



Aalborg SeniorSport

FORÅR 2021





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.dk

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

Sportschef Kirstine Langagergaard

Sekretariatet
Åbent efter aftale

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

E-mail: aalborg@seniorsport.dk

**Sommer 2021 udkommer ultimo marts
2021. Deadline er 1. marts 2021**

Indhold

- 3 Forord af Ole Nielsen, SIFA
- 5 Sportschefens klumme
- 6 Hilsen og info fra formanden
- 7 Generalforsamling 2021
- 9 SeniorSport Kickoff-dag
- 11 Fik vi tacklet Covid-19?
- 12 Vi har det åh åh så dejligt
- 13 Vi har det åh åh så dejligt
- 14 Rørsangernes forår
Jubilæumsreception
- 15 Ny invitation til jubilæumsfest
- 16 Billedkavalkaden
- 17 Billedkavalkaden
- 19 Vandreferie på Bornholm
- 21 Hyggelige søndage
Naturvejlederne arrangerer
- 22 Nye tilbud
- 23 Nye tilbud
- 24 Gavlmalerier
Temadag for frivillige
- 25 Kør selv tur +Travetur Marathon
- 27 Danmark rundt på cykel
- 29 Vore instruktører
Regler for tilmelding og betaling
Aktivitetsperioder
- 30 SeniorSport sæson 20/21
- 31 SeniorSport sæson 20/21(fortsat)

Forsiden:

Elgar Hansen og Per Guldberg har været
med i styrketræningslokalet siden 2004

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



Ha' det godt – få det bedre

Forord af Ole Nielsen, formand for SIFA

I 2020 fyldte Aalborg SeniorSport 25 år. Grundet diverse restriktioner i forbindelse med coronavirusudbruddet blev det ikke fejret helt så eftertrykkeligt, som man kunne have håbet på – og mange givetvis havde planlagt efter. Det er dog værd at bemærke, at det ikke var evne eller vilje, der manglede hos fødselaren. Tvivler man på det, kan man ved at bladre lidt i denne oversigt over Aalborg SeniorSports aktiviteter i de kommende måneder forvise sig om, at det kvarte århundrede ingenlunde trykker. Faktisk kan man med god ret sige, at Aalborg SeniorSport har det bedre end nogensinde.

At ha' det godt – og få det bedre. Det er noget, der står helt centralt i Aalborg SeniorSports indsats. Og dermed for de tusindvis af mennesker, som Aalborg SeniorSport har fast kontakt med.

Så meget desto mere er det mit håb, at læserne vil ta' godt imod den flotte vifte af tilbud, som Aalborg SeniorSport endnu en gang præsenterer. Der er rig mulighed for – og al mulig grund til – at gøre brug af tilbuddene og dermed passe godt på sig selv.

Til lykke med de 25+ år. Dem skal vi nok finde mulighed for at fejre i 2021. Men i virkeligheden nok så meget og nok så væsentligt hver eneste gang Aalborg SeniorSport medvirker til, at seniorer i Aalborg rører sig (mere).

Mange aktive hilsner

Ole Nielsen

Formand for Samvirkende Idræts Foreninger Aalborg

Aalborg SeniorSport er medlem af





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
D A N M A R K

Arkadens Fysioterapi

Sportschefens klumme

Mens vi venter.....

Vi venter på vaccine mod Covid-19 - vi venter på forårssæsonen – vi venter på at få vores dagligdag tilbage!

Mange har svært ved at vente!

Det kan være køen i supermarkedet, samtalen i telefonen – ”du er nummer 27 i køen” - ventetid i trafikken eller måske ventetiden på et forsinket tog.

Mange forbinder ventetid med spildtid i en tid, hvor alt helst skal være effektivt.

På mine 6 fantastiske, minderige og dejlige ture til Grønland lærte jeg, at IMARA = MÅSKE, var vigtigt for dagligdagen hos vores ’landsmænd’ langt mod nord.

Her er ventetiden ikke et problem, men en mulighed: Imara kommer der skib til kajs i dag? Imara er der fisk at fange? Imara har jeg arbejde i morgen?

I Grønland er ventetiden et andet koncept end hos os. Man venter gerne på hinanden, på vejret og på mulighederne.

Jeg tror, der er noget værdifuldt i ventetiden. For mig handler det om at gøre ventetiden til en forventningstid. Ventetid er irriterende, men forventningstid er fremadrettet og en håbefuldt proces.

