

Medlemsblad for Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT

1

ORIENT

Formanden har ordet
side 3

Generalforsamling
side 4

Islevbadet er igen igang
side 5

Januar 2017 - 69. årgang

Indhold

- Formanden har ordet 3
- Generalforsamling 4
- Svømning 5
- Gymnastik 9
- Festudvalget 10
- Deadlines 11
- El-hockey 12
- Orients forretningsudvalg 14
- Orients aktivitetsformænd 15



Kig ind på Facebook og "like" os
facebook.dk/orientgif

Formanden har ordet

Vi skriver 2017.

Et nyt år har set dagens lys.

Og med dette vil jeg ønske alle et fremgangsrigt og fredfyldt nyt år.

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 2016, hvor vi havde mange spændende oplevelser. I øvrigt fylder foreningen 85 i år.

2017 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 et godt år for Orient.

Endvidere glæder jeg mig til, at byde dig velkommen til foreningens generalforsamling, lørdag den 11. februar i Orienthuset.

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

/Jan Quaade

Generalforsamling

Gymnastik og idrætsforeningen ORIENT afholder
ordinær generalforsamling

Lørdag den 11. februar 2017, 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
7. Valg:
 - Næstformand Lene Hummelgaard (villig til genvalg)
 - Kasserer Peter Rysz Jensen (villig til genvalg)
 - 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.

Så svømmes der igen i Islev badet

Hejsa og velkommen tilbage til Islev badet.

Vi er super glade for at badet nu står færdigt, og vi kan begynde at undervise igen i Islev badet.

Vi har undervist i Vestbadet fra april til december hvor vores talenter samt K1- og K2-hold har trænet, samt en del børnehold. Vi har været glade for at kunne tilbyde plads til de børn som var friske på at svømme i Vestbadet.

Men nu er det Islev badet der er taget i brug, og hvor er det bare blevet flot. Det har virkelig pyntet på hele hallen. Der er selvfølgelig lige de sidste ting der skal laves færdigt, så det kan blevet fuldendt.

Vi har fjernet nogle af vores hold, da Vestbadet skal bruge 2 af vores baner mens de bygger om. Dette vil stå på i 1,5 år.

Åbningsreception

Mandag den 30. januar vil der være åbningsreception af hallen.

Hvad der helt præcis skal ske, er ikke endelig planlagt, men det vil I kunne følge med i via Rødovre avisen.

Det betyder også at der ikke er undervisning den dag.

Husk!

Det er ikke er tilladt at være nede ved bassinet mens der er undervisning. Så husk at blive i venterummet, hvor I kan se på, mens der svømmes.

/Annette Højengaard



Adventsstævne i Glostrup

Søndag den 4. december 2016, kl. 7.30, sværmede det med liv i og om-kring Glostrup svømmehal. På dette tidspunkt mødtes 19 svømmere og to trænere fra Orients K1-, K2- og talenthold til adventsstævne, sammen med en lang række større og mindre svømmeklubber fra hele Sjælland.

10 ud af de 19 deltagende svømmere oplevede stævnet som deres første stævne, ud over klubbmesterskaberne i Islebadet. At være med til sit første stævne er noget helt specielt; hele hallen dirrer af spænding, og der er en masse ting, der først kan læres hér, som ikke kan forberedes til træning. Af de mere kedelige kan ventetiden nævnes; på en dag der starter i hallen kl. 7.30 og slutter godt 8 timer senere, hvor man skal svømme 2-3 gange, kan tiden være meget svær at få til at gå.

Derudover er opvarmningen i vandet en oplevelse, der både kan være sjov, overvældende og frustrerende. Opvarmningen er det eneste tidspunkt hvor alle, der skal svømme i løbet af dagen, skal ned og mærke hvordan vandet er og svømme kroppen i gang.

Det betyder, at der er rigtig mange mennesker i vandet på samme tid, og at alle gerne vil komme hurtigt frem.

Det kræver derfor, at man hele tiden er vågen og på dupperne når man er i vandet, da man ellers meget let kan finde sig selv svømmet ned.

