



Nr. 3 – OKTOBER 2013

LAVIA NYT

Medlemsblad for Lavia København,
idrætsforening for handicappede



REDAKTØREN HAR ORDET

Lavia - Nyt

udgives af
Lavia, København.
Idrætsforening for handi-
kappede.

Redaktion

Søren Sørensen (ansv.)
Benni Hansen

Forside

Collage
(Benni Hansen)

Annonceekspedition

Søballevvej 2 D, Veng
8660 Skanderborg
Tlf. 87 93 37 86

Tryk

FL Tryk

Stof til Lavia - Nyt

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby
Tlf. 36 17 96 67
Mobil: 22 64 46 81
E-mail:
soesoe1951@gmail.com

Næste nummer udkom-
mer oktober 2013.

Deadline for indlevering af
stof er d. 10.11.2013

Manuskripter bedes frem-
sendt via e-mail. Vedhæf-
tede filer i Word-format.

Hvis det ikke er muligt, da
helst på en CD med ved-
lagt udskrift.

Artikler i Lavia-Nyt dækker
ikke nødvendigvis redakti-
onens eller Lavia Køben-
havns synspunkter.

Kære læsere

Bladet er denne gang blevet
lidt forsinket. Redaktørerne
har haft travlt, så derfor!

Vi har heller ikke fået så
mange indlæg denne gang,
så derfor er det lidt tyndt.

Jeg håber I bærer over med
mig.

Fordi det er lidt forsinket, så
er der ikke ret længe til årets
sidste nummer udkommer.

Skriv lidt fra jeres afdeling, så
julenummeret kan blive ind-
holdsrigt!

**Stof til julenummeret skal
være hos mig på min mail
senest d. 10. november.**

Siden sidst har vi i bestyrel-
sen haft en del kampe med
ledelsen af Grøndalscente-
ret.

Dels er deres praksis med
aflysninger blevet meget
strengere.

Som I kan læse inde i bladet
er der stor risiko for, at de
inddrager vores tider, hvis vi
ikke kan påvise, at vi bruger
dem.

Det er gået
ud over
badminton
afdelingen,
som har
måttet slippe en bane.

Helt specielt har det været
for snooker, som hen over
sommeren er blevet smidt
ud fra deres lokale og har
endnu ikke fået et brugbart
alternativ.

Det lokale, som er stillet til
rådighed, er stadig under
ombygning og snookerborde-
ne er slemt beskadiget.

Bestyrelsen har klaget til
kommunen over den be-
handling, vi har fået af Grøn-
dalscenteret, men det har
ikke hjulpet foreløbig.

Så situationen for snooker er
i øjeblikket helt uacceptabel
og uoverskuelig, for ingen
ved, hvornår de kan komme i
gang igen.

Jeg håber, at I stadig har tål-
modighed og venter på, at I
kan få gang i ballerne igen.

Husk nu at skrive

Søren



Er der liv i universet? Er der liv i klubben?

**To store spørgsmål,
der optager os alle.**

**Jorden kalder alle med
lyst til social og
sportslig fritid!**

**Findes der et sted med
mulighed for at mødes
i cyberspace?**

Ja!

www.laviakbh.dk

Lad os mødes på hjemmesiden.

**Se, hvad der foregår i de andre
idrætsafdelinger.**

**Fortæl om jeres sidste bedrifter.
Send sjove billeder.
Download Lavia-Nyt**

**Send jeres indlæg, billeder eller
temaer til**

Lene@lenem.dk



 **Lavia København - Idrætsforening for handicappede**

Velkommen til Lavia København - Idrætsforening for handicappede

I Lavia kan personer med mange forskellige fysiske handicap dyrke idræt.

Vi tilbyder p.t. 8 forskellige idrætsgrene, så her er lidt for enhver smag.

Lavia er en idrætsforening for personer med bevægelsehandicap, men alle kan dyrke idræt i Lavia også personer uden funktionsbegrænsninger. Idrætten i Lavia er indrettet så flest mulige handicappgrupper kan deltage.

