

ORIENT 2

Medlemsblad for Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT



Supersildene venter på at timen skal begynde.



Marts 2011
63. årgang

Bestyrelsen

Forretningsudvalg:

Formand

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

Næstformand

Lars Vegener
Valhøjs Allé 93, 3. tv.
2610 Rødovre
Tlf. 2236 4650
naestformand@orient-gif.dk

Kasserer

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

Sekretær

Kirsten E. Bertelsen
Lerholm Vænge 4
2610 Rødovre
Tlf. 3670 9453
sekretaer@orient-gif.dk

Forretningsudvalgsmedlem

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

Aktivitetsformænd:

Fodbold

John Kaspersen
Nørrevangen 16C
2610 Rødovre
Tlf. 4492 0548
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

El-hockey

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

Idrætsmærket

Kirsten E. Bertelsen
Lerholm Vænge 4
2610 Rødovre
Tlf. 3670 9453
idrætsmaerket@orient-gif.dk

Svømning

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

Festudvalg

Preben Christensen
Lucernevej 209
2610 Rødovre
Tlf. 2515 0177
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

Vårfluevej 15
2610 Rødovre
Tlf. 4491 3145

OBS! Tlf. er ikke bemandet

Henvendelse til aktiviteterne.

www.orient-gif.dk

Formanden har ordet



En generalforsamling er ikke bare et møde der skal overstås. En generalforsamling må ikke opfattes som en årlig tilbagevendende begivenhed, bare fordi det står i vedtægterne. En generalforsamling skal, efter min mening, afholdes fordi bestyrelsen mindst én gang om året skal stå frem og vedkomme sig det ansvar, som bestyrelsen har forpligtet sig til. Det er på generalforsamlingen at den samlede bestyrelse skal op til eksamen. Det er på generalforsamlingen at medlemmerne kan sige bestået eller ej. Derfor er det uhyre vigtigt at medlemmerne møder op.

Desværre var fremmødet skuffende lav - årsagen kan skyldes 2 ting – enten er man ligeglad eller meget tilfreds med bestyrelsens arbejde og resultater.

Der var ingen spørgsmål eller bemærkninger til min 8 sideres beretning hvor jeg blandt andet oplyste at

vi har 1697 medlemmer hvor de 1005 er tilskudsberettigede iht. Rødovreordningen.

- Der blev i 2010 udsendt 1001 fødselsdagskort til vore medlemmer under 18 år. Der blev uddelt 66 "5-årskrus", 35 "10-årskrus", 10 "15-årskrus" og 4 "25-årskrus".
- Vort medlemsblad fik ny redaktør i midten af 2010. Dorthe Quaade.
- Tom Jacobsen stoppede som formand for svømmeafdelingen. På afdelingens medlemsmøde den 15. januar meldte Annette Højengaard sig under Orientfanen. Velkommen til Annette i bestyrelsen.
- Det blev ikke til en fusion mellem DGI Storkøbenhavn og DGI Nordsjælland på en ekstraordinær generalforsamling i Slangerup. Storkøbenhavn stemte ja, men Nordsjælland kunne ikke samle flertal.
- Vort regnskab for 2010 rundede de 2 mio. kroner. Vi kom ud med et overskud på 45.769 kroner mod et budgetteret overskud på 3.400 kroner. Vor egenkapital slut 2010 udgjorde 316.238 kroner.
- Til slut i min beretning takkede jeg alle de frivillige mennesker i aktivitetsudvalgene – tak til holdledere, trænere og instruktører og en varm tak til hele bestyrelsen for et godt 2010.

(fortsættes på næste side)

Formanden har ordet (fortsat)

- Efterfølgende aflagde alle aktiviteterne deres beretning.
- På valg var næstformand Lars Vegener og kasserer Asta Nykjær – begge blev genvalgt for 2 år.
- Kirsten Bertelsen fik overrakt en buket blomster – hun har været sekretær i 20 år.
- Under eventuelt overrakte jeg Leif Østergaard, Holger Hansens mindelegat (se andetsteds i bladet).

Nu ser jeg frem til et godt og spændende 2011 med ønsket om alt det bedste for alle.

/Jan Quaade

Legat-søgning

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, ved foreningens fødselsdag den første lørdag i maj måned, til en

eller flere af Orient's 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 fredag den 1. april 2011.

Orientbladet

Næste nummer (3) - september

Indlæg, fotos mv. til næste blad skal være redaktøren i hænde senest **fredag den 2. september 2011.**

Indlæg skal sendes til:
orientbladet@orient-gif.dk

Nummer 4 - november 2011

Indlæg, fotos mv. til blad nr. 4 skal være redaktøren i hænde senest **fredag den 4. november 2011.**

Svømning

Svømme klubben startede året op med et nytårsarrangement for børnene. Desværre var der ikke så mange børn der deltog og det er vi jo kede af. Men vi håber at der kommer mange flere til de kommende arrangementer.

