



Orientering

37. årgang – nr. 2
September 2015

Formanden har ordet.

Så gik den sommer, og for nogen af os var den dejlig varm, solrig og afslappende, mens den for andre var mere ustabil vejræssigt. Det kom selvfølgelig an på, om ferien blev holdt tidligt eller sent på sommeren, og om man var i udlandet eller herhjemme.

Men uanset hvor den blev holdt, så har alle forhåbentlig nydt ikke at skulle på arbejde i en periode og også nydt at holde fri fra foreningsaktiviteter og i stedet slappe af sammen med familien, og hvem man ellers har holdt ferie med, så man nu kan starte den nye sæson med frisk ”gå-på-mod” og fornyet energi.

Siden sidste blad udkom, er der sket nogle ting i foreningen, som jeg vil fortælle lidt om. F.eks. har vi i 2 omgange fået tilskud fra Elsass fonden. Daniel Qvist fra boccia afdelingen fik tilskud til et stævne i Barcelona, og så har boccia afdelingen fået bevilget penge til indkøb af hele 2 ramper til brug for spillerne. Vi har også fået udbetalt penge fra OK- benzin, og jeg vil i den forbindelse opfordre til at melde sig til ordningen, som klubben har indgået med OK- benzin og olie. Vil man høre nærmere, kan Maria Laursen kontaktes. Så skal jeg også opfordre så mange som muligt til at tilmelde sig betalingsservice i forbindelse med betaling af kontingent, så vi kan få nedbragt udgiften til frimærker og girokort mest muligt. Her kan kasserer Grethe Larsen kontaktes. Og så skal jeg gøre alle i klubben opmærksom på, at der fra 1. oktober i Brugsen i Skovlunde vil blive opsat en ”støttebøtte” med vores navn på sammen med 2 andre ”støttebøtter” med andre klubbers navn på. Det gælder om at få så mange familiemedlemmer og venner og bekendte til at handle i de næste 2-3 måneder i Brugsen og så få fyldt mønter i ”vores bøtte”. Jo flere mønter, jo flere penge kan klubben få til arbejdet med børn med autisme.

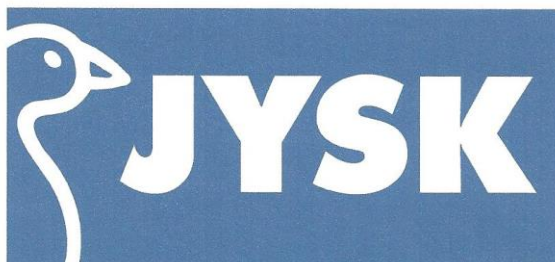
Vedr. idræt og svømning på Parkskolen, så er skolegården blevet lukket for indkørsel i bil. Der arbejdes på at få lavet handicap parkering foran skolegården ud mod Gl. Rådhusvej, samt 2-3 handicap parkeringspladser på bagsiden af skolen over mod råd-

huset. Det skulle nu også være muligt at parkere på rådhusets p-plads om søndagen. Så vil jeg minde jer om, at BHIC har 40 års fødselsdag til foråret, og der afholdes fødselsdagsfest den 18. marts. Invitationer vil tilgå, når vi nærmer os datoen. Festen bliver afholdt i Grantofte på restaurant Hos Maren, og der vil være plads til ca. 80 personer. Jeg vil slutte med endnu engang at byde velkommen til en forhåbentlig god og spændende efterårssæson i de forskellige afdelinger og håber, at I alle vil komme til at få nogle fornøjelige timer i hinandens selskab.

Tom Nielsen,
Formand



**JYSK støtter
handicapidrætten i
dit lokalområde**



JYSK.dk



BHIC's bestyrelses sammensætning



Formand, HB og FU

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

Kasserer, HB og FU

Grethe Larsen
Magleparken 98, 1.th.
2750 Ballerup

Mobil 20 53 12 60
gla1@outlook.dk

Sekretær, HB og FU

Doris Børger
Rugvænget 6 st.th.
2750 Ballerup

Mobil 23 43 44 78
dbgdoris@gmail.com

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 V. 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



FJ

Malerservice aps.

