

SUS Spretten

2015



SUSBIL

jysla jilt

Lekent

Levende

Engasjerende

Innhold SUS Spretten 2015

side 03	Lederen
side 04	Styremedlemmer
side 05	Nordsjørittet 2015
side 06	Sykkelrebusløpet 2015
side 18	Stressmestring
side 20	Kunsten å gå
side 23	Elsykkel
side 24	HelseNM 2015
side 32	Medlemsfordeler
side 34	Presidenten
side 36	Julequiz

Ansvarlig utgiver: SUSBIL

Redaksjon:

Vibeke Hop, Øyvind Watland, Ingve Sandvold, Kjetil Slogvik, Nina Nysted, Vigdis Murvold, My Dung Nguyen Torkildsen og Dag Raugstad

Forsidefoto:

Svein Lunde

Layout:

Svein Lunde

Trykk:

Centrum trykkeri

Opplag:

1500

Ansvarlig redaktør:

Vibeke Hop



SUSBIL

jysla jilt

Stavanger universitetssjukehus' bedriftsidrettslag (SUSBIL) ble stiftet i 1970 og teller per i dag ca. 3200 medlemmer.

Alle som er ansatt ved Helse Stavange HF, Stavanger universitetssjukehus kan opptas som medlemmer forutsatt at de har et ansettelsesforhold i foretaket tilsvarende minimum 20 % stilling i fast ansettelse, eller i et vikariat som har varighet på minimum tre måneder.

Pensjonister som har vært medlem i SUSBIL tre år før pensjonering får gratis medlemskap i SUSBIL.

Som medlem i SUSBIL får du gode rabattavtaler ved trening på diverse helsestudio. Du kan svømme gratis i svømmehallene til flere kommuner.

Ønsker du å trene sammen med andre, kan du velge mellom våre 12 idrettsgrupper.

Som medlem får du en rekke gode tilbud fra våre samarbeidspartnere.

Les mer på www.susbil.no

FRA LEDEREN

SUS SPRETTE er her igjen

Tiden flyr når man har det gøy, og plutselig er det jul igjen - og tid for en ny utgave av SUS Spretten. Det er tid for en liten oppsummering av de fantastiske, sportslige og sosiale opplevelsene bedriftsidrettslaget har hatt gjennom 2015.

Høydepunktene har vært mange - rekordoppslutning om rebusløpet, de individuelle idrettene har blomstret og mange gode minner har blitt skapt!

Vi distribuerer nok et eksemplar av SUS Spretten - med et lønlig håp om at flest mulig tar seg tid til å kikke gjennom bladet for å få et innblikk i hvor mangfoldig aktivitetsnivået i SUSBIL egentlig er.

Et av våre mål er at din trening skal være som vårt slagord - "jysla jilt". Vi konstaterer at stadig flere benytter seg av de mange gode tilbudene SUSBIL har å tilby, og det er vi svært glade for. Målet vårt er at aktivitet sammen med sosiale treffpunkt skal være til glede for våre medlemmer. Ambisjonen vår er størst mulig oppslutning - og bruk av idrettslagets tjenester. Bruk vår hjemmeside, finn din idrett og kom i gang. Husk samtidig at det er viktig å bevare treningsgleden underveis, og det gjøres best ved å trene sammen med andre.



2016 kommer med mye å glede seg til. I juni drar vi til Island og de nordiske hospitalsleker. Det er noe du bør få med deg! Vi er rundt 70 påmeldte allerede, men vil gjerne ha enda flere til forsommerens store happening. Sjekk susbil.no for mer detaljer om turen og flere nyheter utover året fra oss.

Vi vil videre og bli bedre, og da trenger vi innspill og ideer om hvordan vi skal få enda flere i aktivitet. Tips gjerne styret om ting som vi kan ta tak i. Det setter vi stor pris på!

Men først er julestria her igjen med alle sine fristelser. Vi vet det er viktig å trene i julen og være påpasselig med mat og drikke. Men akkurat nå er mitt viktigste budskap: slapp av! Det er jo jul :)

Ha en jysla jille jul og godt nytt år!

