



Aalborg SeniorSport



SKIPPERENS IDRÆTSHUS



Program for
2023/24
indsat midt i bladet
Gem bladet eller
ryk indstikket ud



EFTERÅR 2023





Redaktionen

Henrik Munkholm Tlf. 2244 3522
Redaktør, kontakt til læsere og bestyrelse
E-mail: henrik@seniorsport.dk

Claus Andresen Tlf. 2617 5538
Foto
E-mail: clausa@privat.dk

Per Christiansen Tlf. 2024 3854
Redaktør
E-mail: per.kaj.christiansen@gmail.com

Kirstine Langagergaard Tlf. 2163 3211
Redaktør
E-mail: kirstine@langagergaard.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

Inger Tvorup Tlf. 2162 6092
E-mail: Ingertvorup@gmail.com

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

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

Sportschef Henrik Munkholm

Sekretariatet er åbent på hverdage

Skipperens Idrætshus, Provstestjorden 15
Telefon 2222 2608.

E-mail: aalborg@seniorsport.dk

Forår 2024 udkommer primo december 2023
Deadline er 1. november 2023

Indhold

- 3 Forord af Lasse Frimann Jensen
- 5 Sportschefens klumme
- 6 Hilsen fra bestyrelsen
- 7 Frivilligudvalgets jobbørs
- 8 Kulturtilbud
- 9 Kulturtilbud
- 10 Nye aktiviteter i SeniorSport
- 11 Nye aktiviteter i SeniorSport
- 12 Vore instruktører
- 12 Tur til Vadehavet
- 13-20 Indstik: Aktiviteter sæson 23/24
- 21 Efterårets musikarrangement
- 23 Senior julegudstjeneste
- 23 Besøg i Vor Frue kirke
- 25 Rørband søger bassist
- 26 "Juletur" til København
- 27 Tilmeld dig nyhedsbreve
- 27 Kulturture med SeniorSport
- 29 Portræt af Skipperens Idrætshus

Forsiden:

Glimt af de mange aktiviteter i
Aalborg SeniorSport

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

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

Tryk: www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022

Forord af Lasse Frimann Jensen Borgmester i Aalborg Kommune

Kære medlemmer af Aalborg SeniorSport

Det er med stor glæde og stolthed, at jeg som borgmester for Aalborg Kommune, og en passioneret sportsmand, får æren af at skrive dette forord. Jeg havde for nylig oplevelsen af at besøge Aalborg SeniorSport til et indendørs cykelløb, og det var tydeligt for mig, at det er en fantastisk forening, der dyrker både sport og fællesskab.



Aalborg Kommune er kendt for at tilbyde store oplevelser, og det er vores vision at udvikle et samfund, hvor de store oplevelser er tæt på. Vi ønsker at støtte og fremme foreningerne, der samler os, og værner om en kultur, der aldrig står stille. Bevægelse er ganske enkelt en del af vores DNA, og derfor indtager sporten også en helt særlig plads i Aalborg Kommune. For mig har sport altid været en stor del af livet, både som udøver og på lægterne, og jeg nyder at se mine børn dyrke sport med vennerne.

Sport er vigtig uanset alder. Udover at have positive sundhedsmæssige fordele, bidrager sporten også til at styrke fællesskaber. Det er vigtigt at holde sig i form både fysisk og mentalt, men også socialt. Det oplever jeg er Aalborg SeniorSports varemærke. I er et inspirerende eksempel på, hvordan livsglæde og vitalitet kan trives gennem motion og samvær. Det er netop i jeres fællesskab, at magien sker. Når I samles, opstår der en energi, der både er smittende og opløftende. Der er en særlig sportsånd mellem jer, der både er grobund for nye venskaber og styrker de sociale bånd, der binder venskaber sammen.

Sporten i Aalborg SeniorSport er meget mere end fysiske aktiviteter. Det er en bro, der forbinder fortiden med nutiden og skaber et godt fundament for fremtiden. Ved at deltage i sport og fællesskab sammen skaber I minder og oplevelser. I deler triumfer og udfordringer, I støtter og opmuntrer hinanden. Det fællesskab er i øverste liga, og I fortjener sejren for stærkt sammenhold.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at udtrykke min respekt og taknemmelighed for jer, der er med til at skabe denne unikke forening. I er stærke ambassadører for et sundt og aktivt liv, og I viser os, at alder ikke er en begrænsning, I beviser, at sport og fællesskab kan blomstre på tværs af generationer.

Lasse Frimann Jensen

Aalborg SeniorSport er medlem af





KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Rosemary Dupont Danielsen,
Mathilde Buus, Anne Hjorth og Helle Sørensen

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**

Vidste du godt, at du kan reducere risikoen for hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk og blodpropper, hvis du motionerer regelmæssigt?



Det er heldigvis aldrig for sent at komme i gang med bevægelse og motion!

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

Lyder det som noget for dig?

KONTAKT:

☎ 99204060

✉ rec@fdaalborg.dk

🌐 www.fdaalborg.dk

Facebook: FysioDanmark Aalborg

Instagram: FysioDanmarkAalborg

LinkedIn: FysioDanmark Aalborg

FYSIO
DANMARK
AALBORG

Sportschefens klumme

Et år er gået, siden jeg tiltrådte stillingen som sportschef. Og hvilket år. Travlt. Udfordrende. Og der har været meget at lære. Men jeg har gjort mit bedste og har følt mig vel modtaget. Derfor vil jeg gerne takke for den varme, støtte og opbakning, jeg er blevet mødt med.

Jeg er stolt over at være sportschef i en forening med over 1700 medlemmer, fordelt på over 30 meget forskellige aktiviteter og flere end 50 hold. Det er rigtig mange medlemmer og aktiviteter. Det til trods møder jeg nærmest dagligt seniorer, der ikke kender til Aalborg SeniorSport. Ærgerligt!

Mit håb er, at alle får mulighed for at blive en del af seniorsportens fantastiske fællesskab. Derfor har jeg sat synlighed i fokus i den kommende sæson. I den forbindelse har vi indledt et samarbejde med Sparekassen Danmark og Menu i Kennedy Arkaden. Det gør det muligt at lave forskellige arrangementer og tiltag, så endnu flere får øjnene op for vores forening.