Flemming Larsen
Kornvænget 136
2750 Ballerup
Tlf. 20 93 12 88
E-mail: jf@larsen.dk

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

BALLERUP HANDICAP IDRÆTS CLUB

Egebjerg Bygade 127 A, 2750 Ballerup
Stiftet den 17. marts 1976

Autister idræt / Parkskolen

Formand og HB medlem

Stine Frisk Fredslund
Maj Alle 86
2860 Søborg
Mobil 61 30 29 59
Stine_frisk@yahoo.dk

Autister svømning / Parkskolen

Formand og HB medlem

Dorrit Baunsgaard
Aldershvilevej 49 A
2880 Bagsværd
Mobil 30 75 72 93
baunsgaard.dorrit@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

Nikolaj Jartved
Skjørrings Vænge 7
2640 Hedehusene
Mobil 26 37 39 36

nikolajjartved@hotmail.com

Gymnastik

Formand og HB medlem

Leo Andersen
Baltorpvej 89. 1.
2750 Ballerup
Tlf. 44 97 43 65
Mobil 29 27 12 38
leoandersen1938@outlook.dk

Svømning / Lundeheaven

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. april 2016**

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
leoandersen1938@outlook.dk

Tove Krog
Lindbjergvej 29
2750 Ballerup
Tlf. 44 97 43 78 / 30 11 43 78
tovekrog01@gmail.com

Boccia

Af Ole Froholdt

12. og 13. september var vi til double stævne (2 mands hold) i Over Jerstal i Sønderjylland.

Vi var 8 personer af sted, heraf 6 spillere. Dette venskabsstævne ligger godt rent træningsmæssigt inden vores individuelle Regionsmesterskab.

Det gik godt. Daniel Q. + Michael vandt bronze, og fam. Laursen (Maria + Daniel L.) vandt sølv, og Jesper + Ole vandt bronze.

19. og 20. sep. var der landholdssamling i Grenå, hvor vi havde Daniel Q., Maria og Daniel L. med som spillere, så vi var i alt 7 personer af sted

Endelig havde vi Regionsmesterskab hos os selv i Ballerup 26. og 27. sep. Her havde vi 12 spillere med.

Stramt program, da hele turneringen skulle afvikles på en weekend, da der trods alt var så "få" spillere, at det ville være frås at bruge 2 weekender på det.

Nogle af kampene blev allerede afviklet fredag aften, efter at vi havde tapet banerne op. Hårdt arbejde, da der skulle være 10 baner. Den sidste bane blev på grund af pladsmangel inde i kondirummet.

Det blev et godt stævne, vi fik 5 guld, 2 sølv og 2 bronze.

Daniel Q. sølv
Julie bronze
Elsa bronze
Daniel L. guld
Maria sølv
Daniel S. guld
Jesper guld
Finn guld
Henrik guld

Alle disse spillere går til Forbundsmesterskaber i henholdsvis Grenå og Elbo hallen i Fredericia, 21. og 22. nov. samt 28. og 29. nov.

En hård måned er slut, 3 weekender i træk med boccia, er næsten for meget, men glæden over de mange gode resultater opvejer det.

Nu vil jeg slutte for denne gang, så håber vi bare, at det går lige så godt eller måske bedre til Forbundsmesterskab i næste måned.

BHIC i vokseværk med Ledøje Smørum Fodbold

Af Anders Kampf Larsen, redigeret af Andreas Simonsen

2015 blev i den grad året, hvor BHIC satte sig selv på landkortet inden for handicapsporten.

I BHIC er den nye spillestil blevet en tålmodig spillestil, hvor man i større grad bruger kantspillerne og spiller bolden rundt i trekanter på banen, frem for at sparke bolden frem, som mange andre hold gør.

Defensivt spilles der med højt pres, der stresser modstanderen.

