

Efterår 2020



Kære medlemmer!

Corona har holdt os væk fra hinanden i meget lang tid.

Men nu lysner det, og vi vil gerne mødes med jer alle sammen til

GENSYNSDAG

søndag den 23. august 2020
kl. 13.30 – 17.30

Læs mere side 7



Aalborg SeniorSport

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
Erik Buus Tlf. 2448 3087
E-mail: erik.buus@outlook.com

Næstformand
Bente Jensen Tlf. 4219 7597
E-mail: bentesolgaarden@gmail.com

Bente Olesen Tlf. 2860 8715
E-mail: bojo23a@gmail.com

Hans Jakob Jensen Tlf. 6165 8628
E-mail: hansjakobjensen4@gmail.com

Poul Erik Jensen Tlf. 2064 6442
E-mail: pollen.jensen@gmail.com

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

E-mail: aalborg@seniorsport.dk

**Forår 2021 udkommer
primo december 2020.**

**Deadline for Forår 2021
er 1. november 2020**

Indhold

- 3 Forord ved Søren Ørgaard
- 5 Sportschefens klumme
Kontingentbetaling - Ferieperioder
- 6 Hilsen fra formanden
Regler for tilmelding og betaling
- 7 Den gode Kickstart -Gensynsdag
- 9 Foredrag og tur til Eternitten
- 11 Fællessang med Rørsangerne
- 12-13 Jubilæumsarrangementer
- 14 Sportchefen har 25 års jubilæum
- 15 Blledkavalkade
- 17 Hyggelige søndage
Naturvejlederne
- 18 Nye tilbud i sæson 2020/2021
- 19 Ændringer af tid og sted
- 20 Julegudstjeneste i Budolfi
Testamentere til SeniorSport
- 21 Tour de Pedal - Landsstævne
- 23 Juletur til København
- 25 Fremtidsfuldmagt
- 26-27 SeniorSport sæson 2020/21

Forsiden:

*Et udpluk af de mange tilbud
Aalborg SeniorSport tilbyder*

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

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:
www.seniorsport.dk
webmaster: Jens Larsen
E-mail: larsen.jens@gmail.com

Tryk:
www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022



Søren Ørgaard
Idrætskonsulent Aalborg Kommune

Kære Aalborg SeniorSport

På vegne af Aalborg Kommune ønskes I et stort tillykke med de 25 år som forening. Gennem årene har jeg som idrætskonsulent i Aalborg Kommune haft den store fornøjelse at arbejde sammen med Aalborg SeniorSport i mange forskellige samarbejdsrelationer. Man kan kun blive i godt humør af at møde jer. Det kan være en tirsdag formiddag man kommer forbi Foreningshuset, hvor der enten er gang i kortspillet eller en fælleskaffe efter en løbetur. Det kan også være en generalforsamling, hvor over 200 medlemmer møder op med Rørsangerne som opvarmning og en engageret debat efterfølgende. I er simpelthen indbegrebet af den magi, der skabes af det folkeoplysende forenings-Danmark.

I bevæger 1800 af kommunens borgere. Ikke kun på det fysiske plan, men også på det mentale plan, hvor Aalborg Seniorsport erstatter det sociale netværk, som forsvinder efter et endt arbejdsliv. Det er umuligt at opgøre i værdi, men det vigtigste er, at det giver værdi til hvert enkelt medlem.

I er også en vigtig samarbejdspartner for Aalborg Kommune i forskellige projekter og events. Når vi med få dages varsel mangler 40 frivillige i Karolinelund, så træder Aalborg SeniorSport til med gule veste og leverer varen. Samtidig bidrager I også med økonomisk støtte til det kommende Skipperen Idræts- og Foreningshus. Alt dette sætter vi i kommunen stor pris på.

Skipperen Idræts- og Foreningshus står klar i løbet af det kommende år og indleder en ny æra i Aalborg SeniorSport. Det kommende hus bliver en gevinst for jer, men I vil også blive en gevinst for husets øvrige brugere og lokalområdet i det hele taget. Derfor er I helt klar til at tage 25 år mere...

Endnu engang stort tillykke med jubilæet!

Søren Ørgaard

Fra 1. juni leder af Kultur-, Fritids- og Landdistriktområdet i Jammerbugt kommune.

Aalborg SeniorSport er medlem af



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Rosemary Danielsen,
Mette Madsen, Anne Hjorth,
Maria Poulstrup Munch og Mathilde Buus

Tilskud fra sygesikringen, forsikring Danmark og helbrestillæg.

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

Sportschefens klumme

Vi kan slet ikke vente Glæder os SÅ meget til at se jer alle igen.

Det er dejligt, at det er lykkedes os at få sæsonen 2020/2021 planlagt, og det er en STOR lykke at vide, vi har en dygtig og ihærdig instruktørstab, som står klar til at 'tage sig af jer'. De har sammen med vore mange frivillige tovholdere, tålmodigt ventet på, at Danmark igen blev lukket op - og nu er alle klar.

