SUNDHED & SENIORLIV

Annoncetillæg til
NORDJYSKE Stiftstidende 15. marts 2020

SIDE 2
Borgmester med fart på

SIDE 4
Arbejdspladsernes Motionsdag

SIDE 20
Sundhed på abonnement

Borgmester med fart på

Aalborgs førstemand Thomas Kastrup-Larsen snører løbeskoene mange gange om ugen

Af **Niels Henriksen**
Foto: **René Jeppesen**

I en hektisk hverdag, hvor aftale afløser aftale, finder Aalborgs borgmester Thomas Kastrup-Larsen alligevel tid til at snøre løbeskoene. Løbeturene giver ham nemlig både fysisk og mental velvære. Men der er også en helt tredje gevinst.

- Jeg bruger mange af mine løbeture til at networke med andre. Jeg løber i Aalborg Motions Klub, AMOK, hvor vi løber rigtig mange sammen, og så bliv der der rig lejlighed til at diskutere byudvikling. Jeg løber jævnligt med Lasse Andersson, der indtil fornylig var direktør for Utzon Center. Nu er han direktør for KUNSTEN. Vi er ikke som sådan løbekammerater, men vi bruger også vores løbeture til at snakke udvikling, fortæller Thomas Kastrup-Larsen, der altid har løbeskoene med på ferier og tjenesterejser.

Gode kontakter

- Sidste år var jeg på ferie i Vietnam, og her var jeg da også ude at løbe i både Hanoi og Ho Chi Minh City. I marts skulle vi have været med på verdens største ejendomsmesse, MIPIM, i Cannes. Messen er på grund af Corona-virus udsat til juni, men her har jeg tidligere år været ude at løbe sammen med andre deltagere. På løbeturene møder jeg en masse mennesker, men det er ikke sådan, at vi lige lukker en aftale til mange millioner. Til gengæld får jeg gode kontakter, som vi kan have gavn af efterfølgende, påpeger han.

Brutal Marathon

- Som borgmester synes jeg, at jeg bør bakke op om lokale løbeinitiativer, og så er der en masse socialt i at løbe med andre. En af dem, jeg løber rigtigt meget sammen med, er ultraløberen Stine Rex fra Aalborg. Hun er sej og kan løbe i det uendelige. Til gengæld løber jeg en smule hurtigere end hende, så vi passer fint sammen på løbeturen. I øjeblikket træner vi til Brutal Marathon i Aalborg, der afvikles langfredag den 10. april. Løbet er et af Danmarks ældste og hårdeste marathonløb, og alene i februar har jeg løbet mere end 130 km. Jeg har gennemført en håndfuld marathonløb, blandt det meget hårde North Sea Beach Marathon ude ved Vestkysten. Det var ekstremt hårdt, og jeg måtte da også ned og gå en overgang på de sidste fem kilometer, smiler Thomas Kastrup-Larsen, der ellers er en fighter og ekstremt konkurrence-fokuseret. Foruden marathon har han et hav af halvmarathon på sit CV, hvor hans bedste tid på 1:28 er præsteret i et Fjordmarathon i Aalborg.

En passion

Løb står højt på borgmesterens prioriteringsliste, uanset hvor proppet kalenderen er.

- Jeg bliver i dårligt humør og får mindre energi, hvis jeg ikke løber. Jeg har et krævende job, der også fordrer en god fysik, så hvis jeg ved, at jeg kommer sent hjem, kan jeg sagtens finde på at løbe en tur kl. 5 om morgenen. Hvis et møde midt på dagen bliver aflyst, tager jeg også gerne løbeskoene på og løber en tur. Desuden cykler jeg på arbejde. Som borgmester er jeg formand for Aalborg Lufthavn, og da jeg bor i Vestbyen, cykler jeg til bestyrelsesmøde i lufthavnen og cykler derfra til borgmesterkontoret på Boulevarden.

- Selv om løb er en passion for mig, så har jeg et meget afslappet forhold til mad. Jeg forsøger selvfølgelig at spise sundt, men jeg elsker brun sovs, og så har jeg en svaghed for chips. Dem har jeg svært ved at lade stå. Men jeg går ikke på vægten i tide og utide. Jeg er gået en størrelse ned i tøj, og når jeg mærker, at tøjet begynder at stramme, så ved jeg, at jeg skal tage mig lidt mere sammen, smiler Thomas Kastrup-Larsen.

KOLOFON

Adresse:
NORDJYSKE Medier
Langagervej 1, 9220 Aalborg Øst
Tlf. 99 35 35 35
email: profilavis@nordjyske.dk

Udgivelse og tryk:
NORDJYSKE Medier

Tekst: Niels Henriksen m. fl.

Forside foto: Réne Jeppesen

Ansvarshavende
Annoncer og layout:
NORDJYSKE Medier A/S

Oplag: ca. 35.000

FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C028215

Profilavisen er trykt på FSC® certificeret papir, der støtter bæredygtigt skovbrug i hele verden

Golf i Hals i 25 år

Den naturskønne klub forener sund sport med socialt samvær på tværs af alder og færdigheder

Bortset fra at nogle golfspillere kan blive voldsomt ophidset over, at den lille hvide kugle nægter at suse i den ønskede retning, så er golfsporten faktisk en særdeles sund sportsgren. Undersøgelser viser nemlig, at golf øger levetiden med fem år, at golf forbedrer både kolesterol- og kondital samt mindsker taljemål og fedtmasse. Golf har også en meget positiv indvirkning på diabetes 2 patienter.
Dansk Golf Union har indgået samarbejdet med diabetes foreningen herom.
Det er fordi golfspillere ikke kun lunter rundt på banen og slår til bolden engang imellem. Golf er en teknisk sportsgren, der kræver høj koncentration, og spillerne er således på et højt intensitetsniveau i 60 minutter i løbet af en 18-hullers runde, hvor spilleren i gennemsnit går 9-10 kilometer på den ca. 4 timer lange tur.

SOCIALT SAMVÆR

- Socialt samvær er en meget vigtig del af golfspillet. I klubhuset og på den skønne terrasse med udsigt til fjorden, hygger spillerne sig typisk med god mad og drikke efter runden. Gæstgivergaarden i Gandrup har overtaget forpagtningen af vores café og selskabslokaler, og det har vist sig at være den helt rigtige idé. Foruden spillernes daglige gang i lokalerne, er golfklubben også blevet et populært sted at holde familiens fester eller foreningsmøder, siger Hans Henrik Fløe og Einar Larsen, der glæder sig til at byde velkommen til jubilæum i maj.

25 ÅRS JUBILÆUM

I Hals Golfklub har golfspillere til maj haft mulighed for at udleve deres passion i 25 år. I en helt utrolig flot kulisse, hvor store isbrydere kæmper om opmærksomheden med endnu større krydstogtskibe eller en flok råvildt, som sprinter over den meget naturskønne bane, der er smukt afgrænset af hav og fjord.
Klubben er så småt begyndt at dække op til en perlerække af aktiviteter i forbindelse med jubilæet, der kulminerer den 20. maj med en åben reception for medlemmer, sponsorer og samarbejdspartnere på selve dagen.
I uge 20 vil der være turneringer for medlemmer hver dag. Hver turnering bliver på 24 spillere, og det er nødvendigt med tilmelding. Turneringer med et lille antal deltagere betyder hurtigere afvikling og giver plads til flere turneringer samme dag. Uge 20 kulminerer desuden med en fest for medlemmerne fredag den 15. maj. Festen afholdes på Gæstgivergaarden Gandrup, da deltagerantallet forventes at overstige kapaciteten i klubhuset.
I uge 29 bliver der åbne turneringer hver dag, efter samme princip. Her kan golfspillere fra landets øvrige klubber deltage, og vi håber at rigtig mange har lyst til at deltage og være med til at fejre vores jubilæum.

