

# **Sæsonblad**

Vinter / Forår



**2018 / 2019**

# Vi støtter lokalsporten

– men vi lever naturligvis af tilfredse kunder

Kig ind og få et uforpligtende tilbud.



**Spar Nord Nykøbing Mors**

📍 Kirketorvet 1

📞 96 16 18 00

✉️ [nykoebingmors@sparnord.dk](mailto:nykoebingmors@sparnord.dk)

## ØIF - følger med tiden

### BEVÆG DIG FOR LIVET

En god og lang ferie er nu ved at synges på sidste vers. I ØIF, står vi klar med endnu en aktivitetsfyldt sæson 2018/2019.

Som foregående sæson vil ØIF også i denne sæson tilbyde spændende aktiviteter. Vi fortsætter med skatersport, der sidste sæson var godt besøgt af både skaterudøvere og forældre.

Andre sportsgrene dukker op og da ØIF ønsker at følge med tiden, var vi i sidste sæson medarrangør af LAN PARTY (E-sport) der blev gennemført en weekend i marts 2018. Dette var en stor succes, så vi planlægger at gennemføre et nyt LANPARTY i foråret 2019.

ØIF vil i denne sæson yderligere tilbyde FLOORBALL som en ny og spændende aktivitet.

### SAMMENHOLD GØR STÆRK

Vi skal ikke glemme alle de personer, der gennem hele sæsonen har ydet en kæmpe indsats for idrætten. Uden deres store indsats ville det ikke være muligt at tilbyde så mange forskellige aktiviteter i ØIF regi!

En stor tak skal herfor lyde til alle ledere, trænere, hjælpere, medlemmer af udvalg og bestyrelse, og alle andre frivillige, der gennem sæsonen har ydet uvurderlig støtte til ØIF. Vi håber, at vi også i denne sæson kan regne med jeres fulde opbakning.

Alle, der måtte have lyst til at bidrage til fællesskabet, vil være meget velkomne til at hjælpe os.

Vi ser frem til en spændende sæson med mange gode og sjove timer.

### BEVÆG DIG FOR LIVET

### BEVÆG DIG FOR LIVET

Rigtig god fornøjelse.

Ole Ahlmann Hansen

# Hjemmeside i ØIF

Husk at slå et smut forbi vores hjemmeside [WWW.OSTSALLING.DK](http://WWW.OSTSALLING.DK)

I ØIF benytter vi vores hjemmeside som primær informationskilde vedr. mange oplysninger. Det kan dog fortsat være relevant at informere specielle nyheder på skrift, enten via løbesedler eller annoncer i aviser.

ØIF aktiviteter kan også ses på informationsskærme i både Dagli'Brugsen og Sundsørehallen.

Husk også at tilmelding til alle aktiviteter foregår via vores hjemmeside.

Derudover har vi oprettet facebookgruppen Østsalling IF, hvor man kan holde sig opdateret med holdenes aktiviteter. Her kan man også let stille spørgsmål vedrørende de forskellige hold.

**Med venlig hilsen**  
Bestyrelsen ØIF

## Bestyrelsen 2018/2019

### Medlemmer i ØIF bestyrelse

#### Formand

**Ole Ahlmann Hansen** (*skydning*) 23645088 jensenhansen@msn.com

#### Næstformand

**Hans Nielsen** 22643789 fam.gn@privat.dk

#### Kasserer

**Birgitte Andersen** 28798420 birgitte\_andersen@live.dk

#### Sekretær

**Susanne Kirkegaard** 28116391 sullekg@gmail.com

#### **Maria Kjaergaard Færk**

26115453 mariakjaergaard@gmail.com

#### **Jonas Nedergaard** (*håndbold*)

28903200 jnedergaard87@gmail.com

#### **Jes Pilgaard** (*gymnastik*)

30660985 fugga81@gmail.com

#### **Leif Kildahl** (*badminton*)

28304308 leifkildahl@gmail.com

#### **Klaus Andersen** (*fitness*)

61650454 klausandersen40@gmail.com

# Familiekontingent

Vi fortsætter naturligvis med at tilbyde familiekontingent – som dækker husstanden, dvs. de personer som er tilmeldt den pågældende adresse. Familiekontingent giver stadig mulighed for at deltage i alle aktiviteter bortset fra senior-håndbold på 1.holds niveau, senior-badminton for turneringsspillere.

