

# ØK-NYT



Nr. 11 / August 2022

## Nyt fra hovedbestyrelsen august 2022

Alt imens de udendørs aktiviteter er igang igen efter sommerferien, begynder de indendørs aktiviteter også så småt. Vi har mange tilbud både ude og inde, og til alle aldre. **PADEL** Padel banen er kommet godt i gang, dog med lidt tvivl om de forskellige betalingsmuligheder. Vi kører året ud, med de muligheder, der er nu og forsøger at gøre det mere overskueligt i 2023.

**LOKALDYSTEN** Vi er i samarbejde med Ørslevkloster Børneuniverset arrangerer af lokaldysten. Så vi håber at trække alle aldre af huse, så vi kan slå de andre lokalområder i Skive Kommune. Kom og vær med, til at gå, løbe eller cykle i 2 timer. Vinder vi nogle penge, skal de gå til at opgradere legepladsen på ØK Stadion.

**NØGLER** Vi har i ØK heldigvis rigtig mange frivillige hænder, og det er jo nødvendigt at alle frivillige, har nøgler til hallen, så de kan komme ind. Vi er desværre i den situation at vi mangler systemnøgler, så er du tidligere frivillig og ikke har fået afleveret din nøgle til ØK Hallen, vil vi rigtig gerne have den retur.

**KIOSK** Vi synes det er vigtigt med liv i klubhuset, derfor er vort kioskpersonale uundværlige. Vi vil gerne have nye frivillige med i kioskor-ningen, så kan du tænke dig at hjælpe, hører vi gerne fra dig.

**KLUBFEST** Vi er så småt igang med at planlægge årets klubfest. Sæt X i kalenderen den 12.11.2022, det bliver et brag af en fest.

*Hovedbestyrelsen*

Hovedbestyrelsen:

Formand: Ryan Johannesen tlf. 3032 8211  
Næstformand: Kjeld Thorsen tlf. 2921 8490  
Kasserer: Kichi Brammer tlf. 4277 2607  
Sekretær: Rikke Østergaard tlf. 6185 3018  
Håndbold: Henrik Pedersen tlf. 2130 4048  
Fodbold: Joan Skovgård tlf. 4232 8167  
Badminton: Kamilla Wendelin tlf. 2921 1415  
Gymnastik: Lene Øgaard tlf. 2342 5567

## Sparekassen

DANMARK



## Nyt fra håndbold... fra fodbold...

Håndboldsæsonen er i gang igen. Det er en kæmpe glæde og vi kan byde velkommen til vores træner-team.

Damerne: Ann Frederiksen, Henrik Pedersen (målmandstræner) og Alex Lund

Herrerne: Morten Haack, Peter Baadsgaard og Alex Lund.

Vi ser frem til en fantastisk sæson, med en masse liv og håndbold i hallen, glade spillere samt masser af tilskuere.

Alle nye som gamle - i alle aldre - er mere end velkommen.

*Sammen har vi det sjovere.*

*Håndboldudvalget*

Fodbolden ruller igen..

Efterårssæsonen startede allerede i uge 30, hvor seniorholdene var til Høker Cup i Højslev. Desværre blev det i år kun til en kamp for damerne, da det ikke var muligt at finde flere modstandere. Næste år er ØK igen Høker Cup værter.

Vi har i efteråret børneholdene: Forældre/barn, Bold og Tons, U8-U9-U10 (som spiller 5-mands), samt 8-mands og 11-mands hold i samarbejde med Højslev St. IF

På seniorsiden har vi her i efteråret fået fin tilgang af spillere både hos herrer og damer. Det betyder at vi nu har over 30 herresenior spillere og 26 damespillere. Det er fantastisk. Vi har fortsat Erik Ny-

gaard som træner, med Thorkild Thomsen og Jonas Mortensen som holdledere. Martin Skovgaard har overtaget posten som holdleder på serie 5. Hos damerne er Jimmy Brammer tilbage i chefrænerrollen og får hjælp af Palle Ramsdal og Jan Østergaard står for 7-mands damer

Vi har opbygget et rigtigt godt sammenhold på tværs af herrer og dameholdene, hvor vi en alm. tirsdag aften kan samle 40 spillere til fællesspisning. Spillerne er desuden gode til at bakke hinanden op, ved at se hinandens kampe. Det er skønt at være vidne til.

