ØK-NYT

Nr. 1 - 2013

Vindere fra **ØK-OPEN**

Små og store - klar til opvisningen?

Se sidste nyt fra afdelingerne inde i bladet...

Hovedsponsor
spar Nord

FODBOLD SKOLE 2013

Vi gentager succesen... så piger og drenge årg. 1998-2005:

I uge 27 afholdes DBU´s fodboldskole på ØK Stadion

Praktisk info - Varighed: Fodboldskolen er uden overnatning, og børnene skal derfor afleveres inden kl. 9.00 om morgenen og afhentes kl. 15.00 hver dag fra mandag til fredag i afviklingsugen.

Billetpris: kr. 780,- kr. pr. billet.
(de 30 kr. er gebyr til billetnet)

Alt dette er til dig: En spændende og lærerig uge med fodboldtræning og sjov - og så får du yderligere: Landsholdets flotte træningssæt bestående af t-shirt og shorts, diplom, drikkedunk og en unik designet Select fodbold...

Billetterne købes direkte på billetnet, salget starter 5. marts kl. 10 og slutter når der på landsplan er solgt 32.000 billetter, dvs. at selvom alle 80 billetter i ØK ikke er solgt, kan billetsalget blive lukket ned!

For 100 kr. kan barnet købe mad hver dag på fodboldskolen.
Følg også med på ØK´s hjemmeside: okif.dk

Nyt fra **Hovedbestyrelsen**

Forårsmånederne er præget af høj aktivitetsniveau for alle vore afdelinger.

Badminton puster ud efter et veloverstået ØK-Open, gymnastikudvalget forbereder deres forestående opvisning og håndbold afvikler hjemmestævne i hallen hver weekend og endelig har fodboldudvalget travlt med at få styr på rekvisitter, trænere mv.

"Udvalgsforkvinderne" oplever, at "de stille perioder" bliver kortere og kortere, men dette til trods oplever alle en glæde ved udvalgsarbejdet. Men hvorfor er det SÅ SVÆRT at skaffe nye udvalgsmedlemmer? Igen i år har samtlige udvalg haft svært ved at finde nye medlemmer. Vi beder derfor alle forældre, som med glæde sender deres børn til idræt i Ørslevkloster IF overveje:
Hvorfor siger jeg altid nej, når jeg får tilbudt en plads, i et af vore udvalg? Hvorfor har jeg aldrig tid? Hvordan kan jeg forsvare, at mit eneste bidrag er at køre til kampe, vaske tøj, bage kage og betale kontingent?

Det var et surt opstød, og det var også tænkt sådan!

Til de mere positive emner:

Vores Multibane er en kæmpe succes trods frostgrader og sne, er banen ofte i brug. Susanne Johannesen arbejder på et bookingsystem, og der vil blive opsat et skab ved multibanen vedr. vedligeholdelse, booking mv.

Såvel onsdag som fredag bliver hallen ivrigt brugt af aktive pensionister. Der er både aktiviteter i hallen og godt gang i spillekortene rundt ved bordene. Ældreidræt har tillige indkøbt nye stole til vores multirum, hvilket var en kærkommen gave, der var i den grad brug for udskiftning. Tusind tak!