Med sportslig hilsen

Vibeke Hop, leder

m: 926 41 908 e-post: vibeke.hop@sus.no



Dag Raugstad, nestleder

Jobber i Psykiatrisk divisjon ved Gausel poliklinikk som psykiatrisk sykepleier. Har jobbet på SUS siden 1989 og har vært medlem av SUSBILstyret siden 2006.

m: 953 56 627 e-post: dag.raugstad@sus.no



Nina Nysted, sekretær

Jobber i Intern Service, dokumentavdelingen som avdelingsleder. Har jobbet på SUS siden 1993 og vært innom flere forskjellige avdelinger opp gjennom årene. Har vært med i SUSBILstyret siden høsten 2012.

m: 901 24 226 e-post: nina.nysted@sus.no



Vigdis Murvold, oppmannskontakt og kasserer

Testtekniker ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering Lassa. Har jobbet på Lassa fra 1997 og vært med i SUSBILstyret fra 2004 (med et lite opphold). Trives kjempegodt.

m: 934 22 003 e-post: vigdis.murvold@sus.no



Ingve Sandvold, medlemskoordinator

Jobber i Intern Service som seksjonsleder. Har jobbet ved SUS siden 1985. Har hatt styreverv i SUSBIL som varamedlem og nå som medlemskoordinator.

m: 458 63 573 e-post: ingve.sandvold@sus.no



My Dung Nguyen Torkildsen, rabatt- og avtaleansvarlig

Overlege ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering Lassa. Har jobbet ved SUS siden 2003. Har vært med i SUSBILstyret siden 2014.

m: 934 08 817 e-post: my.torkildsen@sus.no



Øyvind Watland, rebusekspert og altnuligmann

Ansatt på SUS siden 1983, og i SUSBIL nesten like lenge. Styreverv fra siste del av 80 tallet, minus et år, hvor abstinensene ble altfor store til at jeg klarte å holde meg borte.... Jobber ved Stavangerambulansen og i AMK, som er verdens flotteste arbeidsplasser. m: 906 91 749 e-post: watlandogdi@gmail.com



Kjetil Slogvik, nettkontakt

Jobber i Intern service, eiendomsavdelingen i prosjekt og utvikling siden 2013. Er en aktiv mann, både når det gjelder sykkel og innebandy. Ny i SUSBILstyret.

m: 909 31 125 e-post: kjetil.slogvik@sus.no



• Ragnhild Klungtveit i fint driv over Jæren.

Perfekte forhold for 80!

Lørdag 13. juni 2015 startet vel 7900 deltakere under årets Nordsjøritt, cirka 80 av disse representerte SUSBIL.

TEKST og FOTO: Dag Raugstad

Nordsjørittet har befestet sin rolle som Norges nest største sykkelritt. Enten du er elite-rytter eller mosjonist, er du hjertelig velkommen til å ta utfordringen. Et ni-mils sykkeløp som går fra Egersund i sør til sykkelbyen Sandnes i nord.

Nytt av året var en kortere løype forbeholdt kvinner med ønske om å rekruttere flere til sykkelmosjon og gjøre terskelen lavere. Du bestemmer selv tempo, ambisjoner og hvor ofte du tar hvilepauser.

Den korte løypa var på cirka. 45 km. og starten

gikk fra Nærbø sentrum og fulgte deretter Nordsjørittløypen til målgang. Rytterne fikk på den måten med seg folkelivet ved kjente steder som ved Hå Gamle Prestegård, Tubakken og Frøylandsvannet - med andre ord i flott natur.

Mange har slitt seg opp bakker og gjennom gjørme i både regn og motvind tidligere år. Denne gang var forholdene perfekte, og det var et flott syn å se så mange deltakere med SUSBIL-logoen på brystet.

Nordsjørittet 2016 går av stabelen lørdag 11. juni. ■

Årets vakreste eventyr

Årets vakreste eventyr ble så mye mer enn en visuell reise i fargerike kostymer. Sykkelrebusen ble et uttrykk for fest, glede, samhold og latter hvor ansatte i Helse Stavanger utfoldet seg like hemningsløst som russen til tider gjør. Selvsagt mye mer sømmelig, men med like mye trøkk og entusiasme.

Det aller beste med årets rebus var den fantastiske deltakelsen med hele 230 syklister som tok seg gjennom årets rebusløype med stor intellektuell autoritet, fysisk kraft og med kostymer som krevde stor konsentrasjon og balanse for å holde seg på sykkelsete.

