

## Nyhedsbrev marts 2023



### Kære medlemmer

Dette nyhedsbrev er præget af vores netop afholdte generalforsamling. Der mødte 30 stemmeberettigede frem + bestyrelsen. Der vil derfor være mange, der ikke fik hørt årsberetninger for de enkelte aktiviteter. Flere af dem er derfor i dette nyhedsbrev. Husk at det hele kan findes på vores hjemmeside: [Orient-gif.dk](http://Orient-gif.dk).

Velkommen til Peter Rysz, som er foreningens nye kasserer.

Velkommen til Gabriel Barløse, som er ny aktivitetsformand for håndboldafdelingen.

Husk vores store gymnastikdag i Rødovre Stadionhal lørdag d. 25. marts kl. 12.00.

**Vigtigt: Fodboldafdelingen afholder medlemsmøde mandag d. 6. marts i hulen. Her skal findes en ny formand til fodboldafdelingen, som ikke har haft en formand i flere måneder. Er du medlem af fodbold, så mød op 😊**

**På bestyrelsens vegne, Lene**



Den nye bestyrelse minus Katrine og Gabriel

### Idrætsmærke og sommermotion:



Snart starter vi op igen, så her kommer en præsentation af aktiviteten.

I 2022-sæsonen har der været 42 aktive, hvoraf 25 satsede på at tage idrætsmærket i atletik.

De fleste kommer bare for at holde deres form ved lige med udendørs motion, når den idræt, de ellers dyrker, ligger stille i sommermånederne. Vores sæson er nemlig maj-august på stadion på Elstedvej. Og med effektiv gymnastik og eventuel brug af fitnessmaskiner arbejder vi kroppen igennem med vores gode instruktører.

Nogle synes atletik er sjovt og udfordrende, og fordi de officielle krav til at tage idrætsmærke ændrer sig i forhold til alder, kan alle være med. Sidste sæson var der deltagere, der havde taget idrætsmærke i over 50 år, og der var nogle, der tog det for første eller anden gang. Sæsonens højdepunkt var et festligt arrangement i Orienthuset med mad og drikke. Fællesskabet blomstrer, og vi har ry for at tage godt imod nye.

Så kig ind på hjemmesiden, hvor der også er mulighed for tilmelding.

Idrætsmærkeudvalget arrangerer formprøver allerede i april, inden træningen er gået i gang. Info og datoer: [www.orient-gif.dk](http://www.orient-gif.dk)

/Lisbeth

### Fodbold:



Vi er glade for at kunne præsentere to helt ny-uddannede dommere i Orient fodbold.

Stort tillykke til Jim & Malik.

Orient Fodbold glæder sig til at se disse herrer dømme en masse kampe!

/Mia

-----  
**Deadline til næste nyhedsbrev er fredag d. 31. marts 2023. Bidrag modtages med glæde til: [sekretaer@orient-gif.dk](mailto:sekretaer@orient-gif.dk) 😊**  
-----

### Fastelavn:



Årets fastelavnsfest slog alle rekorder. Med et fremmøde på plus 300 % i forhold til hvad vi plejer, så var det heldigt at vi grundet byggerod ved Orienthuset havde flyttet lokation. Vi måtte sende en stafet afsted efter flere fastelavnsboller, cacao og flødeskum, da vi hurtigt kunne se, at vi ikke havde købt nok.

Katten blev slået af tønden på Islev skole og der blev hygget med fastelavnsboller og varm cacao i festsalen.

Konger og dronninger blev kåret og vi havde et par hyggelige timer med en masse festligt udklædte børn og voksne.



/Susanne

## Uddeling af Jan Quaades mindelegat

Tale ved overrækkelsen

Legatmodtageren startede som medlem 1. september 2007 – 4 ½ år gammel

Denne person har stor tillid til afdelingen, men det er ikke personens vigtigste evne. Personen har en tro og en vilje til at tingene skal lykkes og kæmper bravt for at det bliver til virkelighed. I et år hvor afdelingen absolut har haft svært ved at hænge sammen, har personen stået støt som en mur, de andre har kunnet læne sig op ad. Opdager man et problem, så ved man allerede at denne person er i gang med at finde en løsning.