Vi skal holde 25 års jubilæumsreception og fest sammen - vi skal fejre, at vi er kommet godt videre efter Coronakrisen, og det er vi KUN, fordi vi har stået sammen og overholdt de anbefalinger, der er gået ud til alle. Vi vil fortsat lytte til gode råd.

Hverdagen satte os alle på en 'time out'. Vi fik en oplagt mulighed for træffe nogle valg om, hvordan tiden kunne udnyttes, når alle de åbne døre pludselig var lukket.

Ingen tvivl om, at det har været en anderledes tid, og en tid uden tæt samvær med den hverdag, vi plejer at trives med. Det giver eftertanker om sårbarhed og behov for et stærkt sammenhold og fællesskab, når en krise skal overvindes.

Aalborg SeniorSport står stærkt i fællesskabet - og selvom vi 'har været i knæ' - rejser vi os igen sammen.

Velkommen til sæsonen 2020/2021 - Velkommen til Den gode Kickstart søndag den 23. august, hvor vi skal holde GENSYNSDAG i og udenfor Foreningshuset - se side 7.

Vi ses
Kirstine

Kontingentbetaling

***Medlemsskabet løber et år ad gangen og skal fornyes hvert år.
Perioden er 1. august 2020 til 31. juli 2021.***

Medlemmer af SeniorSport, som ønsker at fortsætte med aktiviteter efter 1. august 2020, skal indmelde sig og betale for de ønskede aktiviteter på

Tilmeld og Betal på seniorsport.dk. Tilmeldingen åbner den 1. juli 2020.

Med andre ord: Ingen betaling, intet medlemsskab

Ferieperioder

Indendørssæsonen starter uge 36/2020 og slutter uge 15/2021

Efterårsferie uge 42/2020

Ferie uge 50, 51, 52 og 53/2020 + uge 13/2021

Vinterferie uge 8/2021

HUSKAT . . . Sekretariatet er lukket i juli måned.



Hilsen (... og tanker) fra formanden

I marts måned blev der sat en brat stopper for Aalborg SeniorSports aktiviteter på grund af Coronaen.

Ingen af os fik fuld valuta for pengene! Det er dog et beskedent offer i Corona-sammenhæng. Tak for jeres respekt og forståelse herfor.

Aktiviteter har måttet aflyses eller udskydes. Bliver det "normalt" igen og hvornår? - noget vil sikkert være forandret. Den daglige ledelse og bestyrelsen har et stort ønske om, at alle vil medvirke til, at sæson 20/21 kommer rigtig godt fra start.



Aalborg SeniorSports og Kirstines 25 års jubilæumsdag den 1. april kunne ikke markeres som planlagt. Det bliver den 15. november.

Sidste års beslutning om, at foreningens jubilæum ikke blot skulle være den 1. april, men at hele år 2020 skal betragtes som et jubilæumsår, er der således brug for.

De økonomiske eftervirkninger af Coronakrisen kender ingen endnu. I Aalborg SeniorSport må vi være forsigtige. Vi har besluttet, at Lone Eriksens midlertidige ansættelse i sekretariatet ikke forlænges. Tak til Lone for hendes indsats.

Arbejdsopgaverne forsvinder ikke. Vi satser på øget frivillig indsats. Frivillighed er et stærkt bindemiddel i enhver forening. Undersøgelser viser, at deltagelse i frivilligt arbejde er berigende og livsbekræftende for såvel nyder som yder. Det er dog et stort arbejde, at få det organiseret. Lad os i fællesskab afprøve modellen. Vi skal fremtidssikre SeniorSport.

Det sportslige og sociale samvær har været stærkt savnet, også hos Aalborg SeniorSports medlemmer. Kan erfaringen bruges til at styrke bevidstheden om værdien af, at være en del af noget fælles?

Vi glæder os til at komme i nye rammer med nye sociale relationer i Skipperen Idræts- og Foreningshus. Byggeriet på Provstvejorden går efter planen og forventes færdigt ved årsskiftet.

Rigtig god sommer og på gensyn

Erik

Regler for tilmelding og betaling til SeniorSports arrangementer

Tilmelding til og betaling for arrangementer foregår på hjemmesiden seniorsport.dk (hvis ikke andet er angivet).

Tilmeldinger er bindende.

Ved afbud efter tilmeldingsfristen vil der ikke ske tilbagebetaling.

Den Gode Kick Start

Søndag 23. august 2020 kl. 13.30 - ca. kl. 17

Foreningshuset, Ny Kærvej

GENSYNSDAG efter coronapausen.

Bestyrelsen inviterer medlemmer med familie og venner til GENSYNSDAG med mange forskellige aktiviteter. Alle - også nye medlemmer - er velkomne.

Kom og mød bestyrelsen og SeniorSports instruktørstab.

Dagens program bliver først og fremmest præget af glæden ved at være sammen igen. Det gør vi gennem fællessang, kaffe og brød og sjove aktiviteter og før grillen bliver tændt.

