



Aalborg SeniorSport



Aalborg
SeniorSports kor
RØRSANGERNE
har rundet 30 år



Forår 2026

Redaktion og bestyrelse

Redaktion

Denne udgave er sammensat af
Kirstine Langagergaard, Rano Nielsen,
Poul Nordhagen, Per Christiansen,
Gert Simonsen og Kamilla Thinggaard

E-mail: medlemsblad@seniorsport.dk

Bestyrelsen

Formand
Erik Buus Tlf. 2448 3087
E-mail: erik.buus@outlook.dk

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

Bente Jensen Tlf. 4219 7597
E-mail: bentesolgaarden@gmail.com

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

Poul W. Andersen Tlf. 2927 9988
E-mail: pwa@stofanet.dk

Sekretariatsleder Rano Nielsen

Aktivitetskoordinator
Kamilla Thinggaard

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

Sekretariatet er åbent efter aftale

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:
www.seniorsport.dk

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

Tilmelding på frivilliglisten
frivillige@seniorsport.dk

Indhold

- 3 Forord af Evald Lange Riise
- 5 Kamillas Klumme
- 6 Hilsen fra bestyrelsen
- 7 Indkaldelse til generalforsamling
- 8 Kulturtilbud
- 9 Kulturtilbud
- 10 Klip fra Seniorernes Dag
- 11 Klip fra Seniorernes Dag
- 13 Portræt af Kamilla Thinggaard
- 15 Bedsteforældredag
- 15 Chi Gong og Trommeregse
- 16 Forårets sangcafe
- 17 Rørsangere i 30 år
- 19 Med rygtrim og hjemmebak
- 19 Wanted: Mænd, der også elsker dans og musik
- 21 Seniorernes Dag 2025
- 21 Rigtige mænd på farten
- 23 Vores instruktører
- 23 Tilmeld dig nyhedsbrevet

Indstik med alle årets aktiviteter, steder og kontingent findes i midten af bladet

Forsidefoto:

Rørsangerne i jubilæumsopstilling

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

Tryk: www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022

Mød os på:



Efterår 2026 udkommer primo juli 2026
Deadline 15. juni 2026



Forord af Evald Lange Riise

Foreningsmenneske, formand for Elitesport Aalborg, Sousedchef på Frejlev Skole og politiker med foreningslivet som en mærkbar del af sit hjerte og DNA

Investering i fællesskab og sundhed

Kære medlemmer af Aalborg SeniorSport,

Når jeg møder jeres medlemmer i rask trav, i samlet flok, og et par stykker hilser vinkende med den ene hånd i vejret, da mærker jeg energien, glæden og fællesskabet som Aalborg SeniorSport danner rammen om. Jeg bliver mindet om de værdier, der har formet mig. Både som menneske, familiefar og politiker.

Gennem mange år som formand for St. Restrup Idrætsforenings fodboldafdeling har jeg oplevet, hvad idræt og foreningsliv betyder for mennesker i alle aldre. Det er i fællesskabet omkring banen og træningshallen, man virkelig forstår, hvad det vil sige at være en del af noget større.

Senioridræt handler om langt mere end motion. Det handler om at skabe rammer, hvor mennesker kan trives i alle livets faser. Det handler om forebyggelse, der reducerer pres på vores sundhedsvæsen. Og ikke mindst handler det om værdighed - at alle borgere har mulighed for at leve aktive, meningsfulde liv i fællesskab.

Der er et simpelt princip for mental sundhed: ABC - Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt. Aalborg SeniorSport gør disse tre principper til virkelighed hver dag.

I mit arbejde i Aalborg Byråd kæmper jeg for, at senioridrætten får de ressourcer, den fortjener. For hver krone vi investerer, får vi mangefold tilbage i sundhed, livskvalitet og reducerede behandlingsudgifter. Det er ikke en udgift - det er en investering i vores fælles fremtid.

Fortsæt det gode arbejde!

Evald Lange Rise

Aalborg SeniorSport er medlem af



Vores frivillige har i 2025 tjent næsten 100.000 til foreningen. Vi har fx dækket borde før AaB's hjemmekampe og hjulpet til ved større sportsarrangementer i Aalborg. Har du tid og lyst til at komme på frivilligelisten, så send en mail til frivillige@seniorsport.dk



KLINIK FOR FODTERAPI

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

Tilskud fra sygesikringen, Sygeforsikring "danmark" og helbredstillæg.

Fridtjof Nansensvej 2K, 9210 Aalborg SØ Tlf. 9813 1400
www.fodterapi-polarcenteret.dk

VIN & VIN

Tlf. 7020 8302 | aalborg@vinogvin.dk

Charcuteriet
NIBNAB
EST. 2022

Tlf. 9290 0020 | nibnab@vinogvin.dk

Vestre Allé 2 | 9000 Aalborg

FYSIO
D A N M A R K
AALBORG • HÅSSERIS • NØRRESUNDBY

**Vi hjælper dig til at
blive langtidsholdbar**

Fysioterapi | Genoptræning | Performance

Book tid her

Scan QR koden eller ring: 99204060



Kamillas klumme

En glædelig start hos Aalborg SeniorSport.

Den 1. september startede jeg som aktivitetskoordinator hos Aalborg SeniorSport, og jeg må sige, at jeg er blevet taget utroligt godt imod! Jeg møder hver dag mange smilende og engagerede mennesker, og det er svært ikke at blive glad, når man er omgivet af så meget energi og fællesskab.

Som aktivitetskoordinator har jeg mange spændende opgaver. En stor del af mit arbejde handler om at skabe gode rammer for både vores medlemmer og instruktører og at sikre, at vores aktiviteter fungerer i hverdagen. Jeg har blandt andet fokus på planlægning og udvikling af nye tilbud, koordinering på tværs af vores mange hold og dialog med både deltagere, instruktører og frivillige.

