



Aalborg SeniorSport

FORÅR 2022



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

Palle Fogh Tlf. 2129 4142
E-mail: pallefogh@gmail.com

Poul Søren Jeppesen Tlf. 2710 5920
E-mail: poulsoej@gmail.com

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

Sportschef Kirstine Langagergaard
Sekretariatet er åbent efter aftale

Skipperens Idrætshus, Provstestroden 15
Telefon 2222 2608.
E-mail: aalborg@seniorsport.dk

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

**Sommer 2022 udkommer
ultimo marts 2022.
Deadline er 1. marts 2022**

Indhold

- 3 Forord af Mette Mandrup, Dansk Firmaidræt
- 5 Sportschefens klumme
- 6 Hilsen fra formanden
- 7 Generalforsamling 2022
- 8 Foredrag Advodan
- 9 Aalborg Kloster og Street Art
- 11 Frivillige håndværkere søges
Temadag for frivillige
- 12 Nye tilbud i SeniorSport
- 13 Ændringer i aktiviteter og tid
- 14 Guldnål til Kirstine Langagergaard
- 15 Rørsangernes forårsscape
- 16 Billedkavalkaden
- 17 Billedkavalkaden
- 18 Mountainbike
- 19 Idrætsdaghøjskole
- 21 Naturvejlederne arrangerer
DGI Landsstævne 2022
- 22 Sidste nyt Svenstrup og Klarup
- 23 Sidste nyt Gistrup og Vodskov
- 24 Kom i forårsform
Forårstur til Island
- 25 Padeltennis og lørdagsbadminton
- 26 Skipperens FitnessCenter
- 27 Cykeltur Danmark Rundt
- 29 Vores instruktører / Kontingent
Regler for medlemsskab
- 30 SeniorSport sæson 21/22
- 31 SeniorSport sæson 21/22

Forsiden:

Glade fodboldspillere i Klarup

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

Tryk:
www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022



Forord af Mette Mandrup, Generalsekretær i Dansk Firmaidræt

I juli måned var jeg på besøg i de nye flotte rammer, der huser Aalborg SeniorSport. Jeg mødte en dedikeret bestyrelse og under mødet kiggede aktive seniorer ind, inden de hoppede på cyklen i flok. Jeg kan huske, at jeg tænkte, at sådan et fællesskab vil jeg også være en del af, når mit arbejdsliv stopper.

Overgange i livet er et nøgleord i Dansk Firmaidræt. Vores indsats på ungdomsuddannelserne skulle gerne give de unge mennesker gode vaner med ind i deres arbejdsliv. I 75 år har vi udviklet værktøjer til at inspirere arbejdspladser til at dyrke sammenholdet aktivt i arbejdstiden. Vi har foreningsfællesskaber, der griber kollegerne efter arbejdstid. Og vi har værdifulde fællesskaber, som sørger for, at vi kan mødes, når arbejdslivet slutter. Sagt med andre ord: vi arbejder for et sjovere Danmark i bevægelse og på det gode aktive liv, mens vi er under uddannelse, i job, mellem jobs og i seniorlivet.

For et par uger siden offentliggjorde SDU, med professor Bjarne Ibsen i spidsen, den mest omfattende forskningsundersøgelse nogensinde om firmaidrætten og de motiver, som kolleger har for at dyrke motion på deres arbejdsplads og med kolleger. Undersøgelsen "Arbejdspladsen i bevægelse" er en del af det store forskningsprojekt "Danmark i bevægelse". Undersøgelsen viser, at firmaidrætten får andre end de veluddannede med i idræts- og foreningsfællesskaberne. Vi formår altså at få mennesker med i motionsfællesskaber, som ellers ville vælge idrætten fra. Og det er en kæmpe samfundsmæssig gevinst, som er med til at modvirke den stigende ulighed i sundhed.

Jeg sender jer en tak for at have opbygget et seniorfællesskab i verdensklasse. I er til stor inspiration for det videre arbejde med overgange i livet i Dansk Firmaidræt.

Mette Mandrup

Aalborg SeniorSport er medlem af



**DANSK
FIRMAIDRÆT**



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

*Nord og syd og øst og vest er alle vegne hen.
Når i Vesterhavet
solen er begravet,
står den op i Østersø den næste dag igen*



I vores hverdag skal der helst ikke være alt for meget uforudsigeligt. Vores grobund hviler på, at det helst skal være, "som det plejer", og "sådan har det været i mange år, så det skal nok gå"

Mon ikke vi alle har haft en tanke i forhold til, hvad vi har mødt de sidste år - hvor der netop har været noget, der ikke var som det plejer? Vi er sikkert også berørte af den megen snak og oplevelse af ændret klima, som bestemt heller ikke er, "som det plejer". Vi skal ikke mere tage alt for givet.

I Aalborg SeniorSport har vi længe søgt efter "tiden som den plejer at være" - og endelig kom det skønne efterår, hvor holdene igen blev fyldt op af mange ivrige medlemmer, med højt humør og masser af aktiviteter, fælles hygge, god energi og ikke mindst det glade fællesskab i 3. halvleg. Hvor var det dejligt, denne hverdag kom igen.

