

IDRÆTSFORENINGEN

Godt Gået



VINTERPROGRAM

2024/2025

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 30261990  
d.hm@live.dk

---

**Næstformand**

---

Britta Iversen 74669263  
brittaiversen@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 Dzubieli  
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

# Billedgalleri



Bente Jensen  
Instruktør Boccia



Thomas Pedersen  
Instruktør Boccia



Lille Mie Conrath  
Instruktør Gymnastik



Malte Visby Hansen  
Instruktør Boldspil



Kay-Werner Jacobsen  
Instruktør Skydning



Svend Kok Jensen  
Instruktør Skydning



# 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 indbetalingskort:

+73 - ingen tekst +88 29 49 55, kontant på Møllemærsk om mandagen eller via Sydbank på konto 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 :  
klokken 16:30-18:30  
og der er tlf. tid mandage:  
klokken 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**

**OBS ny adresse:**

**Gymnasiehusets Hal, Skolevænget 29,  
6200 Aabenraa**

Du spiller boccia på hold.

**Instruktører:**

Bente og Thomas

**Starter:** 23. september

**Slutter:** 7. april





# BOLDSPIL

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

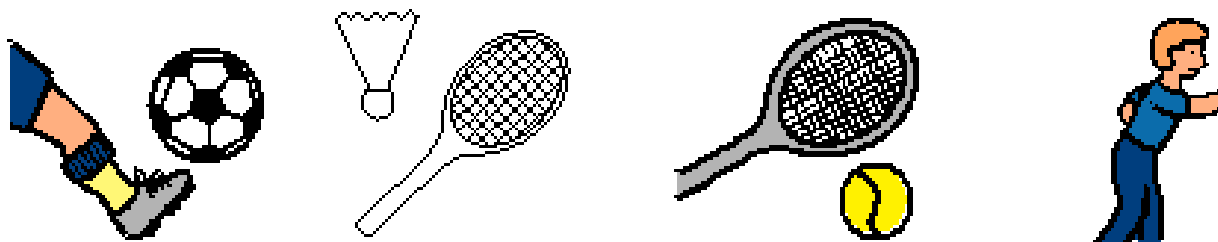
Vi spiller forskellige boldspil fx fodbold, håndhold, høvdingebold, hockey og badminton.

## **Instruktører:**

Dorthe, Malte og Kim

**Starter:** 23. september

**Slutter:** 7. 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:** 26. september

**Slutter:** 7. april

# SKYDNING

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

**I kælderen på Kongehøjskolen**

Indgang fra P-pladsen på Vestvejen ved stadion.

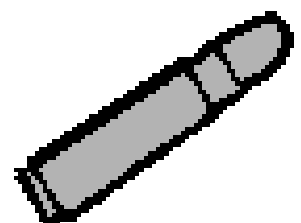
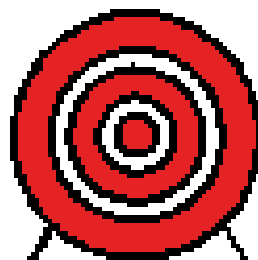
Du lærer at bruge en riffel, og skydningen foregår på en 15 m-bane. Der bliver mulighed for at deltage i konkurrencer.

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

**Instruktører:** Kay-Werner og Svend

**Starter:** 26. september

**Slutter:** 7. april



# Aflyste dage

Træningen er aflyst flg. dage:



Efterårsferie: Uge 42



Juleferie: 16.12. 2024 - 05.01. 2025  
Begge dage incl.



Vinterferie: Uge 7

# Afslutninger

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



# Særlige arrangementer



## Disko-aften

Onsdag d. 9. oktober 2024  
Klokken 18.30-20.30



## Hawaii-aften

Fredag d. 25. oktober 2024  
klokken 18-21 - se invitationen her i  
folderen



## Fødselsdagsfest

Onsdag d. 13. nov. 2024  
klokken 19-21



## Vinterfest

Fredag d. 24. januar 2025  
klokken 18-21



## Generalforsamling

Onsdag d. 19. marts 2025  
klokken 19



## Sæsonafslutning

Mandag d. 7. april 2025  
klokken 17-20

# 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. 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

Fredag er der åbent klokken 9:30 – 12:30

Her kan købes kaffe, te og vand.

Håndmadder og lun ret sælges  
klokken 11:30 – 12:30

I caféen har du også mulighed for at købe et varmt måltid fra klokken 18:00 – 19:00

Husk at bestille dagen inden.



## HAWAII-AFTEN i svømmehallen ARENA AABENRAA for udviklingshæmmede fra 15 år!

Husk badetøj!



Kørestolsbrugere er meget velkomne, men kan desværre ikke komme i vandet!

Fredag, den 25. oktober 2024 klokken 18:00-21:00

PRIS: KR. 120,-

FOR ENTRE, MAD og DRIKKEVARER, DJ, SAUNAGUS, VANDGYMNASTIK OG MANGE ANDRE VÅDE OPLEVELSER!

Ledsagere fri!



S.U. senest mandag  
d. 21/10/24

Bindende tilmelding til: ARENA v/SANNE på mail:

[sh@arenaaabenraa.dk](mailto:sh@arenaaabenraa.dk)

Tilmelding skal indeholde fulde navn + bosted + antal ledsagere

Evt. spørgsmål på tlf. 23 96 62 60

Betaling: Kontant/mobilpay ved indgang!

Arrangør:

Arena Aabenraa Hjelmallè 3

LEV Aabenraa

Idrætsforeningen "GODT GÅET"



# Søndagsaktivitet

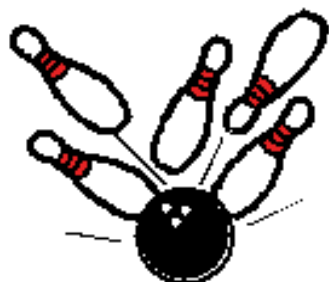
## Bowling

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

Bowling i Sportscentrum,  
Industrivej 8  
6200 Aabenraa

Søndag den 24. november 2024  
Klokken 12:00 – 16:00

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



## Tilmelding: bowling den 24. november 2024

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

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

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

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

Betaling kan også ske via Sydbank  
kreditor nr. +73 - ingen tekst +88 29 49 55  
Husk navn på betaler.

## Tilmelding: senest den 11. november 2024

