

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



VINTERPROGRAM

2021/2022

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 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

<b>Formand</b>	
Dorthe Husum Madsen E-mail: d.hm@live.dk	30261990
<b>Næstformand</b>	
Britta Iversen E-mail:brittaiversen@gmail.com	74669263 30349774
<b>Kasserer</b>	
Inga Hagen Christensen E-mail: hagen-johnsen@webspeed.dk	20828414
<b>Sekretær</b>	
Bente Jensen E-mail: kok@bbsyd.dk	30686674
<b>Medlem</b>	
Karen-Margrethe Thomsen E-mail: karenmargrethet03@gmail.com	74618415 29444961
<b>Suppleanter</b>	
Inge-Mette Schmidt Ernst Hybschmann Nielsen	
<b>Aktivitetsudvalg</b>	
Mette K. Jensen	
Anje Knudsen	
Mille Hagen Johnsen	
Frederik Iversen	
<b>Suppleanter</b>	
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. Der opkræves 300 Kr. ekstra til skydning for krudt og kugler. Kontingentet opkræves i 2 rater.

1. gang i oktober og 2. gang i februar. Betales via girokort, kontant på Møllemærsk om mandagen eller via Sydbank på kto.nr. 7910-0000159957.

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. 17-18.30 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 på tlf. nr. 40429970

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

**Tlf. 22 30 89 03**  
**godtgaet@hotmail.com**  
**www.godtgaet.dk**

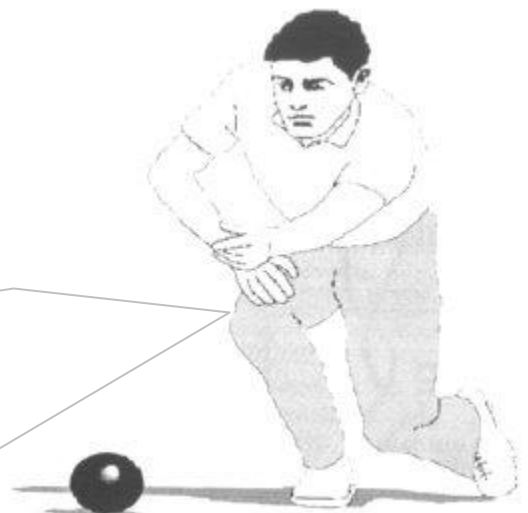
# BOCCIA

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

Du skal spille boccia på hold.

**Instruktører:** Karen Margrethe og Kisser

**Starter** : 27. september  
**Slutter** : 4. april



# BOLDSPIL

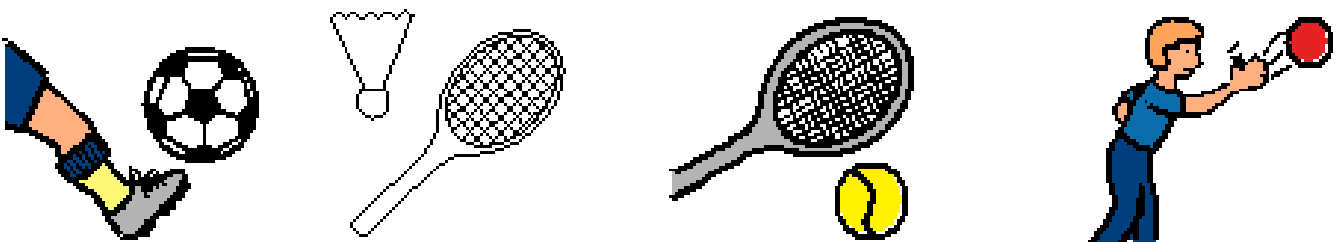
**Mandage klokken 17:00 - 18:00**  
**Gymnasiehusets Hal, Skolevænget 29,**  
**6200 Aabenraa.**

Vi spiller forskellige boldspil fx fodbold, håndhold, høvdingebold, hockey og badminton.