Fra min stol ser jeg nu igen foreningen "næsten som den plejer at være". Jeg har det som Alice i Eventyrland, og i det land vil jeg gerne blive lidt endnu.

Jeg ser motionsglade medlemmer, som er "fit for fit", og træner på mange forskellige hold/discipliner. Dampen er høj og alle bidrager til, at vi har det godt, vi får det godt, og vi vil det godt med hinanden. Jeg ser rigtig mange nye medlemmer, som ønskes et særligt velkommen.

Vores forening står aldrig stille, fordi vore medlemmer altid er på vej.....
Mange er modige, nysgerrige, og ønsker at smage på mere...
Vi skal huske at nyde det sikre og leve med det usikre....

Lad os udforske, udvikle, udfordre - stilstand er roden til noget, vi ikke har brug for....

Vi glæder os til, når solen går ned i VEST, at den næste morgen igen står op i ØST

Velkommen til forårsprogrammet

Kirstine Langagergaard



Hilsen fra formanden



Kære alle,

Først og fremmest tak den store tilslutning og opbakning ved foreningens Generalforsamling 2021 i september måned. Det fyldige referat kan læses på hjemmesiden.

Rigtig hjertelig velkommen til de to nye bestyrelsesmedlemmer Poul Søe Jeppesen og Palle Fogh.

Den nye bestyrelse er påbegyndt sit arbejde med at sikre en god fremtid for foreningen, og alle i og omkring foreningen.

Mens vi hygger os lidt ekstra i vintermånederne, glæder vi os til foråret og de mange aktiviteter og tilbud som forårssæsonen 2022 byder på.

Jeg er enig med Piet Hein når han indleder et af sine mange græk således:

"Der er årstider nok, men af alle der gi"s
vil jeg tildele foråret første pris"

I skrivende stund er det desværre blevet nødvendigt at krydse fingre i håb om at Co-vid-19 smitten kan holdes i ave, og at vi må undgå restriktioner og nedlukninger. Det har vi haft nok af!

Apropos første pris. Foreningens energiske sportschef er blevet hædret og tildelt Dansk Firmaidræts Guldnål ved forbundets repræsentantskabsmøde den 13. november 2021. Stort Tillykke til Kirstine. Det er så velfortjent.

De bedste hilsener
Erik Buus

Aktivitetsperioder

**Forårssæson starter uge 1 2022 og
slutter uge 14 2022**

Vinterferie uge 8 2022

Udendørs aktiviteterne annonceres i sommerbladet

HUSKAT...
Sekretariatet er lukket i uge 8

Generalforsamling 2022

Indkaldelse til ordinær generalforsamling

Onsdag den 9. marts kl 9.30

Der serveres kaffe og rundstykker kl. 9

Agri Nord hallen, Hobrovej 437, 9200 Aalborg SV

Dagsorden i henholdt til vedtægterne

1. Konstatering af fremmødet stemmeberettigede medlemmer
2. Valg af dirigent
3. Bestyrelsens beretning til godkendelse
4. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
5. Indkomne forslag
6. Godkendelse af indeværende års budget - herunder fastlæggelse af kontingent
7. Valg i henhold til vedtægterne § 9
 - a. Valg af formand
Erik Buus er på valg for en 2-årig periode
 - b. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode
Bente Olesen og Palle Fogh er på valg
 - c. Valg af 2 suppleanter for en 1-årig periode
Jette Boilesen og Jens Peder Poulsen er på valg
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.





Foredrag hos Advodan

Foredrag ved Christian Lund Agerbæk, Advokat (H) og
Trine Binderup, Advokat (L)

onsdag den 19. januar 2022 kl. 17.00

Kom og hør om blandt andet testamenter, arv, særeje, overdragelse af ejendomme, fremtidsfuldmagter m.v.

Arrangementet afholdes hos **Advodan Aalborg, Mølleå 1, 9000 Aalborg.**

Her bliver der serveret en let forfriskning.

Tilmelding via mail til haju@advodan.dk eller via telefonopringning til 9631 3300.

Tilmeldingsfrist den 12. januar 2022

Støtte fra fonde

Aalborg SeniorSport siger tak for stor støtte:

Lokalforeningspuljen

Tilskud til maskiner til fitness, anlæg af petanquebaner, projekter til synlighed og genstart

Veluxfonden

Tilskud til maskiner til fitness

Nordea-Fonden

Trøjer og afvikling af synlighedsmarch

Kulturministeriet

1000 nye fællesskaber

Ejendomsmæglernes fond

Tilskud til specialvægt

Bevæg dig for livet

Tilskud til "indendørs rykker udendørs", Vestbyen, Vejgaard, Aalborg Øst og planlægning af Idrætsdaghøjskolen

Aalborg Nørresundby Rotary Klub

Tilskud til specialvægt

Nordjysk Bank

Tilskud til TV i Cafeen

Covid 19 Genstartsmidler

Aktiviteter, rekvisitter og PR

Cold East

Tre legater til Aalborg Øst

Lind-Fonden

Rekvisitter til Vestbyen og Vejgaard

Aktive Fællesskaber

Samarbejde med SIFA og boligforeninger i Skipper området, Vejgaard og Aalborg Øst



Besøg på Aalborg Kloster

Glæd jer til at besøge Aalborg Kloster og til en rundvisning der sætter særlig spot på Churchill-klubben.