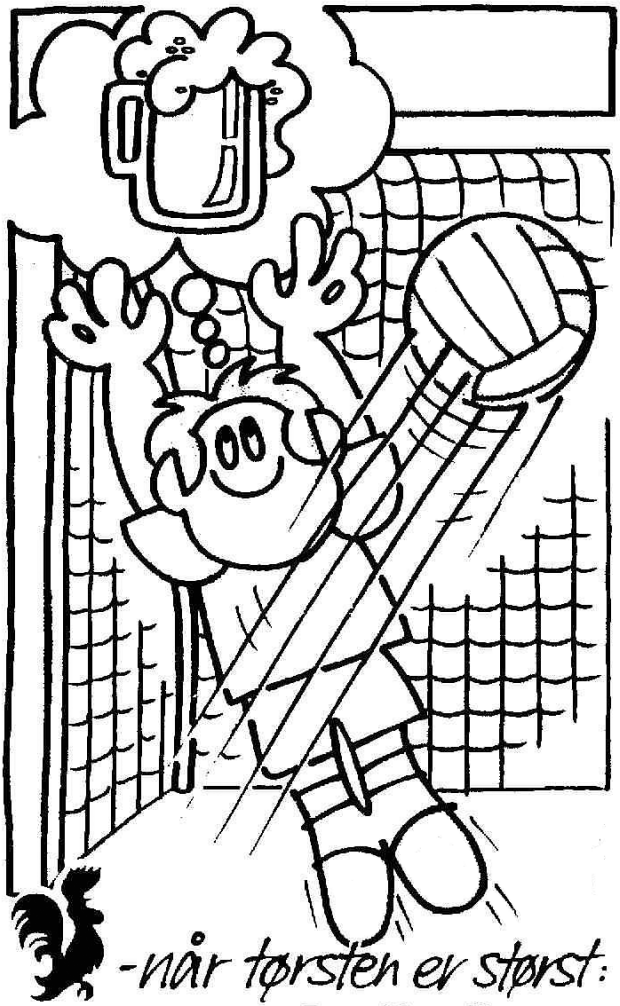
Som mange sikkert har bemærket, har vi fået et sponsorTV i cafeteriet. Igen har Kirsten Jacobsen og Sofie Ambeck formået at skaffe penge til klubben. Vores håb er, at alle vore sponsorer, små som store, vil lave deres eget reklameindslag således at den er aktuel/"personlig" for deres firma. Der er mulighed for to gange årligt at opdatere sit indslag. Så kære sponsorer: Design dit firmas unikke indslag og send den som pdf.fil til: Dennis Kristensen mail@skivecomputersupport.dk.

Vi håber rigtig mange vil gøre brug af tilbuddet. På forhånd tak.

Vi er endvidere i den heldige situation, at Mette Damm Bak har sagt ja til at være ny webmaster for vores hjemmeside, hvilket vi er super glade for. Har du/I billeder, relevant stof til vores hjemmeside kan I kontakte Mette på mail - og gerne i god tid:
Mette.Damm.Bak@skolekom.dk

Bestyrelsen ønsker alle en god og varm sommer og håber på stor opbakning til vores udvalgsmedlemmer, trænere og spillere.

Hovedsponsor
spar nord



Det lokale bryggeri

-når tørsten er størst:
HANCOCK
-naturligvis...!

Hovedsponsor
spar nord

Multibane i **ØK...**

Så er den nye multibane klar og vi skal bruge den på "multi-mange" måder...

Mange har allerede taget den ind i deres træning, men der er plads til flere aktiviteter. Derfor håber vi, at mange har lyst til, at få gang i at udnytte de muligheder, som banen har. Banen kan blive et godt alternativ til træning af aktiviteter, vi allerede kender og dyrker i idrætsforeningen. Men den kan også blive rammen om nye og spontane aktiviteter på tværs af alder og køn. Der er stor mulighed for at være med til at få gang i nye aktiviteter.

Så kan du noget, eller synes du, vi mangler et tilbud til børn eller voksne - så kontakt mig endelig...

Her er nogle forslag af de aktiviteter og tiltag, som banen kunne bruges til:

AKTIVITETER

- Aktiviteter for helt små børn - banen vil være en god og overskuelig ramme for helt små børn - så den kunne måske bruges som "sommer-afløsning" for gymnastik
- Basketball - der er faste kurve
- Håndboldmål - sommerhåndbold og/ eller streethåndbold
- Hockey
- Høvdingebold
- Fodbold - der er et sæt små mål, så der kan spilles tværs af banen
- Tennis - der er stænger og net
- Aftentræning hele året rundt - der er lys, som aktiveres af sensor-system

ANDRE TILTAG

- Forskellige aktivitetsdage... (Jeg arr. et par stykker, men du er også velkommen til at arrangere aktiviteter)
- Mulighed for af booke banen til faste aktiviteter, men også enkeltstående aktiviteter som f.eks. en familiedag eller et klassearrangement

Lyder dette spændende eller har du andre ideer eller forslag og kunne du tænke dig at være med til at arrangere en aktivitet på banen, hører jeg gerne fra dig.

Desuden er det et håb, at så mange som muligt bruger banen spontant - altså har man lyst til at mødes på banen og spille... så gør man det... - og er banen optaget, kunne man måske spille sammen alle sammen - eller finde ud af at deles om banen eller... mulighederne er mange ;-))

Der kommer et skab på muren ved multibanen, hvor du kan finde kalender og andet nyttig information angående aktiviteter og lign.

Der er nogle regler, som skal overholdes på og omkring banen.

