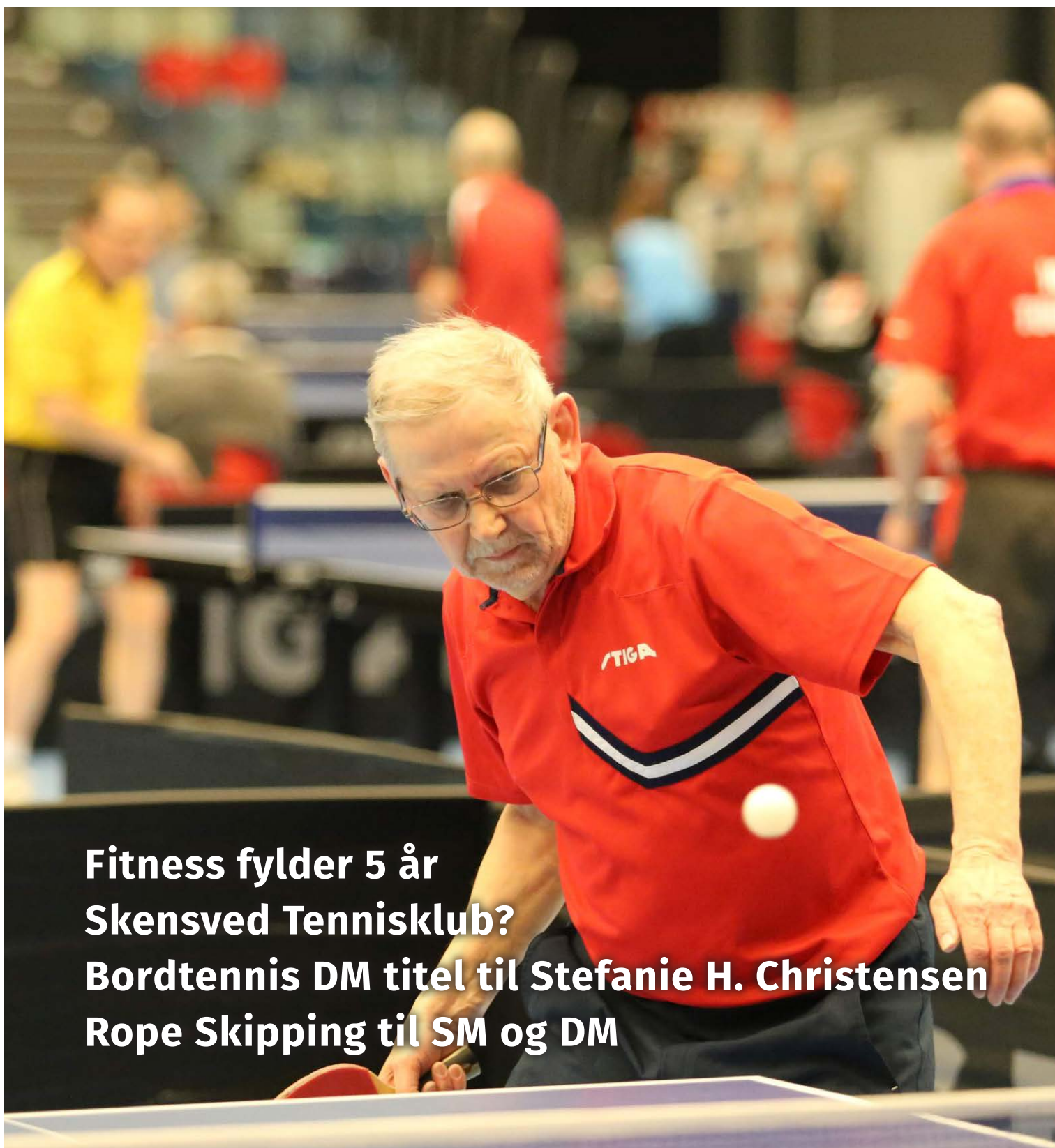




**Fitness fylder 5 år
Skensved Tennisklub?
Bordtennis DM titel til Stefanie H. Christensen
Rope Skipping til SM og DM**

Nr. 1

46. årgang - maj 2019

Kognitiv stimulering i Demensvenlig fitness	s. 6
Klubmesterskab i Skensved badminton	s. 7
Årets veteran 2019 - Brian Ganzhorn	s. 17
Årets leder 2019 - Gunde Jensen	s. 20

Har du checket legepladsen? - vi udfører sikkerhedscheck..

Mange års erfaring giver sikkerhed for professionelt udført arbejde - bl.a.:

- Reparation af legeredskaber
 - Vej- og gartnerarbejder
 - Institutionsrengøring
 - Legepladsindretning
 - Værkstedarbejder
 - Viceværttopgaver
 - Vintertjeneste
- spørg blot ...



Høgevej 9 · 4600 Køge · Telefon: 56 63 20 11 · Døgnvagt: 20 23 60 94
E-mail: POST@E-T-K.DK Velkommen på www.e-t-k.dk

DelfaDesign

Køge Nord Loppemarked

Lørdag d. 15 juni 2019
Kl. 10.00 – 14.00

Søndag d. 16 juni 2019
Kl. 10.00 – 14.00

Køge Nord Loppemarked, er et stort indendørs loppemarked på Skolevej 7 i Køge, som afvikles af Rishøj og Skensved idrætsforening og kombinerer private stadepladser med idrætsforeningernes egne boder, hvorfra vi sælger de effekter, der er blevet doneret til idrætsforeningerne, igennem det sidste år.

Indgangen koster 20 kr. og gælder for begge dage.

Overskuddet fra indgangen, lejen af stadepladserne, samt salget af de indsamlede effekter, går ubeskåret til de 2 idrætsforeningers arbejde, med børn og unge i lokalområdet.

Så har du noget, du gerne vil donere til os, kan du kontakte os på piabt@privat.dk eller på 30 30 06 31.

Vi samler effekter ind hver weekend omkring Køge, Skensved, Ejby, Herfølge, Bjæverskov og Solrød, bortset fra juli måned og enkelte ferier og helligdage.

Med venlig hilsen

Rishøj og Skensved Idrætsforening.

LEDER

Ny redaktør på Kvartetten

Som Helle skrev i den tidligere udgave af Kvartetten i efteråret sidste år, manglede Kvartetten en, som ville påtage sig rollen som redaktør på bladet – det valgte jeg at gøre og det glæder mig at være en del af fællesskabet i den lokale idræt.

I denne udgave er der masser af spændende nyt. Læs bl.a. om de store bedrifter i bordtennisafdelingen, klubmesterskaber i badmintonafdelingen, SM og DM i gymnastikafdelingen og om det succesfulde pilotprojekt i demensvenlig fitness. Du kan også læse om mulighederne for at blive forældrehjælper i minigym og om vores mulighed for en tennisklub eller eventuelt en padel tennisklub! Der er også nyt fra Rishøjhallen, hvor man bl.a. siger velkommen til en ny for- og næstformand og hvordan Rishøj Idræt Center får nyt navn til Køge Nord Sport Center.

Som både ny redaktør, men også forholdsvis ny Skensved borger, glæder det mig at se så mange ildsjæle med forskellige aktiviteter og projekter her i byen. Et af projekterne, som man også kan læse lidt om her i Kvartetten, er det årlige loppemarked i Rishøjhallen. Her går overskuddet fra salget af de indsamlede effekter bl.a. til at holde omkostningerne (og dermed kontingenterne) nede på vores aktiviteter i afdelingerne. Alle opgaver i forbindelse med indsamling og salg er varetaget af frivillige. Frivillige der brænder for at vi kan tilbyde attraktive aktiviteter i vores lokalmiljø til en god pris. For andet år i træk, er der også mulighed for selv at sælge sine ting som man ikke længere har brug for - og på den måde, støtte idrætten ved at købe en stadeplads.

Næste udgave af Kvartetten udkommer til oktober – har du i mellemtiden brug for at blive opdateret med det seneste nye, så kig ind på idrætsforeningens hjemmeside www.skensvedIF.dk.

Til sidst: Et stort tak til Helle Frydendall for de 5 års arbejde med Kvartetten!

Rigtig god læselyst.

Melissa van Hauen
Redaktør



A HUBER COMPANY

...verdens største
pektinfabrik ligger
i Lille Skensved

Ved Banen 16
4623 Lille Skensved
Tlf.: 5616 5616

www.cpkelco.com

Vi er i topform
- fordi vi skal yde
vort bedste hver dag



Mølbak
VVS & Gasteknik A/S

Hjørnegårdsvej 3 • 4623 Lille Skensved
Tlf. 5616 7000 • Fax. 5316 9514



HVER DAG
- naturligvis

GTA 63



Overlad kaffepausen til os!!
Tlf. 7022-9898



Jeg vil gerne fra denne plads byde Melissa van Hauen velkommen til som bladets nye redaktør.

Det er fantastisk at du har taget udfordringen op – og påtaget dig arbejdet som redaktør af Kvartetten. Jeg glæder mig til, at arbejde sammen med dig.

Kvartetten er efter min opfattelse en stor del af Skensved Idrætsforenings DNA – og vi kommer ud til alle husstande i Lille Skensved og omegn.

Samtidig vil jeg gerne rette en stor tak til den afgående redaktør Helle Frydendall – du har gjort et fantastisk arbejde.

Bordtennis 60+

I sidste udgave af Kvartetten lovede jeg at fortælle om resultatet af Torben Niensens og min deltagelse i bordtennisafdelingens store stævne for +60-årige.

