

Nordstrand
IDRETTSFORENING



Desember 2013

Nordstrand Damer Elite

NYHETSBREV



Nordstrandsfotografene

Vi i Nordstrand Damer Elite er nå klare med desember-utgaven av vårt nyhetsbrev. Her ønsker vi å informere om ting som skjer rundt håndballen på Nordstrand. Nyhetsbrevet sender vi ut til sponsorer/samarbeidspartnere, spillere, foreldre og andre håndballentusiaster. Vedrørende saker som bør være med i vårt nyhetsbrev, send gjerne en e-post til alexander@nordstrand-if.no



BENDIK HAR ORDET

Vi har gjort unna de tre første månedene, og de åtte første kampene i comebacksesongen i Postenligaen. Med 11 poeng og 4.plass må vi ha lov til å være fornøyde med starten, både med tanke på poeng og selve spillet. Når det gjelder plasseringen på tabellen, er vi de første til å være klar over at sesongen ennå ikke er halvspilt og vi har dermed ikke møtt alle lagene. Samtidig kan vi ikke gjøre noe annet enn å prøve å slå de vi faktisk møter.

Rett over nyttår får vi muligheten til å bryne oss på de beste lagene i landet. Storhamar, Larvik og Tertnes venter oss i det som blir en forrykende håndballmåned for vår del, med fem kamper totalt og fire av disse mot gull- og medaljekandidater. Moroa starter allerede 5. januar i Bjørnholthallen, så her er det bare å henge med.

Vi går inn i denne intensive kamperperioden etter å ha brukt desember til igjen å øke fokuset og kvaliteten på den fysiske treningen. Tester viser at vi har trent bra hele sesongen, men nå har vi mulighet til å ta ennå et steg, og det akter vi å gjøre. Det er naturlig å spå at resten av sesongen vil by på mange spennende og tette oppgjør, og vi tror på at den fysiske jobben vi legger ned vil være med på å bikke flest mulig av disse kampene i vår favør.

Takk for all støtte, interesse og engasjement så langt! Vi har stor glede av at akkurat DU følger med på oss, og vi kan love at vi jobber hardt for at vi alle skal få positive håndballopplevelser med Nordstrand Damer Elite også i 2014.

Vi ses i hallen 5. januar!



NORDSTRANDSKORTET SELGES FOR HALV PRIS

Det er fortsatt mulig å få kjøpt Nordstrandkortet, og ettersom sesongen er halvspilt, er prisen nå kr. 500. I tillegg til fri inngang på alle Nordstrand Damer Elite sine hjemmekamper resten av sesongen, kommer man også inn på alle aldersbestemte kamper i Nordstrandhallen. Nordstrandkortet gjelder for én voksen og ett barn. For bestilling, send en e-post til alexander@nordstrand-if.no

www.nordstrandhandball.no
facebook: Nordstrand Damer Elite
twitter: NifDamerElite
Instagram: NifDamerElite

Nordstrand Damer Elite





«DET ER MITT VALG»

Før denne sesongen inngikk Nordstrand IF et samarbeid med Lions Norge og deres prosjekt «Det er mitt valg». Dette programmet retter seg mot barn og ungdom fra barnehage til videregående skole, og stikkord er holdninger, verdier, selvtillit og samarbeid. Nordstrand Damer Elite skal fronte dette samarbeidet og er utnevnt som ambasadører for «Det er mitt valg» i vår bydel. Våre jenter har denne høsten besøkt 5. klasser på skoler i nærområdet, der de gjennom ulike aktiviteter fokuserer på samarbeid og selvtillit, samt at de forteller om egne erfaringer innenfor håndball, skole og annet som har vært utfordrende gjennom oppveksten. Dette har hittil vært en formidabel suksess. Vi har fått masse positive tilbakemeldinger både fra de ulike skolene og folk generelt som synes dette er et meget godt tiltak. Vi gleder oss til fortsettelsen, og vi benytter også sjansen til å takke elever og lærere på følgende skoler: Munkerud, Kastelet, Nordstrand, Ljan og Klemetsrud, samt Lions Norge og «Det er mitt valg» for at vi får være en del av dette prosjektet.

www.determittvalg.no/nordstrand-damer-elite
Les artikkel fra Nordstrands blad [her](#)