Styret i SUSBIL stod med tårer i øynene og bivånet det spektakulære synet. Nok sagt. Bildene taler for seg selv. ►

TEKST: Inge Sandvold | FOTO: Svein Lunde



• Innkjøpsavdelingen med "West Coast Buyers".



• Ortopedisk avdeling stilte selvfølgelig opp som "Bonecrushers".



• "Team Pippi" fra seksjon Gausel.



• "Kaffitåren" fra øye operasjon.



• Ambulansen stod bak Team SUSBRYGG.





• "Er i tenkeboksen enda" - 6G kirurgisk gastropost!



• Laboratoriet for medisinsk biokjemi - "Labrats".



• "Nam nam" fra Øyeavdelingen.



• Barnehabilitering Østerlide stilte opp med "Hospitanter - Texas".



• "Livredderne" fra Sandnes DPS.

”Riskafjord
kom
seilandes” ...





• Her er vinnerne av sykkelrebusen 2015 "e-L sykkel" med avdeling 3C dialysen - Gratulerer!



• Avdeling for patologi stilte opp med "Sjørøvere uten skute".



• "De små øyeblikkene" fra øye dagkirurgi/poliklinikk.



• "Mobilt intensivt team" fra 2M.



• "Permisjonen" bestod av gjengen på avdeling A1 ved psykiatrisk divisjon.





• "Sommerfuglene" med barne- og ungdomspoliklinikken.



• "Tatlehønene" med sentralbordet/kundesenteret.



• "Atlas" med avdeling for immunologi og transfusjonsmedisin.



• Stråleterapien stilte som "RadioFunkTherapy".



• "Susannes lederhosen" var det avdeling for patologi som stod bak.



• "Mobilt operasjonsteam" og gjengen fra sentraloperasjonen.

Tusen takk for oppmøtet og innsatsen!

I 2016 blir rebusløpet lagt til Torsdag 16. juni på grunn av DNHL på Island. ■



• Stress er en viktig årsak til sykdom og sykefravær

Stressmestring med SUSBIL

I januar 2015 tok SUSBIL initiativ til å arrangere et bedriftsintert stressmestringskurs.

TEKST: Dag Raugstad | FOTO: colourbox.com

SUSBILs målsetting er å stimulere til best mulig fysisk og psykisk helse for medlemmene. Vi vet at stress over tid reduserer vår oppmerksomhet, kreativitet, konsentrasjonsevne og vår mentale kapasitet og yteevne. I tillegg påvirker stress hvordan vi forholder oss til andre mennesker og hvordan vi tar beslutninger.

Stress er en viktig årsak til sykdom og sykefravær. Verdens helseorganisasjon (WHO) spår at så mye som 80 prosent av sykdom i den vestlige verden vil skyldes stress i 2020. Negativt stress påvirker arbeidsmiljøet negativt, og bidrar til at vi gjør flere feil.

Samlingene foregikk på SUS og kurset bestod av ti samlinger over tre måneder, og deltakerne skulle erverve seg redskap og kunnskap for å håndtere stress i hverdagen, opparbeide seg en bedre evne til å prioritere, holde fokus, ta vare på egen helse og få bedre balanse mellom jobb og hjem.

Tilbakemeldingene i etterkant av kurset var svært positive, og det er vårt håp at dette var nyttig for deltakerne som investerte både tid og penger i deltakelsen. ■

Velkommen til fysikalsk institutt på toppen av Tasta Senter



Tasta Helseloft
Fysioterapi & Akupunktur

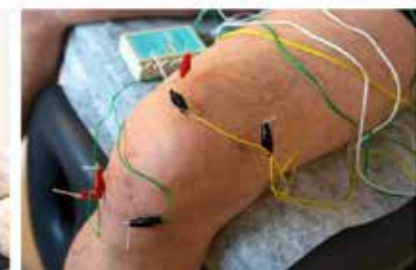
Fysioterapeut/akupunktør Bjørnar Johannesen
Fysioterapeut/manuellterapeut Stéphanie Lemieux

