

Medlemsblad for Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT

1

ORIENT

Formanden har ordet
side 3

Generalforsamling
side 4

Fastelavn
side 10

Januar 2020 - 72. årgang

Indhold

•	Formanden har ordet	3
•	Generalforsamling	4
•	Asta og Frode Nykjærs Mindefond + deadlines	7
•	Gymnastik	8
•	Fastelavn	10
•	Fodbold	11
•	Orients forretningsudvalg	14
•	Orients aktivitetsformænd	15



Kig ind på Facebook og "like" os
[facebook.dk/orientgif](https://www.facebook.com/facebook.dk/orientgif)

Formanden har ordet

Vi skriver 2020.
Et nyt år har set dagens lys.

I øvrigt er tidsforløbet; en uge er gået, en måned har skiftet navn, et år har fået et andet tal, et spændende, men også et tankevækkende fænomen.

Nåede vi det, vi havde planlagt?
Gav vi omsorg og kærlighed til vore nærmeste – og havde vi overskud til også at dele ud til andre?

Livet er en konstant udfordring, og heldigvis for det. Vi har kun et liv. Så det handler om at bruge det på den bedst tænkelige måde.

Jeg har ingen patentløsning på det lykkelige og korrekte liv, men hvis man giver andre et smil og er parat til at hjælpe og trøste når det er nødvendigt, kan det ikke gå helt galt.

Orient kan se tilbage på et 2019, hvor vi i øvrigt fyldte 87 år, og hvor alle vore aktiviteter oplevede mange spændende stunder.

2020 vil helt sikkert også blive et spændende år for Orient. Vi har dygtige og engagerede ledere, trænere og instruktører hvilket indebærer, at jeg som formand kan se frem til godt år for Orient.

Tak til alle, der er med til værne om og udbygge de gode traditioner, som Gymnastik og idrætsforeningen ORIENT står for.

Den 8. februar afholder vi generalforsamling i Orienthuset på Vårfluevej. Jeg ser frem til, at byde jer velkommen denne dag.

Det vil være den sidste generalforsamling på Vårfluevej, i det vi forventer at rykke ind de nye lokaler på Ved Sportspladsen 14 i uge 8 eller 9.

Og med dette vil jeg ønske alle et fremgangsrigt, lykkebringende og fredfyldt 2020.

/Jan Quaade

Generalforsamling

Gymnastik og idrætsforeningen ORIENT afholder
ordinær generalforsamling,

Lørdag den 8. februar 2020, kl. 14.00
i Orienthuset, Vårfluevej 15A, 2610 Rødovre.

Dagsorden ifølge vedtægterne

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Formandens beretning
4. Udvalgsberetninger
5. Fremlæggelse af regnskab
6. Indkomne forslag
7. Valg:
 - Formand Jan Quaade (villig til genvalg)
 - Sekretær Kirsten Bertelsen (villig til genvalg, men kun for 1 år)
 - FU medlem Carsten Præst (villig til genvalg)
 - Kasserer Søren Mortensen. Jesper Buch har trukket sig før tid.
 - Revisor Ole Parbst (villig til genvalg)
 - Revisor Marianne Frisch (villig til genvalg)
 - Revisor suppleant Lisbeth Espensen (villig til genvalg)
8. Eventuelt, herunder udeling af Holger Hansens mindelegat

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være
formanden Jan Quaade i hænde senest 14 dage før.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

PS. Efter generalforsamlingen er ORIENT vært ved en lun ret.

Nybolig Rødovre støtter ORIENT

Få 5.000 kr.

Skal et hold fra foreningen på træningsweekend?
Eller er det på tide med nye spillertrøjer?

Hvad end I bruger pengene på, så ligger
Nybolig Rødovre 5.000,- i foreningskassen hver gang
Nybolig får en bolig til salg med henvisning fra Orient.



Læs mere på bagsiden →



Nybolig Rødovre
Rødovrevej 264, 2610 Rødovre
36 70 80 00 / 2610@nybolig.dk

Sådan skaffer du 5.000,- til foreningen

Du vil sælge din bolig

Sætter du til salg hos Nybolig Rødovre, bidrager vi med 5.000 kr. til en valgfri aktivitet. Alt du skal gøre er, at udfylde nedenstående med dine oplysninger og aflevere den inden indgåelse af formidlingsaftale

Du vil henvise andre, der vil sælge deres bolig

Du kan også henvise familie og venner. Sætter din familie eller venner til salg med henvisning fra dig, støtter vi ligeledes med 5.000 kr. Alt du skal gøre er, at udfylde nedenstående med dine oplysninger og aflevere den inden indgåelse af formidlingsaftale.

