

LAVIA-NYT



November 2016

Blad nr. 4

Annonce

Lidt om varmtvandssvømning

-en motionsform, der er skånsom, rar og sjov

Det varme vand (ca. 34 grader) løsner op for spændinger i muskler og led. Bevægelse i varmt vand er ideelt for dig, der f.eks. døjer med slidgigt eller anden form for gigt eller har andre problemer med ryg, skuldre, knæ eller hofter.

Vand er et fantastisk element, som opfordrer til bevægelse og giver dig både opdrift og modstand. Bevægelse udført i vand giver dig 12 gange større modstand end den samme øvelse udført på land, derfor giver øvelser i vand ekstra effekt i

forhold til både styrke, kondition og smidighed. På en blid måde masserer vandet automatisk musklerne, når du bevæger dig. Uanset alder føler man velvære i vand. På Lavias varmtvandshold lægges der stor vægt på, at brugerne føler sig trygge og har det sjovt sammen.

Vi svømmer hver torsdag i tidsrummet:

Kl. 13.45 – 15.45 (2 hold)

Kl. 16.45 – 19.45 (3 hold)

Kontaktperson for varmtvandssvømning i Lavia Viborg: Ellen Sehested, tlf. 2980 7934

Generalforsamling 2017

Mandag d. 27. marts kl. 18.00
i Hald Ege Idrætscenter
Birgittelystvej 2 · 8800 Viborg

Annonce

Hej, jeg hedder Isabella

Kilde: Rygmarvsbrokforeningen

Jeg er 12 år gammel og er født med rygmarvsbrok. Jeg kan gå ved hjælp af skinner og bruger kørestol på længere strækninger. Jeg vil gerne fortælle jer om en rigtig god oplevelse, som jeg har haft sammen med min klasse.

Før sommerferien da jeg gik i 5. klasse på Ulstrup skole, syntes min mor, far, klasselærer og støttepædagog at der skulle ske noget nyt i idrættimerne.

De syntes også det var en rigtig god idé at mine klassekammerater kunne lære hvad det vil sige at leve med et handicap. Min mor tog kontakt til dansk handicap idræts forbund og derigennem fik hun kontakt til en mand der hedder Allan.

Allan er en rigtig flink fyr og han er kørestolsbruger. Han er rigtig sej, for han har nemlig spillet på det danske landshold i kørestolsrugby.

Allan ville gerne komme og vise os, hvordan man kan dyrke sport selvom man har et handicap.

Allan gav klassen mulighed for at prøve tre forskellige sportsgrene, floorball hvis man er blind, kørestolsbasket og kørestolsrugby. Han havde en trailer med som var fuld af kørestole og vi blev alle sat til at hjælpe med at samle kørestolene. Bagefter gik vi i gang med floorball, hvor vi fik sorte masker for øjnene. Det var lidt underligt ikke at kunne se, men kun skulle bruge sin hørelse.



Basket og rugby er bare rigtig sjovt, og der blev virkelig kæmpet om bolden og for at score, og alle syntes det var fedt.

Allan fortalte en del om at være handicappet, og at man kan gøre mange ting, hvis man bare prøver og hænger i, selvom det ikke altid går, som man gerne vil. Han afsluttede med at fortælle om, hvorfor han sidder i kørestol, og hvordan hans hverdag ser ud, når nu han er kørestolsbruger.

Det var en rigtig spændende og lærerig dag, som jeg synes alle skulle prøve.

Efter floorball skulle vi have to hold i gang med at spille kørestolsrugby og kørestolsbasket.

Allan var god til at sætte os i gang efter en kort gennemgang af reglerne og specielt drengene synes det var fedt at sidde i kørestol! Flere af dem sagde faktisk, at de gerne vil have en kørestol derhjemme. Det var virkelig fedt at kunne køre fra dem alle sammen, for til hverdag er det jo dem der løber fra mig.

Jeg blev faktisk så glad for kørestolsrugby, så nu er jeg startet med at spille sammen med voksne kørestolsrugby-spillere i Hald Ege i Viborg. Der er ikke noget børnehold, så jeg må spille med de voksne, og de er rigtig søde alle sammen, og det er virkelig sjovt.

