

EFTERÅR 2021



Aalborg SeniorSport

Redaktionen

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

Claus Andresen Tlf. 9818 0887
redaktør, layout, foto
E-mail: clausa@privat.dk

Gert Simonsen Tlf. 2117 7725
redaktør, layout
E-mail: medlemsblad@seniorsport.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 er åbent efter aftale

Skipperens Idrætshus, Provstvejroden 15
Telefon 9982 5999 – 2222 2608.
E-mail: aalborg@seniorsport.dk

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

**Forår 2022 udkommer
primo december 2021.
Deadline er 1. november 2021**

Indhold

- 3 Forord af Morten Andersen, Dansk Firmaidrætsforbund
- 5 Sportschefens klumme
- 6 Hilsen fra formanden
- 7 Generalforsamling 2021
- 8 Nabotræf
- 9 Vi slipper SeniorSport løs
- 11 Det forsømte forår
- 12 Kommunens officielle indvielse
- 13 Aalborg SeniorSport indv. 3.10.
- 14 Rørsangerne / Julegudstjeneste
- 15 Idrætsdaghøjskole
- 16 Billedkavalkaden
- 17 Billedkavalkaden
- 18 Udendørs aktiviteter august 2021
- 19 Udendørs aktiviteter august 2021
- 21 Tour de Pedal og Motionscykling Mountainbike
- 22 Ændringer og nye tilbud
- 23 Nyt i SeniorSport
- 24 Kontingent
- 25 Juletur til København
- 26 Nyt Fitnesscenter
- 27 Tur til Museet for Papirkunst DGI Landsstævne 2022
- 29 Vores instruktører / Udendørs High five til de frivillige
- 30 SeniorSport sæson 21/22
- 31 SeniorSport sæson 21/22

Forsiden:

Skilteskov der vil gå i front gennem Aalborg og Nørresundbys gader fredag den 3. september

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:
www.seniorsport.dk

Tryk:
www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022



Forord af Morten Andersen, Udviklingskonsulent i Dansk Firmaidrætsforbund

Det er nu 2½ år siden, jeg første gang mødte Aalborg SeniorSport. Det var til min jobsamtale i Dansk Firmaidrætsforbund, der dengang blev afholdt i SeniorSports tidligere lokaler. Her blev jeg mødt af åbenhed, hjertevarme og nysgerrighed. - Tre rigtig gode udgangspunkter for at skabe en aktiv, udviklende og rummelig forening, som man får lyst til at være en del af.

Efter 2½ år kan jeg bekræfte mit indtryk fra jobsamtalen. Jeg nyder at have min gang i foreningen og mærke den gode stemning medlemmerne imellem. En stemning, der findes på mange lokationer i og omkring Aalborg, og en stemning, der nu har fået nye vilkår på Provstejorden.

Som mange andre foreninger er Aalborg SeniorSport også blevet ramt af covid-19 med tab af medlemmer til følge. Det sætter fokus på et emne, der egentlig altid skal være fokus på, og som Aalborg SeniorSport er særdeles dygtige til, – det fælles ansvar for foreningens ve og vel. Et fælles ansvar, der dækker mange små og større fællesskaber under paraplyen Aalborg SeniorSport. Nogle skal tage ansvar for genopstarten af aktiviteter, andre skal tage ansvar for den gode stemning, og nogle tredje skal tage ansvar for foreningens strategiske udvikling. Alle har sin plads og funktion, og i kraft heraf er alle med til at skabe en fantastisk forening.

For at I kan blive ved med at have og udvikle den fantastiske forening, har I dog én fælles opgave – I skal alle være med til at invitere jeres naboer, venner osv. ind i foreningen. Det gælder uanset deres alder, for i Aalborg SeniorSport er der hjerterum og plads til alle.

Med ønsket om, at I fastholder og udvikler jeres fantastiske forening sammen og i fællesskabets ånd.

Morten Andersen

Aalborg SeniorSport er medlem af





KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Rosemary Danielsen,
Mette Madsen, Anne Hjorth 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**

Du kan reducere risikoen for hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og blodpropper hvis du motionerer regelmæssigt?



Det er heldigvis aldrig for sent at komme i gang med bevægelse og motion! Derfor har vi flere gode træningstilbud til dig, der gerne vil holde formen ved lige eller i gang med motion.

Vi kan tilbyde konditionstræning på motionscykler, styrketræning i maskiner og med egen kropsvægt samt generel træning af hele kroppen. Alt sammen under kyndig vejledning af en fysioterapeut.

Har du lyst til at høre mere, så ring til os på telefon 99204060 og vi hjælper dig med at finde den bedste løsning!

FYSIO
D A N M A R K
AALBORG

Sportschefens klumme

Endelig er vi "Herre i eget hus" - omend det er Aalborg Kommunes bygning

Det var stort at få nøglen til vores nye sekretariat udleveret og flytte ind i Skipperens Idrætshus, hvor vi er begyndt på indretning og på at forberede medlemmernes invasion.

