



Aalborg SeniorSport



Medlemsblad Forår 2020

Redaktionen

Kirstine Langagergaard Tlf. 2163 3211
redaktør, kontakt til læsere og bestyrelse
E-mail: kirstine@seniorsport.dk

Svend Riis Tlf. 9818 0887
redaktør, layout
E-mail: tosve@stofanet.dk

Gert Simonsen Tlf. 2117 7725
redaktør, layout
E-mail: gert@bolanders.dk

Bestyrelsen

Formand
Kjeld Raffn Tlf. 2330 3897
E-mail: raffn@mail.dk

Næstformand
Erik Buus Tlf. 2448 3087
E-mail: erikbuus@stofanet.dk

Birthe Jakobsen Tlf. 2290 3084
E-mail: birthej@live.dk

Lisbeth Kaalund Tlf. 2426 6606
E-mail: elkaalund@gmail.com

Poul Erik Jensen (vikar) Tlf. 20646442
E-mail: pollen@gmail.dk

Henrik Knudsen (orlov) Tlf. 2482 1425
E-mail: ihk@email.dk

Sportschef

Kirstine Langagergaard

Sekretariatet

Åbent efter aftale

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Telefon 9819 0019 - Mobil 2163 3211

E-mail: aalborg@seniorsport.dk

**Sommer 2020 udkommer
primo april 2020**

**Deadline for
Sommer 2020 er 1. marts 2020**

Indhold

- 3 Forord
- 5 Sportschefens klumme
Ferieperioder
- 6 Nyt fra bestyrelsen
Tilmelding og betalings regler
- 7 Årets generalforsamling
- 9 Foredrag og Kør selv tur
- 11 Sangcafe med Rørsangerne
- 12 Forårstur 2020
- 13 Vejgaard på toppen
Naturvejlederne arrangerer
- 15 Hyggelige søndage
Ladywalk 2020
- 16 Billedkavalkaden
- 17 Billedkavalkaden
- 18 Frivilligdag
Krop og Hjerne
- 19 Vestbyen viser vej
Ændring af tid og sted
- 20 Fyraftensmotion
- 21 Vandretur til Werratal
- 23 Kommunikationen i foreningen
- 25 Vore unge instruktører
- 27 Cykeltur til Amsterdam
- 30 Her er vi
- 31 Her er vi (fortsat)

Forsiden:

Opvisning på havnen under Idrætsmødet

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. Synspunkter, der fremføres i artiklerne, er forfatterens egne og deles ikke nødvendigvis af Aalborg SeniorSport.

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:
seniorsport.dk

Webmaster: Jens Larsen
E-mail: larsen.jens@gmail.com

**Tryk:
www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022**



Ud at gå, eller gå i stå

Forord ved Anders Lystrøm, chefredaktør på Dit Blad

***Ja, jeg kan gå på mine fødder
Jeg er fodgænger, så er man da noget***

Sådan sang Gnags i 1983 "Jeg er fodgænger, så er jeg da noget". Lige præcis. Så er man noget - og allerede på vej til at få et bedre liv og et bedre helbred.

At gå har ingen alder. Ung som gammel, slank som buttet, i god form eller ej - der er ingen krav til en lille gåtur. En tur i skoven eller en anden aktivitet i bevægelse, hvor alle vores sanser - syn, hørelse, smag, lugt og følelse - stimuleres, er måske det bedste, vi kan gøre for at hjælpe nye hjerneceller til at blive dannet.

Forskellen mellem at sidde stille og at gå er enorm. Løfter man sig fra tv-sofaen og går en tur, øges energiforbruget med omkring 400 procent. Hvis man gennemfører en regelmæssig gåtur hver dag, betyder det en radikal forbedring, og man opnår snart positive effekter, hvad angår blodfedt, hjerte og vægt.

Og når man nu er ude at gå - hvorfor så ikke tage skridtet videre og engagere sig i en forening - for eksempel i Aalborg SeniorSport. Det er godt for helbredet at gå til noget, men lige så vigtigt er det, at det er godt for ens mentale tilstand at være sammen med andre. Og det er der rig mulighed for i foreningslivet - og her kan man være sammen med andre på en sund og meningsfuld måde.

Gnags sang "Jeg er fodgænger, så er jeg da noget". Ja, man er noget: Man er nemlig i gang med at holde sig i gang. Så kan man bedre gøre alt det, man drømmer om.

Mange hilsner
Anders Lystrøm

Mød Lone Eriksen der er nyansat i Sekretariatet



Aalborg SeniorSport er medlem af



**DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND**



KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Rosemary Danielsen

Mette Madsen Maria Poulstrup Munch Anne Hjorth

Tilskud fra sygesikringen, forsikring Danmark og helbredstillæg.

Fridtjof Nansensvej 2K, 9210 Aalborg SØ Tlf. 9813 1400

www.fodterapi-polarcenteret.dk

”Vi støtter SeniorSport”

VIN & VIN

**Vestre Allé 2
9000 Aalborg
Tlf. 70 20 83 02**

Det virker at være GLA:D



Mange går rundt med artrose (slidgigt) og tror det eneste der skal til er medicin. De har ikke lyst til at røre sig, fordi de har ondt. Det er en stor misforståelse.

Der er lavet flere undersøgelser og skal man finde et fælles resultat for dem alle, er det at den rigtige motion, er dobbelt så effektivt som medicin.

Holdtræningen strækker sig over 8 uger, hvor der indgår konsultationer, teori og personligt træningsprogram ved en af vores tre GLAD fysioterapeuter.

GLA:D er forkortelsen for Godt Liv med Artrose i Danmark og er for dig med artrose i knæ eller hofte.

Kom ind til os i Arkadens Fysioterapi eller ring på telefon 99204060 og få en snak om hvad, vi kan gøre for dig.

