

Medlemsblad for Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT

2

ORIENT

Formanden har ordet
side 3

Asta og Frode Nykjærs
mindefond
side 4

Holger Hansens
mindelegat
side 12

Stafet for livet
side 20

Marts 2019 - 71. årgang

Indhold

•	Formanden har ordet	3
•	Asta og Frode Nykjærs Mindefond	4
•	Fødselsdagsarrangement	7
•	Krusmodtagere 2019	8
•	Årsberetning - Håndbold	10
•	Deadlines	11
•	Holger Hansens Mindelegat	12
•	Svømning	14
•	Idrætsmærke og Sommermotion	15
•	Gymnastik	16
•	Stafet for livet	20
•	Fodboldafdelingen	21
•	Orients forretningsudvalg	22
•	Orients aktivitetsformænd	23



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

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 kun 26 tilstede udover bestyrelsen. Årsagen kan skyldes 2 ting – enten er man ligeglad eller meget tilfreds med bestyrelsens arbejde og resultater. Jeg vælger at tro på det sidste!

- Lene Hummelgaard blev valgt til næstformand for 2 år.

- Jesper Buck blev valgt som kasserer for 2 år.

- Marianne Frisch og Ole Parbst blev valgt til revisorer og Lisbeth Espensen som revisorsuppleant.

- Under eventuelt overrakte jeg Peter Rysz Jensen - Holger Hansens mindelegat (se andetsteds i bladet).

I øvrigt kan min beretning læses på Orients hjemmeside under 'download'.

Nu ser jeg frem til et godt og spændende 2019 med ønsket om alt det bedste for alle.

/Jan Quaade

Asta og Frode Nykjærs Mindefond

Fonden blev oprettet på generalforsamlingen 2019.

Frode døde i 2010 og Asta i 2017. Deres 3 døtre Estrid, Helga og Marit har efterfølgende doneret kr. 30.000 til Orient.

Både Frode og Asta er velfortjente æresmedlemmer i Orient, grundet deres store engagement gemmen mange årtier. De har begge haft flere udvalgsposter i Orients bestyrelse. Frode var aktiv i bestyrelsen fra 1960-2010, mens Asta var i aktiv i bestyrelsen fra 1966-2015. Mange i Rødovre vil huske Asta og Frode Nykjær som fru og hr. Orient.

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 være hovedformanden - hovedformand@orient-gif.dk - i hænde senest 1. april 2019.

Som tak for donationen til mindefonden, blev er ved generalforsamlingen overrakt blomster til Marit Nykjær.



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

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

Fødselsdag



Orient holder traditionen tro fødselsdag og i år falder dagen
lørdag den 4. maj 2019, kl. 14.00.

Vi mødes ved flagstangen ved Orienthuset på Vårfluevej
og efter skønsang er Orient vært for en let frokost
og en lille en til halsen.

Endvidere overrækkes legatportioner fra Asta og Frode Nykjærs
Mindefond til de af vore instruktører og trænere, som har deltaget i
kurser i 2018/19 - for at dygtiggøre sig i deres videre virke i Orient.

Vi glæder os til nogle hyggelige timer.

På glædelig gensyn
/Festudvalget

Krusmodtagere 2019

GYMNASTIK - 5 ÅRS KRUS

0102 Birgit Lüders Jensen
0113 Anne Marie Larsen
0236 Lone Pedersen
0409 Lisbeth Larsen
0655 Julie Nielsen
0776 Jessica Holm-Hansen
0928 Grethe Kofod
1003 Victoria Ryberg Dalgaard
1009 Nathalie Remdrup-Larsson
1534 Egon Christensen
2005 Alberte Elsborg
2403 Ida Stig-Breum
2512 Nikoline Weisbjerg Hammer
2551 Emilia Mathilde Sandager
2553 Pernille Juncker

GYMNASTIK - 10 ÅRS KRUS

0217 Mariane Bredahl
0244 Ulla Frederiksen
0304 Kirsten Larsen
0308 Henny Larsen
0601 Andrea M. Brandstrup
0653 Emilia N. Amlund
0699 Mie Pommer Hansen
1505 Mogens Holme
1602 Uwe Petersen

GYMNASTIK -15 ÅRS KRUS

0103 Kirsten Sørensen
0201 Marianne Wolfgang
0227 Eva Adamsen
1514 Rainer Holst
1900 Peer Bring
2095 Marie Streit Rosenberg