At flytte til eget hus, har givet et sus af frihed og mulighed for at skue ind i noget, som vi ikke kender, men som vi kan drømme om og glæde os til.

Glæden begynder at vokse i os – sammen med en forventning om, at vi er på vej ud i friheden. FRI for Corona, FRI for nedlukninger, FRI for restriktioner. Med en vaccine i kroppen og et Corona-pas i lommen, er vi parate til igen at indtage motionsverden.

Vi glæder os til at vore medlemmer fylder idrætslokalerne, og til at instruktørerne pudser formen af hos deltagerne. Der venter jer et godt fællesskab og et stærkt sammenhold.

VELKOMMEN TIL EN
GOD EFTERÅRS-SÆSON

Kirstine Langagergaard



Aktivitetsperioder

Indendørs sæson starter uge 36/2021 og slutter uge 15/2022

Efterårsferie uge 42 2021.

Ferie uge 50, 51 og 52/2021

Vinterferie uge 8/2022

HUSKAT...

Sekretariatet er lukket i juli måned



Hilsen fra formanden

Kære alle

Gennem flere år har der været skrevet om vores nye tilholdssted Skipperens Idrætshus. Endelig står det færdigt, og indflytningen er ved at være på plads. En kæmpe opgave oven i det daglige arbejde, som helt ekstraordinært også indebærer tilrettelæggelse af det særlige tiltag "Indendørs rykker Udendørs". Stor tak til Sekretariatet og ikke mindst til de frivillige for den ekstra indsats. Det tegner rigtig godt, brikkerne er ved at falde helt på plads.

Generalforsamling 2021 kunne desværre ikke afholdes i marts måned grundet forsamlingsforbud. Som I kan se her i bladet, indbydes der til generalforsamling i september måned. Til den tid er vi jo alle i gang med en ny sæson. Sæt kryds i kalenderen og mød talstærkt op.

Jeg håber inderligt at Danmark er helt genåbnet efter sommerferien og at I alle er vaccinerede og kan være trygge ved igen at deltage i Aalborg SeniorSports aktiviteter og genfinde det livgivende sociale samvær.

Vi vil i den nye sæson sætte fuld damp på aktiviteter og gøre os synlige rundt omkring i Aalborg ved forskellige aktiviteter, som I kan læse mere om her i bladet.

På gensyn til en fantastisk ny sæson i Aalborg SeniorSport.

Venlig hilsen

Erik Buus

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 til *indendørs* aktiviteter fra 1. januar gives 50% rabat på årskontingentet. Kultur og/eller Udendørs betales altid med års kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.

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, Rigtige Mænd og Rørsangerne skal aftales med Sekretariatet.

Generalforsamling 2021

Indkaldelse til ordinær generalforsamling (udsat fra 11. marts 2021)

Tirsdag den 14. september 2021 kl. 9.30

Der serveres kaffe og rundstykker kl. 9

Agri Nord, Hobrovej 437

Dagsorden i henhold til vedtægterne

1. Konstatning af fremmødte stemmeberettigede medlemmer
2. Valg af dirigent.
3. Bestyrelsens beretning til godkendelse
4. Fremlægelse af det reviderede regnskab til godkendelse
5. Indkomne forslag
6. Valg i henhold til vedtægterne § 9
 - a. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode
På valg er:
Bente Jensen
Poul Erik Jensen
 - b. Valg af 2 suppleanter for en 1-årig periode
Bestyrelsen foreslår: Poul Søe Jeppesen og Jens Peder Poulsen
7. Godkendelse af indeværende års budget – herunder fastlæggelse af kontingent
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.



NABOTRÆF

i Skipperens Idrætshus, Prøvstejorden 15

Velkommen til en aktiv dag i og omkring det nye hus
Aalborg SeniorSport glæder sig til at vise de nye rammer frem og ikke mindst til at vise, hvad rammerne kan bruges til.

Vi har tegnet os 'et kort' over, hvor vore naboer bor NU vil vi gerne mødes med jer.

TORS DAG DEN 26. AUGUST 2021 **HEJSER VI FLAGET OG INVITERER TIL DEN 'BEDSTE DAG I UGEN'**

Vi byder på 3 moduler med mulighed for at deltage i alle, man har lyst og tid til.

Modul 1 kl. 10 – 12

VELKOMST - INTRO om program.

Vi byder på formiddagskaffe.

Vore gæster vises rundt af guider til udendørs/indendørs motion.

Besøg flere discipliner, 20 min pr. sted. Tovholdere og instruktører sikrer, at vore naboer får et indblik i, hvordan vi i SeniorSport tilrettelægger vores hverdag.

KL. 11.50 Opsamling og svar på evt. spørgsmål, uddeling af materiale.

Modul 2 kl. 12 – 12.30

Frokostpause Medbragt madpakke. Øl og vand købes

12.30 -13 SYNG SAMMEN

Sangkoret Rørsangerne leder fællessangen. Vi får en skøn frokoststemning.