Foreningens forskellige idrætsgrene kan ses [her](#)



Vil du vide mere, så klik [her](#)



Træningstider og registrering

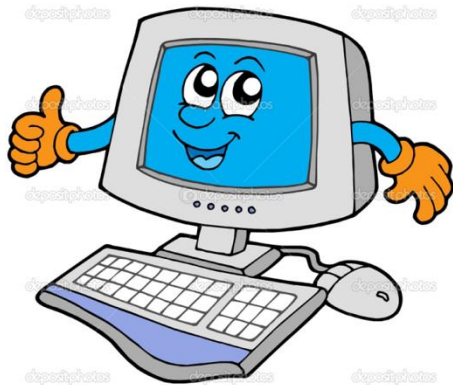
Skrevet af Lykke Christensen

I starten af 2013 var det tid til at søge vores træningstider hos Københavns kommune på ny. Når en klub lejer lokaler i kommunen foregår det for en 2 årig periode, og

de skal alle søges via et online system. Det er noget nyt, at lokalerne bliver lejet for en 2 årig periode.

Selvom det er et lidt bøvlet booking system, fik jeg sendt ansøgninger på alle vores tider og nogle nye inden fristen udløb.

Fortsættes ➔



Der er nu kommet svar på de fleste af tiderne.

Alle afdelinger, har fået deres tider forlænget fra august 2013 – juni 2015 og kørestolsbakset har fået deres ønsker om en tid mere og ændringer i deres oprindelige tider opfyldt. Når jeg skriver at der er kommet svar på de fleste tider, er det fordi vi i skrivende stund stadig mangler svar på tiderne i snooker.

Grøndal Multicenter skriver, at de ikke har svar på dem endnu, men de er på vej. Der har gennem sæsonen været mange tider i snooker der ikke er registreret efter

træning og det kan være derfor Grøndal Multicenter tager længere tid om at svare på de tider. Jeg kan sige så meget, at jeg har kontak- tet dem for at høre nærmere om dette.

Det bringer mig frem til vores registrering. Efter hver træningstid skal afdelingen sørge for at registrere hvor mange der har været til træning for hver time. For mange tider der ikke bliver registreret kan i værste fald resultere i at vi mister tider.

Det er afdelingsformanden



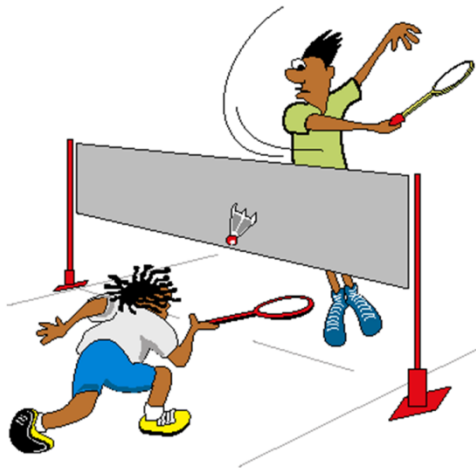
Fortsættes ➔



der har ansvar for at få tiderne registreret eller sørge for at lære de andre personer i afdelingerne at registrere tiderne. Hvis det glipper at registreret en træningstid, skal jeg have det hurtigt og jeg vil sørge for at det bliver gjort. Hvis en tid skal aflyses er det afdelingsformanden der kontakter mig, så jeg får aflyst tiden.

Så derfor støt op om dem der står for registreringen i din afdeling, så vi alle husker at få registreret vores tider efter hver træning.

Din afdelingsformand har fået en oversigt over alle tiderne i klubben (den er også trykt her i bladet), så spørg ham/hende hvis du er i tvivl om tider, ønsker at deltage i andre idrætter eller blot ønsker at hjælpe til med at få registreret træningstider i din afdeling.