Den 6. februar var konkurrenceafdeling vært ved Landsdelsmesterskabet, vores første stævne i år. Vi havde fornøjelsen af at dyste mod TRITON Ballerup og Hvidovre svømmeklub. Det var dejligt at svømmerne havde mere modstand end de andre år, og jeg kan sige at de klarede sig godt, for de hev en del medaljer hjem. I alt 26 guld, 8 sølv og 6 bronze og der blev også sat nogle personlige rekorder denne dag. Dem der så har kvalificeret sig, kommer med til Landsmesterskaberne i Ikast.

Et stort tillykke til dem alle, og en stor tak for hjælpen til alle dem der har lagt tid og kræfter i denne dag. Jeg skal her komme med en stor opfordring til jer forældre, da vi mangler tidtagere - hvis I har lyst kan I kontakte svømmeafdelingen eller en træner.

Vores næste arrangement er afslutning og klubmesterskabet. Det er et rigtigt godt arrangement hvor børnene viser hvor meget de har lært i sæsonen. Husk at sætte kryds i kalenderen den 30. april. Der vil komme sedler ud med tidspunkt for denne dag...

I påskeferien er der ikke svømning fra søndag den 17. april til og med den 25. april.

/Annette Højengaard



Håndbold

Orient har den 11. februar afholdt den årlige generalforsamling. Som sædvanlig var der ingen med fra håndboldafdelingen :o(Den årsberetning jeg fremlagde, får I derfor her:

Håndbold årsberetning 2010

I håndboldafdelingen sker der ikke de store forandringer. Meget er som det plejer at være år efter år:

- Vi er stadig ét damehold og ét oldboys veteranhold.
- Vi spiller stadig både vinter- og sommerturnering.
- Vi træner stadig hver tirsdag i Rødovre hallen.
- Vi har det stadig sjovt og hygger os, når vi mødes til træning og kamp.
- -Og så alligevel var 2010 året, hvor der kom lidt frisk pust til vores lille afdeling:

Dameholdet

I juni var dameholdet som noget nyt i mange år til udendørsstævne. Det foregik i Kirke Hyllinge med overnatning i telte. Næste gang vil jeg foreslå at teltene bliver hjemme, da spillerne alligevel ikke når at sove i dem – eller i hvert fald tager telte med, der er lange nok til at ligge i :o)

I foråret fik jeg en henvendelse fra et damehold i Rødovre håndboldklub (RH) om vi havde plads til en håndfuld nye spillere. Det havde vi natur-

ligvis. Holdet fra RH var også med til stævnet i Kirke Hyllinge som en slags afslutning med RH. På kamptrøjerne havde de fået trykt: "Farvel RH – Velkommen Orient".

I august startede spillerne fra Rødovre i Orient og vi har i løbet af efteråret fået tilført ca. 7 unge og friske spillere. En rigtig god saltvandsindsprøjtning, som har givet nyt liv til holdet – og som har gjort at vi efter et års nederlag er begyndt at vinde nogle kampe igen.

Desværre var det umuligt at finde træner ved sæsonstart, så spillerne har på skift stået for træningen. I januar 2011 er det endelig lykket at få en træner til damerne. Michael, som var dametræner for et par år siden, kunne ikke længere undvære orientdamerne.

Oldboys veteranerne

I foråret smed jeg "håndklædet i ringen" omkring vores oldboys veteranhold. De mødte ikke til træning, de havde svært ved at stille hold til kampe og gejsten på holdet var ligesom forsvundet. Jeg troede faktisk ikke at holdet ville overleve en sæson mere. Heldigvis blev mine forestillinger gjort til skamme!

Ved sæsonstart lavede vi et holdfællesskab med RH – et samarbejde omkring Rødovres oldboys 2. hold og

Håndbold

veteranholdet fra Orient. Det betød at man i turneringen kunne hjælpe hinanden og spille lovligt på begge hold. Vi tænkte at dette ville blive en hjælp, da begge hold havde problemer med at være nok spillere til kampene. Der var dog kun spillet meget få kampe i vinterturneringen, da RH bad mig trække deres hold fra turneringen. Der var trods holdfællesskab ikke grundlag for at fortsætte med deres hold, da de kun var ca. 5 spillere tilbage på holdet. Disse Rødovrespillere valgte at fortsætte samarbejdet ved at spille sammen med "Orientdrene" i Orients kampe – dog er de stadig indmeldt i RH og ikke Orient. Det har trods dette været – og er stadig – en stor gevinst for Orient, da der på den måde pludselig er rigtig mange spillere med til hver kamp.

Tirsdagstræningen er også livet op via dette samarbejde, da spillerne fra RH også deltager her. Det har gjort at "drene" faktisk får trænet hver tirsdag og ikke kun drevet fadbamser.

