

ØK-NYT



Nr. 14 / AUGUST 2023

Nyt fra hovedbestyrelsen august 2023

Sommerferien er ovre og der er aktivitet på ØKs anlæg igen.

De udendørs aktiviteter er i fuld gang og inden længe startes der op i hal og gymnastiksal.

I mange år har vi ønsket at få asfalteret parkeringspladsen ved hallen, og endelig har kommunen fundet midler til at imødekomme vores ønske. Så inden længe er der asfalt på den øverste del af parkeringspladsen og nyt grus på nederste del. I samme omgang opsættes der ladestandere til elbiler.

I løbet af efteråret renoveres legepladsen ved hallen.

Indenfor i kioskområdet er der blevet vandskuret og malet, så lokalet fremstår meget pænere, vi er ikke helt i mål der endnu, men det kommer vi selvfølgelig.

Inden længe går vi ind i den afgørende fase med at planlægge årets klubfest, så sæt endelig kryds i kalendern den 11. november 2023.

Hovedbestyrelsen

**SÆT X
I KALENDEREN**

11/11

**KLUB
FEST**

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



DIANA
lys

Sponsor koncept

ØK's 2 årige sponsorkontrakter står til fornyelse for 2024/2025.

Har du tidligere været med, bliver du automatisk kontaktet.

Har du ikke været med før, er det måske nu du skal slå til!

Alle beløb er velkomne og støtter de fremtidige aktiviteter i ØKIF, til gavn for store og små.

I bestyrelsen gør vi meget ud af, at opfordre vores medlemmer til at støtte ØK's sponsorer.

Vil du være med på vognen?

Så kontakt formand Ryan Johannesen på tlf. 30328211

Nyt fra håndbold...

Nu nærmere vi os sæsonstart og det bliver en sæson med masser af sjov, fællesskab, seriøsitet og masser af sociale arrangementer i løbet af sæsonen.

Vi er så heldig at have fået lavet aftaler med trænerne fra sidste sæson, hvilket vi som udvalg er fuldt ud tilfredse med. Det er trænerne, som igennem mange år har haft deres gang i Ørslevkloster og derfor kender til klubbens værdier.

På damefronten er vi så heldige at have Ann Frederiksen og Henrik Pedersen som træner team - et team, som har en helt unik harmoni sammen og spreder fællesskab på holdet! I første omgang er der et enkelt dame senior hold, med en mission om vækst på spillerfronten.

På herrefronten har vi fået lavet en aftale med Peter Baadsgaard, som i sidste sæson var med til at få ØKs serie 2 herre hold op i serie 1. Der vil være et serie 1 hold og et serie 3 hold, så der er plads spillere med ambitioner og spillere, som aldrig har haft en håndbold i hånden.

Der er træning hver tirsdag kl. 18.30-20.00 for damerne og tirsdag kl. 20.00-21.30 for herrerne - derudover er der fælles træning hver torsdag kl. 19.30-21.00.

Skulle du have lyst til at prøve kræfter med håndbold eller skal skoene blot støves af, så er du velkommen til at komme til træning i Ørslevkloster.

Damernes opstart er tirsdag den 22/8 kl. 18.30

Mændenes opstart er tirsdag den 22/8 kl. 20.00

Har du et spørgsmål - så kontakt:

Henrik Pedersen, damer
mobil 2130 4048
Peter Baadsgaard, herrer
mobil 4265 3849

Håndboldudvalget



Nyt fra badminton...

Motionist badminton

Støv ketsjeren af og kom til lodtrækning og tilmelding onsdag den 30. august kl. 19.00 i ØK hallen.

Der er ledige baner om mandagen i tidsrummet kl. 18.30-19.30 og om onsdagen i tidsrummet kl. 19.00-22.00.

For de spillere der ønsker en eftermiddagstid er der ledige tider onsdage og fredage.

Der sendes mail til tidligere spillere og der er opslag på Facebook med tilmeldingstidspunktet.

Velkommen til både nye såvel som tidligere spillere

Start 4. september

"Motionistudvalget"

Voksenfjer

Hver onsdag kl. 19-20.30 spiller vi det vi kalder "voksenfjer" - her møder man bare op og spiller med de andre som også er mødt op. Vi sammensætter doublekampe alt efter hvem der kommer. Her er ingen mødepligt eller krav om niveau...