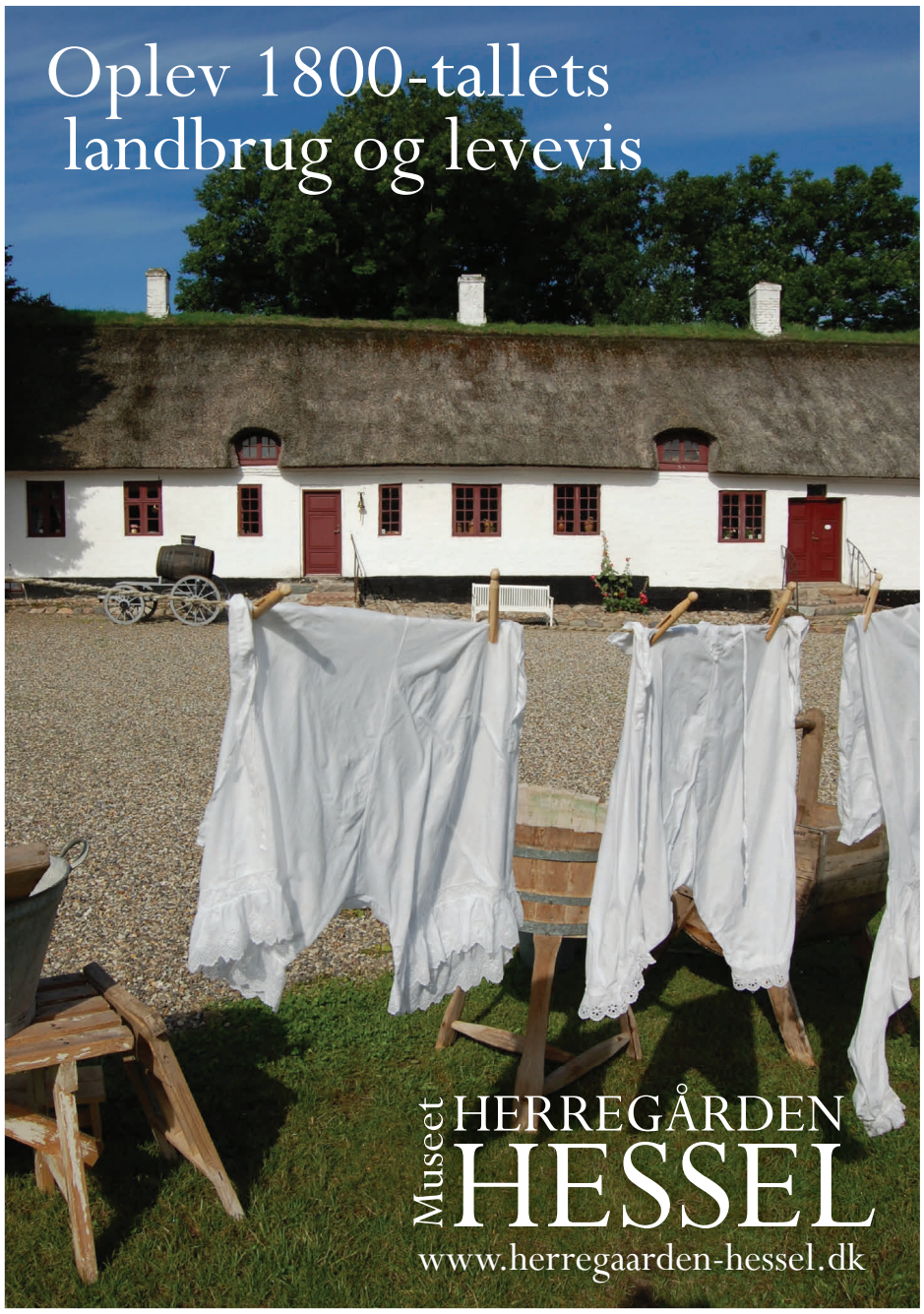
KLUBBER I KLUBBEN

- I Hals Golfklub har vores 600 medlemmer mulighed for at dyrke deres sport på præcis det niveau, der passer til dem. Handicapsystemet betyder, at alle kan spille sammen med alle, og vores mange klubber i klubben betyder, at der altid er jævnaldrende og gode kammerater at spille sammen med, understreger formand Hans Henrik Fløe og næstformand Einar Larsen.
Der er dameklub, hvor damerne spiller onsdag formiddag og eftermiddag. Herreklubben teer ud om torsdagen også formiddag og eftermiddag. Begynderklubben Klub 37 spiller 9 huller hver onsdag eftermiddag. Der er også en seniorklub, hvor flere end 100 medlemmer mødes hver mandag i sæsonen, mens Parmatchklubben mødes 4-5 gange om året. Endelig har klubben flere turneringshold, hvor de, der mestrer spillet til et lavt handicap, får deres ambitioner opfyldt.
- Vi har medlemmer i praktisk talt alle aldre. 60 pct. er over 64 år, og pudsigt nok er det de ældste, der er de mest flittige på banen, smiler formand og næstformand.
- Golf er en forunderlig blanding af leg og konkurrence, gode mod ikke så gode, af motion og socialt samvær på tværs af generationer. Alle kan finde en plads i golfen, og vi tilbyder alle en god og fornuftig måde at komme i gang med spillet på, fortæller Hans Henrik Fløe og Einar Larsen.

VIL DU PRØVE AT SPILLE GOLF

Interesserede kan tegne et tre måneders langt prøvemedlemskab til en jubilæumspris på kun kr. 500,-. Vi starter nye hold op 1. April og 1. Maj. Vi har også planer om et weekendkursus. Med i prisen er ugentlig træning med vores dygtige træner. Regelundervisning i golfreglerne. Hver onsdag spiller vi på vores dejlige Pay-and-Play bane sammen med øvede golfspillere. Har du ikke golfudstyr kan det lånes. Desuden har man fri adgang til klubbens træningsfaciliteter og klubhus. Hvis sporten fænger og prøveperioden går godt, at den udløser et golfkørekort er der mulighed for at indmelde sig i klubben og få adgang til alle de fordele der følger med medlemskabet. Der afholdes introduktionsmøder 30 marts og 27. April begge dage kl. 18.30 i klubhuset. Tilmelding ikke nødvendig – bare mød op. Se i øvrigt opslag på klubbens hjemmeside www.halsgolf.dk. Vi glæder os til at se jer nye golfere.

TEKST: Niels Henriksen



Arbejdspladserne løber i hælene på skolebørnene

Dansk Firma Idrætsforbund har siden 2014 arrangeret Arbejdspladsernes Motionsdag – i Aalborg er der store visioner for årets udgave

Af **Niels Henriksen**

Siden Ruder Konge var knægt – eller i hvert fald siden 1982 - har Dansk Skoleidræt inviteret samtlige skoleelever til Skolernes Motions Dag den sidste fredag i uge 41, sidste skoledag inden efterårsferien. Skolernes succes fik i 2014 Dansk Firmaidræts Forbund til at tage handsken op og arrangere Arbejdspladsernes Motionsdag præcis den samme dag, så mor og far også kunne få sved på panden inden ferien.

I 2015 blev Arbejdspladsernes Motionsdag så afviklet for første gang med 5.676 deltagere. I 2016 var antallet vokset til 14.100, og så er tallet ellers vokset med cirka 7000 hvert år kulminerende med 33.409 i 2019.

- Arbejdspladsernes Motionsdag har haft lidt svært ved at finde fodfæste, blandt andet fordi motionen typisk har fundet sted i arbejdstiden, fordi virksomhedernes måde at arbejde på er vidt forskellig og fordi lukketiden er helt forskellig fra branche til branche, forklarer Morten Andersen, der er idrætskonsulent for Dansk Firma Idrætsforbund i Nordjylland, og forklarer, at mange har forsøgt med særlige tilbud for at sætte skub i arrangementet.

Han nævner eksempelvis, at Nordjylland Idrætshøjskole i Brønderslev har forsøgt med forskellige motionsformer rundt om i byen.

Arbejdspladsernes Motionsdag kæmper således både med at blive kendt i erhvervslivet, at få virksomhederne med på idéen og ikke mindst at få medarbejderne ud at motionere.

Den slags udfordringer er som en rød klub foran næsen af en tyr for Anne Louise Vanggaard. Hun er uddannet i idræt på Aalborg Universitet, er selv tidligere håndboldspiller på eliteniveau og arbejder netop nu hos Aalborg Firmasport. Og hun er ikke bleg for at sætte barren højt.

- I Aalborg skal vi have 10.000 ud at motionere på Arbejdspladsernes Motionsdag, fastslår hun bramfrit vel vidende, at 10.000 er cirka en tredjedel af dem, der rundt i hele landet motionerede på denne specielle fredag sidste år.

- Jeg tror, at det blandt andet handler om at give de ansatte medbestemmelse. Lad dem komme frem med, hvad de godt kunne tænke sig. Og så tror jeg, at vi skal etablere forskellige workshops med bevægelsesaktiviteter rundt i byen fra eksempelvis kl. 11-16. Så kan medarbejderne enten motionere i arbejdstiden, eller de kan vente til de får fri, påpeger hun.

Anne Louise Vanggaard forestiller sig, at ansatte på virksomhederne kommer til hende på Aalborg Firmaidræt med gode idéer, hvorefter hun sørger for, at de bliver realiseret og tager imod tilmeldinger.

- Måske vil en virksomhed gerne vinde over naboen i f. eks. floorball. Det hører en tredje eller en fjerde virksomhed om, og så kan vi pludselig stable en lille turnering på benene, påpeger hun.

- Og det er netop en af firmaidrættens vigtige opgaver, at hjælpe de ansatte i virksomhederne i gang med at motionere. I Aalborg har vi godt 700 medlemmer, og hvis de har et ønske eller en god idé til en aktivitet, kan vi hjælpe med at skaffe de rigtige instruktører. Og vi kan konstatere, at mange virksomhederne faktisk gerne vil tænke mere sundt, fordi det er vigtigt at holde sig i form hele livet. Ellers ender det med, at den enkelte ikke vil være i stand til at passe sit arbejde. Hertil kommer at motion giver bedre trivsel og dermed mindre sygefravær, påpeger Morten Andersen.

Anne Louise Vanggaard sætter barren højt og håber på 10.000 til Arbejdspladsernes Motionsdag i Aalborg.

Restaurant

Orkideen

SØNDAGSTILBUD

- en hyggelig søndag eftermiddag med det hele

Velkomstdrink
Kold hvidvin tilsmagt med fersken

Forret
Hjemmerøget laks serveret lun med rejer, spinatsouffle og limedressing.
Hjemmebagt brød og Åbybrosmør.
(Serveres ved bordet)

Hovedretter
Helstegt rødvinsmarineret kalvefilet med rødvinssauce.
Braiseret svinebryst med citron og hvidløg, serveret på rustikke kartofler.
Kyllingeballotine med soltørrede tomater, toppet med urtecreme.
Tomatsalat med feta
Coleslaw
Bønnesalat med bacon og sennepsvinaigrette
Samt div. brød og smør.
(Serveres fra buffet)

Dessert
Lun æblekage med mandler, hertil vanilleis

Kaffe/The

Drikkevarer

Fri vin, øl og vand under middagen

Kaffe/the til desserten

Alt inclusiv kun kr.

pr. couv. 450;

Børn under 12 år: Halv pris

Prisen er incl: blomster, invitationer og bordkort samt valgfrie duge og servietter, iflg. udvalg

Restaurant Orkideen · Ølgodvej 1 · 9220 Aalborg Ø
v/Erik Schaltz · Tlf. 98 15 89 68 · www.orkideen.dk

ANNONCE

Opvarmning i LOOP Fitness: Kaj, Helmer, Henning, Jane, Bent og Ebbe varmer op til dagens træning i LOOP Fitness.

Slap af og træn med effektiv træning på kun 24 minutter

Slap af og træn. Det betyder, at du godt kan svede og bruge din krop, samtidig med at du kobler fra og slapper af.
Træning behøver ikke være kompliceret og uoverskueligt. Det kan faktisk være overraskende effektivt og samtidig enkelt og afslappende. Træning i LOOP Fitness tager kun 24 minutter, og din træning starter, lige når det passer dig – helt uden ventetid.
Sådan lyder konceptet bag den landsdækkende fitnesskæde LOOP Fitness, hvor enkel og effektiv træning, i et afslappet miljø, er omdrejningspunktet.

Alene i Nordjylland er der 22 centre, så der er aldrig langt til det nærmeste fitnesscenter.

HVORDAN FOREGÅR TRÆNINGEN I LOOP?
Selve træningen består af fem minutters opvarmning efterfulgt af 24 minutters konditions- og styrketræning på maskiner, som sikrer velafbalanceret træning af hele kroppen. Konceptet er nemt og enkelt – medlemmerne vælger en tilfældig maskine i en opstillet cirkel, træner på den i 45 sekunder, og når der lyder et DING i højtaleren, skifter alle til næste maskine i cirklen. På den måde er der altid plads til alle medlemmer, uden at man behøver at stå i kø.

TRÆNING FOR ALLE, OGSÅ DIG!
LOOP er skabt til dig, der gerne vil træne hurtigt og effektivt i et rart miljø. Her er både plads til at give den gas og plads til at tage det stille og roligt. Det vigtigste er, at din træning passer til dig, så du får en god oplevelse.

GIV HOVEDET EN PAUSE
Vi tilbyder dig et alternativ til de traditionelle fitnesscentre. Vi går ikke op i selfies, spejle eller vaskebræt. Vi tilbyder en nem og hurtig træning i omgivelser, hvor du kan være dig selv.

PLADS TIL ALLE
LOOP Fitness henvender sig til alle mennesker uanset alder, vægt og form – fælles for dem alle er, at de gerne vil holde sig fysisk aktive og i god form.

- I LOOP skal der være plads til alle. Mænd og kvinder, erfarne og uerfarne, unge og gamle. Der er ingen fordømmende blikke, da alle medlemmer deler det samme ønske om at komme i form og gøre noget godt for sig selv. Derfor er der altid en afslappet atmosfære og god stemning blandt medlemmerne, lyder det fra Lisa Farum Kristiansen, indehaver af LOOP Fitness Sæby.

