

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



VINTERPROGRAM

2017 / 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 vintersæson tilbyder vi boccia, boldspil, skydning og gymnastik.

Der er instruktører til hver aktivitet, der sørger for, at du får en sjov og god træning. Der bliver måske mulighed for stævner. Det får du nærmere besked om.

Der arrangeres også søndagsaktiviteter. Bowlingdatoer er fastlagt. De andre aktiviteter vil der komme invitation til.

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

Bestyrelsen

Formand

Dorthe Husum Madsen 30261990
E-mail: d.hm@live.dk

Næstformand

Britta Iversen 74669263
E-mail: britta.iversen1@skolekom.dk 30349774

Kasserer

Inga Hagen Christensen 74629331
E-mail: hagen-johnsen@webspeed.dk 20828414

Sekretær

Bente Jensen 74627592
E-mail: kok@bbsyd.dk 3068 6674

Medlem

Karen Margrethe Thomsen 74618415
[E-Mail: karenmargrethet03@gmail.com](mailto:karenmargrethet03@gmail.com) 29444961

Suppleanter

Inge-Mette Schmidt
Trine Jensen

Aktivitetsudvalg

Mette K. Jensen
Anje Knudsen
Mille Hagen Johnsen
Henrik Jørgensen
Nina Dzubiel(suppleant)

Medlemskab

Du kan få to prøveaftner til hver aktivitet, og derefter kan du kun deltage i aktiviteterne, hvis du er medlem af foreningen.

Instruktøren skriver dig op på en deltagerliste.

Kontingentet for vintersæsonen er 750 kr. for første aktivitet og 150 kr. for anden aktivitet. Dog opkræves der 300 kr. ekstra til skydning for krudt og kugler. Kontingentet opkræves i 2 rater. 1. gang i oktober og 2. gang i februar.

Et **passivt medlemskab** koster 200 kr. pr. år. Passive medlemmer er udviklingshæmmede eller forældre og andre, der ønsker at støtte foreningen. Instruktører og bestyrelse er også passive medlemmer.

Hvis du er passivt medlem kan du deltage i søndagsaktiviteter og fester sammen med de aktive medlemmer.

Foreningens kontor

Foreningens kontor ligger ved Café Møllemærsk i Aabenraa.

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 Hanne. Hende kan du altid henvende dig til, hvis du har spørgsmål eller problemer.

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

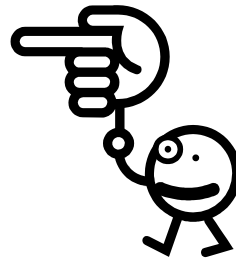
Tlf. 22 30 89 03

E-mail : godtgaet@hotmail.com

Foreningens hjemmeside

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

Det håber vi også du er!



Du kan se:



Vinter- og 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!

BOCCIA

**Mandage klokken 17:00 – 18:00 på
Fjordskolen, Skolevænget 33, Aabenraa.**

Du skal spille boccia på hold.
Du kan deltage i et julestævne i Taulov
den 29. december.

Instruktører: Karen Margrethe og Kisser

Starter : 18. september

Slutter : 16. april



BOLDSPIL

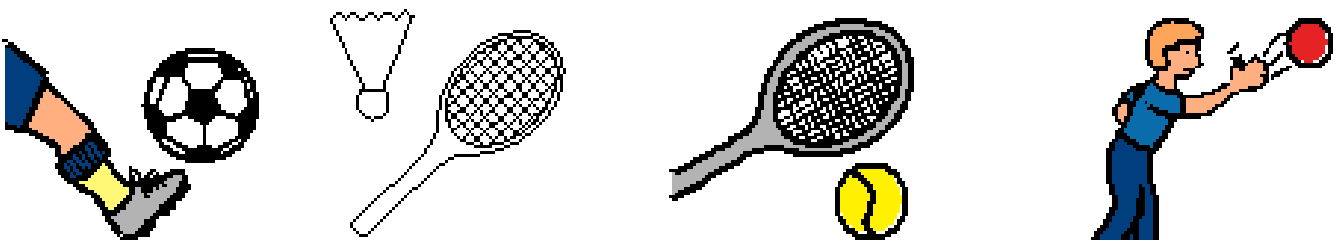
**Mandage klokken 17:00 -18:00 i
Statsskolens Idrætshus, Skolevænget 29,
Aabenraa.**

Der er mulighed for at spille forskellige holdspil, og du kan også vælge at spille badminton.

