

# ORIENT

**Formanden har ordet**  
side 3

**Formandsskifte**  
side 6

**Generalforsamling den 15. februar**  
side 7

**Fastelavnsfest**  
side 13

**Find din aktivitetsformand**  
side 15

# Indhold

- Formanden har ordet 3
- Arvins mindefond 4
- Deadlinens for kommende blade 4
- Formandsskifte i Håndboldafdelingen 6
- Dagsorden til generalforsamling 7
- Kommende arrangementer 8
- Novembergymnastik i Rødovrehallen 10
- Julesjov i Svømmeafdelingen 12
- Fastelavn 13
- Orients forretningsudvalg 14
- Orients aktivitetsformænd 15



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



# Året 2013 er fortid

Uanset hvad vi gør, kan vi ikke lave det om. Men vi kan rette op på nogle fejl som vi har begået. Vi kan drage nytte af de erfaringer vi fik i 2013 og bruge dem på en positiv måde og ikke mindst tænke lidt længere end til ens egen næsetip. Et venligt smil til din nabo, kollega, ja til hvem som helst, er helt omkostningsfri. Så hvorfor ikke gøre det; Smil til verden og verden smiler til dig.

Vi har taget hul på et nyt år. Et nyt år, hvor vi ikke kan forudsige, hvad det vil bringe af sorger og glæder. Men vi kan konstant arbejde på, at gøre hverdagen mere positiv og tålelig for vore medmennesker.

Uforudsete hændelser kan dog pludselig spolere det hele, så derfor er det utroligt vigtigt at glæde sig over det daglige. Livet er for kort til surhed og smålighed - se fremad med glade og positive øjne.

Når I læser dette er der ganske kort tid til foreningens årlige generalforsamling. Det foregår lørdag den 15. februar, kl. 14 i Orienthuset. Mød op og vær med til at sætte dagsordenen for 2014.

Jeg ved godt, at mange mennesker har den holdning, at de har nok i den aktivitet, som de går til. Man har jo en bestyrelse til at klare resten, og i øvrigt betyder det nok ikke ret meget, om jeg er til stede eller ej.

Vel gør det så!  
Generalforsamlingen er foreningens øverste myndighed. Det er netop på sådan en dag, at du har mulighed for at komme med ris eller ros, konstruktive forslag mv. Bliver du hjemme, sætter du dig selv uden for indflydelse, men det er jo også et valg!

Med disse ord vil jeg ønske alle et godt og lykkebringende 2014.

/Jan Quaade

# Arvins mindefond



Fonden blev oprettet ved foreningens 50 års fødselsdag af fru Arvin - hvis mand var initiativtager til oprettelsen af Gymnastik og Idrætsforeningen Orient.

Legater fra fonden uddeles efter ansøgning, til en eller flere af Orients medlemmer, instruktører eller trænere, der ønsker at dygtiggøre sig med henblik på sit fortsatte virke for Orient.

Ansøgninger sendes til foreningens formand Jan Quaade, senest den 1. april.

## Nyt layout og deadlines

Så er tiden inde til et nyt udseende på Orientbladet. Jeg håber at I kan lide det og vil tage godt imod det.

Deadlines for de kommende blade i 2014:

2 - søndag den 16. februar.

3 - fredag den 11. april.

4 - fredag den 29. august.

5 - fredag den 31. oktober.

Indlæg, fotos mv. sender du til [orientbladet@orient-gif.dk](mailto:orientbladet@orient-gif.dk).

/Dorthe Quaade

*...vigtigere end du tror*

## Rødovre Lokal Nyt er vigtigere end du tror

Først og fremmest er vi borgernes forlængede arm, for avisen er den eneste mulighed for dig som borger til at nå ud til politikerne, større organisationer eller virksomheder som COOP, hvor avisen eksempelvis har været et stærkt organ til at råbe politikere og ledelsen i COOP op, når det gælder deres dræning af Islev Torv.