Hasserisgaard, Skelagervej 375B og J.F. Kennedys Plads 1R • 9000 Aalborg
99204060 • info@arkadensfysioterapi.dk • www.arkadensfysioterapi.dk

FYSIO
DANMARK

Arkadens Fysioterapi

Sportchefens klumme....

SeniorSport i Aalborg er på vej mod et 25 års jubilæum. Eventyret startede 1. april 1995, og det er ikke slut endnu. Siden start er tiden løbet afsted, foreningen er vokset og vokset, og vi er bare fulgt med.

I alle år har vi haft rigtig travlt med at få tingene til at lykkes i dagligdagen, og med at sætte mere i gang for at begejstre nye seniorer og håbe på, de vil komme og "lege med".

MEN HAR VI TAGET OS TID TIL AT STOPPE OP OG FUNDERE OVER, DET VI HAR?

Lad mig citere forfatter Poul Joachim Stender, der har et helt klart budskab, som måske også kan være møntet lidt på Aalborg SeniorSport: STOP OP FOR IKKE AT GÅ I STÅ. Det gælder også hver og en af os i SeniorSport, at hvis vi ikke stopper op og tager det med ro, kan vi fryse fast i vaner og fordomme - og hvad der er værre er, vi kan ende med at fryse fast i en frygtelig selvoptagethed.

Tiden suser afsted, livet leves hurtigt, men vi kan ikke løbe fra, at vores medlemmer har nået en alder, hvor man skal gøre noget aktivt for at holde sig i form.

For nylig var en gruppe frivillige samlet for at se på og tale om udviklingen af kommunikationen i vores forening. En af de konsulenter, der var på besøg for at hjælpe os med processen, gjorde et ihærdigt forsøg på at finde frem til, hvilken målgruppe vi har fat i - og hvilken vi ikke har fat i ?

Hendes definition af dem vi har i foreningen var, at det er "Overskud i livet-seniorene" - og dem vi ikke har formået at få tag i, er "Sofa-seniorene".

Der er ingen tvivl om, at mange seniorer har et stort såvel mentalt, fysisk (og for en del også økonomisk) overskud i livet, og det skal vi glæde os over.



Så er der overskud til at dele ud af livsglæde til hinanden til børnebørnene - og måske også til at give sofa-seniorene et kærligt skub ind i vores fællesskab.

Er der mere overskud tilbage - kan det bruges til at hjælpe Aalborg SeniorSport godt på vej mod de næste 25 år - for eventyret skal fortsætte.

Glædeligt forår - tag et stop og tak for livet.

Kirstine



	Ferieperioder Ferie uge 50, 51, 52/2019 + uge 1/2020 og uge 15/2020 Vinterferie uge 8/2020 - Påskeferie uge 15/2020 Indendørssæsonen slutter uge 16/2020	
--	--	--

Nyt fra bestyrelsen

Kære medlemmer.

Jeg havde i denne meddelelse håbet at kunne skrive, at licitationen i forbindelse med Provstejordsprojektet var forløbet fuldstændig planmæssigt.

Jeg må nøjes med at skrive, at tilbuddene fra de forskellige håndværkere er indkommet betids. Planlæggerne er endnu ikke færdige med behandling/tilretning af de indkomne tilbud. Jeg forventer at det sker i nærmeste fremtid.



Bestyrelsen besluttede at sende et ekstra eksemplar af vort medlemsblad til medlemmerne i efteråret i forventning om, at det ville give flere nye medlemmer. Vi kan konstatere, at vores medlemsstatus er nogenlunde den samme som på tilsvarende tidspunkt sidste år. Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi havde budgetteret med en ikke ubetydelig stigning i medlemstallet.

Næste kalenderår 2020 er Aalborg Senior Sports 25 års jubilæumsår. Vi er så småt begyndt at planlægge, hvordan vi markerer denne begivenhed.

Vi er utrolig glade for og stolte over, at der til samtlige af vores arrangementer er særdeles god tilslutning.

Tilslut vil jeg på bestyrelsens vegne ønske alle en rigtig glæde jul samt et godt og motiønsrigt nytår.

Kjeld Raffn
Bestyrelsesformand

Motionscykling afholder informationsmøde torsdag den 26. marts kl. 11 i Foreningshuset.

Regler for tilmelding og betaling til SeniorSports aktiviteter

Aalborg SeniorSport er en idrætsforening. For at deltage i aktiviteter skal man være medlem og betale kontingent. Ingen betaling, intet medlemskab.

Kontingent betales helårsvis for perioden 1. august til 31. juli.

Tilmeld og Betal på **seniorsport.dk**

Ved tilmelding efter 1. januar gives der 50% rabat på "løbende" aktiviteter.

Tilmeldinger er bindende, og indbetalte beløb tilbagebetales ikke efter betalingsfristen.

Generelt for nye hold og medlemmer er der 1 gratis prøvetime - kom og vær med. Besøg hos Vandgymnastik og Rørsangerne skal aftales med Sekretariatet.

Aalborg SeniorSport

afholder ordinær generalforsamling

Tirsdag den 3. marts 2020 kl. 10

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej

Generalforsamlingen starter med kaffe og rundstykker kl. 9

Herunder sang med [Rørsangerne](#)

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

1. Konstatning af fremmødte stemmeberettigede medlemmer
2. Valg af dirigent. Bestyrelsen foreslår Erik Kristensen, Fritidsforvaltning
3. Bestyrelsens beretning til godkendelse
4. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
5. Indkomne forslag
6. Godkendelse af indeværende års budget, herunder fastlæggelse af kontingent
7. Valg i henhold til vedtægterne, § 9
 - a. Valg af formand for en 2-årig periode:
Kjeld Raffn Ønsker ikke genvalg
 - b. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode:
På valg er:
Lisbeth Kaalund Ønsker ikke genvalg
Birthe Jacobsen Ønsker ikke genvalg
 - c. Valg af 2 suppleanter for en 1-årig periode
8. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 3 uger inden generalforsamlingen.