Beskrives som en der er engageret i det frivillige arbejde og bruger imponerende mange timer i sin fritid på netop dette - i dette år omkring 800 timer.

Opdaterer sig jævnligt og søger ny viden for at lade sig inspirere til at tænke nye tanker til gavn for Orients medlemmer.

Er afsindigt kreativ, man bliver nærmest forpustet. Der findes en leg eller et udviklet spil der dækker det meste læring, til stor inspiration for både børn, unge og kolleger.

Dette medlem er ophavsmand/kvinde til nye tiltag i afdelingen.

Ses som oftest smilende. Har udviklet et imponerende talesæt over tid, denne kompetence udvikles fortsat.

Bliver enormt vred over når nogen ikke opfører sig ordentligt og med god stil. Især hvis de er gæster i anlægget. Her er vedkommende parat med en løftet finger, da ingen skal såre og håne hendes dygtige idrætsudøvere i deres træning. Kan til gengæld være meget gavmild med tildeling af baneplads ved behov.

Skal oftest have forklaret reglerne når afdelingen har aktiviteter for instruktørerne, i særdeleshed når der holdes julehygge og

konkurrencerne flyver. Det er vigtigt at alt er forklaret – også hvad man for eksempel bruger et "kikkertsigte" til.

Byder ind der, hvor der mangler hjælp, også selvom fritiden i forvejen er sparsom.

Har næsten altid 2-3 kommentarer/indspark til emner der diskuteres drøftes i afdelingen Er utroligt vellidt og loyal. Er en fantastisk instruktør/træner og ikke mindst ven.

**Tillykke til Signe Grøndahl fra svømmeafdelingen.**



## Gymnastik årsberetning for 2022:

Vi var så heldige at coronaen slap sit greb, og derfor var det i marts 2022 muligt at sende hold afsted til forårsopvisning i DGI og afholde vores egen store gymnastikopvisning i Rødovre Stadionhal. Vi havde 12 børnehold på gulvet og endnu engang var vi så heldige at DGI's rep-hold afsluttede dagen med en flot opvisning.

Op mod sæsonstart gik Elisabeth af som aktivitetsformand for gymnastikafdelingen. Orient er en forening i udvikling, og her følger gymnastik godt med. Jeg tog over da sæsonen startede og med et relativt nyt

udvalg, med kun få af de tidligere er der nok at se til – dog med en kæmpe lyst til at holde fast i gamle traditioner og samtidig udvikle afdelingen.

Vi startede ikke sæsonen op som ønsket mht. medlemmer – men de kom dryssende som sæsonen gik i gang. Vi har fået en del gymnaster på de fleste hold, og jeg tror på at vi bare lige skal i gang igen efter corona-nedlukninger m.m.

Til sidst vil jeg gerne takke instruktører, hjælpetrænere & gymnastikudvalget for støtte og opbakning i året der er gået – og en stor tak til bestyrelsen for at have taget imod mig med åbne arme. **/Natascha**

### **Håndbold årsberetning for 2022**

Efter Coronaens hærgen og en helt fantastisk opstart på turneringen i efteråret 2021, hvor holdet blev nr. 1, blev 2022 på ingen måde noget stort år, rent resultatmæssigt. Det lykkedes kun holdet at vinde 1 kamp i foråret (modstanderen dukkede ikke op) og 1 kamp i efteråret. Den primære årsag hertil er mange længerevarende skader, men også en del sygdom. Holdet har i 2022 bestået af 17 "aktive" og 2 passive spillere og kun ved ganske få træninger er det lykkedes os at samle 14, så vi kunne spille 2 fulde hold til 2 mål.

Men nu er det heldigvis ikke kun turneringen som vi på holdet går op i med liv og sjæl. For på holdet ynder vi at bruge lige så meget tid på det sociale aspekt.

Den 20.-23. januar, efter at 4 ud af 5 spillere lige nåede at blive klar efter Corona, drog 14 ud af 15 tilmeldte til EM i Ungarn. Vi havde en fantastisk tur, med håndbold 2 af dagene og derudover bl.a. spahotel, byvandring, sejlads på Donau og frokost på Anantara New York Palace. En tur som vi på holdet har talt om bliver svær at overgå.

