



Sommer 2022



Rano Nielsen er fra 1. januar deltid-ansat i sekretariatet. Rano har faktisk været ansat i et år, men nu har vi fornøjelsen af hende fast 30 timer om ugen.



Velkommen til Henrik Munkholm, der med virkning fra maj måned, er ansat som ny sportschef i Aalborg SeniorSport.

En nærmere præsentation af Henrik kommer i efterårsbladet.

Afskedsreception for sportschef Kirstine Langagergaard

Aalborg SeniorSport afholder afskedsreception for sportschef Kirstine Langagergaard fredag den 29. april 2022 kl. 13 i UCN, Ny Kærvej 2, 9000 Aalborg.

Kom og vær med til at give Kirstine mange gode ord med på vejen efter hendes legendariske arbejde for Aalborg SeniorSport gennem 27 fantastiske år.

Kontingentperioden følger ikke kalenderåret

-men er lig med den aktive sæson (13 uger før og 13 uger efter jul).

Kontingent betales forud ved tilmelding til sæsonen fra juli (evt. januar).

Sæsonforlængelse er ikke dækket af det faste kontingent.

Priserne kan ses på 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

Inger Tvorup Tlf. 2162 6092

E-mail: Inger-Tvorup@gmail.com

Palle Fogh Tlf. 2129 4142

E-mail: pallefogh@gmail.com

Poul Søren Jeppesen Tlf. 2710 5920

E-mail: poulsoej@gmail.com

Aalborg SeniorSport

Skipperens Idrætshus,

Provstejorden 15, 9000 Aalborg

Mobil 2222 2608

Sekretariatet er åbent hverdage efter aftale

Sportschef Kirstine Langagergaard

Ansvarshavende redaktør

Mobil 21633211

E-mail: aalborg@seniorsport.dk

Hjemmeside: www.seniorsport.dk

Efterårsbladet 2022 udkommer ultimo juni 2022. Deadline 25. maj 2022

Forside:

Kattegat Rundt holdet på træningstur

Tak til dem, der betroede mig opgaven og stolede på min ide om, at seniorerne vil dyrke idræt og fællesskab hele livet....

Aalborg SeniorSport har været på en lang og spændende rejse fra foreningens start i 1995

En spændende udvikling kom til at kendetegne idrætsbilledet omkring starttidspunktet. Seniorerne viste for alvor deres interesse og nysgerrighed for at være med på idrætsbanen, og viste samtidig også styrke ved at danne egen forening. SeniorSport blev en værdig medspiller på den idrætspolitiske bane i Aalborg Kommune, og er støt vokset sig til at være en af de største foreninger i kommunen.

Idræt hele livet og medlem af et stærkt fællesskab kendetegner hverdagen i Aalborg SeniorSports i dag.

Foreningen bygger på gode og solide værdier, dygtige instruktører, og mest af alt på nogle fantastiske frivillige, der lægger deres sjæl i at støtte foreningen - altid med fokus for det bedste for de fleste.

Min store og dybfølte TAK skal gå til Dansk Firmaidræt. Her har vi et solidt ståsted, og herfra er der altid hjælp at hente. Jeg er ydmyg over den store ekspertise og organisations opbakning, som vi altid oplever.

TAK til Aalborg Kommune som har ydet os et respektfuldt samarbejde – både på det politiske plan, men absolut konstant fra en kæmpestor flok af medarbejdere, der er den nærmeste sparring i hverdagen.

TAK til sponsorer til både medlemsblad og til at opfylde mange store og mindre ønsker, som har løftet vores dagligdag – ikke mindst i forbindelse med flytning til Skipperens Idrætshus.

TAK til alle medarbejdere for et solidt, særligt og ærligt samarbejde og for sparring til mange sjove ideer.

Mit farvel er en HYLDEST TIL FREMTIDEN for Aalborg SeniorSport, som har været med i en udvikling, der er kendt både inden- og udenlands. Fortsæt med at støtte og styrke den forening, som vi ikke vil undvære.

Det er med stolthed, glæde, ydmyghed og respekt for at have nået så meget, at jeg sender stafetten videre og afleverer foreningen til videre udvikling.

