



Nyhetsbrev

APRIL, 2021

Våren

Saker av interesse:

- *Styret i OUS bil*
- *"En aktiv arbeidstaker" Aktivitetskampanje*
- *Våre aktivitetstilbud nå*
- *NYE OUS*

.....

I dette nummeret:

Styret i OUS bil	2
"En aktiv arbeidstaker"	3
Livetreninger og akt. Tilbud	3
Vaksinerte ansatte	3
Følg oss!	4
NYE OUS	4

I april 2020 kunne vi åpne opp igjen aktivitet utendørs. Vi så vel aldri for oss at vi skulle stå i en noenlunde lik situasjon nå, et helt år senere. Styret har et håp om at vi nå snart kan åpne opp igjen for mer aktivitet, slik at vi igjen kan trene sammen!

Styret minner om at det er livesendinger på facebook, at det er en tilgjengelig kode for deltagelse på "Ti på topp" og sykkelaksjonen til OBIK er nå i gang. Dette kan du lese mer om på de neste sidene.

I tillegg sparker styret nå i gang en egen aktivitetskampanje; "En aktiv arbeidstaker". Dette tror vi blir veldig gøy. Kampanjen leser du også mer om senere i dette nyhetsbrevet.

Selv om det nå kanskje virker

stille i bedriftsidrettslaget, er det flere ting styret holder tak i. Villa 4 er malt innvendig, og utstyr begynner å komme på plass igjen. Målet er at villa 4 skal være litt lysere og triveligere når vi igjen kan åpne opp for trening!

Melkeveien hjelper styret med å lage promoteringsplakater og bannere, Original designer nye treningsklær med den nye logoen vår og samordnet rapportering til NIF foregår i disse dager.

En annen arbeidsoppgave som tar mye tid, er deltagelse i medvirkningsgruppene til NYE OUS. Det er mye å sette seg inn i, og det er mange ting som skal på plass.

Det viktigste for oss i styret, er å gjøre dere medlemmer fornøyde.



Vi håper det blir en fin vår, og en god sommer for dere alle!

- Styret

Har du innspill til OUS bil?

Styret ønsker seg hele tiden tilbakemeldinger, innspill, ønsker og tanker om hva som kan bidra til at ansatte i OUS holder seg aktive.

idrett@ous-hf.no

Styret i OUS bil

Etter avholdt årsmøte i januar/februar ble det noen endringer i styret. Her kommer det en kort presentasjon:

Styreleder:

Anja Kristine Kråbøl, Spesialergoterapeut i akuttpsykiatrisk avdeling.

Har sittet som leder siden sommeren 2016, og var før dette også en del av styret.

"Det var håndballaget som gjorde at jeg kom inn i OUS bil, og da en kollega av meg tok over som styreleder, ble jeg engasjert i styrearbeidet. Jeg kom deretter raskt inni styret, og plutselig satt jeg som styreleder. Dette er noe jeg trives veldig godt med, selv om det til tider kan være veldig mye jobb. Jeg opplever at styret gjør det de kan for å imøtekomme medlemmene, tross at dette arbeidet kun gjøres på fritiden. Styret har mange ønsker for OUS bil, så jeg satser på at det blir en spennende tid framover også!"

Styremedlem

Lillian Ruud, spesialingeniør ved Avdeling for medisinsk genetik

Jeg var ute etter et lavterskel, lett tilgjengelig og rimelig treningstilbud og fant fram til OUS bil fordi flere av mine kollegaer var med på blant annet innebandy og yoga. Etter å ha startet med instruktørtimer med styrketrening kjente jeg at dette idrettslaget var noe jeg ville ta del i på flere måter. En av mine kollegaer satt i styret og fortalte om noen engasjerte mennesker som trengte flere hender. Etter at jeg kom inn i styret har jeg hatt en flott tid med en kreativ og positiv gjeng. Jeg ser frem til en tid hvor OUS bil kan fortsette å blomstre for medlemmene."