Hos Aalborg SeniorSport lægger vi stor vægt på at være nærværende, lyttende og omsorgsfulde, og det vil jeg gerne være med til at fastholde og styrke. Samtidig er det vigtigt for mig, at vi hele tiden tør tænke nyt, kreativt og innovativt, så vi fortsat kan tilbyde aktiviteter, der giver både glæde, bevægelse og fællesskab.

Jeg holder til i Skipperens Idrætshus, hvor der altid er fuld gang i den, huset summer af liv. Det er fantastisk at se, hvordan vores hold næsten altid er fyldt op. Men fordi vi gerne vil nå endnu flere, arbejder vi lige nu på at skabe flere aktiviteter uden for Skipperens Idrætshus. Vi ser på mulighederne for at starte nye hold og tilbud andre steder i byen, så vi kan nå endnu flere aktive seniorer.

Derudover glæder jeg mig til at arrangere flere små og hyggelige begivenheder i løbet af året. Lige nu planlægger vi fx en bedsteforældre-dag i vinterferien (uge 8), hvor vi håber at samle børn, bedsteforældre og andre familiemedlemmer til en dag med bevægelse, lagkage og hyggeligt samvær.

Til sidst vil jeg gerne sende en særlig tak til Rano, som altid står klar med et smil og en hjælpende hånd. Du spreder godt humør, tager fat, hvor der er brug for det, og får hverdagen til at glide lidt lettere for os alle. Tak for det!

Jeg ser frem til at møde endnu flere af jer både i hallen, til nye aktiviteter og ved vores kommende arrangementer. Tak for den varme velkomst og for al jeres gode energi!

Kamilla Thinggaard



Aalborg SeniorSport er medlem af



**DANSK
FIRMAIDRÆT**

Hilsen fra bestyrelsen



Kære alle i Aalborg SeniorSport,

En varm vinterhilsen til jer alle med ønske om en fantastisk forårssæson 2026 med masser af smil, samvær og gode stunder for alle i Aalborg SeniorSport.

Bestyrelsen glæder sig over sæsonens mange tilmeldinger, mere end 2.000. Mange tak for jeres opbakning til de udbudte aktiviteter og arrangementer, for jeres smil og positive energi. Alt det der gør Aalborg SeniorSport til et godt sted at være.

Alle vores frivillige, der dag efter dag, uge efter uge, bidrager med tid, overskud og engagement, fortjener stor anerkendelse og respekt. Uden jer ville fællesskabet og mange aktiviteter simpelthen ikke være det samme. I er en betydelig del af ryggraden i Aalborg SeniorSport. Jeres indsats, stor som lille, gør en uvurderlig forskel for både medlemmer og klubben som helhed. Vi håber I føler jer værdsat, for det er I virkelig!

Vores dygtige instruktørstab, som hver uge sørger for motiverende træning, inspiration og trygge rammer for alle deltagere, skal også have et stort anerkendende skulderklap.

Vores nye aktivitetskoordinator, Kamilla, fortjener også et skulderklap for hurtigt at finde ind i sin nye rolle med at udvikle og holde styr på aktiviteterne. Sidst, men ikke mindst, sætter vi stor pris på, at sekretariatsleder Rano har påtaget sig et større ansvar. Med overblik og hjælpsomhed binder hun det hele sammen og støtter både medlemmer og bestyrelse. Jeres engagement og indsats er helt afgørende for, at Aalborg SeniorSport fungerer så godt, som den gør - tak for det!

Dette blad udkommer primært gennem frivilligt arbejde med både redaktion og uddeling. Bestyrelsen værdsætter i høj grad det store engagement, der gør bladet muligt. Bestyrelsen, som har sit mandat fra generalforsamlingen til at varetage den overordnede ledelse, indgår også som en væsentlig del af det frivillige arbejde i Aalborg SeniorSport. Dette ansvar bestræbes udført med stor ydmyghed og respekt for opgaven.

Den officielle indkaldelse til Generalforsamling 2026 kan læses på næste side i dette blad. Bestyrelsen ser frem til dagen og håber på et stort fremmøde.

Jeres bestyrelse

Generalforsamling 2026

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Aalborg SeniorSport

TIRSDAG DEN 10. MARTS 2026 KL. 09.30

Agri Nord Hallen, Hobrovej 437, 9200 Aalborg SV

Forud for selve generalforsamlingen bydes der på kaffe og rundstykker fra kl. 09.00

Dagsorden i henhold til vedtægterne:

- 1) Konstatering af fremmødte stemmeberettigede medlemmer.
- 2) Valg af dirigent.
- 3) Bestyrelsens beretning til godkendelse.
- 4) Fremlæggelse af det reviderede regnskab for godkendelse.
- 5) Indkomne forslag.
- 6) Godkendelse af indeværende års budget, herunder fastlæggelse af kontingent.
- 7) Valg i henhold til vedtægternes § 9.
 - a) Valg af formand og 2 bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode.
 - b) Valg af 2 suppleanter og 1 revisorsuppleant for 1 år.
- 8) Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 3 uger inden generalforsamlingen.

Senest 7 dage før generalforsamlingen vil eventuelle indkomne forslag være tilgængelige på foreningens hjemmeside og i Sekretariatet.