SOCIALT SAMVÆR
Efter træningen samles mange af medlemmerne til en hyggesnak over en kop kaffe og ender derfor ofte med at bruge meget mere end 24 minutter i centret. Det sociale samvær vægtes nemlig højt hos mange af medlemmerne i LOOP Fitness.
- Vi oplever, at rigtige mange benytter sig af det sociale fællesskab i fitnesscentret. På den måde kan man nemlig kombinere træningen med det sociale aspekt, fortæller Lisa Farum Kristiansen.

Med et medlemskab i LOOP Fitness er det muligt at træne frit i alle landets centre. Lyder det som noget for dig, tilbydes en gratis og uforpligtende prøvetime, som kan bookes i dit lokale LOOP Fitness center.

MØD:
Kirsten Fabricius 71 år, som har været medlem i LOOP Fitness i snart 10 år og har trænet 1.130 gange:
Jeg går i LOOP, fordi jeg kan komme, når det passer i mit program og lige så tit jeg vil. Alle muskelgrupper trænes og jeg får masser af energi til resten af dagens gøremål, som havearbejde, børnebørn og hushold. Jeg kan mærke på kroppen, hvis jeg har holdt pause på grund af ferie. Jeg føler mig lige så frisk og rørig som for ni år siden, da jeg begyndte i LOOP Fitness og har i den tid ikke mistet evnen til nogle af mine gøremål. Det kan godt være, at det tager lidt længere tid, men jeg kan stadig selv. Jeg nyder den altid venlig betjening og efter træningen det sociale samvær med andre medlemmer. Dét synes jeg er hyggeligt.

Anne Sørensen 74 år med 1.070 træninger og **Poul Winther Sørensen 77 år** med 1.060 træninger, som begge har været medlem i LOOP Fitness i 8 år : Der er flere grunde til, at vi begge går i LOOP og er glade for det. Det er så dejligt uforpligtende. Man bestemmer jo selv, hvor meget og hvornår man vil af sted og træne. Personligt vil vi gerne følges ad, og går derover tre gange om ugen. Til næsten samme tid. Om vi kommer et kvarter før eller siden betyder intet. Der er ikke andre, der er afhængig af om vi kommer eller ej, og ingen der evt. skal sendes afbud til, som til mange andre sportsgrene. Vi får den motion vi har brug for. Får rørt hele det gamle kadaver, som vi synes er vigtigt. Det er jo ikke kun forbeholdt de unge. Det er godt for hele vores krop, at den bliver rørt. Pouls ryg-og luftproblemer kan holdes nede, og man har det dejligt, når man går hjem. Det sociale samvær, som også betyder meget. Hele den flok af forskellige dejlige mennesker, som vi får vendt verdenssituationen med over en kop kaffe. Man er altid glad i låget, når man går hjem. Hvis man så er medlem af ÆldreSagen, får man desuden et kontingentnedsættelse. Og sidst, at vi er så heldige, at vi i vores LOOP center, i den grad føler os godt tilpas. Vi bliver forkælet med kaffe og te, som altid er krydret med en kvik bemærkning.

FOR OS DER ELSKER AT TRÆNE

NÅR DET ER OVERSTÅET

Slap af og træn

BOOK EN GRATIS PRØVETIME PÅ LOOPFITNESS.DK

VELKOMMEN I LOOP

Kom i LOOP og giv hovedet en pause, mens din krop gør arbejdet.
På 24 minutter får du trænet hele kroppen i en cirkel af maskiner. Enkelt og effektivt.

I LOOP er der plads til alle. Træningen er enkel og overskuelig, stemningen er afslappet, og vi glæder os til at byde dig velkommen!

loopfitness.dk

Følg os på

Aalborg SeniorSport tager hul på jubilæumssæsonen

SeniorSport er med 1800 medlemmer vokset fra at være et forsøgsprojekt til den tredje største idrætsforening i Aalborg Kommune

Af **Niels Henriksen**

Onsdag den 1. april er det præcis 25 år siden, at Aalborg SeniorSport så dagens lys. De første år som forsøgsprojektet "Ud af røret". Fem år senere blev Aalborg SeniorSport til en egentlig forening med afsæt i Aalborg Firmasport, og siden har foreningen med nu 1800 medlemmer vokset sig stor og levedygtig som en af kommunens aller største idrætsforeninger. I forbindelse med jubilæet inviterer Aalborg SeniorSport til reception fra kl. 16-18 hos naboen UCN.

- Og så kommer en del af sæsonen ellers til at stå i jubilæets tegn, kulminerende sidst på året med færdiggørelsen af Skipperens Idræts- og Foreningshus, som Aalborg Kommune opfører på Provstejorden. Her får vi kontorlokaler, et foreningsbaseret fitness-center og rådighed over en 300 kvm stor bevægelsessal i dagtimerne, fortæller sportschef i seniorsport Kirstine Langagergaard.

Jubilæums-aktiviteter

Receptionsgæsterne er dårligt nok kommet ud ad døren og bordene ryddet, før Rigtige Mænd arrangerer 25 timers spinning cykelløb fredag den 3. april og lørdag den 4. april i DGI Hallen i Nordkraft. Et af formålene med arrangementet er at samle penge ind til Kollegievejens Skoles afdeling TUT, som er for elever på et tidlig udviklingstrin.

Den 14. maj har 40 medlemmer af Aalborg SeniorSport koblet sig på WALKin Nordjylland og går en tur igennem Limfjordstunnellen. Turen bliver en del af Senior-Klassikeren, hvor deltagerne også kan vælge en 25 km lang cykeltur eller gå-lunte-løbe på 5 km. Desuden vil der være forskellige aktiviteter ved Foreningshuset på Ny Kærvej, hvor der sluttes af med grill og hygge.

I september bliver der jubilæumsstævne med alle tænkelige aktiviteter i Nørresundby Idrætscenter, hvor seniorsport råder over to haller/små træningslokaler og svømmehal. Den 25. oktober er der jubilæumskoncert med Aalborg SeniorSports kor, Rørsangerne. Sidste egentlige jubilæumsarrangement bliver jubilæumsfest i november for medlemmerne.

Enormt potentiale

- Potentialet for sport og bevægelse for seniorer i Aalborg er enormt. I 2019 havde vi 1800 medlemmer, og da mange af vores medlemmer deltager i flere aktiviteter var vi oppe på 2400 aktivitetsmedlemmer. Det er det største antal nogen sinde, fortæller Kirstine Langagergaard og tilføjer, at prognoser indikerer, at der de kommende år bliver endnu flere ældre i kommunen. En udvikling som Aalborg SeniorSport er klar til at tage del i.

SeniorSport er i høj grad en medlemsdrevet forening, hvor mange af aktiviteterne tit bliver til efter medlemmernes ønsker, eller fordi nogen får en god idé. Noget af det nyeste er Vestbyen Viser Vej og Vejgaard på Toppen - to lidt lokale projekter, hvor seniorsport har gjort en ekstra indsats. Og anstrengelserne har været det hele værd, for det er lykkedes at få omkring 100-120 nye medlemmer, mange fra området omkring Haraldslund i Vestbyen og Omnihuset, Filstedvej i Vejgaard.

Endnu bedre tilbud

- Når vi kan tage Skipperens Idræts- og Foreningshus i brug, får vi et endnu bedre tilbud til de mange, der bor i Skipperen-området. Med omkring 5000 indbyggere er her også et meget stort potentiale, både i forhold til de ældre men også i forhold til virksomheder med at dyrke motion i arbejdstiden eller efter arbejdstid, hvor vi i dagtimerne kan hjælpe med dygtige instruktører, påpeger Kirstine Langagergaard og understreger, at Aalborg SeniorSport har et fortrinligt samarbejde med Aalborg Kommune, der skal fordele lokalerne mellem de forskellige aktører.

Birkelse Plejecenter blandt de bedste arbejdspladser

Et godt arbejdsmiljø præget af varme og høj faglighed smitter af på beboerne

Den 7. bedste arbejdsplads i gruppen med 20-49 medarbejdere. Målt på arbejdsmiljø. I hele landet. Og når man så oven i købet kan lægge til, at der i gruppen ikke var nomineret et eneste andet plejehjem, bliver den flotte hæder da endnu flottere.

- Målingen blev foretaget af Great Place To Work. Jeg skulle som leder udarbejde en kulturprofil for vores arbejdsplads, mens medarbejderne blev bedt om skriftligt at svare på en række spørgsmål. Jeg glæder mig meget over, at samtlige medarbejdere deltog og dermed er med til at understrege, at på Birkelse Plejecenter har vi et virkeligt godt arbejdsmiljø, smiler forstander Karin Nielsen, der formåede at holde det flotte resultat hemmeligt for medarbejdere.

- Så da jeg den 13. november sidste år inviterede alle 20 medarbejdere på frokost i vores udestue, var der ingen, der kendte anledningen. Der blev gættet på det ene og det andet, men ingen havde den mindste anelse om, hvorfor vi skulle samles til frokost.

ÉN STOR FAMILIE

- Undersøgelsen understreger sådan set bare den ånd og den kultur, vi har på Birkelse Plejecenter. Vi er ikke kun en arbejdsplads. Vi er i høj grad én stor familie, hvor vi gerne går den ekstra meter for hinanden, så dagligdagen fungerer bedst muligt. For år tilbage vi brugte vi ganske mange penge på vikarer, når medarbejdere var syge. I dag er det forbrug barberet voldsomt ned, for mange af de faste byder helt naturligt ind, hvis vi slår op, at vi mangler at få dækket en vagt på grund af sygdom.

- På Birkelse Plejecenter har medarbejderne ejerskab for deres arbejdsplads. De viser helt åbenlyst, at de har stor lyst til at arbejde med mennesker og gøre en forskel for vores 22 beboere. Og det varme og selvfølgelig højt faglige miljø, der hersker her på plejehjemmet, kan jo ikke undgå at smitte af på beboerne. Når de kan mærke, at vi indbyrdes har det godt sammen, og vi er glade for at gå på arbejde, så bliver beboerne også meget mere tilfredse og har lyst til at deltage.

AKTIVITETER

Og på Birkelse Plejecenter er der masser at deltage i. På infoskærmen kan beboerne følge med i et program, der skifter efter årstiderne. Det kan f. eks. være bagning, gymnastik, kreative sysler, filmklub eller udflugter med centrets egen bus.

- Vi har bl.a. en tur, hvor vi tager ud til

forskellige restauranter og prøvesmager deres stjerneskud. Den tur er mega populær, smiler forstanderen, der selv er en del af underholdningen, når hun om fredagen læser højt af udvalgte bøger eller sætter sig sammen med beboerne og lægger puslespil.

SELVBESTEMMELSE

- Men retten til selv at bestemme er selvfølgelig ufravigelig. Vores beboere har et hjem her, og de bestemmer 100 procent, hvordan de vil tilbringe deres tid i deres nye hjem, men det er vores oplevelse, at beboerne er gode til at skabe nye relationer og være sociale sammen med andre. Det tilskriver vi i høj grad, at de føler sig trygge og tilfredse, understreger Karin Nielsen.

Birkelse Plejecenter er en del af Danske Diakonhjem, der har indgået en driftsaftale med Jammerbugt Kommune, som også visiterer beboerne til plejecentret. Bygningerne på Birkevangen ejes af boligselskabet Domea.