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	
9.00 - 10.00							Badminton
10.00 - 11.00						Hal K, børn	Bordtennis
11.00 - 12.00						Hal K, børn	Bowling
12.00 - 13.00						Hal K, voksne	Bueskydning
13.00 - 14.00						Hal K, voksne	Fodbold
14.00 - 15.00		Billardlokale			Billardlokale		Kørestolsbasket
15.00 - 16.00		Billardlokale			Billardlokale		Snooker
16.00 - 17.00	Buelokale		Buelokale		Buelokale		Varmtvandssvømming
				Bane 5 - 12			Volleyball
17.00 - 18.00	Buelokale	Billardlokale	Buelokale		Billardlokale		
				Bane 5 - 12	Buelokale		
18.00 - 19.00	Buelokale	Billardlokale	Buelokale		Billardlokale		
	Billardlokale	Hal K, b 22 - 23			Buelokale		
	Hal K, voksne	Billardlokale			Billardlokale		
	Buelokale	Sundbyvang	Hal K, voksne	Sundbyvang	Billardlokale		
19.00 - 20.00	Lokale 34	Hal K, b 22 - 23	Buelokale		Buelokale		
	Billardlokale	Billardlokale	Lokale 34				
	Hal K, voksne	Sundbyvang	Hal K, voksne		Billardlokale		
		Håndværkerha	Håndværkerha	Sundbyvang			
20.00 - 21.00	Buelokale	Hal K, b 22 - 24	Buelokale		Billardlokale		
	Lokale 34	Billardlokale	Lokale 34				
	Billardlokale	Billardlokale	Hal K, voksne		Billardlokale		
	Hal C		Buelokale				
21.00 - 22.00	Lokale 34	Hal K, b 22 - 24	Lokale 34				
	Billardlokale	Billardlokale	Buelokale		Billardlokale		
			Lokale 34				
	Billardlokale	Billardlokale			Billardlokale		

Træningstider



SKRIV TIL DIT BLAD

Lån kameraet og tag nogle billeder fra en træningsaften eller en turnering.

Har du et indlæg eller en god ide, så kontakt

ring - send en mail eller et brev



Søren
36 17 96 67
soesoe1951@gmail.com



Benni
61 30 49 81
benni.hansen@gullandsgaarden.telelet.dk

Eller kontakt os
tirsdag ml.
18 og 20
i Grøndalscen-
tret, Hal K.

BOWLING



SÅDAN 3 UD AF 3 !

Helle Broberg, formand bowling

Vores første venskabskamp mod Skåne blev afviklet den 12. oktober. 3 hold var meldt til og alle var spændte, især de to der aldrig havde prøvet en bowlingturnering før havde lidt sommerfugle i maven.

Først var det vores stående hold som skulle i ilden. De spillede ikke bravende godt, men ingen af de 4 spillere gik helt ned og det var nok deres redning + at tiden var mod mange af de deres modstandere.

Alt holdt til det sidste og bang 9 hold blev banket ud af banen og den første guldmedalje var hjemme.



Så var det rampeholdenes tur. A-holdet var jo sikret en guldmedalje da de ikke havde nogen modstandere, men det er stadig en medalje også i den bedste række! B-holdet havde to modstandere,

men her var der heller ingen kære mor. De to spillere havde hver en dårlig serie men resten af kampen spillede de op til alles forventning og bum så var den tredje guldmedalje i hus.

3 ud af 3 blev til guld, intet mindre kan gøre.

Stort tillykke til alle.