Vi kender alle til at vente og til at have forventninger.

Vi venter på højtidene jul, påske og pinse og andre højdepunkter, som fester og familiesammenkomster, der bringer mange traditioner med sig - men bestemt også til gaver.

Vi skal jo huske, at det bedste ved en gave er, når den bliver pakket ud og bliver taget i brug.

Aalborg SeniorSport venter på flyttevognen – der skal bringe os gaven med nogle nye og spændende rammer på Provstestjorden.

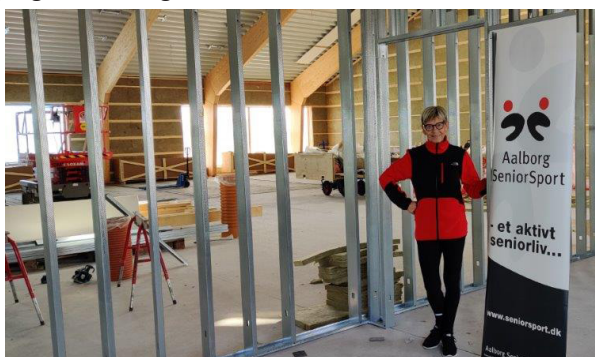
Vi åbner døren til nye muligheder, til nye samarbejdspartnere og til en helt ny sparring i et spændende lokalområde.

Aldrig før har Aalborg SeniorSport haft domicil i et hus, som er bygget til at rumme idrætten og fællesskabet.

Vi glæder os til foråret – vi er forventningsfulde og ser frem til indflytning i *Skipperen Idræts- og Foreningshus* og glæder os rigtig meget til sammen med medlemmer, instruktører og gode venner at pakke gaven ud og tage den i brug.

Glædeligt forår
Kirstine Langagergaard
Sportschef

Kirstine ved "døren" til sit kommende kontor



Hilsen og info fra formanden



Sekretariatet har siden foråret 2020 haft en meget vanskelig arbejds-situation. Covid-19 restriktionerne har indtil videre medført et stort ekstraarbejde, og sekretariatet har været underbemandet på grund af usikkerheden om pandemiens påvirkning af økonomien.

Hvor mange ville fravælge Aalborg SeniorSports aktiviteter?

Ingen kunne forestille sig det store ekstraarbejde Covid-19 har medført.

Restriktionerne har krævet, og kræver stadigvæk, en hel ekstraordinær arbejdsindsats for overhovedet at få enderne til at nå sammen.

Bestyrelsen er taknemmelig for, at det er lykkedes i et godt samarbejde mellem Sekretariatet, instruktører og tovholdere.

Jeg håber inderligt på forståelse og anerkendelse fra alle medlemmer.

Sekretariatet skal tilføres resurser snarest for på rimelige vilkår, at kunne opfylde den store centrale rolle Sekretariatet har.

Hvordan ser det så ud med medlemstal og økonomi? Aktuelt er medlemstallet mere end 400 lavere end i foråret. Det er en nedgang på omkring 25%.

Vi har vi fået et aconto beløb fra hjælpepakkerne, svarende til nedgangen i kontingent-indtægt. Dette ikke ubetydelige beløb er til kompensation i både regnskabsåret 2020 og i næste regnskabsår 2021.

På den korte bane ser det derfor ikke så slemt ud, men på længere sigt, allerede fra sæson 2021/22, bliver det en forudsætning, at medlemstallet og kontingentindtægterne stiger igen.

Skipperen Idræts- og Foreningshus på Provstejorden forventes færdig omkring 1. april 2021. Vi kan indtil da blive på Ny Kærvej.

Forberedelse af flytningen og brugen af de nye faciliteter må intensiveres. Vi har allerede en arbejdsgruppe vedrørende synliggørelse af vores tilstedeværelse i lokalområdet og vil nedsætte andre arbejdsgrupper med delopgaver. Havde gerne set hele processen være længere fremme, men der er stadig et par bolde i luften vedr. den fysiske indretning og samarbejdet med de øvrige brugere, herunder Aalborg Kommune. Det bliver rigtig godt. Glæd Jer.

Der ligger store og spændende opgaver foran os i de kommende måneder!

