



God sommer!

Kjære medlemmer!

"Nyhetsbrev fra Bedriftsidrettslaget?" tenker kanskje du. Ja, tenker vi i styret. Hvorfor ikke. Vi jobber hver eneste dag med Bedriftsidrettslaget, for å bli bedre, større, favne flere, være mer synlige, informere både medlemmer og ansatte og så videre. Så hvorfor ikke lage et nyhetsbrev slik at vi kan informere dere medlemmer om hva som skjer og hva styret bruker tiden på. Så her kommer det første nyhetsbrevet, og vi håper vi klarer å følge opp med flere i tiden framover.

Det er sommer, selv om vi kanskje ikke hver dag skulle tro det. Mange venter på sommerferien og litt tid borte fra arbeidshverdagen, og de naturlige utfordringene som hverdagen byr på.

Vi erfarer at det er stille i Bedriftsidrettslaget på sommerstid, og vi har derfor få aktiviteter som er oppe å går i juli. I den forbindelse ønsker vi å slå et slag for hverdagsaktivitet i sommer. Vær aktiv der du er, når du kan!

Men plutselig er ferien over, og vi lengter etter

hverdagen. En hverdag med obb, skole, barnehage, fritidsaktiviteter, plikter og ikke minst tid for å fortsette med, eller komme i gang igjen med fysisk aktivitet og trening.

Da starter også vi opp igjen med våre gruppetimer og aktiviteter. Dato for oppstart på de ulike aktivitetene avhenger av instruktør og interesse. Følg derfor med på nettsiden vår for mer informasjon.

Vi ønsker dere alle sammen en riktig god sommer! Vi sees til høsten.

Mvh. Styret

I dette nummeret:

Gruppetimer	2
Nye aktiviteter	2
Foredrag	3
Nm Trondheim 2019	3
Nytt sykehus	3
Gruppeledermøte	3
Volleyballturnering	4
Hjelp oss!	4



Om oss i styret

Endelig er vi nå et fullsatt styret i OUS Bedriftsidrettslag. De senere årene har vi vært svært få, og dermed ikke fått gjennomført det vi har hatt lyst til. Nå er vi hele 7 personer som jobber med å utvikle bedriftsidrettslaget: Lillian Ruud, Linn Buer, Lise Egenberg, Recep Øzeke, Yngvild Voldhaug Storlykken,

Merete Skjønhaug og Anja Kristine Kråbøl.

Likevel har vi mye å gjøre, men vi er motiverte og prøver så godt vi kan å gjøre medlemmene fornøyde.

Vi bruker nå mye tid på å oppgradere trimrommene og plashallen, få på plass flere gruppetimer og andre tilbud

til medlemmene. I tillegg går mye av tiden på å svare dere på mail, tilganger, faktureringer, kontrakter, og generelt forefallende arbeid.

Selv om vi er mange, så har vi plass til flere, ønsker du å bli en del av styret? Eller kunne du tenke deg å være en ressursperson? Ta gjerne kontakt med oss!

Gruppetimer i OUS BIL

OUS BIL tilbyr flere gruppetimer på de ulike sykehusene med erfarne instruktører.

Ullevål:

Sirkeltrening med styrke og kondisjon

Yoga

Forskningsveien:

Yoga

Aker:

Styrketrening

Timene er lagt opp slik at **alle kan delta uavhengig av form og nivå.**

For å delta må du være medlem i idrettslaget og ha betalt årsavgiften på 500 kr. Gruppetimene koster 500kr ekstra pr. semester og du kan da delta på så mange timer du vil.

Hvis du er usikker på om dette er noe for deg, stikk gjerne innom for en prøvetime.

VIKTIG INFORMASJON!

Vi har også **Taiji** på Rikshospitalet, men her er det svært få deltagere. Denne gruppetimen står i fare for å bli lagt ned, så gi oss beskjed om du ønsker at denne timens kal beholdes!

Frist 01.09.2019

Nye gruppetimer fra august;

- Yoga på Aker
- Aerobic på Ullevål
- Skadeforebyggende styrke/ bevegelsestrening på Ullevål



For mer informasjon om de ulike timene og instruktørene, ta en titt innom vår nettside www.ousbil.no

Nye aktiviteter?

Det er viktig for oss i OUS bedriftsidrettslag å legge til rette for aktiviteter som kan favne våre medlemmer og andre ansatte. Vi jobber derfor stadig med å utvikle gruppetilbudet.

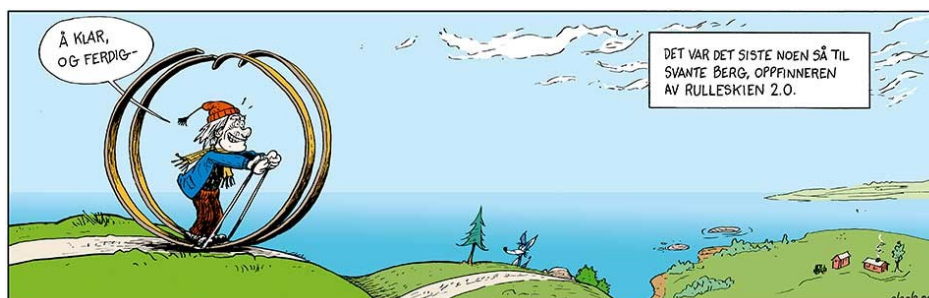
Her er vi selvfølgelig avhengig av dere, og deres tilbakemeldinger. Så om det er noe du ønsker å være med å starte opp, kontakt oss med det samme!