GYMNASTIK - 25 ÅRS KRUS

0133 Lilli Jørgensen
0209 Nanni Jensen

SVØMNING - 5 ÅRS KRUS

0061 Asta Edelbo
0080 Ava Poulsen
0117 Julius Weinrich Bech
0161 Charlotte Blom
0171 Rasmus Kiel Jensen
1314 Anna Lundbek Nüchel
1684 Sille Hartig Kongsfelt
1710 Clara Aarup Schjørring
1713 Vibeke Rasmussen
1720 Cenia Haffner Jarlak
1721 Silvia Eskildsen
1728 Ida Høgel
1733 Sara Malling Buck
1736 Astrid Jensen
1739 Mona Stoumann
1748 Bertram Amler-Terkelsen
1761 Lucie Aarup Schjørring
1791 Laura Bjerre Jakobsen
1793 Anna Kjærgaard
1794 Tobias Folsing
1809 Elias Engel-Andreasen
1813 Kaisa Bøttcher
1831 Julius Buchave
1839 Tanya Højrup
1868 Sofie Frydenlund Kristensen
1883 Kenneth Jacobsen
1884 Maria Grøndahl
1885 Lianna Krogh Goldtman Friis
2136 Clara Mejer Pedersen
2303 Julie Nielsen
2424 Mathias Lassen

SVØMNING - 10 ÅRS KRUS

0142 Cecilie Mortensen
0189 Karoline Jensen
0522 Lærke Kongsfelt
0576 Leif Cordsen
0593 Viggo Vignal-Schjøth
0614 Natasja Lyng Thygesen-Nim
1075 Jeppe Høysholdt

Krusmodtagere 2019

SVØMNING - 25 ÅRS KRUS

0035 Charlotte Behrenthz
0072 Lone Cordsen
1537 Vibeke Thomsen

HÅNDBOLD - 5 ÅRS KRUS

8119 Mads Houmøller Bødker

HÅNDBOLD - 10 ÅRS KRUS

8103 Michael Mørk Petersen

FODBOLD - 5 ÅRS KRUS

7957 Lone Frantzen
8447 Frederik Lüth Nielsen
8564 Thomas Magleby Olsen
8566 Marcus Matthiasen
8574 Sami Güven
8588 Lucas Brimheim Jensen
8577 Nicolai Johansen
8581 Malthe Hansen
8582 Magnus Christiansen
8585 Jonas Børglum
8595 Felix Remdrup-Larsson
8596 Malthe Bjergvang
8598 Charlotte Strømlund
8599 Nicoline Strømlund
8603 Malte Heilmann Elmelund
8605 Ditte Kühlmann
8607 Tasha Hendriksen
8613 Cecilie Bruun Jørgensen
8634 Linus Sixten Folsing
8641 Britt Jespersen
8642 Mathilde Fredebo Bagge Nielsen
8644 Oscar Plesner Poulsen
8645 Gustav Sode
8646 Jeppe Kamp
8647 Laura Øien
8648 Juliane Rosenquist

FODBOLD - 5 ÅRS KRUS

8654 Gustav Høj-Nielsen
8656 Ina Hansen
8663 Sylvester Hahn-Nagel
8664 Benjamin Uhre Phipps
8666 Achamlali Malik
8667 Line Borch Rasmussen
8669 Dennis Remdrup
8676 Jesper Sode
8679 Reda Shareef
8685 Anastasia Lozanovski
8690 Alma Sofie Munck Barnkob
8691 Mads Peschardt
8710 Malik Heilmann Elmelund
8797 Jonas Liden Larsen
9068 Mathias Lassen

FODBOLD - 10 ÅRS KRUS

7271 Klaus Hartvig
8157 Lucas B. Hein

FODBOLD - 15 ÅRS KRUS

7689 Martin Hansen
7743 Susanne Mounaix

FODBOLD - 25 ÅRS KRUS

7106 Ulla Peterson

EL-HOCHEY - 5 ÅRS KRUS

9517 Mathias Wendelbo Christensen

EL-HOCHEY - 10 ÅRS KRUS

9533 Abdul Rehman
9561 Qamar Farooq

EL-HOCHEY - 15 ÅRS KRUS

9567 Torben Berenth

Håndbold / årsberetning

Hvad får man, hvis man samler 17 tilfældige mænd i en håndboldhal?

Måske får man et håndboldhold, der spiller sig til verdensmestre for Danmark, men det kan også være at man får håndboldens svar på FC ZULU holdet.