Jeg glæder mig til at følge SeniorSport fremad mod nye mål – rigtig god kamp.

KNUS og VARME FORÅRS- OG
SOMMERHILSENER

Kirstine



Generalforsamlingen den 9. marts 2022

Årets generalforsamling blev, traditionen tro, afholdt i Agri Nord Hallen. 131 stemmeberettigede havde fundet vej til Skalborg.

Generalforsamlingen blev ledet med myndig hånd af Peter Würtz.

Formand Erik Buus kunne bl.a. berette, at Aalborg SeniorSport har haft en medlemsfremgang i 2021 med 243 medlemmer, så vi nu er 1717 medlemmer

Set i lyset af vores oplevelser med corona-nedlukningerne, vedtog forsamlingen en vedtægtsændring, der gør det lovligt at afholde generalforsamlingen virtuelt eller at udsætte afholdelsen, hvis dette skulle blive nødvendigt.

Regnskabet viser et underskud på 951.063 hvilket alene beror på, at vi har betalt 1,5 million kr til Skipperens Idrætshus. Vi kan således fastholde kontingentsatserne uændrede.

Der var genvalg af de fleste i bestyrelsen, men Bente Olesen havde valgt ikke at genopstille. I stedet blev Inger Tvorup valgt.

Formanden afsluttede den hyggelige generalforsamling med at takke Bente Olesen for hendes indsats i bestyrelsen.

Det samlede referat, regnskab, budget og kontingentsatser kan ses på **seniorsport.dk**



Bestyrelsen består nu af:

Poul Søren Jeppesen, Inger Tvorup, Palle Fogh, næstformand Bente Jensen og formand Erik Buus

1. suppleant er Jette Boilesen og 2. suppleant Jens Peder Poulsen (ikke med på billedet)

Udendørs Aktiviteter

Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Instruktør / Tovholder
Mandag			
kl. 09.00	Skovfitness M/K *)	Faunavej v. Zoo	Flemming Fighter
kl. 09.30	Motioncykling	Skipperens Idrætshus,	Kollektiv ledelse
kl. 10.00	Stavgang	Gug Boldklub	Britta Refsgaard
kl. 10.00	Traveture	Skipperens Idrætshus	Inge - Lise Krog
kl. 10.00	Traveture	Omnihuset	Gudrun og Preben Gulbæk
Tirsdag			
kl. 09.00	Motionsløb	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
kl. 10.00	Krolf	Hjørnet af Ryesgade/ Skudehavnsvej	Pia Hansen og Peter Rødhus
Onsdag			
kl. 14.00	Stavgang	Skipperens Idrætshus	Anton Antonsen
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	Petanque	Hjørnet af Ryesgade/ Skudehavnsvej	Pia Hansen, Jens Larsen, Margit og Niels Johan Sørensen,
Torsdag			
kl. 09.00	Motionsløb	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
kl. 09.30	Motionscykling	Skipperens Idrætshus	Kollektiv ledelse
Fredag			
kl. 09.00	Motionsfodbold	v/KlarupHallen	Svend Åge Jensen

Hele året: Motionsfodbold, Motionsløb, Traveture og Stavgang

*) Skovfitness uge 17-26. Pris 200 kr. Tilmeld og Betal på seniorsport.dk



SÆSONEN FORLÆNGES MED TILBUD BÅDE UDENDØRS OG INDENDØRS

Det er nu muligt at forlænge sæsonen med 6 uger i foråret 2022.

Starter uge 16 og slutter mandag den 30. maj.

Kontingent for denne forårsaktivitet vil være:

Aktiviteter med instruktør koster 200 kr.

Aktiviteter uden instruktør koster 100 kr.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

Tilmelding til disse 6 uger er åben for alle. Der er ikke fortrin for dem, der har været på holdet i sæson 21/22.

På forårets helligdage vil der ikke være træning.