Tom Nilsen og Kim R. Midttun fra Nordea

NETTVERKSTREFF (B2B) PÅ QUALITY HOTELL MASTEMYR

I tillegg til å skulle vinne flest mulig håndballkamper, har vi også ambisjoner om å lage et lønnsomt opplegg for våre samarbeidspartnere. Gjennom hele fjoråret jobbet vi med å etablere en nettverksgruppe, som består av 30 samarbeidspartnere. Onsdag 6.11 arrangerte vi årets første nettverkstreff som ble avholdt hos vår nye partner, Quality hotell Mastemyr. Seansen ble åpnet med oppdatering og status i gruppa ved Alexander. Lillann [kaptein] fortsatte med å fortelle om det sportslige, før Tore fra Lions Norge og «Det er mitt valg» slapp til og fikk fortelle litt om nevnte prosjekt og samarbeidet med Nordstrand Damer Elite. Så var det klart for «speed dating», der alle fikk tre 20 minuttersmøter med andre bedrifter i gruppa. Formålet med dette er at våre samarbeidspartnere skal møtes, skape relasjoner og benytte seg av hverandres varer og tjenester, nettopp for å få mer igjen av samarbeidet. Vi har allerede registrert at det er flere bedrifter som har laget avtaler med hverandre. Eksempler på dette er Brødrene Dahl som har laget en avtale med Toyota om rabatterte biler til alle sine ansatte og Gjerholm design som har laget en avtale med APEX klinikken om å designe deres nye hjemmeside. Vi er i gang og vi gleder oss til fortsettelsen.

Har din bedrift lyst til å se nærmere på et samarbeid med Nordstrand Damer Elite, så ta kontakt med [Alexander på 908 35 524](mailto:alexander@nordstrand-if.no) eller alexander@nordstrand-if.no. Vi kan lage kreative og skreddersydde løsninger rundt profilering/annonsering, B2B [business to business] og internkultur, og vi er stadig på jakt etter nye samarbeidspartnere.

www.nordstrandhandball.no
facebook: Nordstrand Damer Elite
twitter: NifDamerElite
Instagram: NifDamerElite

Nordstrand Damer Elite





NORDSTRAND DAMER ELITE PÅ SOSIALE MEDIER

Nordstrand Damer Elite følger med i tiden og er en ivrig aktør både på Instagram, Twitter og Facebook. Her legger vi ut bilder og oppdateringer fra kamper, treninger og andre ting rundt lag og spillere. På Facebook har vi allerede rukket å få 1200 likes og vi er stadig på jakt etter flere følgere. Målet er 1500 likes før sesongen er over, og vi trenger derfor deres hjelp. Gå inn på Nordstrand Damer Elite og trykk «Like», og vi skal sørge for at dere kommer så tett innpå jentene som mulig.

Facebook: Nordstrand Damer Elite

Instagram: NifDamerElite

Twitter: NifDamerElite



NORDSTRAND HÅNDBALL OG QVISTEN ANIMATION SAMMEN PÅ «JUL I FLÅKLYPA»

Torsdag 14.11 inntok store deler av Nordstrand håndball Symra kino for å overvære en eksklusiv visning av «Jul i flåklypa». Det var Nordstrand Damer Elite og deres samarbeidspartner, Qvisten Animation, som inviterte til dette arrangementet. To stappfulle visninger med spillere født i 2006-2000 møtte opp med popcorn og godt humør. Mathilde og Ine ønsket alle velkommen på vegne av Damer Elite og Fredrik og Ove fra Qvisten Animation fortalte litt om hvordan filmen ble laget. Av fun facts kan vi nevne at Ludvig ble laget i Nederland og kostet 120.000 kroner, og at det ble laget 3 sekunder film pr. dag som til slutt ble til en film på 72 minutter. Vi ønsker å rette en stor takk til Qvisten Animation og alle spillerne for en herlig kino-kveld.

Nordstrands blad var også til stede, og dere kan lese hva de skriver [her](#).



TILBUD PÅ TV2 SUMO

Gjennom en felles avtale med Norsk topphåndball har vi fått muligheten til å selge årsabonnement på TV2 sumo, der all inntekt tilfaller Nordstrand Damer Elite. TV2 sumo sender live fra alle våre kamper i Postenligaen, og er derfor en utmerket mulighet til å følge jentene på bortebane. Vi kan tilby kr. 500,- i rabatt på følgende abonnement:

Tv2 Sumo sport (direkte TV, nyheter/fakta, og sport)
Kr. 1499,- (ordinær pris kr. 1999,-)

Tv2 Sumo gull (direkte TV, nyheter/fakta, underholdning og sport)
Kr. 1699,- (ordinær pris kr. 2199,-)

For bestilling: Kontakt Alexander på 908 35 524 eller alexander@nordstrand-if.no

www.nordstrandhandball.no
facebook: Nordstrand Damer Elite
twitter: NifDamerElite
Instagram: NifDamerElite