Senest 7 dage før generalforsamlingen vil evt. indkomne forslag være tilgængelige på foreningens hjemmeside og i Sekretariatet.





Særlige fordele for dig i Aalborg Senior Sport

GF Aalborg samarbejder med Aalborg Senior Sport.

Det giver dig en række fordele: Ekstra rabat når du samler minimum tre forsikringer hos os, adgang til arrangementer og nærværende rådgivning på dit lokale GF-kontor. Oveni får du også del i årets overskud.

**Kontakt din personlige assurandør, Toni Jensen på 25 13 76 67.
Husk at sige, at du er medlem af Aalborg Senior Sport.**

GF Aalborg · www.gf-aalborg.dk

Vestre Allé 29 · 9000 Aalborg · Tlf. 98 12 79 44

*GF Aalborg tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringsselskab
omfattet af Garantifonden for skadesforsikringsselskaber.*



*Overskud
til hinanden*

KØR-selv

Heldagstur til Museum for Papirkunst i Blokhus

Ilsigvej 2, Hune, 9492 Blokhus, onsdag den 25. marts 2020

Afgang fra Foreningshuset kl. 9.30 med kurs direkte til adressen i Hune, hvor vi vil bruge god tid på at nyde de mange kunstværker og fordybe os før frokosten, som vi spiser i den hyggelige cafe. Der serveres en nysmurt sandwich - drikkevarer for egen regning.

Papirkunst er fordybelsens kunstform - for skaberen såvel som iagttageren. Her kan man glemme tiden for en stund og fortabe sig i fascinerende værker, der giver stof til eftertanke.

Efter frokost går turen til Gateway i plantagen før Blokhus, hvor vi går en rute på 2.5 km for at få dagens motion - før vi finder borde/bænke og nyder den medbragte eftermiddagskaffe.

Turen er herefter officielt slut - men et SMUT helt ned til Vesterhavet og måske en is på Torvet i Blokhus, kan bestemt anbefales.



Turen koster inklusive entre på museet og frokost 140 kr
Tilmeld og Betal senest en uge før arrangementet på seniorsport.dk
Ved samkørsel betales 50 kroner direkte til chaufføren.

Foredrag

Redningsmand i Nordsøen

Søren Lomme Larsen er frivillig redningsmand på redningsstationen i Hvide Sande. Han har deltaget i 2000-2500 redningsaktioner og tager os med på redninger på Nordsøen og omkringliggende fjorde.

Foredrag tirsdag den 28. januar 2020 kl. 13.30 - 16.00

Havets helte (som nogen kalder dem) tager ud, når andre har givet op, og når vejret viser sig fra den værste side. Vi kommer med, når det går godt, og når det går knapt så godt.

Hør om hvordan de er uddannede, og hvilke opgaver de løser samt om nogle medrivende redninger på godt og ondt.

Pris 120 kroner.

Tilmeld og Betal senest en uge før arrangementet på seniorsport.dk

Se også Søren's hjemmeside www.rsthvidesande.dk



FYSKLINIK.DK

MASSAGE - AKUPUNKTUR - MANUEL TERAPI - KINESIOTAPE



Går du med smerter i bevægeapparatet, måske en sportsskade, rygmerter eller har du bare brug for forebyggende behandlinger ?

Så kig forbi **fysklinik.dk** eller ring på tlf. 2214 4489 og få en snak med Mike om muligheder og tidsbestilling.

fysklinik.dk lever op til Sundhedsstyrelsens lovgivning om RAB registrering, din sikkerhed for professionel behandling. Få mere information på www.fysklinik.dk

fysklinik.dk tilbyder alle medlemmer af Aalborg SeniorSport 10 % rabat på behandlinger mod forevisning af dokumentation på medlemskab.

Mike Vindfelt, Lægeeksamineret fysiurgisk massør

Enggaardsgade 1, 9000 Aalborg
(gratis parkeringsmulighed og bus næsten til døren)

info@fysklinik.dk
Telefon 2214 4489

Forårets sangcafé med Rørsangerne

Søndag den 29. marts 2020 kl. 13 - 16

UCN (indgang fra Ny Kærvej)

Pris 40 kroner inklusive kaffe og brød.
Betales ved indgangen



Sangcafeen bliver åbnet af
formand for Seniorrådet i
Aalborg Kommune Anette
Valentin



Gæstekoret er FOKI, Romdrup-Klarup kirkers folkekor.

Koret fejrede i slutningen af 2019 sit 10-års jubilæum.

Dirigent Susanne Mørk Jensen



SeniorSport udenlandstur 7. – 12. juni 2020

Aalborg SeniorSport har gennem 24 år gennemført en årlig udenlandstur, hvor vi har forsøgt at nå ud til alle de europæiske hovedstæder – og målet er så godt som nået.

Jubilæumsturen vil være højdepunktet på alle vores rejser gennem 25 år – og den vil også prismæssigt være den dyreste rejse, vi har gennemført – fordi vi har valgt at besøge 2 byer, der begge er placeret højt på turisternes ønskeseddel.

Turen bliver nemlig delt mellem to helt forskellige byer, som begge er meget attraktive, og der venter deltagerne en kæmpe oplevelse: Venedig og Rom.

Vi flyver først til Venedig. Efter et par døgn tager vi med hurtigtoget til Rom, hvor vi går på opdagelse i "Den evige stad", før vi flyver hjem.

Detaljeret program med endelig pris, tilmelding og betaling kommer i januar 2020.