Formålet med familiekontingentet er ret enkel: At give specielt børnefamilierne de bedste vilkår for at dyrke sport og motion uden det skal koste en mindre formue i kontingent.

Prisen for et familiekontingent er fortsat særdeles attraktiv, da det stadig kun koster

**kr. 1.850,-**

Der vil blive udstedt medlemskort med billede til alle. Herefter kan hele familien deltage i alle aktiviteterne. Kortet er personligt og skal medbringes hver gang man deltager i en aktivitet. Kortet gælder en sæson for nogle aktiviteter, f.eks. håndbold og badminton, mens andre gælder et helt år, f.eks. fitness og Dart.

Selvom man har betalt familiekontingent skal man stadigvæk overholde de tilmeldingsfrister, som der evt. er til nogle af aktiviteterne, f.eks. badminton for motionister. Vi håber dette tiltag fortsat vil få endnu flere til at dyrke idræt og motion og gøre brug af vore mange tilbud, som resulterer i bedre helbred og velvære.

Da det desværre er ret bekosteligt at tilbyde gratis adgang til Skive Badeland, er ØIF nødt til at ændre lidt på vilkårene.

Alle medlemmer med gyldigt familiekontingent kan fortsat benytte Skive Badeland (mandag, onsdag, fredag, lørdag eller søndag), **men maksimalt kun 2 gange pr. måned**. Såfremt, man kun når at besøge Skive Badeland 1 gang i en måned, så er den sidste gang tabt. da den ikke kan overføres til næste måned.

Husk at medbringe dit ØIF medlemskort.

**VIGTIG:** Tilmelding til familiekontingent skal foregå via vores hjemmeside [www.oestsalling.dk](http://www.oestsalling.dk)

**Der SKAL tages nye billeder til familiekontingent kortene, og dette har Ejvind og Birgitte i Sundsøre Hallen lovet at hjælpe med, så henvend jer til dem, for at få taget billeder. Deadline for tilmelding og fotografering er 15/9-2018 OG SKAL OVERHOLDES!**

Skulle du ønske at høre nærmere om familiekontingent, så kontakt Birgitte Andersen på tlf. 28798420.

## Conventus - guide

Tilmelding til de enkelte hold samt betaling af familiekontingent foregår som altid via Conventus.

1. Gå ind på [www.ostsalling.dk](http://www.ostsalling.dk)
2. Klik på "Aktiviteter", og klik herefter på den ønskede aktivitet
3. Klik dernæst på "Bliv medlem", og vælg herefter det ønskede hold
4. Slutteligt klikkes der på "Tilmeld", og man videresendes dermed til betalingsvinduet
5. Indtast dine kortoplysninger, og afslut betalingen
6. Du er nu tilmeldt et hold!

### Familiekontingent

Hvis du har betalt for familiekontingent, har du adgang til alle hold, og du skal ikke tilmelde dig holdene online. I forhold til registrering er det vigtigt du og din familie melder jer manuelt på de ønskede hold. Dette gør I, i forbindelse med fotograferingen til familiekontingentet i hallens cafeteria.

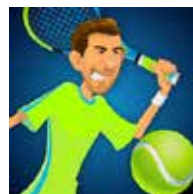


## Tennis

ØIF vil gerne byde både nye og gamle medlemmer velkommen til den allerede igangværende sæson.

Kontakt Knud Stouby på tlf.: 41 116312 for yderligere information vedr. banefordeling o. lign.

**Tilmelding** sker via vores hjemmeside [www.ostsalling.dk/bliv-medlem](http://www.ostsalling.dk/bliv-medlem)



Som noget nyt i år, tilbyder ØIF, at der kan spilles tennis, uden at man tilmelder sig for en hel sæson. Tidspunkterne skal ske uden for de tider, der er faste på banen (seddel hænger ved indgangen).

Der betales kr. 80,- pr. gang man benytter banen. Pengene betales på mobilepay 77032 inden start.

Nøglekoden til indgangen kan man få på tlf.: 28798420 eller 41 116312.