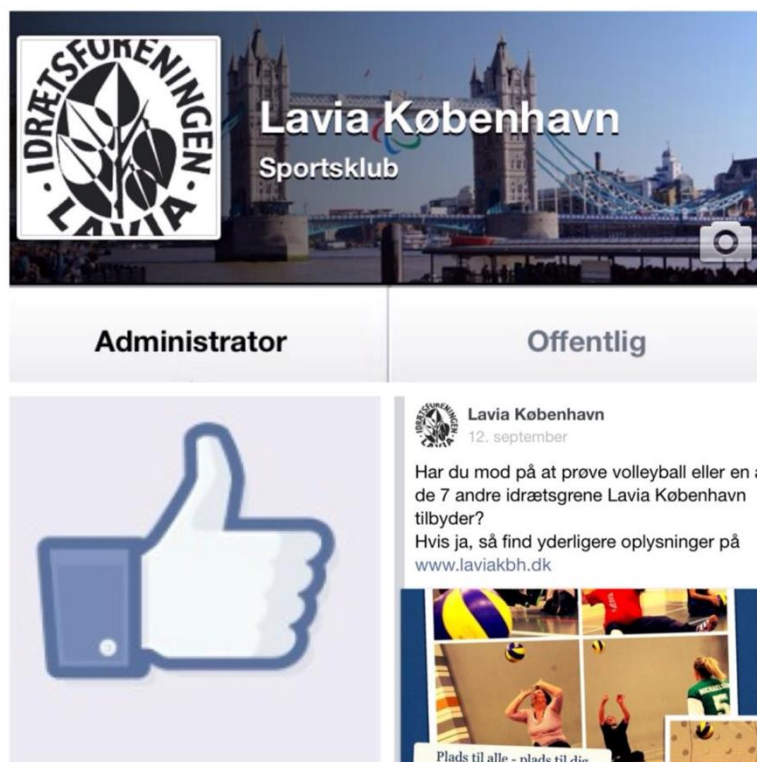


LAVIA PÅ FACEBOOK

Tidligere på året lavede vi vores Facebookgruppe om til en Facebookside, for at målgruppen blev større.

Vi har desværre ikke fået alle tidligere medlemmer af gruppen til at "like" vores side. Det vil betyde meget, hvis I gør det.

I kan sende os privatbeskeder med nyheder, billeder og lignende på siden, som vi vil ligge op. En god måde at få indblik i hvordan det går i de forskellige afdelinger.



Link til siden: <https://www.facebook.com/LaviaKobenhavn>

Vi håber, at se flere "likes" i fremtiden.

God træning til alle
Christoffer (volleyball)

VOLLEY

PÅ LØBESKOLE MED VOLLEY

Lykke Christensen, træner volley

Løbet af sommeren fik jeg en mail fra DHIF. De ville høre mig om jeg havde lyst til at komme med på Shava's løbeskole i september og undervise i siddende volleyball.

Jeg vil sige, at jeg blev rigtig overrasket over at de i DHIF overhovedet viste, at der stadig blev spillet siddende volleyball. Vi har kæmpet i mange år for at få lidt spot på vores lille idrætsgren. Det viser bare, at vi er ikke helt glemt. Jeg takkede ja til tilbuddet og gik straks i gang med at planlægge, hvordan det skulle gribes an.

Jeg fik en del af mine spillere med og fik en af dem til at lave en flyer, vi kunne tage med, så vi kunne lave lidt reklame for os selv. Jeg havde fået at vide at der var 50 tilmeldt til løbeskolen og synes nu nok det var lidt mange at undervise.

Dog fik jeg talt med nogle af mine egne spillere, som tidligere havde deltaget i løbeskolen. Det havde været sådan de sidste år, at deltagerne kunne tilmelde sig volleyball som en slags workshop. Så jeg

gik i gang med at planlægge træningen. Det blev fredag d. 13. september og 5 af os drog til Farum. Her faldt mit træningsprogram helt til jorden.

Alle deltagerne var delt ind i hold og de skulle spille i 20 minutter ad gangen. Så meget instruktion blev det ikke til. Det handlede om at få sat gang i spillet og får spillet lidt volleyball. Vi fik blandet nogle hold af nye og erfarne spillere og var klar til at spille.

Så kom næste udfordring. Mange af deltagerne var ikke forberedt på at de skulle have proteser af for at kunne spille. Det vil sige de kunne godt beholde den på, men så var den nok mere i vejen end andet. Jeg fik dog overtalt de fleste til at stille deres ben på sidelinjen og sætte sig ned og spille.