Denne spillestil – både offensivt og defensivt, samt de nyeste resultater har betydet, at BHIC har fået et fantastisk godt ry rundt omkring i klubberne og har fået mange nye ansigter i truppen.

Dog har det ikke altid været lige let at spille i BHIC.

Hvis man går et par år tilbage, var BHIC i stilstand, hvor klubben havde svært ved at få tingene til at køre. Træningen foregik på en gammel hullet græsbane i Ballestrup, som gav store udfordringer - særligt for spastikerne på holdet.

Disse omstændigheder gjorde det svært for BHIC at kunne præstere til kampe. Vinderen blev ofte fundet på held og tilfældigheder. Desuden herskede der ikke en fælles spillefilosofi blandt BHIC-spillerne, som gjorde spillet usammenhængende, og det betød, at BHIC ikke vandt særlig mange kampe.

Men i starten af 2015 begyndte der at blæse nye vinde over BHIC.

Klubben modtog et tilbud fra Ledøje Smørum Fodbold om et fremtidigt samarbejde, der betød, at BHIC kunne bruge Ledøje Smørum Fodbolds gode baner til træning. Et tilbud, BHIC ikke kunne sige nej til, da dette kunne være et stort skridt for klubben. Så bestyrelsen tøvede ikke og sagde ja tak til Ledøje Smørum Fodbold. Efter denne aftale kom på plads, der betød bedre fysiske rammer for træningen, kom der endnu en god nyhed til BHIC-spillerne. Dette skete med ansættelsen af et nyt træner-team. Salah Barkani og assistenttræner Alexander Norre Løf har med deres fodboldviden og personlige engagement formået at højne niveauet til træning samt give fornyet lyst hos spillerne til at spille fodbold.

Dette har medført, at der er kommet mere stabilitet til træningen, samt et større fremmøde hos spillerne.

Det sociale sammenspil i truppen er endnu en grund til fornyet lyst og engagement for både trænere og spillere. På tværs af alder og handicap er der et stærkt bånd mellem spillerne - både på og uden for banen. Der er seriøs træning, men også plads til fis og ballade, som hører til på et hvert hold.

Så alt i alt har BHIC gennemgået vokseværk i de senere år, særligt i samarbejdet

med Ledøje Smørum Fodbold. Et bevis på dette er Sjællandsmesterskabet og senest Danmarksmesterskabet, som BHIC vandt i september måned. Med den rette træner, de rette baner og den rette indstilling kan man nå langt i fodboldens verden.

Hjemmeside: <http://bhic.dk/?Fodbold>

Facebook: <https://www.facebook.com/bhiczfodbold?fref=ts>



Idræt for børn med autisme.

Af Stine Frisk

Hygge, lege, motorik, sved på panden, pauser og forudsigelighed. Disse er elementer, som vi lægger stor vægt på på BHIC's gymnastikhold for børn med autisme. Børnene, der er mellem 8 og 12 år gamle, ser frem til søndagens træning, fordi det giver dem noget, de ikke kan få andre steder.

Vores to engagerede trænere, Signe og Astrid, står for strukturen og giver samtidig børnene mulighed for selv at sætte deres præg på gymnastikken. Så når Simon vælger temaet for dagens forhindringsbane, så har han glædet sig til det og ved godt, at næste uge så er det William, der er dirigent.