Vh Isabella





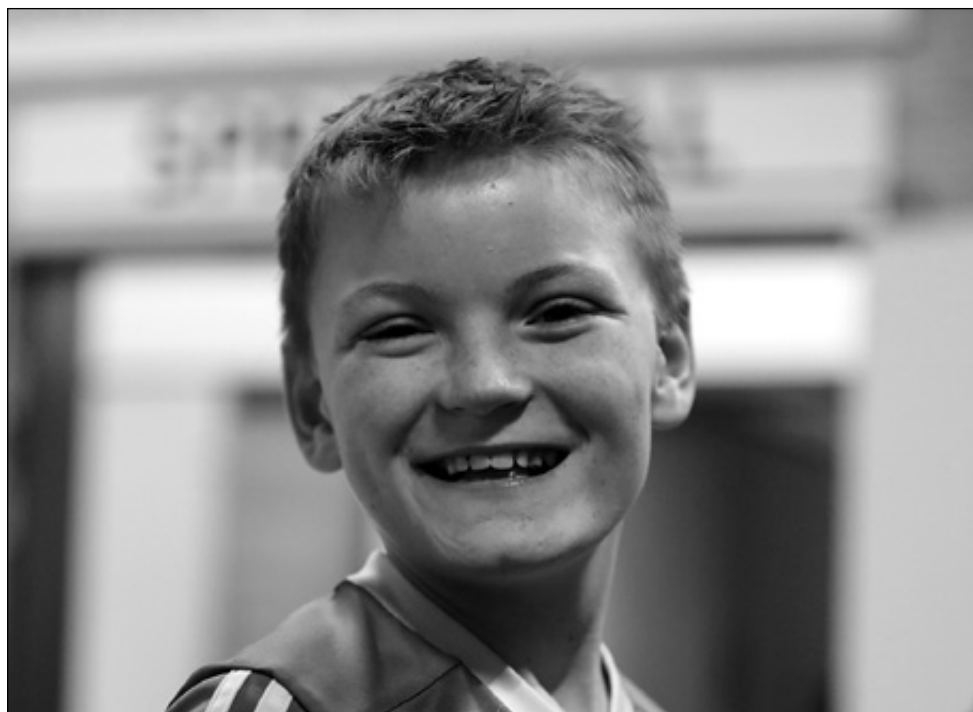
Go' start i 2. Division for Green Hornets

Den sidste weekend i oktober blev Green Hornets debut i 2. division El-hockey på hjemmebanen i Rød-kærsbro Hallen. Familie og venner var klar på sidelinjen til at give den rigtige hjemmebane stemning. Med lidt sommerfugle i maven kørte Green Hornets på banen til første kamp mod Odense Wheelers 1. Efter en spændende og meget tæt kamp blev det til et knebent nederlag på 1-2. Efter den store buffet i Rød-kærsbro Hallen (tak Kurt!) var modstanderen Hockey Suserne 1. Endnu en tæt kamp som sluttede med et uafgjort resultat 0-0. Det første point på kontoen – det var så vigtigt. Inden den sidste kamp blev ”tanken” fyldt op med dejlig kage og andre vigtige opkvikkende sager.

Aabenraa Danfoss Astronauts var modstanderne i den sidste kamp. Efter en kamp med stor spilovertag til Green Hornets blev det desværre til et knebent 1-2 nederlag. ”Jeg synes de klarede det rigtig flot. De kæmpede og var super koncentrerede. Der var nye udfordringer mod stærke 2. Divisions hold som de næsten spillede lige op med” siger træner Kasper Ulriksen. Og han tilføjer ”Vi håber på nok point til at kunne forblive i 2. Division”. Næste stævne er i Aabenraa hvor både lørdag og søndag bliver kampdage. Træner Andreas Staghøj siger: ”Jeg håber de kan bruge de nye ting vi har trænet til kampene og så kunne det være godt hvis vi kunne hive en sejr hjem.”







Annonce

Ny formand

Siden sidste blad er der sket ændringer i den nuværende bestyrelse.

Leif Hansen har af personlige årsager trukket sig fra bestyrelsen med øjeblikkelig virkning. Den øvrige bestyrelse fortsætter uændret, hvor der er udpeget en ny Formand:

Per Nielsen som har sin daglige gang i Basketafdelingen. Velkommen til Per og vi ser frem til at samarbejdet i bestyrelsen fortsætter.

Bestyrelsen vil gerne rette en tak til Leif, særligt i forbindelse med ændringen af den nye struktur i samarbejde med både DHIF og Jens Holst. Desuden arbejdes der lige nu med at samle op på de aftaler der indgået, for bla. at trimme økonomien mm. Der sidder en god og velfungerende bestyrelse som alle bidrager med stort engagement for Lavia i Viborg.

Referent: Caspar Vestergaard

Annonce

Idrætsaktiviteter 2016

I handicapidrætsforeningen LAVIA er det muligt, at dyrke forskellige idrætsaktiviteter for fysisk handicappede i alle aldre.

LAVIA ønsker gennem idrætsaktiviteter at fremme den enkeltes velvære og skabe socialt netværk.

Idræt kan være en god hjælp til at komme i bedre fysisk og psykisk form og dermed forbedre livskvaliteten

Idrætsaktiviteterne tilpasses den enkeltes behov og ønsker. I nogle idrætsgrene er der mulighed for at deltage i turneringer. Hjælpere kan deltage efter aftale.

Foreningen er medlem af Dansk Handicap Idræts-Forbund med ca. 140 medlemsforeninger. LAVIA Viborg har ca. 146 medlemmer.