**På gensyn ved tennisbanen ved Sundsøre Hallen**

## Glad gymnastik i ØIF

Kom til glad gymnastik i ØIF og oplev at det sociale er lige så vigtigt som spændstighed og styrke!

Vi sætter fællesskabet i højsæde og ligger stor vægt på, at der er plads til alle. Hvad enten du er en lille spilopmager, barn, ung eller voksen, vil vores ambitiøse instruktører sørge for, at der kommer sved på panden. Dette sker gennem en sjov og seriøs træning, hvor der bliver mulighed for at udfolde sine motoriske færdigheder gennem leg. Det bliver en udfordring for såvel børn som voksne at udvikle sin kropsbevidsthed via smidighed, balance og styrke.

Derudover vil vi gøre brug af vores redskaber, som spænder lige fra tøndebånd og bænke til trampolin og Team Track-bane. Så der er rig mulighed for at rulle sig ud med både rytme- og springgymnastik. Resultatet af sæsonens anstrengelser vil være mulig at fremvise ved DGI's forårstævne i Skive samt ØIFs lokalopvisning, som altid er en stor succes og en oplevelse, der er værd at tage med. Sæt allerede nu kryds i kalenderen til den lokale forårsopvisning d. 21/3 2019.

Så er du en uerfaren eller øvet gymnast, skal du blot møde op og deltage aktivt i fællesskabet i ØIF!

Gymnastiksæsonen begynder medio september 2018 og de fleste hold foregår i gymnastiksalen i Kulturcenter Østsjælland, mens "Jump 4. kl. – opefter" og "Brokholdet" foregår i Sport og Event Center Jebjerg. De nøjagtige tider for sæsonstart for de enkelte hold vil blive annonceret i Annoncebladet og med opslag i byen.

**HUSK** vores damehold "*Høseholdet*", som startede sidste sæson. Dette er damernes modspil i form af rytmegymnastik til herrernes "*Brokhold*". På "*Høseholdet*" vil sved på panden, styrketræning og det sociale være i højsædet. Der er ikke krav til gymnastikerfaring, og holdet vil være for alle, der ønsker at komme ud at røre sig og være sammen med andre. Vi vil igennem sæsonen sammensætte nogle simple serier, som vi kan vise til ØIFs lokalopvisning.

I den kommende sæson kan vi tilbyde følgende hold (med forbehold for ændringer):

- **Forældre/barn**
- **Puslinge: 3-5 år**
- **Krudtuglerne: Solgruppen + 0. kl.**
- **Spilopperne: 1. kl. – 3. kl.**
- **Jump: 4. kl. – opefter**
- **Rytme piger: 3. kl. – opefter**
- **"Høseholdet" (damehold)**
- **"Brokholdet" (herrehold)**
- **Motionister**
- **Seniorsport**

Gymnastik udvalget er altid klar til at besvare spørgsmål, og vi modtager gerne ris og ros.

**Med venlig hilsen**  
Gymnastikudvalget

# Til alle børn og unge fra 5. – 9. klasse

Østsalling IF vil gerne invitere til aktivitetsweekend i og omkring  
Sundsøre Hallen.

**Fredag d. 24. august kl. 16.00 til lørdag d. 25. august kl.9.30**

Der bliver mulighed for at afprøve mange af ØIF's idrætsgrene, så du kan se hvad du evt. kunne tænke dig at gå til.



Pris pr. deltager **kr. 50,-** der dækker forplejning mv. (betaling ved ankomst)  
Der er aftensmad, natmad, morgenmad, frugt og en flaske vand.



**Medbring:** Sovepose, liggeunderlag, sovedyr, ude og inde sko, sportstøj til inde og ude, håndklæde, toiletsager samt varmt tøj eller regntøj.

Tilmelding til Birgitte: 28798420 (sms/opkald) **senest d. 19/8** (Husk at skrive klasse).

For at weekenden kan hænge sammen, kan vi godt bruge en hjælpende hånd.

Det kan være til:

at bage en kage, at give en hjælpende hånd et par timer –  
giv besked ved tilmelding!

**Det er ikke tilladt at medbringe slik, chips, sodavand eller MOBILTELEFON!**

Ved afhentning lørdag er der mulighed for at få taget  
billeder til familiekontingent.



