

Medlemsblad for Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT

1

# ORIENT

**Formanden har ordet  
side 3**

**Generalforsamling  
side 5**

**Flødebolleræs & klorvand  
side 10**

**Fastelavnsfest  
side 11**

Januar 2015 - 67. årgang

# Indhold

- Formanden har ordet 3
- Fodbold 4
- Generalforsamling 2015 5
- Elhockey og Kørestolsfloorball 7
- Kommende arrangementer i 2015 8
- Svømning 10
- Fastelavn og Arvins mindefond 11
- Gymnastik 12
- 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

Året 2014 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 2014 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 - som vi ikke kan forudsige vil bringe af glæder og sorger.

Men vi kan konstant arbejde på, at gøre alle dage positive og tålelige 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.

Det er utroligt vigtigt at holde fast i det nære - at være sammen fysisk, være noget for hinanden og opleve livet sammen. Mennesket er det eneste dyr, der er i stand til at le og græde. For det er det eneste dyr, der kan se forskel på, hvordan tingene rent faktisk har udviklet sig, og hvordan det kunne have udviklet sig.

Når I læser dette er der ganske kort tid til foreningens årlige generalforsamling. Det foregår lørdag den 21. februar kl. 14 i Orienthuset. Mød op og vær med til at sætte dagsordenen for 2015. 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, 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 2015.

/Jan Quaade



# Stævne i Lyngø

U9 drengene var til årets sidste stævne i dag i Lyngøhallen og drengene spillede generelt et rigtig godt stævne, hvor de fik spillet 5 meget jævnbyrdige kampe. Holdet var tilmeldt niveau 2 (ud af 4) og vi var spændte på, hvordan drengene ville klare sig. De fik bevist, at de så absolut hører til på det niveau og sagtens kan klare sig mod relativt gode hold fra større klubber og med bare en smule held, havde vi vundet flere kampe end vi tabte.

Vi lagde ud med en 1-1 kamp, hvor vi lige skulle finde rytmen og vænne os til den store bane. Herefter vandt vi 2-0, hvoraf det ene mål var et fantastisk gennemspillet angreb, hvor Adnan uselvisk spillede Lasse fri, som scorede med sit ellers halvkolde venstreben.

Pga. et afbud, kom vi til at spille 3 kampe i træk, så til sidst i den tredje kamp, så drengene lidt trætte ud og modstanderne scorede desværre til 3-2 med bare 6 sekunder igen. Også i denne kamp lavede vi et par fantastiske mål, hvor det ene lignede det i sidste kamp, som var et flot gennemspillet angreb, hvor Mads uselvisk spillede Bastian fri, som bankede bolden op i modsatte hjørne med sit venstre ben (han er normalt højrebenet). Det andet mål var et flot langskudsmål af Adam.

I princippet var stævnet overstået efter de tre kampe, men der var lidt luft i programmet, så vi fik to ekstra "træningskampe", hvor vi tabte den første 3-1. Adnan var målmand i denne kamp og gjorde det absolut fornuftigt, men desværre havde modstanderne luret, at de kunne sparke den op under overliggeren, hvor Adnan ikke havde en chance for at nå den og det gjorde de så 3 gange.

Sidste kamp blev en nervepirrende affære, hvor vi havde bedst chancer til at vinde, men kampen sluttede 1-1 og Bastian i målet stod fremragende og var uheldig med den bold der gik ind. Også i denne kamp scorede Adam et flot langskudsmål. Sebastian H., som havde stået de 3 første kampe, spillede en rigtig god kamp som "forsvarschef" og lukkede godt af foran Bastian i målet.

Generelt set var det et flot kæmpende Orienthold, som i dag bestod af Adnan, Adam, Lasse, Sebastian H., Mads og Bastian, og vi glæder os til nye udfordringer i 2015.

På torsdag holder vi juleafslutning, hvor hele holdet skal spille bowling og spise pizza, og vi ønsker alle et fantastisk nytår.

/Jesper Ullitz Jensen, U9

# Generalforsamling den 21. februar 2015

Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT afholder ordinær generalforsamling

lørdag den 21. februar 2015, 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:
  - Næstformand Lene Hummelgaard (villig til genvalg)
  - Kasserer Asta Nykjær (ikke villig til genvalg)
  - Bestyrelsen indstiller Peter Rysz Jensen
  - Revisor Tove Olesen (ikke villig til genvalg)
  - Bestyrelsen indstiller Marianne Frisch
  - Revisor Helen Hardenberg (ikke villig til genvalg)
  - Bestyrelsen indstiller Ole Parbst
  - Rev.suppl. Poul Mortensen (ikke villig til genvalg)
  - Bestyrelsen indstiller Lisbeth Espensen
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.



