Aalborg SeniorSport



Husk at tilmelde dig
-og din nabo
til Seniorernes Dag
Tilmeld senest 1.7.25 og deltag i lodtrækningen om et tredages hotelophold
Se side 16

Efterår 2025

Aalborg SeniorSport

Redaktion og bestyrelse

Redaktion

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

E-mail: medlemsblad@seniorsport.dk

Bestyrelsen

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

Næstformand
Poul Søe 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
Sekretariatet er åbent efter aftale

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

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:
www.seniorsport.dk

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

Indhold

3 Forord af Ole Nielsen
5 Jeg savner bjergene
6 Hilsen fra bestyrelsen
8 Kulturtilbud
9 Kulturtilbud
10 Billedkavalkade
11 Billedkavalkade
12 Nye aktiviteter i SeniorSport
13 Next stop Gibraltar
15 Efterårets musikarrangement
16 Seniorernes Dag
17 Seniorernes Dag
19 Julegudstjeneste
21 Optagelse i Chr 4 Laug
23 Vores instruktører
23 Husk at læse nyhedsbreve

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

Forsidefoto:

Mandags travehold tur i Lindholm

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

Forår/sommer 2026 udkommer primo december 2025
Deadline 1. november 2025

Forårsbladet får du hvor du deltager i en aktivitet



Forord af Ole Nielsen

Formand for SIFA og Folkeoplysningsudvalget

Er det tid til en ny tilskudsmodel?

I regeringsgrundlaget "Ansvar for Danmark" fra december 2022 hedder det, at man vil "give kommunerne bedre muligheder for at inddrage frivillige foreninger i velfærdssamfundet, så de f.eks. kommer til at spille en større rolle (…) på ældrecentre."

Det giver i mange tilfælde rigtig god mening at inddrage idrætsforeningerne til sikring af mere bevægelse hos de ældre. Og der er ingen tvivl om, at der blandt medlemmerne af SIFA (Samvirkende Idrætsforeninger i Aalborg) er udbredt velvilje til at medvirke. Til gengæld er der også i idrætten generelt et ønske om, at en given indsats sker med skyldig hensyntagen til, hvad der med rimelighed kan lade sig gøre inden for rammerne af den enkelte idrætsforenings virkelighed.

I den forbindelse synes jeg ikke, det er et helt igennem urimeligt ønske, at der bliver åbnet for en drøftelse af den kommunale tilskudsmodel. I dag modtager idrætsforeningerne det største bidrag for de yngste medlemmer. Men er det i grunden holdbart, når der bliver stadig færre børn og unge – og samtidig flere og flere ældre, der har brug for mere aktivitet for at leve godt?

God aktiv sæson!

Ole Nielsen
Formand, SIFA

Aalborg SeniorSport er medlem af



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 DANMARK
AALBORG • HASSERIS • NØRRESUNDBY

Vi hjælper dig til at blive langtidsholdbar

Fysioterapi | Genoptræning | Performance

Book tid her
Scan QR koden elller ring: 99204060



Jeg savner bjergene



Rano Nielsen, foreningens nye sekretariatsleder, bor i Tylstrup nord for Aalborg. Altså i Vendyssel, hvor højeste punkt, Jyske Ås, er 136 meter.

En beskeden knold, når man som Rano kommer fra Kirgisistan i Centralasien med imponerende bjergkæder på over 7000 meter.

”Jeg savner bjergene”, fortæller hun.

Rano flyttede til Danmark i 2011. Her ventede så gengæld havet, som hun så for første gang som voksen og lærte at sætte pris på. Så i stedet for klatreture i bjergene er det nu traveture ved havet, der trækker.

Det var mødet i 2004 med en dansk soldat udstationeret i Kirgisistan, der siden bragte Rano til Danmark. Ægtemanden er computeringeniør, og sammen har de sønnen Oliver på 10 år.

Da Rano selv var i den alder, gik hun i russisktalende skole og tog siden en universitetsuddannelse i markedsføring i hovedstaden Bisjkek, hvor hun kommer fra. Kirgisistan var på det tidspunkt en del af det gamle Sovjetunionen og blev først en selvstændig republik, da Sovjet brød sammen i 1991.

”I dag et stabilt land, der lever i fred og harmoni med nabolandene Kasakhstan og Usbekistan. Vi har samme kultur, og vi kan sprogligt forstå hinanden på samme måde som i Danmark, Norge og Sverige, forklarer Rano.