*Fodboldudvalget*

## Nyt fra badminton...

Så starter Badmintonsæsonen igen og vi glæder os til at se både nye og gamle spillere. Sæsonen starter i år når udesæsonen slutter, og vi har følgende 3 hold:

Begynder - Børn/Ungdom og VoksenFjer. Motionisterne er overgået til sit eget underudvalg der koordineres af Jette Hørup, Kirsten Ryttergård og Helga Justesen.

Tilmelding foregår på: [www.okif.dk](http://www.okif.dk)

Du kan prøve at spille et par gange for at se om det er noget for dig, inden du melder dig til.

### **Børn og ungdom:**

Begynderhold (1.-2. klasse):

Træner: Maria Eskildsen

Tid: Tirsdage 17.00-18.00

Første gang 25. oktober

Børn/ungdom (3.-9. klasse):

Træner: Peter Rovsing Skovgaard

og Sebastian Crone

Tid: Onsdage 17.45-19.00

Første gang 26. oktober.

Børn/ungdom starter med

opvarmning i Multilokalet

det første kvarter.

### **VoksenFjer:**

Her er badminton på alle niveauer, du behøver ikke nogen makker for at møde op, og du kan også låne en ketcher. Der bliver mulighed for tilmelding for en sæson eller man kan betale pr. gang.

Tovholder: Joan Skovgaard

Tid: Torsdag 18.30-19.30

Første gang 22. september.

### **Motionister:**

Der er stadig ledige baner mandag og onsdag aften samt eftermiddagstider - kontakt Jette Hørup på tlf. 3066 0520.

### **Udvalg:**

Vi har budt Bodil Højlund Nielsen velkommen i udvalget. Bodil afløser Anne Mette Rasmussen, som vi har sagt tak for indsatsen til. Anne Mette har været et uundværligt medlem af udvalget, som vi stadig spørger til råds fra tid til anden. Vi mangler stadig 1-2 udvalgsmedlemmer - særligt mangler vi en med lidt kendskab til sporten. Kender du

nogen, der kunne tænke sig at arbejde for, at der fortsat er badmintonaktiviteter for både børn og voksne fremover, så kontakt Tina Skovgaard, Kamilla Wendelin eller Bodil Højlund Nielsen.

*Vel mødt til en god sæson!*

Badmintonudvalget i ØKIF ved:

Tina Skovgaard, Kamilla Wendelin og Bodil Højlund Nielsen



## Nyt fra gymnastik...

Gymnastik sæsonen '22-23 er allerede så småt i gang.

Karas rytme hold starter i uge 33, og de øvrige hold starter i den første uge i september.

Vi har allerede præsenteret årets program via Facebook, præsentationsvideoer og små plakater rundt omkring i området, så måske I allerede ved hvad man kan forvente af den nærtstående sæson?!

Hvis ikke, så kan I orientere jer i oversigten, som følger med her i den digitale udgave af ØK-NYT. Se hele programmet på næste side.

Som noget nyt kan vi præsentere et spring hold, hvilket vi er meget glade for, efter flere års pause på spring området. Vi håber at se en masse børn, med lyst til spring og tons både på airtrack og trampolin. Hele 10 hold er der på programmet, så forhåbentlig er der lidt til enhver smag, og til alle aldersgrupper.