Ud over de lidt kedeligere dele ved svømmestævner, er der især én rigtig fed oplevelse ved første stævne, som en del af svømmerene pointerede til trænerne. Nemlig adrenalinsuset ved at stille sig op på startskamlen, og opleve hvordan hele hallen bliver stille lige inden starten går og derefter mærke, hvordan hele kroppen er fyldt med adrenalin, mens der svømmes.

Som altid bød stævnet på masser af julestemning, hvor mange officials, svømmere og trænere havde nissehuer på i hallen. Traditionen tro havde overdommer og starter en fin hovedbeklædning i form af juletræer. Selvfølgelig havde vi også besøg af julemanden i hallen, som kom og delte pebernødder ud til alle børn.



På resultatfronten gik stævnet også rigtig godt. Der blev svømmet nogle rigtig gode tider og slået en del personlige rekorder. Der blev tilsammen vundet 11 medaljer fordelt på 3 bronze, 3 sølv og 5 guld.

Medajlerne blev vundet af:
Alison (2 Guld),
Amanda (1 Sølv, 1 Bronze),
Frederikke (1 Bronze),
Karoline (3 Guld) og
Marcus (2 Sølv, 1 Bronze).

Da det var første stævne for så mange, er det at have deltaget og gennemført en flot præstation i sig selv. I den sammenhæng skal der også gives stor ros til både "gamle" og "nye" svømmere, da vi trænere mener, at I klart var det hold i hallen, vi helst ville have med til stævne. Det mener vi, fordi der var masser af opbakning til holdkammerater, fine initiativer til spil og underholdning i ventetiden og en stor respekt for stævnet, modstandere og holdkammerater.

/Joakim Jakobsen

lavselvannoncer.dk

Vidste du, at du allerede i dag kan booke din lykønskning til konfirmationen på lavselvannoncer.dk:

Book allerede i dag, så du ikke glemmer din personlige hilsen

- **confirmation**
(konfirmander/konfirmandinder og deres venner)
- **bryllup**
(send en lykønskning til det kommende brudepar eller på deres bryllupsdag).
- **fødselsdag**
(En hilsen til fødselaren)
- **barneåb**
(eller ved navngivning)
- **reception**
(lykønskning til jubilæum)
- **mærkedage**
(ved særlige anledninger)

Indtast din personlige hilsen allerede i dag!



Gymnastikhygge og vinterferie

Alle medlemmer, instruktører og hjælpeinstruktører ønskes et GODT NYTÅR 2017.

Håber alle er kommet godt ind i det nye år, og ligeledes godt i gang på holdene efter juleferien.

Inden vi ser os om, står "Orientdagen" for døren. I år bliver det som alle sikkert ved, lørdag den 25. marts 2017 i Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40.

Det er måske en god ide, at sætte et stort X i kalenderen allerede nu, så alle kan komme, hvad enten man er aktiv på gulvet eller blot vil komme og se hvad resultatet af instruktørernes arbejde i sæsonen er gået med. Så kom og bak gymnasterne op ved at skabe en god stemning fra tilskuerrækkerne.

Der vil komme mere om selve dagen i næste blad, som udkommer i midten af marts.

Først i november havde Orient's TøZer en træningsdag i festsalen på Islev skole, efter en hyggelig overnatning i Orienthuset. Samme weekend havde springpigerne fra Tinderhøj skole også en træningsdag på Tinderhøj skole med efterfølgende overnatning i Orienthuset.

Den 20. november havde springpigerne fra Tinderhøj skole samt Orient's TøZer fra Islev skole fået lov til at låne Rødovre hallens hal 4 til nogle hyggelige timer hvor der blev sprunget en hel del.

En stor tak til instruktører/hjælpeinstruktører for deres frivillige indsats i disse to weekender.

Vinterferie

Alle hold, uanset hvilken idrætshal eller skole man er i/på, holder vinterferie i **uge 8**. Det vil sige, at sidste undervisningsdag inden vinterferien er torsdag den 16. februar og første undervisningsdag efter vinterferien er mandag den 27. februar.

Husk også at uge 8 slutter med Orients fastelavn søndag den 26. februar i Orienthuset., hvilket der står alt om andetsteds her i bladet.