Vet du om et egnet sted for gruppetimer vil vi gjerne høre om det også!

Er du interessert i:

- Rulleski- /langrennskurs
- Håndball herrer

**Gi oss beskjed innen 01.09.2019
så kan vi prøve å få til dette
avhengig av antall interesserte**



Foredrag

Fra høsten av ønsker vi å inspirere til fysisk aktivitet, med foredrag innen temaer som helse, idrett og friluftsliv.

Målet er å arrangere spennende og engasjerende foredrag 2-4 ganger i året, for medlemmer og ansatte ved OUS.

Kom gjerne med forslag til tema eller foredragsholdere. Send en mail til idrett@ous-hf.no, med emne ”Foredrag”.

NM, Trondheim!

13.—16. juni ble det arrangert Norgesmesterskap i sykehusleker i Trondheim.

OUS bedriftsidrettslag stilte med ca 50 medlemmer, hvor det ble konkurrert i fotball, innebandy, golf, terrengsykling, badminton, skyting og terrengløp, samt at noen deltok på topptur.

Gratulerer til alle som tok medaljer, og takk for innsatsen til alle deltagere!



Bilde: OUS innebandy Mix som tok sølv

Neste år er det Nordisk mesterskap, dette skal arrangeres i Stavanger 11.—14. juni 2020!

Sett av datoen og bli med på festen.

Nytt sykehus

I april var styret i møte med direktøren og hans stab for å planlegge Bedriftsidrettslagets fremtid i nytt sykehus. Vi informerte om våre aktiviteter og dagens lokaler og la inn et ønske om hvordan vi ser for oss at våre lokaler skal være i nytt sykehus.

Her hadde vi fokus på flerbruk, og la fram viktigheten av at våre lokaler også skal kunne benyttes av pasienter, pårørende og alle ansatte, samt lokalmiljøet rundt.

Videre er vi representert i planleggingen framover.

Gruppeledere

Vi har kontaktpersoner og gruppeledere for alle aktivitetene og trimrommene våre. Flere av aktivitetene har egne facebooksider hvor det kommuniseres rundt treninger, kamper og annet sosialt samvær.

Styret formidler kontakt mellom kontaktpersoner/ gruppeledere og medlemmene, og omvendt.

Hvert år arrangeres det to gruppeledermøter. Det første i april/mai og det andre på høsten i forkant av årsmøte som holdes på nyåret.



Et aktivt sykehus

Oslo universitetssykehus
bedriftsidrettslag
Rikshospitalet, rom B1
2001 (internt postkontor)
PB 4950 Nydalen, 0424
OSLO

E-post:
idrett@ous-hf.no
Hjemmeside:
<http://www.ousbil.no/>
Besøk oss også på
facebook:
OUS bedriftsidrettslag

Kontakt oss!



Vellykket volleyballturnering på OUS

I regi av OUS BILs volleyball-lag, ble det 19.juni arrangert volleyballturnering i Plasthallen på Ullevål. Ni lag fra ulike avdelinger på sykehuset deltok i turneringen, og var med i konkurransen om heder, ære og pokal!

Hallen var fylt med god stemning og herlig idretts glede på tvers av arbeidsgrupper og avdelinger, og vi håper at dette kan bli et årlig arrangement!

Vinnere av turneringen:

1. plass: Akutt psykiatri
2. plass: Angiolab
3. plass: HIO (hjerteintensiv og overvåkning)

Vil du bli med å spille volleyball?
Meld deg inn i bedriftsidrettslaget
eller ta kontakt med idrett@ous-hf.no.



Hjelp oss til å bli større!

Bedriftsidrettslaget ønsker å favne flere ansatte i Oslo Universitetssykehus. Vi ønsker å tilby aktiviteter som de ansatte setter pris på, slik at vi alle kan bli litt mer hverdagsaktive. Som tidligere nevnt i dette brevet, er det fint om dere gir oss tilbakemelding på hva dere ønsker at vi skal tilby.

I tillegg er det viktig for oss at alle de ansatte får vite om oss, og det tilbudet vi i dag har. Dette er en stor utfordring da vi er fordelt på så mange lokasjoner over et stort område. Vi ønsker derfor at dere medlemmer, kan hjelpe oss med å spre informasjon om bedriftsidrettslaget.

Vi har derfor lagt ved en flyer i mailen med dette nyhetsbrevet, og håper at dere kan skrive ut denne og henge opp på deres arbeidsplass, og i lokalene rundt.