Interesselisten er allerede åben for tilmelding: Tilmeld og Betal på seniorsport.dk



Mon ikke vi alle er fra den tid, da Lone Kellermann sang:

*Åh Luigi ja nu skriver jeg igen
ka' du huske at du var min søde ven
da vi sad og kyssede i gondolerne
og du tog mig kærligt på gajolerne
Ka' du huske da du sagde jeg er din
og du sang sonater i det klare måneskin
Åh, Luigi måneskin
åh, Luigi se Venedig og dø.*

Tekst: Kim Larsen

Vejgaard på toppen

Masser af aktivitet i Omnihuset,
Filstedvej 10 B

Mandag:

Kl. 9 - 10 Fitnessdans
Kl. 10 - 11 Yoga
Kl. 11 - 12 Floorball/fodbold

Onsdag:

Kl. 9 - 10 Yoga
Kl. 10.30 - 11.30 Yoga

Husk muligheden for en gratis prøvetime
inden endelig tilmelding.

Omnihuset har fine omklædnings- og baderum + en sauna, og der er et fint opholdsrum
til 3. halvleg.



Naturvejlederne arrangerer

Onsdag den 25. marts kl. 10.10 - 12.00: Egholm - Limfjordens smukke, grønne ø
Mødested græsplænen ved Kronborg på Egholm. Turen følger ujævne stier.
Husk: Visa/dankort til betaling af færgebillet (selvom den er gratis for pensionister)

Onsdag den 29. april kl. 10: 75 års Jubilæumsrundvisning på Almen Kirkegård
Mødested ved kapellet på Almen kirkegård

Orientering om de enkelte arrangementer kan ses på seniorsport.dk eller på
www.naturguidenhimmerland.dk

Turene er gratis - ingen tilmelding - mød bare op.

KIG FORBI! Jeg er til for at hjælpe dig...

Få en god snak om din økonomi i et
sprog der er til at forstå.

Book et uforpligtende møde på
sparv.dk eller ring til mig direkte

82 22 90 17

Aalborg C
Algade 42
9000 Aalborg

*John Pedersen
Kunderådgiver*



SPAREKASSEN
Vendsyssel

www.sparv.dk

www.garant.nu



Garant Aalborg

Tæppe Eksperten, Senge Eksperten

Hobrovej 347 · 9200 Aalborg SV · 98 18 58 33

Garant
FOR GULVE, TÆPPER OG SENGE



Skænk livet smag...

Sigurd Müller Vinhandel A/S

Otto Mønsted Vej 2 · 9200 Aalborg SV · 98 18 50 99 · vin@smv.dk

Hyggelige Søndage - foråret 2020

Vær med i et hyggeligt selskab og giv en lang søndag et godt indhold.
Foreningshuset kl. 13 - 16

- Søndag den 26. januar: Suppe med flutes
Havfruens Gryde m/hjemmelavede rødbeder og kartoffelmos
Kaffe og kage.
- Søndag den 1. marts Hønsesalat på ananasring
Marineret svinefilet m/kartoffeltårne og bønnesalat
Kaffe og kage.

Det nye koncept for **Hyggelige Søndage** er, at maden købes færdiglavet og rettes til i Foreningshuset. Ret til ændringer i menuerne forbeholdes.

Pris: 100 kr. (eksklusiv drikkevarer).

Tilmeld og Betal senest en uge før arrangementet på seniorsport.dk



Ladywalk 2020

SeniorSport deltager med et hold i Lady Walk 2020.

Medlemmer af Aalborg SeniorSport kan i år melde sig til Lady Walk på SeniorSports hold.

Mandag den 25. maj 2020, kl. 18.30.

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Mødetidspunkt kl. 17.30 ved indgang til Svømmeland. Her vil der være en repræsentant fra SeniorSport med t-shirts og nummer.

Se yderligere om arrangementet på ladywalk.dk. Pris kr. 150.

Tilmeld og Betal på seniorsport.dk senest den 20. april 2020.

Ved tilmeldingen skal der oplyses om ønsket træjstørrelse.





Traveholdet på Marathon vandring



Balance i Nordkraft



Udflugt til Tranum og Fosdalen



Post på Seniorsklassikeren



Temadag for Frivillige i Aalborg SeniorSport

Vær med, når foreningen indbyder alle, der yder en frivillig indsats
Torsdag den 19. marts 2020

Vi inviterer alle foreningens frivillige hjælpere til en temadag om frivilligt arbejde.

Mødested kl. 14: Aalborg Chang, Provstvejorden 15. Kaffe og opstart.

Kl. 16 flytter vi til UCN, indgang fra parkeringsplads, Ny Kærvej 2A.

Kl. 18 - 20: God musik, mad og rødvin

Jubilæumsudvalget vil orientere om planerne for jubilæumsåret.



Forsøgsprojektet for Motion for Krop og Hjerne efteråret 2019

SeniorSport har i efteråret 2019 på forsøgsbasis haft etableret hold i Vodskov og Svenstrup med emnet Træning af Krop og Hjerne.

Holdene blev tilbudt gratis inspiration og træning frem til efterårsferien, hvorefter det var planen at etablere holdene permanent.

I Vodskov har ingen ønsket at fortsætte. Alle deltagerne har i stedet fundet plads på andre hold.

I Svenstrup fortsætter 6 deltagere træningen resten af 2019, hvorefter det stopper.

Tak til deltagere og tovholdere for jeres iver og begejstring. Tovholderne har lovet, at de i foråret 2020 vil tilbyde at komme på besøg hos flere af SeniorSports hold for at give smagsprøver på, hvad Motion for Krop og Hjerne er - og måske efterlade et indtryk af, at vi alle har godt af at træne hjernen.