1. Udøvere skal til enhver til rette sig efter anvisninger fra idrætsforeningens ledelse
2. Ingen flasker eller madvarer på banen
3. Udvis fairplay
4. Hærværk anmeldes

Susanne F. Johannesen (6133 9253)
mail: sfj-skole@jubii.dk

Hovedsponsor
spar nord

Vi er bedst til det vi gør

Gode resultater tæller også når det gælder investeringer

Kontakt os og hør hvordan vi bærer os ad med at skabe gode afkast

ACCESS INVEST

Præstevej 2a
7830 Vinderup
tlf. 9685 6100
info@accessinvest.dk

accessinvest.dk

Hovedsponsor

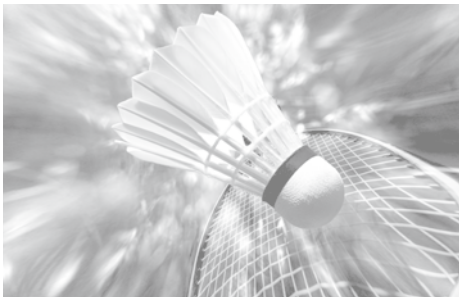
spar nord

Nyt fra **Badminton...**

Badmintonudvalget afholdte i efteråret begynderstævne, hvor der var deltagelse af 25 unge spillere fra 8 klubber. Her blev der spillet kampe på tid og man fandt frem til 1. og 2. pladser i hver pulje, sådan at så mange som mulige kunne tage fra stævnet med oplevelsen af succes.

Som juleafslutning i motionistafdelingen blev der afviklet en lille intern turnering, inden man afsluttede med fælles spisning (håndmadder). Der blev spillet double kampe og man blev udfordret på anden vis end normalt, modstanderne var ikke de man normalt spiller overfor.

Den 9. februar blev ØK Open afviklet for 10. gang. Man må konstatere at deltager antallet de sidste par år har været for nedadgående, årsagen kan man kun gisne om. Der var 55 spillere der havde taget imod tilbuddet om stævnedeltagelse i ØKIF og langt de fleste fik heldigvis nogle gode tætte kampe, hvoraf mange skulle afgøres i 3 sæt. Vandrepokalen som gives til den meste vindende klub (talt i antal kampsejre) blev generobret af Ørslevkloster i skarp konkurrence med Søby-Højslev. Sådan - godt gået - I aktive spillere fra klubben!



EFTERLYSNING / STILLINGSOPSLAG

BADMINTONUDVALGET I ØKIF søger 1 eller 2 nye medlemmer.
Vi er 3 personer som har brug for hjælp til arbejdet
i udvalget i de kommende 2 år.
Arbejdet er frivilligt – vi bruger nogle aftener i årets løb til mødeaktivitet,
desuden afsættes 1 til 2 weekender i løbet af året til
stævneaktivitet i egen klub.
Vi er imødekommende og klar på nye udfordringer, så hvis det kunne
have interesse så meld endelig tilbage til udvalget (Benny, Erik eller Jette)
Vi er klar enten ved telefonen eller på mail:
benny@kimoghallo.dk - viborgvej153@dlgmail.dk
skovmoelle@fibermail.dk

Hovedsponsor
spar nord

Stafetten er landet hos...

Har du et kælenavn/øgenavn når du dyrker sport - eller i det hele taget ?

Næh - det tror jeg ikke - det skulle da lige være ” Kaarl”

Hvor mange sportsgrene dyrker du eller har dyrket ?

Tre: Fodbold, håndbold og badminton - jeg var 5 år gammel da jeg blev sendt af sted til klubben. Jeg har spillet fodbold i Højslev i par år da HØK samarbejdet ikke længere fungerede, men nu er det nærmest etableret igen på U14-U15 holdet. Da jeg var på efterskole var jeg ”ret stiv ” i gymnastikken - især spring-gymnastik var sjovt. Jeg har også spillet lidt tennis på de gode baner vi har her ved klubben.

Er du en dårlig taber - også i spil/wordfued

Næh, ikke på banen - og i spil snyder jeg ind imellem - især når jeg spiller mod min søster!

Du har spillet badminton mod både Morten Frost og Peter Gade - hvordan var det ?

Det var en oplevelse - det gik vist bedst mod Morten Frost - Peter Gade er en kanon god spiller og mine sommerfugle i maven fløj for meget… Og kondien kunne have været bedre. Men det er ret imponerende at vi i en lille klub har haft besøg af to af Danmarks bedste spillere.

