

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



SOMMER







2024

Idrætsforeningen for udviklingshæmmede,
der bor i Aabenraa Kommune.

Godt Gået skal skabe grundlag for unge og voksne udviklingshæmmedes udøvelse af idræt gennem tilbud om idrætsaktiviteter og sociale arrangementer.

I Godt Gået er der en positiv afhængighed og sammenhængskraft mellem medlemmerne, instruktørerne, bestyrelsen og foreningsmedarbejderen.

Målet for foreningens aktiviteter er;

-  Idrætsaktiviteter med ligestillede
-  For et aktivt liv
-  Trivsel og glæde
-  Socialt samvær og fællesskab
-  Livskvalitet
-  Styrke helbred – sundhed - styrke muskler - forbedre kondition



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.



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.

Bestyrelsen

Formand

Dorthe Husum Madsen 30261990
d.hm@live.dk

Næstformand

Britta Iversen 74669263
britta.iversen@gmail.com 30349774

Kasserer

Manfred Conrath 28896503
mco@outlook.dk

Sekretær

Susan Conrath 28897371
susan.conrath@yahoo.dk

Medlem

Kirsten Kruse 21446224
Kruse387@gmail.com

Suppleanter

Karen-Margrethe Thomsen
Hanne Damm

Aktivitetsudvalg

Mette K. Jensen

Frederik Iversen

Suppleanter

Nina Dzubiel
Mille Hagen Johnsen

Billedgalleri



Dorthe Husum Madsen
Formand
Instruktør boldspil



Britta Iversen
Næstformand



Kirsten Kruse
Bestyrelsesmedlem
Instruktør Sjov motion



Susan Conrath
Sekretær
Instruktør gymnastik



Manfred Conrath
Kasserer



Karen Margrethe
Thomsen - Suppleant



Hanne Damm
Suppleant
Instruktør gymnastik



Britta Tyroll
Foreningsmedarbejder

SJOV MOTION

Mandage : klokken 17:00 – 18:30

Start : 13. maj

Instruktører: Kirsten, Ditte, Frederik Peter, Inga, Dorte.

Vi mødes ved Café Møllemærsk.
Opvarmning ved Jette.

Vi vil gå korte ture og det er også muligt at træne til bjergmarathon, som er den **22. juni 2024.**



**Sommerferie: 1. juli - 5. august,
begge dage incl.**

SJOV MOTION

Start efter ferien : 12. august hvor vi spiller rundbold og krolf.

Sæsonafslutning : 26. august er sidste aften med Sjov Motion i Godt Gået denne sommer.

Vi skal afslutte sæsonen med krolf og derefter hygge os og spise fælles aftensmad med saftevand til ude i krolfklubben.

Vi får maden fra Café Møllemærsk.

Det koster kr. 50,00 og skal betales på dagen.

Husk at afbestille mad, hvis du plejer, at spise i klubben.

Vi regner med at være færdige omkring klokken 19:30, hvor vi går tilbage til Møllemærsk.

Aflyste dage

Træningen er aflyst følgende dage:



2. pinsedag mandag, den 20. maj

Der er sommerferie i ugerne:



27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32



Afslutninger

Foreningen betaler 10,00 kr. pr. medlem til en hyggelig afslutning af sommærsæsonen den sidste aften.

Praktiske oplysninger

Afbud:

Du behøver ikke melde afbud, hvis du 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 træning, må du meget gerne give besked til din instruktør.

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



Foreningens kontor

Foreningens kontor ligger ved Café Møllemærsk. Ud for kontoret findes en postkasse, hvor I kan lægge tilmeldinger mm.

Kontoret er åben mandage: 16:30 – 18:30
Der er telefon tid mandage: 16:30 – 19:00

Foreningsmedarbejderen hedder Britta. Hende kan du altid henvende dig til, hvis du har spørgsmål. Du kan også henvende dig til bestyrelsen.

Idrætsforeningen Godt Gået
Møllemærsk 24 st.,
6200 Aabenraa

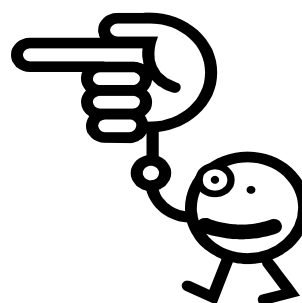
Tlf. 22 30 89 03

E-mail:

godtgaet@hotmail.com

Foreningens hjemmeside

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



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!

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. klokken 19:30
Klub Syd og Café Møllemærsk mobil: 40 15 33 74

Åbningstider i Café Møllemærsk:

Mandag – tirsdag - onsdag – torsdag:
klokken 9:30 – 20:30.

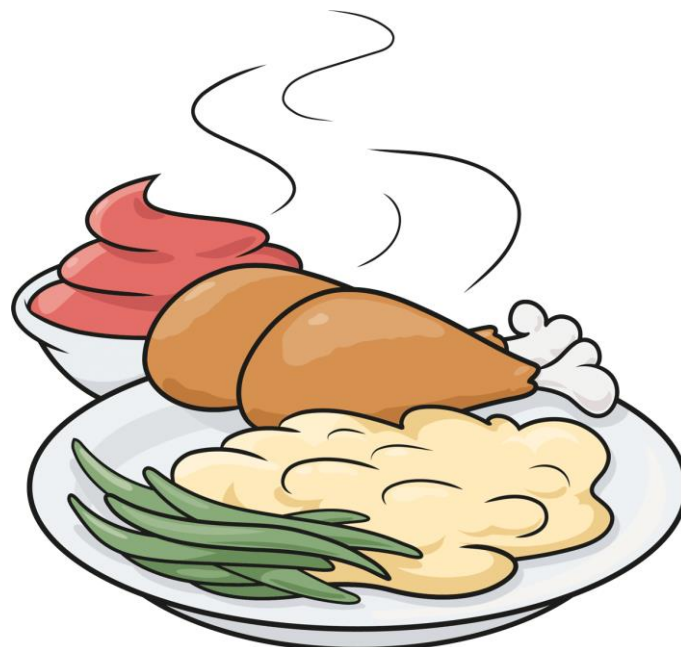
Her kan købes kaffe, te, vand og øl.

Håndmadder sælges klokken 11:30 – 12:30.

I caféen er det muligt at købe et **varmt måltid** fra klokken 18:00 – 19:00

Husk at bestille dagen inden.

Fredag er der åbent klokken 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 22. juni 2023 klokken 10:30
på Storetorv i Aabenraa
til 5,8 km gå og løbetur med instruktører.**

Øvrige distancer er uden instruktører fra Godt Gået.

**Pris : kr. 100,- pr. deltager – via bank
betalings id : +73< ingen tal + 88294955**

- Aflever tilmeldingsblanket på kontoret
Møllemærsk 24 st., 6200 Aabenraa
eller send til
- Mail: godtgaet@hotmail.com
eller via mobil
- Tlf. 22 30 89 03



Tilmelding til: Bjergmarathon, senest den 27. maj

Navn : _____

Særlige behov: _____