Rødovrespillerne har i høj grad været med til at vores oldboys veteranhold har overlevet og at der er en god stemning på banen.

Til slut vil jeg gerne takke:

Rødovrehallen og Jørgen Skriver for at have forståelse for at vi er en lille

afdeling og at vi gør, hvad vi kan for at benytte de tildelte træningstider, men at det ind imellem kan være svært.

RH for en rigtig stor forståelse og et godt samarbejde omkring holdfællesskabet med herrerne samt ét helt damehold, der flyttede fra RH til Orient.

RH spillerne - både damer og herrer - for at spille i Orient. Det var lige den saltvandsindsprøjtning, vi havde brug for.

Tak til de gamle spillere i Orient. Jeg oplever altid en positiv ånd omkring at få tingene til at fungere.

Tak til damernes holdleder Henriette for hendes store arbejde i efteråret med mange nye spillere og ingen træner.

Tak til Svend, der styrer finanserne. Tak til bestyrelsen fordi det altid er hyggeligt og sjovt, når vi er sammen. Det er i stor grad med til at man har lyst til at gøre et stykke frivilligt arbejde for Orient.

/Lene Hummelgaard

Krusmodtagere 2011

GYMNASTIK

5 års krus

0146 Edith Rosenberg
0238 Aase Holm
0307 Aase Bahn
0607 Simone Aaskov
0615 Katja Sørensen
0701 Lena Jönsson
0705 Freja Swartz
0717 Silje Vikær Andersen
0809 Maria Pedersen
0841 Emilie Christensen
0915 Anna Jäger
1019 Thea Cicilie Molin
1025 Nanna Rinder Jensen
1927 Palle Heise
2308 Lisa Ikholt Sørensen
2403 Laura Bom

10 års krus

0111 Henny Riishede
0114 Inga Hansen
0156 Else Schønbech
0223 Hanne Bech Seehausen
0902 Kirsten Sørensen
1224 Hanne Hansen
1599 Thomas Johansen
2496 Camilla Nielsen

15 års krus

0147 Elise Therkildsen
0499 Susanne Frikke

25 års krus

0213 Lilian Hougaard
1214 Gurli Holm
1221 Ellen Christensen

SVØMNING

5 års krus

0148 Pernille Larsen
0184 Rebecca Andreasen
0185 Marina Andreasen
0211 Martin Max Kristensen
0219 Stinus Fisker Angen
0220 Anette Mathiesen
0225 Anna Lise Ryberg
0226 Liselotte Mørck
0227 Anton Poll Kennedy
0231 Benjamin Engel-Andreasen
0232 Oliver Borg Sørensen
0234 Tobias Dam
0240 Anders Andersen
0246 Astrid Laasby Rudolph
0247 Regitze Hansen
0273 Lotte Madsen
0277 Aslan Behbahani
0413 Emilie Leire Christensen
0544 Maria Vinther
0613 Frederikke Mortensen
0860 Jonas Gaerland

10 års krus

0086 Liv Beudeker
0091 Rikke Mamsen
0094 Bente Stenberg

15 års krus

0043 Jonas Tarp Jørgensen
0046 Marianne Lehd

25 års krus

0014 Andreas Friis Pedersen

Krusmodtagere 2011

FODBOLD

5 års krus

7860 Emin Nasuforski
7862 Daniel Hein
7864 Henning Jensen
7873 Magnus Carlsen
7874 Christian Klibo Buur
7896 Yunus Simoni
7904 Kristian Kaimer Eriksen
7911 Jacob Back Nielsen
7915 Nicolai Iversen
7922 Tim Rasmussen
7925 Marius Qvarnstrøm
7951 Nicholas Nielsen
7970 Julius Olsen
7998 Magnus Rasmussen
8082 Oliver Baden Jensen
8207 Michela Rehné

10 års krus

7145 Lars Havn
7218 Claus Christensen
7284 Lasse Jørgensen
7409 René Pedersen
7440 Chris Vogelius David
7621 Sidsel L. Christensen
7625 Kate Dürr Mounaix
7628 Sophie Worsøe
7670 Tage Vestergård Olesen
7812 Alen Islamoski
7816 Casper Skræm
7902 Daniel Persson
7903 Lasse Abildgaard
7905 Jeppe Christensen
7906 Oskar Olsen

15 års krus

7159 John Kaspersen
7529 Theis Skovsø Nielsen
7531 Casper Øberg
7581 Rasmus Thorsøe Larsen

25 års krus

7151 José Rodriques
7153 Per K. Andersen

HÅNDBOLD

5 års krus

8106 René Nielsen

15 års krus

8121 René Rørhøj
8434 Marianne P. Mamsen

EL-HOCKEY

5 års krus

9520 Danni Godsk Busted



Kommende arrangementer

FASTELAVN

Søndag den 6. marts 2011, kl. 10 er det tid til at mødes på terrassen i Orienthuset.