Med venlig hilsen

Erik Buus

Generalforsamling 2021

Aalborg SeniorSport afholder ordinær generalforsamling torsdag den 11. marts kl. 10

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437, 9200 Aalborg SV

Generalforsamlingen starter med kaffe og rundstykker kl. 9

Dagsorden i henhold til vedtægterne

1. Konstatering af fremmødte stemmeberettigede medlemmer
2. Valg af dirigent.
Bestyrelsen foreslår Jan Knudsen, direktør i Dansk Firmaidrætsforbund
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 2 bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode
Bente Jensen villig til genvalg
Poul Erik Jensen villig til genvalg
 - b. 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 for-
eningens hjemmeside og i Sekretariatet



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 forsikringsselskaber:

” GF Forsikring tilbyder testens laveste pris for en samlet forsikringspakke [...] blandt forsikringsselskaberne 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 forsikringsselskab.

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 forsikringsselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringsselskaber.



*Overskud
til hinanden*

NY KICKSTART af Aalborg SeniorSport

Lørdag den 16. januar 2021

Viser vi flaget gennem en kulturel tur gennem Aalborg City og et smut på "Solsiden".

Mødested og tid: Ved Nul-kilometerstenen på Gammel Torv mellem kl. 10 og 10.30. Her er der inddeling af hold efter gældende retningslinjer og der udleveres mundbind og veste.

Der serveres Coffee To Go ved Folkekirkens Hus.

Henrik Thorngaard, leder af Folkekirkens Hus, sender holdene af sted med nogle velvalgte ord om fællesskaber og Rørsangerne "giver sangen vinger".



Første stop på turen er Aalborg Kloster, hvor vi håber at udviklingsminister og klosterforstander Flemming Møller Mortensen har tid til at fortælle om livet bag murene og de boligerne der findes i klosteret.

Turen går derefter videre gennem gågaderne og krydser Limfjorden via Kulturbroen.

På havnefronten i Nørresundby møder vi Aalborgs tidligere borgmester Henning G. Jensen, som vil fortælle om broen og Solsiden. Henning G. var fødselshjælper, da SeniorSport så dagens lys i Aalborg.

Der bliver tid til at nyde en sandwich fra KaffeFair og en juice, før det går retur mod Aalborg via Limfjordsbroen.

På vej fra Nørresundby via Limfjordsbroen går turen til Byrådssalen, Rendsburgsgade 2, bliver vi budt velkommen af rådmand for Ældre og Handicapforvaltningen, Jørgen Hein, der både vil give en pep talk om arbejdet i byrådssalen - men også en hyldest til Motionen og SeniorSport - alt mens vi bliver trakteret med lidt varmt og kold....

Efter besøget i byrådssalen slutter arrangementet - med ønske om en fortsat god lørdag.

Dagen skal bruges til at gøre reklame for og gøre Aalborg SeniorSport synlig, så vi kan få flere medlemmer efter nedgangen på grund af Covid-19. På ruten uddeles flyer med indbydelse til at komme med i SeniorSport.

Arrangementet er gratis og åbent for alle. Turen med diverse stop varer max. 3 timer.

Tilmelding på Tilmeld og betal på **seniorsport.dk** er nødvendig af hensyn til antal mundbind, veste, Coffee to Go, sandwich og juice.

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

2012/OT

OTICON CERTIFICERET
Ældre@Sagen
HØREKLINIK

oticon
life-changing technology

Certificeret
hørespecialist

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

VelLyd

HUSK! Vi kører gerne på hjemmebesøg

Fik vi tacklet Covid-19 - eller fik Covid-19 tacklet os?

11. marts 2020 lukkede Mette Frederiksen Danmark ned og efterlod os i et tomrum og lidt i chok. Aalborg SeniorSport måtte sende alle instruktørerne på ferie - melde besked til alle medlemmer: CORONA - LUKKET FOR MOTION. Bekymringerne voksede hen over foråret om, hvorvidt vores 1860 medlemmer ville komme tilbage?



I juli blev Efterårsbladet omdelt til alle medlemmer - heri blev den nye sæson præsenteret med både idræt og kulturelle tilbud – foreningen var helt parate til at tage imod tilmeldinger til den nye sæson.

Vi søgte hjælpepakke til en Kick Start, og i løbet af sommeren blev der planlagt en GEN-SYNSDAG. Det blev en dag med gode oplevelser, højt humør, udendørs aktiviteter, god forplejning og dejlig fællessang i selskab med Rørsangerne.