Hvad får man, hvis man samler 1 psykolog, 1 optiker, 1 bilmekaniker, 1 kameramand, 1 politibetjent, 1 ejendomsrådgiver, 1 IT-konsulent, 2 IT supportere, 1 læge, 1 forsikringsagent, 2 elektrikere, 1 grafiker, 1 graffiti renser, 1 servicetekniker og 1 der er ansat på Vestforbrændingen? Så får man Orients eneste håndboldhold: Oldboys Veteranerne. Et 17 mands vinderhold fyldt med godt humør, godt kammeratskab, socialt samvær, håndboldture til Tyskland, Byture i København, Stævner i Fåborg og ikke mindst rækkevinder i Håndbold Region Øst 2018.

Holdet har 3 målmænd:

- Den ene er optikeren, som med sin erfaring med synsprøver har blik for, hvor modstanderen vil placere det næste skud.
- Den næste målmand er psykologen, der kan analysere sig til, hvor modstanderen har tænkt sig at placere sit skud.
- Sidst er der målmanden, der er bilmekaniker og med fuld speed kommer på banen, når der trænger til at blive repareret lidt på resultatet.

Og resten af holdet:

- På fløjen er der IT-supporteren, der står afventende og klar til at træde til, når systemet ikke fungerer og der er brug for hjælp.
- På en af backpladserne er IT-supporteren, som med mere eller mindre held til stadighed afprøver nye styringssystemer.
- IT-konsulenten står mest inde på stregen og forsøger at finde smuthuller i modstandernes organisering og forsvarssystem.
- Forsikringsmanden har en høj selvrisiko og sætter ofte liv og lemmer på spil ude fra fløjen.
- Graffiti-renseren er ham der lægger taktikken. Efter kampen renser han luften ren for de skældsord, der er kommet i kampens hede (ofte fra ham selv).
- Den ene elektriker er i den grad i stødet og bevæger sig på banen som en Durracel kanin, der er her og der og alle vegne.
- Den anden elektriker har fået strømsvigt og har derfor fornyeligt meldt sig fra aktiv til passivt medlem.
- Serviceteknikeren servicerer holdet ved at passe rigtig godt på bødekassen.

- Kameramanden opererer fra X til Y på fløj/back og har hele tiden øje for, når modstanderen filmer sig til diverse kendelser – og så er han god til at afslutte fra skæve vinkler.
- Lægen opererer også, men det er mest når han er på arbejde. Fra sin back plads (ud)forsker han modstandernes forsvar for at finde det rette tidspunkt til at skære sig igennem til afslutning.
- Medarbejderen fra Vestforbrændingen tager gerne skraldet for de andre og kommer ofte på banen, når det brænder på og der er brug for en til at score nogle mål. Det sker dog også for ham at han brænder!

- Grafikeren er god til ikke at overtræde stregen, når han afslutter ude bagfra.
- Politibetjenten er i forsvaret med til at holde modstanderne væk fra muren og nyder at være et sted, hvor det ikke er ham, der skal sørge for lov og orden.
- Ejendomsmægleren passer i angrebet sin back og fløj og i forsvaret inviterer han i ny og næ modstanderne til åbent hus.

Disse 17 fantastiske mænd mødes hver tirsdag i Rødovrehallen, hvor de nyder at trække stikket ud fra hverdagens ræs og være drengerøve sammen – på den gode måde.

/Lene Hummelgaard

Deadlines for Orientbladet i 2019

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

- nr. 3 senest den 26. april.
- nr. 4 senest den 23. august.
- nr. 5 senest den 25. oktober.

/Dorthe Quaade

Holger Hansens mindelegat

Kære Peter

Nu gælder det om at være 'klar i spyttet' og det vil jeg være. Jeg har følt mange gange, at jeg har kendt dig i 60 år, men det har jeg jo ikke. Du kom til verden meget før jeg! Hovsa, jeg skal jo være 'klar i spyttet'. Da jeg var 4 år blev du født i Slesvig. Men nok om det.

Vi har efterhånden arbejdet sammen i mange år, lige siden Folkeoplysningsloven trådte i kraft den 1. januar 1991. Det har altid været inspirerende at være sammen med dig, når de forskellige dagsordner skulle sættes for Rødovre Kommunes kultur og fritidspolitik. Der har altid været gensidig respekt og jeg kan ikke mindes, at der har været optræk til 'tordenskyer' i vort samarbejde.