Et virkeligt godt arrangement med mange deltagere. Lad mig udløse spændingen med det samme. For at sige det mildt var Torben og jeg nok ”en smule” overmatchet. Vi vandt hver ét sæt (ikke en kamp) – og jeg tror – at i hvert fald min modstander syntes, at det var synd for mig – og lod mig få et enkelt sæt.

Stor ros til bordtennisafdelingen for et veludført stævne. Også stor ros til cafeteriet – I lagde en god ramme om frokosten, hvor alle deltagere – der i øvrigt kom fra hele Sjælland – havde en hyggelig stund med hinanden.

Klubmesterskabet i badminton

Lørdag den 13. april afholdt badmintonafdelingen klubmesterskaber i Skensved Hallen.

Det er altid en fornøjelse at se, med hvilken entusiasme spillerne går til sagen.

For mig er det også en kærkomen lejlighed til at få hilst på ”de gamle piger og drenge”.

Ring 5

Der er tradition for, at jeg fra denne plads – kommenterer emner der berører vores lokalsamfund som er til debat. Lad mig minde om vores fælles kamp for bevarelse af Højelse skole – og modstanden mod omfartsvejen syd om Lille Skensved.

Nu ”tårner” der sig et nyt spørgsmål op i horisonten – Ring 5. Vi har lige fået udvidet den nuværende Køge-Bugt motorvej til 4 spor i hver retning. Den 31. maj indvies den nye jernbane fra København til Ringsted via den nye Køge Nord station. Et fantastisk løft til vores område – som giver en unik mulighed for at komme nemt og hurtigt til København.

Skulle man nu ikke lige se resultaterne af disse projekter før man anlægger en ny motorvej få kilometer fra Køge-Bugt motorvejen.

Anlæggelsen af denne vil netop betyde at vores lokalsamfund – og andre lokalsamfund – får ødelagt store landskabelige værdier – og ikke mindst bliver udsat for store støjmæssige – og miljømæssige udfordringer.

Jeg har med glæde konstateret at Borgerforeningen for Skensved – Højelse og Omegn – med ildhu har kastet sig ind i kampen mod Ring 5.

Erling Larsen



Skensved Fitness

Fitness fylder 5 år d. 28 september.

I den forbindelse er alle inviteret til at komme over i rummet og få en snak og lidt godt til ganen LØRDAG D. 5 OKTOBER KL. 10 - 12.

Vi vil prøve at udtænke et sjovt eller spændende indslag til dagen. Mere om dette vil komme på Facebook og som opslag i Fitness og hallen.

Hvordan er de første 5 år så gået? Tjaaa, det er bestyrelsens opfattelse at stort set alt er gået rigtig godt. Vi har siden første måned ligget stabilt på 200 medlemmer +/- 10. Der er 4 nye instruktører der er stoppet, 4 nye er kommet til og der er blevet skriftet ud i bestyrelsen 2 gange. Ingen er kommet alvorligt til skade og budgetterne holder 100 %. Der er ikke stjålet eller ødelagt noget stort eller alvorligt. Der er kun et par stykker vi har bedt om finde et andet sted at træne. Så alt i alt, det er gået godt, og det går godt. **Dette ikke mindst fordi vi er utrolig heldige at have nogle fantastiske medlemmer og instruktører.** Vi må sige at 99,?? % af medlemmerne er gode til at rydde op efter sig selv, og tørre af. Der kommer også mange pæne ord fra jer, TAK for det, det betyder meget.

MEN, der er da også lidt, der ABSOLUT har været irriterende, her ikke mindst vores nøglesystem, der fra starten har levet sit helt eget mærkelige liv, og det ser desværre ikke ud til at blive bedre. I skrivende stund har vi ikke haft kontakt til serveren der styrer systemet i 4 måneder??? Rishøj Idrætscenter ejer og driver nøglesystemet. De arbejder på at finde en løsning, men men men...

Rengøringen har også haltet – her er det igen Rishøj IC der styrer dette, vi betaler dem for rengøring hver onsdag, men men men (her skal vores instruktører have et KÆMPE stort TAK, for det er dem der har sørget for at holde de allerstørste edderkopper og vindhækse ude af rummet... TAK).

Opfyldning af aftørringspapir har i perioder haltet, og det duer SLET IKKE – maskiner skal tørres af. Igen Rishøj IC, men men men. Vi kikker p.t. på en løsning hvor vi har et reservelager af papir låst inde. Vi har fra starten valgt, at bruge online tilmelding og betaling, dette for at minimere administration, og for ikke at have kontanter overhovedet i foreningen. Dette giver nogle få (forholdsvis ældre medlemmer) problemer, men det bliver som regel løst hurtigt.



HUSK, der er ingen, hverken bestyrelse eller instruktører der får så meget som en krone for at være der.

Som den opmærksomme lytter, måske har set, er vi løbet tør for plads, der er ikke plads til mere udstyr.

Overvejelserne omkring en udvidelse er gjort, og vi har truffet beslutning om at vi ikke ønsker at udvide. Dels fordi vores medlemstal har ligget stabilt – der er ingen venteliste eller lign. og dels fordi det vil gøre resten af tilbygningen mindre brugbar til større hold og arrangementer. Det betyder så også, at vi skal tænke os godt om, før vi imødekommer ønsker om anskaffelse af udstyr. Hvor skal man være når udstyret bruges, hvor kan/skal det stå når det ikke bruges. Nogen bliver skuffet, forståeligt nok, men ☹️



Nye tiltag: Fra starten var det strategien at vi ville være gældfri og have råd til at skifte de mest slidte maskiner ud, efter 5 år.

Og det holder. Vi er gældfri, og vi skifter de maskiner med størst mekanisk slid (løbebånd, crosstrainer, kondicykel, osv.) ud engang til efteråret. Og hvis vi kan få plads, kommer der evt. en enkelt ny maskine.

Energi Elektrikeren

- den intelligente besparelse

• Alt el-arbejde udføres for erhverv og private



Ring 30 322 722 • www.energiel.dk

Aut. el-installatør Jens V. Meyerdiærks & Tim Hartmeyer

Hjørnegårdsvej 7, 4623 Ll. Skensved • info@energiel.dk

Milas Pizza Grill-Bar

Hovedgaden 20 · 4623 Ll. Skensved

ÅBNINGSTIDER

Mandag - fredag
kl. 12.00 - 21.30
Lørdag - søndag
helligdage
kl. 12.00 - 21.30

UDBRINGNING

I hele åbningstide.
Kørsel kun kr. 30,-

Milas-pizza.dk

TELEFON 56 16 80 42

Personlig træner

Alle ved det kan være svært at komme over og træne en gang imellem, og man ofte får et bedre resultat, hvis man har en eller flere med til at støtte en.



Der har igennem årene været en hel del, der har spurgt om muligheden for at få personlig træning af en af vores instruktører. Det har der indtil nu ikke rigtig været mulighed for, af flere forskellige årsager - men nu prøver vi. Reglerne for personlig træner er opslået i rummet

Til slut - vores Demens hold. Tirsdag og torsdag formiddag, træner vores Demens hold, under overordentlig kyndig vejledning af Vibeke og Søren. Alle er meget velkomne til at komme og træne samtidig eller bare få en snak om hvad og hvorfor.

Til behagelig info, vil jeg nævne, at der har været et forsøg, hvor man har målt (lang forklaring, kommer ikke her) om den træning m.m., som demens teamet giver har nogen virkning, OG DET HAR DEN, OVENIKØBET SÆRDELES GODE RESULTATER.

Demensteamet

Kognitiv stimulering i Demensvenlig fitness

Vi ved, der er tiltag som kan forsinke udviklingen af demens. Et godt helbred bidrager til velvære og livskvalitet og forebygger mange skavanker og sygdomme. Derfor er Demensvenlig fitness af stor

betydning for borgere med demens i Køge. I dette tilbud får borgerne mulighed for at bevare/øge sit fysiske funktionsniveau og via wellness-stolene støttes de til ro og hvile som er afgørende for et godt mentalt helbred. Desuden bidrager det sociale element med samvær ved cafébordene til en øget livskvalitet for den enkelte.

Foruden et godt fysisk og mentalt helbred dokumenterer studier fra England at Kognitiv stimulationsterapi (CST - Cognitive Stimulation Therapy) har effekt på kognition og livskvalitet for mennesker med mild til moderat demens. Ved CST holder deltagerne hjernen i form ved at stimulere fx hukommelse, opmærksomhed og sprog igennem øvelser, spil og samtaler. Indsatsen foregår som gruppemøder af en times varighed, hvor deltagerne stimuleres og udfordres på en måde, som sætter samtaler og god stemning i gang i gruppen.

I de engelske studier der sammenligner CST med demensmedicin viser det sig at CST har samme gavnlige effekt. På denne baggrund har Demensteam Køge i samarbejde med Demensvenlig fitness i oktober - december 2018 haft et tilbud om CST. Dette var et pilotprojekt som blev ledet af "VIA-aldring og demens" med henblik på at afprøve metoden i 5 danske kommuner og oversætte den engelske manual til en dansk.