Efterårssæsonen gik i gang, men vi manglede rigtig mange medlemmer – mere end 400. Fra regeringens mange pressemøder, bliver der givet mange restriktioner og nye forsamlingsforbud, som gang på gang vælter os ud i nye formationer og sammensætninger....

Udmeldinger fra myndighederne kommer ofte med meget kort varsel, hvilket gør det svært at give vores medlemmer en optimal orientering om: Hvor er vi? Hvornår gælder hvilke regler? Hvor mange må vi være?

Hver gang retter vi ind og finder holdbare løsninger. Stor ros til alle medlemmer, fordi I tager godt imod. Instruktører og tovholdere gør en prisværdig indsats for, at tingene kan lykkes.

23. oktober fik vi en slem mavepumper – forsamlingsforbuddet røg ned på max. 10 inkl. instruktør! Vi valgte at lukke ned i en uge, mens vi sammen med tovholdere og instruktører fik styr på håndteringen af de nye regler. Ambitionerne var, at medlemmer kunne få rigtig meget motion i gode og trygge rammer.

Igen og igen rokerede holdene rundt for at overholde de nye krav.

13. november kom det sidste og værste slag, efter vi lige var kommet så godt igang og alle nød det. NU må kun 9 deltagere + en instruktør lave den samme aktivitet i en hal. Der må gerne være flere aktiviteter i samme hal (a' 10 personer – dog max. 50 i hallen) Hvem kan forstå logikken i det?

VI ØNSKER COVID-19 LANGT VÆK.

15. november sendte vi instruktører og nogle medlemmer på alt for tidlig juleferie.

På gensyn i 2021



Vi kan ikke undvære at komme ud og bevæge os sammen. Det giver humør og energi. Det er fantastisk, at SeniorSport gør det muligt, i denne tid hvor ting forandrer sig, og vi jævnligt mødes med nye begrænsninger.

Vi nyder at være til Idræt på Tværs her i **Højvanghallen, Svenstrup**. Jane, vores instruktør, og vores tovholdere Hanne og Hanne, har gjort et stort arbejde for, at vi kan være sammen til motion under helt trygge rammer. Det skal de have en stor tak for.

Vi mødes udenfor og opdeles i hold på 10 personer, som hver for sig går ind i hallen i et afgrænset felt, hvor vi så kan gøre gymnastik.

Der er stor opbakning. Vi hjælpes ad med at passe på hinanden og os selv.

Hilsen Bente Jensen

(Skrevet før restriktionerne 15. november 2020)



Indendørs fodbold **Aalborg Stadion, hal 2** onsdage med Sigurd Nielsen som tovholder er i gang.

Fodbold spilles mest udendørs og på græs, men i den våde og kolde tid tilbydes spillet indendørs.

Vær med, hvor der er højt humør og puls. Fodbolden triller uanset, om alderen rykker. Og vi har flere ledige pladser.

Vi har det åh åh, så dejligt



Torsdag i uge 45 var første gang den strikse model med opdeling i grupper på højst 10 personer skulle stå sin prøve for Idræt på Tværs, **Aalborg Stadion, Hal 1**

Instruktøren, Jane Fjeldgaard, var rigtig godt forberedt. Udendørs i passagen mellem hal 1 og hal 3 og med et smil bag mundbindet, gav hun os alle klar besked på, hvordan det hele skulle forløbe, og hvordan vi skulle forholde os. Ikke så meget at være i tvivl om. Janes tilpassede program blev afviklet med smil og muntre bemærkninger.

Min gruppe afsluttede med volleyball i vores afmærkede område. Nu er der ikke noget der hedder "en selvhenter", når bolden ryger langt ud til siden. Den må sparkes tilbage fra en anden gruppe.

Alt i alt en dejlig, disciplineret og forsvarlig afvikling. Der er plads til mange flere i hallen, så kom bare.

En lille skønhedsplet var der dog. Jeg glemte mundbindet, da jeg sneg mig langs ydervæggen tilbage fra herretoiletet. Det gik skam ikke ubemærket hen, Jane har jo som altid et vågent øje med, hvad der sker omkring hende.

Venlig hilsen og tak for at vi kan komme til motion trods de vanskelige vilkår.

Erik Buus

(Skrevet før restriktionerne 15. november 2020)

Floorball i **Omnihuset, Filstedvej**, mandage med Steen Pettersson som tovholder

Det er ikke helt for sjov, når floorball holdet tager fat i stavene – det ses tydeligt, at der er kampånd – og det handler om at vinde....