Haraldslund

vand- og kulturhus

Mandag

kl. 9 - 10 Fitnessdans

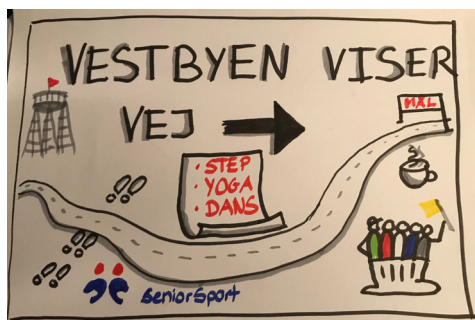
Pulsen op til gode rytmer

kl. 10 - 11 Yoga

Smidighed for stive kroppe



Centerleder Jan Frederiksen i den nye sal



Onsdag

kl. 9 - 10 God motion - pilates

Kropsbevidsthed, styrke og koordination

kl. 10 - 11 Step

Puls, koreografier og intensiv træning

Ændring af tid og sted

Badminton i Klarup Hallen, mandag kl. 11.30 - ÆNDRES TIL:

Mandag kl. 11.40 idet vi imødekommer Klarup Skoles ringetider.

Idræt på tværs i Klarup Hallen, onsdag kl. 9 - ÆNDRES TIL:

Onsdag kl. 8.45 idet vi imødekommer Klarup skoles ringetider.

Volleyball i Vester Mariendal Skoles gymnastiksal, onsdag kl. 17 - 18.30

har fra sæsonstart været flyttet til henholdsvis Aalborg Stadion, Hal 2 og Nordkraft p.g.a. ombygning/reovering af gymnastiksal. Efter de seneste meldinger fra Aalborg Kommune, vil gymnastiksalen på Vester Mariendal skole ikke være tilgængelige resten af indeværende sæson.

Volleyball onsdag kl. 17 vil derfor forblive i Nordkraft hele foråret 2020



Fyraftensmotion.dk

- kom uanset alder og køn

Som en konsekvens af en folketingsbestemt forhøjelse af pensionsalderen og faldende medlemstal, har Aalborg SeniorSport igangsat en række initiativer, der skal sikre Aalborg SeniorSport en plads på foreningskortet mange år i fremtiden.

For at tiltrække medlemmer blandt "det arbejdende folk/de arbejdsramte" blev der ved sæsonstart oprettet en række tilbud i de sene eftermiddagstimer også kaldet Fyraftensmotion:

Badminton	onsdag	kl. 17-18	Nordkraft
Cirkeltræning	mandag	kl. 16.30-17.30	Stolpedalsskolen
Fitness, fodbold, floorball	onsdag	kl. 17-18	Nordkraft
Volleyball	onsdag	kl. 17-18	Nordkraft

Med fokus på motion, fællesskab og 3. halvleg er tanken, at alle, yngre såvel som seniorer, kan komme og være med. Desværre har antallet af deltagere på holdene ikke været overvældende - der er plads til flere.

I efteråret har vi taget kontakt til flere eksterne samarbejdspartnere, som vi håber har lyst til at tilbyde / tage del i / reklamere for Fyraftensmotion Vi glæder os til at se, om det batter.

Tilmelding sker på fyraftensmotion.dk



Gå en marathon

I maj 2020 går turen til Børnenes Kontors Feriekoloni i Blokhus, hvorfra den næste maraton ved Vesterhavet gennemføres i dagene 4. – 6. maj 2020.

Sommerbladet vil bringe et detaljeret program med oplysninger om pris og betaling. Arrangementet tilrettelægges for aktive medlemmer af Aalborg SeniorSports Travetur.

Vandring for alle på vandretur til Werratal - i Tysklands hjerte

6 dage, 6. - 11. september 2020. Pris: kr. 5.345,- tillæg for enkeltværelse kr. 750,-

Lige midt i Tyskland løber floden Werra, som man passerer på vej til og fra syden. Følger man floden mod sydøst, finder vi et landskab med floddale, "Mittelgebirge", byer med intakte bycentre og gammelt bindingsværk i rigt mål.

Ligeledes er det her, den gamle grænse mellem øst og vest - i dag kendt som Det Grønne Bånd løber gennem Tyskland. Her finder vi også Nationalpark Hainich, der byder på en helt enestående oplevelse i trætoppene, her foregår en af vandreturene på en 500 meter lang sti.



Selve dalen er præget af floden Werra, der slynger sig langt fra landevej og jernbane, så man i fred og ro kan nyde det varierede landskab med skove og flotte udsigter. Her ligger også borgene, med hver sin historie - og hver sin funktion.

Vi skal på denne rejse bo i Bad Sooden, der i tiden, hvor Tyskland var delt, lå lidt "gemt af vejen" - det har betydet, at tiden i en del år har stået stille, og byen er "gået glip af" mange moderniseringer og renoveringer.

Vandreturene er på 12 til 16 km pr. dag, fordelt på 2 - 3 etaper med lette niveauforskelle/stigninger ad flere omgange.

Tilmelding til Bente Olesen på mail: bojo23a@gmail.com senest den 1. maj 2020.
Detaljeret program kan hentes på seniorsport.dk

SALG | SERVICE | SUPPORT | REPARATION

Vi klarer alt indenfor:
Opsætning og tilretning af IT-systemer
Fejlfinding på netværk og printere
Vi afhenter og leverer IT-udstyr

www.itsupport-aalborg.dk
mail@itsupport-aalborg.dk



www.itsupport-nord.dk
sahra@itsupport-nord.dk



Vore instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen
Sofie Bjørnskov Brodersen
Freja Aslak
Ingelise Back
Ivan Bjærge
Gordon Blair
Johannes Rom Dahl
Susanne Duus
Gitte Foldager
Astrid Kaas Holm
Martin Arnfeldt Jensen
Sonja Jensen
Valentina Madsen
Lisbeth Mikkelsen
Lene Holm Mortensen
Britta Poulsen
Jette Siig
Jens Eric Strudsholm