Vi har altid været åbne og ærlige i vore 'snakke', uanset hvad emnet har drejet sig om. Jeg har altid følt mig tryk i vore fælles bestræbelser på at nå samme mål for borgerne og foreningslivet i Rødovre Kommune.

I oktober 2012 valgte du at gå på pension. Du var ikke en helt almindelig embedsmand.

Du rakte længere end hvad der stod i din ansættelseskontrakt.

Du var utrolig serviceminded og hjælpsom – og uanset hvem jeg ville spørge, der har været i nærheden af dig – vil der kun blive uddelt rosende ord.

Du har hjulpet Orient i mange forskellige henseender – var aldrig bleg for at sige OK til forskellige projekter.

Da Asta Nykjær meddelte i 2014 at hun ville stoppe som kasserer, var gode råd dyre. Så var det, at du dukkede op i mit hoved. Jeg ringede til dig og spurgte om du ville overtage posten. Du bad om lidt betænkningstid, og jeg mener der kun gik 14 dage – så sagde du ja. På generalforsamlingen den 21. februar 2015 blev du valgt til Orients nye kasserer.

Du gik til opgaven med krum hals og Conventus blev implementeret som Orients regnskabssystem. I begyndelsen var der en del knaster som skulle hævles til – men det tog du i stiv arm blandt andet sammen med Pernille fra DGI – ja jeg sagde 'stiv arm'.

I august 2018 meddelte du mig, at du ville stoppe på generalforsamlingen som vi har i dag.

Du havde sgu nær taget livet af mig. Men du lovede samtidig, at du ville stå 'stand by' – fungere som bogholder til vi fandt en ny kasserer.

Det har vi fundet – også her kan man stole 100 % på dig. Du har taget Jesper Buck under kærlig behandling – igen intet overlades til tilfældighederne.

Kære Peter. Tak for mange spændende og gode år sammen, som jeg på ingen måde ville have undværet.

Vi ser frem til generalforsamlingen i 2020 – hvor jeg vil overrække dig et erindringsfad som minde om, at du i dag har modtaget Holger Hansens mindelegat.

/Jan Quaade



Svømning

Svømmeopvisning og klubmesterskab

Orients Svømmeafdeling inviterer hermed til vores årlige svømmeopvisning og klubmesterskab.

Kort fortalt er stævnet/opvisningen en mulighed for svømmerene, til at vise hvad de har lært, og se deres kamrater, de store svømmere og deres trænere give den gas.

For alle der svømmer med til Opvisningen er arrangementet helt gratis. For dem der kan lide konkurrencen eller bare vil have chancen for medaljer eller en pokal, koster det den nette sum af 80 kr.

Der vil være mulighed for at købe en lille sandwich samt kaffe og kage i boden i caféteriet, så medbring gerne lidt kontanter eller en telefon med mobilepay, hvis dette skulle være interessant.

Seneste tilmeldingsfrist er den 2. april.

Vel mødt fra Orients trænere samt Svømmeudvalget.

Aqua Camp

Kunne du tænke dig at have det sjovt med vand, og mangler du noget at lave i sommerferien? Så kom til Aqua Camp hos Orient i uge 32.

Her vil du have mulighed for både at have det sjovt i svømmehallen samt udvikle din svømmeteknik.

Kombineret med svømmehallen har vi forberedt lege i Orients Klubhus eller ture, der giver dig en anden oplevelse med vand. Vi håber på at se dig til sommer!

Aldersgruppen er fra 7 til 12 år. Det foregår i Islevbadet samt vores nye klubhus – begge i forbindelse med Islev Skole.

Praktiske oplysninger, herunder pris og tidsrum, kommer senere på mail til nuværende medlemmer, på vores facebook-side samt på vores hjemmeside Orient-gif.dk -> Aktiviteter -> Svømning.

Sæt kryds i kalenderen. Det bliver sjovt.

Idrætsmærketræning og Sommermotion

Starter **tirsdag den 7. maj 2019**.

Program er i gymnastiksalene fra uge 12 - eller kontakt nedenstående.

Vil du dyrke motion i sommer, så mød op på Rødovre Stadion.

Har du lyst til at teste dig selv, er det oplagt for dig at tage idrætsmærket, som består af tre dele med udfordringer, graderet efter køn og alder; her kan alle være med.

1) Formprøve foregår i april, nærmere om tid og sted i programmet.

2) Udholdenhedsprøve i maj, hvor du kan vælge mellem at gå, løbe, cykle eller svømme.

3) Atletikprøve hvor vi træner hele sommeren på stadion med prøver i løbet af august.