Nordstrand Damer Elite



ALLSPORTGRUPPA FEIRET 10 ÅRS JUBILEUM

Nordstrands Allsportgruppe feirer i år 10-års jubileum, noe som ble feiret med brask og bram i aulaen på Nordseter skole. Leder for Allsportgruppa, Christian Johansen, fortalte og viste bilder fra oppstarten frem til i dag. Mathilde var damelagets representant denne kvelden, og bistod med utdeling av premier i forbindelse med med lodd-trekning. Nederst på siden er hun avbildet med Robin, Christian, Håkon og Amina. Her følger et lite resumé av Christians innlegg:

Nordstrand IFs Allsportgruppe for barn og ungdom med utviklingshemninger (Allsportsgruppen) har vært aktive siden 2003. Takket være et samarbeid mellom Lions Club Oslo/Nordstrand og Nordstrand IF ble ideen med en idrettsgruppe mulig å realisere. Få ante at dette skulle være starten på et fantastisk reise.

Det startet med en time trening en gang i uken. Nå er tilbudet vesentlig utvidet og dekker nå basis trening, håndball, fotball, golf og svømming. Allsporten har fast seks timers trening i uken og i tillegg kommer golf og svømming. Utover dette kommer eksterne arrangementer.

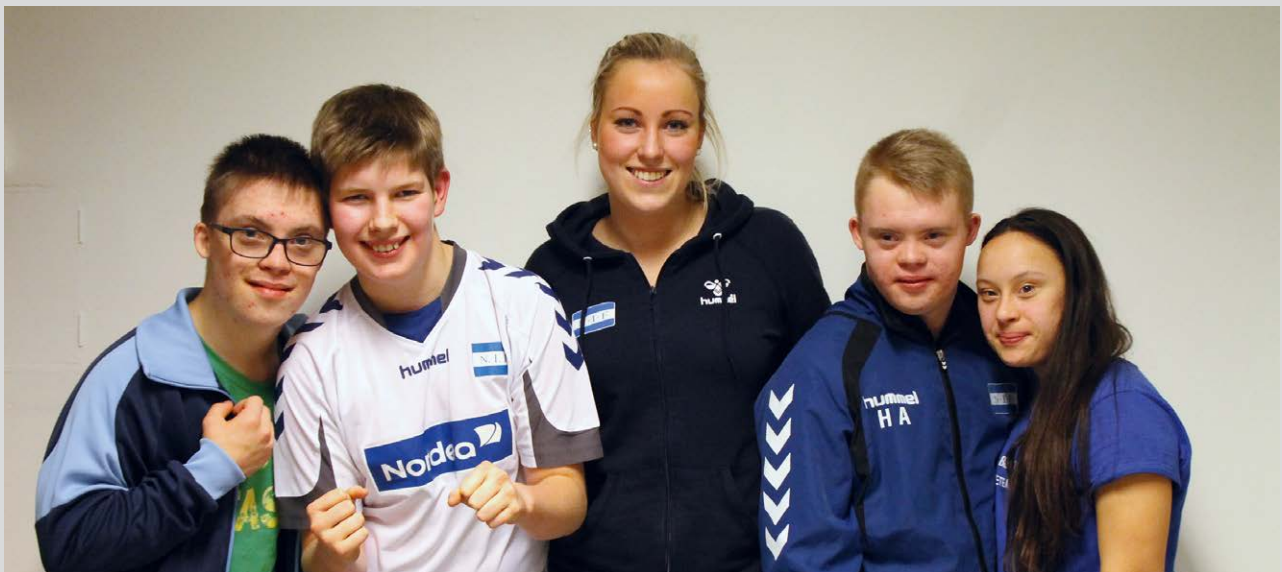
På første trening i september 2003 var det ti barn som stilte opp. Alle bodde i nærmiljøet. Over tid har Allsporten fått et rykte på seg å være et godt treningstilbud for barn og ungdom fra 5- 6 års alderen og oppover. Takket være gode trenere, gode treninger og aktive deltagere har antallet medlemmer også vokst. Allsportsgruppen har i dag ca. 70 medlemmer som kommer fra Oslo og omegn. Den største utfordringen er at mange starter og få slutter. En videreutvikling av treningstilbudene er derfor nødvendig.

I løpet av de ti første år har utøverne opplevd mye, noen av opplevelsene nevnes her. Gruppen har spilt inn en dvd som viser etableringen av Allsporten. En god instruktiv film som er sendt ut til alle kommuner i landet. Den ble laget i samarbeid med Oslo idrettskrets og Lions Club Oslo/Nordstrand. Og er fremdeles etterspurt. Videre laget Håndballforbundet i år en Begeistringsvideo med Linka og Karro som spiller på håndballandslaget. Filmen blir ofte benyttet for å vise den gleden/begeistringen det er å drive håndball spesielt og idrett generelt.