Så hænger tønderne klar, bollerne er i ovnen og kakaoen er varm.

Vi finder nogle konger og dronninger og hygger i huset.
Hvad mere kan man ønske på sådan en dag?



Kommende arrangementer

ORIENTS FØDSELSDAG

Lørdag den 7. maj 2011, kl. 9 holder vi vores fødselsdag i Orienthuset.

Der er det hyggelige morgenbord efter at flaget er sunget op og hvis der er nogen der søger, bliver der også delt legater ud.

/Festudvalget

Holger Hansens Mindelegat 2011

På generalforsamlingen modtog Leif Østergaard, Holger Hansens mindelegat

Leif har siddet i Orients bestyrelse fra 1967 til 1971.

Leif kom ind i Idrætsmærkeudvalget i 1972 og har i denne lange årrække arbejdet entusiastisk, trofast, dygtigt og humørfyldt frem til i dag.

Mange medlemmer og medarbejdere i aktiviteten har gennem årene nydt godt af hans humørfyldte træning, dommervirksomhed og medvirken i alt forefaldende arbejde.

Leif er blevet ved - siden 1972. Sæson efter sæson har han været en meget stor del af Idrætsmærket. Når jeg siger en stor del, så betyder det, at han er parat til træningen hver tirsdag på Rødovre Stadion. Han hilser på hver og en, passer redskaberne, er dommer ved atletikøvelserne, ved 8 km. gangen, ved cyklingen og formprøverne. Og som et godt eksempel - har han selv taget Idrætsmærket hvert år. Sidste år blev det guld nr. 46.

Ingen har nogen sinde været i tvivl om Leifs tilstedeværelse og entusiastiske arbejdsindsats. Han har aldrig svigtet og da Idrætsmærkeudvalget i sæson 2008 skulle tage stilling til aktivitetens fremtid - blev han og

fortsatte med samme iver og omhu - som da han startede for 38 år siden.



Derfor var det også med stor glæde at jeg kunne overrække ham Holger Hansens Mindelegat - som formand for Orient er jeg pavestolt over, at kende Leif.

Leif er indbegrebet af en frivillig leder, som er båret af et personligt engagement og som mange foreninger i det ganske land godt kunne tænke sig, at have i deres lederkreds.

Tusinde tak for alle de år du har arbejdet i Idrætsmærkeudvalget - jeg håber du vil fortsætte mange år endnu.

/Jan Quaade

Gymnastik

Så kommer den tid vi har længtes efter, med alle dens farver og lyde. Samtidig er det også tegn på, at gymnastiksæsonen er ved at nærme sig sin afslutning, og dermed også Orientdagen lørdag den 26. marts, i Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40. I år vil der igen være mange hold på gulvet, som vil vise hvad vinteren er gået med i gymnastiksale og haller. Herudover vil der være et gæstehold fra DGI København, og til slut vil alle hold og instruktører lave en fælles afslutningsserie, for alle os der ser på, som publikum.

Holdene vil i år lave deres opvisning over temaer fra forskellige lande, så kom og få en oplevelsesrig dag med Orient's mange gymnaster og et gæstehold, der alle vil vise opvisning med masser af fart, rytmik og spring.

Mød op, tag familie og venner med og husk at der er gratis adgang. Alle gymnaster og instruktører vil blive meget glade, hvis man som publikum vil blive hele programmet ud og bakke op om de hold, der er på gulvet, både for dem man kender, men også for alle de andre, man ikke kender. Jo flere publikummer jo bedre stemning, og jo bedre stemning, jo gladere bliver gymnaster og instruktører.

En oversigt over ca. tiderne, for hvornår de forskellige holde skal på gulvet, vil blive udleveret midt i

marts måned på holdene.

Kære forældre.....

Vi må igen i år bede alle forældre om at holde deres barn/børn væk fra redskaberne der står langs med ribberne, da der helst ikke skulle komme nogen til skade ved leg på/ved redskaberne. Fortæl også børnene, at man ikke løber inde på gulvet, når andre gymnaster laver opvisning.



Dragter/tøj til Orientdagen

Der har været en del snak om det, at gymnasterne selv skal være med til at betale et mindre beløb til det tøj gymnasterne skal have på til Orientdagen, men førhen kunne Orient leje dragter forskellige steder i landet, men de tider er forbi, så derfor skal instruktørerne nu selv stå for indkøb af tøj, og jeg ved, at de vil bestræbe sig på, at gøre dette så billigt som muligt. Orient bidrager med et beløb, der ca. svarer til dragtlejehjælp. Jeg håber, at man nu bedre kan forstå problemet omkring "dragter".