Hendes familie bor i Kirgisistan. Så gennem årene er det blevet til mange rejser hjem til det bjergrige fødeland.

Med nye danske uddannelser og ad snørklede veje som udlænding på det danske arbejdsmarked endte Rano på kontoret i Aalborg SeniorSport. Godt hjulpet af tidligere sportschef Kirstine Langagergaard, der ansatte hende på deltid i april 2021.

Nu er hun så nyudnævnt sekretariatsleder i den nye struktur og organisation, som bestyrelsen har vedtaget.

Aalborg SeniorSport er medlem af DANSK FIRMAIDRÆT

Hilsen fra bestyrelsen

Vi har sagt farvel til 2024/25, som har været en meget fin sæson. Der er kommet nye aktiviteter til, og vi har nu 2000 medlemmer med tilsammen 2800 aktivitetsmedlemmer. Vi vil i bestyrelsen takke alle, der yder en indsats i vores forening. Tak for det store engagement rundt omkring, som bidrager til at en forening, hvor motion og fællesskab trives.

I den nye sæson 2025/26 vil den ledelsesmæssige og administrative opgave blive ændret. Vi skal arbejde på en ny måde. Bestyrelsen har på baggrund af en evaluering af opgaverne i sekretariatet besluttet at nedlægge stillingen som sportschef. Som følge heraf er Henrik Munkholm fratrådt stillingen pr 1.5.2025
Aalborg SeniorSport takker Henrik for hans bidrag til foreningens drift gennem de seneste 3 år og ønsker ham alt det bedste.

I den nye organisering vil opgaverne blive fordelt med en administrativ del, som skal varetages af Rano Nielsen og en sportslig/aktivitetsdel, som skal varetaget af en aktivitetskoordinator. De endelige detaljer er endnu ikke fastlagt, da de skal tilpasses profilen på den kommende aktivitetskoordinator. Rano overtager administrationen fuldt ud, hvorfor hendes stilling er blevet opnormeret, således er hun pr 1.5.25 på fuld tid som sekretariatsleder.

Bestyrelsen vil varetage flere opgaver end hidtil, bl.a. med fordeling af kontaktopgaver til diverse dele af foreningen. I denne overgangsperiode og indtil der er ansat en aktivitetskoordinator, håber vi på forståelse fra medlemmerne.

Vi håber på endnu en aktiv og engageret sæson.

Hilsen
Bestyrelsen

Nyt fra generalforsamlingen 18. marts 2025
Forslaget fra bestyrelsen om ændring af § 9 og § 17 i vores vedtægter som omhandler revision og valg af revisor blev enstemmigt vedtaget på generalforsamlingen.
Foreningens nye revisor som blev valgt for de næste 2 år er Ole Aaen og revisorsuppleant Jens Madsen blev valgt for 1 år.
Poul Erik Jensen blev genvalgt og Trine Duus valgt som suppleant for det næste år.
Bestyrelsen fik fornyet sit mandat på generalforsamlingen.
Vi byder de nyvalgte velkommen til arbejdet for foreningen.


Ole Aaen


Jens Madsen


Trine Duus


Poul Erik Jensen

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

KULTURUDVALGET ARRANGERER

Vi gentager succesen!



Foto: Nordværk

Besøg på Nordværk, Troensevej 2 og Trekanten Bibliotek og Kulturhus, den 21. oktober 9.30 - 14.00

De fleste kender reglerne for sortering af affald i private hjem, og har efterhånden mange forskellige containere og kasser stående til diverse affald. Men hvad sker der egentlig med affaldet?

Det får vi en masse at vide om, når vi besøger Nordværk. Vi bliver delt i to hold, som begge kommer rundt i sorteringsanlægget - det tager ca. en time. Derefter gælder det energianlægget, hvor en del af affaldet omdannes til energi, der kommer retur til husstandene i form af varme. Denne rundtur tager også en ca. en time.

Efterfølgende følges vi til Trekanten Bibliotek og Kulturhus, hvor vi først får serveret frokost i husets café. Vi får alle den samme servering inkl. en øl eller en vand.

Vi slutter med en rundvisning i huset med Trekantens leder Michael Mansdotter. Han vil blandt andet fortælle om husets tilbud til borgere i Aalborg.