Det er bare et eksempel blandt utallige, hvor borgerne kommer tæt på politikere og andre ansvarlige via Rødovre Lokal Nyt, som dermed er en sikring af nærdemokratiet.

Siger man derfor "Nej tak til gratisaviser" siger man også "nej tak" til nærdemokratiet.

Vi ved godt, at man får mange andre gratis aviser, der ikke slås for nærdemokratiet eller interesserer sig for Rødovre, men at sige "nej tak" til Rødovre Lokal Nyt er ikke løsningen for et bedre Rødovre, hvor mange borgere hvert år har brug for at komme til orde eller få vigtig information.

Vi er en aktiv del af Rødovre. Eksempelvis:

Er vi med i FIR's idræts- og lederpriser, kårer årets hus i Rødovre, arrangerer Rødovre Musikfestival og har featureuge på Rødovre Gymnasium, hvor vi underviser eleverne ved at flytte hele avisproduktionen til gymnasiet i en uge, vi er med i 2610 prisen, 'Årets Ildsjæl pris' og motionsarrangementer.

Desuden støtter Rødovre Lokal Nyt bredt i det lokale liv. Eksempelvis: Dansk Handicapforening Rødovre, Kræftens Bekæmpelse Rødovre afd., Rødovre Mighty Bulls, RSIK, Averta, Rødovre Håndboldklub, Orient, Rødovre Bowlinghal, kulturen i Rødovre, Heerup Museum og meget mere.

Vi gør det, fordi vi vil Rødovre det godt.

Derfor er Rødovre Lokal Nyt vigtig – også for dig



# Formandsskifte i Håndboldafdelingen

Den sidste træningsaften før jul havde vi traditionen tro fælles juleafslutning. Der blev spillet både volleyball og håndbold og herefter var der smørrebrød i cafeteriaet - nå nej, det hedder jo sportscafeen nu!

Denne juleafslutning var dog lidt anderledes end de tidligere år. Jeg havde nemlig meldt ud at vi skulle finde en ny person, der ville tage over som "kaptajn" for håndboldafdelingen - altså at der skulle findes en ny aktivitetsformand.

Det er 30 år siden, at jeg for første gang blev formand for håndboldafdelingen. Dengang ung, fuld af gå på mod og ideer til, hvad vi kunne med sådan en lille håndboldafdeling, som det jo er i Orient. Så overtog Lars formandsposten i mange år og for 10 år siden trådte jeg igen til som formand for håndbolden.

Det ligger vel lidt mellem linjerne at jeg ikke er nogen helt "ungmø" længere. Min egen sprudlende håndboldkarriere (ja ja, i Orient altså) er også

lagt på hylden for nogle år siden, så det må være tiden til at få nye unge kræfter ind til at føre håndboldafdelingen videre. Nogle unge med masser af gå på mod og nye ideer.

Jeg er derfor rigtig glad og lettet, over at Nadia meldte sig som kommende håndboldformand.

Nadia er en af vores unge spillere, som har været i Orient i et par år. Nadia har også i en periode været træner for dameholdet, så vi har set hende lidt med "chefkasketten" på.

Jeg ser meget frem til at overdrage det hele til Nadia og vil ønske dig et rigtig stort "held og lykke". Det vil nu være op til Nadia at finde ud af, hvor meget hun vil bruge "os gamle".

I hvert fald er der både undertegnede samt et håndboldudvalg, som er klar til at hjælpe til, hvor det ønskes.

Godt nytår.

/Lene Hummelgaard - Møge

# Generalforsamling den 15. februar 2014

Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT afholder ordinær generalforsamling

lørdag den 15. februar 2014, kl. 14.00  
i Orienthuset, Vårfluevej 15, 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
  - Bestyrelsen har forslag til vedtægtsændringer
7. Valg:
  - Formand Jan Quaade (villig til genvalg)
  - Sekretær Kirsten Bertelsen (villig til genvalg)
  - Forretningsudvalgsmedlem Carsten Præst (villig til genvalg)
  - Revisor Tove Olesen (villig til genvalg)
  - Revisor Helen Hardenberg (villig til genvalg)
  - Rev.suppl. Poul Mortensen (villig til genvalg)
8. Eventuelt

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

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

# Festudvalgets årsoversigt

Så er året 2013 forbi og jeg vil gerne takke for en masse hyggelige timer.