Nyt program for 2011/12

Til dem som har været medlem frem til sæsonafslutningen i 2011 vil det

Gymnastik

nye program blive tilsendt omkring 1. august 2011. Husk! at læse programmet da der sagtens kan være sket ændringer af hold/tider eller priser. Husk! at selv om du/dit barn var medlem i sæsonen 2010/11 er man ikke automatisk medlem i sæsonen 2011/12.

Sæsonafslutning

Som det fremgår, slutter sæsonen med Orientdagen, det vil sige, at der ikke er gymnastik i uge 13, dog er formiddagsholdene i Rødovre Stadionhal en undtagelse. Her vil der foruden motionsgymnastik også være træning til formprøve i Idrætsmærket (se andetsteds om Idrætsmærketræning i april og ude på stadion fra den 3. maj).

Tiderne for formiddagsholdene i april måned er følgende:

Damerne - hold 01 og 02 (kun 1 hold i april), hver tirsdag og torsdag kl. 9.00-10.15, instruktør Susanne Lund Hansen.

Mændene - hold 19, hver tirsdag kl. 8.30-9.30, i Stadionhal 2, instruktør Ingrid Jensen.

Sommertræning for "Orient's TøZer" og "Teen Beat"

Igen i år vil Pernille og Nina lave ekstra træning på Islev skole i pigesalen, om onsdag.

Holdet "Orient's TøZer", årgang 1998-2000, er onsdag kl. 18.00-

19.00 i pigesalen. Har du lyst til at hygge dig med god gymnastik/dans, tempo, skæg, sjov, smil og latter og måske få nogle nye veninder. For april og maj måned koster det 250,00 kr. som betales kontant ved fremmødet første gang.

Holdet "Teen Beat" her skal man være født før 31. december 1997. Holdet starter onsdag kl. 19.00-20.30, også i pigesalen. På dette hold danses der bl.a. alt fra funk til disco, fra jazz til mtv-dans, for uden der laves gymnastik mv. Teen Beat er et ambitiøst hold, hvor der hele tiden læres nyt, men man glemmer ikke at der også skal være plads til en masse sjov. For april og maj måned koster det 250,00 kr. som betales kontant ved fremmødet første gang.

Begge hold starter onsdag den 6. april 2011.

God Sommer

Gymnastikudvalget ønsker alle instruktører og medlemmer med familie en rigtig god sommer og på gensyn til sæsonen 2011/12.

Også tak for godt samarbejde i sæsonen 2010/2011 til Islev skole, Rødovre Hallen, Rødovre Stadionhal 1 + 2 og Rødovre kommunes Kultur- og Fritidsafdeling, og rigtig god sommer til alle.

/Elisabeth Pedersen

Gymnastik

GYMNASTIKDAG

Lørdag den 26. marts 2011, kl. 13.00
Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40

Program

- kl. 13.00 Indmarch og velkomst
- kl. 13.20 Gymnastik med Orient-hold
- kl. 16.05 Opvisning af Københavns Repræsentationshold ved Carina Bangsø, Rikke Vinther, Andreas Stokholm og Rasmus Sinding-Jensen
- kl. 16.30 Alle Orient's gymnastikhold på gulvet til fælles serie.
- kl. 16.35 Opstilling, krusoverrækkelse og afslutning.

/Gymnastikudvalget

Gratis entre!

Med undtagelse af indmarch og velkomst er alle tider ca. tider.
Der tages forbehold for ændringer i programmet.



Stavgang

Stavgang/Travetur

Så starter vi 7' sæson med traveturene rundt om enten Damhusengen eller Damhussøen. Som de foregående år, er vi klar fra parkeringspladsen ved Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40, hver onsdag fra den 6. april kl. 17.00 og frem til onsdag den 31. august, begge dage inkl.



Har du lyst til at få en god travetur med masser af frisk luft og en god

snak om alt mellem himmel og jord, ja, så er det bare med at møde op. Vejret plejer at være med os, og regn er en sjælden vare. Af de 22 gange vi gik sidste sommer var der kun 2 gange med regn, men det betyder ikke noget, når man bare er klædt på efter vejrforholdene.

Så husk, gode travesko og godt humør. Har du ingen stave første gang, fordi du lige vil prøve først, så lån stave af Orient - eller som nogle også gør, gå uden stave. Det vigtigste er at vi får rørt os, og så smager maden ekstra godt, når man kommer hjem efter en god tur.

/Elisabeth Petersen

Orienthuset

Et samlingssted for alle vore aktiviteter - et 'smørhul' på Vårfluevej. Huset er et omdrejningspunkt for mange aktiviteter, møder og fester - og sådan skal det også være.

Løbende bliver Orienthuset "opdateret" og det fremstår i dag som et tidsvarende samlingssted med alle muligheder for et vellykket arrangement.