Jeg blev valgt som formand for gymnastikholdets forældregruppe i slutningen af sidste sæson, og det blev lidt af en ilddåb. Kort tid efter sagde vores daværende trænere op på samme tid, og der blev straks iværksat en søgen efter nye kræfter. Vi er endelig faldet tilbage i de vante folder (som er så vigtige og værdifulde for vores børn med autisme) med Signe og Astrid ved roret. De sørger for opmærksomhed, grin, udfordringer og motoriske øvelser hver søndag på Parkskolen. Gymnastik for børn med autisme er præget af en stor forudsigelighed, et lille gymnastikhold med god voksenstøtte og fastlagte pauser undervejs. Nogen bruger pausen på at drikke vand, andre på at suse rundt med en bold, nogen på at gå ud og snakke med sine forældre. Forudsigeligheden bunder i børnenes store behov for genkendelighed i hverdagen og er en forudsætning for, at de kan koncentrere sig om aktiviteterne. Vi har altid opvarmning, leg (f.eks. stikbold eller variationer over temaet fangeleg) og til sidst den forjættede forhindringsbane, som børnene selv er med til at bygge af de skatte, de finder i redskabsrummet. Det kan være en jungle med piratfisk, flod og lianer, eller det kan være et robot-univers, hvor man skal undgå at røre jorden. Slutteligt har vi altid en lille seance med uddeling af smileys, hvor børnene bliver bedømt på deres deltagelse i dagens aktiviteter, deres evne til at lytte efter trænerne, og hvor gode venner de har været over for de andre børn. Det bliver noteret i deres lille bog, som følger dem.

Vi har bestemt plads til flere på holdet. Når man er medlem af BHIC (f.eks. på et svømmehold), så koster gymnastikken ikke ekstra. Man er meget velkommen til at prøve det af en periode, inden man melder sig til, for selvfølgelig kan ingen vide på forhånd, om det er noget, der fænger eller ej.

Ring meget gerne til mig, Stine, på [61302959](tel:61302959) eller send en mail til stine_frisk@yahoo.dk.

Ballerup Fodklinik

Lissi Bach
Hold-an Vej 14, 2750 Ballerup
44 65 66 18

Danske mestre hyldet

Årets danske mestre i Ballerup blev ved et stort arrangement hyldet på rådhuset den 10. juni.

Ser man godt efter, er mange af dem fra BHIC.

Godt gået



Tandem

Efteråret er rykket nærmere, og det er tid til at fortælle om, hvordan sommeren er gået i tandemklubben. Vejret har ikke altid været med os, selvom mandagene i august og september var gode. Og de glade cyklister er ikke en eneste gang kommet tilbage som druknede mus.

Som sædvanligt er sommeren gået med godt humør og gode oplevelser. Hareskoven er blevet kørt tynd, og Sønder sø er ligeså et foretrukket mål for cykelturene. Det sociale samvær har høj prioritet, cyklisterne har gode venner på tværs af kommunerne.

Tandemklubben sælger lodder til Børnehjælpsdagen, og det indkomne beløb er blevet investeret i lækkert smørrebrød.

I oktober holder vi en afslutning på sommerens aktiviteter på de tohjulede, derefter mødes vi vinteren igennem den første mandag om måneden.

Tove Krog



Gymnastik

Ja, så startede vi op med Gymnastikken igen tirsdag d. 22. september kl. 18.15 i Egebjerghallens kondirum, Egebjerg Bygade 127 A.

På gymnastikafdelingens afslutningssammenkomst havde vi to, der havde været med på holdet i 25 år. I den anledning blev de naturligvis fejret, og de fik en lille erkendtlighed.

De to, som begge har været meget stabile, er vores instruktør, Else Ostenfeld samt vores mangeårige formand for udvalget, Leif Åge Hansen.

Det er ikke mindst takket være dem, at vi fortsat kan mønstre et hold på 7 medlemmer.

Der er flere af os, der har savnet gymnastikken og at være sammen igen efter en god sommerferie. Vi er ikke så mange, så vi kunne godt være nogle flere på holdet. Vi har det hyggeligt sammen, men vi er også parat til at tage imod de eventuelt nye på holdet.

Det, vi laver, kan beskrives som afspænding og er en form for gymnastik, som stort set alle kan deltage i. Vi tager individuelle hensyn på en kammeratlig og gemytlig facon.

Kom og prøv at være med et par gange, det koster ikke noget.

Leo Andersen



Svømning på Lundehaven

Svømmeholdet på Lundehaven holdt en festlig afslutning i Ankara med 3 retters menu.

Dette var en stor succes med tilfredse tilbagemeldinger, både vedrørende maden og de fine præmier, som nogle var heldige at vinde.

Birgitte Suhr



~~~~~