Selvom det tydeligt kan ses, at nogle har mere eller mindre ishockey-erfaring – så er der også plads til dem, der ikke har haft deres karriere på is .

Selv i Corona-tiden har mandag været en af de bedste dage i ugen. Kom og besøg holdet – og bliv en del af fællesskabet.

Rørsangeres forårsarrangement

Traditionen tro holder Rørsangerne et arrangement på den søndag i marts, hvor vi går over til sommertid.

**Foråret 2021 byder på en Mini-koncert
Søndag den 28. marts kl. 15**

Det forventes at blive i en af de lokale kirker eller i en kirkesal, hvor det er muligt at samle mange deltagere



Indhold og sted kan i forårsmånederne følges på hjemmesiden



Aalborg SeniorSport fejrer vores udskudte 25-års jubilæum

Søndag den 11. april 2021

Invitation til reception kl. 15 - 17

Stedet annonceres senere.

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

25-års jubilarer 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.



25 års (udskudte) JUBILÆUMS fest

Søndag den 11. april 17.30 - ca. 22

i forlængelse af Jubilæumsreceptionen. Stedet annonceres senere.

Der indbydes til en festlig aften for medlemmer og ansatte med ledsagere. Hyggelig stemning, dejlig mad, og god 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 (hvis det tillades).

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



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 1. april 2021.

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

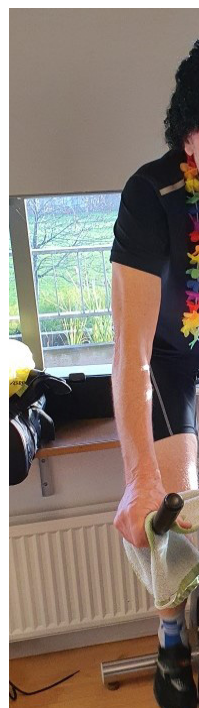
Festudvalget lægger op til en god snak og stemning på tværs af alle deltagere/afdelinger og synes, at vi denne aften skal blande os godt og grundigt med hinanden - altså kan man ikke reservere borde - men man kan sagtens i løbet af aftenen skifte siddeplads med hinanden.

Velkommen til Aalborg SeniorSports 25 års JUBI-fest





To friske piger på Aalborg SeniorSports Danmark rundt cykelhold 2020 får sig en fortjent snack undervejs



Der er et stykke vej endnu, men man kan begynde at se hvordan salen bliver i det kommende Skipper Foreningshus på Provstejorden. Vi forventer at Foreningshuset engang i forsommeren



Historisk billede: SeniorSports vandt ved Kastellet på årets københavner Nu med mundbind

Sup
Elg
nin
200
pos

Elg
er l
øvr
for

valkaden



I Højvanghallen var der god plads mellem deltagerne i Idræt på Tværs

Ved corona opstramningerne den 13.11.20 mistede holdene deres instruktører. Således kunne Malene ikke længere træne inde-cyking med Rigtige Mænd om torsdagen. Jørgen prøvede at råde bod på dette

lynde at ane
ren Idræts- og
at flytte derover

dring
tur.

per Makkerpar

ar Hansen og Per Guldberg har været med i styrketræningslokalet siden det startede i kælderen på Ny Kærvej i 2004. De er utrættelige i deres disciplin, i deres humør og i deres positive tilgang til foreningen.

ar har i 2021 været medlem i 25 år og både han og Per er klar igen i foråret 2021, og de har husket, at de ligesom alle andre i styrketræning + Rigtige Mænd skal tilmelde sig igen til foråret 2021.



Fyrkildevej



Seniorboliger

– der passer til en aktiv livsstil

Blåkildevej



Spritten, Akvavitvej



Se udvalget på
www.abhim.dk



HIMMERLAND
BOLIGFORENING

Rendsburggade 22, 9000 Aalborg | 96 31 52 00 / info@abhim.dk | www.abhim.dk

5 dages vandreferie på Bornholm

med fly direkte Aalborg - Rønne den 15. – 19. september 2021



Bornholm midt i Østersøen er en diamant – en dansk diamant med sine kantede klipper og klare lys. Bornholm er ubetinget det mest eksotiske sted i Danmark. En ø med en særpræget og vild natur, med store grønne skove, fossende vandfald, rå klippekyster og fantastiske sandstrande. Øen er let at overskue med de små afstande, men virker stor – netop fordi den er så varieret.