Men det er ikke gjort med det. Alle jer, der deltager på vores forskellige hold, ved præcis, hvad det betyder at holde krop og hjerne i gang. Og hvad det desuden giver at være med i et stærkt fællesskab. I er de bedste og vigtigste ambassadører. Ingen kan som jer fortælle om det sammenhold og de værdier, der kendetegner vores forskellige aktiviteter.

Derfor håber jeg, at I vil hjælpe med til - mere end I allerede så flot gør - at udbrede kendskabet til Aalborg SeniorSport.

Det er en kæmpe glæde at stå i spidsen for en forening med over 100 frivillige. Mig bekendt er der ikke mange foreninger i Aalborg, der kan mønstre så mange frivillige, der møder op, når der er behov for hjælp. Meget fornemt! Og det går da heller ikke ubemærket hen, hverken i Aalborg Kommune eller i andre idrætsklubber i kommunen, der ofte efterspørger vores hjælp ved større eller mindre arrangementer.

Jeg skylder jer alle en stor tak. Uden frivillige - ingen Aalborg SeniorSport!

Henrik Munkholm



Aalborg SeniorSport er medlem af



Hilsen fra bestyrelsen



Kære alle

Tak for en dejlig forårs-/sommersæson, og velkommen til endnu en spændende sæson 2023/24 i Aalborg SeniorSport.

Det store og varierede udbud af aktiviteter giver gode muligheder for at rigtig mange kan vælge en aktivitet, som opfylder den enkeltes ønske om at være aktiv i et fællesskab i gode og trygge rammer. Det er nemlig essensen i det hele.

I, som allerede er aktive i Aalborg SeniorSport, opfordres til at sprede det gode budskab og få venner, naboer, eller hvem det nu måtte være, med i vores livsbekræftende fællesskab.

Den frivillige indsats, som jo er så vigtig i en forening, kommer til udtryk på mange måder med alle de gode medlemmer der aktivt bidrager til fællesskabet, og til grundlaget herfor. Ros og tak til alle frivillige.

I flæng kan nævnes: Arbejdet med hjemmesiden, tilblivelse og omdeling af dette blad, tilrettelæggelse af kulturelle tilbud, cykelture og traveture, hjælp i fitnesslokalet, 25-timers velgørheds-cykling og meget mere.

Frivilligudvalget har gennem de seneste par år har organiseret en hel hær af frivillige, som påtager sig diverse praktiske opgaver som Aalborg SeniorSport hjælper andre foreninger, organisationer og kommune med. Der er et godt fællesskab heri samtidig med at det giver en betydelig indtægt til foreningen.

På Aalborg SeniorSports generalforsamling i marts 2023 fik bestyrelsen fornyet sit mandat. Tak for tilliden. Bestyrelsen sætter en ære i, på frivillige basis, og med stor glæde, at forvalte dette store ansvar efter bedste evne i nært samarbejde med sportschefen og sekretariatet.

Alle opfordres til at tilmelde sig nyhedsbrevet og orientere sig på foreningens hjemmeside.

Med ønsket om en rigtig god og aktiv sommer hermed de bedste hilsener og på gensyn.

Bestyrelsen

Frivillig-udvalgets "jobbørs"

Frivillige til Post Nord Danmark Rundt den 15. august

Første etape af cykelløbet Post Nord Danmark Rundt skydes i år i gang i Aalborg.

Og du kan være med på absolut nærmeste hold. Aalborg SeniorSport er nemlig bedt om hjælp til vejvisning, fortæller Bente Olesen fra Frivilligudvalget.

Første etape er en 14 kilometer lang strækning i Vestbyen, Mølholm og Hasseris. Den skal køres igennem tre gange og slutter med opløb på Annebergvej.

Har du lyst til denne spændende opgave?

Tilmelding med oplysning om navn, sendes til frivillige@seniorsport.dk



Frivillige til Aalborg Regatta 25. august 9.00 – 13.00.

Aalborg Regatta vender endelig tilbage efter nogle års pause pga. Corona og Tall Ships Race.

Aalborg Regatta er en dag for 1. klasser fra Aalborg Kommunes folkeskoler, hvor der samles omkring 400 børn på havnefronten. Klasserne deltager i forskellige aktiviteter.

Opgaven består i, at man bliver tilknyttet en klasse som man følger rundt og bl.a. sørger for uddeling af frugt/vand.

Tilmelding med oplysning om navn, sendes til frivillige@seniorsport.dk

KULTURUDVALGET ARRANGERER

Besøg på TV2 Nord i Aabybro

Hvordan laver de egentlig regionalt fjernsyn? Det kan du få svar på i august.

Kulturudvalget arrangerer mandag den 28. august kl. 19.00 – 21.00 besøg hos TV2 Nord i Aabybro.

Vores rundviser er tidligere programmedarbejder og vært Flemming Retbøll. Han vil fortælle om stationens historie og øse af anekdoter fra sin egen aktive tid.

Fjernsyn er ikke længere alene noget, du sidder og venter på hjemme i sofaen. Det der også kaldes flow-tv.

I dag vælger/streamer mange af os selv de programmer og film, vi vil se, og vel at mærke på det tidspunkt, der passer os bedst.

TV2 Nord har derfor som andre TV-stationer været igennem en digitalisering-proces. For faktisk har streaming i dag overhalet det klassiske flow-tv. Den udvikling skal vi også høre om.

Under rundvisningen ser vi studier og redigeringsrum. Vi skal også møde nogle af TV2 Nords værter

Og så er der selvfølgelig kaffe og kage undervejs.

Pris pr deltager: kr. 120,00 inkl. kaffe. Tilmeld og betal på seniorsport.dk. Tilmelding er bindende.

Vær opmærksom på, at der kun er plads til 25 deltagere.

Arrangementet er "Kør-sammen-tur". Afgang fra Skipperens Idrætshus kl. 18.45.

Pris for at køre-med er kr. 50,00, som betales direkte til chaufføren.



