

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 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, merket ”Årsmøte 2020”)