Vi fik delt vores flyer ud, men desværre giver det nok ikke så mange nye spillere, da de fleste deltagere kom fra Jylland. Det blev en hyggelig aften, hvor vi fik gjort lidt reklame for vores lille hjørne af handicapsporten.



Idrætter vi ikke har - Idrætter vi ikke

Roning

Roning består af både teknik og fysik. Det er en udpræget holdsport, hvor samarbejdet er noget af det vigtigste for at få rytme i båden. Ud over selve sporten byder roning på oplevelser i naturen samt et varieret klubliv med blandt andet fællesspisning og weekendture.

For fysisk handicappede vil roning være en god sport, som giver en mulighed for f.eks. at træne en svagere side op, hvis du har en lammelse eller har fået amputeret et ben eller en arm. Derudover er roning på vandet rigtig god balancetræning.

Når du ror, bevæger du dig i et symmetrisk bevægemønster samtidig med, at du får brugt næsten alle kroppens muskler og træner balancen. Robevægelsen er meget skånsom og giver meget sjældent overbelastningskader selv ved mange timers træning om ugen.

Forskellige former for roning

Motionsroning: De fleste roere starter som motionsroere. Her ror man både for at få sved på panden, men også for at nyde naturen og være sammen med andre



rætter vi ikke har - Idrætter vi ikke har

Idrætter vi ikke har - Idrætter vi ikke

Roning

om gode oplevelser. Undertiden pakkes madkurven i båden, så frokosten eller eftermiddagskaffen kan nydes i det fri. Der arrangeres også konkurrencer med andre motionsroere.

Langtursroning: Der er også mulighed for at tage på længere ture uden for klubbens daglige farvand. Så pakkes bådene med mad, soveposer og telte. Dansk Forening for Rosport har udstationerede både liggende i forskellige steder i Danmark og Norden, som f.eks. kan benyttes til langturene.

Kaproning: Vil du ro stærkt og kæmpe om medaljer, skal du vælge kaproning. Her ros i de smalle både, og der er regattaer rundt i Danmark hele sommersæsonen. Derudover er der også langdistancekaproninger, hvor distancerne er fra 5 km og opefter. Der findes særlige kaproninger for handicappede både på vand og i ergometer.

Indendørsroning: Om vinteren, når det er for koldt til at ro på vandet, ros i romaskiner, som fysisk er lige så godt som roning på vandet. Der afholdes også konkurrencer i roergometer. Desuden arrangerer mange roklubber

andre aktiviteter i vintersæsonen som gymnastik, svømning, badminton, udflugter og foredrag.

Ungdomsroning: De fleste roklubber har en ungdomsafdeling for dig, som er mellem 10 og 18 år. Her er der mulighed for de samme former for roning som nævnt ovenfor.

Krav

Svømmebevis: For at ro skal du af sikkerhedsmæssige årsager kunne svømme mindst 300 m. Du kan få et bevis på at kunne svømme i svømmehallen.

Bådtyper til kaproning

Som de internationale regler ser ud pt. (01-01-2009) så er der følgende bådklasser A, AT og LTA4+M.

Disse klasser kan blive ændret indenfor de næste 2 år efter de erfaringer, der er gjort under PL i Beijing 2008.

På FISA's (Det internationale roforbunds) hjemmeside www.worldrowing.com findes de opdaterede regler og båd-klasser.

Mindstekravet (af handicap) til disse bådtyper er:

rætter vi ikke har - Idrætter vi ikke har

Idrætter vi ikke har - Idrætter vi ikke

Roning

- 1) Tab af mindst 3 fingre på en hånd.
- 2) Metatransversal amputation dvs. tværs over mellemfoden.
- 3) Tab af 10 point på en ekstremitet eller 15 point over 2 ekstremiteter i funktionsundersøgelsen, som undersøger muskelkraft og ledbevægelighed.