KULTURUDVALGET ARRANGERER

Besøg hos North Flying og oplæg af pilot i firmaet gennem 8 år Tirsdag d. 24. februar 2026 kl. 18-21

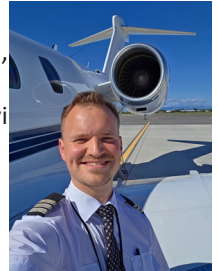
I Aalborg Lufthavn ligger et - for mange - ukendt flyveforetagende: North Flying. Flyselskabet, der har rødder helt tilbage til 1963, beskæftiger sig med alt andet end charterflyvninger til solrige destinationer som Malaga eller Gran Canaria. Hos North Flying handler det i stedet om VIP-, forretnings-, fragt-, organ- og ambulanceflyvning - tidskritiske opgaver, hvor fleksibilitet ofte vægtes højere end prisen.

Alt dette, og meget mere, skal vi høre om, når Søren Kristian Bisgaard, styrmand på Cessna Citation-jetflyet, fortæller om virksomheden og deler anekdoter fra egne flyvture. Besøget foregår hos Flying, hvor vi også får mulighed for at se flyene på tæt hold.

Mødested er ved North Flying, Lufthavnsvej 48, 9400 Nørresundby (lige overfor lufthavnshotellet).

Parkering foregår på den regulære lufthavnsparkeering.

Max deltagere: 25.



Af hensyn til udstedelse af gæstekort til lufthavnsens område skal deltagerne ved tilmelding oplyse fulde navn og CPR-nummer. På dagen skal der medbringes gyldig billedlegitimation, f.eks. kørekort eller pas.

Pris kr. 100,- Tilmeld og betal senest den 17. feb. 2026 på seniorsport.dk



Byvandring - Aalborgs highlights - på sporet af det gamle Aalborg

Denne tur henvender sig især til dem, der ønsker at lære Aalborgs historie bedre at kende og til dem, der vil have byens DNA på plads. Hvorfor blev Aalborg grundlagt her ved Limfjorden? Hvorfor var den i mange år Danmarks næststørste by. Til at underbygge fortællingen om Aalborgs fortid passerer vi midtbyens historiske bygninger: Jens Bangs Stenhus, Aalborg Kloster, Aalborghus Slot, Hjelmestald, Vor Frue Kirke, Budolfi Kirke med mere.

Turen foregår **onsdag den 6. maj 2026 kl. 13.00 - 15.00**

Tilmeld og betal senest den 30. april på seniorsport.dk

Max 25 deltagere

Mødested: Gabelstorv ved avis kiosken

Pris 200 kr. inkl kaffe og kage



KULTURUDVALGET ARRANGERER

Besøg på Løvvang Bowling Center, Løvbakken 8, Nørresundby torsdag den 19. marts 2026 kl. 10.00-13.00

Løvvang Bowling Center vil gerne invitere SeniorSports medlemmer til en formiddag fyldt med oplevelser.

Bowling Centeret byder på en kop kaffe og kage i caféen. Derefter tilbydes en sjov omgang bowling, - og som noget særligt får du også en interessant rundvisning bag kulisserne. Du får et unikt indblik i, hvordan Danmarks største bowlingcenter fungerer - både på og bag banerne.

Under rundvisningen viser vi dig blandt andet, hvordan det tekniske maskineri bag vores 30 baner fungerer, og hvordan vi dagligt får tusindvis af kugler til at rulle uden problemer. Du får også et lille indblik i centerets historie og det fællesskab, som gør stedet til noget helt særligt.

Løvvang Bowling Center er meget mere end bare bowling.

Der er aktiviteter og faciliteter, der gør os til et naturligt samlingspunkt for både motion, hygge og samvær:

- 30 topmoderne bowlingbaner til både hygge og turnering
- En indbydende café, hvor der serveres kaffe, kage og lette måltider
- Caféen er integreret med Løvvangen Sundhedshus, hvilket gør centret til et levende mødested for både sport og sundhed.
- Mulighed for at arrangere pensionistbowling, firmaevents, fødselsdage og foreningsaktiviteter
- Nem adgang med gratis parkering og handicapvenlige faciliteter

Arrangementet er åbent for SeniorSports medlemmer - uanset om du har bowlet før eller ej. Vi lover en hyggelig formiddag i godt selskab, hvor du både kan prøve kræfter med keglerne og lære os lidt bedre at kende.

Der sluttet af med en sandwich i centrets café.

Pris: kr. 50,- for sandwich - drikkevarer ikke inkl.

Max. 50 deltagere.

Tilmeld og betal som sædvanlig på **seniorsport.dk**

Glæd dig til en formiddag med aktivitet, indsigt og hygge - og vi lover, at der bliver plads til grin og måske en strike eller to!

Ole Tonsberg er tovholder for seniorsport-medlemmerne i Løvvang Bowlingcenter



Seniørernes Dag 2025



Seniorernes Dag 2025



SAFARIREJSE MED VORES AFRIKA



Hos Vores Afrika har vi haft flere støvede savanner under fødderne end de fleste, og vi sætter en ære i at planlægge og skræddersy den mest autentiske safarirejse for dig. Vi elsker planlægningen, både den intime rejse for to såvel som en vaskeægte Afrika-safari for familien, hvor der tages hensyn til store og små.