Betal et fast kontingent for en sæson eller betal pr. gang.

Start 6. september

Badmintonudvalget

Ungdomstræning

Hver onsdag kl. 17.45-19.00 trænes der med ungdom. Se annonce længere omme.

Opstart 25. oktober



Nyt fra fodbold...

Vi har haft et ualmindeligt travlt, men også meget spændende og positivt forår i fodboldafdelingen.

Vi kom tilbage i folden hos Viborg FF, som partnerklub. Det har vi allerede fået en masse ud af. En inspirationstræning for vores børnetrænere. ØKs U10 spillere kom til indløb, endda til en af de gode kampe. VFF fik os overtalt til at blive DBU Børneklub. Så det er har alt i alt været en godt for ØK.



ØK er nu som første klub i Skive Kommune "DBU Børneklub", hvilken betyder at vi skal tage børnefodbold seriøst både trivselsmæssigt, økonomisk og organisatorisk.

Vi var i juni måned vært ved "Spar Nord Fonden Cup". Sidst var i 2016, så vi måtte lige i gemmerne efter den gamle drejebog. Med 45 hold fra U5-U8 på ØK Stadion, var der godt gang i løjerne. Med lidt løst optælling tror vi, at der i alt var ca. 600 mennesker på stadion, på en meget varm juni søndag.



Glimt fra sommerens "Sport på Tværs"



På seniorsiden skete der det historiske, at vores bedste damehold spillede sig usvigeligt sikkert op i Jyllandsserien, for første gang i ØKs historie. Det bliver spændende at følge dem på højere niveau. Vil du se velspillet fodbold, så kom på ØK Stadion når damerne spiller.

Serie 3 herrerne var igen med i Vinkel Bioenergi Ligaen sammen med Højslev, Sparkær og Mønsted. For 2. Gang i træk måtte ØK nøjes med 3. Pladsen. Men en tur til Ulbjerg fodboldgolf er heller ikke af vejen. Desværre er holdet kommet i pulje med Thy/ Mors hold i efteråret, så ingen lokalbrag.

Ulige år er lig med HØKER CUP i ØK. Vi har netop afsluttet en formidabel HØKER CUP uge. Vi havde været lidt bekymret for om vejrguderne ville høre vores bøn om at sende godt vejr. Og det må man sige de gjorde, fint fodboldvejr for både spillere og tilskuere hele ugen - 22 hold mødte op og vi kan konstatere at vi fik en hel masse ros for afviklingen. Og så gør det selvfølgelig ikke noget at overskuddet fra stævnet skæpper godt i det slunkne fodbold regnskab, og i den forbindelse skal der lyde et kæmpe tak til alle vores frivillige, der

mødte op til SparNord Fonden cup og Høker Cup. Uden jer ville vi ikke kunne have afholdt stævnerne.

Efterårssæsonen er i fuld gang. Vi kører stadig med 2 damehold, 2 herrehold, børnehold U9, U10 og U11. U9 Har fået ny træner Karsten Løndal, med hjælp fra Maria Eskildsen og Vibeke Kjeldsen. U10/ U11, træner sammen, ny træner trio her er Lone Stenger, Emil Højris og Thomas Ramsdal.

Bold/Tons og forældre/barn fortsætter med de samme trænere.

Hold øje med kampopslag og kom på ØK Stadion og støt alle vores hold.

Fodboldafdelingen

Se flere billeder de næste sider...





Glimt fra HøkerCup og Spar Nord Fonden Cup...



Nyt fra gymnastik...

Som nogle af jer nok har bemærket på Facebook, så er gymnastikken begyndt at røre på sig igen, med præsentations videoer af de kommende gymnastik hold. Meget snart starter gymnastik sæsonen, og vi kan igen i år glædes over at så mange frivillige tager en tørn som trænere og hjælpe trænere på de forskellige hold. Så hermed indledningsvis vil vi sige: Tusind tak til alle jer som er medvirkende til at vi atter engang i år kan byde på et flot gymnastik program i Ørslevkloster Ildrætsforening.

Sæsonen startes traditionen tro med fælles spisning, hvor alle frivillige i gymnastik regi inviteres sammen med deres familier til nogle hyggelige timer. Her spises der lækkert hverdagsmad, der bliver hyggesnakket, og derudover præsenteres de forskellige hold og der underskrives kontrakter. Dette foregår alt imens trænerne børn kan lege og tonse nede i hallen. Det er altid en hyggelig aften.