Her er en dejlig blanding af den vilde natur, af fiskerlejer med bindingsværkshuse, af hvide sandstrande, af frodigt landbrugsland og meget mere. Læg hertil lyset, for Bornholm har flest solskinstimer i hele Danmark. Bornholm er Danmark i en nøddeskal – og mere til! Der er kort mellem oplevelserne, og naturen har skabt nogle fantastiske rammer for vandreture. Det er derfor den skal opleves med fødderne.

Vi skal på denne rejse bo på Hotel Allinge i det maritime Allinge på Nordbornholm. Hotellet er en gammel bindingsværksgård fra 1600-tallet, som er renoveret, og danner således den perfekte ramme for opholdet på Bornholm.

Der er 'Tag selv' kaffe/te, juice hele dagen. Der serveres tre retter til aftensmad. Drikkevarer (øl, vin og vand) er inkl. ad libitum i tidsrummet 18.00 – 21.00.

Vandreturene er på 12 til 16 km pr. dag, fordelt på 2 – 3 etaper med niveauforskelle/stigninger ad flere omgange fra 50 – 250 m op og ned.

Pris: kr. 5.799,- ved 30 tilmeldte. Tillæg for enkeltværelse kr. 750,-

Tilmelding til interesselisten til Bente Olesen på bojo23a@gmail.com senest 1. maj 2021.

Yderligere oplysninger om turen på **seniorsport.dk**

Generationers **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



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



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 forår 2021

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

Søndag den 24. januar: Stjernes kud
Kaffe og kage.

Søndag den 21. marts Frikadeller med kartoffelsalat
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 10. marts kl. 10 - 12: Mølleparkens kuperede terræn

Mødested: P-pladsen ved Aalborgtårnet

Bemærk: Turen foregår i højt tempo mellem hvert stop, og trapper på ruten gør, at denne tur ikke er egnet for dårligt gående.

Onsdag den 21. april kl. 10 - 12: Bjergvandring ved Dokkedal - Muldbjergene

Mødested: P-pladsen ved bademolen, Stejlgabet, Dokkedal

Bemærk: Turen foregår på stejle stier. Derfor ikke egnet for dårligt gående.

Nærmere 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 (og ændringer)

Nye tilbud kører fra uge 1 til og med uge 15 2021

Linedance - begynder og øvede

Onsdag kl. 11 – 12 i Omnihuset, Filstedvej 10B

Instruktør: Jonna Nielsen



Musik & Bevægelse

– få hele kroppen rørt til dejlige rytmer

Torsdag kl. 10 – 11 i Omnihuset, Filstedvej 10B

Instruktør: Alice Sørensen



Ændring

Floorball flytter fra Omnihuset til AAB Hallen, Hornevej

Stadig Mandag - Tidspunkt ændret til : Kl. 10 - 12

NYT: Floorball som fyraftenstilbud - mange flere skal have en god afslutning på arbejdsdagen.

En sjov kamp mod kollegaerne – eller måske konkurrenterne fra et andet firma?

Onsdag kl. 17 – 18 i Omnihuset, Filstedvej 10B

Tovholder søges



Nye Tilbud

Mountainbike – vil du med?

Vi er 4 friske piger og 8 raske fyre, der cykler en tur på MTB hver torsdag kl. 10.

Har du også lyst til at få masser af frisk luft og måske blive lidt møget til i godt selskab, skal du være velkommen til at deltage.

Frygt ikke – det er ikke så svært

Vi kører primært på grus og asfaltveje og ad brede stier i skoven. Deciderede MTB-spor holder vi os fra, medmindre de er meget lette. Du behøver altså ikke have det store MTB teknik diplom for at deltage. Flere af os har tidligere oplevet halsbrækkende styrt. Det gider vi ikke mere!



Ruterne

Vi forestiller os at cykle 30 til 40 – max 50 km hver gang. En rute går fx ud gennem Østerådal mod Dall, videre forbi Poulstrup Sø, rundt i Lundby Krat og tilbage via Lundegårde.

Vi vil som oftest cykle med udgangspunkt i Aalborg. Enkelte gange er det dog planen at arrangere fælles transport til fx Skørping og ta' en tur rundt i Rold Skov.

Yderligere info hos Søren Tranekær tlf. 25247560.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**



Tennis - foråret 2021.

Aalborg SeniorSport indleder i forbindelse med flytningen til Provstvejorden et samarbejde med Changs Tennisafdeling.