VORES  AFRIKA

+45 60 75 60 75

info@voresafrika.dk

www.voresafrika.dk

"INDSTIK" FORÅR 2026

INDENDØRS AKTIVITETER

Badminton	2
Boost din balance	2
Bordtennis	2
Bowling	2
Cirkeltræning	2
Crossdance SOFT	3
Floorball	3
Gymnastik	3
Idræt på tværs	3
Linedance	3
Mobilitet og Balance	3
Motionsdans	3
Pilates	4
PU-ST	4
Rigtige Mænd	4
Ryg-Trim	4
SANS	4
Stærke Kvinder	4
Styrketræning	4
Vandgymnastik	5
Volleyball	5
Yoga	5
MUSIK OG SANG	5
Musikgruppen Rørband	5
Sangkoret Rørsangerne	5
KORTSPIL OG SKAK	6
Bridge	6
Skak	6
Whist	6
UDENDØRS AKTIVITETER	6
Krolf	6
Motionsfodbold	6
Motionsløb	6
Motionscykling	6
Petanque	6
Stavgang	6
Travetur	7
Tour de Pedal	7
Medlemskontingent 2025/2026	7
Regler ved aflysninger:	8
Fitnesscenter	8



INDENDØRS AKTIVITETER

Badminton - pris pr. sæson: 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 250 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Agri Nord	Onsdag kl.10.00 - 11.00	Merete Pedersen
Idrætshal, Hobrovej 437	Onsdag kl.11.00 - 12.00	Karna Simonsen Christen Jensen
Idrætshallen Østre Allé 87	Torsdag kl. 11.15 - 12.15	Kurt O. Nielsen Preben Thomsen
Løvvanghallen Løvbakken 8	Onsdag kl. 09.30 - 10.30	Knud Suhr
Aalborg Stadion Hal 2, Harald Jensens Vej 7-9	Mandag kl. 13.00 - 14.00	Erik Vestergaard Kai Sørensen

*Bemærkning: Fælles for alle badmintonhold. Ketsjer og bolde medbringes.
Ikke nødvendigt at have en makker, holdene mixes på stederne.*

Boost din balance - pris pr. sæson 600 / halv sæson fra 1. januar 300 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 11.00 - 11.55	Birgitte Rasmussen
Idrætssal, Provstvejorden 15		

Bordtennis - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:	Tid:	Tovholdere:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 10.30 - 11.55	Pernille Svinth
Idrætssal, Provstvejorden 15	Tirsdag kl. 09.00 - 10.25	Keld Gammelby
	Onsdag kl. 14.00 - 15.25	
	Fredag kl. 10.00 - 11.25	

Bowling - pris pr. sæson: 1450 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 725 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Løvvang Bowlingcenter	Tirsdag kl. 14.30 - 15.30	Ole Tonsberg
Løvbakken 8		

Cirkeltræning - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Stolpedalskolen	Mandag kl. 16.30 - 17.30	Gitte Foldager
Gymnastiksal Dreng, Stolpedalsvej 2		
Skipperens Idrætshus	Torsdag	
Idrætssal, Provstvejorden 15	kl. 10.30 - 11.25	Kamilla Thinggaard

Crossdance SOFT - pris pr. sæson 600 kr. / halv sæson fra 1. januar - 300 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 10.00 - 10.55	Birgitte Rasmussen
Idrætssal, Provstvejorden 15	Torsdag kl. 08.30 - 09.25	

Floorball m/k - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted: Tid:
Skipperens Idrætshus Mandag kl. 09.00 - 10.25
Idrætssal, Provstejorden 15

Tovholder:
Steen Petersson

Gymnastik - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted: Tid:
Skipperens Idrætshus Torsdag kl. 09.30 - 10.25
Idrætssal, Provstejorden 15

Lene H. Mortensen

Bemærkning: Medbring liggeunderlag.

Idræt på tværs - pris pr. sæson: 700 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 350 kr.

Sted: Tid:
Agri Nord Idrætscenter Tirsdag kl. 10.00 - 11.30
Idrætshal, Hobrovej 437 Torsdag kl. 10.00 - 11.30

Instruktør:
Gitte Foldager

Idrætshallen Tirsdag kl. 08.30 - 10.00
Østre Allé 87 Torsdag kl. 09.45 - 11.15

Jane F. Andersen

Gistrup Tirsdag kl. 13.00 - 14.30
Hal 2, Hadsundvej 407

Rikke S. Johansen

Højvanghallen Tirsdag kl. 13.30 - 15.00
Bautastenen 25

Mette Thomsen

Skansen Mandag kl. 11.00 - 12.30
Lerumbakken 11

Sonja Jensen

Linedance - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr. kr.

Sted: Tid:
Agri Nord Idrætscenter Onsdag kl. 10.00 - 11.00
Sportssal, Hobrovej 437 Onsdag kl. 11.00 - 12.00 (begyndere)

Instruktør:
Hanne Marie Lund

Mobilitet og Balance - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted: Tid:
Skipperens Idrætshus Torsdag kl. 11.30 - 12.25
Idrætssal, Provstejorden 15

Instruktør:
Kamilla Thinggaard

Motionsdans - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted: Tid:
Skipperens Idrætshus Mandag kl. 12.00 - 12.55
Idrætssal, Provstejorden 15 Tirsdag kl. 12.00 - 12.55
Fredag kl. 09.00 - 09.55
Kærbyskolen Onsdag kl. 18.00 - 19.00
Gymnastiksal, Oluf Borchs Vej 2

Instruktør:
Gitte Foldager

Gitte Foldager

Pilates - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted: Tid:
Skipperens Idrætshus Tirsdag kl. 13.00 - 13.55
Idrætssal, Provstejorden 15 Torsdag kl. 12.30 - 13.25
Vodskov Kultur & Idrætscenter Mandag kl. 09.00 - 10.00

Instruktør:
Gitte Foldager

Jeanette Dragsted

PU-ST pris pr. halv sæson fra 1. januar - 300 kr

Sammentrukken PULs og STyrke

Skipperens Idrætshus

Onsdag kl. 09.00 - 09.55

Birgitte Rasmussen

Idrætssal, Provstejorden 15

Rigtige Mænd - pris pr. sæson: 1.100 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 550 kr.