## Sport på tværs...

Vi håber at alle børn har haft nogle sjove dage og har prøvet noget nyt og måske også er blevet udfordret til at turde prøve nye sportsgrene. Kæmpe stor tak skal specielt lyde til de 5 unge trænere Nick Lund Larsen, Stine Plougmand, Sara Østergaard, Anne Skovgård og Peter Skovgård, som ganske frivilligt har brugt 3 hele dage af deres ferie, på at aktivere 39 børn. I har gjort en forskel... også ud i det pædagogiske - mega respekt - I er fantastiske.

Også tak til de trænere, der har været ind over på halve dage, Vibe Lund, Marlene Blixen, Thomas Skovgård, Louise Holgaard, Liv Holgaard, Sif Holgaard og Janni Kristensen.

Flere af trænerne er gode gamle kendinge, men der er også nye trænere på listen, og vi er taknemmelige for at både kendte og nye vælger at give en hånd med i vores lokale gymnastikforening i endnu en gymnastik sæson. I gør det til en fornøjelse at være i et gymnastikudvalg.

Så allerede nu skal lyde et stort tak til jer, for at I gør denne sæson mulig.

Vi håber at rigtig mange vil bakke op omkring de forskellige hold, for det er altid sjovest når der er lidt flere på holdet, både for gymnasterne, men også for trænerne.

Den 23 august er alle frivillige trænere og deres familier inviteret til fællesspisning, hvor udvalget byder på noget dejligt hverdagsmad, den forestående sæson præsenteres og der underskrives kontrakter. Det plejer at være en utrolig hyggelig aften, som vi igen i år glæder os til at være værter for.

Tak til Natur og Ungdom Nordfjends, Louise Bsted Hansen, Peter Kristensen og Henrik Nielsen.

Tak til Mona Lund for at have overblikket i køkkenet sammen med hjælperne, Cecilie Fruergaard, Mette Petersen, Kamilla Wendelin og Rikke Østergaard.

Tak til de kagebagende forældre. Tak til A sport for super service og hurtig levering.

Tak til ØKs venner for en økonomisk håndsrækning.

Tak til Mette og Rasmus på Ørslevkloster Hovedgaard, som sponserede mælk.

Tak til Sparekassen Danmark for drikkedunke

Vi ses måske til  
"ØK Sport på tværs 2023"

Vi fik også lov til at bidrage til årets sommerskole i ØK: Sport på tværs. De 40 børn fik bl.a. lov til at prøve kræfter med spring både på airtrack og trampolin, og de blev udfordret med akrobatik og i at stå på hænder. Det var sjovt at være med, og der skal lyde stor ros til "team: sport på tværs", for en gennemført sommerskole.

For nu, glæder vi os blot til at komme i gang, og se en masse glade gymnaster på gulvet. Husk at følge med på facebook, (Søg bl.a. på "gymnastik i ØK" på facebook) og at tilmelde jer inde på hjemmesiden, så I kan blive del af en fed gymnastik sæson :-)

Vi ses





# Kom med til gymnastik i ØK!

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Forældre/barn årg. 2019-2021</b> Trænere: Peter & Lone <b>Kl. 16.45-17.45</b> Gymnastiksalen	<b>Hopperopper/Bold &amp; Tons årg. 2015-2018</b> Trænere: Stine, Rosa & Lene Hjælpetrænere: Simone <b>Kl. 16.00-17.00</b> Hallen	<b>Rytme 4-6.klasse</b> Trænere: Mette & Anna <b>Kl. 17.00-18.00</b> Hallen	<b>Puls &amp; Styrke</b> Træner: Rikke Sloth <b>Kl. 17.30-18.30</b> Hallen	<b>Senior idræt – Mini data</b> Trænere: Sonja, Else & Tove <b>Kl. 09.30-12.00</b> Hallen
<b>Rytme 0-3.klasse</b> Trænere: Martha & Sif <b>Kl. 16.00-17.00</b> Hallen		<b>Rytme 18+</b> Træner: Kára <b>Kl. 18.30-20.00</b> Gymnastiksalen		
<b>Spring 2-9 klasse</b> Trænere: Patrick & Kenneth Hjælpetrænere: Louise & Niels <b>Kl. 17.00-18.30</b> Hallen				
<b>Rytme 7-9.klasse</b> Træner: Kára <b>Kl. 18.00-19.30</b> Hallen				
<b>Herre Hockey</b> "Træner": Rene <b>Kl. 20.30-22.00</b> Hallen				