KULTURUDVALGET ARRANGERER

Foredrag med tidligere studievært på TV 2 Per Christiansen!

I 25 år kom han som studievært på TV 2 ind i vores stuer flere gange om ugen. Så de fleste kender ham eller har dannet sig et indtryk af, hvem han er.

Men hvordan er Per Christiansen egentlig i virkeligheden. Er han den seriøse mand, der i 18 år som nyhedsvært med alvor i stemmen fortalte om verdens begivenheder. Eller er han mere den hyggelige vejrvært, der i otte år fortalte om vind og vejr i Danmark & nærmeste omegn.

Det kan du få et indtryk af, når nuværende medlem af Aalborg SeniorSport Per Christiansen torsdag den 5. oktober fra klokken 14 - 16 holder foredrag i Skipperens Idrætshus.

At være studievært på TV 2 Nyhederne er et af journalistikkens mest attraktive jobs. Så hvorfor endte han i fjernsynet, når han egentlig hellere ville have beholdt sit job som mere anonym og langhåret radiovært i DR?

En hyggelig eftermiddag - blandt andet med anekdoter om kendisser og andet godtfolk, han mødte på sin vej i TV-verdenen.

Der serveres kaffe og kage undervejs.

Pris pr deltager: kr. 120,00 inkl. kaffe. Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**. Tilmelding er bindende.



NYE aktiviteter i SeniorSport

Det store GYS

Nej, seniorsporten skal ikke til at producere gyserfilm. Men GYS er rigtig nok. Og en ny spændende vare på efterårs-hylden.

GYS er en forkortelse af Gymnastik, Yoga og Smart Training.

Og det bliver for dig, der vil udfordres både fysisk og mentalt, fortæller instruktør Ann Pia Kjær.

Hele kroppen og hjernen bliver trænet igennem med gymnastik og yoga og så smart training, som er en kropsbaseret mentaltræning. Så man hele tiden bliver udfordret i koncentration, koordination hukommelse og balance.

Det bliver en sjov og motiverende undervisning, der ind imellem kan opfattes som den rene leg, lover Ann Pia Kjær.

Flere oplysninger og tilmelding på seniorsport.dk

Chi Gong

Nu kommer også Chi Gong på seniorsportens righoldige program.

Chi Gong er kinesisk helsegymnastik. Chi betyder "energi". Gong betyder enkelt sagt "øvelser".

Det er en effektiv måde at få ro i krop og sind og samtidig øge smidighed og balance, fortæller instruktør Ann Pia Kjær.

Chi Gong består af langsomme, glidende bevægelser, som er ganske enkle. Så alle kan være med, både kvinder og mænd.

Denne Chi Gong slutter af med afspænding. Så det er godt, hvis du har en varm trøje eller et tæppe med. Og også gerne en måtte eller et liggeunderlag.

Flere oplysninger og tilmelding på seniorsport.dk



Instruktor Ann Pia Kjær.

Skal du prøve cirkeltræning

I takt med at vi bliver ældre, er det helt naturligt, at vi mister styrke, knogle- og muskelmasse. Men det er vigtigt at være opmærksom på det. Og vigtigt, at vi for helbredets skyld "stritter imod".

For eksempel med cirkeltræning, som tilbydes i Skipperens Idrætshus her fra efteråret.

Instruktør er Kamilla Thinggaard. Hun fortæller, at træningen vil øge din styrke i både kraft og udholdenhed.

Øvelserne, med redskaber og brug af din egen vægt, vil også stimulere dig til at vedligeholde knoglestyrken.

På den måde, siger Kamilla Thinggaard, kan du forbedre din kropslige sikkerhed,

Yderligere informationer og tilmelding på **seniorsport.dk**

Mobilitets- og balancetræning

Kamilla Thinggaard er også instruktør på et kursus, der skal øge din mobilitet og balance. Det foregår også i Skipperens Idrætshus.

På det her hold, fortæller hun, arbejder vi med kroppens bindevæv og med balanceøvelser.

Et hold for dig, der gerne vil have mere bevægelsesfrihed i en lettere låst/stiv krop. Og en bedre balance.

Yderligere informationer og tilmelding på **seniorsport.dk**

Træning under åben himmel

I september begynder et nyt hold i Aalborg SeniorSport med motion under åben himmel. Alle kan være med. Vi bruger naturen som ramme for øvelser og aktiviteter som styrker og stimulerer kondition, muskler og balance.

Naturens positive effekt på krop og sjæl er efterhånden veldokumenteret. Vi går i kuperet terræn, løfter grene og stammer, holder balancen på en gammel rod og strækker ud med udvig til trækroneerne.

Træningen afsluttes med en stille, beroligende vandring, fortæller Susanne Nilsen, fitness- og yoga instruktør og med stor passion for træning og naturoplevelser.

Tid: Tirsdage kl. 9 – 10. Holdet kører 10 gange. Sidste gang tirsdag d. 14. november.

Mødested: P-pladsen ved Vestre Alle og Faunavej. Tilmelding på **seniorsport.dk**



Instruktør Kamilla Thinggaard



Instruktør Susanne Nilsen

Vore instruktører

**Jane Fjeldgaard Andersen
Vinnie Majlund Bach
Tina Beermann
Malene Marie Bärthel
Gitte Foldager
Sonja Jensen
Conny Justesen
Ann Pia Kjær
Hanne Marie Lund
Valentina Madsen
Lisbeth Mikkelsen
Lene Holm Mortensen
Susanne Nilsen
Finn Reinholdt
Jens Eric Strudsholm
Pia Holm Thomsen
Kamilla Thinggaard**

Vandretur 2023

Vadehavet – den store danske nationalpark

Der er stadig ledige pladser på denne spændende vandretur fra den 11. til den 16. september.

Det foregår med bus fra Aalborg. Og med indkvartering i hytter i Skærbækcentret.

De daglige vandreture er på 5-15 kilometer med et væld af oplevelser undervejs.