Seks borgere med demens som alle er tilknyttet Demensvenlig fitness deltog i pilotprojektet, hvor de mødtes to gange om ugen i 8 uger. De mødtes hver gang inden deres sædvanlige fysiske træning i fitnessrummet og afspændingen i wellnessstolene. Borgerne har netop modtaget besked om deres individuelle testresultater efter deltagelse i pilotprojektet. Det viser sig at forløbet for alle har haft en gavnlig effekt på deres kognitive funktion og nogle har også opnået resultater

i forhold til sproglige færdigheder. Ved den årlige konference: Demensdagene d. 23-24. maj bliver alle testresultaterne fra pilotprojektet offentliggjort og den danske manual er netop på trapperne. Så vi glæder os over at have bidraget til, at endnu en ny intervention som det tyder på kan hjælpe borgere med demens, er kommet til Danmark.

Demenskoordinator Camilla Pelsen
Demensteam Køge

Badminton

Ungdoms badminton

Vores medlemstal i ungdomsafdelingen er styrtdykket i forgående sæson. Der har kun været 3-5 unge til vores træning om torsdagen, hvilke har været en kæmpe udfordring for vores træner Kira, som i sidste øjeblik sprang til, da vi ikke kunne finde nogen træner. En kæmpe tak til Kira og hendes to stand-in træner Paul og Helge, der har hjulpet i løbet af sæsonen. Grundet det lille fremmøde af unge i denne sæson, har en af vores seniorspillere, Ulrich Sonne, kommet med et super initiativ til at finde flere ungdoms spillere til næste sæson, det bliver et "åbent hus" arrangement i maj måned, som jeg håber rigtigt mange af jer har været til. Når bladet her udkommer, er disse dage overstået.

Vi arbejder på i bestyrelsen, at de unge igen til næste sæson, kan spille/træne badminton i Skensvedhallen, det vil blive i tidsrummet 17-19 om torsdagen. Så mit håb er, 10-15 nye spillere, så vi igen kan opfostre nye talenter til Danmark.

Senior afdelingen

Vi tilbyder følgende 2 muligheder for at spille badminton i Skensved hallen. Onsdag har vi bane udlejning fra 19-20 og om torsdagen "fælles træning" fra 19 til 21 på 3 baner.

I forgående sæson havde vi onsdag fra 19-20 baneudlejning, her var 5 af 6 baner udlejet og på banerne blev der spillet dame double og herre double, så næsten hver onsdag spillede 20 medlemmer, hvilket gav en dejlig stemning i hallen. Nogle baner mere højtråbende en andre, og der flød også lidt blod et par steder, når der blev kastet sig efter fjerbolden.

Fælles træning er torsdag fra 19 til 21, her har vi 3 baner og fremmødet her er også fint, 8-12 stykker næsten hver gang. Her bliver der dannet hold efter hvem der er mødt op. Alderen i år har spændt fra 18 år til 77 år. Vi spiller mix double, dame/herre double og skifter flere gange makker osv. Her kan alle spille med, om du er nybegynder, er startet efter en pause eller spiller en stabil gang badminton, så skal der nok blive mikset hold, så sveden kommer frem på panden. På vores hjemmeside <http://skensvedif.dk/badminton> kan du læse lidt mere omkring priser og kontaktpersoner. Håber vores "åbent hus" også giver nogle flere senior spillere.

Klubmesterskab og afslutningsfest

Lørdag d. 6. april afholdte vi sæsonens højdepunkt, Klubmesterskabet. 5 damer og 10 herrer havde tilmeldt sig og det blev til 4 puljer, desværre blev der ikke spillet om herre single, da kun en havde tilmeldt sig. Vi skulle spille 24 kampe og startede kl. 10, sidste kamp blev afsluttet omkring 15 tiden, det gav følgende resultat: Klubmester i Mix double blev Nina Sevel Jensen og Henrik Leth, de vandt alle deres 4 kampe. På 2. pladsen kom Helle Döpping og Mark Nielsen, 3. pladsen gik til Lene Klyver og Ulrich Sonne.

Klubmester i Herre double blev Mark Nielsen og Peter Nielsen, de vandt også alle 4 kampe. På 2. pladsen kom Jannich Kvist og John Filsøe, der vandt den indbyrdes kamp over Thomas Fransen og Henrik Leth som blev nr. 3.

Klubmester i dame double blev Nina Sevel Jensen og Helle Döpping, der vandt over Britta Enrum og Joan Nielsen, her var kun den ene kamp.

Klubmester i dame single blev Helle Döpping, 2. pladsen gik til Joan Nielsen og Britta Enrum tog 3. pladsen.

Tak til alle deltager og tak fordi i altid møder op i kanon form, ikke en eneste skade, ud over den ømhed 8-9 kampe giver, når man kun plejer at spille 2-3 kampe på en time.

KL. 18:00 havde vi samlet 20 personer til den årlige afslutningsfest og for første gang, var alle fra mesterskabet med, hvilket giver en fantastisk stemning, ikke mindst under præmie overrækkelsen. Der blev snakket livligt på tværs af bordet og vi havde en dejlig aften. Selvom træthedens sad i benene på de fleste, blev der også dansen en del. Vidcom og HR Transport havde igen sponsoreret fine præmier, så mange at vi havde 22 præmier til 2 serier, 1000 tak for det. KL. 00.30 slukkede vi lyset og gik hjem hver til sit. Tak til alle for deltagelse i afslutningsfesten og en speciel til hver og en der hjalp med oprydningen efter maden og inden vi sluttede. Til slut vil jeg ønske jer alle en god sommer og håber at se alle igen til næste sæson som starter i august/september måned.

Peter

Skensved Tennisklub?

Sidste sommer spurgte jeg på vegne af Rishøj Idræts Center på Facebook, om hvilke aktiviteter vi kunne ønske os i Skensved Hallen i fremtiden.

Her var topscoren tennis. Da jeg i februar eftersøgte folk der ville lægge lidt arbejde i at få sådan en tennisklub på benene, var der kun 1 (ja, én), der havde lyst. Det er ikke helt nok.

Derfor dette sidste forsøg her i Kwartetten - før vi nedlægger projektet.

Baggrund:

Der skal ske lidt nyt. De eksisterende foreninger, fodbold, håndbold, bordtennis, gymnastik, badminton, floorball og fitness kører godt. For ca. 12 år siden startede floorball, som er en stor succes og for ca. 5 år siden startede fitness, som også er en succes.

Så hvad så nu? Der er udsolgt af brugbar hal tid, så det er naturligt at kikke på udendørs pladsen. Det er mere og mere populært med aktiviteter hvor man kan møde op som det passer en selv (ikke faste tider), så her passer tennis rigtig godt ind.

Hvorfor flere foreninger? Liv skaber liv, aktivitet skaber mere aktivitet, så når der kommer nye foreninger til, så styrkes de eksisterende foreninger oftest også. Jo flere der mødes i hallen, jo bedre kommer vi til at kende hinanden og jo bedre bliver sammenholdet og trygheden. Det er godt for helbredet og huspriserne.

Vi kan etablere en tennisbane og en padelbane for ca. 350 - 400.000, eller vi kan nøjes med at starte med den ene (eller den anden).

For dem der ikke kender padel tennis, er her lidt information:

Padel tennis

Padel tennis er det nye sort, i resten af verden, men underligt nok ikke rigtigt i Danmark.



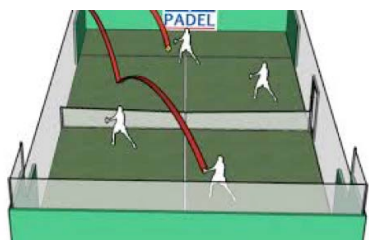


Padel tennis er en sport der ligger et sted midt imellem tennis og squash og spilles af 2 – 4 spillere.

Det spilles med et bat der er en mellemting mellem en ketcher og et bat, og med en bold der minder om en tennisbold. Når man spiller, må man bruge banens vægge til at spille bolden opad. Hvis du er interesseret i at læse mere om hvad padel tennis er, kan du læse mere på: <http://danskpadelforbund.dk/hvad-er-padel/>

Hvis det her er noget vi vil have, skal der være 3 – 6 mennesker der har lyst og mulighed for at lægge lidt arbejde i at få det etableret, og bagefter nogen der har lyst til at drive en forening.

Hvis du har lyst, så skriv til: martin@skensvedfitness.dk



Gymnastik

Skensved gymnastik afholdt den 30. marts en fantastisk opvisning. Hallen summede af glade gymnaster, forældre og bedste-forældre. Udover at vi selv havde 13 hold på gulvet havde vi også besøg af Havdrup Gymnastik forenings "Super Spring hold", det var en stor fornøjelse at vi kunne få vores naboby med til vores opvisning.

Rope Skipping Konkurrence teamet

Igen i år havde Skensved gymnastik hold med til både SM og DM for begynderhold i rope skipping og igen i år er vi landet flot i top 10.

Ved dette års DM for 2 personers konkurrence i rope skipping fik Skensved gymnastik afdeling (SGA) deres første mestre i både under 11 år og 15 plus rækken. Lørdag den 3. marts drog 3 hold af sted til Nørre Snede i det mørke Jylland til en dag fyldt med sjippe discipliner.

Der var 16 hold fra hele landet som deltog i de 3 forskellige rækker og alle vores piger var super spændte og nervøse, men så snart de kom på gulvet var der ingen spor af nervøsitet og alle hold klarede sig flot. I speed disciplinen kom der nye klubrekorder, mens der i single rope serierne var stærk konkurrence, især i 15 plus rækken. Vores piger klarede den og da den sidste disciplin 2 i et tov var slut, var der ingen tvivl om at SGA rope skipping team var dagens helte.