Sæson-forlængelse for indendørs hold

Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Instruktør
Mandag			
kl. 9-10	Rigtige Mænd *)	Skipperens Idrætshus	
kl. 10-12	Floorball	Skipperens Idrætshus	
kl. 13-14	Badminton	Aalborg Stadion Hal 2	
Tirsdag			
kl. 10-11	Rigtige Mænd *)	Skipperens Idrætshus	
kl. 12-13	Motionsdans	Skipperens Idrætshus	Gitte Foldager
kl. 13-14	Yoga	Skipperens Idrætshus	Gitte Foldager
Onsdag			
kl. 10-11	Badminton	Agri Nord	
kl. 11-12	Badminton	Agri Nord	
kl. 17-18	Motionsdans	Omnihuset	Gitte Foldager
Torsdag			
kl. 9-10	Rigtige Mænd *)	Skipperens Idrætshus	Malene Bärthel
Fredag			
kl. 9-10	Motiondans	Skipperens Idrætshus	Gitte Foldager
kl. 10-11	Rigtige Mænd *)	Skipperens Idrætshus	Malene Bärthel

*) Forstærket med Stærke Kvinder

Aalborg SeniorSport er medlem af



Sæson-forlængelse indendørs rykker udendørs

Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Instruktør
Mandag			
kl. 9.30-10.30	Gymnastik i Nørresundby	Ved indgangen til Skansen for enden af Galstersgade	Lene H. Mortensen
Tirsdag			
kl. 9.30-10.30	Gymnastik i Gistrup med invitation til medlemmer fra Klarup	Gistrup Hallen	Ingelise Back
kl. 9.30-10.30	Gymnastik i Vodskov	Udenfor Ældre- og Om-sorg i Hammer Bakker	Lisbeth Mikkelsen
Torsdag			
kl. 9-10	Gymnastik i Skalborg	Agri Nord	Gitte Foldager
kl. 10.30-11.30	Gymnastik i Svenstrup	Højvanghallen	Gitte Foldager
kl. 13-15	På "gå-ben" *)	Skipperens Idrætshus	Jens Erik Strudsholm

*) På "gå-ben" er for dem, der har lyst til at være i den friske luft. Alle er meget velkomne. Med sangbogen i hånden går turen "ud i det blå". Flere stop undervejs med plads til en sang. Turene afsluttes med kaffe i Skipperens Idrætshus.

Torsdag den 2. juni bliver en særlig dag, som starter med en kort gåtur, hvorefter interesserede samles i Skipperens Idrætshus til kaffe/kage. Her vil Jens Eric Strudsholm underholde med Rørsangernes historie gennem 27 år.

Af hensyn til kaffe og kagebord er tilmelding nødvendig. Pris 25 kr.
Tilmeld og betal på seniorsport.dk



Tour de pedal

Turene starter kl. 9.30 fra Skipperens Idrætshus eller Nørresundby Torv (nordenfjords ruter)
Der indlægges hyggepauser med medbragt mad.
Der betales 10 kr. kontant ved hver tur.
Frit valg af cykelmodel lige fra racer til el-cykel
August og september programmet kommer i næste blad

Maj 2022	Turbeskrivelse
4.	Freslev - Dall - ca. 30 km
11.	Lundby - ca. 30 km
18.	* Verdens Ende - Lindholm Høje - ca. 35 km - <i>Start Nørresundby Torv</i>
25.	Troldkirken - Sønderholm - ca. 35 km
Juni 2021	
1.	Vokslev - ca. 45 km
8.	Mou Havn. ca. 35 km
15.	* Teglværkssøerne Gandrup - ca. 45 km - <i>Start Nørresundby Torv</i>
22.	Øster Hornum - ca. 55 km
30.	Ellidshøj - Guldbæk - ca. 40 km

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

Udvalg: Jens Offersen, Britt Regnholt Hansen, Knud Henriksen og Henning Ravn



Naturvejlederne

Onsdag den 6. april	kl. 10 - 12	Bjergvandring ved Dokkedal
Onsdag den 4. maj	kl. 10 - 12	5. maj parken og Søndre kirkegaard
Onsdag den 11. maj	kl. 10 - 12	Byvandring langs Limfjorden
Onsdag den 18. maj	kl. 10 - 12	Aalborg Almen kirkegård

Turene er lavet af naturvejlederne i et samarbejde med Ældre Sagen og SeniorSport.