Forskellige aktiviteter på banerne og rundt i lokalområdet på gåben eller cykel:

- TRAVE- OG CYKELTURE
- KAST MED HESTESKO
- KLODSMAJOR I 'OVERSTØRRELSE'
- FRISBEE GOLF
- VOLLEYBALL M.M.
- OPVISNING I CROSSDANS med mulighed for at danse med (ved Tinna Toftdahl)



Besigtigelse af byggeriet ved Skipperen Idræts- og Foreningshus.

Dagen afsluttes med pølser og brød på grillen.

Som afslutning på en dejlig dag - bydes der på mere fællessang.

Tilmelding på Tilmeld og Betal på seniorsport.dk og det er gratis at deltage.

Bestyrelsen ønsker på gensyn



Samme dag har vi Flytte- og afhentning / markedsplads

Vi er på vej ud af Foreningshuset - og der er meget, vi ikke kan flytte med.

Kig i vores gemmer, og se om der er noget, I kan bruge - og hjælp os med oprydning

Forsikringspakke
indbo, ulykke, bil og hus



**Gå efter
Bedst i test**
Det betaler sig

Forbrugerrådet Tænk har testet bilforsikring, indboforsikring, ulykkesforsikring og husforsikring som en samlet pakke hos 13 forsikringselskaber:

” GF Forsikring tilbyder testens laveste pris for en samlet forsikringspakke [...] blandt forsikringselskaberne i testen og får Bedst i test. ”

Få et tilbud på en samlet forsikringspakke

Vi guider dig til en god løsning, så du er godt og sikkert dækket ind, hvis skaden sker. Husk, du får også samlerabat og del i årets overskud, når du vælger GF som dit forsikringselskab.

Ring til GF Aalborg på 98 12 79 44.

GF Aalborg • www.gf-aalborg.dk
Vestre Allé 29 • 9000 Aalborg

Citat er bragt i Forbrugerrådets magasin, Tænk Penge, december 2019.
GF Aalborg tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringselskaber.



*Overskud
til hinanden*

Besøg på Eternitten

Tirsdag den 11. august kl 13.30 - ca. 17

Mødested Arbejdermuseet, siloen, Tankedraget 8
Endnu et eksempel på Aalborgs forvandling fra industri - arbejderby til en moderne kultur-, videns- og oplevelsesby.

Direktør Arne Schade vil fortælle om Eternittens historie og Aalborg Arbejdermuseum - Eternittens tilblivelse. Herefter bevæger vi os til COWIs domicil, hvor en medarbejder fortæller om COWIs arbejde og virke i Eternittens og Nordjyllands udvikling. Der serveres kaffe og kage.

Ved COWI vil stadsarkitekt Peder Baltzer Nielsen fortælle om Eternittens omdannelse og hvilke planer, der er for området.

Vi slutter af med at se og høre Hanne Brande-Lavridsen, AAU, fortælle om de forskellige kunstværker, der findes i området.

Pris 30 kr. Tilmeld og Betal senest en uge før på seniorsport.dk



Et mandfolk

Foredrag om bokseren Einar Agerholm

Foreningshuset torsdag den 8. oktober 2020, kl. 13.30

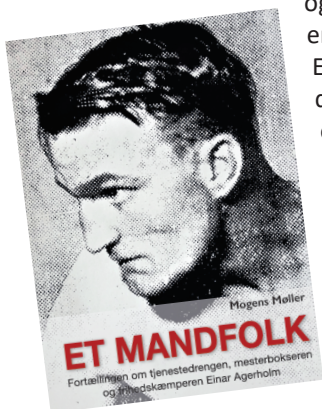
En af SeniorSports "rigtige mænd", Mogens Møller, har netop udgivet en bog med titlen "Et mandfolk".

Bogen handler ikke om ham selv, men om Einar Agerholm, der som tjenestedreng i Thy og på Mors lærte sig selv at bokse. Karrieren kulminerede med en kamp om europamesterskabet i 1935.

Einar Agerholms motto var "Man må lære at tage øretæverne i den rækkefølge, de falder". Mottoet levede han i den grad selv op til, og det blev skæbnesvangert for ham som frihedskæmper på befrielsesdagen 5. maj 1945.

Mogens Møller fortæller om bogen og tager en stak bøger med til eventuelle interesserede købere.

Pris 30 kr. Tilmeld og Betal senest en uge før på seniorsport.dk.



RING til Keld på 2131 8558

30 dages
GRATIS
prøveperiode



Har du mistanke om høretab?

Få hjælp til en bedre høreelse allerede i dag – ingen ventetid.
Brug dit offentlige tilskud. Vi hjælper dig med at søge!