Den 3.-5. juni deltog holdet for 3. gang i Øster Hæsinge græshåndboldstævne. Her deltog 12 samlet set, hvoraf kun 8 var kampklare, resten ude pga. skader. Vi mødtes først til brunch, pakkede herefter trailer og biler og kørte mod Fåborg. Heller ikke her lykkedes det os at vinde en eneste kamp. Det skal dog lige bemærkes, at vi enten kunne være far eller sågar farfar/morfar, til dem vi spillede i mod! Men hvad gør det, når vi på holdet også går op i hyggen. For lørdag aften stod den bl.a. på hvid skjorte, butterfly, hvide duge, oksemørbrød, creme brûlée samt div. drinks, øl, rødvin og dans.

Da Rødvrehallen holdt sommerlukket, mødtes vi de 6 tirsdage på Nyager Skole og spillede fodbold, med efterfølgende grillhygge.

Vi har på holdet også deltaget i forskelligt frivilligt arbejde.

Året blev afsluttet med julefrokost i Orienthuset, hvor 18 ud af 19 deltog. Udover fantastisk mad og drikke, havde 3 af spillerne hver sit festlige indslag med.

Så trods de mange nederlag i kampene, synes vi selv på Orient OBV at det har været et fantastisk år i 2022. **/Jesper**

### **EI-hockey og Powerchair floorball årsberetning for 2022:**

Ja, normalt plejer jeg at have billeder eller video med når beretningen fra EI-hockey og Powerchair Floorball (i daglig tale kalder vi Powerchair Floorball - PCF) fremlægges på vores generalforsamling.

Men i år har et par spillere fra både EI-hockey og Powerchair Floorball heldigvis valgt at deltage i generalforsamlingen. Jeg er sikker på at de gerne vil besvare spørgsmål om deres sportsgrene efter generalforsamlingen. Peter og Erik er fra

Powerchair Floorball og Anders er træner i El-hockey sammen med mig.

Anders er også spiller i Powerchair Floorball og er tillige en af de 4 spillere fra Orient som er på landsholdet.

PCF-afdelingen har i 2022 haft stor interesse fra nye spillere, og gamle spillere er vendt tilbage til klubben og sporten i det hele taget. Så nu kan der på de fleste træningsaftner i Rødovrehallen stilles med to hold, hvilket er et stort fremskridt – det tegner lyst for fremtiden for PCF i Orient.

Årsagen er, at der har været stor opmærksomhed på div. medier omkring sporten i forbindelsen med landsholdets deltagelse i VM i august i Schweiz.

Og hvis man har fulgt lidt med, så er det vist ikke gået ubemærket hen, at landsholdet blev verdensmester.

Ved at de blev verdensmestre, så førte det til også til at landsholdet var nomineret til Kulturministerens Parasportspris ved "Sport 2022" som fandt sted d. 7. januar i Boksen i Herning.

Landsholdet vandt desværre ikke prisen – men det at være nomineret er så sandelig stort og noget man kan være stolt af.

Noget andet som jeg som aktivitets formand er stolt af er, at spillerne i PCF har taget initiativ til at mødes den første tirsdag i måned til et socialt måltid før træningen – det er god stil og helt i tråd med Orients ånd.

Den anden sportsgren i afdelingen er El-hockey.

Her går det op og ned og 2022 er ikke det bedste år i afdelingen.

Det tegnede ellers lyst efter vores klubmøde i juni, hvor vi lavede om på holdene, så vi kunne tilgodese de forskellige niveauer spillerne har både fysisk og sportsligt. Med de nye holdinddelinger, tegnede sæsonen 2022/2023 godt.

Desværre faldt der spillere fra på grund af helbred, men især på grund af andre interesser – en af de sportsgrene vi taber til er "e-sport" (en sportsgren som foregår via

computer) som især svært handicappede finder interessant.

Selvfølgelig skal der også være plads til e-sport, men børn og unge har også brug for at være en del af et fællesskab og få et socialt netværk – hvilket holdsport kan bidrage til. Det er ikke kun i Orient vi har denne nedgang, det ses over hele landet.

Anders, de to eneste frivillige vi har i El-hockey og jeg, har talt meget om hvad vi kan gøre for at fange især handicappede børns interesse for holdsport.