Kategori A (Arm): For handicappede, der kun kan ro med arme. Der roes i singlescullere med små støttepontoner på bådsiden. Her afvikles en konkurrence for damer og herrer hver for sig. Eksempelvis tetraplegiker.

Kategori AT (Arm & Trunk): De handicappede har bevægelighed i hoften samt i armene. Denne bådtype er en mixed dobbeltsculler, hvilket betyder at der er een herre/dame roer på båden. Eksempelvis paraplegiker.

Kategori LTA4+M (Leg, Trunk, Arm): Alle roerne har bevægelighed i ben, overkrop og arme. I denne klasse indgår også synshandicappede. På båden er der 4 roere,

2 af hvert køn + en styrmand, som ikke behøver at være handicappet.

Under PL i Beijing 2008 så vi at kampen om medaljer er blevet kraftigt forøget, og at der bliver roet rigtig stærkt ved disse store stævner.

Det er også ganske synligt, at kravet til den enkelte handicappede idrætsudøver er meget stort, næsten på samme niveau som i "rask" idrætten.

Der er meget stort fokus på at den enkelte handicappede kan "godkendes"/akkrediteres til idrætten/bådtypen med mindst mulig handicap.



rætter vi ikke har - Idrætter vi ikke har



INDMELDESESBANKET



LAVIA København
- idrætsforeningen for handicappede

Undertegnede ønsker pr. _____ at indmelde mig i

foreningens _____ afdeling som **AKTIV**

Navn: _____

Adresse: _____

Post nr. og by: _____

Fødselsdato: _____ Handicap: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

Kontingent pr. halvår kr. 400 som **AKTIV** over 18 år.
Under 18 år pr. halvår kr. 200 som **AKTIV**
Passivt medlemskab koster kr. 200 pr. år

Sæt kryds ud for det ønskede medlemskab

Har fået udleveret foreningens love ja nej

Ønsker at få tilsendt bladet Handicapidræt ja nej

Denne blanket klippes ud og sendes til kasserer Lene Lund-Sørensen, Hybenvej 20, 2605 Brøndby, lenelavia@gmail.com

44 91 10 02



21 27 07 31



Ride4Rehab

Af Marie Christine Tanggard

Alle de danske soldater med fysiske krigsskader, der den 28. august i København satte sig i sadlen for at gennemføre velgørehedscykelløbet Ride4Rehab, kom i mål tirsdag den 3. september i Skagen. På de knap 600 km over syv etaper fra Frederiksberg til Danmarks nordligste punkt fik soldaterne selskab af blandt andre det danske landshold i paracycling, Anders Fogh Rasmussen, Frank Høj, Camilla Martin og en række andre kendte personer.

Cykelløbet blev arrangeret af DIF Soldaterprojekt, der via idræstilbud hjælper skadede danske soldater videre i livet. DIF, Dansk Handicap Idræts-Forbund og Dansk Militært Idrætsforbund står bag projektet, og initiativet til løbet kommer fra projektets soldater. De mener, at der ikke er nok opmærksomhed om de soldater, der vender hjem med psykiske skader, og derfor går overskuddet til at udvikle idræstilbud til denne gruppe. På flagdagen den 5. september kunne soldaterne derfor med stor glæde overrække en check på 185.000 kroner til Fonden Danske Veteranhjem.

Indsamlingen fortsætter indtil 1. november 2013 på www.betternow.org/dk/ride4rehab

Se videointerviews og billeder på Ride4Rehabs facebooksi-

de: www.facebook.com/ride4rehab



Læs her hvad nogle af deltagerne og ambassadørerne sagde på turen:

Camilla Martin, tv-vært og tidligere badmintonspiller, deltog i første etape:

– Det har virkelig været en fed oplevelse. Jeg har aldrig mødt så livsgladde mennesker før, som også har været så åbne og villige til at fortælle hvad, der er sket dem. Det er længe siden, jeg har haft en oplevelse, hvor jeg tænkte: den sidder lige i hjertet. Jeg er også overrasket over deres fysiske formåen på trods af deres handicap. Og så har det også været rigtig dejligt at snakke med dem og høre, at de er kommet ok videre. Jeg må tage hatten af for den livsenergi og det syn på tilværelsen, de har. Det var der rigtig mange af os, der kunne lære noget af.