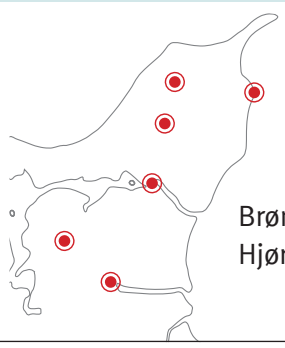
TEKST: Niels Henriksen

Har du brug for **høreapparater?**

Besøg os til en uforpligtende samtale ud fra dine behov. Vi hjælper dig godt i gang med tryg og kompetent rådgivning og vi har ingen ventetid.

Vi tilbyder en **GRATIS** prøveperiode på 30 dage – fx på banebrydende høreapparater fra Oticon.

oticon
life-changing technology
Certificeret hørespecialist



Brønderslev, Frederikshavn, Hjørring, Hobro, Aalborg og Aars.

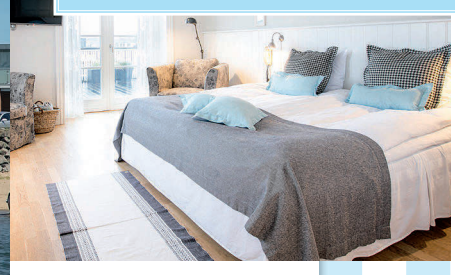
HØREAPPARATET
ØRELÆGERNES HØRECENTER

www.hoereapparatet.dk · **Tlf.: 9811 3200**

20079DK.0220

Forår ved Vadehavet

***Tirpitz** i Blåvand, 30 km*
***Vadehavscentret** i Ribe, 50 km*



Fra kr.
1595,-
pr. pers.

Nyd et afslappende ophold med lækker gastronomi og smuk natur – Oplagt til gåture langs Vadehavet

Forårsophold

2 nætter med halvpension

Badehotellets 2 retters pensionsmenu hver aften
Overnatning i dobbeltværelse
Morgenbuffet i Strandpavillonen hver morgen

Tilbuddet er gældende fra 01.03.20 til 03.05.20

Inkl. 25 min. kropsmassage fra kr.
1845,-
pr. pers.

Se alle vore muligheder på ***hjertingbadehotel.dk*** *eller ring 7511 7000*

30-60% økologi

HJERTING BADEHOTEL

Strandpromenaden 1, 6710 Esbjerg V · info@hjertingbadehotel.dk

NATIONALPARK VADEHAVET

FRI BIKESMART

NY CYKEL MED ALT INKLUDERET

Batavus Verona E-Go
444,-
I ALT PR. MD.

BATAVUS

Batavus Verona E-Go

FRI BIKESMART

Kun 444,- pr. md. i 36 mdr.

Prisen omfatter 15.499 kr. + Fri BikeSmart-serviceaftale på 3.000 kr. over 36 mdr. Samlerabat 2.500 kr. Samlet kredit- og tilbagebetalingsbelob 15.999 kr. Samlede kreditomkostninger 0 kr. Fast debitorrente og ÅOP 0,00%

FRI BIKESMART

NY CYKEL - ALL INCLUSIVE

1 FÅ EN NY CYKEL HVERT 2. ÅR

2 MED AL SERVICE INKLUDERET

3 FOR FAST BELØB HVER MÅNED

MBK Genesis I
3.999,-
SPAR 1.000,-

FRI BIKESMART

MBK Genesis I kun 153,- pr. md. i 36 mdr.

Prisen omfatter 4.999 kr. + Fri BikeSmart-serviceaftale på 1.500 kr. over 36 mdr. Samlerabat 1.000 kr. Samlet kredit- og tilbagebetalingsbeløb 5.499 kr. Samlede kreditomkostninger 0 kr. Fast debitorrente og ÅOP 0,00%

Batavus Brighton
6.499,-
SPAR 1.000,-

FRI BIKESMART

Batavus Brighton kun 222,- pr. md. i 36 mdr.

Prisen omfatter 7.499 kr. + Fri BikeSmart-serviceaftale på 1.500 kr. over 36 mdr. Samlerabat 1.000 kr. Samlet kredit- og tilbagebetalingsbeløb 7.999 kr. Samlede kreditomkostninger 0 kr. Fast debitorrente og ÅOP 0,00%

Winther Genesis E1
9.999,-
SPAR 2.000,-

FRI BIKESMART

Winther Genesis E1 kun 361,- pr. md. i 36 mdr.

Prisen omfatter 11.999 kr. + Fri BikeSmart-serviceaftale på 3.000 kr. over 36 mdr. Samlerabat 2.000 kr. Samlet kredit- og tilbagebetalingsbeløb 12.999 kr. Samlede kreditomkostninger 0 kr. Fast debitorrente og ÅOP 0,00%

Winther Genesis E2
14.999,-
SPAR 1.500,-

FRI BIKESMART

Winther Genesis E2 kun 500,- pr. md. i 36 mdr.

Prisen omfatter 16.499kr. + Fri BikeSmart-serviceaftale på 3.000 kr. over 36 mdr. Samlerabat 1.500 kr. Samlet kredit- og tilbagebetalingsbeløb 17.999 kr. Samlede kreditomkostninger 0 kr. Fast debitorrente og ÅOP 0,00%

Batavus Altura E-Go
19.999,-

FRI BIKESMART

Batavus Altura E-Go kun 639,- pr. md. i 36 mdr.

Prisen omfatter 19.999 kr. + Fri BikeSmart-serviceaftale på 3.000 kr. over 36 mdr. Samlet kredit- og tilbagebetalingsbeløb 22.999 kr. Samlede kreditomkostninger 0 kr. Fast debitorrente og ÅOP 0,00%

Tilbuddene gælder til og med fredag den 15. maj 2020 eller så længe lager haves. Kan ikke kombineres med andre rabatordninger. Der tages forbehold for trykfejl.

Fri BikeShop

OPLEV FORSKELLEN

FRI BIKESHOP AALBORG
Strandvejen 11 & Hobrovej 42B
9000 Aalborg
Tlf. 98 11 65 00

FRI BIKESHOP AALESTRUP
Testrupvej 8
9620 Aalestrup
Tlf. 98 64 15 44

FRI BIKESHOP SKAGEN
Fiskergangen 10
9990 Skagen
Tlf. 98 44 12 14

FRI BIKESHOP NR. SUNDBY
Thistedvej 48
9400 Nørre Sundby
Tlf. 98 17 37 53

FRI BIKESHOP THISTED
Lille Torv 3A
7700 Thisted
Tlf. 97 92 03 23

8 meter og 62 centimeter frihed

Lene og Øjvind Jensen fra Holbæk har investeret næsten to mio. kr. i familiens tredje autocamper

Af **Niels Henriksen**

100 dage om året. Mindst. Så meget bruger ægteparret Lene og Øjvind Jensen fra Holbæk autocamperen. De er i gang med deres tredje bil, alle tre købt hos Vendelbo Vans i Tårs ved Hjørring. Mest fordi der på Sjælland ikke var en forhandler, og Øjvind Jensen tager gerne den lange vej fra Sjælland til Vendsyssel for at få bilen serviceret.

Efter flere år med camping og adskillige sommerhuse købte Lene og Øjvind Jensen den første autocamper i 2013. I øvrigt en bil, der har været med i en Far til 4-film. En bil på 4400 kg. fra tyske Bürstner, der også producerer campingvogne. Efter halvandet år havde behovet ændret sig, og den næste autocamper blev en McLois. Den holdt i to år, indtil parret fra Holbæk gik all in og investere i den nuværende Bürstner på 8 meter og 62 centimeter, en kampvægt på fem tons og med tre aksler. Basisprisen for bilen er 1,2 mio. kr., men basis er sjældent tilstrækkeligt for hardcore autocampere, så bilen blev ekviperet med ekstraudstyr for 500.000 kr. – eller noget nær det samme som en lille ny autocamper koster.

Øjvind Jensen (tv) har købt den 8 meter og 62 centimeter lange autocamper hos Torben Jensen, Vendelbo Vans i Tårs.

100 dage om året

- Vi plejer at bruge vores camper i omkring 100 dage om året, men jeg tror, at vi kommer endnu længere op i år. Vi tager typisk på en længere tur om foråret, omkring april eller maj hvor vi så er væk i 4-5 uger. Den længste tur, vi har været på, var på 6-7 uger, fortæller Øjvind Jensen, mens han er til service på værkstedet i Tårs.

- Vi har kørt en del rundt i Italien, Holland og Østrig, men ellers er vores favoritdestination Tyskland, og ikke mindst de smukke områder omkring Mosel og Rhinen, hvor der er masser af såkaldte stellpladser, som er pladser eksklusivt for autocampere. Vi har to el-cykler, som vi bruger til at udforske nærområderne, og når vi synes, at vi har set det, der er at se, behøver vi bare at flytte os nogle få kilometer, så er der en masse nyt at se med cyklen, påpeger Øjvind Jensen, der som regel aldrig lægger lange, forkromede rejseplaner.

Vejrudsigten

- Hvis vi skal afsted om lørdagen, begynder vi tit at kigge os rundt om fredagen. Vejrudsigten er tit udslagsgivende for, hvor vi kører hen. Et år skulle vi mødes med nogle norske venner for at køre op langs den norske vestkyst, men da vejrudsigten viste regn, regn og regn, drejede vi rattet til højre og tog i stedet turen op langs den svenske østkyst, smiler han.

Familien Jensens otte meter lange Bürstner er udstyret med alt tænkeligt luksus og komfortudstyr. Øjvind Jensen driver en virksomhed i Holbæk men har nu valgt at gå nogle timer ned i arbejdstid, og en del af arbejdet kan han sagtens klare fra autocampereren. I Danmark eller i Europa.

- For det at køre autocamper handler ikke nødvendigvis om at køre til Sydspanien og bo der i tre måneder om vinteren. For de fleste handler det i stedet blot om at komme hjemmefra og have friheden til at køre, hvorhen lysten peger. Vi kan sagtens finde på at køre et sted hen på Sjælland og så overnatte der for efterfølgende at køre hjem næste dag. Så kommer vi hjemmefra, bare i nogle timer.

Stellpladser

Folk med autocamper benytter sjældent de etablerede campingpladser. De er for dyre og reglerne for ankomst og afgang er for restriktive for de frihedselskende autocampister. Med en app på telefonen åbenbarer der sig et mylder af stellpladser rundt om i Europa, og prisen for en overnatning er typisk på en halv snes euro. Pladsen har hverken vandrutschebane eller hoppeborg. Til gengæld er der strøm og tit mulighed for at tømme vognens toilet, og så ligger mange stellpladser både bynært og meget smukt.

- Sidste år var vi i Berlin. Vi fandt en plads tæt ved byen og udenfor gik både tog og busser direkte ind til centrum, så man kan også tage på storby ferie i en autocamper på 8 meter og 62 centimeter, smiler Øjvind Jensen.

Området omkring Mosel-floden er et af Lene og Øjvind Jensens yndlingsmål. Her ved Sankt Aldegund.