*Med venlig hilsen trænere og bestyrelse i Østsalling IF*



# Til alle børn og unge fra 0. – 4. klasse

Østsalling IF vil gerne invitere til aktivitetsweekend i og omkring  
Sundsøre Hallen.

**Lørdag d. 25. august kl. 10.00 til kl.16.00**

Der bliver mulighed for at afprøve mange af ØIF's idrætsgrene, så du kan se, hvad du evt. kunne tænke dig at gå til.



Pris pr. deltager **kr. 25,-** der dækker forplejning mv. (betaling ved ankomst)  
Der er frokost, frugt og en flaske vand.



**Medbring:** Sportstøj + sko til ude og inde,  
rengjorte løbehjul, rulleskøjter eller skateboard

Tilmelding til Birgitte: 28798420 (sms/opkald) **senest d. 19/8** (Husk at skrive hvilken klasse dit barn går i.)

For at weekenden kan hænge sammen, kan vi godt bruge en hjælpende hånd.

Det kan være til:

at bage en kage, at give en hjælpende hånd et par timer –  
giv besked ved tilmelding!

**Det er ikke tilladt at medbringe slik, chips, sodavand eller MOBILTELEFON!**

Ved afhentning lørdag er der mulighed for at få taget  
billeder til familiekontingent.



*Med venlig hilsen trænere og bestyrelse i Østsalling IF*

## Badminton 2018 - 2019

Efter en fantastisk sæson med mange børn og endnu flere motionister. Vil det glæde os at se både nye og gamle spillere i den forestående sæson.

**Badminton kan spilles af alle -  
både små og store - unge og ældre - øvede og uøvede  
Så kom og prøv**

Vi starter som sædvanligt op den første mandag i september - 3/9 2018.  
Fordeling af Badmintonbaner for motionister er tirsdag d. 28/8 2018, Kl. 19.00 i  
Sundsøre Hallens cafeteria.

### Priser:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| U.7 – U.11           | : 350,00 |
| U.13 – U.19          | : 450,00 |
| Motionister          | : 650,00 |
| Mandag 21.00 – 22.00 | : 400,00 |

### Træningstider:

|              |                          |
|--------------|--------------------------|
| Børn:        | Mandag kl. 15.10 – 18.00 |
| Motionister: | Mandag kl. 18.00 – 22.00 |
| Onsdag       | kl. 18.30 – 19.30        |

Yderligere information kan ses på Østsallings I. F.'s hjemmeside  
samt i Salling avisen, når tiden nærmer sig.

**HUSK! DER ER PLADS TIL ALLE - ALLE DER VIL – VI SES**

**Med sportslig hilsen Badmintonudvalget.**

Kontakt evt. Leif Kildahl - 28 30 43 08



## Seniorsport

### Eldreaktiviteter i Kulturcentret i Breum

Der vil naturligvis også blive mulighed for seniorsport i den kommende sæson.  
Hver tirsdag formiddag er der fælles aktiviteter for efterløbner, pensionister og  
andre interesserede.

Vi begynder med gymnastik og seniordans – drikker kaffe, synger et par sange og  
hygger os – efterfølgende spilles der petanque, nogle går i motionscenter, andre  
ser på.

Vi er mange, men kan være endnu flere. Kom og være med i et godt socialt samvær.

**Kontingent: kr. 400,-**

Ønskes fitnesscentret herudover anvendt andre dage (- lørdage og søndage) i  
perioden kl: 06.00- 12.00, er kontingentet kr. 550,-

**Hilsen seniorudvalget**

Tinne V. Andersen

# ØIF Dart Klub

Er du interesseret i dart, så kig forbi ØIF Dart klub.  
Vi spiller dart hver torsdag kl.19.00 – 22.00 i Kulturcenter Østsalling.

## Kontakt:

René Villadsen: 23 93 47 15  
Henning Pedersen: 4 42 00 57



# Skydning

Denne sæson byder igen på skydning.

Vi skyder i skydekælderen under Fritidsordningen ved Hallen.

Vi har åben hver onsdag kl. 18.45- 21.00 og første gang er d. 12 september 2018.