Der vil også være mulighed for at træne i de udendørs fitnessredskaber ved stadion, altså sved på panden i den friske luft.

Henrik Østergaard, 4295 0137
henrikoestergaard.66@gmail.com

Lisbeth Steensborg, 2636 0927
lisbeth.steensborg@gmail.com

Kirsten Bertelsen, 3162 8400
idraetsmaerket@orient-gif.dk

/Kirsten Bertelsen

Gymnastikdag

**Lørdag den 30. marts 2019 kl. 12.00 i
Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40**

Program:

- kl. 12.00 Indmarch og velkomst
v/hovedformand Jan Quaade
- kl. ca. 12.25 Gymnastik med Orient's hold
- kl. ca. 15.00 Opvisning af DGI Storkøbenhavns Repræsentationshold v/ Line Traberg, Amalie Løvig, Mathias Thalund og Mikkel Vedel
- kl. ca. 15.30 Opstilling, krus mv. og udmarch.

Alle tider er med forbehold.
Gratis entre.

Praktiske info. vedr. Orientdagen

I år bliver det en udfordring mht. parkering. Stadionhallen er under renovering til Orientdagen og det indebærer bl.a. at omklædningsrummene skal nedrives.

I stedet for omklædningsrum, bliver der opsat containere til omklædning, som gør, at en del af parkeringsområdet bliver optaget af disse.

Jeg håber, at alle vil tage denne udfordring med godt humør, og så glæde sig til bedre forhold til næste Orientdag. Som man siger, det skal være skidt, før det bliver godt!

Vi henstiller også til, at man lader evt. værdigenstande blive hjemme, eller hos forældrene, da containerne ikke bliver aflåst.

Barnevogne ved Orientdagen

Det er ikke fordi barnevogne ikke er velkomne til Orientdagen, men da Brandtilsynet kræver, at Orient overholder brandvedtægterne, må vi bede alle der kommer med barnevogn, om at respekterer de regler, der er sat vedrørende placering af barnevogne i hallen, under opvisningen.

Der vil være en fra gymnastikudvalget, der står ved indgangen til salen og fortæller, hvor man må parkere vognen, hvis der er plads, og igen dette skal respekteres.

Jeg kan oplyse, at i år bliver der færre barnevognspladser. Så hvis man har mulighed for at undgå barnevogn vil det være en stor hjælp for alle.

Næsten hvert år er vi ude for at nogle bliver utilfredse med henstillingen, men Orient er ikke interesseret i at betale en stor bøde for ikke at overholde brandvedtægterne, hvis der pludselig kommer tilsyn. Ligeledes kan vi så risikerer at brandtilsynet stopper stævnet.

HUSK! Inden man går, også at se efter om man har fået alt med sig, både fra ens siddeplads i hallen og fra omklædningscontainerne. Det er ikke Orient, der er ansvarlig for glemte ting.

Gymnastik

DGI - Forårstævne

Når dette blad kommer ud, har ca. 75 piger og 7 instruktører været til DGI's Forårstævne i DGI-byen lørdag den 10. marts.

w

Vi håber, at alle har haft en god oplevelse, både med selv at opvise samt at se de mange andre hold, der er til stede ved Forårstævnet.

Hold på skolerne og i Rødovrehal- len stopper sæsonen til Orient- dagen

Holdene i Rødovre Stadionhal (hold 01, 02, 18 og 19) fortsætter gymnastikken i april måned, hvor der bl.a. træning til udendørs sæsonen.

Til de hold, der fortsætter gymnastik og Idrætsmærketræning i april måned, skal der lige gøres opmærksom på, at hold 01 og 02 træner i 1½ time, hver gang, da holdene er lagt sammen. Hold 18 og 19 træner kun 1 time hver gang.

Ny sæson 2019/2020

Meddelelse om tilmelding til den nye sæson vil blive udsendt i juni måned.

HUSK! tilmelding til sæson 2019/2020 kan kun ske online, via Orient's hjemmeside www.orient-gif.dk, fra den dato, der vil fremkomme af meddelelsen, der bliver tilsendt.

HUSK også, at det er "Først til mølle" der gælder og ikke "Jamen, jeg var medlem sidste sæson, så jeg troede jeg bare fortsatte"! Nej, det gør man ikke, så det er med at være hurtigt ude, til de hold, der har stor tilslutning.

Det er også vigtigt, at man overholder den alder der står, til det hold man ønsker. Er alderen ikke overholdt, får man besked på at flytte sit barn til et hold hvor alderen passer, og så kan man risikere, at det nye hold man ønsker er optaget, og det vil jo være ærgerligt.