Årets program byder på gengangere fra tidligere sæsoner, men der er også enkelte nyheder. Som noget nyt er der Yoga på programmet, med Bente Dencker som Yoga instruktør. Det bliver hver onsdag aften, i gymnastik salen kl. 19.00-20.15. Yoga er en gave til spændte skuldre, ømme led og i det hele taget en krop som bruges dagligt, både aktivt, men også til stille siddende arbejde - hvor man til tider kan have tendens til at sidde og spænde op i nakke og skuldre.

Yoga kører 10 mandage, med start onsdag i uge 38.

En anden nyhed er at spring holdet bliver i år delt i to: 2.-3. klasse træner fra 17.00-18.00, og 4.-7. klasse træner fra kl. 18.00-19.30 hver torsdag. Hermed bliver der mere ro til fordybelse på hvert hold, og mulighed for endnu mere hensyntagen til den enkelte. Spring starter i uge 36. De børn som fortsat går til udendørs sport på det tidspunkt, må meget gerne støde til spring holdet, når udesæsonen er slut.

Se oversigten, hvor I desuden kan se hvem der træner på de forskellige hold, og hvilke tidspunkter og lokationer træningen finder sted. Alle hold kan findes på ØKIF's hjemmeside under tilmelding.

I løbet af foråret og sommeren har ØKIF's løbe og gå hold været afsted på ture hver eneste uge, og de fortsætter et par måneder endnu. Så hvis du sidder derude og har lyst til at komme med, så kom frisk.

Noget andet I nok også har bemærket på Facebook og rundt omkring, er at der er et stort Klosterløb under optræk. Lørdag den 23. september afholdes det store Limfjords Klosterløb, hvor der er ruter til alle aldre og alle slags ben. Løbet arrangeres med henblik på at få gjort endnu mere opmærksom på vores skønne egn, og på alt den historie og charme området gemmer på. Det er et kæmpe arbejde at få stablet på benene, men ØKIF er utrolig taknemmelige for al den

opbakning og hjælp mange lokale bidrager med, både i form af sponsorer men også den praktiske hjælp. Hvis du gerne vil være frivillig til løbet så skriv til kontakt@klosterlob.dk - Vi kan altid bruge flere hænder. Vi håber at se rigtig mange nye som "kendte" ansigter til løbet. Desuden skal det nævnes at 50% af overskuddet går til Mødrehjælpen. Det kan kun blive en super god dag.

Det var alt herfra i denne omgang, og for nu vil vi blot sige, at vi glæder os til at se en masse gymnaster på de forskellige hold, og ønsker jer alle en god gymnastik sæson.



Se en samlet oversigt over træningstider længere omme i dette nyhedsbrev

Gymnastikudvalget



Badminton I ØK

For alle børn i 3. til 9. klasse

Træner: Peter Rovsing
Skovgaard



Træningstid:
Onsdag 17.45 – 19.00

Opstart 25. Oktober 23



Tilmelding på
www.okif.dk

Træningstider - Gymnastik - sæson 2023-24

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Rytmehold 6.-9. kl. Træner: Kara, Mette & Stine. 17,30-19,00 Gymnastiksal på skolen	Rytmehold 0.-5. kl. Træner: Anna, Hjørdis, Martha & Mille 16,00-17,00 Gymnastiksalen på skolen	Forældrebarndag 2020-2022 Træner: Marianne & Lars 16,45-17,45 Gymnastiksal på skolen	Hoppelopper 2018-2019 Træner: Stine, Rosa Hjælpetræner: Simone 16,00-17,00 Hallen	Fredagstræf Træner: Sonja, Else & Tove 9,30-12,00 Hallen
Puls & Styrke for kvinder Træner: Rikke 17,30-18,30 Hallen	Løbehold Træner: Linda 18,00-19,00 Hallen	Yoga Træner: Bente 19,00-20,15 Gymnastiksal på skolen	Spring 2.-3. kl. Træner: Kenneth, Louise, Elsebeth, Hjælpetræner: Henrik & Lone 17,00-18,00 Hallen	
Floorball for herrer Træner: Rene 19,30-21,30 Hallen			Puls & Styrke for kvinder Træner: Rikke 17,30-18,30 Lille sal i hallen.	
			Spring 4.-7. kl. Træner: Kenneth, Louise, Elsebeth, Hjælpetræner: Henrik 18,00-19,30 Hallen	
			Gåhøld Træner: Karen Marie & Peder 19,00-20,30 Hallen	