Turen fra Holbæk til Tårs tager Øjvind Jensen gerne for at få sin autocamper serviceret.

Endnu et smukt sted at placere den imponerende autocamper.

Er det blevet svært
at høre fjernsynet og familien?

Vi tilbyder

- Gratis høretest og en uforpligtende snak om dine hørebehov - vi kommer gerne på hjemmebesøg
- 14 dages GRATIS prøveperiode
- Ingen ventetid og altid skarpe priser

Hos VelLyd kan du bruge dit offentlige tilskud til Oticon høreapparater
- og få hjælp til at søge!

Ring i dag på tlf. 2131 8558.

VelLyd hjælper dig til den rigtige høreløsning - hver gang!

Høreapparater fra kr. 0,-

OTICON CERTIFICERET ÆldreSagen HØREKLINIK

oticon PEOPLE FIRST Certificeret hørespecialist

VelLyd Hørecenter
Vejgård Møllevej 3 · 9000 Aalborg
☎ 2131 8558 · www.dinvellyd.dk

VelLyd

Trustpilot ★★★★★

BORNHOLMTOURS

VÆLG Ø-FERIE PÅ BORNHOLM

FLYV FRA A TIL Ø-FERIE

SOLRIGE GUDHJEM (PML28)

- 4 nætter i ferielejlighed
- Entre til Oluf Høst Museet
- Flybilletter: Aalborg, Århus eller Midtjylland-Bornholm t/r

FRA 2.936
PR. PERS. V/2 PERS
ANK. 11/5-11/10 2020

SKØN SENIORREJSE

FERIE VED BORNHOLMS KLIPPEKYST (PS1)

- 1 uge i ferielejlighed
- Fiskebuffet på Nordbornholms Røgeri
- Entré til Bornholms Kunstmuseum
- Færge med bil Ystad-Rønne t/r

FRA 1.499
PR. PERS. V/2 PERS. 1. PERS. MIN. 65 ÅR
ANK. 6/4-12/10 2020

Se flere gode tilbud på bornholmtours.dk

5649 3200

VI UDLEJER VELBELIGGENDE SOMMERHUSE OG FERIELEJLIGHEDER I SKAGEN-OMRÅDET.

Mulighed for mini-ferie i for- og eftersæson.

- os med lokalkendskab

SKAGEN FERIE
Jens Vævers Vej 8 · 9990 Skagen
tlf. 98 44 22 23
www.skagenferie.dk
email: skagenferie@mail.dk

TILLID GENNEM 31 ÅR

Baggesen
BEGRAVELSESFORRETNING & STENHUGGERI

Vi tager hånd om dig og dine kære

Danske Bedemænd
DS CERTIFICERING ISO9001 Kvalitetssystem

Pandrup	98 24 64 66	Brønderslev	98 82 57 11
Hjørring	98 50 15 11	Tårs	98 95 83 11
Sindal	98 93 51 57	Brønderslev	98 94 43 66

www.baggesen.dk · Døgnvagt

Har du sikret fremtiden?
Hør om fremtidsfuldmagter og testamenter

GRATIS FOREDRAG OM FREMTIDS-FULDMAGTER OG TESTAMENTER

Ved du, hvem der har varetager dine interesser, hvis du er ude af stand til selv at gøre det? Det kan du beslutte med en fremtidsfuldmagt, så **du kan være sikker på, at dine nærmeste disponerer på dine vegne, sådan som du ønsker det.** Det er relevant i forbindelse med pludselig sygdom og demens etc.

Med et testamente kan du ligeledes sikre, at du har bestemt, hvordan arven efter dig fordeles, så dine nærmeste ikke bliver uenige under boets behandling, og du kan få dine ønsker opfyldt.

Et testamente er relevant uanset, om du er enlig, gift og har børn, eller du er samboende. Et testamente kan indeholde bestemmelser om særeje, båndlæggelse og børn etc.

Vi vil gerne invitere dig til et **"gå-hjem-møde"** med fokus på **fremtidsfuldmagter og testamenter**, så du bliver klædt på til at tage stilling i et sprog, der er til at forstå!

Aalborg – Foredraget afholdes
Mandag 30. marts 2020 kl. 17.00-19.00
På adressen Mølleå 1, 1. sal, 9000 Aalborg.

Brønderslev – Foredraget afholdes
Tirsdag 31. marts 2020 kl. 17.00-19.00
På adressen Håndværkervej 1,
9700 Brønderslev

Tilmelding er nødvendig og kan ske til advokatsekretær Lene Huus på 9631 3300 eller lehu@advodan.dk

Åbent hus
Dagen efter begge foredrag afholder vi åbent hus, hvor du kan komme og få en halv times personlig, uforpligtende rådgivning gratis med en af vores advokater om fremtidsfuldmagter, testamenter og ægtepagter.

Åbent hus afholdes i Aalborg
31. marts 2020 kl. 9.00-15.00 på
Adressen Mølleå 1, 1. sal, 9000 Aalborg.

Åbent hus afholdes i Brønderslev
1. april 2020 kl. 9.00-15.00 på adressen
Håndværkervej 1, 9700 Brønderslev

Tilmelding til åbent hus er ikke nødvendig.

Advokat
Christian Lund Agerbæk
chag@advodan.dk

Advokat
Trine Binderup
trbl@advodan.dk

ADVODAN
– et netværk til forskel
BRØNDERSLEV . AALBORG

Nordjyllands største udvalg af senioregnede boliger

– kun et klik væk!

Meld dig ind på
www.abhim.dk

HIMMERLAND
BOLIGFORENING

Rendsburggade 22, 9000 Aalborg | 96 31 52 00 / info@abhim.dk | www.abhim.dk

I 1975 gjorde Torben Jensen sin hobby til sin levevej, og i dag er Vendelbo Vans i Tårs en af Danmarks største forhandlere af autocampere.

Mange begynder med en brugt vogn

Autocamperen kan være milliondyr, eller den kan være brugt til under 200.000 kr.

Af **Niels Henriksen**

Forestillingen om det frie liv på fire hjul. Friheden til at køre hvorhen man har lyst. Øst, vest, nord eller syd. Holde ind på den første og bedste plads og blive der natten over eller lidt flere dage, hvis vejret er godt, og området ser spændende ud. Men måske viser det sig, at drømmen er mere spændende end virkeligheden.

- Hvis de er i tvivl, råder vi tit til, at kunderne enten lejer en autocamper til ferien eller køber en brugt bil, som typisk kan fås fra 150.000 og opefter, siger Torben Jensen. Han har siden 1975 drevet Vendelbo Vans i Tårs ved Hjørring. Han gjorde sin hobby til sin levevej og er i dag en af landets største forhandlere af nye og brugte autocampere med eget værksted, butik og udstilling i Tårs samt en udstillingshal og en kørende sælger i Slagelse på Sjælland.

Udstyr

Ægte hardcore campere går aldrig ned på udstyr, og en autocamper forlader praktisk talt aldrig Vendelbo Vans uden, at kunden har valgt en palette af ekstraudstyr.

- Bilerne indrettes altid efter kundens helt personlige ønsker, og det er ikke mindst komfortudstyr, vi installerer i bilerne. Men en autocamper bør som minimum være udstyret med varme, varmt vand, et standardkøkken, bad og toilet. Herfra er det så kun fantasien og pengepungen, der sætter grænser for mulighederne, smiler Torben Jensen.

- Mange er skeptiske, når de ser, at de kan få en autocamper af kendte mærke for 150.000 kr. Bilen er da heller ikke ny, og motoren har også tit rundet de 100.000 kilometer. Men en autocamper er ikke en personbil. De fleste kører typisk maksimalt 10.000 kilometer i autocamperen om året. De fleste sørger også for at passe godt på deres bil, og alle biler, der forlader vores værksted er selvfølgelig serviceret efter alle kunstens regler. Det betyder, at kunden behøver ikke at have tvivl i forhold til bilens mekaniske stand. De fleste vil alligevel ikke kunne slide den op.

Bodelen

- I stedet skal man som køber koncentrere sig om bodelen i autocamperen. Hvordan er pladsforholdene? Hvordan er den indrettet, så pladsen udnyttes bedste muligt? Og ikke mindst hvordan er den udstyret? Ønsker man sig en autocamper er bodelen langt vigtigere end selve bilen. Den er altid i orden, også selv om tælleren har rundet de 100.000 kilometer, understreger Torben Jensen, der har et klart billede af den typisk danske camper.

50 +

- Jamen, det er mennesker, der i langt de fleste tilfælde har rundet de 50 år, men vi er også begyndt at se flere og flere yngre kunder. Flere børnefamilier, som føler sig tiltrukket af det frie liv på landevejen. Vi er netop ved at indrette en helt ny, kompakt camper til en ung familie, der vil bruge bilen som privatbil, der skal transportere børnene til fodbold og ellers bruges til indkøb og besøg hos familien. Bilen er ikke stor, men der er tænkt over indretningen, så hver en centimeter er optimalt udnyttet.

Torben Jensen er selvfølgelig selv inficeret. Sammen med hustruen var han sidste år fire uger afsted rundt i Europa.

- Nogle kører på motorvej den ene vej og på mindre landeveje den anden. På den måde får vi en masse oplevelser og muligheden for at holde ind på stellpladserne. Men vi kører også i det daglige små ture. F. eks. til havnen i idylliske Sæby, eller Tversted eller Ålbæk. Når vi lukker lørdag kl. 16, kører vi tit en tur i autocamperen, og så er vi tilbage til åbningstid søndag kl. 12. Så har vi været på weekend og er klar til nye opgaver, smiler han.

Stellpladserne ligger ofte i de smukkeste omgivelser (Foto: Torben Jensen)

Små hyggelige landsbyer har også stellpladser. (Foto: Torben Jensen)

Idyllen er næsten til at tage at føle på. (Foto: Torben Jensen)

Hygge i " den gamle stue", med kaffe på kanden og strikketøj i tasken.

En god snak er der altid tid til.

Høj faglighed i et trygt miljø på Aabybro Plejehjem

En bredt sammensat medarbejdergruppe er klar til at give beboerne pleje, omsorg og livskvalitet i deres nye hjem.

Når Alfred i gamle dage flyttede på alderdomshjem, var det ofte fordi han var gammel og svagelig og havde brug for omsorg og pleje i højere eller mindre grad. I dag flytter beboerne på plejehjem af vidt forskellige grunde og med mange forskellige diagnoser, der gør det nødvendigt med professionel pleje. Derfor stilles der også meget høje krav til medarbejdernes kompetencer.

På Aabybro Plejehjem er ansat sygeplejersker, SOSU assistenter og hjælpere, serviceassistenter, aktivitetsmedarbejdere samt en pædagogisk assistent. Hertil kommer en bred kreds af eksterne samarbejdspartnere som f. eks. læger, tandlæger, fysioterapeuter, præster og andre.

