

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



SOMMER

2023

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 Sjov Motion og vi er bl.a. 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.

**Vi laver en udflugt til Danfoss Univers i efteråret.
Der kommer en invitation i august.**

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	
Kirsten Kruse Kruse387@gmail.com	21446224
Suppleanter	
Karen-Margrethe Thomsen Hanne Damm	
Aktivitetsudvalg	
Mette K. Jensen	
Mads Kruse	
Frederik Iversen	
Suppleanter	
Nina Dzubieli Mille Hagen Johnsen	

Medlemskab

Kontingentet for sommersæsonen er Kr. 250,00

Kontingentet opkræves i juni måned.
Du kan indbetale på girokort, kontant til foreningsmedarbejderen på Møllemærsk om mandagen, eller overføre pengene til:

Sydbank på kontonr. 7910-0000159957
Eller via indbetalingskort +73<ingen tal+88294955

Hvis du vil deltage i bjergmarathon skal du udfylde blanketten på sidste side. Aflever den på kontoret, i vores postkasse 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 - 19.00

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

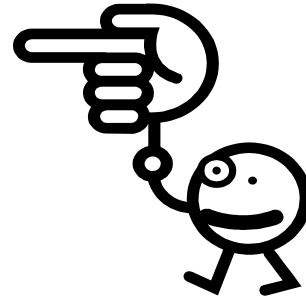
Tlf. 22 30 89 03

Tlf. 40 42 99 70

E-mail:

godtgaet@hotmail.com

Foreningens hjemmeside



Du kan se:



Vinter- og sommerprogrammer



Bestyrelse og aktivitetsudvalg



Indbydelser



Indmeldelsesblanket

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: 8. maj - 26. juni

Vi går, løber, spiller rundbold og krolf.

Vi mødes hver gang
ved

Café Møllemærsk,
Møllemærsk 24, 6200

Aabenraa

Opvarmning ved Jette



Det er muligt at træne til bjergmarathon,
som er **17. juni 2022.**

Sommerferie: 3.7 - 7.8 begge dage incl.

Start: 14. august efter sommerferien

Krolf og afslutning m. aftensmad
i klubhuset **28. august**

Instruktører: Dorte, Kirsten, Ditte, Johannes,
Frederik Peter, Katrine m.fl.

Aflyste dage

Træningen er aflyst følgende dage:



2. pinsedag mandag d. 29. maj

Der er sommerferie i ugerne:



27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32



Afslutninger

Foreningen betaler 10 kr. pr. medlem til en hyggelig afslutning af sommærsæsonen 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.

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 på nogle af cafeens tilbud:

Krus kaffe eller te	Kr. 5,00
Sodavand, Cocio	Kr. 15,00
Øl	Kr. 20,00
Kage, ½ bolle m. ost/pålæg	Kr. 12,00
Håndmad	Kr. 12,00
Dagens ret, aftensmad	Kr. 50,00
Sandwich	Kr. 40,00

BJERG MARATHON

tilmelding

**Lørdag den 17. juni 2023 kl. 10.30
på Storetorv i Aabenraa
til 5,8 km gå og løbetur med instruktører.**

Øvrige distancer er uden instruktører fra Godt Gået.

**Pris : 125,- pr. deltager – via bank
betalings id : +73< ingen tal + 88294955**

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



Tilmelding til bjergmarathon senest den 22. maj

Navn: _____
Tlf. nr.: _____
Særlige behov: _____