Sted:

Tid:

Instruktør:

Skipperens Idrætshus

Mandag og torsdag

Malene Bärthel

Styrketræning og Indoor Bike

kl. 09.00 - 10.00

(torsdag)

Provstejorden 15

kl. 10.15 - 11.15

Tirsdag og fredag

Finn Reinholdt

kl. 09.00 - 10.00

(tirsdag)

kl. 10.15 - 11.15

Ryg-Trim - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:

Tid:

Instruktør:

Vodskov Kultur&Idrætscenter

Tirsdag kl. 09.30 - 10.30

Lisbeth Mikkelsen

Stemningssalen, Brorsonsvej 3

SANS - pris pr. sæson: 700 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 350 kr.

Sted:

Tid:

Instruktør:

Skipperens Idrætshus

Onsdag kl. 13.00 - 14.30

Vinnie Majlund Bach

Idrætssal, Provstejorden 15

Stærke Kvinder - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:

Tid:

Instruktør:

Skipperens Idrætshus

Onsdag kl. 09.00 - 10.00

Conny Justesen

Styrketræning og Indoor Bike

Provstejorden 15

Styrketræning - pris pr. sæson en gang om ugen 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. 250 kr.

pris pr. sæson to gange om ugen 900 kr. / halv sæson fra 1. jan. 450 kr.

Sted:

Tid:

Tovholder:

By- og

Tirsdag og torsdag

John Hansen

Landskabsforvaltningen

kl. 09.00 - 11.00

Stigsborg Brygge 5

Vandgymnastik - pris pr. sæson: 900 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 450 kr.

Sted:

Tid:

Instruktør:

Gigantium

Onsdag

Gigantiums egen

Willy Brandt Vej 31

kl. 09.00 / kl. 09.45 og kl. 13.15

instruktør

Bemærkning: 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 tillægssillet til 25 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

Vandgymnastik fortsætter på side 5

Skansen	Mandag	Rikke S. Johansen
Lerumbakken 11	kl. 13.00 og kl. 13.45	
<i>Bemærkning: 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 29 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.</i>		

Volleyball - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 14.00 - 15.30	Nanny Andersen
Idrætssal, Provstejorden 15		

Stolpedalsskolen - pris pr. sæson: 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 250 kr.

Gymnastiksal Dreng	Onsdag kl. 16.00 - 17.00	Michael Gramr
Stolpedalsvej 2		

Yoga - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 13.00 - 13.55	Gitte Foldager
Idrætssal, Provstejorden 15	Tirsdag kl. 10.30 - 11.25	Jane F. Andersen
	Onsdag kl. 12.00 - 12.55	Vinnie M. Bach
Omnihuset	Onsdag kl. 10.00 - 11.00	Sarah Olesen

Stor Sal, Filstedvej 10 B

Vodskov Kultur&Idrætscenter	Onsdag kl. 09.20 - 10.20	Tina Beermann
Stemningssalen, Brorsonsvej 3	Onsdag kl. 10.30 - 11.30	

MUSIK OG SANG

Musikgruppen Rørband - pris pr. sæson: 550 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 275 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Visse Ladegaard, Vissevej 116	Torsdag kl. 10.00 - 12.00	Niels Aarrebo Møller

Sangkoret Rørsangerne - pris pr. sæson: 700 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 350 kr.

Sted:	Tid:	Dirigent:
Skipperens Idrætshus	Torsdag kl. 13.30 - 15.30	Jens Erik Strudsholm
Idrætssal, Provstejorden 15		Tovholder:
		Gitte Andersen

KORTSPIL OG SKAK

Bridge - pris pr. sæson: 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 250 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 13.00 - 16.00	Bente Elise Lundby
Mødelokale		Majlis Helveg
Provstejorden 15		

Skak - pris pr. sæson: 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 250 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Torsdag	Niels Thomsen
Mødelokale	kl. 09.00 - 12.00	
Provstejorden 15		

Whist - pris pr. sæson: 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 250 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 13.00 - 16.00	Henrik Knudsen
Mødelokale		
Provstejorden 15		

UDENDØRS AKTIVITETER

Krolf - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Søheltens Have	Tirsdag kl. 10.00 - 12.00	Pia Hansen
hjørnet af Skudehavnsvej/Ryesgade		

Motionsfodbold - hele året - pris pr. sæson: 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 250 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Fodboldbanerne ved SSB's klubhus	Fredag kl. 09.00 - 11.00	Svend Aage Jensen
Toftthøjvej 45, Storvorde		
Bemærkning: I kolde vintermåneder spiller vi på kunstgræs.		

Motionsløb - hele året - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Tirsdag og torsdag	Preben Thomsen
Provstejorden 15	kl. 09.00 sommertid / kl. 09.30 vintertid	
Bemærkning: Sidste tirsdag i hver måned er der afsat tid til kaffe og samvær.		

Motionscykling - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Mandag og torsdag	Keld Sørensen
Provstejorden 15	kl. 09.30	Kjeld Nørager

Petanque - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Torsdag/fredag	Pia Hansen
Provstejorden 15	kl. 10.00 - 12.00	Jens Larsen
Bemærkning: Fra maj til september, spiller vi om torsdagen. Fra september til maj om fredagen.		

Tour de Pedal - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:	Tid:	Tovholdere:
Skipperens Idrætshus	Onsdag	Britt R. Hansen
Provstejorden 15	kl. 09.30	Gurli Kristiansen
eller Nørresundby Torv - mere info på: www.seniorsport.dk .		
Cykelholdet holder vinterpause og starter igen den 1. april 2026		

Travetur - hele året - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Omnihuset	Mandag	Preben Gulbæk
Filstedvej 10B	kl. 10.00 - 12.00 (2 hold)	

Skipperens Idrætshus	Mandag	Inge Lise Krog
Provstejorden 15	kl. 10.00 - 12.00 (2 hold)	

Hold 1 - Turen går i raskt tempo, og der tilbage lægges 9- 10 km.

