

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



SOMMERPROGRAM

2018

Idrætsforeningen for udviklingshæmmede
der bor i Aabenraa Kommune.

Idrætsforeningen

GODT GÅET

Idrætsforeningens formål er at tilbyde idræt og socialt fællesskab for unge og voksne udviklingshæmmede. Man kan blive medlem i det år man fylder 15 år.

I denne sommersæson tilbyder vi Sjomotion, Gokart og Naturen Kalder.

Der er instruktører til hver aktivitet, og de sørger for, at du får en sjov og god træning.

Transporten og den hjælp du har brug for, skal du selv sørge for. Det vil være en god idé at tage en snak med din hjemmevejleder eller kontaktperson.

Vi tilrettelægger en temadag i løbet af efteråret. Der kommer invitation.

Bestyrelsen

Formand	
Dorthe Husum Madsen E-mail : d.hm@live.dk	30261990
Næstformand	
Britta Iversen E-mail: britta.iversen1@skolekom.dk	74669263 30349774
Kasserer	
Inga Hagen Christensen E-mail : hagen-johnsen@webspeed.dk	20828414
Sekretær	
Bente Jensen E-mail: kok@bbsyd.dk	74627592 30686674
Medlem	
Karen-Margrethe Thomsen E-Mail: karenmargrethet03@gmail.com	74618415 29444961
Suppleanter	
Inge-Mette Schmidt	
Trine Jensen	
Aktivitetsudvalget	
Mette K. Jensen	
Anje Knudsen	
Mille Hagen Johnsen	
Frederik J. Iversen	
Nina Dzubieli (suppleant)	
Lars Andersen (suppleant)	

Medlemskab

Kontingentet for sommersæsonen er 300 Kr. for første aktivitet og 100 Kr. for anden aktivitet. Gokart og kørsel til Bredebro er dyr. Derfor er kontingentet for denne aktivitet 800 Kr. for fire gange.

Kontingentet opkræves i juni måned. Du kan indbetale på girokort, kontant til foreningsmedarbejderen i klubben om mandagen, eller overføre til Sydbank på kontonr.: 7910-0000159957

Hvis du vil deltage i Sjøv Motion, Gokart og/eller Naturen Kalder skal du udfylde blanketten på sidste side. Aflever den på kontoret eller send den med post eller via foreningens mail.

Et passivt medlemskab koster 200 Kr. pr. år. Her tænker vi fx på forældre eller andre, der ønsker at støtte foreningen. Instruktører og bestyrelse er også passive medlemmer. Desuden kan udviklingshæmmede være passive medlemmer.

Foreningens kontor

Foreningens kontor ligger på Bostedet Møllemærsk.

Kontoret er åbent mandage kl.17-19 og der er tlf. tid mandage kl. 17-20. Ellers kan du henvende dig til bestyrelsen.

Foreningsmedarbejderen hedder Britta. Hende kan du altid henvende dig til, hvis du har spørgsmål eller problemer.

**Idrætsforeningen Godt Gået
Møllemærsk 24 st.
6200 Åbenrå**

Tlf. 22 30 89 03

**E-mail :
godtgaaet@hotmail.com**

Sjov motion

Mandage kl. 17.00 – 18.30

Der er mulighed for at gå, løbe eller cykle.

Der bliver også krolf og rundbold.

Vi mødes i Cafe Møllemærsk,
Møllemærsk 24 st.

Der er mulighed for træning til
Bjergmaraton, som er den 23. juni 2018.

Instruktører: Inga, Kisser, Michael, Dorte,
Peter og Britta.

Starter: 7. maj

Slutter: 27. august



Gokart

Onsdage den:

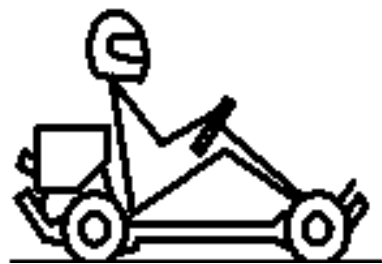
**23. maj - 20. juni - 8. august – 22. august
kl. 17- ca. 21**

Vi skal køre med bus til gokartbanen i Bredebro.
Bussen kører kl. 17 fra parkeringspladsen på
Bostedet Møllemærsk, Møllemærsk 24.
Forventet hjemkomst kl. ca. 21.00.