# 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. kwert*

*kun kr. 368,50*



### Dansk buffret

Kamysild med rødlog  
Æg med røjer og mayonaise  
Leverpostej med bacon  
Roastbeef med remoulade  
Kogt skinke  
Italiensk salat  
Grøn salat i olie-eddike dressing  
Kartoffelsalat  
Lune frikadeller med surt  
Mørbradbuffet med bløde løg  
Brie med peberfrugter  
Franskbrød, rugbrød og smør

**Kr. 179,00**

### Gourmet buffret

Røget laks med rødlogssreme  
Marinerede røjer med lime og chili  
Tunmousse med capers  
Helstegt oksekyndsteg med pebersauce  
Ristet chilimarineret kyllingebryst  
Ølbraseret svinekam  
Frisk pastasalat  
Fransk kartoffelsalat med dijonsmep  
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 omvagt 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, rødlog 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.

# Nye stole til Elhockey

Først vil jeg byder jer velkommen til 2015. Et år som jeg forventer, bliver et dejligt hockey år.

## Elhockey:

Lige inden året 2014 sluttede, var vi så heldige at blive betænkt af 2 fonde som giver os mulighed for at få 3 nye El-hockeystole i klubben.

Jeg takker både **Ludvig og Sara Elsass Fond** og **Jascha Fonden** for deres store bidrag. Deres bidrag gør at vi forsat kan tilbyde børn og unge med fysisk handicap muligheden for at dyrke en holdsport som El-hockey.

Ligeledes havde vi besøg af Jennifer fra USA. Hun er en ildsjæl som er i gang med at få El-hockey i gang "Over there".

## Stævner:

Vi har 2 stævner tilbage i forbundsturneringen.

- Lørdag d. 31. januar i Grøndalscentret, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV
- Lørdag d. 21. marts i Rødovrehallen.



## Kørestolsfloorball:

Her holdes hjulene forsat i gang med træning i Rødovre hallen.

Vi var i Gøteborg d. 13. december for at lave 3 opvisningskampe ved VM i Floorball. Man kan næsten sige vi var til vores 2. VM i året 2014.

Det Danske Landshold i Floorball viste igen at de er vilde med Kørestolsfloorball. Tak for jeres støtte.

/Dorte Berenth



# Kommende arrangementer

**Festudvalget ønsker jer et rigtig godt nytår  
og håber, at I er kommet godt fra start.**

Vi ser frem til en masse hyggelige og  
sjove timer sammen med jer.

Sæt allerede nu X i kalenderen, så du ikke  
går glip af alt det sjove.

**15. februar  
holder vi Fastelavn i klubhuset kl. 10.**

**2. maj  
holder vi Orients fødselsdag i klubhuset.**

**7. november  
holder vi årets store Banko på Islev skole.  
Døren åbner kl. 13:30.**

**13. december  
bliver noget af en fest, når vi danser om  
juletræet på Islev skole kl. 14.**

Har du ikke været med til vores arrangementer  
før, så hold dig endelige ikke tilbage.

Kom frisk og når du først har prøvet det,  
kommer du helt sikkert igen.

Ses vi? - Det tror jeg nok vi gør.

/Festudvalget





# RØDOVRE **LOKAL NYT**

*...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, Avarta, 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**

# En vandet juleafslutning

Kære alle børn og voksne i svømmeafdelingen.

Tak for en rigtig hyggelig juleafslutning søndag d. 7 december. Det var dejligt at se så mange glade børn og voksne støtte op om arrangementet. Fedt med så mange mennesker i vandet til jule-vandgymnastik, med den charmerende nisseduo (Victor og Aske), der fik gang i den.

Flødebolleræs blev det også til og alle holdene svømmede, spiste og heppede med stor begejstring. Fantasien fik frit løb i forhindringsløbet, hvor julemanden heldigvis blev reddet tilbage til nutiden, så vi kunne danse om juletræet og børnene kunne få slikposer.

Afslutningsvis blev der spillet julebingo i cafeteriet, hvor der blev vundet fine præmier.

En dejlig afslutning på år 2014 i Orient svømmeafdeling. Vi glæder os alle til en masse sjove oplevelser med jeres børn i det nye år.

Overskuddet fra arrangementet, gik som lovet til julehjælpen. I år blev det gennem Røde kors, der støtter udsatte børnefamilier med en julekurv eller gavekort til Rema 1000.

De bedste hilsner  
Trænerteamet/Hannah Steenberg

Kære alle glade svømmere og forældre. Jeg håber at I er kommet godt ind i det nye år og har haft en god jul.