VelLyd
H Ø R E C E N T E R

Hør bedre i
baggrundsstøj med
Oticon Opn S™

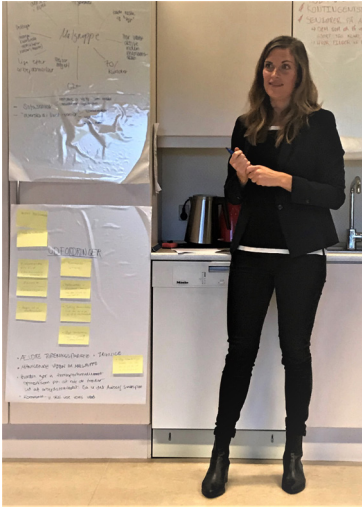
oticon
HØR TITUS

oticon
HØR TITUS

oticon
HØR TITUS
Certified
Hearing Center

Vejgård Møllevej 3 · 9000 Aalborg
☎ 2131 8558 · www.dinvellyd.dk

Kommunikationen i Aalborg SeniorSport



Lisa Bjerre Slothuus, kommunikationskonsulent i Dansk Firmaidrætsforbund

Kommunikation kan være en svær ting. Det kræver indsigt at kommunikere godt og effektivt med sin målgruppe. Derfor har vi i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund afviklet det første af en række møder, hvor vi vil afdække, hvordan kommunikationen i foreningen skal udvikle sig i fremtiden.

Det afstedkom en spændende snak om målgrupper - både hvem man henvender sig til i dag, men også hvilke målgrupper man gerne vil have fokus på i fremtiden.

En af foreningens store udfordringer er en stigende pensionsalder. Det betyder, at det i fremtiden vil være nødvendigt at rette kommunikationen mod andre målgrupper. Det er noget af det, der bl.a. skal diskuteres på de kommende møder.

Ord der kendetegner foreningen:

<i>Fysisk aktivitet</i>	<i>Livsforlængende</i>	<i>Fællesskab</i>
<i>Nye venner i sen alder</i>	<i>(Kulturelle) Arrangementer</i>	<i>Humor</i>
<i>Støtte</i>	<i>Sammenhold</i>	<i>Samlingssted</i>
	<i>Motion</i>	<i>Kammeratskab</i>
	<i>Dygtige instruktører</i>	

NYT

Facebook udvalg

Er du rutineret bruger af de sociale medier, og har du lyst til at sætte dit præg på Aalborg SeniorSports online kommunikation, så vil vi gerne have dig med i et Facebookudvalg, der skal holde de mere end 350 følgere opdateret på stort og småt i foreningen.

Det kan både være kommende arrangementer, nye hold, stemningsbil- leder fra de mange aktiviteter eller afholdte kulturelle arrangementer. Hvis du er interesseret i at være en del af facebookudvalget, kan du sende en mail til aalborg@seniorsport.dk



Generations **VALG**

Hvis du **IKKE** er tilfreds
Er **JEG** heller ikke ...

- **Alt indenfor tandteknik**
- **Hel-, del- og tryklås protetik**
Priser fra kr. **9.463,-**
- **Parkering ved døren**

Overenskomst med
Aalborg Kommune



 **Irene Westergaard**
Klinisk Tandtekniker

v/Skipperen · Vestre Alle 9 · Aalborg

Tlf. **98 13 40 62**

Træffetid: kl. 8.30-15.00 · Fredag efter aftale.
www.irenetænder.dk



Haveservice
AALBORG

VITILBYDER

Hækklip & lugning
Beskæring & fældning
Plantning af træer og buske

Kontakt os på 22 40 73 10
eller kontakt@haveserviceaalborg.dk

Haveservice Aalborg
w/Thomas Mulvad-Knudsen, Østervang 38, 9362 Gandrup
www.haveserviceaalborg.dk

Restaurant **Orkideen**

Søndagstilbud

Velkomstdrink: Kold hvidvin
tilsmagt med fersken.

Forret: Hjemmerøget laks
serveret lun med rejer, spinat-
souffle og limes dressing. Hjemme-
bagt brød og Åbybrosmør.
(Serveres ved bordet)

Hovedretter: Helstegt rødvin-
marineret kalvefilet med rødvin-
sauce. Braiseret suinebryst med
citron og hvidløg, serveret på
rustikke kartofler. Kyllingebaloti-
ne med soltørrede tomater,
toppet med urtecreme.

Tomatsalat med feta, coleslaw,
samt div. brød og smør. (Serveres
fra buffet)

Dessert: Lun æblekage med
mandler og vanilleis. Kaffe/The.

Drikkevarer: Fri vin, øl og vand
under middagen. Kaffe/the til
desserten.

Alt inklusiv kun kr.
Pr. person
Minimum 20 couverter

435,-

Børn under
12 år 1/2 pris



Restaurant Orkideen · Ølgodvej 1 · 9220 Aalborg Ø
v/Erik Schaltz · Tlf. 98 15 89 68 · www.orkideen.dk

Hvad motiverer vore unge instruktører?

Vi har spurgt tre af vores instruktører - Martin, Astrid og Sofie - der alle har læst idræt på AAU:

Hvilke erfaringer har du med motion og idræt/hvad laver du selv af idræt?

Martin: Jeg har været ungdomsfodboldtræner og ved siden af SeniorSport, har jeg startet eget firma. Jeg elsker at cykle, både landevej, MTB samt gravel/cykelcross.



Astrid: Jeg har lavet gymnastik og spillet fodbold. Nu har jeg fundet glæden i at danse, styrketræne og jeg løb mit første marathon i maj.



Sofie: Jeg har altid gået til gymnastik og dans. For et par år siden blev jeg introduceret for kitesurfing, så nu bruger jeg det meste af min fritid på vandet.



Hvad motiverer dig til jobbet som instruktør for seniorerne?

Martin: Jeg synes, at det er fedt, at man hurtigt kan se fremskridt hos de ældre. Det er fedt, at mine hold er meget positive på min træning og giver gode feedback. Jeg elsker at mærke glæden og følge seniorernes forbedring fra sæsonstart til slut.

Astrid: Jeg bliver motiveret af at se, at den viden jeg har om krop, fysiologi og bevægelse er brugbart for dem jeg underviser, og at dette er med til at skabe glæde og engagement blandt mine hold.