Program:
Mødested: Troensevej 2.
Rundvisning i såvel sorteringsanlægget som energianlægget på Nordvaerk.
Frokost og rundvisning på Trekanten Bibliotek og Kulturhus.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**
Pris kr. 135 inkl. ovennævnte servering.
Frist for tilmelding 10.oktober 2025. Max. 25 personer

Kulturudvalget



Regler og sikkerhed på Nordværk

- *Du kan ikke deltage, hvis du er gangbesværet, lider af højdeskræk eller klaustrofobi.*
- *Hvis du har pacemaker, kan du desværre ikke deltage i rundvisningen på sorteringsanlægget.*
- *Husk fornuftigt fodtøj.*
- *Hvor der kører biler/trucks, skal alle holde helt ind til siden*

Besøg på blokX i Karolinelund

Onsdag den 17. september 2025 kl. 10 – 12.
Vi seniorer følger ganske godt med i, hvilke tilbud der er til vores egen aldersgruppe. Med dette besøg skal vi blive klogere på, hvilke tilbud der er til unge mennesker, for der er også meget andet end sport. På tur rundt i byen konfronteres vi ofte af Streetart og graffiti, som ofte er lavet af unge såvel amatører som professionelle.

Vi skal besøge blokX, som er et af "Ung i Aalborgs" kulturhuse. Dette hus ligger i Karolinelund, hvor man holder til i den gamle restaurant fra tiden hvor der var Tivoli i Lunden. Husets brugere er unge mellem 13 og 25 år, som kan komme i tidsrummet mellem 15.30 og 20.00 og deltage i et af de hold, der tilbyder kunst, design, keramik, teater og meget mere. Hver uge kommer der 3-400 unge og deltager.

Alt det skal vi høre mere om, når den daglige leder viser rundt såvel i "huset" som i haven

Mødested: kl. 10.00 uden for indgangen, der vender ind mod Karolinelund.
Deltagerantal: max 24
Pris: kr. 100,00 inkl. kaffe og kage. Tilmeld og Betal på **seniorsport.dk**



Oplæg om indbrud/it kriminalitet

Onsdag 19. november 2025 kl. 1300 -1530

Politiassistent Jan Mørch, Nordjyllands Politi fortæller om Forebyggelse af indbrud og it kriminalitet

Sted: Changs Cafeteria, Skippens Idrætshus, Provstejorden 15
Efter foredraget bydes der på kaffe og kage. Pris 60 kr

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk** senest den 12. november



Politiassistent Jan Mørch

Billedkavalkade



"Gå en Maraton på 2 døgn" ved Blokhus



Badminton i Idrætshallen, Østre Allé



Det hurtige Floorball er også en sport for seniorer – her i salen på Provstejorden

Billedkavalkade



Idræt på Tværs i Agri Nord Idrætscenter



Farverige køller til Krolf i Søheltens Have



Rørsangerne efter en koncert på UCN



Dyrk tankeport, som whist, bridge og her skak



Stærke Kvinder!

Seniorsport – Nu ud af huset



Aalborg SeniorSport har indgået et samarbejde med Himmerland Boligforening om ”træning” af ældre beboere i Magisterparken.

Det begyndte i marts og foregår i afdelingens fælleslokale. Og vores udsendte er instruktør Vinnie Majlund Bach:

”Vi mødes en gang om ugen i halvanden time. Så synger vi, bevæger os, og der er også lidt træning til øverste etage”, fortæller hun.

20-25 beboere møder trofast op hver gang. Langt de fleste kvinder. Faktisk er der kun et par mænd. Men gruppen håber, at der ved mund-til-mund metoden efterhånden vil komme flere af hankøn.

Gruppen kan ikke helt sammenlignes med medlemmer af seniorsporten. Flere bruger rollator, en enkelt sidder i kørestol. Så Vinnie Majlund Bach tager alle sine instruktørkompetencer i brug. Blandt andet er hun uddannet SANS-instruktør.

”Jeg tager udgangspunkt i dagsformen. Det afgørende er at være i gang, være med i et fællesskab og på den måde også forebygge ensomhed. Så kaffen bagefter er lige så vigtig”.

Foreløbig er samarbejdet et forsøg, som begge parter håber på udbytte af. For Himmerland Boligforening er håbet, at den form for træning og aktivitet kan bredes ud til flere afdelinger. Mens Aalborg SeniorSport håber, at de beboere, der kan, vil komme til Provstejorden og opdage foreningens store palet af aktiviteter. Og som medlemmer styrke foreningens økonomi.