KOMPETENCEFORLØB

- Opkvalificering af medarbejdernes kompetencer er meget højt prioriteret på Aabybro Plejehjem. Derfor er vi også netop nu i gang med et to-årigt kompetenceforløb, hvor vi blandt andet arbejder med værdier, samarbejde og sparring, lige som vi naturligvis holder os løbende opdateret med den nyeste viden indenfor vores fag, fortæller forstander på plejehjemmet Gitte Olenius, der selv er uddannet sygeplejerske. Foruden hende er ansat en afdelingssygeplejerske, en sygeplejerske som arbejder på tværs ude i afdelinger og yderligere en sygeplejerske i flexjob.

- Fokus på faglighed har vi naturligvis, fordi vi er af den overbevisning, at jo bedre vi er rustet rent fagligt, jo bedre og mere tryg kan vi gøre hverdagen for vores beboere. Det er med til at gøre deres hverdag til en positiv oplevelse, påpeger forstanderen og tilføjer, at fokus på beboerne naturligvis er allerhøjeste prioriteret i en hverdag fyldt med aktiviteter.

RESPEKT

- På Aabybro Plejehjem har vi stor respekt for beboerne og det liv, de har levet, og deres værdier. Nu har de skiftet adresse og er her blevet en del af et fællesskab, hvor de selvfølgelig har selvbestemmelse og kan vælge til og vælge fra af de aktiviteter, som vi tilbyder. Vi skal ikke pådutte beboerne en ny livsstil, når de flytter ind her. De vaner og rutiner, som de har med fra deres tidligere tilværelse, er de naturligvis meget velkomne til at beholde. Vi tilbyder dem blot at være en del af et større fællesskab, og vores erfaring er, at langt de fleste faktisk gerne vil deltage og gøre nye bekendtskaber, siger Gitte Olenius, der sammen med personalet lægger vægt på, at beboerne gerne må synes, at det er både hyggeligt og sjovt at bo på Aabybro Plejehjem.

ARRANGEMENTER

Plejehjemmet har to aktiveringsmedarbejdere ansat. De står for en lang række arrangementer, som beboerne kan deltage i. Det kan være fællesspisning, fælles brunch, ålegilde, årstidens fester - typisk i forbindelse med f. eks. fastelavn, påske, høst og jul.

Aabybro Plejehjem drives af Danske Diakonhjem – og på Aabybro Plejehjem er der streg under ordet hjem, hvor det i høj grad drejer sig om at forsøge at skabe så hyggelige og hjemlige rammer som muligt.

Bygningerne ejes af bygge- og boligadministrationen Domea, og det er Jammerbugt Kommune, der visiterer beboerne til plejehjemmet.

- Et højt aktivitetsniveau med sjove og hyggelige arrangementer kunne ikke lade sig gøre uden en aktiv og meget engageret vennekreds, der påtager sig en masse praktiske opgaver - og sådan én har vi heldigvis her hos os, understreger Gitte Olenius.

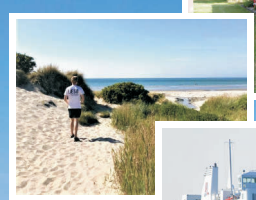
TEKST: Niels Henriksen

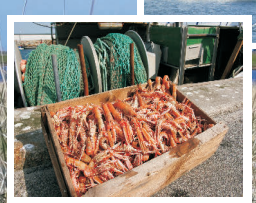
Et engageret og kompetent personale danner grundlaget for en tryg hverdag for beboerne og deres pårørende.

OPLEV DEJLIGE Læsø

Vi udlejer feriehuse over hele øen.

– solskinsøen i Kattegat





Dansk Ø-ferie på Læsø.
Fantastisk Natur, Ro
Sandstrande, Læsø Salt
Jomfruhummer, Tangtage.
Hyggeligt Havneliv og
Smukke Solnedgange..

Book online
www.teamlaesoe.dk

Gratis feriehus katalog

Team Læsø Feriehusudlejning

Kontakt - Tlf. 98499217 - www.teamlaesoe.dk - ferie@teamlaesoe.dk

ODENSE SOMMER REVY 2020

MED OPHOLD PÅ HOTEL VISSENBJERG STORKRO

OPLEV ÅRETS ODENSE SOMMERREVY INKL. MIDDAG OG OVERNATNING PÅ VISSENBJERG STORKRO

AFTENFORESTILLING KL. 20.00
– NATMAD PÅ HOTELLET:
8., 15. OG 29. MAJ SAMT 5. OG 12. JUNI 2020.

EFTERMIDDAGSFORESTILLING KL. 15.00
– MUSIK OG DANS PÅ HOTELLET:
9., 16., 21., 22., 23. OG 30. MAJ
SAMT OG 13. JUNI 2020.

UDSOLGT

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE **300,-**

PRIS PR PERSON **1.195,-** I DOBBELTVÆRELSE

OPHOLDET INDEHOLDER:
- Bus fra Vissenbjerg Storkro til revyteltet på Engen i Fruens Bøge
- Velkomstdrink
- Billet til Odense Sommerrevy kategori A
- En forfriskning i pausen
- Bus retur til Vissenbjerg Storkro
- Dagens 2-retters menu serveret fra buffet
- Overnatning i delt dobbeltværelse
- Stort dansk morgenbord

Begrænset antal pladser!!

Opholdet kan bestilles fra i dag på mail:
info@vissenbjergstorkro.dk
eller telefon 6447 3880.

(Kan ikke bestilles online).

Danske Hoteller
www.danske-hoteller.dk

VISSENBJERG STORKRO
Søndersøvej 30 · 5492 Vissenbjerg
Tlf. 6447 3880 · info@vissenbjergstorkro.dk
www.vissenbjergstorkro.dk

SAMSØ TIRSDAG, DEN 19. MAJ

Velankommet til Samsø mødes vi af den lokale guide der tager os med rundt på den smukke ø i Kattegat. Vi starter på sydøen, og hører en spændende fortælling om mange af øens 22 små byer og deres unikke historier. Samsø Gårdbutik med eget væveri og lokale produkter, bl.a. snaps besøges. Om mon ikke der er en lille smagsprøve. Frokosten nydes på Rest. Dokken i feriebyen Ballen. Om eftermiddagen går turen til nordøen, hvor der venter en usædvanlig naturoplevelse ved Stavns Fjord og vi besøger Nordby med gadekær, klokketårn og bindingsværkshuse. På hjemvejen drikker vi kaffe på færgen og spiser en 2 retters aftensmad på en hyggelig kro.

Pris pr. person kr. 840,-

Inkluderet i prisen er: Kaffe, rundstykker, færge, frokost, guidet tur, eftermiddagskaffe på færgen, 2 retters aftensmad inkl. 1 øl el. vand. Drikkevarer til frokost er for egen regning.

MOLS BJERGE OG FRILAND ONSDAG, DEN 10. JUNI

Tag med på en inspirerende og berigende tur til Mols, med 2 timers rundvisning på Friland ved Feldballe (kendt fra tv). Alternativlandsby med vægt på bæredygtighed livsstil, gælds frihed og selvstændigt erhverv. Efter den medbragte frokost er fortæret venter en 3-4 timers guidet busrundtur i Mols Bjerge med en særdeles kompetent og medrivende biolog og naturvejleder, der på en let forståelig måde fortæller om Mols Bjerge og dets tilblivelse.
Der serveres kaffe og rundstykker i bussen, vi sørger for 1 sandwich med 1 øl eller vand til frokosten.
På hjemvejen holder vi ved en hyggelig kro og får en 2 retters menu.

Pris pr. person kr. 685,-

Inkluderet i prisen er: kaffe, rundstykker, rundvisning på Friland, Sandwich med 1 øl el. vand, guidet bustur i Mols Bjerge, 2 retters aftensmad med 1 øl eller vand.

SYDFYNSKE ØHAV OG SVENDBORG, DEN 1.-2. JULI

ONSDAG:
Vi kører mod Svendborg og Hotel Christiansminde ved Svendborgsund, hvor vi skal bo. Her venter en lækker frokostplatte inden den guidede tur går til Thurø, Svendborg, Tåsinge med Valdemars Slot, Tåsinge Museum og Elvira Madigans stue. Tilbage på hotellet drikker kaffe og spiser kringle. Dagen sluttes med en 2 retters menu og kaffe/te. Der vil være mulighed for at fortsætte den hyggelige aften med et glas vin eller en øl.

TORSDAG:
Dagen starter med en stor morgenbuffet og vi smører egen madpakke. Der er check-ud fra hotellet og vi stiger ombord på veteranskibet M/S Helge ved anløbsbroen uden for hotellet. Den enestående sejltur går forbi Vindebyøre, Troense, Grasten og Valdemars Slot turen slutter ved Christiansminde. Herefter går turen hjemad. Vi serverer kaffe og kage i bussen.

Pris pr. person i dobbeltværelse kr. 2.040,-

Pris pr. person i enkeltværelse kr. 2.265,-

Inkluderet i prisen er: kaffe, rundstykker, frokost, guidet tur, eftermiddagskaffe, 2 retters aftenmenu, overnatning, morgenmad, madpakke, sejltur, eftermiddagskaffe i bussen. Drikkevarer til maden er ikke inkluderet i prisen.

SHOPPING TUR GEKÅS - VERDENS STØRSTE VAREHUS

FREDAG DEN 31. JULI
Vi sejler til Gøteborg og efter godt 1 times kørsel er vi fremme ved Gekås—verdens største varehus, der hvert år besøges af 5 millioner mennesker.
Slå dig løs i de 21 forskellige afdelinger den bl.a. indeholder tøj, mad, elektronik, udstyr til kæledyr, haveudstyr, husholdning, interiør og alt derimellem.
Der er selvfølgelig også mulighed for at få en lille pause med lidt godt at spise i en af stedets restauranter eller spisebarer.
Der er ca 5 timer at shoppe løs i, inden bussen kører tilbage mod Gøteborg og vi sejler retur til Frederikshavn.

Tag en madpakke med eller spis ombord på Stena Line eller i Gekås

Pris pr. person kr. 480,-

HIRTSHALS TURISTFART

Bestilling på 9894 5144 . info@hirtshalsturistfart.dk . **www.hirtshalsturistfart.dk**

Opsamling på alle ture i:
Skagen, Ålbæk, Jerup, Frederikshavn, Sæby, Nørresundby, Aalborg, Hirtshals, Hjørring og Brønderslev.

RIG PÅ TUR

KULTUREN OG KUNSTEN

Kunstnere, kunsthåndværkere, gallerier og museer er klar til at tage imod gæster og vise, at der skabes god kunst og kunsthåndværk i Sydvestjylland.

Området ved marsken og vadehavet giver både inspiration og plads. Her er bogstaveligt talt højt til himlen og naturen har en fascinerende foranderlighed, som bringes videre ind i kunstnernes værker og kreationer.

Området på Rømø og i Tønder afspejler en rig kultur, som er blevet skabt over de mange hundrede år, hvor stederne har været beboet. Gå på opdagelse i kirker, slotte, parker, på stranden og i byerne, hvor kulturen for alvor har sat sit præg.

Læs mere på **www.romo-tonder.dk**

visit RØMØ & TØNDER

Gastronomi

RØMØ ØSTERS

I de kolde måneder fra september/oktober og frem til april måned, kan du selv finde østers langs den jyske vestkyst. Du kan tage de frisk plukkede østers med dig hjem og nyde dem hjemme i din stue eller nyde dem ude i den friske luft i naturen.