Rørsangerne byder i løbet af sæsonen på flere dejlige sangarrangementer, som vi gerne vil indbyde jer til at deltage i – følg med på vores hjemmeside

www.seniorsport.dk

Modul 3 kl. 13 – 15

VELKOMST - INTRO om program.

Vore gæster vises rundt af guider til udendørs/indendørs motion.

Besøg flere discipliner, 20 min pr. sted. Tovholdere og instruktører sikrer, at vore naboer får et indblik i, hvordan vi i SeniorSport tilrettelægger vores hverdag

KL.14.45 Vi byder på eftermiddagskaffe.

Opsamling og svar på evt. spørgsmål, uddeling af materiale.

Ingen tilmelding, mød bare op. Gerne omklædte.

Vi glæder os til at se jer. Aktiviteterne tilrettelægges så alle kan være med.

VI SLIPPER SENIORSPORT LØS I AALBORG OG NØRRRESUNDBY

Fredag den 3. september 2021 – kl. 10.00 – ca. 14.30



Mødested ved nul-kilometerstenen på Gl. Torv. Her er der opdeling i hold

Morgensang med Rørsangerne

Kaffe TO GO – mens vi gør klar til 'afgang'.

Lars Bang Jensen, KulturKlub Focus - sender holdene afsted

Fikspunkter, der besøges undervejs, er:
Aalborg Kloster, hvor vi møder konstitueret klosterforstander Søren Vormslev, der vil fortælle om livet bag murene og boligerne i Klosteret

Herefter går turen rundt i gågaderne

Alle deltagerne går herefter over Kulturbroen til Nørresundby, hvor tidligere borgmester Henning G. Jensen fortæller om 'Livet på Solsiden' - mens der nydes en frokostbolle og holdes en kort og velfortjent pause (ca. 20-30 min. på denne post).

Herefter går turen over Limfjordsbroen tilbage til Aalborg, hvor næste stop er Byråds-salen. Her vil rådmand for Ældre- og Handicapforvaltningen, Jørgen Hein, tage imod og giver os et vink med på vejen.

Alle er velkomne. Af hensyn til forplejning er tilmelding på seniorsport.dk nødvendig.



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

Det Forsømte forår

Kontingent sæson 2020/21

Det bestyrker ledelsens tro på viljen til fællesskab, at der kun er ganske få, der har spurgt, om man kan få kontingent tilbage som følge af nedlukningen i foråret 2021.

Det har man formelt set heller ikke krav på, idet et kontingent er udtryk for et medlemskab af en forening, ikke betaling af en ydelse.

Alle idrætsorganisationer, herunder vores eget forbund Dansk Firmaidrætsforbund, anbefaler og støtter op om, at foreningerne ikke tilbagebetaler kontingent, men appellerer til medlemmerne om at udvise samfundssind – måske er det bedre at kalde det "foreningssind".

Det er netop foreningssind, når det enkelte medlem lader kontingentet blive i foreningen, altså i fællesskabet for at det fremtidige fællesskab – vores kære Aalborg SeniorSport – kan videreføres og udvikles til glæde for alle medlemmer, både nuværende og ikke mindst kommende.

Kun i fællesskab kan vi sikre fællesskabet!

Vi har i bestyrelsen set på spørgsmålet om delvis tilbagebetaling af kontingent for forårssæsonen. Det ville kræve et uoverskueligt stort administrativt arbejde manuelt at behandle omkring 1400 indbetalinger. og det ville blive et beskedent beløb, der skulle refunderes.

Vi skal se fremad og bruge ressourcer på at kunne tilbyde Aalborg SeniorSports medlemmer spændende aktiviteter, samt ikke mindst fastholde og udbygge det gode netværk af instruktører og frivillige.

På den baggrund har bestyrelsen besluttet ikke at tilbagebetale kontingent.

Venlig hilsen

Bestyrelsen



Aalborg Kommunes officielle indvielse af Skipperens Idrætshus



Aalborg SeniorSport er medlem af



Aalborg SeniorSports indvielse af Skipperens Idrætshus

Aalborg SeniorSport indbyder alle medlemmer og indbudte gæster til indvielse af Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Søndag den 3.oktober 2021

Vi glæder os til at give en rundvisning, fortælle om husets muligheder og lade vore instruktører og tovholdere give et bud på de aktiviteter, der foregår indenfor og udenfor i de nye rammer.

Der er ingen tilmelding til selve indvielsen, man møder bare op.

Kl. 15 Velkomst – og let servering
Sundheds- og Kulturrådmand Mads Duedahl klipper snoren
Rundvisning – og introduktion
Sang og hygge

Kl. 17 Formand Erik Buus slutter arrangementet på Provstvejorden – og inviterer til

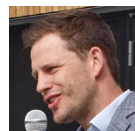
JUBEL-FEST FRA KL. 17.30 – 22.00 for medlemmer m/ledsager, ansatte og indbudte gæster. Holder planen er det på UCNs lokaler på Ny Kærvej.

JUBEL-FESTEN byder på musik og fællessang med hjælp fra Rørbandet og Rørsangerne
Vi håber, at Rørbandet spiller op til dans.