Medlemmer i Aalborg SeniorSport får fra foråret 2021 mulighed for at spille tennis på fordelagtige vilkår på Changs tennisbaner.

Se mere i sommerbladet.

Street art – i Aalborg



Tirsdag den 16. februar 2021 kl. 14 – ca. 16

Mødested: Ved maleriet Østerbro 41 (ses her til venstre)

Street art er blevet meget populært i Aalborg. Byen har på få år ændret karakter, ikke mindst fordi store kunstnere har malet i det offentlige rum og med deres udsmykninger knyttet arkitektur og kunst sammen på en ny måde.

Det er enestående, at Aalborg har kunnet tiltrække de største internationale navne og er blevet et populært sted for store gadekunstnere.

De kommer her ikke mindst fordi byens beboere har givet dem plads og gode muligheder at arbejde under.

Kunsthistoriker Anne-Lise Schou vil tage os med på tur i midtbyen, fra Østerbro til Galleri "Inuit", hvor vi får serveret kaffe. Turen er ca. 2 km. Anne-Lise Schou fortæller om de forskellige street art kunstneres arbejde, deres baggrunde, særlige symboler og de teknikker de har anvendt.

Pris 50 kr. Tilmeld og betal senest en uge før på seniorsport.dk

Temadag for Frivillige i Aalborg SeniorSport

Temadagen for frivillige i marts 2020 blev desværre Corona-aflyst.

SeniorSport har brug for at mødes med alle frivillige og tovholdere. I er livsnerven i foreningen.

Vi må ikke udsættes for, at denne mulighed igen aflyses.

Derfor satser bestyrelsen på en model for 2021, som kan gennemføres i mindre grupper med hensyntagen til Corona-situationen.

Bestyrelsen har brug for jeres inspiration til at udvikle foreningen og glæder sig til et møde, hvor der både fysisk og mentalt er plads til, at give foreningen et skub fremad mod de næste 25 år.

Indbydelse til inspirationsmødet, hvor gode ideer for fremtiden udveksles på tværs af foreningen, vil blive udsendt i løbet af foråret.

Lad os i fællesskab marchere frem mod en fælles fremtid!



Heldagstur til Museum for Papirkunst

Ilsgvej 2, Hune, 9492 Blokhus,
onsdag den 24. marts 2021

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.

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 (excl. drikkevarer)

Tilmeld og betal senest en uge før arrangementet på **seniorsport.dk**

Ved samkørsel betales 50 kroner direkte til chaufføren.

Gå en marathon

I maj 2021 går turen til Børnenes Kontors Feriekoloni i Blokhus, hvorfra den næste marathon ved Vesterhavet gennemføres i dagene 3. – 5. maj 2021.

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



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



Fremtidsfuldmagter og Arv

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

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



ADVODAN
Aalborg
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

Cykeltur Danmark Rundt

Det har været en kæmpeoplevelse for ryttere og servicefolk, at være med på cykelturene i 2019 til Berlin og i 2020 Danmark Rundt.

Aalborg SeniorSport ønsker at fortsætte succesen og tilbyder vores medlemmer at komme med på et nyt cykelhold, som i 2021 cykler en ny tur Danmark Rundt.

Kan du lide at cykle så snyd ikke dig selv for denne oplevelse. Du vil komme i en rigtig god fysisk form og opleve et stærkt socialt fællesskab. Det er uanset alder aldrig for sent at træffe nye valg.

Cykelturen er på ca. 960 km - ca. 120 km pr dag i 8 dage. Der bliver træning to gange om ugen, mandag og torsdag kl. 9.00, fra uge 14. Træningen tilrettelægges, så vi overholder sundhedsmyndighedernes krav i forhold til coronaen.

Alle ryttere vil få mindst 2.000 km i benene inden turens start. Der vil inden den udendørs træning blive tilrettelagt et forløb med indendørs cykling. Det er ikke nødvendigt med erfaring med racercykel.

Prisen bliver 6.800 kr. Beløbet dækker: 7 overnatninger med morgenmad og aftensmad, frokost; eftermiddagskage og vand/saftvand, når der cykles. Der er service fra serviceholdet på cykelturen - herunder opsamling, hvis det er nødvendigt; tilrettelagt udendørstræning mandag og torsdag inden turen, mulighed for indendørs cykling i februar og marts samt en enkelt overnatning med morgenmad og aftensmad i Danmark i maj.