Tak til jer der har givet en hånd med til vores arrangementer. Det betyder meget for, at det hele kan hænge sammen, at I møder glade op, når jeg har brug for det.

Også en stor tak skal lyde til vores sponsorer ved årets banko. Jeg håber at det også er en gevinst for jer i den anden ende. Jeg kigger forbi igen senere på året, når det er ved at være banko tid igen.

Året sluttede med vores store juletræsfest. Spralle som skulle have kigget forbi, fik chancen for at komme med i en fjernsynsudsendelse, så derfor blev dagen anderledes end først planlagt. Men mon ikke Spralle kigger forbi til vores næste juletræsfest og at der er pustet lidt mere liv i julemanden!

## **2014 byder traditionen tro på:**

Fastelavn i Orienthuset  
den 2. marts, kl. 10.

Fødselsdag i Orienthuset  
den 3. maj, kl. 13.

I år byder vi på en dejlig frokost.

Banko på Islev skole  
den 8. november.

Dørene åbner kl. 13.30 og første nummer bliver råbt op kl. 14.

Juletræsfest på Islev skole  
den 14. december, kl. 14.

Vi glæder os til at se alle de kendte ansigter og mange nye i 2014.

/Festudvalget





# Café Palermo

Café • Selskabslokaler • Catering

*Speciale i konfirmationer  
Busk at booke lokaler i god tid*

*Mad ud af huset til selskaber  
Gratis levering i Rødovre*

## *Festmenu*

*Velkomstdrink kr. 35,00*

*Gourmet buffret kr. 219,00*

*3 glas vin kr. 89,50*

*Kaffe/te kr. 25,00*

*Salt pr. kuvert*

*kun kr. 368,50*

*© Anno 2008*

Café Palermo • Rødovrevej 325 • 2610 Rødovre • Tlf. 4023 8783 • [www.palermo-shop.dk](http://www.palermo-shop.dk)



### Dansk buffret

Karrysild med rødæg  
Æg med rejer og mayonaise  
Leverpostej med bacon  
Roastbeef med remoulade  
Kogt skinke  
Italiensk salat

Grøn salat i olie-eddike dressing  
Kartoffelsalat

Lune frikadeller med surt  
Mørbradbøffer med bløde løg  
Brie med peberfrugter  
Franskbrød, rugbrød og smør

**Kr. 179,00**

### Gourmet buffret

Røget laks med rødgløscreme  
Marinerede rejer med lime og chili  
Tunmousse med capers  
Helstegt oksestyndsteg med pebersauce  
Ristet chilimarmeret kyllingebryst  
Ølbraiseret svinekam  
Frisk pastasalat

Fransk kartoffelsalat med dijonsennep  
Grøn salat m. soltørrede tomater og croutoner  
Ostefad med danske og italienske oste  
Friskbagt brød samt smør

**Kr. 219,00**

### Italiensk buffret

Salmon marinato (marineret ombagt laks)  
Parmaskinke  
Bruchetta

Gorgonzola, brie og vindruer  
Udvalg af italienske pølser  
Pasta med kylling i flødesauce  
Sicilianske frikadeller  
Kartoffelsalat med forårsøg

Blandet grøn salat med rucola, babysalat,  
croutoner, feta, rødløg og balsamico  
Tomatsalat med frisk mozzarella  
Pastasalat

Lyst italiensk landbrød samt smør

**Kr. 189,00**

Vi lægger stor vægt på den gode  
kontakt til vores kunder.

Det vigtigste for os, er at vores  
gæster får en positiv oplevelse.