Yderligere oplysninger og tilmelding på **seniorsport.dk**

Marsktårnet ved Skærbæk



"INDSTIK" EFTERÅR 2023

INDHOLD

Badminton	2
Bordtennis	2
Bowling	2
Chi – Gong - Nyt Tilbud!	2
Cirkeltræning	2
Floorball	2
GYS - NYT Tilbud!	2
Idræt på tværs	3
Indoor Bike	3
Linedance	3
Mobilitet og Balance - Nyt Tilbud	3
Motionsdans	3
Pilates	3
Rigtige Mænd	4
Ryg-Trim	4
SANS	4
Stærke Kvinder	4
Styrketræning	4
Vandgymnastik	4
Volleyball	5
Yoga	5
MUSIK OG SANG	5
Musikgruppen Rørband	5
Sangkoret Rørsangerne	5
KORTSPIL OG SKAK	5
Bridge	5
Skak	5
Whist	5
UDENDØRS AKTIVITETER	6
Motionsfodbold	6
Motionsløb	6
Stavgang	6
Travetur	6
Krolf	6
Motionscykling	6
Petanque	6
Tour de Pedal	6
Træning under åben himmel Nyt Tilbud	6
Medlemskontingent 2023/2024	7
Regler ved aflysninger:	7
Fitnesscenter	8

INDENDØRS MOTION

Badminton

Fælles for alle badmintonhold: Ketsjer og bolde medbringes.

Det er ikke nødvendigt at have en makker, holdene mixes på stederne.

Agri Nord Idrætscenter

Idrætshal, Hobrovej 437

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Onsdag kl. 10.00 – 11.00

Tovholdere: Johannes Bogner, Merete Pedersen

Tid: Onsdag kl. 11.00 – 12.00

Tovholdere: Karna Simonsen, Christen Jensen

Idrætshallen

Østre Allé 87

Tid: Torsdag kl. 11.15 – 12.15

Tovholdere: Kurt O. Nielsen, Preben Thomsen

Løvvanghallen

Idrætshallen, Løvbakken 8

Tid: Onsdag kl. 09.00 – 10.00 **NY tid!**

Tovholder: Knud Suhr

Aalborg Stadion

Hal 2, Harald Jensens Vej 7-9

Tid: Mandag kl. 13.00 – 14.00

Tovholdere: Erik Vestergaard, Kai Sørensen

Bordtennis

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Tirsdag kl. 09.00 – 10.25

Tid: Fredag kl. 10.00 – 11.25

Tovholdere: Keld Gammelby, Pernille Svinth

Bowling

Løvvang Bowlingcenter

Løvbakken 8

Kontingent pr. sæson: 1450,-

Tid: Tirsdag kl. 14.30 – 15.30

Tovholder: Ole Tonsberg (tlf. 42 26 45 00)

Chi – Gong - **NYT Tilbud!**

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent for første halvår: 300,-

Tid: Onsdag kl. 11.00 – 11.55

Tovholder: Ann Pia Kjær

Bemærk: Chi Gong afsluttes med afspænding, medbring et tæppe og en måtte/liggeunderlag.

Cirkeltræning

Stolpedalskolen

Gymnastiksal Dreng

Stolpedalsvej 2

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Mandag kl. 16.30 – 17.30

Instruktør: Pia Holm Thomsen

Skipperens Idrætshus – **NYT Tilbud!**

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent for første halvår: 300,-

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 10.55

Instruktør: Kamilla Thinggaard

Floorball

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.30

Tovholder: Steen Petersson

GYS - **NYT Tilbud!**

(gymnastik, yoga og smart træning)

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent for første halvår: 300,-

Tid: Onsdag kl. 10.00 – 10.55

Instruktør: Ann Pia Kjær

Bemærkning: Medbring en måtte / liggeunderlag.

Ildræt på tværs
Agri Nord Idrætscenter
Idrætshal, Hobrovej 437

Kontingent pr. sæson: 700,-
Tid: Tirsdag kl. 10.00 - 11.30
Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.30
Instruktør: Gitte Foldager

Ildrætshallen
Østre Allé 87

Tid: Tirsdag kl. 08.30 – 10.00
Tid: Torsdag kl. 09.45 – 11.15
Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Gistrup skole
Hal2 Hadsundvej 407

Tid: Fredag kl. 09.30
Instruktør: Endnu ikke på plads

Højvanghallen
Bautastenen 25

Tid: Tirsdag kl. 12.00 – 13.30
Instruktør: Kamilla Thinggaard

Skansen
Lerumbakken 11

Tid: Mandag kl. 11.00 – 12.30
Instruktør: Sonja Jensen

Indoor Bike
Skipperens Idrætshus
Indoor Bike, Provstejorden 15

Kontingent for 10 gange: 250,-
Tid: Onsdag kl. 10.00 – 11.00
Instruktør: Finn Reinholdt

Bemærk: Holdet starter den 4. oktober og slutter den 13. december.

Linedance
Agri Nord Idrætscenter
Sportssal, Hobrovej 437

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Onsdag kl. 10.00 – 11.00
Instruktør: Hanne Marie Lund

Mobilitet og Balance - NYT Tilbud!
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15 I

Kontingent for første halvår: 300,-
Tid: Torsdag kl. 11.00 – 11.55
Instruktør: Kamilla Thinggaard

Motionsdans
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Mandag kl. 12.00 – 12.55
Tid: Tirsdag kl. 12.00 – 12.55
Tid: Fredag kl. 09.00 – 09.55
Instruktør: Gitte Foldager

Kærbyskolen
Gymnastiksal,
Oluf Borchs Vej 2

Tid: Onsdag kl. 18.00 – 19.00
Instruktør: Gitte Foldager

Pilates
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 13.55
Tid: Torsdag kl. 12.00 – 12.55
Instruktør: Gitte Foldager

Vodskov Kultur & Idrætscenter
Stemningssalen, Brorsonsvej 3

Tid: Mandag kl. 09.00 – 10.00
Instruktør: Lene Holm Mortensen

Pilates-gymnastik
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15
Instruktør: Lene Holm Mortensen

Tid: Torsdag kl. 09.00 – 09.55 – **Ny dag!**

Bemærk: På alle hold medbringes liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude.