**Gymnastik**
  
  
**Ørslevkloster**

Nogle hold starter allerede i uge 33!



# KREACAFÉ for børn

## ØRSLEVKLOSTER

## HALLEN

UGE 43 Onsdag d. 26.oktober kl. 16.30 - 19.00

UGE 45 Mandag d. 7.november kl. 16.30 - 19.00

UGE 47 Tirsdag d. 22.november kl. 16.30 - 19.00

UGE 48 Torsdag d. 1. December kl. 16.30 - 19.00

UGE 49 Lørdag d. 10. December kl. 9.30 - 12.00

(nye datoer efter nytår kommer senere)

Alle kan være med, dog skal børn under 10 år medbringe en voksen.

Kontingent 50 kr. (indbetales på okif.dk)

Betaling for materialer pr. gang 25 kr.



Vi ses 😊





# Kom og hør om FREDAGSTRÆF

**Fredag formiddag er din nye yndlingsdag. Her skal du fremover mødes med nye og gamle venner i Ørslevkloster IF til motion og hygge.**

Motion og bevægelse er godt for kroppen, hjernen og humøret, derfor vil vi gerne starte et nyt formiddagstilbud op. Kom og hør om det nye initiativ og nyd en dejlig kop kaffe. Det kræver ingen tilmelding og er helt gratis.

Informationsmødet afholdes fredag den 23. september kl. 09.30 – 12.00 i Ørslevkloster IF hallen, Hejlskovvej 24, 7840 Højslev.





Til mødet kan du høre mere om, hvilke motionstilbud det er muligt at komme til. Og et lille oplæg om, hvorfor det er vigtigt at holde sig aktiv hele livet. Informationsmødet er uforpligtende og gratis at deltage i. De tre efterfølgende fredag formiddage vil det være muligt at prøve de forskellige tilbud - helt gratis.

Der er plads til netop dig. Her er der plads til alle. Det er både noget for dig som nybegynder, for dig som ikke har været aktiv længe, og for dig der er erfaren motionist. Vi tilpasser aktiviteterne efter behovet og efterspørgslen - så det er vigtigt, at du kommer!

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte: Else Villumsen Hansen på tlf.: 24872413 eller Lise Bjerger Ryttersgaard, tlf.: 79404364

Læs mere på [www.okif/14729.dk](http://www.okif/14729.dk)

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Sammen om et aktivt Danmark  
[bevægdigforlivet.dk](http://bevægdigforlivet.dk)

TrygFonden

NORDEA  
FONDEN

DGI





# Kæmpe Vejfest

i Nordfjends

Lørdag den 12. november 2022 kl. 18.00

Ørslevkloster IF inviterer alle til vejfest  
i Ørslevkloster Hallen

Tag din nabo med - festen er for alle  
ingen krav om tilknytning til ØKIF

Musik: Kim og Hallo

Menu: Helstegt pattegris

Pris: 275 kr. inkl. menu og musik

Tilmelding på [www.okif.dk](http://www.okif.dk)  
eller sms til Joan Skovgård tlf. 4232 8167  
senest den 28. oktober 2022

ØKIF inviterede gæster har gratis adgang.  
Ægtefælle/kæreste til  
ØKIF inviterede gæster: 150 kr.  
Entré efter maden (kl. 22.00): 100 kr.

Det er muligt at reservere bord sammen.

**KIM&HALLO**  
\*\*\*\*\*