Ja, det med vinteren og de kolde minus grader har der jo ikke været meget af, så det har været lidt svært at komme i julestemning, men det hjalp da vores julefest kom igang. Det var en stor fornøjelse at se hvordan børn og voksne hyggede sig og super mange var meldt til, så en stor tak til svømmeinstruktøren, som havde planlagt det, og de hjælpere der var med til at dagen blev super god.

I uge 10 skal børnene svømme om svømmemærkerne, og det er lige fra de små hold som haletudserne til konkurrenceholdene. Det er en super oplevelse for børnene. De får lov til at svømme så langt de kan og når de er færdige, får de et mærke og et diplom, så kom glad og vær med.

Talent- og Konkurrenceholdene skal til LDM søndag d. 11. januar i Korsør svømmehal. Her kan de kvalificere sig til LM i Ikast, så vi håber på en rigtig god dag i Korsør.

En stor tak vil jeg også sige, til vores officials, som har hjulpet til i årets løb. Hvis det ikke havde været for dem, var der ikke noget der hed stævner for vores svømmere.

/Annette Højengaard



# Fastelavn

Så er det med at rode i gemmerne og finde udklædningen frem, så du er klar til at komme til fastelavnsfest i Orient.

Mød op i Orienthuset søndag den 15. februar, kl. 10.00

Vi skal slå katten af tønden. Først de små og store og til sidst de smukkeste og stærkeste.

Derefter serveres der varm kakao og fastelavnsboller, imens vi kårer årets kattekonger og dronninger.

På festligt gensyn.

/Festudvalget



# 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 2015.

# Gymnastikken ønsker godt nytår



Godt nytår til alle gymnaster, instruktører og hjælpeinstruktører. Gymnastikudvalget håber at alle er kommet godt ind i det nye år.

Når dette blad kommer ud til alle, er holdene allerede i gang med at træne serier til Orientdagen den 28. marts i Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40. Husk allerede nu, at sætte et stort X i kalenderen denne dag, hvad enten du skal være med eller bare komme forbi for at bakke op omkring de gymnaster, der er på gulvet. Orientdagen starter kl. 13.00 og slutter ca. kl. 17.30. I næste blad vil der komme mere om Orientdagens program.

Alle hold holdt juleafslutning i uge 51 i 2014. Nogle hold hyggede sig i gymnastiksalene, andre i idrætshal, eller privat og flere holdt i Orienthuset, hvor der var julehygge med juletræ, levende lys og julesang. Traditionen tro havde "Damer uden grænser" fra Rødovre Stadionhal, deres juleafslutning i Orienthuset. Her var der en gave til instruktører som altid er vedlagt et julekort tegnet af Inge Mortensen, aktiv gymnast. Igen i år var der et hip til vores nye instruktør, Lisbeth, som har en del håndredskaber til undervisningen.

## Fastelavn

Husk at det er fastelavnssøndag den 15. februar. Mød op, gerne udklædt, og slå katten af tønden sammen med andre fra Orient. Der er 4 tønder, en for de små, en til de lidt større børn, og for at mor og far ikke skal stå og mindes da de var børn, ja så er der også tønder til de voksne. Se andet sted i Orientbladet om Fastelavnsarrangementet.

## Husk vinterferie i uge 8

Alle hold, uanset hvilken skole eller idrætshal man er på/i, holder vinterferie i uge 8. Det vil sige at sidste undervisningsdag inden vinterferien er torsdag den 12. februar og første undervisningsdag efter vinterferien er mandag den 23. februar. Bemærk at det kun er i uge 8 vi holder vinterferie og ikke ugen før eller ugen efter, som andre kommuner måske gør.

/Elisabeth Petersen





# Rigtig TøZe-hygge

I slutningen af november havde vi, ORIENT's TøZer, weekendtræning. Efter en lang dag hvor vi øvede serier og lavede akrobatik, overnattede vi i Orienthuset, hvor den stod på masser af leg, hygge og dans. Der blev grinet en masse og vi blev rystet godt sammen som hold, og nye venskaber blev til.

Vi siger mange tak for en fantastisk weekend. Nu ser vi frem til at vise alle hvad vi har lært, til Orientdagen den 28. marts.

Derudover skal vi sammen med Teen Beat, ind og optræde i DGI-byen, til DGI's Forårsstævne, den 7. marts, så kom glad og se hvad vi kan.

/Frederikke og Annika





# Orients bestyrelse

## Forretningsudvalget

### **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. 3162 8400  
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**

Nadia Louise Blom  
Valhøjs Allé 75, st. sal TV  
2610 Rødovre  
Tlf. 5355 0353  
handbold@orient-gif.dk

### **Idrætsmærket**

Kirsten E. Bertelsen  
Damhusdalen 54B  
2610 Rødovre  
Tlf. 3162 8400  
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)**