Rigtige Mænd
Skipperens Idrætshus
Styrketræning og Indoor Bike
Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 1100,-
Tid: Mandag og torsdag kl. 09.00 – 10.00
Instruktør: Malene Bärthel (torsdag)

Tid: Tirsdag og fredag kl. 10.00 – 11.00
Instruktør: Finn Reinholdt (fredag)

NYT hold!

Tid: Mandag og torsdag kl. 10.15 – 11.15
Instruktør: Malene Bärthel (torsdag)

Ryg-Trim
Vodskov Kultur & Idrætscenter
Stemningssalen

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Tirsdag kl. 09.30 – 10.30
Instruktør: Lisbeth Mikkelsen

SANS
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 700,-
Tid: Onsdag kl. 13.00 – 14.30
Instruktør: Vinnie Majlund Bach

Stærke Kvinder
Skipperens Idrætshus
Styrketræning og Indoor Bike
Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Onsdag kl. 09.00 – 10.00
Instruktør: Conny Justesen

Styrketræning
By- og
Landskabsforvaltningen
Stigsborg Brygge 5
Nørresundby

Kontingent pr. sæson:
En dag om ugen: 500,-
To dage om ugen: 900,-
Tid: Tirsdag og torsdag kl. 09.00 – 11.00
Tovholder: John Hansen (tlf. 21 72 90 74)

Vandgymnastik

Kontingent pr. sæson: 900,-

Gigantium
Willy Brandt Vej 31

Tid: Onsdag kl. 09.00 / kl. 09.45 og kl. 13.15
Instruktør: Gigantiums egen instruktør

Bemærk: Undervisningen varer ca. 35 min. Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. omklædning. På første fremmødedag betales 50 kr. i depositum for armbånd, der giver adgang til omklædning og skabe. Der kan hver træningsdag købes tillægsbillet til 20 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

Skansen
Lerumbakken 11

Tid: Mandag kl. 13.00 og kl. 13.45
Instruktør: Skansens egen instruktør

Bemærk: Undervisningen varer ca. 35 min. Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. omklædning. På første fremmødedag udleveres et armbånd/adgangsbril, der giver adgang til omklædning og skabe. Der kan hver træningsdag købes tillægsbillet til 22 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

Volleyball
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Mandag kl. 14.00 – 15.30
Tovholder: Nanny Andersen

Sønderbroskolen
Gymnastiksal Nord
Sjællandsgade 2

Kontingent pr. sæson: 500,-
Tid: Onsdag kl. 17.00 – 18.00
Tovholdere: Claus Meyer, Hugo Elmer

Yoga
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Mandag kl. 13.00 – 13.55
Instruktør: Gitte Foldager

Tid: Tirsdag kl. 10.30 – 11.30
Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Tid: Onsdag kl. 12.00 – 12.55
Instruktør: Kamilla Thinggaard

Omnihuset
Stor Sal, Filstedvej 10 B

Tid: Onsdag kl. 10.00 - 11.00
Instruktør: Valentina Madsen

Vodskov Kultur & Idrætscenter
Stemningssalen, Brorsonsvej 3

Tid: Onsdag kl. 09.20 – 10.20 / 10.30 – 11.30
Instruktør: Tina Beermann

MUSIK OG SANG

Musikgruppen Rørband
Visse Ladegaard, Vissevej 116

Kontingent pr. sæson: 550,-
Tid: Onsdag kl. 10.00 – 14.00
Tovholder: Niels A. Møller (tlf. 61 61 34 83)

Sangkoret Rørsangerne
Skipperens Idrætshus
Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 700,-
Tid: Torsdag kl. 13.00 – 15.00
Dirigent: Jens Eric Strudsholm
Tovholder: Bente Klitgaard (tlf. 40 23 76 07)

KORTSPIL OG SKAK
Bridge
Skipperens Idrætshus
Mødelokale, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 500,-
Tid: Mandag kl. 13.00 – 16.00
Tovholdere: Bente Elise Lundby, Majlis Helveg

NYT hold!

Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 16.00

Skak
Skipperens Idrætshus
Mødelokale, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 500,-
Tid: Torsdag kl. 09.00 – 12.00
Tovholder: Niels Thomsen

Whist
Skipperens Idrætshus
Mødelokale, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 500,-
Tid: Onsdag kl. 13.00 – 16.00
Tovholder: Henrik Knudsen

UDENDØRS AKTIVITETER

Motionsfodbold

Klarup Hallen, (RKG - fodboldbaner)

Hellasvej 17

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Fredag kl. 09.00 – 11.00

Tovholder: Svend Aage Jensen (tlf. 61 27 72 01)

***Bemærk:** Indendørs i kolde vintermåneder efter aftale.*

Motionsløb

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Tirsdag og torsdag

kl. 09.00 sommertid / kl. 09.30 vintertid

Tovholder: Preben Thomsen

***Bemærk:** Sidste tirsdag i hver måned er der afsat tid til kaffe og samvær.*

Stavgang

Gug Boldklub

Vissevej 26

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Mandag kl. 10.00

Tovholder: Britta Refsgaard

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Tid: Tirsdag kl. 14.00

Tovholder: Anton Antonsen

Travetur

Omnihuset - hele året

Filstedvej 10B

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Mandag kl. 10.00 – 12.00 (2 hold)

Tovholder: Gudrun Gulbæk

***Bemærk:** I Omnihuset vil der være mulighed for kaffe og hygge efter behov.*

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Tid: Mandag kl. 10.00 – 12.00 (2 hold)

Tovholder: Inge Lise Krog

Hold 1 – Turen går i rask tempo, og der tilbage lægges 9– 10 km.

Hold 2 – Turen er i et mere moderat tempo, og der tilbagelægges 7 – 8 km.

***Bemærk:** Første mandag i måneden slutter traveturen med kaffe, hygge og sang.*

Sidste mandag i måneden vælges et andet startsted. Mere info på www.seniorsport.dk.