**Instruktører:** Sofie, Katrine, Emma, Andreas og Dorthe

**Starter** : 27. september

**Slutter** : 4. april



# SKYDNING

**Torsdage klokken 17:00 - 18:00**

**Kælderen på Kongehøjskolen**

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

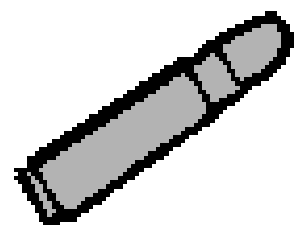
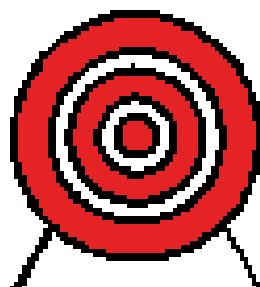
Du lærer at bruge en riffel, og skydningen foregår på en 15 m-bane. Der bliver mulighed for at deltage i konkurrencer.

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

**Instruktør** : Kay-Werner og Svend

**Starter** : 30. september

**Slutter** : 31. marts





# GYMNASTIK

**Onsdage klokken 17:00 - 18:00**  
**Gymnasiehusets Hal, 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,  
Cia

**Starter** : 29. september

**Slutter** : 30. marts



# Aflyste dage

Træningen er aflyst flg. dage:



Efterårsferie: Uge 42



Juleferie: 20.12. 2021 - 2.1. 2022



Vinterferie: Uge 7

# Afslutninger

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



# Særlige arrangementer



## **Fødselsdagsfest**

Onsdag d. 24. nov. 2021 kl. 19-21



## **Generalforsamling**

Onsdag d. 2. marts 2022  
kl. 19.30



## **Forårsfest**

Fredag d. 25. marts 2022  
kl. 18-21



## **Sæsonafslutning**

Onsdag d. 6. april 2022  
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.



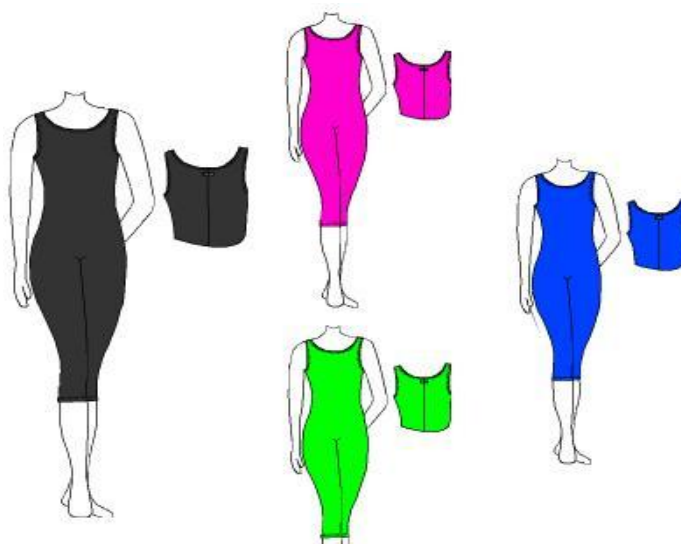
# Omklædning

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

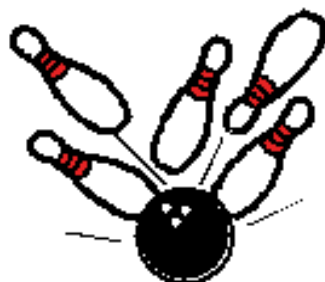
## Bowling

Middag og bowling i Sportscentrum,  
Industrivej 8  
6200 Aabenraa

10. oktober 2021  
27. februar 2022  
Kl. 12-16

Som noget nyt spiser vi en lækker menu i Sportscentrums restaurant. Maden serveres ved bordet. Vi får marineret kalkunfilet, kalvefilet, lækker salat, kartoffelbåde, groft brød og bearnaisesauce.

Pris: for 2 gange  
Kr. 250 incl.  
skoleje, middag, 1  
sodavand eller  
øl.



# Tilmelding til bowling: 10. okt. 2021 og 27. februar 2022

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tlf. nr.: \_\_\_\_\_

Siden bedes udfyldt og afleveret på  
kontoret til Britta, Møllemærsk 24, st.  
Aabenraa. sammen med  
**Kr. 250,00**

**Tilmelding  
senest den 4. oktober 2021**



# 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

Fredag er der åbent kl. 9.30 - 12.30

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.