Festtale ved Jørgen Pyndt



Jørgen Pyndt



Mads Duedahl

Festmenuen er:

Grillgris og langtidsstegt kalv og okse
Bladsalat med ristede nødder m.v. og tomatsalat
Diverse syltede ting og 3 slags dressing
3 slags brød og hjemmelavet smør
Flødekartofler, små krydderkartofler og timian-sovs
Lækker kage som dessert.

Drikkevarer købes på stedet. Vi kan desværre ikke tilbyde at servere kaffe.
Man er velkommen til selv at medbringe kaffe og kopper.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk** senest 24.9.2021. *Deltagelse i festen koster 50 kr.*
Pris for menu er 225 kr. Ønsker man selv at medbringe mad, er man velkommen til det.

Hjertelig velkommen til indvielsesfesten, der også er lidt jubilæumsfest

Hvor har vi ventet længe på muligheden for at holde denne fest!

Rørsangerne



Rørsangernes efterårsarrangement søndag den 31. oktober kl. 13 – ca. 16

et tilbageblik ved Covid-19' s start, oplevede vi alle DR 1's dejlige tiltag, som virkelig formåede at samle danskerne til FÆLLESSANG - vi synger sammen.

Rørsangerne følger op på dette og inviterer til en hyggelig eftermiddag, hvor vi håber at sangen vil "løfte taget" i UCNs lokaler, Ny Kærvej (ikke bekræftet pga covid-restriktioner)

FÆLLESSANG samler SeniorSports største kor.

Vi glæder os til, at vi igen må synge sammen og være sammen.

Ingen tilmelding. Pris kr. 40 betales ved indgangen inkl. kaffe/kage.

Julegudstjeneste i Budolfi kirke

Mandag den 13. december kl. 10

En tradition i Aalborg, hvor alle seniorer ønsker hinanden

Glædelig jul

Rørsangerne går Luciaoptog og synger julen ind.



Idræts **DAG** højskole "Skub til din hverdag"

Kom og mød en mange glade og aktive mennesker til et 6 ugers idrætsdaghøjskoleforløb. Aalborg Seniorsport går i luften med et helt nyt tilbud om motion og kultur tirsdag den 7. september 2021.

Det bliver 6 uger, hvor deltagere to formiddage om ugen bliver udfordret på samvær, sang, sjov bevægelse, fællesskab, vitaminer til hjernen og i at få sunde vaner og gode ideer til aktivitet i hverdagen.

På bedste højskolemaner foregår dagene i et aktivt samspil mellem deltagere og skiftende instruktører.

Fakta:

Hvor: Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15. I mødelokaler, i salen udendørs områder
Hvornår: Tirsdage og torsdage Kl. 9.00 – 12.00 samt en søndag med samvær og fællesspisning og eventuelle udflugter

Højskolen starter hver gang med kaffe og morgensang

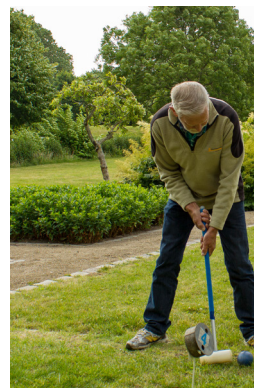
Mød op i tøj, du kan lide at bevæge dig i.

Tilmelding og betal på seniorsport.dk (først til mølle)

Pris: kr. 600

Højskolen gentages med et nyt 6 ugers forløb med flere nye emner og aktiviteter. Opstart i uge 43. Vi forventer samme pris.





valkaden



Udendørs aktiviteter i august

Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Instruktør / Tovholder
Mandag			
kl. 09.30	Skovfitness m/k	Noas Ark Mølleparken	Flemming Fighter
kl. 09.30	Motioncykling	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
kl. 10.00	Floorball	Skipperens Idrætshus	Steen Petersson
kl. 10.00	Stavgang	Gug Boldklub	Britta Refsgaard
kl. 10.00	Travetur	Skipperens Idrætshus	Inge - Lise Krog
kl. 10.15	Travetur	Omnihuset	Gudrun og Preben Gulbæk
kl. 17.00	Grundtræning med puls og power	UCN, Ny Kærvej 2A	Gitte Foldager
Tirsdag			
kl. 09.00	Motionsløb	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
kl. 09.00	Grundtræning	Skipperens Idrætshus	Gitte Foldager
kl. 10.00	Krolf	Skudehavnsvej 13	Peter Rødhus og Pia Hansen
kl. 10.30	Motiondans	Skipperens Idrætshus	Gitte Foldager
kl. 13.30	Stavgang	Skipperens Idrætshus	Anton Antonsen
Onsdag			
kl. 10.00	Stavgang	Agri Nord Idrætscenter	Hugo Jørgensen og Stephanie Nagy
kl. 10.00	Stavgang	Aalborg Stadion	Inge-Lise Krog og Sonja Jakobsen
kl. 10.00	Tour de Pedal	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
kl. 17.00	Motionsdans	UCN, Ny Kærvej 2A	Gitte Foldager