Tlf: 98 100 500

Tasta Helseloft
- helt på toppen... -



- Kort ventetid hos 2 erfarne og engasjerte fysioterapeuter som driver helprivat uten driftsavtale
- Bjørnar har 19 års erfaring fra ortopedisk avdeling Stavanger Universitetssykehus og privat praksis
- Stéphanie har 17 års erfaring, og er manuellterapeut med rett til å henvise til MR/røntgen og sykemelde



- Fysioterapi med hovedfokus på muskel-/skjelettplager
- Manuellterapi
- Akupunktur
- Trykkbølgebehandling
- Tverrfaglig samarbeid med andre profesjoner på Tasta Helseloft



- Stor, godt utstyrt treningssal
- Individuell treningsveiledning
- Rygg-/nakkegrupper
- Skuldergrupper
- Kurs i stressmestring og Qigong
- Helseforsikring kan benyttes her
- Gratis parkering



Tastatunet 1, 4027 Stavanger (Tasta Senter 5.etg, oppgang A) | post@tastahseloft.no | www.tastahseloft.no



• Storhaug - kunsten å gå - rett utenfor døren.

”Kunsten å gå”

Odd Nordstoga har på sin siste plate en sang som er en hyllest til kunsten å gå. Så enkelt, og liketil - men beskrevet som kunst og i ekte livsglede.

Inger Cathrine Bryne, administrerende direktør, Helse Stavanger HF

For de av oss som liker å være ute og å være i aktivitet, men som aldri kommer til å løpe et maraton eller vinne et skirenn er denne sangen en god oppmuntring og en hyggelig påminnelse. Om at det å gå en tur, ”lofta vedet” - også er en kunst og bidrar til livsglede!

Jeg liker å være aktiv, og i lange perioder klarer jeg også å trene systematisk. Men så hender det at jeg faller litt nedpå. Men kunsten å gå klarer jeg alltid å få til, og med Godalen og Rosenli rett utenfor døren, er det bare å gå.

Eller gå og jogge litt på gode dager. Gjerne tidlig om morgenen. En frisk start på dagen, som forbereder til ny innsats og klarner hodet.

I sommer fikk jeg omsider igjen kommet meg ut på fjelltur, noen fantastisk flotte dager i Suldalsheiene. Helt utslitt etter uvant aktivitet, men med olympisk glede når vi kom frem til hytta om kveldene. Mektig natur og stillhet, snø og sol, og nyutsprunget bjørk i skjønn forening. En opplevelse som fra nå av blir minst en årlig foreteelse - det gav mye energi og livsglede!

SUSBIL har i sitt 45. år 3200 medlemmer, det er et imponerende høyt antall som tyder på at svært mange av oss som jobber på SUS ønsker aktivt sosialt fellesskap med andre sykehusfolk. SUSBIL har høye mål for sin virksomhet, og det aller viktigste er kanskje å bidra til å styrke fysisk og psykisk helse, uavhengig av treningsnivå. SUSBIL skal videre styrke samhold og være nettverksbyggende. I en så stor organisasjon som vår er frivillig initiativ som SUSBIL av stor betydning. En lavterskel sosial og helsefremmende samlingsplass hvor alle som vil kan inkluderes.

Om det er bowling, maraton, håndball, fotball, tredemølle eller kunsten å gå er vel egentlig ikke så viktig. Det som betyr noe er aktivt påfyll, gjerne i en sosial sammenheng, og i så måte er SUSBIL av stor betydning. For både SUS, omdømmet og for oss som arbeider på sykehuset. Et så aktivt bedriftsidrettslag som vårt er også rekrutteringsfremmende, og vi kan bli enda bedre til å promotere SUSBIL i så måte. Det skal jeg bidra til.

Helse Stavanger HF står foran store utfordringer. I en alltid stram økonomisk situasjon skal vi sammen løfte frem både faglig innhold og økonomi til å starte utbyggingen av

fremtidens sykehus i vår region. Utfordringen er stor, på mange vis. Samtidig opplever jeg en stor enighet i hele organisasjonen om at dette både skal og må vi få til. Både våre pasienter og våre medarbeidere fortjener et fremtidsrettet, moderne og velfungerende sykehusbygg. Finansieringsmodellen krever at vi bygger ut i flere trinn og over flere år. Det beste ville



• På vei til Bleskestadmoen.

selvsagt være å få til ett helt nytt sykehus i ett byggetrinn. Det kan vi ikke løfte, og vi må derfor innrette oss på å få til flere logiske byggetrinn etter hverandre, som til slutt sikrer et helhetlig og velfungerende universitetssykehus. Krevende, men mulig. Vissheten om at SUS har medarbeidere som både vil og kan, gjør meg sikker på at vi skal klare også dette løftet på best mulig måte.