KREACAFÉ for børn

ØRSLEVKLOSTER

HALLEN

UGE 43 Mandag d. 23. oktober kl. 16.30 – 19.00

UGE 45 Torsdag d. 9. november kl. 16.30 - 19.00

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

UGE 49 Torsdag d. 7. December kl. 16.30 – 19.00

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 😊



Træningstider børnefodbold efterår 2023



Bold og bevægelse -Forældre/barn mix årg. 2020/2021

Træner: Marianne og Lars Løvig Holst

Træningstid: Mandag 16.45-17.30

Årg. 2019 kan deltage både på Forældre/barn og Bold/Tons, alt efter barnets modenhed.

Bold og Tons mix årg. 2018/2019

Trænere: Maria Eskildsen, Stine Kristensen, Rosa Sørensen

Træningstid: Torsdag kl. 16.15-17.00

U 9 drenge årg. 2015

Trænere: Karsten Løndal, Maria Eskildsen, Vibeke Kjeldsen

Træningstid: Torsdag kl. 17-18.15

U10 og U11 mix årg. 2012, 2013, 2014

Trænere: Thomas Ramsdal, Emil Højris, Lone Stenger.

Træningstid: Torsdag kl. 16.30-17.45



Ved du at du som **frivillig træner** i Ørslevkloster IF

- bliver en del af et fællesskab, som skaber rum for deltagelse i og udfoldelser af mange forskellige sportsgrene...
- er du medvirkende til at holde et af områdets store "sociale hjul" kørende, og sikrer at vores børn og unge, året rundt, kan dyrke fællesskaber og sport sammen med deres kammerater og jævnaldrende...
- er du medvirkende til at vores idrætsforening består, og i mange år frem fortsat kan tilbyde aktiviteter og sport for alle aldersgrupper...



Som tak får du:

- En lækker klubdragt i god kvalitet
- Et gavekort til sport 24
- Invitation til klubfest i ØK
- Mulighed for at komme til frivillighedsfest i Skive
- Trænerkurser i DBU og DGI regi.
- Masser af hyggelige timer i ØKIF og et sammenhold man ikke finder mange steder

Har du ikke lyst til at være træner, har vi andre frivillige poster i ØKIF, du måske vil synes er spændende... hold dig ikke tilbage!

Vi har udvalgsarbejde og arbejdsopgaver ved enkeltstående arrangementer. Tag fat i Hovedbestyrelsen i ØKIF, hvis du har lyst til at blive en del af det frivillige korps.

Kontakt

Ryan Johannesen tlf. 3032 8211

Joan Skovgård tlf. 4232 8167



Super Teaterdag

Sjov

Kalder alle børnefamilier med forældre og bedsteforældre!

Lørdag den 14. oktober



Børneteateret
Ratatas

teater
leg &
musik

www.ratatas.dk

Kom til Familiedag i ØKIF, hvor vi udfolder vore kreative evner, sansemotorik mm.

Super sjov teaterdag, for og med børn fra 1 ½ til 9 år.

Alle børn bliver inddraget i forestillingen, hvis du har mod og lyst. Publikum kan også inddrages i forestillingen.

For børn i alderen 1 ½ til 4 år
"Dig og dit tøjdyr" (Medbring dit eget tøjdyr) vi mødes kl. 10.00.

Efter forestillingen kan der købes en teaterplatte (50 kr. for voksne, 25 kr. for børn)

For børn i alderen 3-9 år
"Rødhæterne og de 3 bukkebruse"
Vi mødes ca. kl. 13.30
Efter forestillingen kan man bestille teaterbuffet (50 kr for voksne, 25 kr for børn)

Vi har plads til max 50 børn pr. forestilling

Tilmelding på okif.dk senest den 1. oktober, det koster 25 kr pr. person uanset alder.

Ved spørgsmål kontakt
Rikke Østergaard (6185 3018) eller
Joan Skovgård (4232 8167)

Arr. Bosætning Nordfjends og Kreacafé Ørslevkloster IF