Optagelse i idrætsaktiviteten sker ved henvendelse til kontaktpersonen for den ønskede aktivitet.

Bladudvalg:

Susanne Larsen · Solsikkevej 10 · 8800 Viborg
Mobil 26 49 43 17 · info@lavia-viborg.dk

Annonceekspedition:

Handicapidræt · Agerbakken 21 · 8362 Hørning
Tlf. 87 93 37 86 · info@handicapinfo.dk

Layout og tryk:

FL Tryk · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 70 22 18 70

Deadline for LAVIA NYT:

Nr. 1 – 18. januar 2017



KØRESTOLS-BASKETBALL

Tirsdag kl. 19.00 – 21.00

Houlkærhallen,
Odshøjvej 65, 8800 Viborg

Kontakt: Per Nielsen

Østergade 21, 8444 Balle

Tlf: 23 46 86 87

E-mail: Per1ben@hotmail.dk

BOWLING

Mandag kl. 19.00 – 20.00

Bowl'n'Fun, Tingvej, 8800 Viborg

Kontakt:

Svend Aage Clemmensen

Pebermyntevej 69, 8800 Viborg

Tlf: 86 61 20 09

E-mail:

svendaageoganitaclemmensen@os.dk

VARMTVANDSSVØMNING

Torsdag kl. 13.45 – 15.45 (2 hold)

Torsdag kl. 16.45 – 19.45 (3 hold)

Voksenspecialskolen

Rosenstræde 6, 8800 Viborg

Kontakt:

Ellen Sehested

Nørresøbakken 76, 8800 Viborg

Tlf: 29 80 79 34

E-mail: ellen.sehested@gmail.com

ATLETIK OG GO-KART

Træning og løb efter aftale

Kontakt: John Hinrup

Sjorslevvej 8, Sjorslev, 8620 Kjellerup

Tlf: 20 33 23 78

E-mail: john@full-pull.dk

KØRESTOLSRUGBY

Onsdag kl. 18.00 – 20.00

Hald Ege Idrætscenter
Birgittelystvej 2, 8800 Viborg

Kontakt: Karsten Degling

Grøntofte 17, 6800 Varde

Tlf: 40 26 54 05

E-mail: degling@outlook.com

EL-HOCKEY

Børne- og ungdomshold

Fredag kl. 16.30 – 18.00

Rødkærsbrohallen

Brandstrupvej 25, 8840 Rødkærsbro

Kontakt: Caspar Vestergaard

Visbyvej 60, 8600 Silkeborg

Tlf: 20 62 81 99

E-mail:

casparvestergaard@gmail.com

SVØMNING

Torsdag kl. 17.00 – 18.30

Søndre Skole

Koldingvej, 8800 Viborg

Kontakt: Ole Berg

Tyttebærvej 16, 8800 Viborg

Tlf: 61 71 22 87

E-mail: hosberg16@gmail.com

RACERUNNING

Mandag kl. 15.00 – 16.30

Viborg Atletikstadion

Vinkelvej, 8800 Viborg

Kontakt: Lasse Thygesen

Bakkevænget 15, Klejtrup,

9500 Hobro

Tlf: 30 11 92 36

Lavia Viborg

Foreningsoplysninger bestyrelse

Formand:

Per Nielsen
Østergade 21, 8444 Balle
Tlf. 23 46 86 87
E-mail: Per1ben@hotmail.dk

Næstformand:

Svend Aage Clemmensen
Pebermyntevej 69, 8800 Viborg
Tlf. 86 61 20 09
E-mail: svendaageog
anitaclemmensen@os.dk

Kasserer:

Jens Holst, Møgelbjergparken 44,
8500 Grenaa
Tlf. 86 30 05 65 / 20 43 56 65
E-mail: jensholst@mail.tele.dk

CVR 28175310 –
Sparekassen Djursland

Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Ole Berg
Tyttebærvej 16, 8800 Viborg
Tlf. 61 71 22 87
E-mail: hosberg16@gmail.com

Caspar Vestergaard
Visbyvej 60, 8600 Silkeborg
Tlf. 20 62 81 99
E-mail:
casparvestergaard@gmail.com

Karsten Degling
Grøntofte 17, 6800 Varde
Tlf. 40 26 54 05
E-mail: degling@outlook.com

Dansk Handicap Idræts-Forbund

Idrætskonsulent
Grethe Shøler Pedersen
Tlf. 23 30 43 45
Tingvej 11, 8800 Viborg
E-mail: GSP@dhif.dk

Lavia - Nyt:

Susanne Larsen, Solsikkevej 10
8800 Viborg
Tlf. 26 49 43 17
E-mail: info@lavia-viborg.dk

Webmaster:

Marc Clemmensen
Tlf. 29924881 efter kl. 16.00
E-mail: webmaster@lavia-viborg.dk

Hjemmeside www.lavia-viborg.dk

Annonce

Announce

Announce