Men hvad giver projektet så Vinnie Majlund Bach: ”Ved du hvad, det giver bare så god energi. Og en glæde over at beboerne kommer igen hver uge”, smiler hun.

Flere nye aktiviteter:

PU-ST (Sammentrukket Puls og Styrke) om onsdagen kl. 9-10 i Skipperens Idrætshus, Instruktør Birgitte Rasmussen
Det bliver en time hvor der arbejdes med lettere puls træning i form af gode gammeldags low impact aerobic øvelser og derefter mere styrke prægede øvelser for kroppen. Alt sammen til god musik

Linedance for nybegyndere om onsdagen kl. 11-12 i Agri Nord Idrætscenter. Instruktør Hanne Marie Lund.
Lær linedance fra bunden af. Når først du bliver introduceret til linedance, vil dansen uundgåeligt have en meget positiv effekt på dit humør, men sandelig også på dit helbred. Det er vigtigt at man møder op fra starten, og husk at alle kan deltage uanset alder.

"INDSTIK" EFTERÅR 2025

Aalborg SeniorSport

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
Indoor Bike 3
Linedance 3
Mobilitet og Balance 3
Motionsdans 3
Pilates 4
Rygtræning 4
PU-ST 4
Rigtige Mænd 4
Ryg-Trim 4
Rygtræning 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
Træning under åben himmel 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 Idrætshal, Hobrovej 437	Onsdag kl.10.00 – 11.00	Merete Pedersen Johannes Bogner
	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 Idrætssal, Provstejorden 15	Onsdag kl. 11.00 – 11.55	Birgitte Rasmussen

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

Sted:	Tid:	Tovholdere:
Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Mandag kl. 10.30 – 11.55 Tirsdag kl. 09.00 – 10.25 Fredag kl. 10.00 – 11.25	Pernille Svinth Keld Gammelby

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

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

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Stolpedalskolen Gymnastiksal Drenge, Stolpedalsvej 2	Mandag kl. 16.30 – 17.30	Gitte Foldager
Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Torsdag 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 Idrætssal, Provstejorden 15	Onsdag kl. 10.00 – 10.55 Ny tid!	Birgitte Rasmussen

Crossdance SOFT - pris pr. halv sæson 300 kr. **NYT HOLD**!

Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Torsdag kl. 08.30 - 09.30	Birgitte Rasmussen

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

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Mandag kl. 09.00 – 10.25	Steen Petersson

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

Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Torsdag kl. 09.30 – 10.25	Lene H. Mortensen

Bemærkning: Medbring liggeunderlag.

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Agri Nord Idrætscenter Idrætshal, Hobrovej 437	Tirsdag kl. 10.00 – 11.30 Torsdag kl. 10.00 – 11.30	Gitte Foldager
Idrætshallen Østre Allé 87	Tirsdag kl. 08.30 – 10.00 Torsdag kl. 09.45 – 11.15	Jane F. Andersen
Gistrup Hal 2, Hadsundvej 407	Tirsdag kl. 13.00 - 14.30	Rikke S. Johansen
Højvanghallen Bautastenen 25	Tirsdag kl. 13.30 - 15.00	Birgitte Rasmussen
Skansen Lerumbakken 11	Mandag kl. 11.00 – 12.30	Sonja Jensen

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Agri Nord Idrætscenter Sportssal, Hobrovej 437	Onsdag kl. 10.00 – 11.00	Hanne Marie Lund

Linedance for begyndere- pris pr. halv sæson 300 kr.- NYT HOLD!

Sted:	Tid:	Instruktør:
Agri Nord Idrætscenter Sportssal, Hobrovej 437	Onsdag kl. 11.00 – 12.00	Hanne Marie Lund

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus Idrætssal , Provstejorden 15	Torsdag kl. 11.30 – 12.25	Kamilla Thinggaard

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

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

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Tirsdag kl. 13.00 – 13.55 Torsdag kl. 12.30 – 13.25	Gitte Foldager

PU-ST pris pr. halv sæson 300 kr. **NY AKTIVITET**
Sammentrukken PUls og STyrke

Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Onsdag kl. 09.00 – 09.55	Birgitte Rasmussen

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus Styrketræning og Indoor Bike Provstejorden 15	Mandag og torsdag kl. 09.00 – 10.00 Mandag og torsdag kl. 10.15 – 11.15 Tirsdag og fredag kl. 09.00 – 10.00 kl. 10.15 - 11.15	Malene Bärthel (torsdag) Malene Bärthel (torsdag) Vakant (fredag) Vakant

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Vodskov Kultur&Idrætscenter Stemningssalen, Brorsonsvej 3	Tirsdag kl. 09.30 – 10.30	Lisbeth Mikkelsen

Rygtræning - pris halv sæson fra 1. jan. - 300 kr. -**NY AKTIVITET**!