Ny sæson starter mandag den 2. september 2019. På gensyn!

Gymnastikudvalget, instruktører og hjælpeinstruktører ønsker alle service-medarbejdere på skoler og i haller en god sommer og tak for godt samarbejde i sæsonen 2018/2019. Vi glæder os alle til at fortsætte samarbejdet i den nye sæson 2019/2020.

/Elisabeth Petersen

Weekendtræning med rytme- og springpiger

Lørdag den 2. februar stod den på weekendtræning for nogle af Orients dygtigste gymnaster – nemlig Juniorpigerne der laver rytmegymnastik og springpiger øvede+ der springer.

De to hold laver en fælles opvisning til DGI's forårsstævne den 10.marts, så derfor skulle pigerne lære hinanden at kende og træne sammen.

Pigerne mødtes på Islev skole, hvor de sammen skulle lave en fælles serie til opvisningen.

Det gik over alt forventning og på en time var den opgave klaret med bravour.

Efter mange timers træning tog pigerne hen i Orienthuset, hvor den stod på pizza, tøjehygge, limbo og overnatning.

Men aftenen tog en noget uventet drejning, da et af vandrørende sprang og det fossede ud med vand i møde-lokalet.

Denne udfordring klarede pigerne i fællesskab med massevis af spande og håndklæder med et imponerende overskud indtil VVS'eren kom frem.

Tak for en dejlig weekend piger, vi glæder os til at give den gas sammen med jer i DGI byen og til Orients gymnastikdag.

/Line, Mie og Kirsten



Stafet for livet

Stafet for livet kom til Rødovre sidste år – og vil være der igen i år.

Stafet for livet kom sidste år til Rødovre. Og hvad er så stafet for livet?

Det er en stafet, der varer 24 timer for at symbolisere, at kræftpatienter kæmper med sygdommen hele døgnet.

Stafetten indledes med at alle hovedpersonerne i arrangementet - nemlig de gul-blusede fightere (tidligere og nuværende kræftramte) – går den første runde på banen, hvorefter holdstafetten sættes i gang. Alle hold har mindst én deltager på banen hele døgnet.

Man bestemmer selv tempoet og kan således gå, lunte eller løbe, som man foretrækker det.

Når mørket falder på, samles alle til lysceremonien - hvor man mindes dem, der tabte kampen til kræft, og giver støtte til dem, der kæmper.

Stafet for livet er en indsamling til Kræftens Bekæmpelse, men det er også en måde at øge kendskabet til kampen imod kræft på, både som patient og som pårørende. I kan læse mere om stafetten på www.stafetforlivet.dk

Sidste år fandt stafetten sted i 74 kommuner, og i Rødovre fik den en flot start med 20 hold, 552 holddeltagere og 32 fightere. Her indsamlede stafetten i alt 112.000 kr. til Kræftens Bekæmpelse.

Orients hold gik 644 omgange hjem og holdets deltagelse indsamlede, med foreningens og andres bidrag, i alt 7.952 kr. Et flot resultat.

Styregruppen er allerede godt i gang med planlægningen af stafetten i 2019, som bliver den 31. august - 1. september. Stafetten placeres igen i år på Rådhusplænen. Og man kan tilmelde hold og deltagere.

Jeg har også i år påtaget mig opgaven som holdkaptajn for Orientholdet, som nu er oprettet. Så tilmeld jer meget gerne, hvis I vil være med til på denne måde at støtte Kræftens Bekæmpelse.

I kan læse lidt mere om muligheder og vilkår på: www.stafetforlivet.dk/stafet/roedovre hvor I også kan tilmelde jer.

Hvis I ikke har mulighed for at tilmelde jer elektronisk, eller i øvrigt har spørgsmål om stafetten, kan I kontakte mig på lisesp1007@gmail.com.

/Lisbeth Espensen

Fodboldafdelingen



Mangler du nyt fra Fodboldafdelingen eller vil du bare se hvordan det går med alle de fodboldglade drenge og piger, så har fodboldafdelingen sin egen hjemmeside, hvor der bliver lagt nyheder osv. op.

Du finder dem ved at kigge forbi: orient-gif.dk/fodbold

Orients bestyrelse

Forretningsudvalget

Formand

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

Næstformand

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

Kasserer

Jesper Malling Buck
Tlf. 4212 7562
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. 5193 8036
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