Jeg vil: sælge henvise (sæt kryds)

Navn: _____

Tlf.: _____

E-mail: _____

Adresse: _____

Orient aktivitet: _____



Aflever denne på flg. adresse eller pr. mail

Nybolig Rødovre

Rødovrevej 264, 2610 Rødovre

36 70 80 00 / 2610@nybolig.dk

Asta og Frode Nykjærs mindefond

Hvert år, på foreningens fødselsdag i maj, uddeler bestyrelsen fondsmidler, efter ansøgning, til en eller flere af Orients ledere, instruktører eller trænere, som har dygtiggjort sig via et kursus, med henblik på sit fortsatte virke i GiF Orient.

Ansøgningen skal indeholde følgende:

- Navn.
- Hvilken aktivitet er du tilknyttet.
- Hvilken funktion har du i aktiviteten.
- Hvilket kursus har du deltaget i - og hvornår?

Ansøgningen skal mailes til hovedformanden så han har den senest den senest 1. april.

Deadlines for Orientbladet i 2020

Indlæg, fotos mv. sender du til: orientbladet@orient-gif.dk:

- nr. 2 senest den 14. februar 2020
- nr. 3 senest den 24. april 2020
- nr. 4 senest den 21. august 2020
- nr. 5 senest den 23. oktober 2020

/Dorthe Quaade

Gymnastik ønsker godt nytår

Så er holdene startet op igen efter juleferien, og jeg ved, at alle der skal med til Orientdagen den 28. marts i Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40, nu er godt i gang med at træne/øve på det, de skal vise denne dag.

Det vil være en god ide allerede nu, at sætte et stort X i kalenderen til denne dag, så så mange som muligt kan komme og se hvad resultatet af vinterens træning er blevet til, og ikke mindst bakke gymnasterne op med jeres tilstedeværelse. Det betyder meget med den gode stemning fra tilskuerpladserne.

Dagen starter kl. 12.00, og forventes at være forbi inden kl. 17.00.

Der vil komme mere om selve dagen i blad nr. 2, som kommer ud på holdene først i marts. Jeg ved, at samtlige instruktører giver, så hurtigt de ved besked, meddelelse om tider og andre praktiske oplysninger, til deres hold.

Vi kan i år glæde os til de nye omklædningsrum i Rødovre Stadionhal, som tages i brug engang i januar måned. Så der bliver ingen "Containere" til omklædning mere, selv om det fungerede godt til Orientdagen 2019.

Vinterferie

Der er vinterferie for alle hold i uge 8, fra søndag den 16. februar til søndag den 23. februar. Bemærk, at andre kommuner kan have vinterferie i en anden uge end Rødovre.

DGI Forårstævne

Igen i år deltager ca. 75 piger + deres instruktører i DGI's Forårstævne i DGI-byen den 8. marts. Håber, det bliver et godt stævne og en stor oplevelse for pigerne. God fornøjelse til jer alle.

/Elisabeth Pedersen



Familietræning

Orients junior springgymnaster havde en helt særlig træning mandag den 25. november. I stedet for kigge-på-dag, hvor forældre bliver inviteret ind i salen for at kigge på deres dygtige børn, afholdte vi kom-og-spring-med-dag.

Det betød at forældre og søskende var velkomne i salen med deres træningstøj på. Pigerne på holdet havde forberedt et særligt forældre-venligt program.

Vi startede med at lave akrobatik øvelser, hvor vi udnyttede at der var nogle stærke mødre og fædre der kunne være bund og løfte deres børn.

Bagefter stod den på stafet, hvor man skulle være bomstærk og løfte hinanden på forskellig vis, imens man løb hurtigt. Den tog alle familiemedlemmer i stiv arm og gennemførte med sved på panden.

Efter opvarmning stod den på spring. Vi startede stille og roligt ud, med at prøve at hoppe i trampolinen og forsøge sig med kolbøtter, hvorefter vi byggede mere på og gjorde springene sværere.

Vi sluttede træningen af med, at pigerne fik lov til at vise hvor dygtige de er blevet til springe.

Vi synes det var SÅ dejligt, at I kom så mange forældre og søskende, der turde være med. Tak for den store opbakning. Det var en fed og anderledes træning, hvor I var virkelige seje! Tusinde tak!

/Mie og Kirsten



Fastelavn

Søndag den 23. februar 2020, kl. 10
holder vi vores årlige fastelavnsfest i Orienthuset.

Vi slår katten af tønden, kåres årets konger og dronninger
og traditionen tro, vil der blive serveret varm kakao
og fastelavnsboller.

Kom og hyg med os.
Vi glæder os til at se jer!

/Festudvalget





Orients U10/11 mix

Lørdag morgen stod 13 blandende drenge- og pigespillere klar til kamp, fra Orients U10/11's mixhold.