Julen er rett rundt hjørnet. Jeg benytter derfor anledningen til å takke alle dere i SUSBIL og alle andre medarbeidere på SUS for flott innsats hver dag, til beste for

befolkningen i vår region.

Jeg håper dere alle får en veldig fin jul, helst med litt ekstra fri - og deretter et minst like aktivt og sosialt år i 2016! Og til dere som sikrer fremdriften i SUSBIL, en særlig takk for ekstrainsatsen - og lykke til med fortsettelsen!

Julehilsen fra Cathrine. ■

MANGLER DU OVERSKUDD I HVERDAGEN? RIKTIG TRENING HJELPER!

RIKTIG TRENING HAR MANGE FORDELER:

- Bedre fysisk form og helse.
- Økt fysisk og mentalt velvære.
- Redusert stress og bedret stressmestring.
- Lettere utførelse av dagliglivets aktiviteter.

Raft Trening har tilbudet og kompetansen du trenger for å få overskudd i travle hverdager!
Kontakt oss på 975 54 764 for en prøvetime i våre nye og moderne lokaler.



RAFT TRENING: 975 54 764

RANDABERGVEIEN 300
4070 RANDABERG
RAFTTRENING.NO



• Gjør sykkelturen både enklere og morsommere.

Lyst å prøve en elsykkel?

SUSBIL har gått til innkjøp av en elsykkel til utprøving. Modellen er standard størrelse og kan brukes av begge kjønn!

TEKST: Dag Raugstad

Sykkelen står til disposisjon for utprøving for de som ønsker å teste en slik sykkel før en vurderer anskaffelse av sin egen.

Disse syklene blir stadig mer populære og gir betydelig økt rekkevidde for sykkel. I fjor ble det solgt om lag 4000 elsykler i Norge. Hulda Tronstad, informasjonssjef i Syklistenes Landsforening spår at det vil bli solgt 10.000 i løpet av 2015.

Elsykkelen er en smart innretning som for

eksempel gjør jobbsykling mye enklere. Å bruke en slik sykkel er en praktisk måte å ta seg fram på, både i bytrafikk og på andre veier. Motoren gir deg hjelp uansett hvor du sykler.

Det hele fungerer svært enkelt. Når du trækker, bidrar motoren både til å få opp farten og til å holde den helt til du slutter å trække.

Høres det fristende ut å prøve en slik sykkel melder du interesse på SUSBIL's nettsider under «kontakt oss». ■

HelseNM

OSLO 2015

NM for sykehus var i år lagt til Oslo den siste helgen i august, og selv om det med deltakere ikke var flust, så stilte i hvert fall SUS med deltagere i alle aldre og fasonger, og noen av disse fikk sågar med seg hjem noen medaljonger. ▶



TEKST: Ingve Sandvold og Øyvind Watland | FOTO: Svein Lunde

• Kari Fredriksen i fint driv over de nyslåtte markene på Ekeberg



• Noen hoppet høyt på fotballbanen også, mens andre holdt beina godt plantet på jorda. Fra venstre: Øyvind Watland, Hilde Lea og Kjetil Slogvik.



• I bowling deltok Hildegunn Hare, Inger Ludvigsen, Elisabeth Lunndal, Torhild Riveland,

Ekebergsletta badet i lyset fra en sommersonne på hell, og aktivitetene varte nesten helt til det ble kveld. SUS deltok i volleyball, fotball, friidrett, bowling og golf, og dette rimet går ikke helt opp, for vi hadde ikke noen deltakere som het Rolf.

Mens sola skinte måtte våre kjære deltakere i bowling tre inn i et heller mørkt og dunkelt lokale for å kaste kula, men på tross av forholdsvis beskjedne plasseringer så jublet de som om de hadde vunnet et gavekort på Jula.