I under 11 år rækken fik vi en flot 1. plads og dermed blev Leanne og Cathrine Danmarks mestre til deres egen store overraskelse, men de var bare meget bedre end de andre hold i rækken og det var fuldt fortjent.

I rækken 15 plus fik Mikkeline og Ophelia en flot 3. plads og Maja og Josefine en fuldt ud fortjent 1. plads og kunne dermed kalde sig Danmarks mestre.

Med på dagen var også Signe som deltog uden hendes makker Mallie da Mallie 2 dage før konkurrencen brækkede sin arm og dermed ikke kunne deltage. Seje Signe deltog alligevel og endte på en flot 5. plads.

Til DM blev den helt store overraskelse at vores hold med Laura, Iben og Kamilla fik

en flot 2. plads i disciplinen dobbelt Dutch freestyle serien, stort tillykke. Holdet med Liva, Kristine og Ea-Maivi fik deres bedste resultat i denne sæson ved SM, hvor de fik en rigtig flot 4. plads i disciplinen dobbelt Dutch freestyle serien. Vi er alle meget stolte af pigerne og vi glæder os til næste sæson, hvor vi håber at vores seje piger vil kunne gentage succesen.

Farvel...

Vi har i år desværre også måtte sige farvel til nogle instruktører som har været i foreningen nogle år, og rigtig mange år. Anja, Annemette og Karina stopper som instruktører i foreningen, jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke dem endnu engang for nogle fantastiske år. Vi vil savne jeres gode humør og altid hjælpsomme hænder. Anja bliver dog fortsat i bestyrelsen, og det er vi helt vildt glade for.

I blandt de instruktører som vi også må sige farvel til er Gurli Petersen som har været aktiv i foreningen i mere end 40 år. Gurli, du skal have tusinde tak for dine kræfter som du igennem de sidste mange år har lagt i foreningen. Nu vil helbredet ikke længere det du vil, og du har derfor besluttet at du må takke af som instruktør.

Nye instruktører

Når vi siger farvel til gamle siger vi samtidig også goddag til nye, jeg kan derfor med glæde fortælle alle vores glade gymnaster at vi får nye instruktører på både



seniorholdet, multispring, minigym, far, mor & barn og juniorgym. Vi har aldrig før skulle finde så mange nye instruktører, men vi er så glade for at så mange nye har lyst til at være med i vores frivillige forening.

Vi har i denne sæson erfaret at vi til næste sæson må have en medinstruktør på multispring, nemlig Louise, som også er vores næstformand i bestyrelsen, Ina og Louise vil have holdet sammen.

Seniorholdet vil få en ny instruktør, nemlig Liselotte som i forvejen er et kendt ansigt i Skensved, hun er nemlig i Skensved Fitness nogle gange om ugen som instruktør. Liselotte har blod på tanden og har mod på et senior instruktørkursus, for herefter at køre vores seniorhold videre. Seniorholdet vil i den nye sæson ligge tirsdag morgen. Efter træning er der kaffe og hygge for "snakketøjet".

Minigym vil køre videre med Michelle som instruktør sammen med Jeanne, som har haft Far, Mor & Barn holdet. De vil få assistance af to til tre foræl-

drehjælpere. Hvis dit barn skal gå på dette hold, og du har mod på at være forældrehjælper, så kontakt os og få mere af vide - vi mangler stadig forældrehjælpere.

Mor, far & Barn holdet får en ny instruktør, nemlig Kamilla. Kamilla har taget udfordringen op og sagt ja til at være instruktør på holdet. Hun vil få hjælp af to forældrehjælpere nemlig Anja og Josefine, som både sidder i bestyrelsen, men som også har nogle års erfaring som instruktør/gymnast.

Til sidst, men ikke mindst, får vores juniorthold to nye ansigter på holdet. Michelle fortsætter som instruktør, men får to nye medinstruktører, nemlig Pernille & Erling som har mange års erfaring indenfor rytme og spring gymnastik. Vi håber at vi med dette team kan løfte juniorgym til nye højder.

Vi har igen i år succes med vores sommerhold, vi har både noget for børn og voksne bl.a. Familietons, Crossdance, Rope Skipping for begyndere og Complete Workout, se på vores hjemmeside for mere info og tilmelding.

Til sidst vil jeg fortælle jer at Skensved Gymnastik til November 2020 har 120 års jubilæum, det er vi rigtig stolte af og det skal naturligvis fejres. Bestyrelsen og instruktørerne er gået i gang med at kigge på hvordan man eventuelt kunne fejre dette.

Vi glæder os til at se jer i den nye sæson, vi åbner for tilmelding i uge 26 - 2019.



Præmietagerne i singlerækken: fra venstre Jess Riis Jensen (nr. 2), Jørn Mogensen (nr. 1), Danny Larsen (nr. 4) og Brian Ganzhorn (nr. 3). Vinsponsor: Dagli'Brugsen i Lille Skensved.

Bordtennis

Jul og nytår i Skensved IF Bordtennis



Efter turneringen var der jule/nytårshygge med æbleskiver og gløgg.

Den 17. december 2018 blev et godt bordtennis år i Skensved IF Bordtennisafdeling rundet af med en vellykket og hyggelig jule/nytårs-turnering. Singlerækken blev vundet af Jørn Mogensen foran Jess Riis Jensen, mens doublerækken blev vundet af Jess Riis Jensen/Roald Ganzhorn foran Dennis Oreskov/Lars Ø Hansen. 18 af klubbens spillere deltog, en pæn fremgang fra sidste år, hvor 12 deltog. Både single- og doubleturnering blev afviklet og Dagli'Brugsen i LL. Skensved støttede arrangementet som vinsponsor. Turneringsformen var indrettet så alle kampe havde mulighed for at blive jævnbyrdige og spændende. Spillere med lav DBTU rating fik tildelt ekstra point inden kampstart. Der blev i single spillet i fire puljer efterfulgt af cupturnering og hver kamp blev spillet som bedst af tre



Præmietagerne i doublerækken: fra venstre Lars Ø Hansen/Dennis Oreskov (nr. 2) og Jess Riis Jensen/Roald Ganzhorn (nr. 1). Vinsponsor: Dagli'Brugsen i Lille Skensved.

sæt, hvor der i hvert sæt blev spillet til 14. Efter flere spændende og jævnbyrdige kampe blev Jørn Mogensen vinder af singleturneringen efter finalesejr (11-14, 14-08, 14-11) over Jess Riis Jensen; nr. 3 og 4 blev hhv. Brian Ganzhorn og Danny Larsen. Doublerækken blev vundet af Jess Riis Jensen/Roald Ganzhorn foran Dennis Oreskov/Lars Ø Hansen. Efter turneringen var der jule/nytårshygge med æbleskiver og gløgg.

84 spillere til 60+ stævne

Bordtennisstævne nr. 2 i 60+ regi i Skensved blev afviklet onsdag den 27. februar fra formiddag til sidst på eftermiddagen. Stævnet blev lidt af et tilløbsstykke. 84 spillere fra 15 klubber deltog. En pæn fremgang fra første 60+ stævne i Skensved

i september 2018, hvor 45 spillere deltog. Skensved IF deltog ved stævnet med fem spillere: Roald Ganzhorn, Thomas Ensbye, Harry Laursen, Freddy Madsen og Peter Westergaard. Stævnet denne gang var en doubleturnering, hvor der blev spillet i fire rækker; A, B, C og D. A-rækken for de meget øvede; D-rækken for nybegyndere. Stævnet var åben for alle i alderen 60 år og derover og man behøvede ikke at være medlem af en bordtennisklub. Det sociale samvær har stor vægt ved 60+ stævner, og der er i 60+ stævneprogrammer indlagt en frokost. Stævnet blev arrangeret af DGI-BAT 60+ i samarbejde med Skensved IF Bordtennis.

DGI-BAT60+ skrev på deres hjemmeside om stævnet: "Knap 90 Bat60+-spillere fra de meste af Sjælland havde tilmeldt sig doublestævnet i LL. Skensved den 27. februar. Og igen blev det dokumenteret, at Skensvedhallen er et næsten perfekt

Deadline

For indlevering til Kvartetten nr. 2 er den 22. september 2019.

Indlæg og fotos sendes som vedhæftede filer til redaktøren.

På forhånd tak.



Skensveds Peter Westergaard sammen med makker Ulla Rasmussen, Brønshøj deltog i D-rækken.

sted at afholde bordtennisstævner i. Her er god plads imellem bordene og masser af udenomspladser til ventende spillere. Og de mange spillere forstod at værdsætte de gode spilleforhold, og det ville være helt forkert at kalde deltagerne for motionister som blot skulle dyrke en aktivitet for at få tiden til at gå. Der blev kæmpet bravt ved alle bordene, og der blev udtrykt skuffelser, når bolden ikke ramte spillepladen, ligesom glæden hos vinderne var stor, når sejren var i hus. Jo, det var et idrætsstævne, hvor sporten var i højsædet på alle 12 bordtennisborde i hallen. Sammen med det sjællandske BAT60+ stævneudvalg var det LL. Skensved bordtennisklub der som vært stod for det praktiske. Og det bliver forhåbentlig ikke sidste gang, der er stævne her."



Der lyttes, mens stævneleder Tommy Jensen fra DGI igangsætter stævnet ved at oplæse de indledende puljer.