Vi forventer, at blive ca. 24 ryttere, både mænd og kvinder. Der bliver etableret et servicehold til hele turen.

Cykelturen starter og slutter i Aalborg.

Yderligere information om turen kan fås ved: Torkild Mølgaard, tlf. 27575168, Jørn Stubkier Pedersen, tlf. 50274927, Anton Andreasen, tlf. 29890773, Søren Tranekær, tlf. 25247560 og Hans Jakob Jensen, tlf. 61658628.

Gratis informationsmøde i foreningshuset torsdag den 21. januar kl. 13.00.

Tilmelding på Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**



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

Vore instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen
Freja Aslak
Malene Marie Bärthel
Tina Beermann
Ingelise Back
Ivan Bjærge
Gordon Blair
Susanne Duus
Gitte Foldager
Signar Hilmarsson
Maja Vestergaard Jensen
Sonja Jensen
Valentina Madsen
Lisbeth Mikkelsen
Lene Holm Mortensen
Jonna Nielsen
Britta Poulsen (orlov)
Jens Eric Strudsholm
Alice Sørensen

Aktivitetsperioder

Forårssæson starter uge 1 2021 og
slutter uge 15 2021

Vinterferie uge 8 2021.

Påskeferie uge 13 2021

Sommeraktiviteterne starter
fra 1. maj 2021

Mens vi venter på at komme med fly på
forårstur: Hold øje med hjemmesiden og
sommerprogrammet

Her vil der blive annonceret spændende
ture til ind- og
udland, Hvis og når
Covid-19 restriktioner
tillader.



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 årskontingentet 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 er medlem af



SeniorSport sæson 20/21

Badminton

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

Løvvanghallen, Løvbakken 8
Onsdag kl. 9.30 - 10.30

Løvvanghallen, Løvbakken 8
Torsdag kl. 11 - 12

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

Nordkraft, Rytmesal niveau 6
Tirsdag kl. 12 - 13

Omnihuset, Filstedvej 10B
Mandag kl. 9 - 10

Floorball

AaB hallen, Hornevej 2
Mandag kl. 10 - 12

Fodbold

Aalborg Stadion, hal 2
Onsdag kl. 10.30 - 12

Fyraftenstilbud - på vej hjem fra job

Floorball

Omnihuset, Filstedvej 10B
Onsdag kl. 17 - 18

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
Tirsdag kl. 9.30 - 11
Flyttet fra Idrætshallen, Østre Allé 87

Aalborg Stadion, Hal 1
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

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

Linedance

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

Omnihuset, Filstedvej 10B
Onsdag kl. 11 - 12

Musik & Bevægelse

Omnihuset, Filstedvej 10B
Torsdag kl. 10 - 11

Pilates - god motion

Aalborg Stadion, Hal 2
Onsdag kl. 9 - 10

Nordkraft, Rytmesal niveau 6
Tirsdag kl. 11-12

Vodskov Kultur & Idrætscenter,
Stemningssalen, Brorsonsvej 3
Mandag kl. 8.45 - 9.45

Rigtige mænd

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

SeniorSport sæson 20/21

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
Mandag kl. 9 - 10

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11
Torsdag kl. 9 - 10

Omnihuset, Filstedvej 10B
Onsdag kl. 12.15 - 13.15 (hold 1)
Onsdag kl. 13.30 - 14.30 (hold 2)

Myo Yin Yoga
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)

Musik, sang og tankesport

Musikgruppen Rørbandet
Visse Ladegaard, Vissevej 116
Onsdag 10 - 14

Sangkoret Rørsangerne
Omnihuset, Filstedvej 10B
Torsdag kl. 13.30 - 15.30

Kortspil

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Bridge mandag kl. 13 - 16
Whist onsdag kl. 13 - 16

Skak

Omnihuset, Filstedvej 10B
Torsdag kl. 9 - 12

Udendørs motion - hele året

Motionsfodbold
Klarup Hallen, Hellasvej 17
Fredag kl. 9- 11

Motionsløb
Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Tirsdag og torsdag kl. 9 / øvede

Stavgang
4 forskellige steder Se indstik og hjemmeside

Travetur
Foreningshuset, Ny Kærvej 2A (sidste mandag i måneden startes forskellige steder).
Mandag kl. 10-12 - 2 hold

Omnihuset, Filstedvej 10B
Mandag kl. 10.15-12.00 - 2 hold

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

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