



Orientering

**36. årgang – nr. 2
September 2014**

Formanden har ordet.

Velkommen tilbage til alle i BHIC efter en forhåbentlig god, dejlig og afslappende sommerferie. Jeg håber, I alle er fyldt op med energi og godt humør til en efterårs-sæson med fuld fart på i alle afdelinger.

Vi har netop holdt hovedbestyrelsesmøde, og her blev der bl.a. fortalt om, at vi har nordiske mestre i boccia, vi havde repræsentant med til europamesterskabet, ligeledes i boccia, og så havde vi 5 medlemmer, der på landsholdet spillede med om europamesterskabet i fodbold. Jeg synes, det er imponerende for vores klub, men jo ikke mindst for de enkelte deltagere og ledere.

Vores medlemstal ser ud til at være svagt stigende i flere af afdelingerne, og det vidner jo om, at vore ledere/trænere gør et flot arbejde, der gør det interessant at deltage. Tak skal I have for den indsats.

Vi har fået nye svømmetrænere, og fra mig skal lyde et velkommen til Anne Mette og Amalie, som jeg håber, vil falde til i klubben. Vi skal også have en udskiftning på trænersiden i fodboldafdelingen, og her håber jeg, at de igangværende ”forhandlinger” falder på plads.

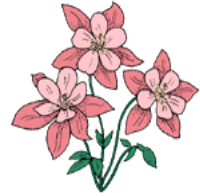
Så ser det endelig ud til, at kassererskiftet i bestyrelsen langt om længe er blevet godkendt af SKAT og banken. Det har taget meget lang tid, da Folketinget har vedtaget en lov, hvor bankerne meget grundigt skal undersøge, om vi er rockere eller andre kriminelle, der bare ønsker at ”hvidvaske” penge. Det har de nu efter ½ år fundet ud af, at vi ikke er, men at vi er en ganske almindelig idrætsforening.

Og så ser det ud til, at vi nu kan få os en sekretær i forretningsudvalget – det har vi savnet længe.

Tom Nielsen
Formand



B.H.I.C.s bestyrelses sammensætning



Formand, HB og FU

Tom Nielsen
Salbyvej 18
2740 Skovlunde
Tlf. 44 91 75 01
Mobil 25 35 28 80
tni@balk.dk

Kasserer, HB og FU

Grethe Larsen
Vårbuen 80
2750 Ballerup
Tlf.
Mobil 20 53 12 60
glal@outlook.dk

Sekretær, HB og FU

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Lone Thomsen, HB og FU

Bispevangen 112
2750 Ballerup
Tlf. 44 65 23 47
Mobil 29 61 00 58
Lt-lone@mail.dk

Michael Eriksen HB og FU

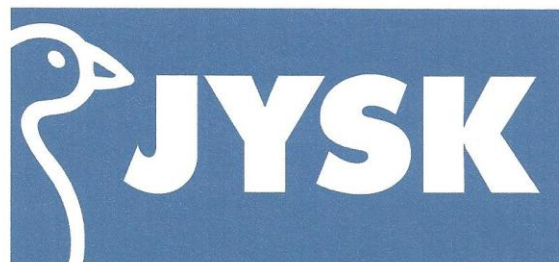
Elbagade 57 1. tv.
2300 København S
Tlf.
Mobil 60 62 32 47
mictve@yahoo.dk

Ole Froholdt

Suppleant til FU/Boccia
Snogegårdsvej 157
2860 Søborg
Mobil 22 88 81 31
ole_froholdt@yahoo.dk

Se vores hjemmeside på Internettet på www.bhic.dk

**JYSK støtter
handicapidrætten i
dit lokalområde**



JYSK.dk

BALLERUP HANDICAP IDRÆTS CLUB

Egebjerg Bygade 127 A 2750 Ballerup

Stiftet den 17. marts 1976

Autister idræt / Parkskolen

Formand og HB medlem

Birgitte Mogensen

Saxtorphsvej 4

2500 Valby

Tlf. 51 92 88 17

[Bir_hansen@hotmail.com](mailto:bir_hansen@hotmail.com)

Autister svømning / Parkskolen

Formand og HB medlem

Jesper Blankenborg

Lillemosevej 10

2800 Kgs. Lyngby

Mobil 40 13 46 57

blankenborg@gmail.com

Boccia

Formand og HB medlem

Susanne Iskov

Skovgårdsalle 151

3500 Værløse

Tlf. 44 48 48 31

Mobil 40 32 32 28

iskovjensen@gmail.com

Fodbold

Formand og HB medlem

Martin Grindsted

Skyttestien 26

2860 Søborg

Mobil 26 64 40 36

nowhereshines@gmail.com

Gymnastik

Formand og HB medlem

Leo Andersen

Baltorpvej 89. 1.

2750 Ballerup

Tlf. 44 97 43 65

leoandersen@mail.tele.dk

Svømning / Lundehaven

Formand og HB medlem

Birgitte Suhr

Lundagervej 39

2740 Skovlunde

Mobil 42 77 06 69

bsuhr3@gmail.com



Tandem

Formand og HB medlem

Tove Krog

Lindbjergvej 29

2750 Ballerup

Tlf. 44 97 43 78

Mobil 30 11 43 78

tovekrog01@gmail.com

Nyhedsbrevet udkommer april og september.