Lige nu arbejder vi på at besøge forskellige skoler, hvor der er linjer med handicappede børn.

Vi håber, at kendskabet til muligheden for at gå til en holdsport selvom man har et fysisk handicap, kan få forældre og børn ud i Rødovrehallen og prøve El-hockey.

Som jeg nævnte før, så er det ikke kun i Orient vi ser denne nedgang af spillere. Desværre medfører det også at klubben i København står for at måtte lukke, grundet for få spillere og frivillige.

Der foregår lige nu en dialog mellem El-hockey København og Orient El-hockey om at slå de to klubber sammen i Orient, så vi fastholder de spillere som pt. dyrker El-hockey.

Anders, de to frivillige og jeg giver ikke op – vi vil at tilbuddet om El-hockey består i Orient og vi tror på at det nok skal lykkes ved fælles hjælp.

Og som jeg indledte med så går det op og ned i El-hockey afdelingen og vi ser frem til at det i Rødovrehallen igen runger af glade, handicappede børn. **/Dorte**

### **Svømning årsberetning for 2022:**

Året startede fantastisk! Masser af glade børn i svømmehallen og masser af instruktører på vandkanten.

Vi har afprøvet nye tiltag, som de gode og kreative instruktører udviklede. Her kan

nævnes ministævne og juniorstævne, hvor vores svømmere fik mulighed for at svømme med og mod andre svømmere. Samtidig gav det dem en stille anledning til at vise far/mor/bedsteforældre og andre, hvor dygtige de var blevet uden at skulle gøre det til klubmesterskabet, som for nogen kan virke lidt afskrækkende. En stor succes der bestemt skal gentages.

Vores afslutningsstævne blev i år gennemført med ganske flot tilslutning. Vi fandt vores nye klubmestre og de helt små fik deres velfortjente diplomer

I sommerferien prøvede vi endnu et koncept af – denne gang i forbindelse med tilmelding til den kommende sæson. Mange af vores medlemmer var lidt trætte/kede af at skulle sidde klar på tasterne for at sikre deres barn en plads på holdene til den kommende sæson. I særdeleshed hvis der var flere søskende på matriklen. Derfor besluttede svømmeudvalget at forsøge sig med noget nyt. Hver enkelt svømmer fik – efter en skriftlig vurdering fra deres instruktør – tildelt en plads på et hold. Ønskede man dette hold, betalte man uden at skulle sidde klar. Man var altså sikret en plads i den kommende sæson på rette niveau. Dette fungerede godt, langt hen ad vejen, men selvfølgelig var det svært at få alle enderne til at hænge sammen, men med god tålmodighed fra vores forældre og meget god hjælp fra vores egen Katrine, der brugte meget tid på pc'en i den periode, løste det meste sig.

Vi gik herefter på sommerferie og afventede nu kun planen for fordeling af instruktører.

Det viste sig dog desværre at flere instruktører valgte andre veje. Nogen skulle ud og opleve verden efter et par hårde år

med nedlukning og andet og andre skulle i gang med et fritidsjob, der var mere uddannelsesrelevant. Vi måtte derfor kigge på at lukke hold ned, da det blev tydeligt at der ikke var instruktører nok til at dække alle hold.

Det gav en del problemer og frustrationer blandt de implicerede svømmere med forældre der selvfølgelig havde set frem til at kunne komme i gang med at svømme, samt en ordentlig ekstra arbejdsopgave for svømmeudvalget.

Det lykkedes dog at få fordelt de fleste.

Dog er vi sårbare under sygdom hvilket desværre har betydet akutte aflysninger af hold. Jeg vil gerne her takke vores forældre for stor forståelse for denne forhåbentligt unikke situation.

Igen i år har vi afviklet Aqua-camp i efterårsferien som også var et stort tilløbsstykke. 22 glade svømmere i alderen fra 7-11 år der boltrede sig i vandet og i og ved Orienthuset.

Årets juleafslutning i vandet blev afholdt og selv julemanden kunne finde vej.

Jeg vil gerne takke svømmeudvalget for et super godt samarbejde. Samtidig vil jeg gerne takke alle mine utroligt dygtige instruktører for at løfte i flok i en svær tid. Jeg siger det ofte, men det kan ikke gentages nok. Tak til jer.

**/Maria**