VI TILBYDER:

- Gratis høretest og uforpligtende rådgivning
- 17 års erfaring og altid skarpe priser
- De nyeste høreapparater fra Oticon

2017/07



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



HUSK! Vi kører gerne på hjemmebesøg

Fællessang med Rørsangerne

Vi fejrer Rørsangerne og dirigent Jens Eric Strudsholms 25 års jubilæum
Søndag den 25. oktober på UCN 13 - 16

Åbning ved formand for seniorrådet i Aalborg kommune Anette Valentin

Året 2020 er fuld af minderige fejring:



100 året for Sønderjyllands genforening med det øvrige Danmark

75 året for Danmarks Befrielse efter 2. verdenskrig

25 år med Rørsangerne i Aalborg SeniorSport

Dirigent Jens Eric Strudsholm hædres for sine 25 år som dirigent

Aalborg SeniorSports nye jubilæumssang får sin førsteopførelse



Eftermiddagen i selskab med Rørsangerne vil hjælpe os med at kigge tilbage i tiden og til at glæde os over vores dagligdag og vores forening

Velkommen til genforening med Rørsangerne

Pris kr. 40 inkl. kaffe og kage. Betales ved indgangen.



Aalborg SeniorSport fejrer 25-års jubilæum

Søndag den 15. november 2020 på UCN

Invitation til reception kl. 15 - 17

Der bydes velkommen til foreningens medlemmer, samarbejdspartnere, indbudte gæster, ansatte, familie og venner til et par hyggelige timer i et uformelt samvær.

25-års jubilærer får en særlig indbydelse og plads denne dag.

Der bydes på lidt vådt og tørt, sødt og sundt.

Bestyrelsen er vært og glæder sig til at hilse på rigtig mange gæster.

I forlængelse heraf afholdes Jubilæumsfest kl. 17.30 - ca. 22 samme sted



Rigtige Mænd - 25 timer på cykel

Vi markerer SeniorSports 25 års jubilæum ved at holde en inde-cykel kørende i 25 timer fra fredag den 2. oktober kl. 15 til lørdag den 3. oktober kl. 16 i DGI-hallen i Nordkraft.

Vi håber på støtte fra sponsorer.

Et overskud vil gå til Kollegievejens Skole i Aalborg, afdeling TUT.

Vi tramper i pedalerne 1 time ad gangen og håber på mange besøg.

Rigtige Mænd.





25 års JUBILÆUMS fest

Søndag den 15. november 17.30 - ca. 22 på UCN, Hobrovej
i forlængelse af Jubilæumsreceptionen

Der indbydes til en festlig aften for medlemmer og ansatte med ledsagere.

Hyggelig stemning, dejlig mad, og masser af tid til at snakke ved bordene

Festtale ved journalist Jørgen Pyndt

Rørbandet og Rørsangerne sørger for musik og fællessang - og Rørbandet spiller op til dans Inden vi går hjem.

Menuen er:

Grillgris og langtidsstegt kalv og okse

Bladsalat med ristede nødder m.v. og tomatsalat

Diverse syltede ting

3 slags dressing

3 slags brød og hjemmerørt smør

Flødekartofler og små krydderkartofler

Timian-sovs

Lækker kage som dessert



Foto: Per Feder.

Vi kan desværre ikke tilbyde at servere kaffe, men man er velkommen til selv at medbringe kaffe og kopper

Drikkevarer øl, vin, vand skal købes på stedet.

Pris for menu er kr. 225. Tilmeld og betal via **seniorsport.dk** - senest den 19. oktober.

Deltagelse er gratis, hvis man selv medbringer mad og service - men tilmelding er nødvendig af hensyn til bordplads.

Festudvalget lægger op til en god snak og stemning på tværs af alle deltagere/afdelinger og synes, at vi denne aften skal blande os godt og grundigt med hinanden - altså kan man ikke reservere borde - men man kan sagtens i løbet af aftenen skifte siddeplads med hinanden.

Velkommen til Aalborg SeniorSports 25 års JUBI-fest



Sportschef Kirstine har 25 års jubilæum

”Jeg har verdens bedste job - at være sammen med 1860 medlemmer, der kommer frivilligt, er i godt humør og har god tid.” Sådan lyder det fra vores ildsjæl, blæksprutte og energibundt, allestedsnærværende Kirstine Langagergaard. Vi fejrer hendes - og foreningens 25 års jubilæum - med et lille interview ved Henning Hansen.

Hvad er det bedste ved Aalborg SeniorSport?

Ubetinget et fantastisk sammenhold. Det er livsnerven i foreningen.

Hvad er opskriften på at holde sig så sund, energisk og dynamisk som 76-årig?

Hehe - det er ikke ”lykkepiller”! Forklaringen er nok helt banalt, at jeg kan lide at være sammen med mennesker og elsker at bevæge mig. I mine 60 år på arbejdsmarkedet har jeg ikke haft en eneste sygedag. Jeg er bare taknemlig, fordi jeg er blevet tildelt et godt helbred.

Er du sundhedsfanatiker?

Nej - der er ikke nogen, der skal besøge mit køleskab. Jeg elsker god mad i godt selskab, men må indrømme, at det kniber med sund kost i en hårdt arbejdende hverdag. Jeg motionerer, fordi det ”drager” mig - specielt når det er overstået, og jeg har fortjent en plads i sofaen med et glas rødvin.

Hvorfor arbejder du videre i en alder, hvor langt de fleste er gået på pension?