Skensveds Roald Ganzhorn (tv.) og Erling Nielsen, Slagelse vandt A-rækken.

Vindere af de enkelte rækker blev:

A-rækken

Roald Ganzhorn og Erling Nielsen, Skensved IF/Slagelse

B-rækken:

Preben Larsen og Knud Jeppesen, Kildeskoven

C-rækken:

Freddy Madsen og Harry Laursen, Skensved IF

D-rækken:

Claus Jespersen og Frank Petersen, Tølløse

Stævnet var en forsættelse af Skensved Bordtennis' initiativ på at synliggøre bordtennis som motionsform til lokale over 60 år. Et initiativ, der tog sin begyndelse den 12. september 2018, hvor klubben deltog i det landsdækkende 60+ projekt (BAT 60+), hvor bordtennisklubben inviterede alle lokale over 60 år, (nybegyndere såvel som øvede) til at prøve bordtennis. En fast 60+ træningsdag (onsdag kl. 19-22) blev efterfølgende etableret på Højelse skole. Tovholder og træner for 60+ bordtennis

Besøg vores hjemmeside

www.skensvedif.dk
Nyheder fra
Skensved Idrætsforening

Badminton • Bordtennis • Fitness
Floorball • Fodbold • Gymnastik
Håndbold

i Skensved IF er Gunde Jensen, der kan kontaktes på e-mail: gundeej@hotmail.com eller mobil 21 94 17 72 for yderligere information.

DM titel til Stefanie H. Christensen Skensved IF Bordtennis

I weekenden 1.-3. marts blev de danske mesterskaber for seniorer afviklet i Vendiahallen i Hjørring. Stefanie H. Christensen fra Skensved IF blev dansk mester i dame single. I finalen blev Sophie Walløe, Hillerød GI besejret med 4-1 (sætcifre: 11/6, 11/6, 11/9, 6/11, 11/5). Forinden var Mie Binnerup Jacobsen i semifinalen i



Den nykårede danske mester i dame single Stefanie H. Christensen spiller til daglig på Skensveds Østdanmarksseriehold; Stefanie ses her spille double sammen med Ronnie Teining i en holdkamp i Skensvedhallen.

et tæt opgør blevet besejret med 4-2 (sætcifre: 11/5, 9/11, 11/3, 10/12, 11/7, 11/9). Det blev til endnu en medalje til Stefanie. I damedouble spillede Stefanie sammen med Izabell Nørlem, Amager BTK. Stefanie/Izabell vandt sølv efter et 1-3 finalenederlag til Pernille Refstrup Agerholm/Pernille Pødenphant Søndergaard, BTK Viby. Med Stefanies DM-titel har Skensved IF bordtennis i perioden 1974-2019 i alt vundet 5 DM-titler:

2001: Yngre Pige Double: Nana Jespersen/Therese Nielsen, Skensved/Østermarie

2002: Yngre Mix Double: Nana Jespersen/Casper Bøttcher, Skensved/BTK 61

2012: Veteran 40 Mix Double: Brian Ganzhorn/Pia Hansen, Skensved/Virum

2017: Herre Veteran 70 Single: Erling Nielsen, Skensved

2019: Dame Single: Stefanie H. Christensen, Skensved



Fejring af Stefanies DM-titel i Skensved Hallens Cafeteria.

ØBTU's holdturnering

Skensved har i sæsonen 2018/2019 haft fire hold med i ØBTU's turnering; et hold i hver af de fire rækker Østdanmarksserien, serie 2, serie 3 og serie 4. Alle holdene klarede sig fint, serie 2 og Østdanmarksserieholdet kvalificerede endda til oprykningskampe.

Sidste runde – en stærk Skensved slutspurt

Skensved 1 i Østdanmarksserien skulle bruge ét point for at sikre sin forbliven i rækken. Modstanderen var Herlev 3 med den tidligere danske mester og landsholdsspiller Sabine Borre Larsen på holdet. Efter flere jævnbyrdige og velspillede singler og to doubler, sikrede Skensved sig en sejr på 11-3 og to vigtige point kom ind på kontoen. Skensved 1 fik derved en slutplacering som nummer fire i Østdanmarksserien. Efterfølgende viste denne placering sig at give adgang til en kamp om oprykning til 3. division i DBTU regi. På Skensveds hold i kampen mod Herlev 3 spillede Stefanie H. Christensen, Anders Jensen, Ronnie Teining og John Haagensen. I sæsonen har også Brian Ganzhorn og Carsten Thomsen spillet med på Østdanmarksserieholdet.

I serie 2 kunne Skensved 2, med en sejr på 11-3 over Lejre 1, avancere fra en tredjeplads til en førsteplads. Førstepladsen ville medføre direkte oprykning til serie 1. Sejren blev »kun« på 10-4 og Skensved 2 fik en slutplacering som nummer to i rækken og adgang til kvalifikationskamp om advancement til serie 1. På Skensveds hold i kampen mod Lejre 1 spillede Jørn Mogensen, Dennis Oreskov, Steen Bjerg



Jess Riis Jensen (tv.) og Dennis Oreskov, der i serie 2 var med til at besejre Lejre 1 og sikre Skensved 2 adgang til kvalifikationskampe om oprykning til serie 1



Skensveds hold i Østdanmarksserien (Skensved 1): Fra venstre holdleder Roald Ganzhorn, John Haagensen, Stefanie H. Christensen, Ronnie Teining, Anders Jensen og Brian Ganzhorn.

og Jess Riis Jensen. I sæsonen har også Danny Larsen og Henrik Mølgaard spillet med på serie 2-holdet.

Skensved 3 i serie 3 mødte Slagelse 3 og sikrede sig en smal sejr på 6-4. Holdet avancerede dermed til en slutplacering som nummer tre. For Skensveds Jimmy Petursson havde holdkampen en ekstra betydning: kunne han vinde alle sine tre singler, ville han blive nummer 1 på rækkens Top 10. Og det lykkedes. Udover Jimmy Petursson spillede Thomas Ensbye og Michael Ringner på Skensveds hold i kampen mod Slagelse 3. I sæsonen har også Martin Hermansen, Lars Ø Hansen, Gunde Jensen og Roald Ganzhorn spillet med på serie 3 holdet.

Skensved 4 i serie 4 mødte Lejre 3 og vandt en sikker sejr på 8-2 og fik en slutplacering som nummer seks i rækken. På dette Skensvedhold spillede Harry Laursen, Peder Olesen og Freddy Madsen. Skensved fik tre spillere på Top 10. Ronnie



Skensveds Jimmy Petursson (tv.) og Thomas Ensbye i doubelen i holdkampen mod Slagelse 3; Jimmy vandt tre singlekampe i denne holdkamp og slutter som nr. 1 på Top 10 listen i serie 3.

Teining blev nummer fire (35 singlesejre ud af 48 mulige) i Østdanmarksserien. Jimmy Petursson blev nummer ét (42 singlesejre ud af 48 mulige) i serie 3, mens Michael Ringner blev nummer otte (28 singlesejre ud af 45 mulige) i samme række.

Hos borgmesteren

Erling Nielsen og Brian Ganzhorn hyldet ved årets store medaljevinderarrangement i Køge Kommune.

Teaterbygningens store sal var torsdag den 22. november fyldt til sidste plads, da Køge Kommune bød indenfor til årets medaljevinderarrangement. Fra Skensved IF bordtennisafdeling deltog Erling Nielsen og Brian Ganzhorn.

Erling Nielsen for tre medaljer:

Erling Nielsen/Finn Nielsen, Skensved/



Erling Nielsen og Brian Ganzhorn blev lykønsket af borgmester Marie Stærke.

Slagelse DM- sølv i veteran 70 double. Erling Nielsen/Gurli Vittrup, Skensved/ Gundsøllille DM-sølv i veteran 70 mix. Erling Nielsen, Skensved DM-bronze i veteran single 70.

Brian Ganzhorn for en medalje:

Brian Ganzhorn/Pia Toelhøj, Skensved/ Hillerød GI DM-sølv i veteran 50 mix.

Erling Nielsen og Brian Ganzhorn blev lykønsket af borgmester Marie Stærke og modtog et gavekort til Køge Handelsstandsforening.

DBTU's holdturnering 2018/2019

God slutspurt

Skensved IF Bordtennisafdeling havde to hold med i DBTU's holdturnering 2018/2019: Ét hold i veteran 40 1. division og ét hold i veteran 70 elitedivisionen. Lørdag den 6. april blev den afsluttende runde afviklet i Roskilde Kongres- og idrætscenter. Begge Skensved hold ydede en flot afslutning. Holdet i veteran 40 1. division var, efter at første halvdel af turneringen var spillet, "røget" i nedrykningsspil sammen med fem andre hold. Lørdagens modstandere Næstved B. og Slagelse blev besejret med hhv. 6-4 og 6-0 og Skensved slutter på en 1. plads i nedrykningsspillet og er dermed sikker på at bevare sin plads i 1. division. På



Roald Ganzhorn og Gunde Jensen (forrest) i doublen i en af holdkampene i danmarksturneringens veteran 70 elitedivision. (foto: H. Rudolph).

Skensveds hold i de to kampe spillede Brian Ganzhorn, Ronnie Teining og Dennis Oreskov. Holdet i veteran 70 elitedivisionen vandt to kampe (mod ÅBV 2 og Triton Odense) og tabte en kamp (mod ÅBV 1). Disse resultater betød, at holdet avancerede fra en 10. plads til en slutplacering som nummer 6 i rækken, et ganske pænt resultat. På Skensveds hold i de tre kampe spillede Gunde Jensen og Roald Ganzhorn. Gunde Jensen blev placeret på rækkens Top 10-liste som nr. 8.