Vi skyder med salonriffel/pistol i serier af 25 skud. (Hver serie koster kr. 25,-)

I Vores hyggelige lokaler er der mulighed for at spille BOB eller Dart i pauserne.

Alle kan deltage, så kom og vær med. (Du skal dog være fyldt 8 år.)

**I skydesporten er der fokus på koncentration.**

For at deltage skal du være medlem i skydeafdelingen eller have familiekontingent, men du er altid velkommen til at prøve nogle gange inden du bliver medlem.

Hvis du ikke har Familiemedlemskab, så er prisen for medlemskab i Skydeklubben:

Børn kr. 300,- / Voksen kr. 350,-

**Vi glæder os til at se dig.**

Vel mødt. Venlig hilsen Skydeudvalget



## Skatersport

Vi vil, som sidste sæson, gøre det muligt at gå til skatersport. Dette vil igen foregå i hallen, hvor der opsættes ramper mm. Banerne vil være anderledes fra gang til gang, og det vil være muligt at øve sig på forskellige tricks og hop. Aktiviteten åbner op for et fællesskab, hvor man kan deltage på alle niveauer.

**Lørdage kl: 11.00-13.00**

Man kan deltage med familiekontingent, ellers koster det 200 kr. pr. sæson.



## Håndbold sæsonen 2018 – 2019

Så er vi ved at være klar til at starte en ny håndboldsæson op. Vi glæder os til at se både nye og gamle spillere, trænere og holdledere i hallerne.

De tre moderklubber Fursund IF, Østsalling IF og Jebjerg-Lyby IF fornyede sidste år samarbejdsaftalen, og det vil være den samme aftale, der er gældende for kommende sæson. Derfor vil der som vanligt være både træning og kampe i både Fursund Hallen og Sundsøre Hallen. Der er arbejdes lige nu på et nyt gulv i Sport og Event Center Jebjerg, og når det er etableret vil vi se på, hvilke muligheder, der er for at få mere håndbold til Jebjerg.

Sidste sæson var U6/U8 for første gang en del af fællesskabet, og det giver gode muligheder for samarbejde, inden børnene skal til at træne sammen som U10-spillere. Desuden giver det bedre mulighed for at stille hold til de stævner, der afholdes.

I kommende sæson vil der for første gang være U3-bold, og vi håber, at mange børn og forældre har lyst til at starte op. Det vil selvfølgelig være legen med bolden, der er i fokus, når de små skal lære spillet.

Lige nu arbejder håndboldudvalget med at få den endelige trænerkabale på plads, men puslespillet er ikke så let. Heldigvis er der mange, der gerne vil hjælpe, men det er svært at finde nok, der sammen med hjælpere vil være ansvarlige for et hold. I forsommeren træner vores U14 drenge, da de i september måned skal deltage i kvalifikationen til 2. division. Alle er velkomne til at deltage!

Alle træningstider vil blive annonceret i Salling Avis og på klubbernes respektive hjemmesider, så snart de er på plads.

**Med sportslig hilsen**

Håndboldudvalget



FURSUND-SUNDSØRE  
**HÅNDBOLD**  
-samarbejde på tværs

# Fitness Breum

Danmarks billigste



Fitnesscentret i Kulturcenter Østsalling er et åbent fitnesscenter forstået således, at man som medlem, frit kan benytte alle professionelle faciliteter i den annoncerede åbningstid fra kl. 06.00 til 22.00 alle dage året rundt.

Østsalling Idrætsforening (ØIF) lejer både maskiner og lokaler af Kulturcenter Østsalling. Det er ØIF der står for den daglige drift af fitnesscentret.

Tilmelding sker fremover elektronisk på [www.ostsalling.dk](http://www.ostsalling.dk). Når du har betalt, kan du benytte centrets faciliteter lige så meget du lyster.

Ønsker du instruktion af DGI uddannede instruktører, så kontakt Poul Møller Hansen på 29903142.

Medlemskab koster fortsat kun 800 kr. for sæson 2018/19. Perioden fra 1. oktober 2018 til 1. oktober 2019. Det er også muligt at tilmelde sig for kortere perioder.

Der er ca. 250 brugere af centret.

Ordensregler for anvendelse af centret og aldersgrænser for anvendelse af diverse maskiner er ophængt i centret og kan også læses på hjemmesiden.