Vi hører om baggrunden og om mange kuriøse aspekter, ser udstillingen og ser en række steder i klostret, man ellers ikke ser, men som har tilknytning til klubben (bl.a. loftet, hvor drengene prøveskød de våben, de stjal fra tyskerne).

På samme tur hører vi også om klostrets historie iøvrigt, og om dagliglivet i nutidens kloster.

Turen varer ca. 1½ time. Der er tale om to ens ture, der begge starter i Klostergården og begge har klosterets bestyrelsesformand Søren Wormslev som guide:

Første tur tirsdag 8. februar kl. 14

Anden tur tirsdag 1. marts kl. 14

Pris 50 kr. Tilmeld og betal på **seniorsport.dk** - begrænset antal på begge ture.

Street art - i Aalborg



Tirsdag den 22. marts 2022 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 den 15. marts på **seniorsport.dk** Begrænset antal

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

Frivillige hjælpere søges til Skipperens Idrætshus

Jørgen Olesen & Co. søger kolleger.

Til at vedligeholde vores faciliteter i Skipperens Idrætshus søger vi frivillige hjælpere.

Vi søger kvinder og mænd der har lyst og evner til at afhjælpe mindre fejl og udføre forebyggende vedligehold af fx. in-door cyklerne,

Kontakt venligst sportschef Kirstine Langagergaard på Sekretariatet på kirstine@seniorsport.dk



Temadag for Frivillige i Aalborg SeniorSport

Hvad er en Temadag for frivillige? Det har vi næsten glemt ...

I 2020 blev dagen aflyst p.g.a. Corona - og i 2021 troede vi ikke helt på muligheden. Nu sætter vi alle sejl til - denne gang skal det lykkes at mødes og hyldede frivilligheden.

Frivilligdagen er for vore tovholdere, udvalg og frivillige i stort og småt, men også for nye interesserede der ønsker at være med til at sætte fokus på områder i foreningen, hvor der er brug for både hjælp til udvikling, finpudsning, eller nyskabelse.

"Alt kan la' sig gøre - prøv at turde tørre"

Det bliver en hyggelig dag, hvor vi inviterer en gæst til komme og give os en peptalk og skubbe os i gang.

Sæt kryds i kalenderen tirsdag den 1. februar 2022 kl. 14 - ca. 20

Nærmere program kommer ud i afdelingerne - så vi kan samle en dejlig stor flok.



Nye tilbud



Bordtennis

Tirsdag kl. 12.15 - 13.15

Nørresundby Idrætscenter



Mere end 4000 seniorer i Danmark er de sidste par år begyndt at spille bordtennis regelmæssigt, fordi denne sport har unikke kvaliteter, som giver dig sjove, sociale, stimulerende, styrkende og sundhedsfremmende stunder.

Spillet er ualmindeligt godt for hjernen og er specielt nyttigt mod aldring og aldersbetingede sygdomme, kognitive og neurologiske sygdomme.

Tovholdere Kjeld Gammelgaard og Pernille Svinth

Softtennis

Vi elsker tennis - teknisk er det lidt svært, men alt det man kan med bold, ketcher og krop, fascinerer og udfordrer os.

Tilfældigt opdagede Karsten og jeg softtennis, som vi har spillet med stor glæde i ca. 4 år. Det kan næsten det samme som "rigtig" tennis, bare langsommere med skumbolde og på en badmintonbane.

Prøv selv og bliv begejstret. Torsdag kl. 10.15 -11.15 Skippens Idrætshus
Karsten og Henning



Ændringer i tid og aktivitetssted

Ændringer i Omnihuset, Filstedvej

Fra torsdag den 6. januar og følgende torsdage i foråret.

Kl. 10 - 11 skifter Musik og bevægelse til:

Gymnastik med instruktør: Grethe Korthsen.

Traveholdet fra Omnihuset er fortsat "til fods" hver mandag, men nu kl. 10 -12

Stærke Kvinder



Stærke kvinder onsdag formiddag kl. 9 – 10 i Skipperens FitnessCenter

Der bliver trænet igennem, når Stærke Kvinder indtager fitnesscenteret – og er en tur i In-door Bike lokalet, så efterhånden begynder de 'at true' Rigtige Mænd på formen.....

Der er ekstra pladser på holdet, så kom i gang i det nye år.

Tilmeld og Betal på seniorsport.dk

Guldnål til Aalborg-ildsjæl

På Dansk Firmaidræts årsmøde den 13. november, fik Kirstine Langagergaard overrakt Dansk Firmaidræts Guldnål af forbundsformand Peder Bisgaard.