KIRKER MED HISTORIE

KIRKER ER I SANDHED ET ARKIV AF KULTURHISTORISKE SAMLINGER

I hele Danmark, såmænd i hele verdenen, har man kirker fra forskellige kulturer og religioner, og det er ikke meget anderledes på Rømø samt i Tønder.

Her har kirkerne markante betydninger for historien og den kultur, de har været med til at skabe. Mange kirker er i dag tovholdere for traditioner igennem mange hundrede år, f.eks. så går man i kirke den 23. decemeber på Rømø og ikke den 24. hvilket man normalvis gør, alle andre steder.

Kirkerne er meget rige på kulturinventar, som beretter om tidernes gang. F.eks. så er Kristkirken i Tønder, kendt for sin store kollektion af kirkeinventar, som i øvrigt er én af de største i Danmark.

Læs meget mere om alle kirkerne på **Romo-tonder.dk**

SCT. CLEMENS KIRKE

Kunsten og kunstnere

KUNSTRUNDEN - 2020

Kunstrunden Sydvestjylland i påsken 2020 nærmer sig med hastige skridt. I år vil der være 104 steder at besøge i de 3 åbningsdage og der vil være noget for alle med interesse for kunst og kunsthåndværk. Der er i år en række nye steder at besøge. Det bedste man kan gøre for at forberede sig, er at kigge på siden "Deltagerne" og på "Kortet".

Så sæt kryds i din kalender - det er i Sydvestjylland, det hele foregår i påsken.

TØNDERMARSKEN - VIDÅEN

TØNDERMARSKEN

Oplev Tøndermarsken og dens særprægede natur samt kultur. En natur, der synes vild og ustyrlig, men som er designet ned til mindste detalje – formet af menneskers liv, med og mod vandet.

Tøndermarsken er en del af det frodige og lave landskab, der strækker sig fra Holland og Tyskland, langs det sydvestlige Jylland til Esbjerg.

Marsken er gennem årtusinder skabt af havets aflejringer af finkornet ler, oven på istidens smeltevandssand.

NATIONALPARKEN VADEHAVET

Vadehavet er området mellem de i alt 23 vadehavsøer og fastlandet.
Det ligger på en strækning på 500 kilometer fra Blåvands Huk i Danmark til Den Helder i Holland og udgør den længste ubrudte strækning af sand og mudderflader i verden.
Området er dannet ved en kombination af aflejringer fra istiden, tidevand, bølger, mudder, planter og en helt ufattelig mængde af dyre-ekskrementer. Først langt henne i vadehavets udvikling begyndte mennesket at forme landskabet, i sin stræben efter nyt land og beskyttelse.

visit RØMØ & TØNDER

Læs mere på **www.romo-tonder.dk**

Sundhed på abonnement

Mindstep Care i Aalborg har udviklet unikt koncept, hvor virksomheder billigt kan investere i medarbejdernes trivsel og velvære

Af **Niels Henriksen**

430.000 danskere har symptomer på mistrivsel stort set hver dag. Ifølge Stressforeningen bliver stress og depression om få år den væsentligste kilde til sygdom og ubalancer. Derfor har Mindstep Care i Aalborg udviklet et unikt og seriøst sundheds- og trivselsprogram som et "all-inclusive" tilbud til virksomheder og privatpersoner, der ønsker at øge trivslen og sundheden samt forebygge stress og mistrivsel.

Men sundhed er en investering og har sin pris. Investeringen handler både om kroner og øre, og om den tid, som medarbejderne i en virksomhed, skal bruge på tilbuddet. Prisen er bevidst holdt på et særdeles overskueligt niveau.

Som kaffeordningen

- 58 kroner om måneden pr. medarbejder. Mere koster det ikke for virksomheden at investere i en medarbejders sundhed og trivsel. Vores koncept er baseret på, at partneraftalen ikke må være dyrere end kaffeordningen, således at selv med lavkonjunktur vil investeringen være til at overse for de fleste, fortæller indehaver af Mindstep Care, Søren Dige, som har beskæftiget sig med sundhed, trivsel, stressbehandling, NLP og menneskelig adfærdsændring siden 2001.

- Filosofien er, at vi skal ramme flest mulige medarbejderes interesser indenfor det år, som et abonnement dækker. I tæt samarbejde med en lang række aktører i foreløbigt Aalborg tilbyder vi hver uge en meget bred palette af mere end 30 forskellige sundheds-aktiviteter, som medarbejderne i de tilknyttede virksomheder frit (gratis) kan gøre brug af, forklarer Søren Dige.

FNs 17 Verdensmål

- Det tredje af FNs 17 Verdensmål hedder Sundhed & Trivsel, og vi oplever, at verdensmålene fylder mere og mere i erhvervslivet. Nogle virksomheder tilbyder, at medarbejderne kan dyrke motion i arbejdstiden, mens andre tilbyder attraktive fritidsmuligheder, som vi hjælper dem med at sætte op, for det er tydeligt, at tilbud om netop sundhed og trivsel er parametre for, om medarbejderne ønsker at blive i virksomheden, og om nye ønsker at søge ledige stillinger.

Søren Dige er meget opmærksom på, at for nogle mennesker er motion ikke lig med sundhed og trivsel. For dem kan mentale udfordringer eller oplevelser være det, der holder dem mentalt sunde og giver dem velvære.

Kurser og foredrag

- Derfor rummer vores tilbud foruden fysiske aktiviteter også for medarbejderne gratis kurser eller workshops. Det kan eksempelvis være førstehjælpsuddannelse eller kurset "Øg din arbejdsglæde". Der er i øjeblikket mere end 20 forskellige kurser/workshops. Men det kan også være gratis deltagelse i vores mere end 10 årlige foredrag, hvor vi inviterer kendte personer eller dygtige fagfolk til at holde inspirerende foredrag.

Mindstep Care arbejder i øjeblikket sammen med omkring 60 virksomheder, fortrinsvis fra Aalborg, men ambitionen er at dække fra Hobro til Skagen med lokale motionstilbud i samarbejde med lokale aktører.

Partner-fordele

- Desuden arbejder vi på at udvide vores koncept med partner-fordele, således at medarbejderne i de tilknyttede virksomheder udover motion, sundhed og velvære også får kontante fordele. Det kan eksempelvis være billetter med rabatter til kulturelle tilbud.

- Min vision er, at sundhed og velvære skal være så stærkt forankret i landsdelen, at vi gør Aalborg og Nordjylland til Danmarks mest sunde sted at bo og arbejde i, smiler han.

SENIORHØJSKOLEN NØRRE NISSUM

www.seniorhoejskolen.dk

Har du lyst til et aktivt og inspirerende folkehøjskoleophold?
SeniorHøjskolen Nørre Nissum er verdens ældste seniorfolkehøjskole med korte kurser målrettet aktive seniorer.
Vi vægter samvær, god mad, bevægelse og indhold til hjerte & hjerne, til hånd & fod i vores unikke vestjyske rammer og natur.
Kom og få et skud ny energi - velkommen på SeniorHøjskolen Nørre Nissum!

AKTIVE VANDREKURSER

Få den vestjyske natur helt ind under huden på vandrekurserne. Over stok og sten - vind i håret, skum-sprøjt og pulsen op. Ud at mærke årstidens vind og vejr. 14-16 km/dag.

14 DAGSKURSER

På disse kurser kan vi gennem valgfag få ekstra fordybelse i vores vestjyske natur og kultur. 14 dages højskole med samvær, foredrag, ekskursioner, Vesterhav og valgfag.

KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser favner både raku-keramik, pile- og barkflet, tegning, papirklip, maleri, glaskunst, akryl og akvarelmaling, foto og video.

MUSIKKURSER

Musik og bevægelse kan du fordybe dig i på forskellige måder på vores kurser. Det kan f.eks. være korsang, gospel, højskolesang eller orkester.

SKØNNE VESTJYLLAND

En vestjysk højskolemundfuld af smagsoplevelser. Er du til frisk luft, god mad, skønt fællesskab, hygge, sang og musik, så kom glad, og bliv glad.

KLASSISK HØJSKOLE

Skønne Vestjylland til sansning og refleksion. Kom med på en uges højskole, hvor vi folder kultur, natur og den vestjyske egn ud gennem sang, foredrag og ekskursioner.

LITTERATURKURSER

Litteraturen får plads gennem værkanalyse, ekskursioner og foredrag. Vi diskuterer, drager på tur og oplever litteraturen sammen på forskellige måder.

KATALOG 2020

BESTIL PÅ

97 89 10 11

eller **seniorhoejskolen.dk**

REJSEKURSER i 2020

I 2020 har vi 4 højskolerejser:
Sensommer i det skotland højland
Kulturrundrejse på Gotland
Vandreture på Gotland
Genforeningsåret, Slesvig

www.seniorhoejskolen.dk | kontor@seniorhoejskolen.dk | 97 89 10 11

Giv dine medarbejdere større trivsel, sundhed, glæde og mentalt overskud

Hos Mindstep Care har vi udviklet et unikt og seriøst sundheds- og trivselsprogram som et "all-inclusive" tilbud til virksomheder og privatpersoner, der ønsker at forebygge stress samt øge trivslen og arbejdsglæden.

Søren Dige – Indehaver

Et medlemskab er billigere end du tror - og vores mange aktiviteter er gratis for dine medarbejdere, når først du er medlem. Her er et lille udpluk af vore mange aktiviteter:

Ugentlige holdaktiviter
- Mindfulness
- Yoga
- Løbehold
- Mountainbike

Månedtlige workshops & kurser
- Ledelse uden stress
- Førstehjælpsuddannelse
- Bevæg din krop
- Spot stressen

Månedtlige foredrag
- Kendte og deres historier
- Work/life balance
- Sund kost og træning
- Foredrag om søvn

mindstep care

Information og tilmelding
tlf. **96 40 11 11** eller
www.mindstepcare.com

Nordjyderne tager helt nyt oplevelsescenter med storm

Det 12.500 kvm store Maximum i City Syd i Aalborg samler børn og voksne fra hele landsdelen til sjov leg

Af **Niels Henriksen**

Knap havde borgmester Thomas Kastrup Larsen klippet den røde snor til forlystelsescentret Maximum i City Syd, før de første gæster strømmede ind i det 12.500 kvm store slaraffenland med leg og sjov for alle aldersgrupper. Og sådan er det gået hver dag siden åbningen den 24. januar.

- Allerede i minutterne før, vi åbner kl. 10, står de første og tripper udenfor døren med smil og forventningens glæde i ansigtet. Nordjylland har simpelt hen taget os med storm. Det er helt overvældende, smiler direktør Lene Høj Larsen. Hun er direktør i den kæde med 17 centre, som hun og hendes mand driver rundt om i Danmark med hjælp fra 1000 ansatte – alene 130 i Aalborg som er kædens suverænt største.