Indsendelse af materiale kan ske til Rikke, rikke.jackie.hansen@youmail.dk

i Microsoft Word 97-2003 udgave

Deadline til næste blad er 4. marts 2015

Redaktionen

Kirsten Hansen

Brydegårdsvej 37

2760 Måløv

Tlf. 44 97 79 21

Rikke Hansen

Egebjerg Bygade 131 st.tv

2750 Ballerup

Tlf. 44 66 84 60

rikke.jackie.hansen@youmail.dk

Leo Andersen

Baltorpvej 89 1.th.

2750 Ballerup

Tlf. 44 97 43 65 / 29 27 12 38

leoandersen@mail.tele.dk

Tove Krog

Lindbjergvej 29

2750 Ballerup

Tlf. 44 97 43 78 / 30 11 43 78

tovekrog01@gmail.com

Kan du som træner holde motivationen?

Dansk Handicap Idræts-Forbund sender hermed en kursusinvitation til trænere og instruktører i alle idrætter.

Kurset afholdes som et 3-timers aftenkursus tre steder i landet kl. 18 – 21, med en sandwich og en vand kl. 17.30. (her: Brøndby/København, torsdag d. 20/11-2014)
Du kan tilmelde dig inden 10. oktober på mobil: 51 51 15 01 eller hoj@dhif.dk

Uddannelse på tværs

Kan du som træner holde motivationen?

Er du nysgerrig på, hvordan du som træner kan vedligeholde en høj motivation og bevare selvtilliden samt kommunikere optimalt med din udøver, så har uddannelse på tværs et godt tilbud til dig.

Uddannelse på tværs afholder kurser tre steder i landet Brøndby, Odense og Århus. Foredragsholder er: Janne Mortensen, Sportspsykologisk konsulent fra Mental-motion.

Kursets indhold – hvordan holder man motivation høj som træner?

Hvilke redskaber kan der arbejdes med ift. motivation? – evt. også et kort indblik i, hvordan samme redskaber kan bruges til at motivere udøvere.

Kommunikation – hvad skal man vide om kommunikationsformer for at opnå den optimale kommunikation i forskellige situationer? Hvilke kommunikationsredskaber kan der arbejdes med for at opnå bedst resultat?

Selvtillid – hvordan bevarer træneren troen på egne evner, selv når det går udøveren skidt? Hvorfor er det vigtigt at bevare troen på egne evner? Hvordan trænes selvtilliden?

Evt. indblik i, hvordan samme redskaber kan bruges til at højne udøvernes selvtillid. Oplægget vil bygges op som foredrag – men med plads til diskussion samt spørgsmål, således så trænerne involveres som aktive deltagere.

Kursuspris: Kurset koster kr. 250,-

Spørgsmål til uddannelseskonsulent Marianne Hornbæk Jensen, hoj@dhif.dk
Tlf. 51 51 15 02.

Uddannelse på tværs er et samarbejde mellem specialforbundene under DIF. Samarbejdet er indgået for at kunne give vores medlemmer endnu flere attraktive tilbud og udnytte erfaringer og viden på tværs af de forskellige idrætskulturer.

Gymnastik

Så er vi igen startet på en ny sæson i BHIC.

Gymnastikholdet startede tirsdag d. 16. september. Vi begyndte med GYM, og herefter holdt vi et lille møde, hvor vi aftalte juleafslutning, afdelingsmøde og sæsonafslutning m.m.

Vi kunne godt være lidt flere på holdet, og vi vil modtage nye deltagere med åbne arme. Så har du brug for en lempelig og kontrolleret form for afspændingsgymnastik, så mød op en tirsdag aften kl. 18.00 i Egebjerg Hallens kondirum.

Du kan også ringe til Anne Lise Truelsen på tlf. nr. 4465 4603 eller til undertegnede på tlf. nr. 4497 4365.

Leo Andersen.



En forsinket beretning til HB

Jeg blev spurgt, om jeg ville vikariere for Tove ved mødet i hovedbestyrelsen d. 3. juni, og jeg sagde ja, uden at der blev sagt, hvad det gik ud på. Så jeg troede, jeg kun skulle være der i hendes sted. Selvom jeg har været medlem i BHIC i 29 år, var det mit første møde i hovedbestyrelsen.

Havde jeg vidst, at jeg skulle fortælle om tandem, havde jeg sagt, at når vi kommer, bliver vi mødt af John, som slæber 7-8 cykler ud af skuret, så de er klar til turen.

Så kommer vi ind af døren til en skøn duft af frisklavet kaffe, som Kirsten har lavet til os. Derefter kommer Annette, en af piloterne, farende ind med lune brød, som hun har bagt og taget ud af sin ovn, lige før hun stormer ud af døren og hen til os. Så er alle piloter og bagsmækkere klar til at køre. Når de så kommer hjem igen, har vi mødre dækket bord, så vi rigtig kan hygge os sammen.