I sin overrækkelsestale sagde han:

Næste modtager er en person jeg både beundrer og holder umådelig meget af, fordi vedkommende både er en kæmpe ildsjæl, en inspirator, en igangsætter - og så er vedkommende altid positiv.

Mit første møde med vedkommende var i de gode gamle FMI dage, hvor vedkommende skabte historie ved at få en ren senioridrætsforening optaget som selvstændig forening under Dansk Firmaidrætsforbund. Du startede som frivillig i Aalborg Firmasport og efterfølgende blev du ansat på kontoret, hvor du også blev involveret i seniorprojekter - og så er det vel, at man med rette kan sige, "at den hellige ild blev tændt" omkring begrebet senioridræt.

Fra 1995 til 1998 var du projektleder for "Ud af røret", som efterfølgende blev til den selvstændige forening "Aalborg SeniorSport".

I perioden 1995 - 2006 var Kirstine på frivillig basis involveret i en række forskellige projekter i Dansk Firmaidrætsforbund, her kan nævnes følgende:

Foreningsudvalget i perioden 2013 - 2017, Medlem af i IDA-gruppen - senere Seniorsportsgruppen - fra 2006 - 2013, En del af Projekt "Sorte huller" - en kortlægning af senioridræt i Danmark, med henblik på at kunne sætte ind i områder hvor der ikke var seniorsport, Medlem af arbejdsgruppen omkring Seniorsportskonference i Friluftsliv og Boldspilsliv afholdt i Vejle i 1999, Sparringspartner på udvikling af to videoer, én om friluftsliv og én om boldspil for seniorer, som opfølgning på ovennævnte konference i Vejle, Sparringspartner for mange lokale firmaidrætsforeninger, gennem mange år, når de har haft brug for inspiration og gode råd til videreudvikling af deres senioridræt/idræt om dagen tilbud, Bidraget som oplægsholder og aktivitetsansvarlig ved flere FMI Konferencer (Foreningen til fremme af idræt i dagtimerne), Bidraget ved andre konferencer som Dansk Firmaidrætsforbunds repræsentant, senest ved Idrætsmødet i Aalborg i august, Frivillig ved Firmaidrætsfestivalen i Aalborg i 2005, European Company Sports Games i 2007.

Du har også bidraget til udbredelsen af firmaidrættens koncept, Panterløbet samt Ladywalk i Aalborg.

Sidst men ikke mindst var du meget entusiastisk omkring implementeringen af stavgang i firmaidrætten og Danmark som helhed - både som udøver, instruktør, udvikler og inspirator.

Jeg tror faktisk ikke, at ordet ildsjæl er dækkende for dit arbejde - for du er så meget mere end det.

Så også her kan jeg sige, at har nogen fortjent guldnålen, så er det dig, Kirstine. Et stort og velfortjent tillykke til dig.



Rørsangernes forårsarrangement



SangCafe med Rørsangeren på UCN, Ny Kærvej 2

Søndag den 27. marts 2022 kl.13-16

Gæstekor er FOKI koret med dirigent Susanne Mørk-Jensen

Sangkoret hører under Romdrup-Klarup Kirke

Keld Jensen - nylig afgået formand for Folkeoplysningen i Aalborg Kommune holder åbningstalen.

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



Skipperens Idrætshus var valgsted ved kommunalvalget og SeniorSport stillede med frivillige hjælpere på flere valgsteder



Billedkavalkaden



Seniorsport
på Bornholm

Billedkavalkaden

Tidligere borgmester
Henning G. Jensen
fortæller



Kvinder og mænd i floorball kamp



Rundvisning på nabotræf-dagen
i Skipperens Idrætshus



Synlighedsmarch start på
Gammel Torv

En tur på Mountainbike eller Gravel cykel

Det er en torsdag morgen i starten af november. Der er lidt tåget, temperaturen ligger på 6 til 8 grader med let vind. Vejret lokker ved første øjekast under morgenkaffen nok mest til avislæsning og andre indendørs sysler.

Det til trods er der mødt 21 nogenlunde friske kvinder/mænd op kl. 9.30 ved Skipperens Idrætshus, klar til en tur på omkring 30 km på Mountainbike eller Gravel cykel.

Dagens rute gennemgås, og vi bliver opdelt i tre grupper. Så opfrisker vi nogle af de regler, der skal hjælpe os til at køre både sikkert og på en måde, der gør det sjovt for alle at være med på tur. Vi er klar til afgang.

Først følger vi stien langs Østerådalens. Her er smukt sådan en tåget november morgen. Dernæst fører den grusbelagte Gl. Nibevej os gennem Hassers Enge til Drastrup Skov. Her følger vi nogle mindre men alligevel lettilgængelige skovstier gennem den flotte efterårsfarvede skov. Stien byder på nogle stigninger, så pulsen bliver udfordret hos de fleste.

Vel igennem skoven forsætter vi forbi Svenstrup ad Oldstien mod Godthåb. Her er der én, der punkterer. Et par stykker hjælper med at skifte slange, mens vi andre får tid til pause og hyggesnak. Da slangen er skiftet, cykler vi ad Ridemandsmøllestien forbi Godthåb Hammerværk. Det er ren idyl på denne sti.