Udendørs aktiviteter i august

Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Instruktør / Tovholder
Torsdag			
kl. 09.00	Motionsløb	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
kl. 09.30	Motionscykling	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
kl. 10.00	Kroff	Skudehavnsvej 13	Peter Rødhus og Pia Hansen
kl. 10.00	Petanque	Søheltehaven Skudehavnsvej	Margit og Niels Johan Sørensen Pia Hansen og Jens Larsen
Fredag			
kl. 09.00	Motionsfodbold	v/Klarup Hallen	Svend Åge Jensen
kl. 09.00	Skovfitness m/k	v/Aalborg Zoo, Faunavej	Malene Bärthel
kl. 09.00	Motionsdans	UCN, Ny Kærvej 2A	Gitte Foldager

Specielle tilbud i Aalborgs opland:

Grundtræning - hele kroppen trænes med forskellige øvelser.

By	Mødested	Instruktør	Ugedag / tid
Klarup	Klarup Hallen - ny tid/dag	Gitte Foldager	Fredag kl. 11.50
Skalborg	Agri Nord	Gitte Foldager	Torsdag kl. 09.30
Vodskov	Stormosevej 17	Lene Holm eller Lisbeth Mikkelsen	Tirsdag kl. 09.30



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


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



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

August 2021 (der køres uden program i september)

- | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 4.* | Aabybro- ca. 50 km |
| 11. | Grill aften, se programmet på seniorsport.dk |
| 18. | Vaarst ca 40 km |
| 25. | Dokkedal/Egense ca 65 km |

Motionscykling på racercykler

Hver mandag og torsdag med start fra Skipperens Idrætshus kl 9.30



Tre hold på 5 til 12 deltagere cykler 50-60 km pr. gang. Gennemsnitsfarten er moderat.

Cykeludvalget starter normalt året med et fælles orienteringsmøde og planlægger de ugentlige ruter. Fra september cykles efter aftale.

Mountainbike

Har du lyst til en tur på din MTB 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. Vi har en lukket gruppe "Aalborg SeniorSport MTB" på Facebook. Den kan du anmode om at blive medlem af, hvis du har lyst til at deltage. Her bliver turene slået op.



Vi cykler normalt 30 til 40 – max 50 km hver gang. Vi vil som oftest cykle med udgangspunkt fra Skipperens Idrætshus. 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.

Ændringer i tid og aktivitetssted

Dag	Tid	Flyttet fra	Flyttet til	Aktivitet
Mandag	Kl. 10-12	Omnihuset	Skipperens Idrætshus	Floorball
	Kl. 14-15	Aalborg Stadion	Skipperens Idrætshus	Volleyball
Tirsdag	Kl. 12-13	Nordkraft	Skipperens Idrætshus	Motionsdans
	Kl. 13-14	Nordkraft	Skipperens Idrætshus	Pilates Puls
Onsdag	Kl. 12-13	Omnihuset	Skipperens Idrætshus	Yoga
	Kl. 13-14	Omnihuset	Skipperens Idrætshus	Yoga
	Kl. 17-18	Aalborg Stadion	Sønderboskolen	Volleyball
Torsdag	Kl. 09-12	Omnihuset	Skipperens Idrætshus	Skak
Fredag	Kl. 11.50-13.15	Ny dag/tid	Klarup	IpT

Nye tilbud i Skipperens Idrætshus, Salen

Dag	Tid	Aktivitet
Tirsdag	Kl.10-11	Sjip og Balance
Onsdag	Kl. 10-11	Fodbold for kvinder (starter på multibanen)
	Kl. 14-15	Boldtræning og Balance
Torsdag	Kl. 8-9	Mobilitet
Torsdag	Kl. 9-10	God Gymnastik
	Kl. 10-11	Sjip og Balance
	Kl. 12-13	Pilates
	Kl. 15-16	Bedsteforældre og børnebørn
Fredag	Kl. 8-09	Yoga for mænd
	Kl. 9-10	Motionsdans

Indoor Bike i Skipperens Idrætshus, Fitnesscenter

Dag	Tid	Aktivitet
Mandag	Kl. 10-11	Indoor Bike
Onsdag	Kl. 9-10	Stærke Kvinder (indoor bike og Fitness)

Nyt i Aalborg SeniorSport

Dag	Tid	Sted	Aktivitet
Mandag	Kl. 09-10	Omnihuset	Musik & Bevægelse
	Kl. 17-18	Omnihuset	Grundtræning med puls og power
	Kl. 14-15	Aalborg Stadion, Hal 2	Soft Tennis
Onsdag	Kl. 17-18	Sofiendalskolen, Gl. Gymn	Motionsdans

Soft tennis

Soft tennis melder sig på banen i Aalborg SeniorSport

Mandag kl. 14 – 15 Aalborg Stadion, Hal 2

Velkommen til alle, med lyst til at prøve soft tennis i SeniorSport.