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

Bemærkning: 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.

Stavgang - hele året - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Klubhus v/ Gug Boldklub, Vissevej 26	Mandag kl. 10.00	Britta Refsgaard

MEDLEMSKONTINGENT 2025/2026

Indendørs

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
Bowling - pris pr. sæson	kr. 1.450
halv sæson fra 1. jan.	kr. 725
Rigtige Mænd - 28 uger	kr. 1100
2 gange om ugen (med Indoor Bike instruktør 1 gang om ugen)	

Rørband	kr. 550
Vandgymnastik (med instruktør)	kr. 900
Udendørs kontingent pr. aktivitet	kr. 100
Kultur kontingent (foredrag, udflugter, rejser m.v.)	kr. 100

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

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

OBS! Vær opmærksom på, at nogle hold i Skipperens Idrætshus, Idrætssalen 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. Du kan dog ikke deltage på Vandgymnastik, Rørsangerne, Rørband, Rigtige Mænd og Stærke Kvinde.

Husk at melde ny email eller postadresse-adresseændringer til sekretariatet på aalborg@senior-sport.dk eller telefon 22222608

Aktivitets- og ferieperioder forår 2026

Indendørssæsonen starter uge 2/2026 og slutter uge 16/2026

- men flere hold forlænges

Juleferie - uger 51, 52 og uge 1/2026

Vinterferie - uge 8/2026

Påske uge 14/2026

Der er lukket på helligdage

FITNESSCENTER

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

Pris:

600 kr. for 3 måneder

900 kr. for 6 måneder

1500 kr. 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 badefaciliteter
- 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:

750 kr. for 6 måneder

1200 kr. for 12 måneder

Tilmeld og betal på seniorsport.dk

Regler ved tilmelding og betaling til SeniorSports aktiviteter:

- Ved tilmelding til indendørs aktiviteter fra 1. januar betales halv pris af årskontingent.
- Kultur og/eller udendørs aktiviteter betales altid med års kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.
- Tilmeldinger er bindende, og indbetalte beløb tilbagebetales kun, hvis holdet ikke bliver til noget.
- Generelt for nye hold og medlemmer, første gang gratis prøvetime.Besøg hos Vandgymnastik, Rigtige Mænd og Rørsangerne skal aftales med Sekretariatet.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Vigtigt at vi favner alle

Hun sidder helt yderst på stolen. Energi og glæde lyser ud af de livlige og smilende øjne. Og tanker og ideer vælter ud. I en hast så skribenten må bede om skrivepauser - for at få det hele noteret. Der er gang i Kamilla Thinggaard. Seniorsports nye aktivitetskoordinator.

Hun er 43 år. Mor til Rosa og Emilie på seks og ni år. Gift med den tidligere landsholdssvømmer Michael Schulz. Han er uddannet fysioterapeut men arbejder nu med digital læring.

Sådan er det også med Kamilla. Egentlig kontoruddannet. Men en trafikulykke, hvor en anden bilist drønedede ind i hende, resulterede i piskesmæld, stærke smerter og nedsat arbejdssevne. Jobbet måtte opgives.

Det åbnede så til gengæld for et arbejdsliv i sportens vidunderlige verden for den tidligere kickbokser og karatekæmper.

Med årene uddannet som instruktør, massør, en snert af akupunktør og kostvejleder. Og i Skipperens Idrætshus underviser hun i Cirkeltræning, Mobilitet og Balance.

Nu sidder Kamilla Thinggaard i en deltidsstilling i sekretariatet sammen med sekretariatsleder Rano Nielsen. Men, understreger hun: "Det er vigtigt for mig stadig at have mine hold, så jeg kan holde mit instruktør-hjerte varmt".

Kamilla skal i det daglige have styr på at fastholde og rekruttere instruktører. Men hun skal også være med til at udvikle Aalborg SeniorSport til næste generation af seniorer.

"Jeg vil jeg gøre mit bedste for at favne alle. Både ved at sikre, at vores nuværende medlemmer føler sig set og hørt. Og ved at vi samtidig følger med udviklingen. Der skal være plads til alle. Fra den stærke mand eller kvinde til den strategiske skakspiller, eller dem der elsker at danse. Og dem som måske ikke længere kan det, de plejede, men hvor det stadig er vigtigt at komme afsted og være en del af fællesskabet.

"Vi skal også ud til nye borgere, der ikke lige kan komme til Provstejorden. Møde dem, hvor de er. For så er der større chance for, at de kommer i gang med en aktivitet".

Og så drømmer hun lidt om samvær mellem generationer. Hvorfor ikke fylde Skipperens Idrætshus med seniorer og børnebørn til fælles aktiviteter i skolernes vinter- og efterårsferie, for eksempel.

Som 43-årig er man ung i en forening som Aalborg SeniorSport. Men det er ikke noget problem. Tværtimod: "For mig handler det om at møde mennesker, hvor de er. Og så elsker jeg ældre mennesker og deres livserfaring".





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.

6,-



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

NYHED - sæt kryds i kalenderen:

Bedsteforældredag i vinterferien mandag den 16. februar kl. 10.00

Motion er for alle - og hvad er bedre end at være aktive sammen med dem, vi holder af?

I anledning af børnenes vinterferie (uge 8) inviterer vi som noget nyt, til en hyggelig og stemningsfuld bedsteforældredag. Vi håber at samle børn, bedsteforældre og øvrige familiemedlemmer til en dag fyldt med nærvær, bevægelse og sjov.

I hold skal I gennemføre et lille stjerneløb med forskellige poster, der til sidst munder ud i, at I sammen bygger en lagkage - og naturligvis hygger jer med at spise den bagefter. Det kan kun blive en god dag!