Sofie: Jeg bliver motiveret, når jeg kan se, at de finder glæde ved de aktiviteter, som vi har planlagt. Derudover er de gode til at udfordre vores kompetencer som instruktører, hvilket tvinger os til at nytænke og være kreative."

Det handler om tillid og tryghed
når du skal vælge bedemand...



Kristian Petersen May-Britt Petersen Anders Petersen

Folmer Olsen

BEGRAVELSESFORRETNING

Tlf. 98 12 15 57

Vesterbro 61 · v. Gåsepigen · Aalborg

Familiefirma
grundlagt
1914

Vores erfaring
din tryghed



 **ADVODAN**
Aalborg

HAR DU TAGET STILLING TIL...

...hvem der skal tage sig af dig, den dag du ikke kan selv?

...hvordan I sikrer hinanden, når den ene ikke er her mere?

...overdragelse af sommerhus til børnene?

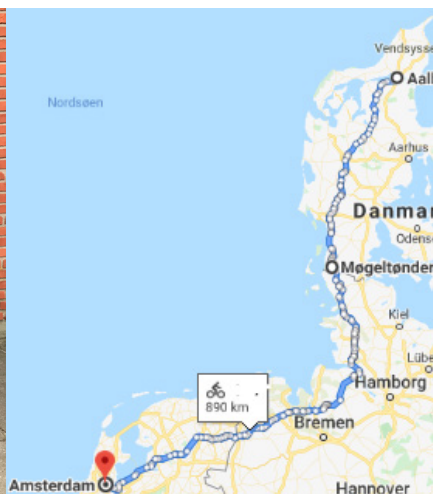
...skattefrie gaver til børn & børnebørn?

TAG STILLING
før det er for sent...

Advokat
Vibeke Andersen
9631 3300 • vian@advodan.dk

ADVODAN Aalborg - Mølleå 1, 9000 Aalborg

Spændende cykeltur til Amsterdam langs floder og kanaler



Arrangementsudvalget:
Fra venstre: Kjeld Villadsen, Torkild Mølgaard, Hans Langvad, Hans Jakob Jensen
(alle deltagere på turen til Berlin 2019)

Turen gennemføres 14. juni - 20. juni 2020.

Informationsmøde i foreningshuset tirsdag den 21. januar kl. 13.00.

Pris 40 kroner. Tilmeld og Betal på seniorsport.dk

Det har været en kæmpe oplevelse for både ryttere og servicefolk at være med på cykelturen til Berlin i 2019. Seniorsport ønsker derfor, at succesen skal fortsætte og opretter et nyt cykelhold, som i 2020 cykler til Amsterdam.

Kan du lide at cykle (du behøves ikke at have erfaring med at cykle på racercykel), så snyd ikke dig selv for denne oplevelse. Du vil i forløbet komme i en rigtig god fysisk form og opleve et stærkt socialt fællesskab. Uanset alder er det aldrig for sent at træffe nye valg. Cykelturen er på ca 900 km og vi vil i gennemsnit cykle ca 130 km pr dag i 7 dage. Der vil blive træning to gange om ugen i dagtimerne fra uge 12 og alle ryttere vil således få mindst 2.000 km i benene inden turens start.

Pris ca 5.000 kr. (inkl. overnatning og kost på turen). Hertil kommer et mindre beløb til cykeltøj.

Det er forventningen, at vi bliver ca. 20 ryttere, både mænd og kvinder. Og der bliver etableret et servicehold på op til 4 personer. Der vil under hele turen være mindst én servicebil. Servicebilen vil transportere cyklerne retur til Aalborg.



Type 2 diabetes hjertekars

Vi søger personer med type 2 diabetes
undersøges til forebyggelse

**CCBR søger deltagere til et forsøg, hvor et nyt
af for meget fedt i blodet ved diabetikere und**

DU SKAL:


- ✓ Være over 18 år og have symptomgivende åreforkalkning fx vindues blodprop i hjertet, eller være mand over 50 år eller kvinde over 55 år
- ✓ Have type 2 diabetes
- ✓ Være i stabil behandling med eller ikke kunne tåle kolesterolsænkende medicin

Forsøget indebærer generelle helbredsundersøgelser bl.a. blodprøver. Deltagelse i forsøget er gratis, og udgifter til transport vil blive dækket efter

CCBR Aalborg

Hobrovej 42 D, 2. sal • 9000 Aalborg


Tlf: 9633 4720 • ccbr.aalborg@bioclinica.com

 /ForsogspersonerAalborg

CCBR Vejle

Orla Lehmannsgade 1, 3. sal • 7100 Vejle

Tlf: 7640 9599 • ccbr.vejle@bioclinica.com

 /ForsogspersonerVejle

blivforsogsdeltager.dk

Forsøget er go

Diabetes og sygdomme?

Diabetes, hvor et nyt lægemiddel
ses af hjertekar sygdomme.

Et lægemiddel til behandling
forsøges.

Skriver sygdom eller have haft en
år

ende medicin


er vil ikke være nogen omkostninger
statens takster.

Hvis du har spørgsmål
eller er interesseret i at
høre mere om forsøget,
kan du kontakte os
per telefon mandag til
fredag mellem kl. 08:00
og 15:00 eller sende os
en e-mail.

CCBR Ballerup

Ballerup Byvej 222 • 2750 Ballerup

Tlf: 4470 4470 • ccbr.ballerup@bioclinica.com

 /ForsogspersonerBallerup



CCBR

CLINICAL RESEARCH

BIOCLINICA RESEARCH NETWORK

Her er vi . . .