Denne vinter stiller nogle af disse drenge og piger op i U11 rækken med et mixhold i alle kampene.

Både trænere, forældre og spillere var spændte på hvordan kampen ville forløbe sig, både spillemæssigt, socialt og selvfølgelig resultatmæssigt.

Kunne det lykkes os at samle et mix hold, som rent faktisk kan holde det flotte og høje niveau, drengene leverede i efteråret....

Og svaret var hurtigt... JA, det kan vi.

Med et stærkt forsvar, hvor Sami i dag havde plads som forsvarsgeneral, så vi stort samarbejde blandt Sami og pigerne på bakpladserne.

Busra styrede flot den centrale midt med nogle gode og løbestærke drenge på kanten, og i angrebet blev der gået flot til den og støttet op om de flotte opspil der blev leveret helt nede fra Aksel af, som i dag stod på mål.

Efter ca 10-15 min var orient sikkert foran 4-0. Men efter regler i KBU må en ekstra mand sættes på banen indtil man er A point.

Så med et orienthold der spillede 8 mod 9 i 40-45 min af kampen, er vi stærkt tilfredse med at spillerne formår at spille sig til en uafgjort kamp på 6-6.

Pigerne og drengene skal lige finde hinanden på banen, og finde sig tilrette i samme spillestil. Men heldigvis har der de seneste år været et fælles træningsmiljø blandt pigerne og drengene, som gør denne proces enormt overskuelig og lige til for os i trænerteamet.

Vi er mega stolte af det, der i dag blev præsteret på banen, og vi ser frem til endnu flere kampe med dette mixhold.

Målene blev scoret af: Ludvig, Magnus, Kuba og Philip.

/Jonas, Louise, Tina og Charlotte

Julehygge i december

U15/17-pigerne havde i dag julehygge-afslutning. Pigerne mødte op i Hulen kl. 17:15 og troede de skulle hen i drengesalen... men sådan blev det ikke.

Susanne, Skræm og jeg stod klar med 3 stk. biler og pigerne fik besked på, at vi skulle ud og køre - men fik ikke at vide, hvor vi skulle hen.

Da vi ankom til stedet, fandt pigerne ud af hvad de skulle: De skulle hoppe rundt i X-Jump i Skovlunde.

Pigerne og jeg fik hoppet rundt i 1 time, mens Susanne og Skræm passede på vores ting og kiggede på.

Efter X-jump tog vi retur til Hulen og spiste pizzaer sammen. Specielt salat-pizza med kylling var populær.

Efter mad og sodavand blev der serveret pebernødder og SÅ... skulle der spilles pakkeleg.

Efter en lang pakkeleg (18 minutter, hihi) ønskede vi hinanden en god jul og et godt nytår.

Jeg vil gerne ønske forældrene og alle pigerne et rigtig godt nytår. Tusind tak til forældrene for jeres hjælp igennem efterårs- og vintersæsonen. Jeg ser frem til 2020 i selskab med de skønne piger.

/Kate





Orients bestyrelse

Forretningsudvalget

Formand

Jan Quaade
Tlf. 2046 1120
hovedformand@orient-gif.dk

Næstformand

Lene Hummelgaard
Tlf. 2331 8746
naestformand@orient-gif.dk

Kasserer

Vakant
kassereren@orient-gif.dk

Sekretær

Kirsten Bertelsen
Tlf. 3162 8400
sekretaer@orient-gif.dk

Forretningsudvalgsmedlem

Carsten Præst
Tlf. 2987 8036
udvalgsmedlem@orient-gif.dk



Aktivitetsformænd

Fodbold

Micki Strømlund
Tlf. 2712 3407
fodbold@orient-gif.dk

Gymnastik

Elisabeth Petersen
Tlf. 3670 3883
gymnastik@orient-gif.dk

Håndbold

Lene Hummelgaard
Tlf. 2331 8746
handbold@orient-gif.dk

Idrætsmærket

Kirsten Bertelsen
Tlf. 3162 8400
idrætsmaerket@orient-gif.dk

El-hockey/Powerchairfloorball

Dorte Berenth
Tlf. 2013 3346
elhockey@orient-gif.dk

Svømning

Maria Grøndahl
Tlf. 3161 6222
svomning@orient-gif.dk

Festudvalg

Susanne Fotel Christensen
Tlf. 2063 5669
festudvalg@orient-gif.dk

IT & Webmaster

Jesper Quaade
Tlf. 2097 8804
webmaster@orient-gif.dk

Bladredaktør

Dorthe Quaade
Tlf. 2940 5941
orientbladet@orient-gif.dk

Orienthuset

Preben Christensen
Tlf. 2515 0177
orienthuset@orient-gif.dk



LaserTryk™ dk