Instruktører: Jeppe, Peter og Dorthe

Starter : 18. september

Slutter : 16. april



SKYDNING

Torsdage klokken 17:00 – 18:00 i kælderen på Kongehøjskolen (Indgang fra P-pladsen på Vestvejen ved stadion).

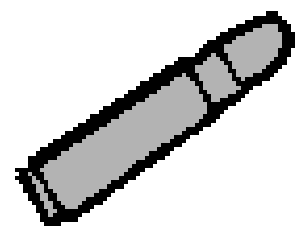
Du lærer at bruge en riffel, og skydningen foregår på en 15 m- bane. Der bliver mulighed for at deltage i konkurrencer.

Skydning koster **300 kr.** ekstra til krudt og kugler.

Instruktør : Kay-Werner og Svend

Starter : 21. september

Slutter : 12. april



GYMNASTIK

**Torsdage klokken 17:00-18:00 i
Statsskolens Idrætshus, Skolevænget 29,
Aabenraa.**

Du skal lave en masse spændende aktiviteter. Vi starter altid med opvarmning og laver fx gymnastik, øvelser med redskaber og meget mere. Der er mulighed for at komme til gymnastikopvisning.

Instruktør : Anita med flere

Starter : 21. september

Slutter : 12. april



Aflyste dage

Træningen er aflyst flg. dage:



Efterårsferie: Uge 42



Juleferie: 21.12 2017 – 2.1. 2018



Vinterferie: Uge 7



Påskeferie: Uge 13 & d. 2.4. 2018

Afslutninger

Holdene holder en hyggelig juleafslutning og deres egen sæsonafslutning på den sidste træningsaften i foråret.



Særlige arrangementer



15 års fødselsdagsfest

Onsdag d. 8. november 2017
Kl. 19-21



Bocciastævne i Taulov

Fredag d. 29. december 2017



Gymnastikstævne i Tommerup

Lørdag d. 3. marts 2018.





Generalforsamling

Onsdag d.28. februar 2018 kl. 19:30



Forårsfest

Fredag d. 6. april 2018 kl. 18-21:30



Sæsonafslutning

Torsdag d. 19. april 2018 kl. 17-20



Praktiske oplysninger

Afbud:

Du behøver ikke melde afbud, hvis du pludselig bliver forhindret i at komme til din idræt.

Hvis du i god tid ved, at der er en gang, hvor du ikke kan komme til idræt, må du meget gerne give besked til din instruktør.

Hvis der er mange, der ikke kan komme, kan det blive nødvendigt at aflyse aktiviteten.



Omkklædning:

Det er en god ide, hvis du har sportstøj med eller på, når du skal til idræt.

Til gymnastik og boldspil er der omklædningsrum, hvor du kan klæde om og gå i bad.

Vi vil så gerne starte med aktiviteterne klokken 17:00, så det er vigtigt, at du er klar i sportstøjet til tiden!!!



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. 9.30-12.30

Prisliste:

Kop kaffe eller te	Kr. 5,-
Sodavand, most eller juice	Kr. 8,-
Øl almindelig	Kr. 15,-
Øl light	Kr. 12,-
Kage	Kr. 8,-
Bolle med smør	Kr. 8,-
Dagens ret	Kr. 35,-
Lun Ret	Kr. 25,-

Aktiviteter i Klub Syd starter ca kl. 19:30 på Møllemærsk

Søndagsaktivitet bowling

Frokost på Cafe Møllemærsk,
Møllemærsk 24

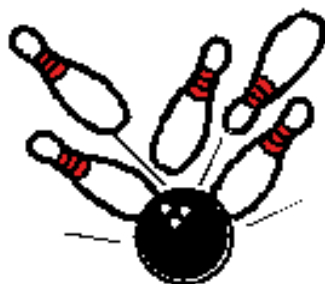
Bowling i Sportscentrum,
Industrivej 8
6200 Aabenraa

8. oktober 2017

4. februar 2018

Kl. 12-16

Pris: for 2 gange er 150 kr. incl. skoleje og frokost.





Tilmelding til

Bowling:

Navn :

Adresse:

Tlf. nr.:

Denne **side** skal udfyldes og afleveres sammen med **150 kr.** til foreningsmedarbejderen,
Møllemærsk 24, st. Aabenraa, tlf. 22 30 89 03

Senest den 25. september 2017