Kom gerne med et forslag på menu.  
Vi er meget fleksible og laver alt fra  
buffeter til 3 retters menuer.

Priserne er rimelige, kvaliteten er god  
og servicen er i top.

# Børneaktiv lørdag med Gymnastikafdelingen

Godt Nytår ønskes alle medlemmer, instruktører og i gymnastikafdelingen.

Nu er alle hold startet op igen efter juleferien, og inden vi ser os om, er det "Orientdagen" der står for døren, nemlig lørdag den 29. marts 2014.

Der trænes nu flittigt på hvad holdene vil vise i Rødovre Stadionhal på Elstedvej 40. Sæt allerede nu et X i kalenderen til denne dag, og det, hvad enten du er aktiv eller blot vil komme og bakke holdene op som tilskuer. Dagen starter kl. 13.00 og vi forventer at være færdige ca. kl. 17. Der vil komme mere om selve dagen i næste blad, så husk at se nærmere der.

## **Gymnastik i Rødovrehallen i november 2013**

Den 24. november havde gymnastikafdelingen ca. 100 børn og voksen i Rødovrehallen til nogle hyggelige timer, hvor der blev lavet gymnastik, sprunget og leget i hal 3 og hal 4.

Børnene blev opdelt i flere hold, så alle kunne få rørt sig. En stor tak til instruktører/hjælpeinstruktører for deres frivillige indsats til glæde for børn og voksne.

## **Vinterferie**

Husk at alle hold, uanset hvilken idrætshal eller skole man er i/på, holder vinterferie i uge 8.

Det kan godt være, at andre kommuner holder vinterferie i en anden uge, men Rødovre holder i uge 8, så sidste undervisningsdag inden vinterferien er torsdag den 13. februar, og første undervisningsdag efter vinterferien, er mandag den 24. februar.

## **Fastelavn**

Husk at Orient holder fastelavn søndag den 2. marts i Orienthuset, Vårfluevej 15. Se andetsteds i bladet om dette.

/Elisabeth Pedersen



# Jule- svømme-fest

Orient har fået fingre i julemandens brev fra jule-svømme-festen.

Efter nogle år uden et julearrangement havde Orient svømning inviteret til jule-svømme-fest den 7. december.

Efter jule-svømme-festen fandt en af Orients instruktører en lille kuvert af det fineste røde papir ude foran Islevbadet. Det så ud som om at den var blevet tabt! Der stod intet på kuverten, så for at finde ud af hvem, der havde tabt den, måtte instruktøren åbne kuverten. Inde i kuverten lå et lille rødt brev, som var skrevet med store guldbogstaver. I brevet stod:

Kære nisser. Jeg har været på julebesøg i Islevbadet. Inden jeg tog af sted pakkede jeg en sæk med små slikposer, da dette altid er en god gave når børn har været i svømmehallen i flere timer.

Derefter skyndte jeg mig derhen fordi jeg kunne høre en masse mennesker kalde på mig. Og ganske rigtigt, da jeg ankom til Islevbadet stod der omkring 100 mennesker og kaldte på mig, jeg hoppede i vandet med dem, dansede rundt om deres lille flydende juletræ og sang nogle gode julesange.

Da vi havde danset og sunget, delte jeg slikposerne ud og så hvor glade børnene blev.



Jeg kunne dog se, at det ikke var det eneste de havde spist den dag. Der var æbleskiver til salg i cafeteriet og der lå rester af flødeboller flere steder i svømmehallen – de havde afholdt et flødebolleræs!

Udover flødebolleræset havde de også lavet dykning og familieforhindringsbaner. Som om det ikke skulle være nok havde de startet dagen med at lave jule-vandgymnastik (noget jeg måske godt kunne trænge til med min form). Derfor er der heller ikke noget at sige til, at de fleste børn var godt trætte.

Heldigvis sluttede dagen af med saunagus-inspireret afslapning og velvære i saunaerne, både med dampe af æteriske olier og knust is til at modvirke heden.