Hold gerne øje med vores hjemmeside, hvor der snart kommer yderligere information om dagen samt tilmelding. Vel mødt!



Chi Gong og Trommerejse

Chi gong og trommerejse afholdes tirsdag den 17. marts 2026 om eftermiddagen - hold øje med vores hjemmeside for nærmere tidspunkt og tilmelding.

Undervisere er Ann Pia Kjær og Gitta Mackay.

Lidt om Chi Gong og Trommerejse:

Chi Gong stimulerer og styrker på en naturlig og afbalanceret måde muskler, led, sener, nervebaner og kredsløb.

Chi Gong er øvelser, der kombinerer bevægelse, meditation og lægger særlig vægt på åndedræsteknikker. Du kan stå eller sidde på en stol til Chi Gong.

Trommerejse foregår liggende med lukkede øjne. Trommelyden skaber vibration på celleplan, så kroppens organer motioneres. Bevidsthedstilstanden ændres til dagdrømme stadie. Sindet afslappes og roen indfinder sig.

Husk liggeunderlag, sokker, tæppe og evt. en pude. Prisen er 125,00 og der bliver serveret en kop kaffe bagefter.



Ann Pia Kjær



Gitta Mackay

FORÅRETS SANGCAFE



søndag den 22. marts holder Rørsangerne Forårscafe.

UCN, Ny Kærvej 2, klokken 13 til 16.

Sangkoret FOA deltager som gæstekor. Sammen med Rørsangerne vil de sørge for, at der bliver masser af underholdning og fællessang.

De 2 kor har altid haft et rigtig godt samarbejde. De har begge Jens Eric Strudsholm som dirigent og flere sangere synger i begge kor.

Der er ingen tilmelding, mød bare op og betal kr. 50 ved indgangen.

Der serveres kaffe/kage i pausen.

Rørsangerne glæder sig til stort rykind.

Sangcafeen åbnes af regionsrådsmedlem Anna Kirsten Olesen.



RØRSANGERNE I 30 ÅR

Søndag 26. marts 2025 afholdt Rørsangerne 30-års jubilæumskoncert. Koret har i alle de år stået for sangglæde, fællesskab og godt humør til stor glæde for rigtig mange i både Aalborg og udenfor 'byens mure'. I anledning af jubilæet kommer her et kort tilbageblik på 30 meget aktive år.

Koret blev stiftet 28. september 1995 med Jens Eric Strudsholm som dirigent og har siden øvet to timer hver torsdag. Fra 1996 til 2025 har Rørsangerne afholdt 56 Sangcafeer med sang og musik. Den første var 16. februar 1996 i Nørresundby Idrætscenter med 400 gæster. Sangcafeerne blev herefter afholdt i Studenterhuset v/ Budolfi Kirke - før de blev fast placeret hos UCN.



Seniorjulegudstjenesten i Aalborg blev afholdt første gang fredag 11. december 1996 i Budolfi Kirke, hvor det blev til i alt 25 seniorjulegudstjenester. I 2021 var der 'flyttedag' til Vor Frue Kirke, hvor julegudstjeneste nr. 30 er annonceret til 11. december 2025.

I 1996 blev "Ud af Røret", som vi hed de første 5 år, kåret som vinder af Nordjysk Idrætspris ved en stor Idrætsfest i Aalborg Kongres & Kultur Center. Med kåringen løb flere end 50 af vores medlemmer - herunder også sangkoret - ind på den store scene og sang. I mange år var Rørsangerne også at finde ved sommerens Torsdagstræf i Huset på Hasserisvej og ved mange Syng Sammen-arrangementer i Aalborg Kongres & Kultur Center. Koret har desuden optrådt på Musikkens Hus' store scene ved et Spar Nord aktionærmøde. Uden for landets grænser har koret besøgt en seniorgruppe i Larvik og været med til at gå gennem gaderne, synge på torvet og fejre Norges Nationaldag den 17. maj.

Gennem 20 år var Rørsangerne fast kirkekor i Jetsmark Kirke ved Seniorgudstjenesten, som den lokale Senior-torsdagsklub havde fundet inspiration til fra den årlige gudstjeneste i Aalborg. Rørsangerne har haft flere øvesteder, men har nu fast base i Skipperens Idrætshus på Provstejorden i Aalborg.

30-års jubilæet blev fejret med mange gæster, fællessang og korsang med tilbageblik på, hvad koret har sunget gennem alle år. Der manglede heller ikke en jubilæumssang. Medlem af koret, Oluf Rasmussen, havde skrevet en skøn sang, som blev et af dagens højdepunkter. Oluf skrev også jubilæumssang ved 20-års og 25-års jubilæet.

Held og Lykke til Rørsangerne de næste 30 år.

Kirstine Langagergaard



Oluf Rasmussen



30 års erfaring

Vi er et solidt erfarent team af specialister i klinisk tandteknik.

Vælger du os, kan du være sikker på, at få en professionel og grundig behandling i høj kvalitet.

Ring og book en gratis forundersøgelse.

Klinisk tandtekniker
Irene Westergaard
Vestre Allé 9 - Skipperen
9000 Aalborg

www.irenetand.dk



"Jeg er først tilfreds når du er tilfreds"



 **euro tourist**
eurotourist.dk • 98 11 34 00



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

Med Rygtrim og hjemmebag mod folkesygdom

Både kvinder og mænd møder op i Vodskov Kultur- og Idrætscenter, når instruktør Lisbeth Mikkelsen om tirsdagen underviser deltagerne på Rygtrim-holdet.

”Kalder man det for gymnastik, så kommer mændene ikke”, siger Lisbeth Mikkelsen lige ud. Derfor har hun omkring 40 deltagere til Rygtrim, hvoraf en fjerdedel er mænd. Der er også brug for, at både kvinder og mænd træner ryggen. Rygsmerter er nemlig en folkesygdom i Danmark, og det vurderes, at mellem 60 og 80 % af befolkningen oplever rygsmerter på et tidspunkt i livet.