Brian Ganzhorn/Nina Nielsen, Skensved IF/Stenlille BTK i en af deres kampe i puljefinalespillet i mixed double 35 (old girls & veterans). (foto: Henrik Rudolph).

DM bronze til Skensved IF Bordtennis

Den 7. april blev de danske mesterskaber i bordtennis for veteraner afviklet i Roskilde Kongrescenter Bauhaus Arena. Seks spillere fra Skensved IF Bordtennis deltog; Steen Bjerg, Brian Ganzhorn, Dennis Oreskov, John Haagensen, Roald Ganzhorn og Gunde Jensen.



Gunde Jensen, Skensved IF i en af kampene i den indledende pulje i veteran 70 single. (foto: Henrik Rudolph).

Bedst gik det for Brian Ganzhorn, der sammen med Nina Pedersen, Stenlille BTK i mixed double 35 (old girls & veterans) vandt bronze. Mesterskabet blev afgjort i et puljefinalespil med fem deltagende mix-par. 3 par vandt hver 3 kampe og tabte 1, så sætscoren afgjorde placeringen. Yael Schade/Eli Skop, Helsingør/Hakoah blev danske mestre i rækken, mens Brian Ganzhorn/Nina Pedersen, Skensved IF/ Stenlille BTK, blev nr. 3 og sikrede sig bronze. I veteran single 70 fik Skensved IF også et flot resultat, idet Gunde Jensen i indledende pulje blev nr. 2 og kvalificerede sig videre i turneringen. I kvartfinalen blev det dog til et nederlag i kampen mod Niels Ramberg, Virum Sorgenfri BTK. Samlet fik Gunde

Jensen en placering som nr. 5 - et ganske pænt resultat.

Skensved IF til veteran EM i Budapest, Ungarn

Den 30. juni – 6. juli 2019 afholdes der europamesterskaber i bordtennis for veteraner i Budapest, Ungarn. Fra Danmark deltager 65 spillere. Skensved IF er repræsenteret ved fire spillere: Brian Ganzhorn i 50 års rækken, Thomas Ensbye i 65 års rækken og Roald Ganzhorn og Gunde Jensen i 70 års rækken.



Fra generalforsamlingen i bordtennisafdelingen.

Generalforsamling

Mandag den 29. april blev der på Højelse skole i aulaen holdt generalforsamling i bordtennisafdelingen. Bestyrelsen, flere af afdelingens spillere samt Erling Larsen deltog.

Der blev berettet om turnering, stævner, træning, tider i hal/på skole, Cafeteria, Skensved Dejligst, Loppemarked, medlemsfremgang og udtrykt glæde for anerkendelse af klubbens aktiviteter i form af kåring af Brian som "Årets veteran 2019" i DBTU og Gunde som "Årets leder 2019" i RIC og "Årets ildsjæl 2019" i SIF. Der var stor tak for medlemsopbakning ved blandt andet Cafeteriaopgaver, "Skensved Dejligst", 60+ stævner i hallen (og tak til håndbold) og Løppeopgaver. (se beskrivelse af DBTU-turnering, ØBTU-turnering og DGI-stævne andre steder i bladet).

Regnskab blev fremlagt.

Valg til bestyrelsen. Brian Ganzhorn og Roald Ganzhorn var på valg og blev genvalgt.

Eventuelt. Hold og holdsammensætning for næste sæson blev drøftet; brugen af hallens cafeteria hver torsdag er en succes; Steen Bjerg tilknyttes som fast træner hver mandag på skolen.

Et udførligt referat fra generalforsamlingen kan rekvireres hos kasserer Jørn Mogensen (joern.mogensen@live.dk).

Tak til vore sponsorer for sæsonen 2018/2019

**Dagli'Brugsen
MR Planteservice
Bøgeskov Rengøring
Milas Pizza og Grill-bar
JBH EL service**



Jens og Ruth Teining ved bordtennisafdelingens 25 års jubilæum i 1999

Mindeord om Jens Teining

Det er med stor sorg, at vi har modtaget beskeden om, at bordtennisafdelingens første formand Jens Teining den 6. december 2018 er afgang ved døden. Jens blev 75 år.

Jens Teining var bordtennis afdelingens første formand fra 1974 til 1982. Jens høstede stor anerkendelse for det arbejde, han sammen med den daværende bestyrelse udførte. Her blev grundstenene til bordtennisafdelingen lagt. Jens selv

dengang var aktiv på klubbens serie 4 hold under det daværende SBTU og deltog derudover ved flere stævner i Trælleruphallen, Gevninge i DGI-regi. Jens introducerede begge sine drenge Michael og Ronnie i bordtennisspillet og var ofte chauffør når drengehold skulle spille udenbys. Ronnie spiller den dag i dag på klubbens førstehold. Jens har gennem årene ofte givet en hånd med ved afdelingens diverse arrangementer, blandt andet når der skulle serveres/kokkeres ved klubmesterskaber for både børn og voksne.

Æret være Jens Teinings minde.

Skensved IF bordtennisafdeling.

Sommer Bordtennis

I juni måned vil der være træning på Højelse skole.

Der vil være træning:

Hver mandag:
Senior/veteraner fra kl. 18.30 – 22.30.

Ungdom fra kl. 18.30 – 20.00

Hver onsdag:
60+ fra kl. 19.00 – 22.30.

I juli måned og i uge 32 vil der være træning i den nye tilbygning i Skensvedhallen.

Hver mandag:
Kl. 19.00-22.30.

For yderligere information, ret henvendelse til:
Brian Ganzhorn, telefon 40443166, e-mail brianganzhorn@hotmail.com eller til Gunde Jensen, telefon 21941772, e-mail gundeej@hotmail.com.

Årets veteran 2019

DBTU's veteranudvalg kårer hvert år i forbindelse med afslutningen af veteran danmarksturneringen og de individuelle danske veteranmesterskaber "Årets veteran". I år faldt valget på Skensveds Brian Ganzhorn for hans mangeårige og engagerede deltagelse ved nationale og internationale veteranstævner/mesterskaber. På DBTU's hjemmeside kan man læse: "Brian Ganzhorn har deltaget ved fem veteran-VM, 2008 i Rio de Janeiro, Brasilien, 2010 i Hohhot, Indre Mongoliet, Kina, 2012 i Stockholm, Sverige, 2016 i Alicante, Spanien og 2018 i Las Vegas, USA. Og mindst lige så mange veteran EM'er samt veteran-stævner i Tyrkiet og i Danmark."

Carsten Egeholt, DBTU fortæller videre: "Jeg husker tydeligt da Brian i 2010 i Hohhot i det Indre Mongoliet vandt guld i consolation-double i 40 års rækken sammen med Risto Salo, Finland. Brian var naturligvis stolt som en pave. Alle fik set pokalen/beviset og var selvfølgelig misundelige. Det kunne ske, at Brian i sin iver glemte at nævne ordet 'consolation', når forbigående lige skulle have at vide, hvem der havde vundet VM. Herligt – sådan!"

Brian Ganzhorn har også tidligere for sit engagement modtaget hæder fra DBTU's veteranudvalg. I 2014 blev Brian af DBTU's veteranudvalg kåret til "Klassens Glade Dreng"

Brians store engagement og begejstring for international veteranbordtennis har også sat sine spor på klubplan. Således havde Skensved IF Bordtennis den største danske deltagertrup klubmæssigt med ved veteran VM i Sverige 2012; otte Skensved spillere samt tre ledsagere deltog, og det gav både deltagere såvel som ledsagere en mindeværdig oplevelse.

Til lykke Brian

Du "brander" Danmark, Køge Kommune og Skensved IF Bordtennis på fin vis.

Klubkammeraterne i Skensved IF Bordtennis



Brian Ganzhorn med "Årets veteran" pokal.



Dansk vinder i en consolation-række ved VM i Hohhot 2010, Brian Ganzhorn nr. 3 fra venstre. Foto: Privat.

Demensvenlig fitness i Skensvedhallen

Succesen vokser og vi er nu over 20 medlemmer, der mødes hver tirsdag og torsdag formiddag i Skensvedhallen, hvor vi hygger og træner til glad musik, som alle kender. Naturligvis med kyndige instruktører og demensvejledere. Og så er der kaffe på kanden og altid tid til at slå en sludder af. Er en af dine nære ramt af demens, så kontakt Demens-teamet, og hør om mulighederne for at deltage i demensvenlig fitness. Kig eventuelt over i hallen tirsdage kl. 9-13.30 eller torsdage kl. 9-12.30 og hils på nogle af dem fra teamet
Hilsen

Køge Kommunes Demens-team
demensteam@koege.dk
Tlf. 56 56 56 43



DET LILLE KØKKEN

Tlf. 31 23 32 77

- Stort udvalg af Håndmadder til 15 kr.
- Luxus smørrebrød på bestilling
- Dagens varme ret torsdag og fredag
- Færdigretter i disken fra Klippinge slagteren

Åbningstider:

Mandag til onsdag: 6-14
Torsdag og fredag: 6-18
Lørdag: 10-13

Multi Tag Entreprise A/S

Ejbyvej 7
4623 Lille Skensved

Tlf. : 56 16 90 27
info@multi-tag.dk
Fax: 56 16 84 15



Tæt Tag Danmark

Tlf: 56 87 00 03

Lavendelgården
- Så det ser ud af noget

www.lavendelgaarden.com

ØBTU's holdturnering – oprykningskampe

Serie 2

Torsdag den 4. april spillede Skensveds serie 2 hold i bordtennis om oprykning til serie 1 i ØBTU's turnering; kampen var mod Glostrup 1 og blev spillet i Skensved-hallen. Holdkampen var jævnbyrdig og efter mange spændende og velspillede single og doublekampe sluttede kampen 7-7; men da Glostrup 1 havde en bedre sætscore (31 mod 29) var det Glostrup - holdet, der vandt oprykningskampen. På Skensveds hold i kampen mod Glostrup 1 spillede Jørn Mogensen, Danny Larsen, Steen Bjerg og Jess Riis Jensen.