Tovholder Henning Damsgaard og Karsten Jensen står klar til at sætte spillet i gang – et superspændende og aktivt spil.



Stærke kvinder

Bliver 'Rigtige Mænd' overhalet af stærke kvinder?

Onsdag kl. 9 – 10

Indoor Bike og Fitnesscenter

Tilbuddet bliver bygget op omkring et stærkt sammenhold i gruppen, og med flere sociale og fysiske initiativer/aktiviteter som et supplement til den ugentlige træning.

Al træning slutter med en social 3.halvleg.

Ledige badmintonbaner i Skipperens Idrætshus

Se tiderne på Tilmeld og betalt på seniorsport.dk

Medbring selv ketcher og bolde

Af hensyn til udviklingen i Skipperens Idrætshus, er det kun muligt at lave en booking frem til og med uge 49 / 2021 – med chancer for udvidelse i foråret 2022 - følg med på seniorsport.dk

Yoga KUN for mænd

Fredag morgen kl. 8 – 9

Fokus på kroppens bevægelighed.

Instruktør Flemming Sørensen

Fodbold for kvinder - udendørs på multibanen / Skipperen Idrætshus (salen)

Onsdag kl. 10 - 11

Livet er for kort til kun at se mænd spille fodbold.

Nu skal kvinderne også i gang med at sparke til den runde bold.



Kontingent kommende sæson 2021/22

En spændende - og forventelig mere normal - sæson står for døren

Under normale omstændigheder - altså før Corona vendte op og ned på alt – ville kontingentsatserne være en del af budgetvedtagelsen på den årlige generalforsamling i marts måned. Som bekendt er generalforsamling 2021 udsat til september måned. Det kan tilmelding og betaling af kontingent for sæson 2021/22 ikke vente på.

Derfor har bestyrelsen vedtaget at anvende nedenstående tilpassede satser, som i øvrigt vil blive præsenteret på kommende generalforsamling som en del af budgetvedtagelse for indeværende år.

Det skal her fremhæves, at satserne, foruden mindre tilpasninger, afspejler at der fremover skal være prisforskel på en aktivitet med instruktør og en uden instruktør, samt varigheden af aktiviteten og/eller instruktørens tilstedeværelse.

For at sikre en korrekt medlemsregistrering ændres reglerne for udendørs kontingent til betaling pr. aktivitet med en reduceret sats, som i øvrigt kun opkræves som helårligt kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.

Tilpassede kontingentsatser for sæson 2021-22

Indendørs	1 time uden instruktør	460
Indendørs	1 time med instruktør	500
Indendørs	1,5 time med instruktør	600

Vandgymnastik med instruktør 800

Rigtige mænd 2 gange/uge 900

Cykelinstruktør 1 gang om ugen og fitness instruktør 1 gang pr. måned

Fitnesscenter (daglig adgang) 3 mdr. 600 - 6 mdr. 1.000 - 12 mdr. 1.600 kr.
Drives i samarbejde med Aalborg Chang

Bowling 1.340 betales halvårlig 670 kr.

Rørband 500

Udendørs *) 75 pr. aktivitet.

Kultur *) (foredrag, rejser, udflugter m.v.) 100

Giver mulighed for medlemskab uden man behøver at vælge en aktivitet.

*) Kultur og/eller Udendørs betales altid med årskontingent uanset tilmeldingstidspunkt.

Juletur til København

Tirsdag den 30. november – onsdag den 1. december

UD AT SE MED DSB

Afgang fra Aalborg med morgentoget tirsdag. Ankomst til København ved frokosttid

Retur sidst på eftermiddagen onsdag med ankomst i Aalborg ca. 22.30 onsdag

Det endelige program kan ses på hjemmesiden senest 10. august – interesselisten er allerede åben.

Program tirsdag eftermiddag vil fremgå af programmet sammen med prisen for turen.

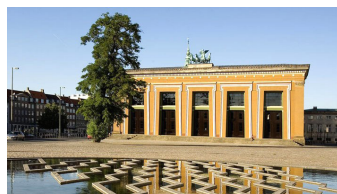
Tirsdag aften skal vi besøge Det Kongelige Teater – Gamle Scene

Oplev Lehárs legendariske operette fyldt med udødelige hits i en spritny, moderne og satirisk gendigtning af Adam Price og iscenesat af Kasper Holten.

Overnatning på Hotel Ansgar i Colbjørnsensgade

Onsdag formiddag går SeniorSport på museum – besøger bl.a. Københavns Museum, Nikolaj Kunsthal, Thorvaldsens Museum før frokost i midtbyen.

Herefter venter et evt. besøg i Frederikskirken eller Marmorkirken, som den kaldes, før vi mødes på Hovedbanegården og stiger på et tog mod Aalborg.