Krolf

Søheltens Have

Hjørnet af Skudehavnsvej/Ryesgade

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 12.00

Tovholdere: Peter Rødhus og Pia Hansen

Motionscykling

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Mandag og torsdag kl. 09.30

Tovholdere: Keld Sørensen og Kjeld Nørager

Petanque

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Torsdag eller fredag kl. 10.00 – 12.00

Tovholder: Pia Hansen og Jens Larsen

Tour de Pedal

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Onsdag kl. 09.30

Tovholder: Britt Reinholdt Hansen

eller Nørresundby Torv – mere info på: www.seniorsport.dk

Træning under åben himmel - NYT Tilbud! Kontingent for 10 gange: 200,-

P - Pladsen ved Vestre Allé

og Faunavej

Tid: Tirsdag kl. 09.00 – 10.00

Instruktør: Susanne Nilsen

***Bemærk:** Holdet starter den 5. september og slutter den 14. november.*

MEDLEMSKONTINGENT 2023/2024

Kontingent vedtaget på generalforsamling den 16. marts 2023

Indendørs (26 uger)

1 time uden instruktør	kr. 500
1 time med instruktør	kr. 600
1,5 time uden instruktør	kr. 600
1,5 time med instruktør	kr. 700
Vandgymnastik (med instruktør)	kr. 900
Rigtige Mænd – 28 uger	kr. 1100
2 gange om ugen (med Indoor Bike instruktør 1 gang om ugen)	

Rørband	kr. 550
Bowling	kr. 1450
(betales i to rater – efterår / forår)	kr. 670

Udendørs

Udendørs kontingent pr. aktivitet	kr. 100
-----------------------------------	---------

Kultur

Kultur kontingent (foredrag, udflugter, rejser m.v.)	kr. 100
--	---------

Bemærk:

Ved tilmelding til indendørs aktiviteter fra 1. januar betales halv pris af årskontingentet. Kultur og/eller udendørs aktiviteter betales altid med års kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.

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

OBS! Vær opmærksom på, at alle hold i Skipperens Idrætshus er på 55 min.
Dette for at give tid til skiftet mellem holdene.

Regler ved aflysninger:

Ved aflysninger er reglerne sådan, at du i SAMME UGE er velkommen til at deltage i en anden aktivitet i foreningen – bare mød op (undtaget Vandgymnastik, Rørsangerne, Rørband, Rigtige Mænd og Stærke Kvinder).

Husk at melde ny email eller postadresse-adresseændinger til kontoret på aalborg@seniorsport.dk eller telefon 22222608

Aktivitets- og ferieperioder

Indendørssæson starter uge 36/2023 og slutter uge 15/2024

Efterårsferie 2023 uge 42/2023

Juleferie 2023 uge 50, 51 og 52/2023

Vinterferie 2024 uge 8/2024

Påskeferie 2024 uge 13/2024

FITNESSCENTER

Ønsker du at træne, når du har lyst, kan du købe et medlemskab i Foreningsfitness.

Pris:

- 600,- for 3 måneder
- 900,- for 6 måneder
- 1500,- for 12 måneder

Med i prisen er:

- Fri træning hver dag i den periode, der er betalt for
- Instruktion i brug af maskiner inden første træning med en af vores fitnessinstruktører
- Gode omklædnings- og bedefaciliteter
- Nemme parkeringsforhold.

Åben hele året kl. 05-22

Kontakt

Du finder os på: Provstejorden 15, 9000 Aalborg.

Har du brug for yderligere information, kan vi kontaktes på aalborg@seniorsport.dk eller/og på telefon 22 22 26 08.

RABAT

Individuel træning med rabat for medlemmer der samtidig går til anden indendørs aktivitet i Aalborg SeniorSport:

- 6 måneder - 750 kr.
- 12 måneder - 1200 kr.

Tilmeld og betal på www.seniorsport.dk

Vi glæder os til at byde dig velkommen!



Efterårets Musikarrangement

Søndag den 5. november 2023

UCN, Ny Kærvej kl. 13 – 16



Eftermiddagen byder på både korsang, koncert og masser af fællessang i selskab med Rørsangerne og Rørband

En kaffe-kage pause deler de to afdelinger, som Rørsangerne og Rørband ønsker at præsentere, og som afslutning på dagen, vil Rørband og Rørsangerne optræde sammen.

Der kræves ingen tilmelding. Pris 40 kroner (inklusive kaffe/kage), betales ved indgangen





VELKOMMEN I MENY KENNEDY ARKADEN

MAD UD AF HUSET FRA DELIKATESSEN

Scan QR-koden med mobilen
og se vores sortiment
og bestil online



HVER TORS DAG
KL. 11-17
FRIKADELLEDAG
PR. STK.

5,-



Du kan også benytte hjemmesiden
www.meny-kennedy-food.bestil.meny.dk/



**VI HAR ALTID ET
GODT TILBUD PÅ VIN**
...og ved arrangementer
tager vi overskydende
drikkevarer retur

Kontakt: Købmand Michael Andersen
på 99 340 430 eller
michael.andersen2@meny.dk

**BUSSEN
KØRER LIGE
TIL DØREN**

JF Kennedys Plads 1, 9000 Aalborg,
v/købmand Michael Andersen
Åbningstider: Man.-fre. 8-20 Lør.-søn. 8-18
Fastfood/Bager: Man.-fre. 7-20 Lør.-søn. 8-18

1 TIMES GRATIS PARKERING BENYT P-HUSET MED INDKØRSEL FRA ØSTRE ALLE

Senior-julegudstjeneste

Torsdag 14. december 2023 kl. 14
Vor Frue Kirke

Rørsangerne medvirker under ledelse af dirigent Jens Eric Strudsholm

Prædikant: Sognepræst Sophie Nordentoft

Ved orglet: Organist Peter Schüsler

Efter gudstjenesten serveres der kirkekafe – alle er velkomne.

Dagen hvor alle seniorer i Aalborg kan ønske hinanden en glædelig jul.



Vi besøger Vor Frue Kirke

I slutningen af november afslutter Kulturudvalget efteråret med et besøg i Vor Frue Kirke.

Kirken ligger kilet ind mellem små, hyggelige huse midt i det gamle Aalborg.

Den nuværende kirke blev indviet i 1878, mens den oprindelige Vor Frue Kirke på samme sted stammer fra 1100-tallet.