Ute på de vide sletter ble det utøvd en øvelse som krever både strategi og gode sko, og her deltok Irma Anneli Saksi Thorsen, og Berit

Jørgensen Sjo. Vi snakker selvsagt om golf, og selv om vi ikke hadde noen deltakere som het Rolf, så gjør det ingenting når vi fikk første og andre plass. ►



SUS deltok også i fotball mix, og her fikk vi se både noen nye og gamle triks. Innsatsen var upåklagelig stor, både hos søster og bror. Pasingsspillet gled sånn passe, men alle var med og drog lasset. Noen av taklingene skapte litt støy, men det var ingenting som ikke kunne fikses med litt bøy og tøy. ►



Stemningen må kunne karakteriseres som skyhøy, med akkurat passe støy. Til tross for noen små tekniske problemer på banketten, så fikk de fleste tømt den siste skvetten. Lekene får karakteren meget bestått, og vi synes alle at det var veldig flott. ▶



I det etter hvert så tradisjonsrike spillet volleyball, er vi denne gang ikke så opptatt av resultater og tall. Spillemessig lå vi helt der oppe, men de andre var ikke til å stoppe. Selv med oppspill, mottak, fingerspill og smash, endte det til slutt med et lite krasj. Uansett så stod våre kjære deltakere fra SUSBIL igjen på banen med det samme gode humøret og store smil. ►



Ute i et terreng som var ulendt, ble mange kalorier brent. Her stormet Anne Berit Mæland, Vibeke Hop, Maja E. Holmeng, Lillian Byklum og Kari Fredriksen frem på vegne av SUSBIL, og det gjorde de til gangs med entusiasme, styrke og stil. De fikk henholdsvis første, andre, andre, første og første plass, som følge av at de fra start til mål ga full gass. ►

Når vi tenker tilbake på alt vi vunnet og alt vi har spilt, så må vi nok en gang kunne si at det var *JYSLA JILT!* ■



er du ikke medlem?

Stavanger universitetssjukehus' bedriftidrettslag (SUSBIL)



HELSESTUDIOAVTALE

- Arena Treningssenter
- Akilles Treningssenter Jørpeland
- Aktiv Treningssenter
- Balanz Treningssenter
- Crossfit Centrum Bryne, Forus, Stavanger
- ICON Studio Norge
- Kampsport Instituttet
- OXYGYM
- Puls Egersund
- Pulz Treningssenter
- Raft Trening
- SATS/ELIXIA
- SiS Sportssenter
- Toppform Treningssenter (avd. Sola og Tasta)
- Trimeriet
- Ålgård Sport & Helsesenter

SVØMMEAVTALE

Som medlem i SUSBIL kan du svømme gratis i alle svømmehaller i følgende kommuner:

- Stavanger
- Sandnes
- Randaberg
- Sola
- Klepp
- Forsand
- Gjesdal
- Egersund
- Strand
- Rennesøy
- Hå (Stampen på Nærbø)

RABATTER

Som medlem av SUSBIL får du gode tilbud hos følgende samarbeidspartnere:

- Bike Brothers (Madla, Lura og Haugesund)
- Eureka Kiropraktikk Stavanger
- G-Sport Vågen Amfi (Sandnes)
- Hetland Sport (Sandnes)
- Hillevåg Kiropraktorsenter
- Intersport Sandnes - Kvadrat
- Intersport Sandnes (Maxi og Tinghuset)
- Jæren Kiropraktorklinikk
- Kajakk skolen
- Klatrefabrikken Stavanger
- MX-Sport Bryne
- MX-Sport Hundvåg
- Satya Yoga
- Spesialistpraksis Davor Baros
- Tasta Helseloft

PS! Husk å vise ID-kort og gyldig medlemsbevis.

IDRETTSGRUPPER

Ønsker du å trene sammen med andre, kan du velge mellom våre 12 idrettsgrupper.

Les mer på susbil.no



Presidenten har ordet!

TEKST: Øyvind Watland | FOTO: Svein Lunde

DNHL er en gruppe Nordiske sykehus som ønsker å fremme helse, trivsel og samhold gjennom idrett.