Indendørs aktiviteter (sept. - april)

Idræt på tværs

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437
Tirsdag kl. 10 - 11.30 og torsdag kl. 10 - 11.30

Gigantium, Willy Brandts Vej 31
Torsdag kl. 12 - 13.30

Gistrup Hallen, Hal 2, Hadsundvej 407
Tirsdag kl. 9.30 - 11

Idrætshallen, Østre Allé 87
Tirsdag kl. 8.30 - 10
Torsdag kl. 9.30 - 11

Klarup Hallen, Hellasvej 17
Onsdag kl. 08.45 - 10.15

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11
Mandag kl. 11.00 - 12.30

Svenstrup Højvanghallen, Bautastenen 25
Tirsdag kl. 10 - 11.30

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Brorsonsvej 3
Mandag kl. 10 - 11.30

Badminton

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437
Onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 - 12

Idrætshallen, Østre Alle 87
Torsdag kl. 11 - 12

Klarup Hallen, Hellasvej 17
Mandag kl. 11.40 - 12.40

Løvvanghallen, Løvbakken 8
Onsdag kl. 9.30 - 10.30

Aalborg Stadion, Hal 2
Mandag kl. 13 - 14

Bedsteforældre/børnebørn, spring og leg
Aalborg Stadion, Hal 3
Onsdag kl. 14.30 - 15.30

Bowling

Løvvang Bowlingcenter, Løvbakken 8
Tirsdag kl. 14.30 - 15.30

Floorball - Fodbold

Omnihuset, Filstedvej 10 B
Floorball - Fodbold
Mandag kl. 11 - 12

HOLD kun for mænd

Fodbold

Klarup Hallen (udendørs/indendørs) hele året
Fredag kl. 9 - 11

Rigtige Mænd Fitness og indendørs cykling
Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Mandag og torsdag kl. 9 - 10
Tirsdag og fredag kl. 10 - 11

Kortspil og skak

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Bridge mandag kl. 13 - 16
Whist onsdag kl. 13 - 16
Skak torsdag kl. 9 - 12

Musik, Sang & Dans

Musikgruppen Rørbandet
Visse Ladegaard, Vissevej 116
Onsdag 10 - 14

Sangkoret Rørsangerne

Aktivhuset, Sjøllandsgade 26
Torsdag kl. 13.30 - 15.30

Fitnessdans

Haraldslund Vand- og Kulturhus
Mandag kl. 9 - 10

Nordkraft, Body & Mind lokalet

Tirsdag kl. 12 - 13

Omnihuset, Filstedvej 10 B
Mandag kl. 9 - 10

Linedance

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437
Onsdag kl. 10 - 11

Step

Haraldslund Vand- og Kulturhus
Onsdag kl. 10 - 11

Her er vi . . .

God motion - pilates

Nordkraft, Body & Mind Lokalet

Tirsdag kl. 13 - 14

Haraldslund Vand- og Kulturhus

Onsdag kl. 9 - 10

Vodskov Kultur & Idrætscenter,

Stemningssalen, Brorsonsvej 3
Mandag kl. 8.45 - 9.45

Ryg-Trim

Løvvangsalen, Løvbakken 8

Onsdag kl. 9.30 - 10.30

Vodskov Kultur & Idrætscenter,

Stemningssalen, Brorsonsvej 3
Tirsdag kl. 9.30 - 10.30

Styrketræning

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Åbent ifølge skema på seniorsport.dk,
i indstik og opslag i lokalet

By- og Landskabsforvaltn., Stigsborg Brygge 5

Tirsdag og torsdag kl. 9 - 11

Styrke, Stabilitet, Balance

Nordkraft, Body & Mind lokalet

Onsdag kl. 11 - 12

Vandgymnastik

Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Mandag kl. 13 (hold 1)

Mandag kl. 13.45 (hold 2)

Onsdag kl. 13.45

Gigantium, Willy Brandts Vej 31

Onsdag kl. 9 (hold 1)

Onsdag kl. 9.45 (hold 2)

Onsdag kl. 13.15 (hold 3)

Volleyball

Aalborg Stadion - Hal 2

Mandag kl. 14 - 15

Nordkraft, Royal Stage Multisalen

Onsdag kl. 17 - 18

Yoga

Haraldslund Vand- og Kulturhus

Mandag kl. 10 - 11

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Stemningssalen, Brorsonsvej 3

Onsdag kl. 9.20 - 10.20 (hold 1)

Onsdag kl. 10.30-11.30 (hold 2)

Nordkraft, Body & Mind lokalet

Onsdag kl. 12.05 -13.05 (hold 1)

Onsdag kl. 13.10 - 14.10 (hold 2)

Omnihuset, Filstedvej 10 B

Blandede former for yoga

Mandag kl. 10 - 11

Myo Yin Yoga

Onsdag kl. 9 - 10

Gyrokinesis

Onsdag kl. 10.30 - 11.30

FYRAFTENSTILBUD

Nordkraft, Royal Stage Multisalen

Onsdag kl. 17 - 18 Fitness, Fodbold, Floorball

Stolpedalsskolen, Drengene Gymnastiksal,

Stolpedalsvej 2

Mandag 16.30 - 17.30 - Cirkeltræning

Udendørs aktiviteter - hele året

Motionsløb, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Tirsdag og torsdag kl. 9

Stavgang 5 forskellige steder

Se indstik eller hjemmesiden

Travetur, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Mandag kl. 10 -12

2 hold (ca. 10 km og ca. 7 km)

Første mandag i måneden er der kaffehygge
efter turen.

Sidste mandag i måneden vælges andet start-
sted se **seniorsport.dk**

Mangler du en eller flere tænder? Sidder din protese løs?

Så kan implantatbehandling være løsningen.

Implantatbehandling kan benyttes ved mangel af en, flere eller alle tænder.

Implantaterne kan forsynes med faste porcelænskroner og broer eller tryklåse til fastlåsning af proteser.

Tal med din tandlæge om mulighederne eller *ring og få en tid til gratis vurdering og information.*

Tandlæge Jan Porsdal
Østeraagade 20
9000 Aalborg
Tlf. 98 10 20 86
info@implantattand.dk



IMPLANTATKLINIKKEN
I AALBORG · www.implantattand.dk