Fordi det er sjovt og fordi jeg tror, at jeg stadig har noget at bidrage med. Jeg kommer ikke altid med ideerne, men griber dem og udfører dem. Jeg ved da godt, at uret tikker - og håber, at jeg selv hører det slår, før nogen synes, at klokken HAR slået.

Hvad beskæftiger du sig med, når Aalborg SeniorSport ikke er involveret?

Jeg er så heldig, at jeg har tre skønne børn og yndlings-svigerbørn, der har sikret mig seks endnu skønnere børnebørn, som jeg ikke kan få nok af

Hvad ville du primært ændre, hvis du var borgmester i Aalborg?

Jeg ville være sportens borgmester - og ligesom Thomas løbe i front. Og jeg ville sikre mig, at der er lige vilkår for fysisk aktivitet for alle i hele kommunen.

Fakta om Kirstine Langagergaard

Født 1. april 1944 i Skræm ved Fjerritslev.

Initiativtager til Aalborg SeniorSport 1. april 1995 og siden sportschef for foreningen.

Tidligere ansat i Aalborg Kommune i knap 25 år. I 10 år med i arbejdsgruppen bag Aalborg Sportshøjskole - og siden forretningsfører på skolen i 10 år.

Tidligere mangeårig håndboldspiller i Aalborg KFUM. I sit voksenliv altid frivillig træner/leder i idrættens verden, krydret med mange organisationsposter.

Billedkavalkaden



Sådan husker vi Rørsangerne i 2008



Outdoor fitness var også et tilbud i 2015



Smukke blomster og damer

25 ÅR
1995 - 2020

Hurtig lapning og videre...



Tidligere var kano en populær disciplin

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



Garant Aalborg
Hobrovej 347
9200 Aalborg SV

Gulve 98 18 58 33
Gardiner 98 79 11 22
www.garant.nu

Garant
Tæpper Gulve Gardiner



Skænk livet smag...

Sigurd Müller Vinhandel A/S
Otto Mønsted Vej 2 • 9200 Aalborg SV • 98 18 50 99 • vin@smv.dk

Hyggelige Søndage - efteråret 2020.

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

Søndag den 4. oktober: Sild og smørrebrød
Kaffe og kage.

Søndag den 8. november: Stjernesked
Kaffe og kage.

Konceptet 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



Naturvejlederne arrangerer

Onsdag den 19. august kl. 10	75 års jubilæumsrundvisning på Søndre Kirkegård
Onsdag den 2. september kl. 19	Flaksende flagermus ved Godthåb Hammerværk
Onsdag den 7. oktober kl. 10	75 års jubilæumsrundvisning på Almen Kirkegården

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

Turene er gratis - ingen tilmelding - mød bare op.

Nye tilbud sæson 2020-2021

Foreningshuset, Ny Kærvej

Mandag kl. 16.30 - ca. 17.30 Løbehold som fyraftenstilbud

Instruktør: Sofie Brodersen

Aalborg Stadion, Hal 2

Onsdag kl 10.30 - 12 Fodbold

Tovholder: Sigurd Nielsen

Nørresundby Idrætscenter (Boksekælderen)

Torsdag kl. 9 - 10 Yoga

Instruktør: Valentina Madsen

Tornhøjhallen, Dansesalen

Torsdag kl. 17 - 18 YOGA som fyraftenstilbud

Instruktør: Susanne Duus

Generelt for alle hold og nye medlemmer gælder:

En GRATIS prøvetime - kom og vær med.

Besøg hos *Vandgymnastik og Rørsangerne* skal aftales med Sekretariatet.

Fremtidsfuldmagter og Arv

➔ Vi skræddersyr vores rådgivning efter netop dine behov og ønsker.

➔ Vi rådgiver grundigt i et sprog, der er til at forstå.



Christian Lund Agerbæk
Advokat (H)

9631 3302

chag@advodan.dk

Trine Binderup
Advokat (L)

9631 3329

trbl@advodan.dk

Kontakt os
gerne med
spørgsmål!

FOREDRAG JANUAR 2021

i samarbejde med Senior Sport

**Kom og hør om blandt andet
fremtidsfuldmagter**

ADVODAN Aalborg - Mølleå 1, 9000 Aalborg

Ændring af tid og/eller sted

Med relation til Corona, hvor kommunerne har modtaget tilskud til at fremskynde renoveringsopgaver, er nogle af vores haller/sale blev 'ukampdygtige' - og vi har fået tilbudt andre træningsmuligheder.

Vi håber, at vende tilbage til de gamle adresser i nyrenoveret udgave - forhåbentlig efter nytår.