Har du spillet i udlandet ?

Jeg har været på tur med Højslev IF i fodbold i Italien og Spanien - gode sociale oplevelser og gode kampe. Det er rigtig vigtigt at dyrke ens venner både på og udenfor banen. Det giver sammenhold.

Hvordan vil det gå herreseniorholdet i fodbold i år - er der noget med at du har skrevet kontrakt ?

Jeg kom ikke til opstarten med fodboldholdet pga ØK Open i badminton så jeg har ikke hørt om målsætningen, men vi

Hovedsponsor
spar nord

får et ungt hold blandet med lidt rutine - så de vil få det svært med at følge med - de gamle og modstanderne. Jo kontrakten er skrevet... Så nu skal støvlerne pudses af !

En million til klubben, hvad skal den bruges til ?

Motionscenter - så skal vi ikke tage til Nr. Søby - men det bliver nu dejligt at der kommer et motionscenter lidt tættere på - jeg har for øvrigt været med til at "bygge" lidt af Nr. Søby hallen - kig godt på gelænderet og gulvet når I kommer der... det er bare i orden !

Hvor er du om 5 år ?

Det er et rigtigt godt spørgsmål og svaret er ikke nem at give. Dog er jeg sikker på at jeg skal omkring min mors kødgryder - om det er hver dag eller blot ind imellem vides ikke. Det kunne være jeg har været en tur i udlandet efter at være blevet tømrer og prøve min drøm af som traktorfører ude i den store verden.

Andreas lader stafetten gå videre til...? Læs i næste nr. af ØK-NYT!

ØK's VENNER

Vi siger hermed tak til alle som har købt lodseddel hos os.
Vi ønsker vinderne tillykke med gevinsten,
og vi bringer gevinsten ud til vinderne

Hilsen ØK`s Venner.
Åse & Hans Peter - Jette & Martin - Hanne & Per
Sanne & Johnny - Lene & Thomas

Trækning i november 2012:	Trækning i december 2012:	Trækning i januar 2013:
nr. 89 - 200 kr.	nr. 51 - 200 kr.	nr. 74 - 200 kr.
nr. 03- 100 kr.	nr. 58 - 100 kr.	nr. 25 - 100 kr.
nr. 42+55+77+47 - 30 kr.	nr. 24+98+90+95 - 30 kr.	nr. 64+59+62+12 - 30 kr.

Hovedsponsor
spar Nord

Hovedbestyrelsen:
Formand:
Niels Peter Smidt-Jensen,
tlf. 9753 8699
Næstformand:
Kim Løvig, tlf. 9753 8057
Kasserer:
Gunhild Jakobsen, tlf. 9753 8514
Sekretær:
Rikke Østergaard,
Gymnastik:
Mette Olesen, tlf. 9753 8165
Håndbold:
Margit Døssing, tlf. 9753 9161
Fodbold:
Joan Skovgård, tlf. 9753 8128
Badminton:
Jette Hørup, tlf. 9753 7086

Redaktion:
Niels Peter Smidt-Jensen,
tlf. 9753 8699
Kirsten Ryttergaard,
tlf. 6020 1607
Deadline for næste nummer er
15. maj 2013 - billeder og
tekst kan mailes på
mail@hoejgaardplant.dk

Oplag:
ØK-NYT udkommer 4 gange årligt.
Trykkes i 1100 eksemplarer.
Husstandsomdeles i lokalområdet

Hjemmeside www.okif.dk:
mette.damm.bak@skolekom.dk

Se de nye

Fodbold

træningstider
& træningsstart

for ungdom på
www.okif.dk

EFTERLYSNING

**Hvor er de håndholdte mikrofon blevet af ???
Vi har manglet den siden skolefesten!!!**

...OG...

**Kan en nyindkøbt forlænger-ledning virkelig ikke få lov at ligge på køkkenbordet?
Hvor blev du af, du lille 3-port ??
Du skulle jo bruges til køle-skabet... kommer du tilbage ?**

henv. tlf. 4052 4287

Hovedsponsor
spar Nord

Booking af **ØK-hallen...**

Vi starter med at dele haltider ud ved hovedbestyrelsen, så hver afdeling nogenlunde får sit behov dækket. Disse haltider kan ses på et opslag på den store tavle i forgangen indtil hallen, hvis nogen skulle være i tvivl. Når disse tider er delt ud skal man snakke med den afdeling som har fået tildelt hallen om man kan låne hallen hvis man har brug for det i hverdagen. Dette gælder kun i hverdagen.