Østdanmarksserien

Tirsdag den 30. april spillede Skensveds Bordtennis' førstehold den første af de afsluttende kampe om en plads i DBTU's 3. division. Modstanderen var Helsingør 1; et "på papiret" stærkere hold end Skensved. Men Skensved overraskede og vandt efter forrygende godt spil en samlet sejr på 8-3. Næste modstander på vejen mod 3.division var Roskilde 4. Den kamp blev spillet mandag den 6. maj i Roskilde. Dette Roskildehold var imidlertid for stærkt for Skensved; det blev til et Skensved-nederlag på 2-8. Men kampen var mere jævnbyrdig end slutcifrene kunne tyde



Fra Serie 2 opgøret. Skensveds Jørn Mogensen (til venstre) i kamp mod en af Glostrups spillere.



Fra førsteholdets kamp mod Helsingør 1. Stefanie H Christensen øger Skensveds føring til 4-1 ved at besejre Lars G Hansen med 3-0 i sæt.



I double 2 i kampen mod Helsingør 1 øger Andes Jensen (bagerst) og Ronnie Teining Skensveds føring til 7-3 ved at vinde 3-1 i sæt.



John Haagensen, der også har spillet med i flere af holdets kampe, giver råd til Anders Jensen i en "time out" i singlekampen mod Helsingørs Steen Jørgensen. Anders vandt 3-0.



Brian Ganzhorn i kamp mod overmagten i Roskilde.



Oprykningskampene for både serie 2 holdet og østdanmarksserieholdet fik stor opbakning af klubbens øvrige medlemmer. På billedet ses en del af Skensved "supporterne" under Skensveds kamp mod Roskilde 4.

på; ved stillingen 2-3 "lås" både Anders Jensen, Ronnie Teining og Stefanie H Christensen til at vinde deres singlekampe, men alle tabte i 5. og afgørende sæt med mindst mulig margin, og i stedet for en 5-3 Skensvedføring var stillingen nu 2-6 og "slaget" var tabt for Skensved. Med efterfølgende nederlag i begge doubler blev slutresultatet 2-8. Klubben kan dog glæde sig over nogle flotte kampe og en næsten kvalifikation til 3. division. Spillerne på Skensveds hold i de to kampe var Stefanie H Christensen, Ronnie Teining, Anders Jensen og Brian Ganzhorn.

Nyt fra Rishøj Idrætscenter



Rishøj Idrætscenters nye bestyrelse har konstitueret sig

Efter at Rishøj Idrætscenter har afholdt repræsentantskabsmøde og valgt ny bestyrelse, har bestyrelsen nu også konstitueret sig.

På det konstituerende møde blev Poul Henning Vibe valgt som formand og Helge Rasmussen som næstformand. Som sekretær valgtes Lasse Odgaard og som kasserer Lars Heesche-Andersen. De øvrige medlemmer er Pia Thøgersen, Martin Kristiansen og Bjørn Jørgensen. Derudover deltager Claus Rømer og Yakup Pelit i bestyrelsen – begge udpeget af Køge Byråd. Som suppleanter deltager Helle Røtting og Helene Vinther Seidler. Centerleder Jim Rasmussen er sekretær for bestyrelsen og deltager i møderne uden stemmeret.

Ny form for samarbejde

Det blev samtidig besluttet at godkende en ny forretningsorden, der overflødiggor de tidligere møder i forretningsudvalget, sådan at langt de fleste beslutninger tages på bestyrelsesmøderne. For den nye bestyrelse bliver der derfor fokus på større åbenhed og indsigt i beslutninger til gavn



for centerets mange brugere og samarbejdspartnere. På denne måde er det også bestyrelsens mål, at man hurtigere og mere effektivt kan understøtte et dynamisk idrætsliv i hele Køge Nord-området og udvikle gode rammer for både gamle og nye aktiviteter.

Formandskab

Alle beslutninger kan ikke vente! – Og derfor blev det besluttet at nedsætte et såkaldt formandskab til bl.a. at varetage den daglige dialog med administrationen og forberedelsen af bestyrelsesmøderne. Formandskabet udgøres af formanden Poul Henning Vive og næstformanden Helge Rasmussen.

Køge Nord Sport Center - Skensved

På repræsentantskabsmødet i marts blev det vedtaget at ændre Rishøj Idrætscenters navn til Køge Nord Sport Center, der geografisk dækker Køge Nord i både Ølsemagle- og Skensved-området. Inden længe følges der op med en markedsføring af såvel navn som nyt logo. Det er værd at bemærke, at Skensved fremover vil optræde med sin egen selvstændige del af logoet.

Helge Rasmussen
Næstformand

Batmand blev kåret som Årets Leder

HÆDER: Den initiativrige Gunde Jensen fra Skensved IF's Bordtennisafdeling blev hyldet på årets repræsentantskabsmøde.

RISHØJ: På Rishøj IC's repræsentantskabsmøde for nylig blev årets leder kåret. Valget faldt på Gunde Jensen fra Skensved IF Bordtennisafdeling. I 2013 genindtrådte Gunde i bordtennisbestyrelsen, hvor han siden har udfyldt funktioner som "lokalområde ansvarlig" og næstformand, men har også varetaget opgaven som bordtennisafdelingens repræsentant i Skensved IF's hovedbestyrelse.

I hovedbestyrelsen har arbejdet været en deltagelse af koordinering af afdelingerne imellem af praktiske opgaver som haltider, depotplads, omdeling af Kvartetten, loppemarked, deltagelse i cafeteriaarbejde, kontakt til kommunen m.m.

Da idrætsforeningen i 2013 stod uden omdeler af idrætsforenings blad Kvartetten, påtog Gunde sig den opgave for siden at udarbejde omdelingsruter og knytte personer til disse; varetog selv nogle omdelingsruter og sørgede altid for omdeling på ruter, hvor omdelingen af en eller anden grund kiksede. I 2013

stod idrætsforeningen også uden repræsentant i udvalget for Rishøjhallens Loppemarked. Den opgave påtog Gunde sig også og han har her medvirket til en omlægning og tilpasning til mindre aktiv hjælp fra idrætsforeningernes medlemmer. Desuden har han aktivt medvirket ved salg og indsamling af effekter. Omlægningen har betydet, at det har været muligt, at vedligeholde en årlig udlodning af støttekroner til sporten i Skensved IF og Rishøj IF. Det er af stor betydning for Skensved IF, at Skensvedhallens cafeteria er i live. Her bidrager Gunde Jensen ved at repræsentere bordtennisafdelingen i Cafeteria-udvalget og medvirker her også af og til med det praktiske arbejde.

Af stor betydning både for SIF og specielt for bordtennisafdelingen er de projekter og tilhørende fondsansøgninger, som Gunde Jensen har søsat. I forbindelse med arbejdet i hovedbestyrelsen sørgede den engagerede leder for, at bordtennisafdelingen fik tid i Skensvedhallen og via projektet "Etablering af bordtennis" i "den nye Skensvedhal" skaffe økonomi (donation fra Rishøjhallens Venner (RV) og Nordea Fonden) til indkøb af borde med tilbehør.

Mange projekter

I 2015 opstartede Gunde endnu et projekt: "Bordtennistøj og lokalområdet" med det formål at bordtennisafdelingen skulle promovere lokalområdet og "optræde" i ens spilletøj. Med støtte fra fem virksomheder, RV og lidt egenbetaling lykkedes projektet.

I efteråret 2016 var Gunde primus motor i et skolebordtennisprojekt. 100 elever fra Højelse skole fordelt på fem klasser deltog og for hver klasse blev det til to timers undervisning i bordtennis. Gunde selv samt tre andre medlemmer fra bordtennisafdelingen virkede som undervisere.

I 2017 etablerede Gunde endnu et projekt: "Kapacitetsudvidelse og udskiftning af nedslidt materiel", der fik støtte af Køge kommunes Udviklingspulje, Nordea Fonden og RV. Således at det nu var muligt at afholde arrangementer på 16 borde og bordtennisafdelingen var i foråret 2018

Køge Nord Loppemarked

Lørdag d. 15 juni 2019 Kl. 10.00 – 14.00
Søndag d. 16 juni 2019 Kl. 10.00 – 14.00

Køge Nord Loppemarked, er et stort indendørs loppemarked på Skolevej 7 i Køge, som afvikles af Rishøj og Skensved idrætsforening og kombinerer private stadepladser med idrætsforeningernes egne boder, hvorfra vi sælger de effekter, der er blevet doneret til idrætsforeningerne, igennem det sidste år.

Indgangen koster 20 kr. og gælder for begge dage.