På den måde forsætter turen, indtil vi ved 12-tiden siger farvel og tak for i dag. Alle er tilfredse med at have modstået fristelsen til at blive hjemme i varmen ved kaffen og avisen. Man er tanket op med masser af energi og humør efter sådan en tur i godt selskab. Det er også dejligt at få set steder, man normalt ikke kommer.

Har du lyst til at være med?

Vi kører primært i vinterhalvåret fra november til medio marts. Som oftest mødes vi kl. 9.30 ved Skipperens Idrætshus og cykler mellem 30 og 50 km - primært på grus og asfalterede veje og ad brede stier i skoven. Deciderede MTB-spor holder vi os fra, medmindre de er meget lette.

Nogle gange kører vi i bil udenfor byen til fx Rold Skov eller Blokhus Klikplantage. Så hjælper vi hinanden med transporten og håber på, at nogle vil tage kaffe og kage med.

Vi hjælper også hinanden med at planlægge turene. De, der har lyst, kan påtage sig tjan- sen med at lave rute og være guide.

Du kan anmode om at blive medlem af den lukkede gruppe "Aalborg SeniorSport MTB" på Facebook. Her kan du finde mere information om turene, eller du kan ringe til Søren Tranekær tlf. 25247560 for yderligere info.



Idrætsdaghøjskolen skal være vores "FORÅRS-BEBUDER" 2022

I et travlt men festligt efterår 2021, hvor masser af sjove og spændende tiltag krævede fokus - bl.a. at finde os til rette i det nye hus, få inviteret naboerne, indviet huset og komme godt i gang efter Corona - må det indrømmes, at højskole-delen blev lidt gemt, men absolut aldrig glemt.

Vi tror fortsat på, at netop den tilgang og de muligheder en højskole kan give os, er en unik måde at forene både krop og sjæl i SeniorSport.

Udover at idrætsdaghøjskolen vil give flere tilbud med motion - vil der også blive plads til sang, musik, debatter, fællesskaber, vitaminer for hjernen, gode og sunde vaner i hverdagen - kort sagt skal det være stedet, man lader op....

Vær velkommen på interesselisten til en plads på "Forårs-Bebuderen".

Det er ikke nogen tilmelding - blot en garanti for, at du får programmet sendt, så snart det er klar - og samtidig er du også sikker på en plads.

Listen er åben på seniorsport.dk

Aktive fællesskaber i samarbejde med SIFA

Vi går "hånd i hånd" med boligforeningerne i Skipper-området - når vi lancerer AKTIVE FÆLLESSKABER i i samarbejde med SIFA (Samvirkende Idrætsforeninger i Aalborg)



Aalborg SeniorSport ønsker, at vore naboer vil møde os i Skipperens Idrætshus, føle sig velkomne og opleve, at det også er deres nye klubhus, hvor det oser af aktiviteter for alle - mød op uanset fysisk form (den opbygger vi sammen, når vi mødes)

Vær **Med**

Vi udbyder et gratis introforløb - som starter med Walk & Talk - en dejlig travetur i behageligt selskab, så alle kan være med - og der er "luft" til en rigtig god snak undervejs.

På sigt bliver traveturene lidt længere - så alle når frem til Skipperens Idrætshus på Provstejorden - hvor der venter spændende muligheder - både lidt motion, sang, foredrag - og bestemt også muligheder for at spise sammen, tale sammen og være i god kontakt med andre.

Alle beboere i de relevante boligforeninger vil modtage en indbydelse direkte fra deres forening .

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

Naturvejlederne arrangerer

Naturvejlederne Esben Buch og Ole Henriksen i samarbejde med Ældresagen Aalborg og Aalborg SeniorSport

Onsdag den 9. 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 6. 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.

DGI Landsstævnet i Svendborg 2022



Skal du med til Landsstævne 2022 i Svendborg

Husker du festen i Aalborg 2017, og har det givet dig lyst til at deltage, så meld dig til DGI Landsstævnet i Svendborg 2022.

Rigtig mange idrætsgrene er repræsenteret og man behøver ikke at være på et hold for at deltage. Tjek Landsstævne 2022 og se, hvor mange forskellige ting du kan deltage i.

Aalborg SeniorSport har i samarbejde med DGI Nordjylland oprettet et gymnastikhold for 60+ M/K. Træningen starter op til april, og alle er velkomne. Instruktør er Jane Fjeldgård Andersen

Evt. spørgsmål til Jane 61349499

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

Dækker træning, hal og instruktør.

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

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

Sidste nyt fra Svenstrup og Klarup

Hanne Kjær Nielsen skriver: Idræt på tværs i Højvanghallen blev ganske kort tid før sæsonstart flyttet fra tirsdag kl 10 til mandag kl 8 (uden adgang til 3. halvleg) og vi fik ny instruktør.

