

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



VINTERPROGRAM

2023 / 2024

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.

OBS
Der kommer invitation til håndboldkamp i
Arena Aabenraa til foråret

Bestyrelsen

Formand	
Dorthe Husum Madsen d.hm@live.dk	30261990
Næstformand	
Britta Iversen brittaiversen@gmail.com	74669263 30349774
Kasserer	
Manfred Conrath mco@outlook.dk	28896503
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

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. 40 42 99 70

Idrætsforeningen Godt Gået

Møllemærsk 24 st.

6200 Aabenraa

Tlf. 22 30 89 03

CVR 27 39 32 92

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:

Bente og Karen Margrethe

Starter: 25. september

Slutter: 15. april



BOLDSPIL

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

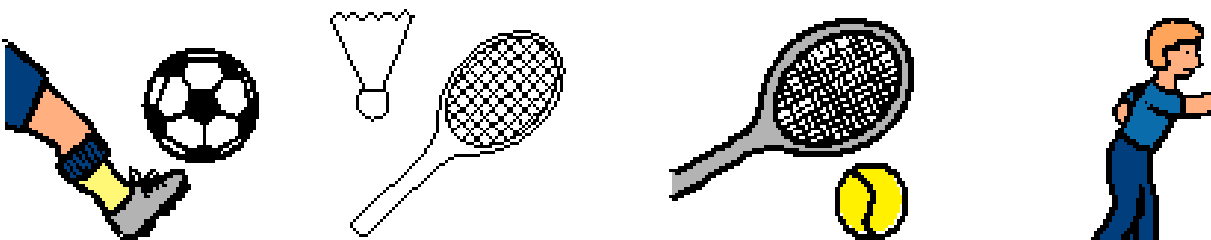
Vi spiller forskellige boldspil fx fodbold, håndhold, høvdingebold, hockey og badminton.

Instruktører:

Ditte, Frederik Peter og Dorthe

Starter: 25. september

Slutter: 15. april



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.

Instruktører:

Susan,
Hanne,
Mie



Starter: 28. september
Slutter: 11. april

SKYDNING

Torsdage klokken 17:00 - 18:00

Kælderen på Kongehøjskolen

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

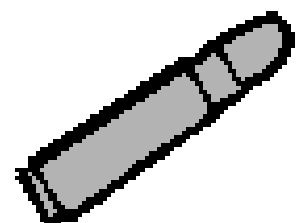
Du lærer at bruge en riffel, og skydningen foregår på en 15 m-bane. Der bliver mulighed for at deltage i konkurrencer.

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

Instruktører: Kay-Werner og Svend

Starter: 28. september

Slutter: 11. april



Aflyste dage

Træningen er aflyst flg. dage:



Efterårsferie: Uge 42



Juleferie: 18.12. 2023 - 07.01. 2024

Begge dage incl.



Vinterferie: Uge 7

Afslutninger

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



Særlige arrangementer



Fødselsdagsfest

Onsdag d. 15. nov. 2023
kl. 19-21



Vinterfest

Fredag d. 02. februar 2024
kl. 18-21



Generalforsamling

Onsdag d. 19. marts 2024
kl. 19



Sæsonafslutning

Mandag d. 15. april 2024
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.



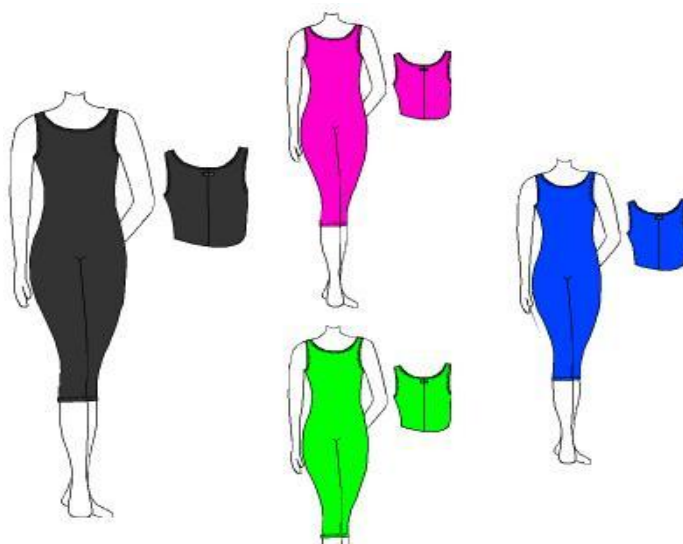
Omklædning

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

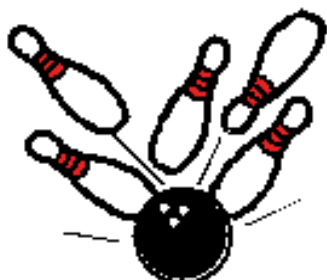
Frokost på Café Møllemærsk,
Møllemærsk 24 - vi går samlet til:

Bowling i Sportscentrum,
Industrivej 8
6200 Aabenraa

8. oktober 2023
Kl. 12.00 - 16.00

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

Instruktører: Britta, Dorthe og Hanne



Tilmelding bowling den 8. oktober 2023

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf. nr.: _____

Udfyldes og afleveres på kontoret til
Britta, Mølleværsk 24, st. Aabenraa.
sammen med **Kr. 100,00**



Tilmelding senest den 2. oktober 2023