Overskuddet fra indgangen, lejen af stadepladserne, samt salget af de indsamlede effekter, går ubeskåret til de 2 idrætsforeningers arbejde, med børn og unge i lokalområdet.

Så har du noget, du gerne vil donere til os, kan du kontakte os på piabt@privat.dk eller på 30 30 06 31. Vi samler effekter ind hver weekend omkring Køge, Skensved, Ejby, Herfølge, Bjæverskov og Solrød, bortset fra juli måned og enkelte ferier og helligdage.

Med venlig hilsen

Rishøj og Skensved Idrætsforening.

Køge Nord Loppemarked LEJ EN STADEPLADS

Lørdag d. 15 juni 2019 Kl. 10.00 – 14.00
Søndag d. 16 juni 2019 Kl. 10.00 – 14.00

Til indendørs loppemarked, Skolevej 7 i Køge.

Stadepladsen er ca. 3 x 3 m og inkluderer et bord, som du selv skal sørge for, at sætte op.

Prisen for stadepladsen er 300 kr. for en dag og 500 kr. for begge dage. Du skal selv sørge for bortskaffelse af eget affald og oprydning af stadepladsen.

Så hvis du har lyst til at leje en stadeplads, kan du skrive til os på piabt@privat.dk eller ringe til os på 30 30 06 31.

Med venlig hilsen

Rishøj og Skensved Idrætsforening.

MELGAARD
ByggeEntreprise ApS

Tømrer- og snedkerfirma
Tlf.: 31 13 60 12
www.melgaardbyg.dk

Kildegaard



VVS & Gasteknik A/S
www.nytgasfyr.dk



Formanden for Rishøj IC Bjørn Jørgensen overrakte pokal og blomster til Årets leder Gunde Jensen (tv.). (foto: Jim Rasmussen)

vært ved en DBTU samling for veteran divisionskampe.

I en periode på 3 år (2014-2017) virkede Gunde også som ungdomstræner, da der var brug for det.

Gunde Jensens seneste projekt er "60+ bordtennis" i Skensved. Projektet henvender sig til folk over 60 år, der ikke har spillet bordtennis tidligere eller for længe siden, og opfordrer til at bruge bordtennis som motionsform. Et åbent hus arrangement med støtte fra DBTU/DGI i efteråret

2018 startede projektet. Det er senere fulgt op af to 60+ stævner i Skensvedhallen. En fast træningsdag for 60+ er etableret på Højelse skole, med kaffe/kage pause/er og med Gunde som træner. Der arbejdes fortsat på at tiltrække flere nybegyndere.

Primus motor

Årets Idrætsleder har også været primus motor i bordtennisafdelingens deltagelse i lokale arrangementer som for eksempel "Skensved Dejligst" i 2018, "Danmark Dejligst" i 2016, "Skensveds Byfest" i 2014 m.fl.

Gunde Jensen har igennem en årrække skrevet og indsendt artikler løbende om bordtennis til lokalaviser og til Skensved IF's eget blad "Kvartetten" og de seneste fem år også om Rishøjhallens loppe-marked. Gunde Jensen modtog i 1998 Kvartetten-pokalen for mange velskrevne artikler til Kvartetten.

I en alder af 71 år er han stadig aktiv som bordtennis turneringsspiller og deltager blandt andet ved større arrangementer som DM, EM og VM for veteraner.



SKENSVED IDRÆTSFORENING

Kontaktpersoner

FORRETNINGSUDVALG

Formand: Erling Larsen, Stubmarken 2, 4623 LL. Skensved. Tlf. 40208895. E-mail: alarsen@privat.dk

Kasserer: Kim Thorsø, Lyngvej 4, 4600 Køge. Tlf. 2096 6978. E-mail: info@revidanica.dk

Sekretær: Lars Heesche-Andersen, Marmorvej 9, 4673 Rødvig Stevns. Tlf. 40926967. E-mail: lha@rudekuvert.dk

BADMINTON

Formand: Peter Nielsen, Ringmarken 8, 4623 LL. Skensved. Tlf: 56169759. E-mail: ringmarken8@vip.cybercity.dk

Kasserer: Cindy Toft, Ahornvej 9, 4623 LL. Skensved. Tlf: 40373681. E-mail: belfigore@hotmail.com

BORDTENNIS

Formand: Brian Ganzhorn, Ringtoften 22, 3. th., 2400 København NV. Tlf. 40443166. E-mail: brianganzhorn@hotmail.com

Næstformand: Gunde Jensen, Agerlandet 4, 4623 Lille Skensved. Tlf. 21941772. E-mail: gundeej@hotmail.com

Kasserer: Jørn Mogensen, Sønderhegnet 35, 4600 Køge. E-mail joern.mogensen@mail.tele.dk

FITNESS

Formand: Martin S. Kristiansen, e-mail: martin@skensvedfitness.dk

Kasserer: Thomas Frandsen, e-mail: thomas@skensvedfitness.dk

FODBOLD

Formand: Preben Rasmussen, Knudsvej 9, 4623 Lille Skensved. E-mail: preb.rasmus@gmail.com

Kasserer: Christoffer Lykbak, Plantagevej 1, 4623 Lille Skensved. E-mail: lykbak@gmail.com

GYMNASTIK

Formand: Tina Meyerdierks, Ringmarken 20, 4623 LL. Skensved. E-mail: tina.meyerdierks@gmail.com

Kasserer: Henriette Nørtoft Jørgensen, Rugbjergvej 5 A, 4623 Lille Skensved. Tlf. 30692491. E-mail: gym.henriette@gmail.com

HÅNDBOLD

Formand: Jane Funch, Østergade 12, 4623 LL. Skensved. Tlf. 28631960. E-mail: janefunch57@gmail.com.

Kasserer: Berit Roholte, Gårdtoften 1, 4623 LL. Skensved. Tlf. 61669181. Mobil 61689181. E-mail: djangohund@gmail.com

FLOORBALL

Formand: Morten Christiansen, Plantagevej 3, 4623 LL. Skensved. Tlf. 53346607. E-mail: makz@outlook.dk

Kasserer: Frank Svarre, Krohaven 5, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56167474. Mobil 20853416

SKENSVEDHALLEN

Kontakt Rishøj IC, hovednummer 20 83 66 60

MEDLEMSBLADET KVARTETTEN

Redaktør: Melissa van Hauen, Hovmarken 18, 4623 Lille Skensved. Tlf. 60634611. E-mail: melissavanhauen@hotmail.com

Layout: Thomas Schrøder, Halldør Laxness Vej 4, 1. th, 2300 København S. Tlf. 23258764. E-mail: info@shrink-ink.dk

Tryk: JT-Gruppen, Greve

RISHØJHALLENS VENNER

Formand: Anna-Marie Nielsen, Stensbjergvej 56 st. tv., Tlf. 56657695. E-mail: anna-marie@sport.dk

SUS

Formand: Dennis Langø, Ejbyvej 15, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56160070. E-mail: hojmosen@city.dk

Skensved Idrætsforenings repræsentant i Rishøj IC's bestyrelse:

Martin S. Kristiansen, e-mail: martin@skenvedfitness.dk

N.I.C Murerentreprise ApS

v/ Nicki Vodstrup Jensen

nicmurerentreprise.dk

Mobilnr.: 2556 7372

mail@nicmurerentreprise.dk

Cvr nr.: 39533235



**Tandlægerne i
Lille Skensved**
Østergade 36, 4623 LL. Skensved
Tlf. 56 14 24 30
www.skensvedtand.com



Unionsvej 4
4600 Køge
Telefon 56 30 36 00
Telefax 56 30 36 01



ved Peter Larsen

Åben: Tirsdag-torsdag 9-17

Lørdag 9-13

Fredag 9-18

Mandag lukket

Lyngvej 56 - 4600 Køge . Telefon 56 82 13 08

Dagli' Brugsen

Mandag - fredag: 8-21 • Lørdag - søndag: 7-21

Hovedgaden 21, 4623 Lille Skensved

Telefon 56 16 90 22

O. P. AUTO

v/ Jon Filholm

Hjørnegårdsvej 4, Ll. Skensved

Tlf. 56 16 83 40

Alt i autoreparation

- forsikringsskader
- pladearbejde
- klargøring til syn
- malerarbejde

Køb og salg af brugte biler

Vægttab BURN
SVED KONDII Udholdenhed Spinning
Skensved Fitness
ENERGI sundhed LØBI
crosstrainer
forbrænding

SHRINK*ink

GRAFISK PRODUKTION OG DESIGN

Web og wordpress, billeder og (3d) illustration

Tel: +45 2325 8764

info@shrink-ink.dk

shrink-ink.dk

Torben Andersen

Vognmand

Telefon 20 95 13 13

Gårdtoften 13, 4623 Ll. Skensved

www.lck.dk

**TRANSPORT
- med omtanke**

**Ring for et godt
tilbud!**

56 66 24 11

**Affaldsløsninger
Kraner - Køreplader**

FLAG OG FLAGSTÆNGER UDLEJES

RISHØJHALLENS VENNER

TLF 20 83 66 60

Rishøjhallens Kontor

DAGBLADET

Dagbladet Køge

Torvet 10

4600 Køge

Tlf.: 56 65 07 01

~ DIT LOKALE GÆSTEVÆRELSE ~



Højelsevej 5
4623 Ll. Skensved



www.hedebohuset.dk • tlf. 20 45 07 55