Men for at dette kan lade gøre - kræver det, at frivillige hænder bruger en masse tid på, at passe og vedligeholde det.

I denne forbindelse vil jeg rette en varm tak til Preben og Majbritt samt Lars og Hanne - to svogre og to søstre, som altid står til rådighed når Orienthuset kalder på dem.

/Jan Quaade

Petanque

Kugleskør

Det behøver man ikke at være eller blive, for at komme over i Orienthuset og få en hyggelig eftermiddag eller aften, sommeren igennem, sammen med gode venner.

Det er helt uforpligtende og man kommer når vejret tillader det og lysten er der. Vi har rigeligt med ledige kugler og undervejs går vi ind (om sommeren ud) og får en kop kaffe.



Den sidste onsdag i måneden spiller vi en intern turnering for dem der har lyst, hvorefter der er fyr på grillen til den medbragte mad.

En anden tradition er, at vi holder en hyggelig sæsonafslutning i oktober, samles til en julekomsammen den sidste onsdag i november og mødes så den sidste onsdag i januar. Alt i alt rart og afslappende.

Vi spiller på følgende tidspunkter:

- mandage kl. 13-15 ca.
- onsdage kl. 18-20 ca.

Sæsonen starter mandag den 4. april og slutter onsdag den 12. oktober 2011.

Kig indenfor og se hvad vi laver – eller ring for yderligere information på tlf. 2440 5610.

Det er naturligvis helt gratis for Orients medlemmer. Øvrige er velkomne som passive medlemmer.

/Poul Olesen

Idrætsmærket

Idrætsmærketræning og sommermotion

Starter på Rødovre stadion, Elstedvej 40, tirsdag den 3. maj 2011.

Program er i gymnastiksalene fra uge 10.

For yderligere information, kan du kontakte Kirsten Bertelsen på tlf. 3670 9453 - idraetsmaerket@orient.gif.dk eller Leif Østergaard, tlf. 3042 6562 - lfs@ishoejby.dk.

/Kirsten Berthelsen

Idrætsmærket - formprøve

Damer i Rødovre Stadionhal

26. og 28. april kl. 9.00-10.15
Susanne Lund Hansen

Mænd (Damer/Unge 12-17-årige er velkomne, men skal møde omklædte)

Valhøj skoles drengesal
Mandag den 11. april kl. 18-19
Johan Paaschburg

Mænd

Rødovre Stadionhal 2
26. april kl. 08.30-09.30
Ingrid Jensen

Damer/Mænd/Unge

Islev Skoles drengesal
Torsdag den 28. april kl. 19-20.30
Ingrid Jensen

Selvom du ikke kan deltage på gymnastikholdene i Rødovre Stadionhal, er du velkommen til at møde op for at tage formprøven.

Har du slet ingen mulighed for at komme på ovennævnte tidspunkter, så kontakt undertegnede.

/Kirsten Berthelsen

Motionsløb

Motion for alle LØBET

Lørdag den 28. maj 2011 er det tid til en eftermiddag i motionens tegn ved et stort arrangement, ved Rødovre Stadionhal, hvor alle kan være med.

Motion for alle løbet er et motionsarrangement for alle aldre - for familien, for firmaet eller for dig der blot vil motionere, i selskab med andre med appetit på frisk luft.

Løbet

Uanset om du er til løb eller gang vil der være ruter på 3, 5 eller 10 km. (gang dog kun 5 & 10 km.) og et Eventyrløb for de mindste (0 - 8 år).

Præmier og deltagerposer

Alle deltagere får en deltagerpose med værdier for mere end 400 kr. (gælder ikke eventyrløbet). Der vil ikke være præmier til de hurtigste, men rigtig mange spændende lodtrækningspræmier, som vi trækker lod om blandt deltagerne.

Pris

Med hjælp fra gode sponsorer og samarbejdspartnere er det lykket os at holde deltagerprisen nede på 150 kr. pr. person, uanset hvilken rute du vælger. Der er selvfølgelig lavet en familierabat, se mere under tilmelding på www.motion-for-alle.dk.

Hvis man ikke ønsker at betale 150 kr. for turen, men gerne vil gå alligevel, er man også velkommen, blot skal man være opmærksom på, at man så ikke deltager i lodtrækningen om præmier og heller ikke får nogen deltagerpose.

Du støtter et godt formål

10% af overskuddet fra løbet doneres til et godt formål, så motionen kommer ikke kun deltagerne til gode.

Tilmelding

Vær med til at starte en ny motions-tradition og tilmeld dig på www.motion-for-alle.dk



Arrangører

Rødovre Kommune, Balance Club, Rødovre Atletik Club og G.I.F. Orient.

Fodbold

Workshop i Orient Fodbold

Temaet på årets workshop, som løb af stabelen lørdag den 5. februar, var fastholdelse.