Vore hold i Haraldslund er flyttet til Aalborg Stadion, Hal 2, Harald Jensens Vej

Badminton:

Torsdag kl. 11 - 12 Idrætshallen, Østre Alle ændres til Løvvanghallen, Løvbakken

Fitnessdans:

Mandag kl. 9 - 10 flytter fra Haraldslund til Aalborg Stadion, Hal 2 - ændret til kl. 8 - 9

Idræt på Tværs, Idrætshallen, Østre Alle:

Tirsdag kl. 8.30 - 10 ændres til Aalborg Stadion, Hal 2 kl. 9.30 - 11

Torsdag kl. 9.30 - 11 ændres til Aalborg Stadion, Hal 1 kl. 9.30 - 11

Pilates - god motion:

Onsdag kl. 8.45 - 9.45 Haraldslund ændres til Aalborg Stadion, Hal 2 kl. 9 - 10

Volleyball:

Onsdag kl. 17 - 18 Sønderbroskolen ændres til Aalborg Stadion, hal 2 kl. 15 - 16

Rørsangerne:

Torsdag kl. 13.30 - 15.30 flytter fra Aktivhuset til Omnihuset, Filstedvej 10B - samme tid som sidste år. For Rørsangerne gælder at vi må flytte holdet for at overholde afstands-krav.



Sportschefens ønsker for fremtiden:

*Mere energi - i et nyt byggeri
Sammenhold af stål - så er vi i mål*

*Skipperen Idræts- og Foreningshus,
Provstejorden*



8. juni

Julegudstjeneste i Budolfi Kirke

En tradition i Aalborg, hvor alle seniorer ønsker hinanden

Glædelig jul!

Mandag den 7. december kl. 10

Rørsangerne går Luciaoptog og synger julesalmer.



GRATIS tilbud til medlemmer af Aalborg SeniorSport:

Prøv at fægte hos Aalborg Fægteklub

Lørdag 29. august kl. 13 - 15 inviterer fægtemester Felipe Saucedo til gratis prøvefægning for seniorer i Frejhallen, Vestre Fjordvej. Maksimalt 22 deltagere. Tilmeld via Aalborg SeniorSport senest en uge før / først til mølle.

Vil du fægte mere? Klubben tilbyder 12 ugers seniorkursus onsdage kl. 11 - 12.30 fra 2. september. Kun 300 kr.

Se <http://www.aalborgfaegteklub.dk/faegning-for-seniorer/>

Kan et medlem betænke Aalborg SeniorSport i sit testamente?

Et medlem, der ønsker at være anonym, har spurgt Sekretariatet om tildeling af arv til Aalborg SeniorSport. Medlemmet ønsker at vide, om foreningen skal betale boafgift (tidligere arveafgift) af beløbet.

Aalborg SeniorSport vil kunne blive fritaget for betaling af boafgift, fordi det er en almen-nyttig forening med sportstilbud og kulturelle aktiviteter. Aftalen skal godkendes af Skat-testyrelsen. Der kan ikke søges om fritagelse på forhånd, da det skal søges i forbindelse med, at foreningen modtager en konkret arv.

Hvis du vil oprette et testamente, vil det mest naturlige være, at du henvender dig til en advokat, som kan hjælpe dig med at få det formuleret korrekt.

Eva Simonsen, frivillig i Aalborg SeniorSports sekretariat



Turene starter kl. 9.30 fra Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
eller Nørresundby Torv - Nordenfjords ruter er markeret med *

. . . arrangementer i AUGUST måned . . .
Huskat . . . Vi kører med cykelhjelm hos os . . .

August 2020

- | | |
|-----|--|
| 5. | Hasseris Enge - Drastrup - ca. 25 km |
| 12. | Nibe - Lundbæk - 50 km |
| 19. | Grillaften kl 17 fra Foreningshuset max 10 km
Pris 50 kr. (vi har nemlig ingen indtægter haft i år)
Tilmeld og Betal på seniorsport.dk |
| 26. | * Hammer Bakker - 35 km |

Landsstævnet I Svendborg 1. - 4. juli 2021

Aalborg SeniorSport deltager med sit Senior/Motion mix gymnastikhold.

Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen

Træning en gang om ugen - vi satser på tirsdag kl. 17 - 19

Start uge 16 og frem til og med uge 26. Vi søger en hal et centralt sted i Aalborg.

Pris: kr. 200. Tilmeld og betal seniorsport.dk fra 1. januar 2021. Dækker træning, hal og instruktør.

Alle kan komme med til denne store folkefest i Svendborg - der er et væld af tilbud se www.L2021.dk - Alle idrætter - Speciel for seniorer eller kortlink.dk/26a82

Du skal selv tilmelde dig til Landsstævnet: på www.dgi.dk/landsstaevne/billetter

Fra november 2020 er det muligt at købe en deltagerbillet EARLY BIRD til kr. 999.
Med Early Bird kan man man få lov til senere at vælge det hold, man gerne vil på.