**Alle har pligt til at rydde op efter sig, når man forlader maskinerne og omklædningsrummene.**

Der er fast installeret videoovervågning således, at skade, hærværk og tyveri kan afsløres.

Er der i øvrigt spørgsmål til medlemskab og anvendelse af centret, kan der rettes henvendelse til Poul Møller Hansen på tlf. nr. 29903142, eller de øvrige medlemmer af fitnessudvalget (se opslagstavlen).

**God træning**  
Fitnessudvalget

## Håndboldfitness/løbeklub

Håndboldfitness er træning indenfor løb, sjov fysisk træning og leg med bold. Vi kalder det træning med puls, power og play.

Det giver deltagerne sved på panden, masser af råstyrke og sjovt boldspil sammen med andre.

**Håndboldfitness** henvender sig til **alle** voksne, uanset håndboldkundskaber og alder, der ønsker at dyrke sjov idræt sammen med andre under mere fleksible former, end den traditionelle klubhåndbold tilbyder.

Du **bestemmer selv**, om du vil deltage i alle tre moduler, eller kun dem der lige passer til dig.



Håndboldfitness foregår i og ved Sundsøre Hallen **onsdage** med opstart **d. 12. september**

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| <b>Løb.</b>     | <b>kl. 18.50 – 19.30</b> |
| <b>Fitness</b>  | <b>kl. 19.30 – 20.10</b> |
| <b>Boldspil</b> | <b>kl. 20.10 – 20.50</b> |

Evt. spørgsmål kan stilles til Kate på tlf.: 24496053

## NYT FLOORBALL NYT

Østsalling Idrætsforening tilbyder denne sæson en ny aktivitet. Floorball, er en aktivitet for alle (både damer og herrer) fra 16 år og opefter.

Opstart d. 13. september 2018 kl. 20.30- 22.00

Du kan deltage med familiekontingent, ellers er prisen kr. 400,- for en sæson.

Rigtig sjov og god motion.

**VEL MØDT**



# SPORTMASTER

*Vild med sport*

Sportmaster Skive er hovedsponsor for ØIF

Sportmaster Skive er en levende forretning med et utal af tilbud til alle der dyrker sport. Du vil konstatere venlig og kvalificeret betjening, når du kommer i butikken.

Få lavet et medlemskort, hvor Sportmaster selv gemmer alle dine kvitteringer af køb elektronisk. Det betyder, at forretningen altid selv har dokumentation for dit køb ved f.eks. reklamation. Du behøver ikke selv at passe på dine kvitteringer i garantiperioden. Du får også tilsendt tilbud om særlige køb med stor rabat elektronisk.

I vil blive inviteret med til noget som hedder "Svedig Søndag" nogle gange om året, hvor der vil blive givet 25% rabat på alle ikke nedsatte varer ! Så tag hele familien med disse annoncerede dage.

Lokalsponsoring er også mulig via sit klubkort i Sportmaster, hvor man støtter klubben årligt med 5 % uden selv at skulle betale.

Derudover holdes der klubb dage 2 gange om året (2 til 4 dage af gangen)

! I øvrigt kan man altid få lavet et godt tilbud, spørg bare!!

Information om disse spændende dage kommer via mail til Jer alle.

**Venlige sportshilsener**  
**Østsalling Idrætsforening**  
**Foreningen med de mange tilbud**

# Tank billigt, og støt samtidig Østsalling IF

# OK

Du kan støtte Østsalling IF, hver gang du tanker. Det eneste du skal gøre, er at få et gratis OK benzinkort, der er tilknyttet Østsalling IF's sponsornummer. Så får foreningen 6 ører for hver liter benzin eller diesel, der tankes hos OK.

Bliver du både **MOBIL- og ELKUNDE tredobler OK støtten til 18 ører pr. liter. Bonus på kr. 250,00** til foreningen, når der første gang er tanket 500 liter benzin eller diesel på OK benzinkort.

**Jo mere du tanker, jo flere penge giver OK, uden det koster ekstra for dig.** Kontakt klubben og hør, hvordan du hurtigt og nemt kommer i gang med at tanke penge dem.

Dagli'  
**Brugsen**