På trods af tidspunktet møder der godt 30 morgenfriske seniorer op, og vi er glade for vores nye instruktør

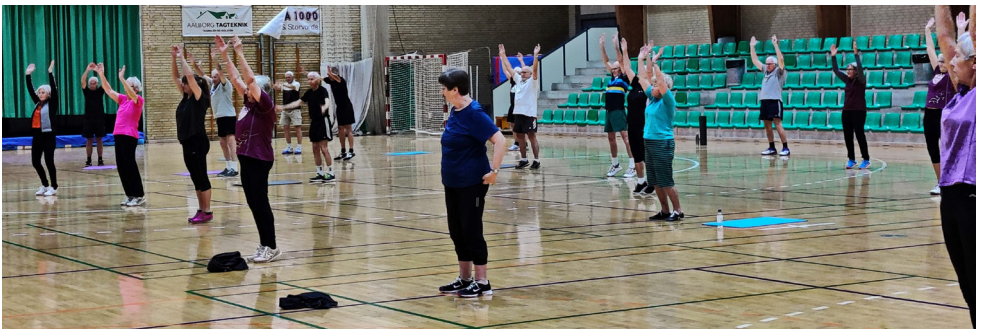
Nu har vi igen adgang til kantinen til 3. halvleg, så vi er godt på vej, vi ønsker dog at vende tilbage til tirsdag kl 10.

Svenstrup har med sammenhold bevist, at vi virkelig ønsker motion i Aalborg SeniorSport i vores nærområde.



Klarup fik sig et chok forud for denne sæson, da holdet blev flyttet fra onsdag til fredag. Det er altid en forfærdelig svær øvelse at flytte rundt på tider/ugedag hos en flok meget travle seniorer, der har alle ugens dage fastlagt. Der var en vis tristhed at spore - men vi ved, at Klarup by vokser - det gør skolen også, så den har brug for alle ugedage. Fredag efter frokost blev, hvad der var tilbage til Idræt på tværs i Klarup.

Til alt held var det muligt for instruktør Gitte stadig at tage holdet, så når alt var skidt, var dette MEGA GODT. Holdet er ikke vokset sig så stort, som før Corona - men vi håber at det langsomt ender med, at vi kravler op ad stigen. Hvert fald fejler humøret intet hos de medlemmer, der møder til træning og med god samvittighed går weekenden i møde.



Sidste nyt fra Gistrup og Vodskov

Ulla Rasmussen skriver:

Efter foråret 2021, med god tilslutning til udendørs grundtræning, kom vi godt i gang med den nye indendørssæsonen i september med 50 tilmeldte. Der har, i den nye sæson, været en lille nedgang af medlemmer, men det forventes at flere vender tilbage i det nye år.

Hver tirsdag er vi 35 - 40 motionister på gulvet til Ingelises gennemtænkte og varierede program. Ikke to gange i træk er ens bortset fra, vi alle hver gang er ladet op med energi.

I anden afdeling er der fast volleyball og styrke- og smidighedstræning på programmet.



I Vodskov har vi 5 forskellige hold, som alle har et til fælles, nemlig et rigtig åbent og godt sammenhold - hvor der er plads til alle - hvis man selv vil give det en chance - der er åbenhed, godt humør og bestemt også en fantastisk træningsiver.

Når vi lægger deltagerantallet sammen på holdene, er Vodskov den lokale enhed, der har flest medlemmer - det er så stærkt gået.

Vodskov er også heldig med, at vore dygtige og engagerede instruktører står klar uge efter uge - og så nyder alle godt af en utrolig imødekommende og servicemindet centerleder: Henriette - husk at sende hende et smil, hver gang I er til træning



Kom i forårsform – mens der er vintertid

Skipperens Idrætshus og Fitnesscenter tilbyder nye hold gratis prøvetimer
mandage til og med uge 7

Sportssal	Fitness-Centeret	In-door Bike	Motionsdans	Yoga
Kl. 9 - 10	Kl. 10 - 11	Kl. 11 - 12	12 - 13	13 - 14
Cirkeltræning Med forskellige rekvisitter træ- ning m/ egen kropsvægt Instruktør Ma- lene Bärtheler	*) Inbody vejning Instruktør Malene Bärtheler Første vejning er gratis	1 times træning med interval Instruktør Malene Bärtheler	Instruktør Gitte Foldager	

*Inbody vejning

Book en tid til Inbody vejning, som blandt mange andre ting kan fortælle dig hvor høj/lav din muskelmasse og fedtprocent er . Og hvordan begge er disponeret i kroppen samt meget mere. Efter vejningen gennemgår instruktøren dine tal og tager en snak med dig omkring dit fokus ift. din sundhed.

Første vejning er gratis – ved flere og følgende reservationer:
Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

Forårsturen til udlandet går i 2022 til Island

Tirsdag den 17. maj til søndag den 22. maj

Turens program indeholder bla. en opdagelsestur i Reykjavik med besøg i Hallgrímskirkja, National Museet mv.

Nyd en Golden Circle Classic dagstur fra Reykjavik: Thingvellir, den ældste fungerende parlament i verden, Geysir og Strokkur hot spring, Gulfoss-vandfaldet.