Orientering om de enkelte arrangementer kan ses på seniorsport.dk

Turene er gratis. Ingen tilmelding - mød bare op.

Sommertur til Bangsbo onsdag den 8. juni 2022

**Kør-sammen-tur til Kystmuseet Bangsbo,
Dronning Margrethes Vej 6, Frederikshavn.**

Kl. 9.30 kører vi fra Skipperens Idrætshus til Bangsbo, hvor vi besøger det hyggelige museum, der bla. tager os tilbage til Gustav Wied og Herman Bangs tid.

I tilknytning til museet er der også en nyere bygning, der bla. rummer Ellingåskibet, søfartshistorie og en udstilling om besættelsen.

Efter besøget på Bangsbo spiser vi vores medbragte mad i et nærliggende madpakkehus. Herefter går vi gennem Booelsens Stenhave og den spændende Botaniske have, der må være rigtig smukt i juni måned!

Hvis vi får mere tid, tager vi en tur til Pikkerbakkerne og nyder den storslåede udsigt.

Arrangementet afsluttes med kaffe og lækker kage i Møllehuset, der også er en del af museet, og som har en meget spændende café

Hvis nogen har lyst til at besøge Frederikshavn centrum, kan det ske på eget initiativ - og i forlængelse af arrangementet.

PS Læs eventuelt bogen *Abelone på Bangsbo* af Bent Haller inden turen. Den giver et sjovt indtryk af Bangsbo.

Pris for hele arrangementet inkl. entre og kaffe/kage i Møllehuset er 195 kr.

Tilmeld og Betal på **seniorsport.dk**.

Pris til chauffør for Kør-sammen-turen er 50 kr. der betales direkte til chaufføren.



Kattegat rundt på cykel

Cirka 35 friske medlemmer af SeniorSport cykler 13.-20. juni Kattegat rundt. Der cycles således både i Danmark og Sverige. Træningen er i fuld gang.

Redaktionen ønsker holdet en rigtig god tur.

Nyt fra Temadag for frivillige

Tirsdag den 15. marts havde vi temadag for alle vores fantastiske frivillige hjælpere. Emnet var "Udvikling af en fremtidig funktionel kommunikation, styret af de enkelte hold"

Cecilie Uldum, kommunikationsrådgiver fra De Frivilliges Hus, gav os et indblik i, hvorfor det kan være svært at kommunikere budskaber klart og tydeligt.

Morten Andersen, udviklingskonsulent fra Dansk Firmaidræt, gav oplæg til en god og konstruktiv debat om, hvordan Facebookgrupper kan blive en del af Aalborg SeniorSports kommunikationskanaler.

Der blev tænkt kreativt, stillet mange vigtige spørgsmål og givet konstruktiv feedback fra mange deltagere.

Jens Larsen og Gert Simonsen præsenterede den nuværende kommunikation: Hjemmeside, nyhedsbrev og medlemsblad.

Aftenen blev rundet af med lækker tapas og fællessang anført af en veloplagt Jens Eric Strudsholm og FOA sangkoret.



Prøv tennis på Changs tennis-anlæg i foråret 2022

Aalborg Chang Tennis tilbyder SeniorSports medlemmer en introduktion til tennispillet tirsdage kl. 10.30-12.00 i maj og juni. Første gang 3. maj. Det koster 200 kr at prøve.

Får du mod på det, tilbydes SeniorSports medlemmer medlemsskab til 1/2 pris, dvs. 550 kr. minus de allerede betalte 200 kr. for sæsonen 2022/23 (frem til 30/4-23).

Kontakt Kurt Gram, tennis@aalborgchang.dk, mobil 6131 8289

Sejlklubben Limfjorden tilbyder ugentlige sejlture i foråret

Introduktion torsdag den 21. april i klubhuset, Bådehavnsvej 14, hvor de første også kan få en sejltur. Herefter sejles der mandage eftermiddage og torsdage formiddage i ugerne 17, 19, 20, 21 (kun mandag), 22, 23, 24, 25 og 26. Sæsonafslutning 30. juni

Kontakt Jan Stage, jans@cs.aau.dk, mobil 99408914

Motionscykling



Velkommen til Motionscykling hver mandag og torsdag kl. 9.30

Mulighed for at cykle på racer- eller på almindelig cykel

Åbent for alle, der har lyst til at dyrke motion på cykel, i frisk luft med "egen motorkraft".