Anders Fogh Rasmussen, NATO's generalsekretær, deltog i tredje etape:

Ride4Rehab

– Jeg beundrer den viljestyrke, der ligger bag det, jeg har set i dag. Mange af soldaterne er kommet til skade for relativt nylig og er ret hurtigt kommet i gang med en krævende sport. Det er imponerende. Jeg synes, det er det helt rigtige at rehabilitere ved hjælp af idræt. Jeg dyrker selv al den sport, jeg nu har tid til og ved derfor, hvad det giver. Det giver noget fysisk og i kraft af den gode fysiske form, får man det også bedre mentalt og bliver bedre til at løse ikke-fysiske opgaver. Derfor er sport faktisk en rigtig god metode til at komme i gang igen.

Rune Oland, idrætskonsulent i DIF Soldaterprojekt:

– Det er gået rigtig godt. Jeg havde en forventning om, at enkelte allerede ville være røget ud på første etape. Men de er kommet igennem på ren vilje, og fordi de har kæmpet sammen om det fælles mål at samle ind til psykisk skadede soldater. Vilje er noget der kendetegner specielt soldater. De har en noget større vilje end os andre, og det er det, der har gjort, at de er kommet hele vejen til Skagen. Så jeg er imponeret og meget glad for, at alle har gennemført.

Jeanette Ottesen, svømmer, deltog i fjerde etape:

– Det er en af de fedeste oplevelser, jeg længe har haft. Det har bare været så fedt og inspirerende at cykle sammen med sårede soldater og meget bevægende at snakke med dem. Jeg vidste ikke helt, hvordan jeg skulle spørge ind til tingene, men jeg

har fundet ud af, at man bare skal spørge.

Andreas Nyholm, vært på TV2 Vejret, deltog i sjette og syvende etape:

– Det har været inspirerende at se folk, der er kommet alvorligt til skade, kæmpe sig igennem det her. Det er ekstremt imponerende, at man uden ben kan cykle så stærkt. Jeg vil rigtig gerne støtte op om projektet og vil gerne være med til at give noget. Jeg tror, at hvis man har været en del af en gruppe som soldat, betyder det fællesskab, man har haft, rigtig meget, og det er lidt det samme, man får her på turen.

Per Ludvigsen, Chefen for Hærens operative Kommando, deltog i sjette etape:

– Jeg er målløs over det, jeg har set i dag. Det er en kraftpræstation i viljestyrke og fysisk styrke, som jeg ikke har set mage til. Jeg kan rigtig godt lide, at deltagerne her sætter en god standard og viser, at tingene kan lade sig gøre. Jeg synes godt om hele idéen i Ride4Rehab, og at ruten er lagt igennem landet, så folk kan se, at dem, der er kommet til skade, kan rykke nogle grænser og bevæge sig ud nogle steder, hvor mange har svært ved at være med. Der er ingen tvivl om, at idræt er et helt rigtigt instrument, og det er bragt i anvendelse her med succes.

Anders Themsen, håndcykelrytter på det danske paracykellandshold, kørte alle etaper:

Ride4Rehab

– Det har været hårdt, barskt og berigende. Jeg har før kørt etapeløb og synes bare godt om at køre flere dage i træk og være sammen med mennesker. At vi så kører for den her fantastiske sag er bare en ekstra dimension. Man bliver totalt glad i låget af at køre på cykel. Det er ingen hemmelighed.

Mark Peters, skadet soldat, kørte alle etaper:

– Jeg er imponeret over mig selv at have gennemført - og lidt stolt. Jeg havde regnet med, at jeg ville køre to etaper og så sidde i bilen resten af turen. Men ren og skær viljestyrke har fået mig i mål, og så det, at jeg faktisk er blevet bedre til at cykle undervejs. Jeg har taget etape for etape. At prøve noget så ekstremt som at cykle fra København til Skagen har givet mig rimelig god selvtillid og mod på mere. Jeg har bevist over for mig selv, at jeg kan mere, end jeg tror.