Skal man bruge hallen fredag aften, lørdag eller søndag skal du/I kontakte undertegnede, som har ansvaret for haltiderne. Jeg skal så sende en ansøgning ind til kommunen om at have hallen den og den dato fra klokken det til klokken det og så kommer der en bekræftelse tilbage til mig og så er det først 100% at hallen er jeres. Hallen er en skolehal, så kommunen kan bruge hallen som de vil. Det er heldigvis ikke tit de booker hallen - men vi har jo prøvet at der skal være skolefest og der kommer de først i rækken, da de først havde booked den - og ved HANCOCK CUP er det også kommunen der reserverer hallen, når der skal spilles håndbold i påsken. Det er ikke håndboldafdelingen der gerne vil have håndbold i påsken!

Alle kan til enhver tid se kalenderen over booking af hallen i skabet ved siden af døren ind til kiosken. Her står de tider der er booked ved kommunen og I kan her danne Jer et overblik over hvornår hallen er ledig. Kommer I bare og laver noget i hallen er det dem der har booked hallen eller fået tildelt haltiden (ses på opslag i forgang) der har ret til den.

Dernæst vil jeg opfordre folk til, at vise respekt for dem der har fået tildelt haltider fredag aften og lørdag, at man kun spørger til haltiden når det er absolut nødvendigt, så de har så mange træningstider som muligt.

Er der tvivl om noget er i altid velkommen til at kontakte mig på:
mobil: 2789 5028 eller
mailadresse: mjdoessing@mail.dk
Men tjek kalenderen i skabet ved døren - den kan fortælle Jer meget!

Margit Døssing

PIGERAKETTEN

lander på ØK Stadion mandag d. 13. maj...

så alle piger fra 5-11 år:

sæt X i kalenderen!

Nyt fra **Håndbold...**

Endnu engang skal vores hold til Cup i påsken. De fleste tager en tur til Svane Cup i Aalborg, som er blevet brugt i flere år, da det er et godt stævne. U18 piger tager til Holstebro og de to andre Nr. Søby-ØKIF hold tager til HANCOCK Cup i Skive.

HANCOCK CUP kommer jo også til Ørslevkloster i år, så der skal spilles håndbold i hallen Langfredag og Påskelørdag hele dagen. Vi ved endnu ikke hvilke aldersgrupper, der skal spille ude hos os, og derfor heller ikke, om det bliver vores egne hold. Det gør jo, at vi skal bruge mange til at sidde tidtagere, så vi håber på, at folk endnu engang har lyst til at hjælpe os!

Endnu engang er Frede Jensen`s mindelegat på trapperne til at blive omdelt fra JHF, Kreds 2. Dette er et legat, som bliver tildelt en person, der har gjort en ekstra stor indsats for håndbolden, og som kredsen gerne vil påskønne. Denne pris er jo før blevet tildelt en her i klubben - vi skal tilbage til 2007, hvor Lars Løvig fik prisen. Sidste år indstillede håndboldudvalget Lars Lund, men han fik den desværre ikke. I år har vi indstillet Mona Lund Larsen for hendes store arrangement i håndboldafdelingen. Vi ved i skrivende stund ikke, om hun får prisen, da den først bliver delt ud den 14. marts. Vi håber selvfølgelig på, det bliver hende, da hun gør et fantastisk stykke arbejde for os i håndboldafdelingen det ene år efter det andet!

Som slut salut vil vi gerne fra håndboldafdelingen sende et råb ud blandt vores ØK-nyt læsere: Er der ikke nogen, der går rundt og har lyst til blive trænere for nogle håndboldhold? I kan komme på trænerkursus, og I kommer aldrig til at stå alene med et hold, med mindre I selv ønsker det. Vi kører som regel med en træner og en hjælpetræner til hvert hold. Så kontakt endelig en fra håndboldudvalget hvis du har lyst til at arbejde med børn og unge mennesker, så skal vi nok hjælpe dig i gang!

FÆLLESSPISNING

Vi afslutter sæsonen med fællesspisning lørdag den 23. marts kl. 18.30 i ØK-hallen. Det er sidste spilledag i sæsonen, og vi har derfor valgt at invitere vores sponsorer til fællesspisningen, så kom og slut sæsonen af med fælles hygge og noget godt håndbold!!