Sted:	Tid:	Instruktør:
Vodskov Kultur&Idrætscenter Stemningssalen, Brorsonsvej 3	Mandag kl. 09.30 – 10.30	Lisbeth Mikkelsen

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus Idrætssal, Provstejorden 15	Onsdag kl. 13.00 – 14.30	Vinnie Majlund Bach

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus Styrketræning og Indoor Bike Provstejorden 15	Onsdag kl. 09.00 – 10.00	Conny Justesen

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 Landskabsforvaltningen Stigsborg Brygge 5	Tirsdag og torsdag kl. 09.00 – 11.00	John Hansen

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

Sted:	Tid:	Instruktør:
Gigantium Willy Brandt Vej 31	Onsdag kl. 09.00 / kl. 09.45 og kl. 13.15	Gigantiums egen 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 tillægsbillet til 25 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

Vandgymnastik fortsætter på side 5

Skansen Lerumbakken 11	Mandag kl. 13.00 og kl. 13.45	Rikke S. Johansen

Bemærkning: Undervisningen varer ca. 35 min. Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. omklædning. På første fremmødedag udleveres et armbånd/adgangsbrik, 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.

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

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

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

Gymnastiksal Drenge Stolpedalsvej 2	Onsdag kl. 16.00 – 17.00	Claus Meyer Hugo Elmer

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 Stor Sal, Filstedvej 10 B	Onsdag kl. 10.00 - 11.00	Marie-Louise Witthoeft
Vodskov Kultur&Idrætscenter Stemningssalen, Brorsonsvej 3	Onsdag kl. 09.20 – 10.20 Onsdag kl. 10.30 – 11.30	Tina Beermann

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. 09.30 – 13.30 Ny dag!	Niels Aarrebo Møller

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

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

KORTSPIL OG SKAK

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

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

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

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

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

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

UDENDØRS AKTIVITETER

Krolf - pris pr. sæson: 100 kr.

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

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

Sted:	Tid:	Tovholder:
Fodboldbanerne	Fredag kl. 09.00 – 11.00	Svend Aage Jensen
ved SSB´s klubhus		
Tofthøjvej 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.

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.

Træning under åben himmel - pris halv sæson: 250 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
"Noahs Ark"	Tirsdag	Bettina B. Baastrup
Søndre Skovvej 71	kl. 09.00 – 10.00	

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

Sted:	Tid:	Tovholder:
Klubhus 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 årskontingentet. 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-adresseændinger til sekretariatet på aalborg@seniorsport.dk eller telefon 22222608

Aktivitets- og ferieperioder 2025-2026

Indendørssæsonen starter uge 37/2025 og slutter uge 16/2026
- men flere hold forlænges
Efterårsferie - uge 42/2025
Juleferie - uge 51, 52/2025 og uge 1/2026
Vinterferie - uge 8/2026
Påske uge 15/2026
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!

Next stop Gibraltar

I marts cyklede Rigtige Mænd de godt 2700 kilometer til Madrid. Og tjente 20.000 kroner til et godt formål.

Så initiativtagerne med Per Lindgren Hansen i spidsen er allerede sprunget i sadlen til næste års event.

”Min drøm er, at vi cykler til Gibraltar. Et ambitiøst mål på knap 3000 kilometer”, siger Per Lindgren Hansen.



Jens-Erik Quortrup (tv) og Per Lindgren styrede slagets gang under “turen" til Madrid

Den endelige beslutning tages til november. Men med det flotte resultat i marts ligger et nyt arrangement i luften.

”90 af de i alt 120 Rigtige Mænd deltog. Det er en meget fin opbakning”, siger Per Lindgren Hansen.

I sadlen på cyklerne var også tre familier, hvor tre generationer cyklede penge ind.

I år gik beløbet til Det Kærlige Måltid, der har afdelinger i Aalborg, Aarhus og Odense. Her tilbereder og leverer frivillige gratis måltider til familier i en periode, hvor de er allermest sårbare.