Jackie Christiansen, paralympisk og verdensmester i kuglestød, deltog i femte etape:

– Det har været en hård, men hyggelig tur. Mødet med soldaterne og paracykelrytterne har været et dejligt gensyn. Jeg har mødt nogle af soldaterne før og hørt deres historier, og det var dem, jeg tænkte på, da jeg fik tilbuddet om at køre med i dag.

Frank Høj, tidligere cykelrytter, deltog i første etape:

– Det har været en fantastisk oplevelse. Soldaterne er jo nogle drenge,

som har nogle udfordringer derude. De har kæmpet - og ikke én af dem piver. Jeg bøjer mig i støvet for de her drenge, som er nogle seje gutter. Stor respekt også for deres initiativ om at støtte deres psykiske sårede kammerater. Det er et meget flot arrangement, som jeg er meget stolt af at have deltaget i. Jeg brænder jo selv for cykelsporten som sådan, men også for at folk skal komme ud og leve en aktiv livsstil og blandt andet skabe netværk. Soldater med psykiske skader kunne også have godt af at komme ud og være aktive og vende den negative spiral. Derfor bakker jeg op om Ride4Rehab. Når man er socialt isoleret, er idrætten et fantastisk redskab til netop den opgave.

Tak til:

Ride4Rehab er blevet gennemført med stor hjælp fra sponsorer og fonde, der samtidig giver deres støtte til Fonden Danske Veteranhjem. Tak til smykkefirmaet Aagaard, SSOP, Soldaterlegatet, Fusion, Energiselskabet OK, Scandic, Principia, Østifterne, GripGrab, Wolturnus, Nellemann, Citroën, Medarbejdernes Honorarfond i Novogruppen samt Familienetværket.



NAVNE OG ADRESSER

BESTYRELSEN

Formand

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby
36 17 96 67; m. 22 64 46 81
soesoe1951@gmail.com

Næstformand

Benni Hansen
Gullandsgade 25, st tv
2300 København S
32 59 44 49; m. 61 30 49 81
benni.hansen@gullandsgaarden.telelet.dk

Kasserer

Lene Lund-Sørensen
Hybenvej 20
2605 Brøndby
44 91 10 02; m. 21 27 07 31
lenelavia@gmail.com

Medlem af FU/afdelingsformand sekretær

Lykke Christensen
Smørumvej 86, 1. tv.
2700 Brønshøj
26 70 06 38
lykkecool@gmail.com

Medlem af FU/afdelingsformand

Helle Broberg
Store Krog 40
2300 S
32 50 13 41 m. 22 35 60 02
broberg4@hotmail.com

Suppleant

Kjeld V. Andersen
36 48 13 61; m. 26 19 13 61
kjeldvandersen@yahoo.dk

AFDELINGERNE

Badminton:

Lene Dyring Nebelong
61 33 23 43
Nebelongdyring@gmail.com

Bordtennis:

Lene Mikkelsen
20 13 13 14
Lene@Lenem.dk

Bowling:

Helle Broberg
32 50 13 41; m. 22 35 60 02
broberg4@hotmail.com

Bueskydning:

Birthe Mogensen
43 99 32 13

Fodbold:

Frank Johannessen
29 47 27 82
FJOHANNES@bksv.com

Kørestolsbasket:

Jonas Poulsen
24 80 44 75
poulsen83@hotmail.com

Snooker:

Jonna Poulsen
22 83 19 68
sujo68@hotmail.com

Varmtvandssvømning:

Lene Lund-Sørensen
44 91 10 02; m. 21 27 07 31
lenelavia@gmail.com

Siddende volleyball:

Lykke Christensen
26 70 06 38
lykkecool@gmail.com