Der bliver også lejlighed til at besøge en hestefarm med islandske heste og Den Blå Lagune – hvor vi skal afslutte med at bade i det varme vand....

Interesse er åben – er man på den, vil detaljeret program blive tilsendt, så snart det foreligger



Padeltennis og lørdags-badminton

Lørdagsbadminton

2 badmintonbaner venter lørdag formiddag i Skipperens Idrætshus på spillere med egne ketsjere og bolde

NYT tilbud om LØRDAGS-BADMINTON, en oplagt mulighed for familie-badminton, hvor en lørdag formiddag kan give sved på panden og "håneretten" i familien, blandt vennerne resten af weekenden - tænk evt. også på gode kampe med børnebørn, der er ingen alderskriterie for at tilmelde sig.

Lørdage kl. 8.00 - 9.00, fra 9.00 - 10.00, fra 10.00 til 11.00, fra 11.00 - 12.00

Tilbuddet starter første lørdag i januar og dækker lørdage frem til påske. Det kræver medlemskab af SeniorSport.

Dette unikke tilbud i vores nye Idrætshus koster kr. 200 pr. spiller
Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**.



Padel tennis

STED: Padel Danmark, Nibevej 58
Onsdag 10-11 og 11-12
Fredag 10-11 og 11-12
For unge, voksne og seniorer

4 personer spiller pr. bane
(ingen kan spille - uden at være tilmeldt aktiviteten. I tilfælde af overtrædelser af dette, bortdømmes hele holdet)

Fra uge 1 til og med uge 7 - 2022
(evt. udvidelse såfremt der vises et behov)



Pris 100 kr. pr. person for 7 uger. Udstyr lånes på stedet.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

Skipperen FitnessCenter

Tag et kik ind i "maskinrummet" i Skippens Idrætshus på Provstvejorden, og oplev at det nye fitnesscenter lever op til nutidens ypperste træningscentre

Vi driver centret i samarbejde med Aalborg Chang. SeniorSport har sammensat en frivillig instruktørgruppe, der står for at give en obligatorisk gennemgang af maskinerne, før man slippes løs på egen hånd.

Instruktørstaben er i gang og har taget god imod vore nye medlemmer i fitnessafdelingen. Brugere af stedet kan få hjælp af denne trup - men skal også rette ind efter deres anvisninger. Det er rigtig sundt at træne - med det er rigtig dumt at træne forkert.

Vi har store ambitioner om, at vores center bliver en magnet i området - at vi får markedsført dette sted på en god måde. Vi ved den bedste er, hvis vore medlemmer anbefaler til familie, venner, naboer, arbejdskolleger m.v.

Skal det lykkes os at tiltrække masser af nye, skal vi i fællesskab sikre at vi passer på stedet og overholde de givne regler: Spritter maskiner af før og efter brug - bruger håndklæder på alle maskiner - og tænker os godt om. Vi vil undgå at Corona lukker os ned, derfor overholder vi alle regler, og rydder ALTID op efter os.



SeniorSports fitness-instruktører (fra venstre): Kaj, Per Tommy, Aksel, Flemming Fighter og Finn

Cykelturen Danmark Rundt 2022 har udlængsel



Holder du af at cykle? - Vil du være del af et stærkt socialt fællesskab? - Vil du booste konditionen?

Hvis du svarer JA til ovenstående og har udlængsel, så er rute 2022 sikkert noget for dig! Turen afvikles 13.-20.6.2022.

Informationsmøde tirsdag den 18.1.2022 kl. 14.00, Skipperens Idrætshus. - Du er velkommen!

Turen starter i Aalborg, går over Frederikshavn til Göteborg, hvorfra vi følger Kattegatleden til Helsingborg. Kattegatleden blev i 2018 årets cykelrute i Europa! Fra Helsingør cykler vi til Kalundborg for at tage færgen til Samsø, hvor vi cykler øen rundt. Turen slutter med færgeturen til Hou, hvorfra vi arrangerer fælles hjemtransport.

Samlet cykler vi ca. 900 km. Ca. 125 -130 km. om dagen. Gennemsnitsfarten er ca. 23 km. i timen. afhængig af vind/vejr og antal højdemeter. Der er udetræning fra medio marts hver mandag og torsdag.

Samlet regner vi med, at vi bliver 30 ryttere incl. servicefolk. Kvinder og mænd. Vi cykler i 3 hold. Vejkaptajnerne sikrer retning, højt humør og sikker kørsel.

Inden tourstart arrangeres 30.-31.5.2022 - træningstur til Skagen.

Vi forventer at Danmark Rundt 2022 kommer til at koste 8.895 kr., all inclusive.