Samarbeid med Nordstrand Damer Elite er noe også Allsporten setter stor pris på. Det å bli «sett» av eliten er veldig spesielt. Eliteutøvere oppleves som fokuserte kun på egne arbeidsoppgaver. Dette er en sannhet med modifikasjoner. Allerede tidlig i historien har Allsporten hatt fellestreninger sammen med elitelaget. Det er også spilt en oppvisningskamp i pausen på en toppseriekamp i Nordstrandhallen. En situasjon som var spesiell for alle. De fleste var langt utenfor sine komfortsoner, men vi gjennomførte. Dette til stor glede for alle de fremmøtte. De to siste årene har vi også blitt godt presentert i sesongprogrammet!

I 2007 ble Løvelekene etablert som en respons på lange ventetider på andre arrangementer. Løvelekene skulle være engasjerende hele tiden. Ikke vare for lenge og være et reelt friidretsarrangement. Arrangementet har nå fått sine avleggere. Først i Bratsberg i Trøndelag som ble arrangert i høst. Og til neste år i Sogndal. Tre Løveleker. Og dette er vel bare begynnelsen.

Christian Johansen, leder



www.nordstrandhandball.no
facebook: Nordstrand Damer Elite
twitter: NifDamerElite
Instagram: NifDamerElite

Nordstrand
IDRETTSFORENING





BLI MED SOLAN OG LUDVIG PÅ HÅNDBALLKAMP!

Søndag 05.01.14 spiller jentene mot serietoer Storhamar og i den forbindelse venter vi storfint besøk av Solan og Ludvik fra «Jul i Flåklypa». Det vil bli muligheter for å stille opp på bilder med Solan og Ludvig og det vil bli delt ut ekstrapremier i forbindelse med frisbee-konkurransen som avholdes i pausen. Vi ønsker også å fylle hallen til randen og da er vi avhengige av at Nordstrands breddeavdeling stiller opp med ansiktsmaling, trommer og kubjeller. Dette vant vi kamper på i fjor, og dette skal gjentas. Alle lag som stiller opp er med i trekningen av en pizzakveld på Egon, i tillegg til at kampsponsor Qvisten Animation inviterer hele laget til eksklusiv omvisning på filmsettet til den nye Flåklypa-filmen, «Herfra til Flåklypa», som har premiere vinteren 2016.

Vi sees!

Nordstrand – Storhamar
05.01.14 kl. 18.00 i Bjørnholthallen



10 KJAPPE SPØRSMÅL

Favorittmat?

Biff

Favoritt-reisemål

Skiathos, Hellas

Sist sette film?

Alene hjemme 2

Sist leste bok?

Bli best med mental trening av Erik Bertrand Larssen

Favoritt TV serie?

Karl og Co

Verdens beste håndballspiller (dame- og herrespiller)?

Nora Mørk, Mikkel Hansen

Beste håndballminne?

Granollers cup med Bjørndal

Beskriv deg selv med tre ord

Rolig, blid, surrete

Forbilde?

Ingen spesielle

Hvor ser du deg selv om 5 år?

Håndballspiller og forhåpentligvis ferdigutdannet som et eller annet

MÅNEDENS PROFIL

Hver måned vil vi presentere en av jentene på laget, gjennom 10 kjappe spørsmål. Vi ønsker at så mange som mulig skal bli kjent med jentene våre.

Navn: Henriette Svenningsen

Alder: 19

Posisjon på banen: Midtback/
venstreback

www.nordstrandhandball.no
 facebook: Nordstrand Damer Elite
 twitter: NifDamerElite
 Instagram: NifDamerElite

Nordstrand Damer Elite





Nordstrand Damer Elite
ønsker alle en god jul og
et godt nytt år!

www.nordstrandhandball.no
facebook: Nordstrand Damer Elite
twitter: NifDamerElite
Instagram: NifDamerElite

Nordstrand
IDRETTSFORENING



VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:

Klikk på logo for bedriftens hjemmeside



SKI STORSENTER

Nordstrands Blad



Toyota Oslo AS



gjerholm
:: design



Quality Hotel Mastemvr



Johs. Bjerke Rekvirita A/S
DEKK OG FELGER

www.nordstrandhandball.no
facebook: Nordstrand Damer Elite
twitter: NifDamerElite
Instagram: NifDamerElite

Nordstrand Damer Elite

N · I · F

Følg Nordstrand Dame Elite på facebook!



Nordstrand
IDRETTSFORENING