En enkelt af de Rigtige Mænd, Kent Klug Korsgaard, kunne måske nok trænge til en kærlig, lun frikadelle. Han cyklede i tre en halv time og nåede i alt 90 kilometer.

Kent havde planlagt, at han på ét år ville cykle 10.000 kilometer på en spinningcykel. Og målet blev nået under arrangementet i marts.



MENY

VELKOMMEN I MENY KENNEDY ARKADEN

MAD UD AF HUSET FRA DELIKATESSEN

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

HVER TORSDAG
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

FRA "ØLHUNDE TIL MÅNESTRÅLER"



Aalborg SeniorSport's sangkor: 'Rørsangerne' fejrer 30 år's fødselsdag med en lystig jubilæumskoncert.

Søndag den 26. oktober 2025 kl. 13 – 16 i UCNs lokaler, Ny Kærvej

En eftermiddag i selskab med et væld af danske revysange, som Rørsangerne gennem de 30 år har sunget og underholdt med ved mange arrangementer i såvel hjemlige rammer – som overalt i Aalborg og omegn

Kom og syng med på 'Solitudevej og Manden på risten'
En festlig søndag med tilbageblik på skønne 30 år med dejlig sang, godt fællesskab og et smittende humør.

Samme søndag skal vi hylde vores dirigent Jens Eric Strudsholm, som for 30 år siden mødte daværende sportschef, Kirstine Langagergaard, der præsenterede ham for en kontrakt, som han måtte skrive under på, og som skulle vise sig at være 'guld værd' for Aalborg SeniorSport og det fantastiske kor, som stadig i dag har en stor plads i foreningen og i hele Aalborg og omegn.

På dagen vil der være mulighed for at se en lille jubilæumsudstilling, der viser minder gennem de dejlige 30 år med Rørsangerne og Jens Eric – og måske også lejlighed til at hilse på mange af korets tidligere sangere.

Der kræves ingen tilmelding. Pris 50 kroner (inklusive kaffe/kage), betales ved indgangen



Jens Eric Strudsholm, som han tog sig ud da han for 30 år siden startede som dirigent for Rørsangerne

Det vigtige seniorsamvær

Som du kan se på modsatte side, så er der den 27. august lagt op til et gevaldigt senior samvær: Seniorernes Dag på Dyrskuepladsen fra klokken 10 til 14. I samarbejde med Aalborg Atletik & Motion.

En masse aktiviteter for både hjerne, hjerte og lattermuskler. For både nuværende og forhåbentligt kommende medlemmer af Aalborg SeniorSport.
På næste side og på **seniorsport.dk** kan du se det omfattende program, og du kan melde dig til.

Ideen til Seniorernes Dag kommer fra næstformand Poul Søe Jeppesen:
”Jeg har i lang tid spekuleret på, hvordan vi kunne arrangere en begivenhed, der samlede medlemmerne på tværs af idrætslige og kulturelle aktiviteter” fortæller han.

”Det skal være en rigtig hyggelig dag med mange og meget forskellige aktiviteter. Og selvfølgelig god musik, mad og drikkevarer. Samtidig skal det være en event, hvor også andre interesserede seniorer kan møde op og snuse til det sociale samvær i Aalborg SeniorSport”.

Seniorernes Dag passer samtidig fint i Aalborg Kommunes, DIF's og DGI's kampagne ”Bevæg dig for livet”, som handler om at gøre Danmark til den mest idrætsaktive nation i verden.

”Forskerne har fundet ud af, at den fysiske og mentale sundhed hos seniorer hænger tæt sammen og også påvirker hinanden. Så gruppe-baseret fysisk træning og sociale arrangementer bør tænkes sammen. Og det er jo netop, hvad Aalborg SeniorSport står for”, fortæller Poul Søe Jeppesen.

Vi har sammensat en stor buket af aktiviteter, man kan vælge imellem. se på næste side. Alle er velkomne.

I teltet vil der være levende musik ved vores husorkester Rørband og guitaristen og sangeren Peter Larsen. Her kan man hygge sig og købe drikkevarer fra baren og spise sandwich fra Fandanko.

Tilmeld dig idag og vær med i lodtrækningen om en af de ugentlige præmier: En smagskasse fra Fur Bryghus med 5 øl.