Det er i år 40 år siden de første lekene ble holdt i København i 1975. Norske sykehus har arrangert leker 5 ganger, Sverige 6, Island 1, mens Danmark har avholdt hele 10 mesterskap. SUSBIL, eller Sir BIL, som vi het dengang, var verter for 1100 Nordiske venner i 1998. Det ble en braksuksess, til tross for litt magetrøbbel og flystreik...

Neste år, i 2016, inviterer Island til sykehusleker for andre gang. I forbindelse med de kommende lekene ble det avholdt kongress i

København siste helgen i oktober. Den sittende presidenten i presidiet, Arild Johansen fra vårt eget sykehus, ble til alles glede gjenvalgt.

Han er en tydelig leder i en organisasjon med noen utfordringer.

Per dags dato er 26 Nordiske bedrifts-idrettslag medlem av organisasjonen, som har bidratt til å utvikle idrettsaktivitetene i sykehusene, og å skape samarbeidsrelasjoner både innad i det enkelte sykehus, og mellom sykehusene i hele Norden.

Utfordringene knytter seg i første rekke til medlemsfravall blant de svenske foreningene,



• Arild Johansen med det norske flagget, her i sammen med resten av presidiet.

ifølge Arild Johansen.

Regionaliseringen har flere steder skapt økende avstand mellom lagene og sykehusledelsen. Store foreninger som Malmø og Borås har mistet økonomisk støtte fra arbeidsgiver, og er i ferd med å gå til grunne.

”Vi må også erkjenne”, fremholder Arild, ”at de tradisjonelle lagidrettene som fotball og håndball har slitt med rekrutteringen de siste årene.”

Men alt er ikke svart. I Sykehuset Innlandet har de lokale lagene dannet en paraplyorganisasjon kalt SI-Aktiv i samarbeid med ledelsen, som

bidrar med betydelig økonomisk støtte. Her blomstrer bedriftsidretten, og forhåpentlig kan dette bli en modell for andre sykehus i framtiden.

Vi trenger aktivitet og samhold for å fremme helse og trivsel, og vi trenger definitivt resurspersoner som Arild Johansen.

Presidenten, og DNHL ønskes alt godt, og vi gleder oss til sykehuslekene på Island. ■

Hei og hå

Løsningsordet dette året beskriver både et transportmiddel (i bestemt form) som ofte forbindes med vinter og jul, men også et ord som på Stavangerdialekt kan beskrive en tilstand som mange befinner seg i oppi all julestria.

Ordet har seks bokstaver, og her kommer seks "rebuser" - en for hver bokstav. Du må så sette bokstavene i riktig rekkefølge, for disse kommer hulter til bulter.

Julequiz
(Av Øyvind Watland)

1



De har begge samme første bokstav i etternavnet. Hvilken bokstav er det? Svar:

2



Vi skal fram til et insekt. Hvilket? Svar:

3



Siste bokstav i fornavnet? Svar:

4



Siste bokstav i dyreart? Svar:

5



To som synger sammen kalles gjerne et ord på tre bokstaver. Første bokstav, takk. Svar:

6



"Holder doktoren borte". Første bokstav - på norsk, takk. Svar:

Finn løsningsordet, og send til watlandogdi@gmail.com og vinn en flott premie! Merk svaret med julequiz. Vi trekker en vinner, som vil bli kontaktet! Svarfrist: 1. januar 2016.

NORDSJØRITTET 2016

LØRDAG 11. JUNI

NYHET!
Kort løype for alle. Løyper med og uten tidtaking.



Følg oss:



For folk flest - nordsjorittet.no

SUSBIL stiller lag i neste års nordsjøritt - Les mer på susbil.no

Trimeriet

www.trimeriet.com



BLI EN BEDRE DEG

DET VIKTIGSTE ER AT DU ER FORNØYD



Din arbeidsgiver og Arena Treningssenter samarbeider med å bedre din helse. HMS er viktig for oss begge, og Arena er samarbeidspartneren til din arbeidsgiver når det gjelder Hèn, med andre ord din helse.



SUS er en HJEMJOBBHJEM-bedrift



Reis så mye du vil med buss, tog og elsykkel
i én billett til kun 500 kroner per måned.
Finn ut mer på hjemjobbhjem.no

HJEM
JOBBS
HJEM



Bysykkelen.no



KOLUMBUS