/Elisabeth Petersen

Festudvalget

Så er 2017 skudt i gang, og jeg håber at I alle er kommet godt fra start i det nye år.

2016 har traditionen tro budt på en masse hyggelige timer. Det er fantastisk, at se så mange af vores medlemmer støtte op og deltage i alle vores arrangementer. Tak til alle de frivillige, som altid kommer glade og med god energi og hjælper, når der er brug for det.

Orient sluttede året med vores store juletræsfest. Det har altid været en stor succes, salen fuld af glade børn og voksne. Vi har den fornøjelse, at flere og flere af vores medlemmer og deres familie gerne vil være med til at danse om træet og juletræsfesten i 2016 var ingen undtagelse, men vi nåede også vores max.

Tak for jeres imødekommenhed og at I tog dagen med et åbent sind og et smil til alle havde fået en plads. Vi sad tæt, men jeg er overbevidst om, at vi alle havde en dejlig dag. Vi har erfaret, at vi desværre må lave et max antal for deltagelse, så sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen, så du ved hvornår du skal følge med på hjemmesiden og købe billet til juletræsfesten i 2017

Kom og hyg med os igen, vi glæder os til at se dig:

- 26. februar - Fastelavn i Orienthuset.
- 6. maj - Orients fødselsdag i Orienthuset.
- 4. november - Banko på Islev skole.
- 10. december - Juletræsfest på Islev skole.

På gensyn og rigtig godt nytår
/Festudvalget

Deadline for Orientbladet i 2017

Nedenfor ses deadlines for indlæg gældende for hele 2017:

- Nr. 2 - fredag den 17. februar.
- Nr. 3 - onsdag den 19. april.
- Nr. 4 - fredag den 25. august.
- Nr. 5 - fredag den 27. oktober.

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

/Dorthe Quaade

Holger Hansens Mindelegat

Holger Hansens mindelegat gives til en person, et hold eller afdeling, der har ydet en god indsats for foreningen.

Overrækkelsen sker hvert år på foreningens ordinære generalforsamling.

Arvins Mindefond

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 2017.

Status for El-hockey

Vi afsluttede 2016 med et lille internt El-hockey stævne mandag den 12. december i Rødovre hallen, hvor alle, både nye spillere og de mere erfarne spillere, havde nogle hyggelige timer.

Jeg ser virkelig frem til året 2017, nu hvor vi rigtig har fået gang i hjulene i El-hockey. Jeg syntes at vi har fået os en afdeling hvor alle, både nye og erfarne spillere, nyder vores træningsaftener i Rødovre hallen. Der er en god og dejlig ånd og alle vil gerne gøre sit til at bliver en bedre El-hockey spiller. Tak for det.

Der er mange dejlige oplevelser i vente i 2017.

Vi skal igen deltage i Malmø Open til februar. Vi stiller med et Mix-hold af drenge/herreholdet og tøjeholdet. Det skal nok blive godt.

Der er også 2 stævnerunder tilbage i forbundsturneringen. Drenge/herreholdet kæmper bravt og nu har de fået gang i hjulene og vundet deres første kampe. Bliv nu ved med at tro på det.

Tøjeholdet forsætter deres fremmarch i 2. division. Man bliver helt stolt over at have sådan nogle dejlige piger i klubben. Tab nu ikke modet, hvis jeres første nederlag kommer. I har opnået mere end man kunne forvente.

Det bliver også interessant at følge vores nye små medlemmer. Der er virkelig talenter i jer, og hvem ved, måske er I klar til at komme på enten drenge/herreholdet eller tøjeholdet efter sommerferien.

I skal bare lige have noget mere træning og blive fortrolige med reglerne, så kan I også komme ud og spille nogle kampe.

/Dorte Berenth





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

Peter Rysz Jensen
Terrasserne 16, Himmelev
4000 Roskilde
Tlf. 2521 1435
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

Micki Strømlund
Krogsbækvej 88
2610 Rødovre
Tlf. 2712 3407
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. 2013 3346
elhockey@orient-gif.dk

Svømning

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

Festudvalg

Susanne Fotel Christensen
Bøgeskoven 27
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