Lisbeth har været instruktør siden slutningen af 70’erne og haft hold hos Aalborg SeniorSport i mange år. For at det ikke skal handle om rygsmerter og træning alt sammen, afvikler hun hvert år en alternativ

1. maj for deltagerne i Rygtrim hjemme hos sig selv. Her bliver de budt på adskillige slags hjemmebag og kaffe samt vin, hvilket man slet ikke får ondt i ryggen af.



Wanted: Mænd, der også elsker dans og musik

Som tilskuer er det let at blive fristet af rytmerne og musikken, når deltagerne træder dansen hos instruktør Hanne Marie Lund i Agri Nord Idrætscenter i Skalborg. Der står Line Dance på programmet, og Hanne Marie fører an med både trin og instruktioner - godt understøttet af et musik-anlæg med en kraftig højtaler og blinkende lamper i mange farver.

Hun lægger ud med noget Country & Western, men spiller ellers al slags god dansemusik. På holdet er det imidlertid kun danse- og musikglade kvinder, som deltager.

”Mænd er også gode til at danse, men vi mangler dem her, hvilket er synd, for Line Dance er for alle”, fortæller Hanne Marie.

Hun er 76, er tidligere musiker og har danset Line Dance i 35 år samt undervist siden 2010. Alder ikke er nogen hindring, men hun kunne godt tænke sig at lave et begynderhold for de lidt yngre seniorer med både kvinder og mænd. Den amerikanske dansetradition er jo dans uden partner, så alle har mulighed for at være med.



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



ADVODAN
Aalborg

Mølleå 1, 1. Tv., 9000 Aalborg

Din garanti for en god handel

Vi flytter stadig møblerne med smil

**Vejgaard
Tæppemontering**

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

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk

Seniorernes Dag - starten på en tradition!



Poul Søde Jeppesen og speaker Jørgen Hein

Godt 300 friske og forventningsfulde seniorer var den 27. august mødt op på dyrskuepladsen i Skalborg for at deltage i Seniorernes Dag, som var arrangeret i samarbejde mellem Aalborg Atletik & Motion og Aalborg SeniorSport. Mange frivillige fra Aalborg SeniorSport havde været særdeles aktive i planlægningen af eventet, og selve gennemførslen foregik også gnidningsløst som følge af de mange frivilliges engagement. TAK FOR DET!

Aktivitetsniveauet ved de forskellige aktiviteter var højt, og humøret fejlede bestemt ikke noget. Så efter styregruppens vurdering var der tale om en succes, hvilket efterfølgende er blevet bekræftet i forskellige evalueringer, der ligeledes har givet flere forslag til forbedringer og nye aktiviteter. Forslagene vil vi selvfølgelig tage med, når vi i styregruppen først i det nye år mødes for at tage hul på planlægningen af Seniorernes Dag 2026.

Formålet var primært at give seniorer en hyggelig dag og gøre opmærksom på SeniorSports tilbud til friske seniorer. Det lykkedes, og flere nye medlemmer har meldt sig ind i foreningen. Ja, og så gav arrangementet et overskud til foreningen på ca. 25.000kr. Ikke så ringe endda.

Alt i alt er der grund til tilfredshed, og vi satser på, at vi nu har startet en tradition, der fremover vil tiltrække endnu flere glade og aktive seniorer.

*Poul Søde Jeppesen,
Formand for planlægningsudvalget*

Rigtige Mænd på farten

Rigtigt nysgerrige og spørgelystne mænd lytter til byplanlægger Alex Tolstrup. En fin dag i oktober viste han rundt på Stigsborg Brygge - Aalborg Kommunes nye store bydel nordenfjords.

Lige nu med beskedne 1000 beboere. Men målet er en helt bydel med 10000 indbyggere.

Det kræver omhyggelig planlægning. Og Alex Tolstrup fortalte, hvordan kommunen tager både gode og dårlige erfaringer med fra udviklingen af blandt andet havnefronten på Aalborg-siden.

Målet er, at Stigsborg Brygge ad åre skal udvikle sig til en helt selvstændig bydel, hvor man nærmest kan leve fra vugge til grav.

Aalborg SeniorSport arbejder på at få haltider i Huset Stigsborg næste sæson.





Sparekassen

DANMARK



Vores instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen
Vinnie Majlund Bach
Tina Beermann
Malene Marie Bärthel
Jeanette Dragsted
Gitte Foldager
Sonja Jensen
Rikke Stougaard Johansen
Conny Justesen
Hanne Marie Lund
Lisbeth Mikkelsen
Lene Holm Mortensen
Birgitte Rasmussen
Jens Eric Strudsholm
Kamilla Thinggaard
Mette Thomsen

TILMELD DIG NYHEDSBREVET

Medlemsbladet udkommer to gange om året. Det fortæller kun virkeligheden, som den så ud, da bladet blev sendt til bogtrykkeren.

Nye tiltag, ændringer eller aflysninger, kan du derimod se hele året på vores hjemmeside **seniorsport.dk**

Men du kan også holde dig opdateret og få friske nyheder i vores nyhedsbrev, som sendes direkte til din mailadresse.

Sådan tilmelder du dig nyhedsbrevet lige nu:

Gå ind på **seniorsport.dk**, vælg **Nyhedsbreve** og udfyld felterne.

Det er også muligt at tilmelde sig nyhedsbrevet, når man tilmelder sig årets aktiviteter.

Fortryder du senere, kan du nederst i Nyhedsbrev-mailen afmelde nyhedsbrevet.



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