Og alle der tilmelder sig senest 1. juli deltager i lodtrækningen om en tredages-tur for to til Hotel Alsik. Jo før du tilmelder dig, jo større chance har du for at vinde hotelopholdet.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**





Seniorernes dag

Kom til en hyggelig og motionsrig dag den 27. August i Skalborg!
Hobrovej 437, 9200 Aalborg SV

Klokken 10 til 14



Aktiviteter

- Travetur 5 km.
- Løbetur 5 km
- Cykeltur for cyklister på alle niveauer. Alle former for cykler er velkomne! 25 km.
- Fælles opvarmning
- Crossdance SOFT Instruktør Birgitte Rasmussen
- Sjov Bevægelse Instruktør Vinnie M. Bach
- Boccia
- Kortspillet Whist
- Skak
- Bordtennis
- Bingo ved Peter Skram



Mad og drikke

Cykeltur , løbetur og traveturen kræver køb af billet. Pris kun 50 kr.

Ved køb af billet får du en lækker sandwich fra Fandanko, som du kan nyde på pladsen eller ved bordene i telt med levende musik

Billet købes på seniorsport.dk

AALBORG
ATLETIK & MOTION



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"



Aalborg Seniorsport medlemmer får kr. 200,- i rabat!

Kongelig tur til Læsø

Oplev kongeparrets besøg
2 dage, 26.-27. august 2025
Kr. 2.750,- pr. person i dob. vær.

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

Sigurd Müller Vinhandel A/S
Otto Mønsted Vej 2 • 9200 Aalborg SV • 98 18 50 99 • vin@smv.dk

Seniorjulegudstjeneste



Torsdag den 11. december kl. 14.00

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 kirkekaffe i selve kirken

Alle er velkomne på dagen, hvor seniorerne i Aalborg ønsker hinanden en glædelig jul.



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



Vejgaard Tæppemontering

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

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk

Cowboy og konge, prinsesse og gøgler …



Sådan står der i en linje i laugssangen om skaren af medlemmer i Christian den Fjerdes Laug i Aalborg.

Og nu kan lauget tilføje "Rigtige Mænd" blandt medlemmerne. Den 9. april blev således 27 af den ædle race optaget - og tre var det i forvejen.

Optagelsen skete i forbindelse med en munter men dog pinefuld ceremoni i Duus Vinkjælder i Jens Bangs Stenhus. I timevis fik kandidaterne hverken vådt eller tørt, mens laugets oldermand Niels Voss Hansen skålede med sin bestyrelse, som gjaldt det livet. Hvad det vel også gjorde. Laugets motto er således "VOR TØRST FØRST"!

Men alt endte godt. Faktisk viste det sig, at de rigtige mænds flittige træning i fitnesscentret kom dem til gode. De overgik således klart både oldermand og laugets bestyrelse i kunsten at bøje armen.

Så tørsten blev slukket, og maven fyldt op med det beskedne klassiske måltid: To røde pølser. En munter dag.

Men der er også en grad af alvor bag. Christian den Fjerdes Laug, der blev stiftet i 1942 under Anden Verdenskrig, er også en humanitær organisation. Lauget uddeler hvert år en række legater og priser. Lauget var ligeledes sponsor ved cykel-eventen i marts, hvor en kreds af medlemmer af Aalborg SeniorSport i Skipperens Idrætshus cyklede penge hjem til Det Kærlige Måltid.



Sparekassen
DANMARK



Vores instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen
Bettina Brix Baastrup
Vinnie Majlund Bach
Tina Beermann
Malene Marie Bärthel
Gitte Foldager
Sonja Jensen
Rikke Stougaard Johansen
Conny Justesen
Hanne Marie Lund
Lisbeth Mikkelsen
Lene Holm Mortensen
Birgitte Rasmussen
Jens Eric Strudsholm
Kamilla Thinggaard
Marie-Louise Witthoeft

TILMELD DIG NYHEDSBREVET

To gange om året udkommer medlemsbladet. Så det fortæller kun virkeligheden, som den så ud, da bladet blev sendt til bogtrykkeren.

Nye tiltag, ændringer eller aflysninger kan du hele året se 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 lige nu:

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

Og ellers tilmeld dig samtidig til nyhedsbrevet når tilmelder dig til efterårets aktiviter.

For alle gælder, at de nederst i mailen kan afmelde nyhedsbrevet, hvis man fortryder.





Seniorboliger

– der passer til en aktiv livsstil





Se udvalget på www.abhim.dk

HIMMERLAND
BOLIGFORENING

Rendsburggade 22, 9000 Aalborg | 96 31 52 00 / info@abhim.dk | www.abhim.dk