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

Vore instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen
Freja Aslak
Tina Beermann
Ingelise Back
Ivan Bjærge
Gordon Blair
Sofie Bjørnskov Brodersen
Johannes Rom Dahl
Susanne Duus
Gitte Foldager
Maja Vestergaard Jensen
Sonja Jensen
Valentina Madsen
Lisbeth Mikkelsen
Lene Holm Mortensen
Britta Poulsen
Jens Eric Strudsholm



Haveservice
AALBORG

VI TILBYDER

Belægning
Hækklip & lugning
Beskæring & fældning
Plantning af træer og buske

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

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

Udendørs motion - hele året

Motionsfodbold Klarup Hallen
Fredag kl. 9- 11

Motionsløb
Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Tirsdag og torsdag kl. 9 / øvede
Mandag kl. 16.30 / begyndere - NYT TILBUD

Stavgang
5 forskellige steder Se indstik og hjemmeside

Travetur
Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Mandag kl. 10-12 - 2 hold
Omnihuset, Filstedvej 10B NYT TILBUD
Mandag kl. 10.15-12.00 - 2 hold

Udendørs motion - maj, juni og august
Motionscykling, Krolf, Minigolf, Petanque,
Skovfitness og Tour de Pedal

Ud at se med DSB Juletur til København

Torsdag den 19. november til fredag den 20. november

Afgang fra Aalborg tidlig torsdag morgen - hjemkomst til Aalborg fredag aften.

Overnatning på Hotel Ansgar, Colbjørnsensgade.

Programmet vil bl.a. indeholde:

Besøg på Arbejdermuseet i Rømersgade.

Arbejdermuseet er et kulturhistorisk museum i København. Museet formidler udviklingen i arbejdernes hverdagsliv og arbejdsvilkår og arbejderbevægelsens historie fra 1870 og frem til i dag. Museet ligger i Arbejdernes Forenings- og Forsamlingsbygning fra 1879, den ældste arbejderforsamlingsbygning i Europa.

Musical på Det Nye Teater. Vi skal nyde en fantastisk musical **OLIVER!**

En gribende, morsom og dramatisk forestilling med stærke karakterer, stort ensemble og orkester, fabelagtig scenografi og dans, og en perlerække af uforglemmelige sange. For første gang på Det Nye Teater, i den hidtil største danske opsætning.



Glæd dig til en pragtopsætning af OLIVER med Preben Kristensen i den ikoniske hovedrolle som hæleren Fagin. Et af musicalhistoriens absolutte hovedværker baseret på Charles Dickens' udødelige roman Oliver Twist om livet på samfundets bund i Victoriatiden.

Der arbejdes med flere programpunkter, men på grund af Corona-situationen er det ikke muligt, at få aftalerne på plads på nuværende tidspunkt. Det endelige program udkommer uge 43. Kan hentes i Sekretariatet eller ses på hjemmesiden.

Interesselisten, der er åben på Tilmeld og Betal på seniorsport.dk, giver fortrinsret. Pladser tildeles efter "først til mølle".

Min Sidste Vilje



- for ikke at stille dine
pårørende i tvivl.

Folderen kan rekvireres
GRATIS hos...

Folmer Olsen
BEGRAVELSESFORRETNING

Tlf. 98 12 15 57

Vesterbro 61 · v. Gåsepigen · Aalborg



Din garanti for en god handel

Vi flytter stadig møblerne med smil

**Vejgaard
Tæppemontering** | HADSUNDVEJ 64-68
9000 AALBORG
TLF. 98 13 94 99

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk

Fremtidsfuldmagt

Har du tænkt på, hvad der sker, hvis du mister evnen til at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold ved f.eks. demens? Hvis du ikke foretager dig noget vil eneste mulighed for dine pårørende være et værgemål.

Med en fremtidsfuldmagt får du selv indflydelse på, hvem der skal tage vare dine forhold, og hvad der skal varetages.

Hvad med værgemål?

Et værgemål har nogle begrænsninger i forhold til fremtidsfuldmagten. Værgemålet bevarer status quo i en sådan grad, at det er upraktisk, hvis man f.eks. ønsker at sælge en fælles ejendom.

Herudover har du ikke medindflydelse på, hvem der bliver din værge. Det kan i princippet være en helt fremmed, som hverken kender dig eller dine særlige forhold.

Din fremtidsfuldmagt

Du kan (næsten) helt selv bestemme, hvad fremtidsfuldmagten kommer til at omfatte. Det er oftest ved økonomiske og personlige forhold, at de fleste ønsker fastsat rammer, for det tilfælde at behovet opstår.

Økonomiske forhold kan f.eks. være salg af ejendom eller omlægning af lån, mens personlige forhold kan være adgang til helbredsoplysninger.

Opret en fremtidsfuldmagt, inden det er for sent

Det er nemt at oprette en fremtidsfuldmagt, men det skal gøres, mens du fortsat er frisk. En fremtidsfuldmagt skal først underskrives digitalt og dernæst vedkendes ved notaren. Notaren påser blandt andet, at man er i stand til at forstå indholdet af fuldmagten.

Hvad sker der så?

Når du har oprettet en fremtidsfuldmagt, er den passiv, så længe du stadig er i stand til at tage vare på dine forhold.

En fremtidsfuldmagt skal således aktiveres, og det kræver blandt andet en lægeerklæring fra egen læge. Efter aktivering bliver den synlig i personbogen ved tinglysningssretten.

Vil du vide mere eller have hjælp, er du altid velkommen til at kontakte mig.