Hvis det regner, spiller vi bare banko og hygger os alligevel.

Margrethe Schmidt



FJ

Flemming Larsen
Roasvej 50
2750 Ballerup
Tlf. 20 93 12 88
E-mail.:jf@larsen.dk

Malerservic aps.

John Jonsson
Ingevej 24
2740 Skovlunde
Tlf. 61 69 21 46
E.mail.:fjm@firma.tele.dk



MK

SALONEN
ANNETTE FLYSIA

TLF: 44 97 30 40

STATIONSVEJ 2 B *2760 MÅLØV

Ballerup Fodklinik

Lissi Bach
Hold-an Vej 14, 2750 Ballerup

44 65 66 18

NM boccia i Sverige d. 9. – 11. maj 2014

Maria & Daniel Laursen deltog i de nordiske mesterskaber med landsholdet i boccia i maj. De spiller på hold med John Fogh fra Haderslev.

I individuel om lørdagen gik det ikke helt som håbet. Både Maria og Daniel røg ud i første runde af finalespillet. Skuffelsen resulterede i, at de begge hoppede i det svenske farvand sammen med en af de andre spilleres hjælper. Det skal lige siges, at vandet kun var 4 grader varmt. Det så ud, som om det var en MEGET kold fornøjelse.

Søndag gjaldt det hold turneringen. Det blev en meget bedre dag end lørdag. Fremragende spil fra alle 3 på holdet gjorde, at guldet kom hjem til Danmark igen.

Det er nu skønt at høre den danske nationalsang!

Vi havde en skøn weekend. Tak for turen.

Susanne Iskov.



NYT FRA FODBOLD

I fodboldafdelingen har vi haft en spændende og begivenhedsrig sommer.

Hele udendørssæsonen har vi trænet på vores nye bane ved Smørum idrætsanlæg. Det har været en stor succes. Faciliteterne har været væsentlig bedre end dem, vi tidligere har været vant til udendørs.

I sommerpausen har vi desværre måttet tage afsked med Niklas Mathiassen, der valgte at trække sig efter flere år som chef-træner, hvor han bl.a. har været med til at sikre os to Danmarksmesterskaber og er blevet tildelt Lillebrorprisen for sin fantastiske indsats. Han bliver svær at erstatte.

Vi har igen haft et hold med i den årlige regional-turnering, hvor det denne gang blev til en samlet 6.-plads.

I juli var det danske CP-landshold til EM i Portugal, og her var en håndfuld spillere fra vores klub med.

Alt i alt har det været en god sæson – trods afskeden med Niklas – hvor vi også har fået flere nye spillere.

Martin Grindsted



Forklaring på de to slags kørsel

Der er først den, der hedder handicapkørsel, som man betaler 300 kr. for om året. Hver kørsel bliver trukket af pensionen hver måned, og man har ret til 104 ture om året. Hvis man har ledsagerordning, må man have to personer med, hvoraf den ene kører gratis med.

Man skal visiteres af kommunen, og det er en betingelse, at man har et ganghjælpemiddel.

Så er der den Flexkørsel, som man kan bestille senest to timer, før turen skal køres, og det er fra kantsten til kantsten. Man skal være tilmeldt denne ordning, men alle kan bruge den, uanset om man er pensionist eller er afhængig af et ganghjælpemiddel.

Man betaler turen med det samme, men man skal undersøge, om den kommune, man skal til, har valgt at være med i denne ordning, for ikke alle kommuner er med i denne Flexkørsel. Inden for de første 5 km. betaler man et fast beløb, derefter et beløb pr. km.

Flextur køres med taxaer og liftvogne, men er ikke taxakørsel, da man måske kører med andre, der også har bestilt kørsel. Måske vil der blive samlet kunder op eller sat kunder af, og derfor må man regne med, at turen kan tage længere tid, end i fx egen bil.

På tlf. 70 26 27 27 kan man få yderligere oplysninger. Ligeledes kan man på www.moviatrafik.dk/flextrafik finde yderligere information om Flexkørsel.

Kirsten Hansen



Tandem

Atter i år har det været en fortræffelig sæson i det formidable sommervejr. Der bliver kørt langt på turene, skal vi hilse og sige, men man holder måske en pause undervejs og nyder naturen.



Af og til hænder det, at Skovlyst i Hareskoven får besøg af et par cyklister.

Ikke en eneste gang har det været regnvejr om mandagen i sommerens løb, men nu kommer efterår og vinter, hvor vi mødes den første mandag om måneden – blot for at hygge os, spille banko og holde kontakten ved lige.

En aften arrangerede Kirsten, at vi spiste thaimad fra Værløse, og der er blevet

holdt en afslutningsfest, hvor vi blev mødt af et dejligt sildebord og lækkert smørrebrød, og som tidligere var der truffet aftale om festlig harmonikamusik.



I tandemklubben er vi gode til at holde fest. Hvis læserne er misundelige over disse aktiviteter, kan vi afsløre, at klubbens medlemmer sælger Lillebror-lodder, hvor lidt af det indkomne beløb tilfalder klubben.

Hvis I er interesserede i dette, kan I kontakte Ole Froholdt.