Vi skal høre kirkens historie fra klosterkirke til sognekirke, hvor Aalborg SeniorSport også holder julegudstjeneste. Og undervejs vil organisten fortælle om orglet og spille julemusik for os.

Arrangementet omfatter også en guidet tur gennem Hjelmerstald. I dag en hyggelig gade men tidligere et arbejderkvarter med et noget blakket ry.

Som altid er der kaffe og kage.

Du kan i efterårets nyhedsbreve se det færdige program.

Og til den tid også læse mere på seniorsport.dk



Generationers **VALG**

Hvis du IKKE er tilfreds
Er JEG heller ikke ...



- Alt indenfor tandteknik
- Hel-, del- og tryklås protetik
Priser fra kr. 9.463,-
- Parkering ved døren

Overenskomst med
Aalborg Kommune



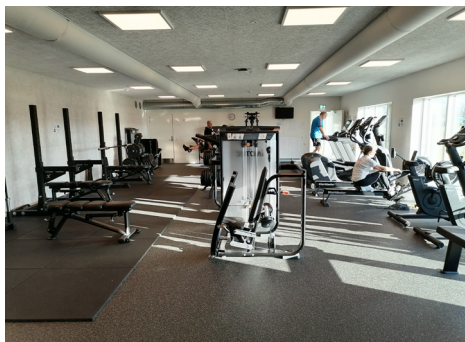
 **Irene Westergaard**
Klinisk Tandtekniker

v/Skipperen · Vestre Alle 9 · Aalborg

Tlf. 98 13 40 62

Træffetid: kl. 8.30-15.00 · Fredag efter aftale.

www.irenetænder.dk



FORENINGS-FITNESS

Skipperens Idrætshus
Provstejorden 15, 9000 Aalborg

25 helt nye maskiner
Både hold og individuel træning

Tilmelding og priser se:
seniorsport.dk/foreningsfitness.htm



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



Rørband mangler guitarist og bassist!

Rørband spiller de fedeste danske og engelske rock-klassikere gennem tiden, og for enhver til alt mellem private fester og offentlige arrangementer. Hvis du kan læse noder eller becifringer, ja, så er alt, vi spiller, skrevet ned.

For et indtryk af musikken, så søg ganske enkelt på Rørband på både  YouTube og  Facebook.

Vil du gerne spille sammen med os, eller er du bare interesseret i at høre mere, så kontakt os endelig på tlf. 40141719 (Niels Thygesen, keyboards)

"Juletur" til København

Julen varer lige til påske ..God nyhed for "Juletur 2023", som holder "flyttedag" til februar 2024: Den 28. februar går turen til København. Vi bliver i hovedstaden 29. februar (en ekstra skuddag)

Hele Danmarks Musicalteater præsenterer Matador som musical.

Velkommen til Korsbæk



Musicalen spilles på
Falkoner Centret

Der er reserveret billetter, og vi kan allerede nu se frem til at være i salen, når folkekære Matador præsenteres som Musical.

Et særligt program for 2 dage i København præsenteres i løbet af efteråret – følg med på hjemmesiden.

Fakta om turen

2 dage med 1 overnatning på hotel inkl. morgenmad

Transport til København t/r (bus/tog)

A-billetter til Musical Matador

Kulturelt program for 29/2

Satser på et loft for turen på kr. 2.500

Særlige regler for tilmelding til denne tur:

Billetterne til Musical Matador skal betales via et depositum ved tilmeldingen – senest 15. september 2023. A-billetterne koster kr. 700 pr. sæde.

Restbeløbet betales – når det endelig program ligger klar.

I tilfælde af få tilmeldte (under 20) gennemføres turen med reduceret program og til ny pris. Transport, hotel med morgenmad og musical vil stadig indgå.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

Tilmeld dig Nyhedsbreve

Du er forhåbenlig glad for at få seniorsportsbladet i hånden, de tre gange om året det udgives, men vi må erkende, at det nødvendigvis kun viser virkeligheden som den så ud da bladet blev sendt til bogtrykkeren. Efterfølgende ændringer står selvfølgelig på vores hjemmeside **seniorsport.dk**, men det er nok de færreste, der kigger dagligt på den. Derfor har vi også Nyhedsbreve.

Nyheder af alle slags bringes direkte i din mailboks, hvis du tilmelder dig vores nyhedsbrev. Dette gør du ved at gå ind på **seniorsport.dk** og vælge **Nyhedsbreve**.



Aktiviteter Arrangementer/Events Tilmeld og betal Medlemsblad mm **Nyhedsbreve**

Du skal nu udfylde fornavn, efternavn og email. Derefter modtager du en email, hvor du skal klikke på et link for at fuldføre tilmeldingen til nyhedsbreve. Det lyder en smule besværligt, men det er primært for at sikre at ingen tilmelder andre personer.

Kulturture med Aalborg SeniorSport



Deltagerne i årets tur med Alstersøen og Hamburg Rathaus som smuk baggrund

Helt tilbage fra starten af 2000, har der været tradition for en Forårstur til udlandet (kun afbrud af aflysninger i Corona-tiden) og sådan blev det også i juni 2023.

Med tog gik turen til Hamburg, som er Tysklands port til verden. Hamburg har Tysklands største havn og den anden travleste havn i Europa.

Der er masser af spændende seværdigheder og et attraktiv kulturliv. Et højdepunkt var besøg/koncert i Elbphilharmonien.

Sverige/Finland, Holland, Rom, Wien, Athen, Budapest, Skt. Petersborg, Toscana, Portugal, Barcelona, London, Lissabon, Istanbul, Prag, Madrid, Polen, Schweiz, Island og Hamburg. Så mange steder er det foreløbig blevet til med "Seniorsport Kulturture". Turene har oftest været rettet mod hovedstaden i de pågældende lande.