Du kan få yderlige info hos planlæggerne:

Søren Tranekær, mobil 25 24 75 60 - Anton Andreasen, mobil 29 89 07 73 - Jesper Balle, mobil 26 13 02 46 - Ole Rokkjær, mobil 29 44 49 77 - Peter Korslund, mobil 28 10 15 74 - Flemming Søborg, mobil 23 45 60 74

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

Gitte Foldager

Maja Vestergaard Jensen

Sonja Jensen

Conny Justesen

Grethe Korthsen

Valentina Madsen

Lisbeth Mikkelsen

Lene Holm Mortensen

Jens Eric Strudsholm

Flemming Sørensen

MEDLEMSKONTINGENT 2022/2023

Indendørs 1 time uden instruktør kr. 460

Indendørs 1 time med instruktør kr. 500

Indendørs 1,5 time med instruktør kr. 600

Vandgymnastik med instruktør kr. 800

Rigtige Mænd 2 gange / uge

Med instruktør 1 gang / uge kr. 900

Rørbandet kr. 500

50 % rabat ved tilmelding efter jul

FitnessCenter

3 mdr. kr. 600 (daglig adgang)

6 mdr. kr. 900

12 mdr. kr. 1.500

Drives i samarbejde med Aalborg Chang.

Bowling kr. 1340 betales halvårlig kr. 670

Udendørs kr. 75 pr. aktivitet

Kultur - foredrag, rejser, udflugter m.v.
kr. 100

Udendørs og Kultur betales altid med års-kontingent uanset tilmeldings tidspunkt.
Mulighed for medlemskab uden man
behøver vælge en aktivitet.

Aalborg SeniorSport er medlem af



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.

SeniorSport sæson 21/22

Badminton

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

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

Idrætshallen, Østre Allé 87

Torsdag kl. 11.15 - 12.15

Løvvanghallen, Løvbakken 8

Onsdag kl. 9.30 - 10.30

Aalborg Stadion, Hal 2

Mandag kl. 13 - 14

Skipperens Idrætshus

Tirsdag kl. 14 - 15

Lørdag book en tid kl. 8-12

Øvrige ledige dage/tider findes på hjemmesiden under: Tilmed og Betal.

Bedsteforældre og børnebørn (børnehavebørn)

Skipperens Idrætshus

Torsdag kl. 15.15 - 16

Boldtræning og Balance

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 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

Skipperens Fitnesscenter, Provstejorden 15

Holdtræning efter aftale.

Individuelt alle ugens dage

By- og Landskabsforvaltn., Stigsborg Brygge

Tirsdag og torsdag kl. 9 - 11

Floorball

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Mandag kl. 10 -12

Gymnastik

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Torsdag kl. 9 - 10

Omnihuset, Filstedvej 10B

Torsdag kl. 10 - 11

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. 9.45 - 11.15

Højvanghallen, Bautastenen 25

Mandag kl. 8 - 9.30

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

Linedance

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 - 11

Motionsdans

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Tirsdag kl. 12 - 13

Fredag kl. 9 - 10

Sofiendalskolen, Gymnastiksal Gammel

Lange Müllers Vej 18

Onsdag kl. 17 - 18

Pilates

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Tirsdag kl. 13 - 14

Torsdag kl. 12 - 13

Vodskov Kultur & Idrætscenter

Brorsonsvej 3

Mandag kl. 8.45 - 09.45

Aalborg Stadion, Hal 2

Onsdag kl. 9 - 10

Ryg-Trim,

Vodskov Kultur & Idrætscenter

Tirsdag kl. 9.30 - 10.30

SeniorSport sæson 21/22

Rigtige mænd

Fitnes og indendørs cykling

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Mandag og torsdag kl. 9 - 10

Tirsdag og fredag kl. 10 - 11

Soft Tennis

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Torsdag kl. 10.30 - 12

Stærke Kvinder

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

In-door Bike og Fitnesscenteret

Onsdag kl. 9-10

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

Gammel Hasseris skole

Mester Eriks Vej

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

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Brorsonsvej 3

Onsdag kl. 9.20 - 10.20

Onsdag kl. 10.30 -11.30

Byggeren, Sebbesundvej 2B **NYHED**

Torsdag kl. 10.30 - 11.30

Fyraftenstilbud - på vej hjem fra job

Omnihuset, Filstedvej 10B

Floorball

Onsdag kl. 17.00-18.00

Musik og Sang

Musikgruppen Rørbandet

Visse Ladegaard, Vissevej 116

Onsdag 10 - 14

Sangkoret Rørsangerne

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Torsdag kl. 13.00 - 15.15

Tankesport (Kortspil og skak)

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15 -

Mødelokale

Bridge - Mandag kl. 13 - 16

Whist - Onsdag kl. 13 - 16

Skak - Torsdag kl. 9- 12

Udendørs motion - hele året

Motionsfodbold

Klarup Hallen, Hellasvej 17

Fredag kl. 9 - 11

Motionsløb

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Tirsdag og torsdag kl. 9.30

Stavgang

4 forskellige steder Se indstik og hjemmeside

Traveture

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

(sidste mandag i måneden startes andet sted).

Mandag kl. 10-12 - 2 hold

Omnihuset, Filstedvej 10B

Mandag kl. 10 - 12.00 - 2 hold

Motionscykling/Mountainbike

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Mandag og torsdag kl. 9.30

Der cykles efter aftale og vejrforhold

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