Husk: Gammelt tøj, madpakke og drikkevarer.

Hvis det på en af de planlagte datoer bliver
meget regnvejr, kan vi blive nødt til at aflyse –
men så finder vi en erstatningsdag.
Vi giver besked i bostederne.

Instruktør : Bente



Naturen Kalder!

Tirsdage den:

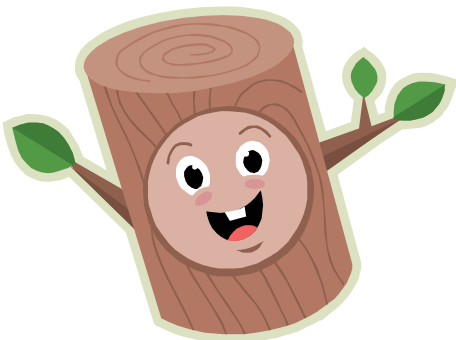
**15. maj - 29. maj - 26. juni – 14. august
kl. 17-20**

Første gang mødes vi på parkeringspladsen på Bostedet Møllemærsk, Møllemærsk 24.

I vil få lidt aftensmad, og I får også en plan over de kommende aktiviteter med hjem.

Vi skal lave forskellige aktiviteter i naturen.

Instruktører: Hans Peter



Aflyste dage

Træningen er aflyst 2. pinsedag
mandag d. 21/5.

Der er sommerferie i ugerne:
27 - 28 - 29 - 30 - 31.



Sæsonafslutning

Foreningen betaler 10 kr. pr. medlem til
en hyggelig afslutning af
sommersæsonen den sidste
træningsaften.



Café Møllemærsk

Kom og mød nye og gamle venner.
Hyg dig med gode aktiviteter i Klub Syd! Klub Syd og
Café Møllemærsk telefonnummer: 40 15 33 74

Åbningstider i Café Møllemærsk :

Mandag – tirsdag - onsdag – torsdag kl. 9.30-20.30. Her er der åben for salg af kaffe, te og vand.

Håndmadder, lun ret sælges kl.11.30-12.30.

I caféen har du ligeledes mulighed for at købe et varmt måltid fra kl. 18.00-19.00. Husk at bestille dagen inden.

Fredag er der åbent kl. 9.30-13.00

Prisliste:

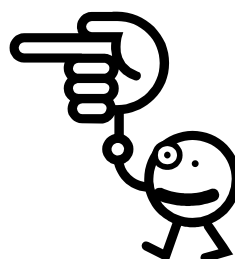
Kop kaffe eller te	Kr. 5,-
Sodavand, most eller juice	Kr. 10,-
Øl almindelig	Kr. 15,-
Øl light	Kr. 15,-
Kage	Kr. 12,-
Bolle med ost/pålæg	Kr. 15,-
Dagens ret	Kr. 45,-
Lun Ret	Kr. 30,-

Aktiviteter i Klub Syd starter ca. kl. 19.30 på Møllemærsk.

Foreningens hjemmeside

Foreningen har en hjemmeside, og det er vi rigtig glade for.

Det håber vi også du er!



Du kan se:



Vinter- & sommerprogrammer



Bestyrelse og aktivitetsudvalg



Indbydelser



Fotos fra alle vore arrangementer

Vores adresse er: www.godtgaet.dk

Gå ikke glip af en god oplevelse – klik ind
I DAG!

Tilmelding **SJOV MOTION** sæt kryds_____

Tilmelding **GOKART** sæt kryds_____

Tilmelding **NATUREN KALDER** sæt kryds_____

Navn:_____

Adresse:

Tlf. nr.: _____

Fødselsdato: _____

Særlige behov (fx kørestol):

Tilmelding **senest mandag d. 14. maj.**

- Aflever tilmeldingsblanket på kontoret –
Møllemærsk 24 st., 6200Aabenraa
- Mail – godtgaet@hotmail.com
- Tlf. 22 30 89 03