

## I dette nummeret:

Takk for i år	1
Gruppetimer 2020	2
Dugnadshjelp	2
Møte	2
DNHL 2020	3
Årsmøte	3

## Takk for i år!

**Kjære alle våre 1200 medlemmer! Tusen takk for et fint 2019, det har virkelig vært året for utvikling i OUS Bil.**

**Vi har jobbet hardt for å øke tilbudet til alle ansatte for å nettopp favne flere. Vi har nå mange flere gruppetimer med instruktør, noe som viser seg å være svært populært. Dermed øker vi igjen med enda flere etter jul! Les mer om dette under artikkelen om instruktøraktiviteter.**

**Vi i OUS Bil gjør det vi kan for å holde engasjementet vi har, for å drive dette bedriftsidrettslaget videre. Og her får vi selvfølgelig stor hjelp av dere og alle tilbakemeldingene vi får! Det er så viktig.**

**Vi har store planer for 2020, og håper dere fortsatt vil være med på å forme bedriftsidrettslaget videre.**

**Vi ønsker dere alle en flott jul  
og et godt nytt år,  
vi gleder oss til 2020!**



## Gruppetimer 2020

I 2019 har vi hatt flere gruppetimer med instruktør både på Aker, Riksen, Ullevål og i Forskningsveien.

I 2020 vil vi fortsette alle gruppetimene, i tillegg til at vi vil starte opp med noen flere. Nyheter for 2020 er yoga og Zumba på Riksen. Oppstart vil være i uke 2.

Felles for alle timene er at de er tilpasset alle nivå, så her er det bare å møte opp uansett form og ferdigheter.

Se våre nettsider for mer informasjon om de ulike gruppetimene og instruktørene.

Vel møtt til et nytt, godt treningsår!



Bokkilden.no

## Dugnadshjelp

Over en lengre periode har vi hatt mye hjelp fra Lyn fotball til dugnadsjobbing. De leier treningstid i plashallen, og ønsket å hjelpe oss.

De startet med å vaske gulvet og veggene i plashallen, noe vi var svært fornøyde med. Deretter fulgte de opp med å pusse og male en god del av Villa 4, på Ullevål, innvendig. Også her fikk vi mange gode tilbakemeldinger fra medlemmer, om hvor fint det hadde blitt.

Nå i høst har de malt Villa 4 utvendig.

Lyn har vært utrolig flinke, og de har vært enkle å samarbeide med.

## Gruppeleder- og instruktørmøte

I november ble det arrangert et møte mellom oss i styret, gruppelederne og instruktørene våre.

Styret er avhengige av å ha en god dialog med disse, da vi må ha et godt samarbeid for å gi medlemmene det de ønsker og trenger.

I møte ble det snakket om det som har skjedd i 2019, planer framover, nordisk mesterskap og årsmøte. I tillegg kom det mange innspill og ønsker.



Beritnordstrand.no

# Nordisk mesterskap

## Sommerens vakreste eventyr!

**Stavanger 11.-14. juni 2020**

I juni 2020 arrangeres det Nordisk mesterskap i Sykehusleker i Stavanger. Bedriftsidrettslaget til Stavanger Universitetssykehus har gjort alt riktig, og inviterer oss nå til et vakkert eventyr i Stavanger. Her er det mulighet for tur til Prekestolen i soloppgang, Yoga-workshop, Nordsjørippet, og alle de "vanlige" aktivitetene i mesterskap.

Gå inn på [dnhl.no](https://dnhl.no) og les mer om det Stavanger har og tilby!

Vi ønsker at nettopp DU skal være med, og at vi sammen skal få til en sosial og energirik tur!

**Påmelding skjer via denne linken:**

<https://ousbil.portal.styreweb.com/arrangement/ArrangementSession2?ID=hHiTGg>

## Årsmøte 2020

29. januar 2020

Kl 16.00

Grønt auditorium, Rikshospitalet

Det blir servering, så gi oss beskjed om du kommer!

([idrett@ous-hf.no](mailto:idrett@ous-hf.no), merket "Årsmøte 2020")