DBU Sjællands udviklingskonsulent, Lene Rydal, startede dagen med et oplæg. Lene begyndte med børnefodbolden (U12 og nedefter), hvor hun forklarede om "Holdninger og Handlinger", der er DBU's indfaldsvinkel til dagens børnefodbold. Lene fortalte bl.a. om at spillet fremover skal spilles på børnenes og de unges præmisser; al træning skal være med bold, spil på små områder med mange boldberøringer og at dimensionerne af banerne tilpasses aldersgruppen.

Her kom børnetrænerens store drøm til udtryk: Tænk hvis vi kunne inddrage stykket bag banen mod Nørrevangen, og dermed få plads til 2 stk. 5-mandsbaner. Det kunne samtidig give mulighed for stævner i DBU Sjælland regi.

Herefter gik vi videre til ungdomsspillerne (U13-U19), som er den aldersgruppe, som er sværest at fastholde. Vi hørte om forskellige undersøgelser, som kan vise mønstre og grunde. Det er sikkert, at vi i Orient Fodbold kan genkende en del af de eksempler, som Lene præsenterede.

Efter en kort pause gik vi over til en skitsering af fastholdelse af trænere

og ledere. Lene kunne præsentere et "HR-hjul", som vi herefter arbejdede med i grupper. Ikke alle "ostene" blev belyst, men de 4 punkter, som vi sammen anså for mest presserende på nuværende tidspunkt, blev gennemarbejdet i grupper. Lene tilbød at vende tilbage senere for at hjælpe med resten, men hun skulle altså lige ud og spille kamp :o)



Ved 12-tiden var frokosten anrettet af vores tidligere kollega: Stine. Skøn buffet med rugbrød og pålæg. Så tak for hjælpen, Stine :o)

Punktet var nu videre debat om fastholdelse af spillere i Orient. Efter en del diskussion frem og tilbage, blev vi enige om, at vi nok ikke kan "redde" de nuværende U18/U17/U16. Fokus skal sættes på U15 og ned, så vi får oparbejdet en klubkultur helt fra spillerne er små.

En breddeklub som os, kan ikke holde på de alldyggtigste, og det skal vi heller ikke. De skal selvfølgelig opfordres til at prøve kræfter med større klubber, hvor de har mulighed

Fodbold

for at udvikle sig. Erfaringen viser os, at de som ikke helt bryder igennem, kommer tilbage for at dyrke det kammeratskab og den gode klubånd, som de før har mødt i Orient. Vi må selvfølgelig samtidig udtrykke, at vi er stolte af tidligere fodboldspillere i Orient, som f.eks. Niklas Fritz (udvalgt spiller på FCK's hold), Lukas Fernandez (målmænd i Lyngby og på U19 landsholdet) og Martin Frese (spiller i Frem og på udvalgt hold i FC Midtjylland).

Der blev diskuteret meget, men vi afsluttede debatten med nogle primære mål, som vi vil arbejde på og evaluere på næste workshop.



Herefter snakkede vi om sidste års workshop, og alle de årshjul, som var blevet udarbejdet, og er kommet i brug. Det betyder, at vi har et overblik og en struktur på arrangementer som f.eks. træningsture, årsafslutning og mødeplaner. Alt i alt er sidste års arbejde en succes.

Diverse åbne spørgsmål og diskussioner var nu på tapetet. Emner, som ofte er for store til at kunne diskute-

res korrekt og til bunds på det månedlige T/L-møde, blev her vendt.

Ca. kl. 15.30 deltes trænerne og holdledere sig op. Trænerne samledes med Kim (den røde tråd) for at diskutere vintertræning og udveksle erfaringer herom.

Efterfølgende blev aftalt en ny dato for træner-træf, så erfaringer, øvelser og indfaldsvinkler kan diskuteres og deles og dermed komme vore spillere til gode. På samme tid samledes holdlederne og talte om materialer eller mangel på samme, samt videndeling om bl.a. kampflytninger, brug af KlubOffice mv.

Alle kunne tage hjem og hvile lidt indtil kl. 17.30, hvor aperitiffen blev serveret. Herefter kinesisk dinner, som vi alle - og især Kim - nød.

Endnu en gang blev vi bekræftet i, at også den sociale del af workshoppen giver noget helt unikt. Small-talk tværs over bordet, kønnene og årgangene. Idéer til samarbejde på tværs og især dét at lytte til vores nye unge trænere, som er rekrutteret i egne rækker. Dejligt at høre nye ord og idéer!

Vi skal nok bakke jer op: Magnus, Chris, Patrick, Simon, Kate, Casper og Jeppe!

I er vores fremtid :o)

Fodbold

Klubaften for ungdomsspillere

Klubaften er en hyggeaften Ungdomsrådet holder for ungdomsspillere fra U12 op til U18 den første fredag i hver måned.

