

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



SOMMER

2022

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 Sjøv motion og vi er med til bjergmarathon.

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.

Bestyrelsen

Formand	
Dorthe Husum Madsen d.hm@live.dk	30261990
Næstformand	
Britta Iversen britta.iversen@gmail.com	74669263 30349774
Kasserer	
Manfred Conrath mco@outlook.dk	28296503
Sekretær	
Susan Conrath susan.conrath@yahoo.dk	28897371
Medlem	
Karen-Margrethe Thomsen karenmargrethet03@gmail.com	74618415 29444961
Suppleanter	
Kirsten Kruse Lasse Werning	
Aktivitetsudvalg	
Mette K. Jensen	
Anje Knudsen	
Mads Kruse	
Frederik Iversen	
Suppleanter	
Nina Dzubieli Mille Hagen Johnsen	

Medlemskab

Kontingentet for sommersæsonen er Kr. 250,00

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

Hvis du vil deltage i bjergmarathon skal du udfylde blanketten på sidste side. Aflever den på kontoret eller send den med post eller via foreningens mail.

Et passivt medlemskab koster Kr. 200,00 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 ved Café Møllemærsk. Ud for kontoret findes postkasse, hvor I kan lægge tilmeldinger mm.

Kontor åbent mandage kl. 16.30 - 18.30.
Der er tlf. tid mandage kl. 16.30 - 20.00.
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 Aabenraa

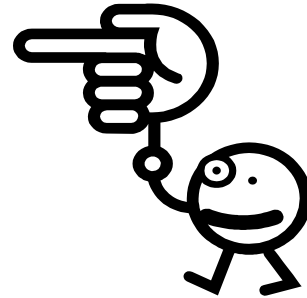
Tlf. 22 30 89 03

Tlf. 40 42 99 70

E-mail :

godtgaet@hotmail.com

Foreningens hjemmeside



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!

SJOV MOTION

Mandage kl. 17.00 – 18.30

Start: 9. maj - 27. juni

Vi går, løber spiller rundbold og krolf.
Tur Kalvø rundt og Kelstrup Naturskole.

Vi mødes hver gang ved Café
Møllemærsk, Møllemærsk 24, st., 6200
Aabenraa
Opvarmning ved
Jette



Det er muligt at træne til bjergmarathon,
som er **18. juni 2022.**

Sommerferie: 4.7 -1.8 begge dage incl.

Start: 8. august efter sommerferien
Krolf og afslutning m. aftensmad
i klubhuset **29. august**

Instruktører:

Dorthe, Katrine, Emma, Frederik Peter, Malte mm.

Aflyste dage

Træningen er aflyst følgende dage:



2. pinsedag mandag d. 6. juni

Der er sommerferie i ugerne:



27 - 28 - 29 - 30 - 31.



Afslutninger

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



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.



CAFÉ MØLLEMÆRSK

I Café Møllemærsk kan du møde nye og gamle venner og hygge dig med gode aktiviteter i Klub Syd. Aktiviteter i klubben 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, vand og øl light.

Håndmadder sælges kl. 11.30 - 12.30.

I caféen er det muligt 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	Kr. 15,00
Kage, bolle m. ost	Kr. 12,00
Håndmad	Kr. 10,00
Dagens ret, aftensmad	Kr. 45,00
Sandwich	Kr. 35,00

BJERG MARATHON

tilmelding

**Lørdag den 18. juni 2022 kl. 10.30
på Storetorv i Aabenraa
til 5,8 km gåtur med instruktører.**

Øvrige distancer er uden instruktører fra Godt Gået.

**Pris: 125,- pr. deltager - via bank inden 16.5
Betalings id: +73< + 88294955 - husk navn**

- Aflever tilmeldingsblanket på kontoret
Møllemærsk 24 st., 6200 Aabenraa
eller
- Mail: godtgaet@hotmail.com
eller ring
- Tlf. 22 30 89 03 / 40 42 99 70



Tilmelding til bjergmarathon senest den 16. maj

Navn: _____

Tlf. nr.: _____

Særlige behov: _____