Christian Lund Agerbæk

Advokat (H), Advodan Aalborg



SeniorSport indendørs sæson 20/21

Badminton

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 - 12

Løvvanghallen, Løvbakken 8

Torsdag kl. 11 - 12

Flyttet fra Idrætshallen, Østre Alle 87

Løvvanghallen, Løvbakken 8

Onsdag kl. 9.30 - 10.30

Nordkraft, Royal Stage

Onsdag kl. 17-18

Aalborg Stadion, Hal 2

Mandag kl. 13 - 14

Bowling

Løvvang Bowlingcenter, Løvbakken 8

Tirsdag kl. 14.30- 15.30

Cirkeltræning

Stolpedalsskolen, Stolpedalsvej 2

Mandag kl. 16.30-17.30

Fitnessdans

Aalborg Stadion, Hal 2 / NY TID

Mandag kl. 8-9:

Flyttet fra Haraldslund Vand- og Kulturhus

Nordkraft, Body & Mind lokalet

Tirsdag kl. 12 - 13

Omnihuset, Filstedvej 10B

Mandag kl. 9 - 10

Floorball

Omnihuset, Filstedvej 10B

Mandag kl. 11 - 12

Fodbold og Floorball

Nordkraft, Royal Stage

Onsdag kl. 17-18

Fodbold

Aalborg Stadion, hal 2 *NYT TILBUD*

Onsdag kl. 10.30 - 12

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

Aalborg Stadion, hal 2 *NY TID*

Tirsdag kl. 9.30 - 11

Flyttet fra Idrætshallen, Østre Allé 87

Aalborg Stadion, Hal 1, uændret.tid

Torsdag kl. 9.30 - 11

Flyttet fra Idrætshallen, Østre Allé 87

Klarup Hallen, Hellasvej 17

Onsdag kl. 08.45 - 10.15

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken

Mandag kl. 11.00 - 12.30

Svenstrup Højvanghallen, Bautastenen 25

Tid ikke fastsat - se indstik

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Brorsonsvej

Mandag kl. 10 - 11.30

Linedance

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10- 11

Pilates - god motion

Aalborg Stadion, Hal 2

Onsdag kl. 9 - 10

Flyttet fra Haraldslund Vand- og Kulturhus

Nordkraft, Body & Mind Lokalet

Tirsdag kl. 11-12

Vodskov Kultur & Idrætscenter,

Stemningssalen, Brorsonsvej 3

Mandag kl. 8.45 - 9.45

SeniorSport indendørs sæson 20/21

Rigtige mænd

Fitness og indendørs cykling

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Mandag og torsdag kl. 9 - 10

Tirsdag og fredag kl. 10 - 11

Ryg-Trim

Vodskov Kultur & Idrætscenter,

Stemningssalen, Brorsonsvej 3

Tirsdag kl. 9.30 - 10.30

Styrketræning

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Åbent ifølge skema på seniorsport.dk

By- og Landskabsforvaltn., Stigsborg Brygge

Tirsdag og Torsdag kl. 9 - 11

Vandgymnastik

Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter

Mandag kl. 13 (hold 1)

Mandag kl. 13.45 (hold 2)

Gigantium, Willy Brandts Vej 31

Onsdag kl. 9 (hold 1)

Onsdag kl. 9.45 (hold 2)

Onsdag kl. 13.15 (hold 3)

Volleyball

Aalborg Stadionhal - Hal 2

Mandag kl. 14 - 15

Aalborg Stadion, Hal 2 - *NY TID*

Onsdag kl. 15 - 16

Flyttet fra Sønderbroskolen, 17-18

Yoga

Aalborg Stadion, hal 2 - *NY TID*

Mandag kl. 9 - 10

Flyttet fra Haraldslund Vand- og Kulturhus

Nørresundby Idrætscenter - *NYT TILBUD*

Torsdag kl. 9 - 10

Nordkraft, Body & Mind lokalet

Onsdag kt. 12 -13 (hold 1)

Onsdag kl. 13.10 - 14,10 (hold 2)

Omnihuset, Filstedvej 10B

Onsdag 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)

Tornhøjhallen, Tornhøjvej 1 - *NYT TILBUD*

Torsdag kl. 17 - 18

Musik, sang og tankesport

Musikgruppen Rørbandet

Visse Ladegaard, Vissevej 116

Onsdag 10 - 14

Sangkoret Rørsangerne

Omnihuset, Filstedvej 10B

Torsdag kl. 13.30 - 15.30

Flyttet fra Aktivhuset, Sjællandsgade 26

Kortspil og skak

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Bridge mandag kl. 13 - 16

Whist onsdag kl. 13 - 16

Skak torsdag kl. 9 - 12

Udendørs se side 22

FYRAFTENSTILBUD - på vej hjem fra job

Nordkraft, Royal Stage

Badminton, Fodbold og Floorball

Onsdag kl. 17 - 18

Tornhøjhallen, Tornhøjvej 1

Yoga m/k *NYT TILBUD*

Torsdag kl. 17 - 18

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