Klokken halv fem begynder Ungdomsrådet at gå over i køkkenet, hvor der kommer nogle frivillige spillere med over for at hjælpe til med maden. F.eks. lavede vi pasta med kødsovs sidst og der lavede vi en kødsovs med bacon og cocktailpølser, og en kun med kyllingepølser.

Det er rigtig hyggeligt at stå og lave mad sammen og man lærer også de andre bedre at kende. Når maden er færdig bærer vi det over i Hulen og stiller det på et bord, hvor man så kan gå op og tage, det man vil have.

Når vi er færdige med at spise, kan man gå over i én af indendørs salene, hvor vi deler nogle blandede hold, på tværs af alder og køn, og så spiller vi lidt hyggefodbold. Ellers er der også mulighed for at hygge ovre i Hulen, hvor der er Wii med f.eks. spillene: just dance, tennis og bowling.



(Fortsættes på næste side)



Fodbold



Vi kan også spille bordtennis, billard, bordfodbold, playstation (også Fifa 11) samt bræt- og kortspil. Der er også mulighed for at købe slik og noget at drikke i Hulens kiosk.

Det er rigtig hyggeligt og det er en god måde at få et bedre sammenhold blandt de unge - både drenge og piger - i Orient Fodbold.

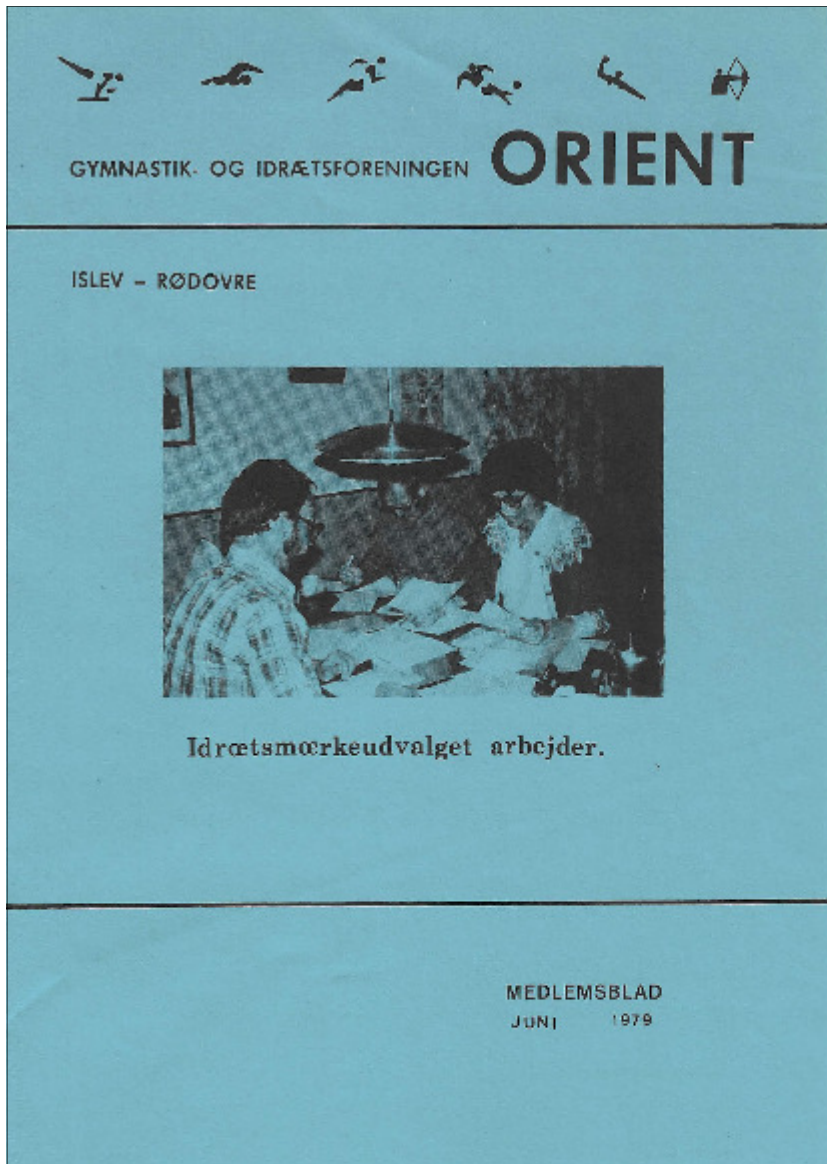
Sidste klubaften satte vi projektoren op, og gik ind på DR1's hjemmeside, så vi kunne se X-factor oppe på væggen - det var et stort hit i Orient.

/To sexy harer :o)
Mégane Mounaix og Katrine Olesen



Nostalgi

Forsiden på Orientbladet anno 1979.



Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT

www.orient-gif.dk