Aktiviteter

Maximum i City Syd byder på en palette af aktiviteter, som vil blæse de fleste omkuld. Fra de yngste børn til de ældste bedsteforældre. Et kæmpe Happies-legeland med bl.a. hoppeborg, boldbassin, klatrevægge og rutsjebaner i lange baner er indrettet til de yngste. I det store café område eller fra loungen på 1. sal, kan mor og far overvære børnenes sikre leg. Trampolinparken appellerer både til børn og legesyge voksne. De mere end 2.500 kvm i Jump'n'Fun byder på meget mere end trampoliner. Her er nemlig også udfordringer som klatrevægge og klatretårne samt en Wipe Out, hvor det gælder om at holde balancen på en platform og undvige den roterende stang, der gerne vil vælte gæsterne af pinden. Til de lidt mere modige, er der en lang svævebane, hvor man kan se det hele fra oven i ét langt svæv gennem trampolinparken.

Den indendørs Boule-bane med internationale mål er et sikkert hit blandt seniorerne, som sammen med resten af familien også kan have det sjovt på den indendørs minigolfbane med 12 sjove og udfordrende huller.

Social Dart er en avanceret udgave af det populære pilespil, der sammen med fire spændende Escape Rooms egner sig til en bred kreds af besøgende, der for en stund kan føle sig som Indiana Jones på eventyr. Cube er 25 forskellige små aktivitetsrum, som alle gemmer på udfordringer indenfor en af de re kategorier: Teknik, taktik eller fysisk. Forlystelsen er designet specifikt til Maximum i Aalborg og findes ikke magen til i Danmark. Centret byder desuden på lasergames, break-in rooms, shuffleboard og ikke mindst et gigantisk 16 baners bowlinganlæg, som hitter i alle aldersgrupper. Endelig er der uafhængigt af forlystelserne indrettet et moderne fitness-center, som også kan benyttes af gæsterne. Fitnesscentret har åbent fra kl. 6-23 og har egen indgang.

Perfekt til sjov leg

- Maximum er et perfekt sted for bl.a. Blå Mandag, hvor vi har plads til næsten 1400 konfirmander, firmaarrangementer, polterabend, familieudflugter, børnefødselsdage, julefrokoster, konfirmationer eller barnedåb. Eller når familien bare har lyst til at hygge sig nogle timer, siger Lene Høj Larsen og tilføjer på, at ingen behøver at tage sultne eller tørstige hjem.

- I caféen kan gæsterne nyde vores pizzaer, som er lavet helt fra bunden, burgere, nachos og andre caféretter. I restauranten The Grill, har vi plads til 450 spisende gæster og her serverer vores kokke en lækker grillbuffet af høj kvalitet. Lørdag og søndag byder vi desuden på lækker brunch, hvor 250 gæster til brunch er ikke ualmindeligt.

Tilbud til seniorer

Lene Høj Larsen arbejder i øjeblikket med tilbud rettet imod særligt seniorer. Hun har således haft møder med flere lokale foreninger og organisationer, og torsdag den 19. og den 26. marts inviterer Maximum til åbent hus eksklusivt for seniorer. Fra kl. 12-14.30 har man mulighed for at prøve aktiviteter som boule (petanque), minigolf, Social Dart, bowling og fitness. Desuden vil der hele året fra mandag til torsdag være specielle tilbud rettet mod seniorer, lige som medlemmer af Ældre Sagen får 25 pct. rabat på Big Time Grill buffet og mulighed for og tage tre gæster med til samme pris.

MAXIMUM
Aalborg

Seniorer-tilbud

Bowling - Boule - Minigolf - Social Dart

Tilbud 1

Spil lige så meget du vil

Mandag til torsdag fra kl. 12.00-15.00
Tilbuddet gælder til 1/9-2020
Herefter er prisen kr. 199 pr. måned

Pris pr. person pr. måned **129**

Tilbud 2

Spil 1 gang om ugen

Mandag til torsdag fra kl. 12.00-15.00
Tilbuddet gælder til 1/9-2020
Herefter er prisen kr. 149 pr. måned

Pris pr. person pr. måned **89**

Tilkøb FitZone fitness-abonnement

Pris pr. person pr. måned **69**

Betingelser: Løbende måned + 30 dages opsigelse
- Gælder både Tilbud 1, Tilbud 2 og fitnessabonnement

Vi glæder os til at byde velkommen i vores nye center

Kig forbi og se de mange muligheder

Ældre Sagen

Er du medlem af Ældre Sagen kan du få 25% rabat på Big Time Grillbuffet - ta´ 3 gæster med til samme pris

Tilbuddet gælder mandag til torsdag

Happie's Legeland

Ta´ børnebørnene med i Happie´s Legeland og få mange sjove og fornøjelige timer i det dejligste selskab.

Big Time Grillbuffet

Stor grillbuffet alle dage fra kl. 17

SØN-TORS	FRE-LØR
199	249

Priserne er pr. person

MAXIMUM

Aalborg, City Syd • Tlf. 88 77 49 00
maximum.dk | thegrill.dk

BOWL 'N' FUN
THE GRILL

OPLEVELSESRIGE REJSER

Gislev

DEL DRØMMEN

Ekstra afgang d. 16/6

Nordkap 15 dage

Uforglemmelige nordiske højdepunkter

Nordkap, Ålandsøerne, Lofoten & Samernes land

I 47 år har vi udbudt denne drømmerejse, der byder på en perlerække af storslåede naturoplevelser. Vi kører i 5* bus til Nordkap og midnatssolens land. Undervejs oplever vi mageløse naturscenerier, sommerstemning og lyse nætter. Vi krydser polarcirklen, hører samernes fortælling og ser midnatssolen nord for polarcirklen. Glæd dig til oplevelser for livet.

Gislev fordele

- Ekstra tid til midnatssolen - to nætter i Honningsvåg
- Sejlads til overnatning og ophold på Ålandsøerne
- Lofoten, ét af rejsens højdepunkter

Med i prisen

14 x morgenmad • 10 x middag • Middag i Nordkaphallen • 1 x samisk inspireret frokost • 2 x buffet inkl. drikkevarer på sejladser • Rejseleder m.m

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland

16/6*, 26/6, 30/6, 7/7, 10/7.

15 dage kun kr. 16.798 *16 dage kun kr. 17.298

Se www.gislev-rejser.dk/nok

Supertilbud

Krydstogt på romantiske Rhinen

Premiumskib med All Inclusive

Tag med på krydstogt og oplev en af Rhinens smukkeste strækninger når vi sejler fra Strasbourg til Köln. Vi besøger den romantiske by Heidelberg, vinbyen Rüdesheim og sejler gennem den skønne Rhindal.

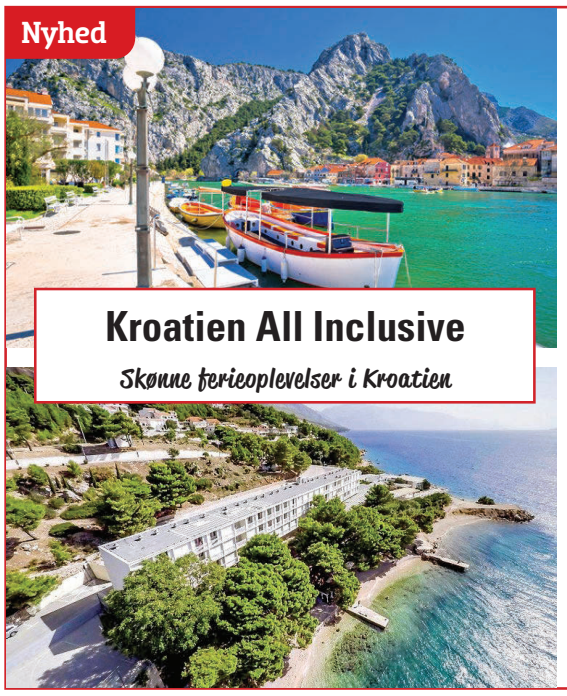
Bus fra Jylland og Fyn

26/5.

6 dage fra kr. 5.998

Se www.gislev-rejser.dk/krra

Nyhed



Kroatien All Inclusive

Skønne ferieoplevelser i Kroatien

Skønne ferieoplevelser i Kroatien

Spændende rejse til det Dalmatiske ø-hav - et af Kroatiens mest populære ferieområder. Her findes en herlig blanding af klippekyster, charmerende byer, naturparker og ikke mindst den kroatiske skærgård. Vi flyver til Zadar og bor hele 7 nætter direkte ud til det lune Adriaterhav syd for Split med All Inclusive. Velkommen til Dalmatien.

Gislev fordele

- Hotel m. All Inclusive, værelser m. balkon/terrasse
- Mulighed for udflugt til Krka og byen Sibenik
- Udflugter til Zadar, Omis og Trogir - inkluderet

Med i prisen

7 nætter med All Inclusive i Kroatien • Byrundtur i Zadar • Udflugt til Omis • Udflugt til Trogir • Transfer fra/til lufthavnen • Rejseleder.

Fly fra Sønderborg*, Aalborg og Odense

17/5*, 5/7, 12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8.

8 dage fra kr. 7.698

Se www.gislev-rejser.dk/kal

Vinbyen Rüdesheim

Stemning, hygge, dejlig vin og smuk natur

Rüdesheim er en af de mest besøgte vinbyer ved Rhinen omgivet af bjerge og idylliske vinmarker. Du bor centralt på Hotel Krone ved Rhinpromenaden. I Rüdesheim er der fest og glade mennesker.

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland*

6/5, 18/6, 13/8, 30/8*, 11/10*.

6 dage fra kr. 3.998

Se www.gislev-rejser.dk/rhi6

Nyhed

Krk - Den Gyldne Ø

Skøn natur og sydlandsk stemning

Nyhed til det solrige Kroatien og den skønne gyldne Ø, Krk, en vidunderlig perle i Kvarnerbugten. 6 nt. på dejligt hotel med gode faciliteter nær den lille fiskerlandsby Njivice. Oplev bl.a. byerne Zagreb og Opatija.

Bus fra Jylland og Fyn

17/4, 1/5, 8/5, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10.

10 dage fra kr. 5.298

Se www.gislev-rejser.dk/krk

Andalusiens solrige hjørne

Sevilla - Cadiz - Jerez - Rota - Gibraltar

Andalusien – en af Spaniens mest tiltalende regioner. Glæd dig til smagfulde lokale tapas, god sherry og lyden af flamenco. Centralt beliggende 4-stjernet hotel i El Puerto de Santa Maria.

Fly fra Aalborg og København

3/6, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9.

8 dage fra kr. 5.998

Se www.gislev-rejser.dk/cad

Den Store Irlandsrejse

Storslået rundrejse med det bedste af Irland

Flot og alsidig rundrejse til det bedste af Irland med grønne landskaber, smukke kyster og skønne byer. Vi besøger bl.a. livlige Galway, Connemara, Kylemore Abby, Donegal, Belfast og Giants Causeway.

Fly fra København

15/7, 26/8.

10 dage fra kr. 10.298

Se www.gislev-rejser.dk/nir

Start rejsen på www.gislev-rejser.dk · Tlf. 62 29 12 10 · Man - fre 9 - 17 / Lør 9 - 12 / Søn 10 - 13