Naturvejledernes offentlige ture

i samarbejde med Ældresagen Aalborg og Aalborg SeniorSport

Turledere: Naturvejleder Esben Buch og Ole Henriksen

Onsdag den 25. august kl. 10 - 12

Onsdag den 22. september kl. 10

Onsdag den 6. oktober kl. 10 - 12

Onsdag den 3. november, kl. 10 - 12

Onsdag den 8. december, kl. 10

Onsdag den 15. december kl. 10 - 12

Kryddersnapsevandring ad Nordsøstien

Efterårsvandring i Hammer Bakker

Rundvisning på Almen Kirkegård

Østerådalen – en naturperle i storbyen

Julevandring på Dall Hede ved Poulstrup Sø.

Julerundvisning på Almen Kirkegård.

Nærmere orientering om de enkelte arrangementer kan ses på seniorsport.dk eller på www.naturguidenhimmerland.dk. Turene er gratis - ingen tilmelding - mød bare op.

Nyt fitnesscenter for medlemmerne

Skipperens Idrætshus åbner et nyt fitnesscenter i et samarbejde mellem Aalborg Chang og Aalborg SeniorSport. Centeret indeholder et motionsrum med helt nye maskiner

Fitnesscenteret er åbent dagligt i tiden 05.00 – 22.00 året rundt.

Adgang kræver medlemskab af enten Chang eller SeniorSport

Priser: 3 mdr. kr. 600 - 6 mdr. kr. 1.000 - 12 mdr. kr. 1.600

Giver ret til træning hver dag hele året rundt, udenfor tidspunkter hvor der er holdtræning - dvs Rigtige Mænd og Stærke Kvinder - som det fremgår af **seniorsport.dk**

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

Inden du slippes løs vil der være en instruktion i brugen af maskinerne

Vi søger frivillige instruktører på tværs af foreningerne til et samlet instruktørkorps, der bliver uddannet til jobbet og stiller sig til rådighed som underviser/vagt mv. mod gratis træning og motionstøj



Fitnesscenteret

Ud over fitnesscenteret råder Aalborg SeniorSport over en sal med topreoverede indoor bikes. Tilmeld dig til et hold med instruktør på **seniorsport.dk**



Kør-selv



Heldagstur til Museum for Papirkunst

Ilsigvej 2, Hune, 9492 Blokhus,
onsdag den 29. september 2021

Afgang fra Skipperens Idrætshus 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 med-

bragte 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.

Vi når det:
Udsat til 2022!

Landsstævnet i Svendborg 30. juni - 3. juli 2022

Vi skal med!

Svendborg 2021

**LANDS
STÆVNE**

DGI Mærk pulsen. Med maglen.

7888EN

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 hal et centralt sted i Aalborg.

Pris: kr. 200. Tilmeld og betal seniorsport.dk fra 1. januar 2022.

Dækker træning, hal og instruktør.

Alle kan komme med til denne store folkefest i Svendborg - der er et væld af tilbud se

<https://www.dgi.dk/landsstaevne/idraetsoversigt/idraet-for-seniorer>

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

Fra november 2021 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.

Fremtidsfuldmagter og Testamenter

➔ Vi skræddersyr vores rådgivning efter netop dine behov

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



**Foredrag d. 19. januar 2022,
kl. 17:00**

i samarbejde med **Senior Sport**

Tilmelding via mail til haju@advodan.dk

Kom og hør mere om blandt andet **fremtidsfuldmagter**.
Afholdes hos Advodan Aalborg.

Christian Lund Agerbæk

Advokat (H)

9631 3302

chag@advodan.dk

Trine Binderup

Advokat (L)

9631 3329

trib@advodan.dk



ADVODAN

Aalborg

Mølleå 1, 9000 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

Maja Vestergaard Jensen

Sonja Jensen

Valentina Madsen

Lisbeth Mikkelsen

Lene Holm Mortensen

Gitte Møller

Jens Eric Strudsholm

Alice Sørensen

Flemming Sørensen

Udendørs motion - hele året

Motionsfodbold

Klarup Hallen, Hellaesvej 17

Fredag kl. 9- 11

Motionsløb

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Tirsdag og torsdag kl. 9 / øvede

Stavgang

4 forskellige steder Se indstik og hjemmeside

Traveture

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

(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 august

Motionscykling, Mountainbike, Krolf, Petanque, Skovfitness og Tour de Pedal *Se side 18,19,21*

HIGH FIVE til alle frivillige i foreningen

der har løftet store og små opgaver i en helt særlig, og utrolig anderledes tid.

Vi trænger meget til at komme i gang igen og mødes i de mange fællesskaber. Her er det særligt vigtigt, at vi må tro på, at I stadig er derude og er vores bindeled mellem holdene og foreningen.

Efterårssæsonen har tradition for, at sportschefen kommer på besøg på holdene. Traditioner bliver ikke brudt, så jeg glæder mig rigtig meget til endelig igen at besøge de enkelte hold og mødes med medlemmer og tovholdere.

En særlig tak skal lyde til webudvalget og redaktionen, som konstant har været klar med opdateringer på hjemmesiden og redigering af bladene, sådan vi har kunnet holde en form for kontakt med medlemmerne via disse medier.