KØB MEDLEMSKAB TIL KULTURKLUB FOKUS

og oplev et efterår fyldt med kulturelle oplevelser og fællesskaber

20
23 EFTERÅR



Jens Andersen



Bente Seavenius



Matilde Kimer



Bliv medlem fra

470kr.

og få adgang til min.
12 GRATIS
arrangementer

TILMELDING HER:

FOKUSAALBORG.NEMTILMELD.DK

STRANDVEJEN 19, 1. SAL, 9000 AALBORG - TELEFON: 99 30 10 00 - INFO@FOKUS-FOLKEOPLYSNING.DK

Der er altid kaffe på kanden ...

Aalborg SeniorSport råder over faciliteter en lang række steder rundt omkring i Aalborg Kommune.

Men rigtig mange af de godt 1700 medlemmer har deres gang i Skipperens Idrætshus på Provstejorden, hvor også hovedkontoret har hjemme.

"Og der er altid kaffe på kanden", siger Henrik Munkholm, sportschef, og Rano Nielsen, administrativ medarbejder, med én mund.

Rigtig mange medlemmer kikker indenfor med vidt forskellige ærinder. Og det er både Rano og Henrik glade for, selv om det kan kræve tid og tålmodighed.

"Der er altid et leben. Men vi vil ikke undvære det", siger Rano.

Og tilføjer Henrik; "Der er mange maskiner i fitness-centret. Men kaffemaskinen i Cafeén er den vigtigste af alle".

Som han siger: Du kan dyrke sport 100 steder i Aalborg. Men det unikke i seniorsporten er fællesskabet omkring kaffemaskinen.

"Desuden er mange medlemmer kommet i den alder, hvor de måske har mistet en ægtefælle. For mange af dem bliver fællesskabet i seniorsporten endnu vigtigere"

Henrik har før arbejdet med unge mennesker og mærker en afgørende forskel:

"Når du arbejder med unge, skal du på en måde også give dem værdier med på vejen. I seniorsporten HAR medlemmerne levet et liv. Og alle har en historie at bringe ind i fællesskabet".

I daglig tale kan man høre folk sige: "Seniorsporten er det ikke dem, de bor hos Chang". Men sådan hænger det ikke sammen. Det er kommunen, der ejer Skipperens Idrætshus, og seniorsporten lejer sig ind.

"Chang er vores gode nabo, og vi har et godt samarbejde om fælles lokaler, for eksempel salen og fitness-centret", forklarer Henrik.

Mens Rano høfligt spørger: "Skal du have mere kaffe ..."

*Rano Nielsen,
kontomedarbejder og "blæksprutte"*



Fremtidsfuldmagter og Testamenter

➔ Vi skræddersyr vores
rådgivning efter netop dine
behov

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



Christian Lund Agerbæk

Advokat (H)

9631 3302

chag@advodan.dk

Amalie Weber

Advokatfuldmægtig

9631 3367

aweb@advodan.dk

HUSK!
Arrangementet er **GRATIS**



ADVODAN

Aalborg

Mølleå 1, 1. Tv., 9000 Aalborg

Din garanti for en god handel

Vi flytter stadig møblerne med smil

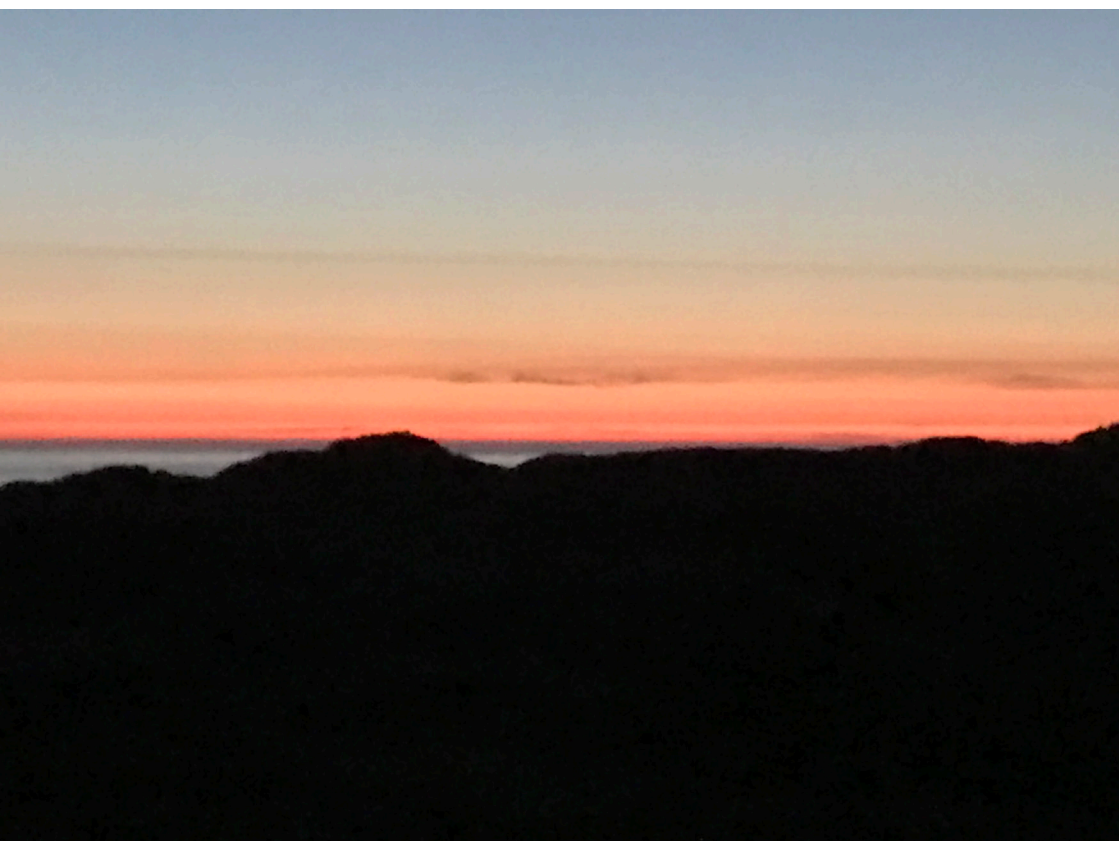
**Vejgaard
Tæppemontering**

HADSUNDVEJ 64-68
9000 AALBORG
TLF. 98 13 94 99

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk



Sparekassen
DANMARK



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