Hovedsponsor

spar nord

Nyt fra **Gymnastik...**

Gymnastiksæsonen er ved at nærme sig sin afslutning. Traditionen tro sker det med en gymnastikopvisning lørdag den 9. marts (se annoncen på næste side).

Vi har igen i år haft mange voksne udøvere fordelt på flere forskellige hold. ACT er ved at have fundet en fast plads her i ØK, og som sidste år tilbyder vi igen sommerACT i naturen. Bodytrim er også en stor succes igen i år, rigtig mange mødte op for at deltage her, så holdet blev delt i to. Zumba har vi kunnet tilbyde to aftener i ugen og glade deltagere møder op og får sved på panden gennem dans.

Som noget nyt i år kunne vi så introducere ZumbAtomic, som er Zumba for børn. Her har vi også to hold Lil' starz for de 6-9 årige og Big starz for de 10-12 årige. Det har været en stor succes og gymnastiksalen har været fuld af danseglade børn til hver træning. Desuden har vi haft forældre/barn hold som vi plejer, hvor de mindste børn får motoriske udfordringer med støtte fra forældrene. Vores puslingehold skiftede i år navn til hoppelopperne, og der har været gang i de små. Vi har i år desværre ikke kunnet skaffe trænere til springholdene, så disse blev desværre ikke til noget i år, men vi arbejder på højtryk med at skaffe trænere, så vi næste sæson igen kan tilbyde spring i ØK.

Løbeklubben fortsætter i ØK. I forbindelse med opstarten af denne, vil der den 2. april være et foredrag om kost og løb - se også annoncen andet sted her i ØK. Foredraget er for alle interesserede. Så om du løber i klub, alene eller i mindre grupper så er denne aften nok lige noget for dig.

Gymnastikudvalget siger tak til trænere og udøvere for en skøn sæson.

Hovedsponsor
spar Nord

FOREDRAG OG INTROAFTEN TIRSDAG DEN 2. APRIL KL. 19

Kostforedrag ved
Hanne Fejerskov
fra DGI

Fedt er fedt og sukker er forskellig

Hanne er uddannet fysioterapeut og arbejder som sundhedskoordinator og underviser på Social- & Sundhedsskolen i Skive. Hanne er selv meget aktiv løber, og underviser bla. på nogle af DGI's løbekurser.

Med foredraget håber vi at kunne inspirere til et sundere liv uanset om du løber i forvejen - om du ønsker at løbe - eller om du søger forslag til livsstilsændring

Efter foredraget vil vore egne instruktører præsentere deres hold:

Gå-holdet "Kend din egn"
Ingrid Brammer & Anette Jeppesen

Løb for begyndere
Anette Jeppesen

Let øvede løbere
Cathrine Nordtug & Linda Grøn

OBS! OBS! OBS!

ALLE ER VELKOMMEN
- også selv om du ikke ønsker at tilmelde dig et af
ØKIFs Løb & Motion hold

HALD MURER - & ENTREPRENØRFORRETNING

v/ Henrik Rasmussen
Søndertoften 50
7840 Højslev
Tlf. 9753 8112

Gymnastikopvisning i ØK 2013

Årets gymnastikopvisning finder sted **lørdag d. 9/3 kl. 13.30** i ØK-hallen.

Kom og oplev:

ZumbAtomic

Lil' starz

Forældre/barn

Hoppelopperne

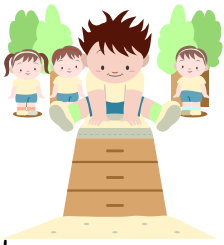
ZumbAtomic

Big starz

ACT

NYT i år:

Folkedans opvisning med levende musik



Efter opvisningen er der stort kaffe/kagebord.

Alle aktive gymnaster har gratis adgang.

For ikke aktive gymnaster er prisen for eftermiddagen 35 kr. (inkl. kaffe/the og kage)

Børn under 3 år er gratis.

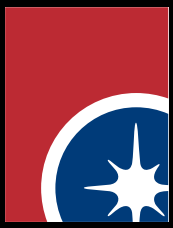
Med gymnastiske hilsner

Gymnastikudvalget

ØKIF

Tal med en bank, der forstår dig

På gensyn i
Spar Nord Højslev
Østerrisvej 2
7840 Højslev
Tlf. 9616 1080
www.sparnord.dk



spar NORD

tættere på