Inden jeg forlod Islevbadet hørte jeg både instruktører, børn og forældre sige til hinanden, at det havde været et fortrinligt arrangement og at de glædede sig til næste år.

Jeg overvejer også selv at vende tilbage til den tid.

Glædelige julehilsner fra  
Julemanden  
Ps. HO HO HO

# Fastelavn i Orienthuset



Kan I gætte hvem vi er.....? Nej det kan vi ikke, hvis I møder op udklædt søndag den 2. marts til årets fastelavnsfest, som holdes kl. 10 i Orienthuset på Vårfluevej.

Vi skal slå katten af tønden, hvorefter vi skal varme os på kakao. Fastelavnsboller skal nydes mens vi kårer årets konger og dronninger.

Kom som du er - eller en anden..  
Vi glæders os til at se jer som bare f.....

/Festudvalget

# Orients bestyrelse

## Forretningsudvalg

### **Formand**

Jan Quaade  
Viemosebro 7  
2610 Rødovre  
Tlf. 4491 8105  
hovedformand@orient-gif.dk

### **Næstformand**

Lene Hummelgaard  
Engbovej 130  
2610 Rødovre  
Tlf. 2331 8746  
naestformand@orient-gif.dk

### **Kasserer**

Asta Nykjær  
Vinkelvænget 15  
2610 Rødovre  
Tlf. 4491 0572  
kassereren@orient-gif.dk

### **Sekretær**

Kirsten E. Bertelsen  
Damhusdalen 54B  
2610 Rødovre  
Tlf. 3670 9453  
sekretaer@orient-gif.dk

### **Forretningsudvalgsmedlem**

Carsten Præst  
Stenmøllen 61  
2640 Hedehusene  
Tlf. 2285 8036  
udvalgsmedlem@orient-gif.dk

# Orients bestyrelse

## Aktivitetsformænd

### **Fodbold**

John Kaspersen  
Nørrevangen 16C  
2610 Rødovre  
Tlf. 2220 8595  
fodbold@orient-gif.dk

### **Gymnastik**

Elisabeth Petersen  
Schweizerdalstien 65  
2610 Rødovre  
Tlf. 3670 3883  
gymnastik@orient-gif.dk

### **Håndbold**

Lene Hummelgaard  
Engbovej 130  
2610 Rødovre  
Tlf. 2331 8746  
handbold@orient-gif.dk

### **Idrætsmærket**

Kirsten E. Bertelsen  
Damhusdalen 54B  
2610 Rødovre  
Tlf. 3670 9453  
idrætsmærket@orient-gif.dk

### **El-hockey og Kørestolsfloorball**

Dorte Berenth  
Fjeldstedvej 48  
2650 Hvidovre  
Tlf. 3649 5827  
elhockey@orient-gif.dk

### **Svømning**

Annette Højengaard  
Rådmand Billes Vej 68  
2610 Rødovre  
Tlf. 5193 8036  
svomning@orient-gif.dk

### **Festudvalg**

Susanne Fotel Christensen  
Søndervangsvej 52, 1. th.  
2600 Glostrup  
Tlf. 2063 5669  
festudvalg@orient-gif.dk

### **IT & Webmaster**

Jesper Quaade  
Hørhaven 16  
2750 Ballerup  
Tlf. 2097 8804  
webmaster@orient-gif.dk

### **Bladredaktør**

Dorthe Quaade  
Hørhaven 16  
2750 Ballerup  
Tlf. 2940 5941  
orientbladet@orient-gif.dk

### **Orienthuset**

Preben Christensen  
Rødovre Parkvej 386  
2610 Rødovre  
Tlf. 2515 0177  
orienthuset@orient-gif.dk

# PLUS | 1

## TANDLÆGEKLINIK

**Åbent kl. 7-19 samt lørdage.  
Bestil selv tid på [www.plus1.dk](http://www.plus1.dk)**

