

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



VINTERPROGRAM

2022/2023

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 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 idé 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:brittaiversen@gmail.com	74669263 30349774
Kasserer	
Manfred Conrath mco@outlook.dk	28896503
Sekretær	
Susan Conrath Susan.conrath@yahoo.dk	28897371
Medlem	
Karen-Margrethe Thomsen E-mail: karenmargrethet03@gmail.com	74618415 29444961
Suppleanter	
Kirsten Kruse Lasse Werning	
Aktivitetsudvalg	
Mette K. Jensen	
Anje Knudsen	
Mads Kruse	
Frederik Iversen	
Suppleanter	
Nina Dzubiel Mille Hagen Johnsen	

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 500 Kr. for første aktivitet og 250 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. 16.30-18.30

og der er tlf. tid mandage kl. 16.30-18.30
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

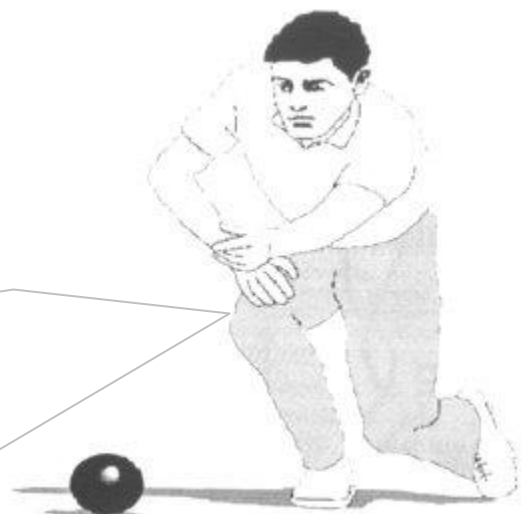
BOCCIA

Mandage klokken 17:00 - 18:00
Gymnastiksal, Skolevænget 33/Campus
Allé
6200 Aabenraa

Du skal spille boccia på hold.

Instruktører: Karen Margrethe og Bente

Starter : 26. september
Slutter : 27. marts



BOLDSPIL

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

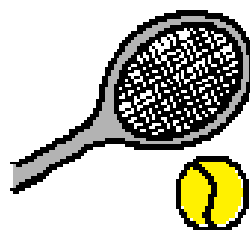
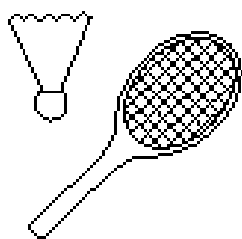
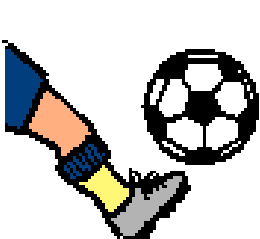
OBS - boldspil starter kun ved minimum 8 deltagere.

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

Instruktører: Katrine, Frederik Peter og Dorthe

Starter : 26. september

Slutter : 27. marts



GYMNASTIK

Torsdage 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 : 23. marts



SKYDNING

Torsdage klokken 17:00 - 18:00

Kælderen på Kongehøjskolen

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

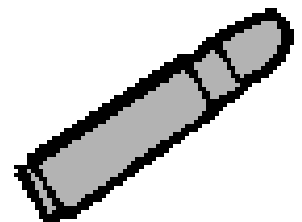
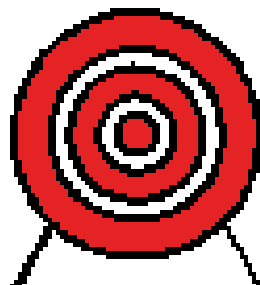
Du lærer at bruge en riffel, og skydningen foregår på en 15 m-bane. Der bliver mulighed for at deltage i konkurrencer.

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

Instruktør : Kay-Werner og Svend

Starter : 29. september

Slutter : 23. marts



Aflyste dage

Træningen er aflyst flg. dage:



Efterårsferie: Uge 42



Juleferie: 19.12. 2022 - 2.1. 2023



Vinterferie: Uge 7

Afslutninger

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



Særlige arrangementer



Fødselsdagsfest

Onsdag d. 23. nov. 2022
kl. 19-21



Generalforsamling

Onsdag d. 1. marts 2023
kl. 19



Forårsfest

Fredag d. 17. marts 2023
kl. 18-21



Sæsonafslutning

Torsdag d. 30. marts 2023
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.



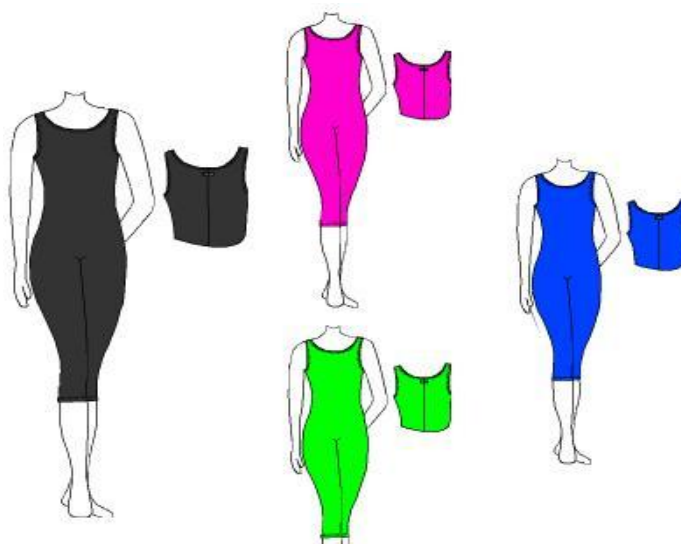
Omklædning

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.



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.

Søndagsaktivitet

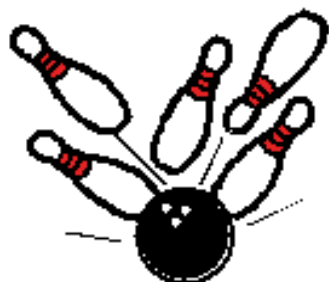
Bowling

Frokost på Café Møllemærsk,
Møllemærsk 24 - vi går samlet til:

Bowling i Sportscentrum,
Industrivej 8
6200 Aabenraa

9. oktober 2022
Kl. 12.00 - 16.00

Pris: Kr. 100,00 incl. skoleje, frokost og
saftvand/gåsevin.



Søndagsaktivitet Håndboldkamp

Sønderjyske - Horsens Håndboldelite
Arena Aabenraa
Hjelm Allè 3

26. februar 2023
Kl. 14.00 - ca. 16.30

Pris: Kr. 100,00 incl. 1 sodavand

Vi mødes kl. 14.00
ved Café Møllemærsk, Møllemærsk 24,
6200 Aabenraa og går sammen til
Arenden.

Tilmeldingsseddel for søndagsaktiviteter
findes bagest i folderen.



Tilmelding bowling 9. okt. 2022

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf. nr.: _____

Tilmelding Håndboldkamp 26. februar 2023

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf. nr.: _____

Udfyldes og afleveres på kontoret til
Britta, Møllemærsk 24, st. Aabenraa.
sammen med **Kr. 100,00** for bowling og
Kr. 100,00 for håndbold

Tilmelding
senest den 3. oktober 2022
for bowling og håndbold