Hver træningsdag er der afsat ca. 3 timer til turen. Ruten aftales altid på dagen, og der cykles ud i modvind og hjem i medvind. Start og slut ved Skipperens Idrætshus.

Den første mandag i hver måned, er det et *must*, at alle cyklister når hjem og mødes kl. 12 til "Sluk efter" med hyggeligt samvær.

Starten går torsdag den 21. april. Første "Sluk efter" er mandag 2. maj 2022.

Og så en liggestol til haven ...

"Hvad jeg skal lave?" Kirstine Langagergaard har planen klar for sit nye pensionistliv. Og den er - næppe overraskende - lang:

"Jeg skal læse bøger, rejse med børnebørnene, lægge puslespil, måske prøve at sidde med benene oppe i min egen sofa og se fjernsyn. Og så skal jeg også have købt en liggestol til haven"

Men, det ville ikke være Kirstine, hvis hun ikke tilføjede: "Og så skal jeg have brugt mine løbesko og mit cykeltøj noget mere. Måske vil jeg også finde noget frivilligt arbejde. Nej ... jeg HAR faktisk allerede fundet det ..."

Puh! Som gennemsnits-pensionist er man allerede svedt ved tanken over den energi og de gøremål, der venter den 77-årige veltrimmede krop og skarpe hjerne.

En del af forklaringen skal findes tilbage i barndommen på en gård i Skræm udenfor Fjerritslev. Hun husker tydeligt faderens formanende ord: "Gå ud og vær' noget for andre, sagde han altid til mig og mine søskende". Det gjorde hun så!

Og de kloge ord har hun givet videre til sine egne børn og børnebørn. Med held!

Arbejdslivet begyndte hun umiddelbart kedeligt som elev i et landinspektørfirma. Siden kom hun på dræthøjskole - og fra det tidspunkt så hun sig ikke tilbage i sportens verden.

Meget hurtigt med fokus på den seniorsport, hun har tjent i næsten 30 år.

En indsats, der har givet hende såvel Danmarks Idrætsforbunds som Dansk Firmadræts guldnål.

Disse høje anerkendelser er givet til "pigen i de flade sko", som hun kalder sig selv. "Går man i flade sko, er man altid i øjenhøjde med andre. Og det handler for mig om at møde mennesker dér, hvor de er".

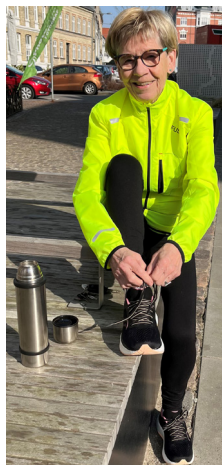
Det handler om retfærdighed. Det handler om at lytte til det tavse flertal.

Kirstine Langagergaard sætter også en ære i at kende folks navne. Hun tror selv, at hun nok kender navnene på 1350 af de godt 1700 medlemmer i Aalborg Seniorsport.

"Det er ikke "ham i den grønne trøje" eller "hende med det grå hår". Nej, vores identitet ligger i vores navne. Derfor har det for mig været vigtigt at lære folks navne at kende".

Og fællesskabet er helt afgørende. Her har Kirstine gennem årene i Aalborg skabt noget-ganske unikt. Ikke alene set med danske øjne. Selv fra fjerne lande som Japan og Canada har der været bud efter hende for at få den danske opskrift på et aktivt seniorliv.

"Når jeg for eksempel tjekker idrætshaller til vores aktiviteter, holder jeg øje med, om der er et lokale at drikke kaffe i. Er der ikke det, dropper jeg simpelthen hallen. Tredje halvleget helt afgørende for fællesskabet".



Per Christiansen