Også en kæmpe tak til de frivillige hænder der har ydet en kæmpe indsats i forbindelse med flytning til vore nye rammer.

Vores største ønske er på vej til at blive opfyldt, nemlig at vi fra efteråret igen får en næsten normal motions-hverdag tilbage. Vi tager imod den nye sæson med stor glæde og ny energi!

Kirstine

SeniorSport sæson 21/22

Badminton

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 – 12

Idrætshallen, Østre Allé 87

Torsdag kl. 11 - 12

Løvvanghallen, Løvbakken 8

Onsdag kl. 9.30 - 10.30

Aalborg Stadion, Hal 2

Mandag kl. 13 – 14

Skipperens Idrætshus ledige dage/tider

Se hjemmesiden under: Tilmed og Betal.

Boldtræning og Balance

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Onsdag kl. 14 -15

Bowling

Løvvang Bowlingcenter, Løvbakken 8

Tirsdag kl. 14.30- 15.30

Cirkeltræning

Stolpedalsskolen, Stolpedalsvej 2

Mandag kl. 16.30-17.30

Fitness – NYT! Både holdtræning og individuel.

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

(Indoor Bike lokale se seniorsport.dk)

Floorball

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Mandag kl. 10 -12

Fodbold – for kvinder

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Onsdag kl. 10-11

Fodbold - Indendørs

Aalborg Stadion, Hal 2

Onsdag kl. 10.30 – 11.30

God Gymnastik

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Torsdag kl. 9 – 10

Grundtræning med puls og power

Omnihuset, Filstedvej 10B

Mandag kl. 17 -18

Idræt på tværs

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Tirsdag kl. 10 - 11.30

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

Højvanghallen, Bautastenen 25

Tirsdag kl. 10 - 11.30

Klarup Hallen, Hellasvej 17

Fredag kl. 11.50 - 13.15

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Mandag kl. 11.00 - 12.30

Vodskov Kultur & Idrætscenter

Brorsonsvej 3

Mandag kl. 10 - 11.30

Indoor Bike

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Mandag kl. 10-11

Linedance

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 – 11

Motionsdans

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Tirsdag kl. 12 – 13

Fredag kl. 9 – 10

Sofiendalskolen, Gymnastiksal Gammel

Lange Müllers Vej 18

Onsdag kl. 17 – 18

Musik & Bevægelse

Omnihuset, Filstedvej 10B

Mandag kl. 9 – 10

Pilates

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15

Torsdag kl. 12 – 13

Vodskov Kultur & Idrætscenter

Brorsonsvej 3

Mandag kl. 8.45 – 09.45

Aalborg Stadion, Hal 2

Onsdag kl. 9 – 10

SeniorSport sæson 21/22

Pilates Puls

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Tirsdag kl. 13 – 14

Ryg-Trim,

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Stemnings-salen

Tirsdag kl. 9.30 - 10.30

Rigtige mænd

Fitness og indendørs cykling

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Mandag og torsdag kl. 9 - 10

Tirsdag og fredag kl. 10 – 11

Soft Tennis

Aalborg Stadion, Hal 2

Mandag kl. 14 – 15

Stærke Kvinde

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

In-door Bike og Fitnesscenteret

Onsdag kl. 9-10

Styrketræning uden maskiner

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Onsdag kl. 9 – 10

By- og Landskabsforvaltn., Stigsborg Brygge

Tirsdag og torsdag kl. 9 – 11

Sjip og Balance

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Tirsdag kl. 10 – 11

Torsdag kl. 10 - 11

Vandgymnastik

Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter

Mandag kl. 13

Gigantium, Willy Brandts Vej 31

Onsdag kl. 9

Onsdag kl. 9.45

Onsdag kl. 13.15

Volleyball

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Mandag kl. 14 – 15

Sønderbroskolen, Gymnastiksal Nord

Sjællandsgade 2

Onsdag kl. 17 – 18

Yoga

Nørresundby Idrætscenter, Boksedal

Torsdag kl. 9 – 10

Omnihuset, Filstedvej 10B

Onsdag kl. 10 - 11

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Onsdag kl. 12 -13

Onsdag kl. 13 - 14

Fredag kl. 08-09

Vodskov Kultur & Idrætscenter,

Stemningssalen, Brorsonsvej 3

Onsdag kl. 9.20 - 10.20

Onsdag kl. 10.30 -11.30

Aalborg Stadion, Hal 2

Mandag kl. 9 - 10

FYRAFTENSTILBUD – på vej hjem fra job

Omnihuset, Filstedvej 10B

Floorball

Onsdag kl. 17.00-18.00

Musik og Sang,

Visse Ladegaard, Vissevej 116

Musikgruppen Rørbandet

Onsdag 10 – 14

Sangkoret Rørsangerne

Omnihuset, Filstedvej 10B

Torsdag kl. 13.30 - 15.30

Kortspil og skak

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15 - Mødelokale

Bridge – Mandag kl. 13 - 16

Whist – Onsdag kl. 13 – 16

Skak – Torsdag kl. 9- 12

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