

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



VINTERPROGRAM

2019/2020

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 nogle søndagsaktiviteter – se længere omme i folderen.

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 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	
Aktivitetsudvalg	
Mette K. Jensen	
Anje Knudsen	
Mille Hagen Johnsen	
Frederik Iversen	
Suppleanter	
Nina Dzubieli Lars Andersen	

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 Britta. Hende kan du altid henvende dig til, hvis du har spørgsmål.

Idrætsforeningen Godt Gået
Møllemærsk 24 st.
6200 Aabenraa

Tlf. 22 30 89 03
godtgaaet@hotmail.com
www.godtgaaet.dk

BOCCIA

Mandage klokken 17:00 - 18:00
Seniorlokalet, Møllemærsk 24, stuen,
6200 Aabenraa

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

Instruktører: Karen Margrethe og Kisser

Starter : 23. september

Slutter : 20. april



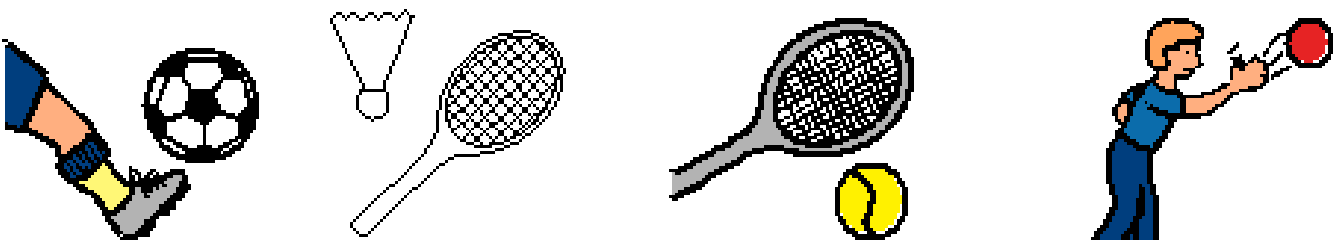
BOLDSPIL

Mandage klokken 17:00 - 18:00
Gymnasiehuset, Skolevænget 29,
6200 Aabenraa.

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

Instruktører: Katrine, Peter, Jesper og Dorthe

Starter : 23. september
Slutter : 20. april



SKYDNING

Torsdage klokken 17:00 - 18:00

Kælderen på Kongehøjskolen

(Indgang fra P-pladsen på Vestvejen ved stadion).

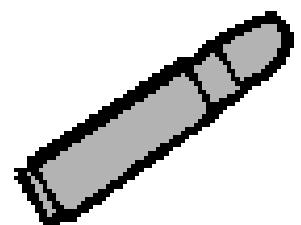
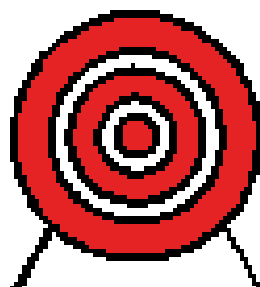
Du lærer at bruge en riffel, og skydningen foregår på en 15 m-bane. Der bliver mulighed for at deltage i konkurrencer.

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

Instruktør : Kay-Werner og Svend

Starter : 26. september

Slutter : 23. april



GYMNASTIK

Torsdage klokken 17:00 - 18:00
Gymnasiehuset, Skolevænget 29,
6200 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 gymnastikstævne.

Instruktør: Anne Marie Damgaard,
Inge-Mette og Ernst.

Starter : 26. september
Slutter : 23. april



Aflyste dage

Træningen er aflyst flg. dage:



Efterårsferie: Uge 42



Juleferie: 17.12. 2019 - 5.1. 2020



Vinterferie: Uge 7



Påskeferie: 3.4. 2020 - 13.4. 2020

Afslutninger

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



Særlige arrangementer



Fødselsdagsfest

Onsdag d. 13. nov. 2019 kl. 19-21



Bocciastævne i Taulov

Søndag d. 29. december 2019



Generalforsamling

Onsdag d. 26. februar 2020 kl. 19.30



Gymnastikstævne i Tommerup – info følger





Forårsfest

Fredag d. 27. marts 2020
kl. 18-21.00



Sæsonafslutning

Torsdag d. 23. april 2020
kl. 17-20



Praktiske oplysninger

Afbud:

Du behøver ikke at 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 gerne give besked til din instruktør.

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



Omklædning

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 gerne starte med aktiviteterne klokken 17.00, så det er vigtigt, at du er klar i sportstøjet til tiden!!!

Vi har træningsdragter og T-shirt med Godt Gåets logo, som kan købes. Spørg din instruktør eller Britta på kontoret.



Søndagsaktivitet

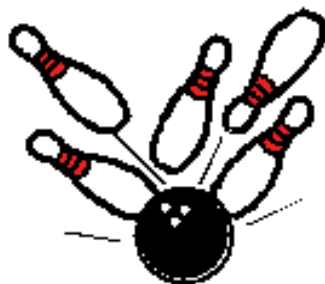
Bowling

Frokost på Cafe Møllemærsk,
Møllemærsk 24

Bowling i Sportscentrum,
Industrivej 8
6200 Aabenraa

6. oktober 2019
1. marts 2020
Kl. 12-16

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



Søndagsaktivitet Feel Good Dance

Vi mødes på Møllemærsk 24, stuen
Søndag den 12. januar 2020
Kl. 14-16

Vi holder en lille pause undervejs og
hygger os med frugt og saft/vand.

Pris: Kr. 50,00 som betales på dagen.



Café Møllemærsk

I Café Møllemærsk kan du møde nye og gamle venner og hygge dig med gode aktiviteter i Klub Syd.

Aktiviteter i Klub Syd starter ca. kl. 19.30

Klub Syd og Café Møllemærsk mobil: 40 15 33 74

Åbningstider i Café Møllemærsk:

Mandag – tirsdag - onsdag – torsdag kl. 9.30-20.30. Her kan købes kaffe, te og vand. Håndmadder og lun ret sælges kl.11.30 - 12.30.

I caféen har du også 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:

Krus kaffe eller te	Kr. 5,00
Sodavand, most eller juice	Kr. 10,00
Øl almindelig	Kr. 15,00
Øl light	Kr. 15,00
Kage	Kr. 12,00
Bolle med ost/pålæg	Kr. 15,00
Dagens ret	Kr. 45,00
Lille lun Ret	Kr. 30,00

Tilmelding til søndagsaktiviteter Bowling: 6. okt. 2019 og 1. marts 2020

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf. nr.: _____

Siden bedes udfyldt og afleveret til Britta, Møllemærsk 24, st. Aabenraa. Tlf.: 22 30 89 03 sammen med **150 Kr.** for bowling og **50 Kr.** for Feel Good Dance.

Feel Good Dance: 12. januar 2020

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf. nr.: _____



Tilmelding til begge aktiviteter
senest den 23. sept. 2019