Nestleder

Merete Skjønhaug, seksjonsleder, ØNH-avdelingen siden 1996.

Ble valgt inn som kasserer i styret i 2015 og nestleder 2016. Har i en periode sittet i styret i OBIK.

"Jeg brenner for at alle ansatte skal kjenne til sykebusets bedriftsidrettslag og at vi skal ha et bredt utvalg av aktiviteter."

Har i flere år vært aktiv innen innebandy og gruppeleder for sykebusets damelag. En aktivitet som passer for de fleste."

Jeg gleder meg til fortsatt deltakelse og hva vi kan få til i forhold til nytt sykebus på Gaustad"

Styremedlem

Recep Øzeke, urolog og overlege på Avdeling for urologi.

Sittet i styret i OUS bil helt fra sammenslåing av sykehusene og opprettelsen av OUS.

"Motivasjonen å sitte i styret er å stimulere ansatte til fysisk aktivitet i et sosialt og tverrfaglig miljø med diverse idrettsaktiviteter gjennom bedriftsidrettslaget. Vi alle er enige at mosjon gjennom bedriftsidrettslaget skaper trivsel, velvære og samhold på arbeidsplassen på tvers av sykebus, yrkesgrupper og avdelinger. Jeg har vært gruppeleder for Golf og nå har vi mange aktive golfere i OUS som deltar i diverse bedriftsturneringer og mesterskap både nordisk og nasjonalt nivå, samt OUS sin egen årlig golfmesterskap."

Styremedlem

Martin A. Furu, økonomirådgiver i Klinikk for laboratoriemedisin.

"Meldte interesse for bedriftsidrettslaget fra jeg startet ved OUS. Løping var noe jeg startet med etter at jeg var ferdig med studiene, så hadde ingen erfaring fra organisert idrett. Ettersom at det ikke fantes noen løpegruppe, fikk jeg starte en. Siden oppstarten har det vært en fin gjeng som har møttes hver tirsdag til å løpe intervaller på Voldsløkka, samt en og annen langtur. Det er også plass til enda flere i løpegruppa når vi får lov til å gjenoppta organisert utendørsidrett. Ble spurt i høst om jeg kunne tenke meg å sitte i styret, og det var en sjanse jeg ikke kunne la gå fra meg. Har hatt en veldig positiv opplevelse med gjengen som styrer bedriftsidrettslaget, klassiske jamnemesker, så jeg ville veldig gjerne bli med og prøve å løfte bedriftsidrettslaget enda noen hakk, med tanke på hva vi kan tilby våre medlemmer"

Styremedlem

Linn Buer, spesialbioingeniør, patologassistent, avdeling for patologi

"Jobbet for OUS siden 2007. Fikk vite om OUS bil for 5 år siden via en arbeidskollega. Begynte med yoga på Aker og egentrening i Villa 4. Liker å løpe i skog og mark på sommeren og går mye på ski på vinteren. Ønsker å etablere en skigruppe med fokus på rulleski i sommerhalvåret og teknikk og skiturer i vinterhalvåret. Har påbegynt mitt tredje år i styret og vi har nok av oppgaver å jobbe med."

“En aktiv arbeidstaker” AKTIVITETSKAMPANJE!

En aktiv arbeidstaker
Vil du vinne en Garmin Forerunner 745 multisportklokke?
Delta i Bedriftsidrettslagets aktivitetskonkurranse!
Les mer på: ousbil.no



Er du «en Aktiv arbeidstaker»? Oslo universitetssykehus bedriftsidrettslag ønsker å invitere alle ansatte ved OUS med på en spennende aktivitetskonkurranse, med flotte premier hver måned i konkurranseperioden. Alt du trenger å gjøre for å delta, er å bli med i Stravaklubben til bedriftsidrettslaget; «Oslo universitetssykehus BIL», og registrere aktiviteter. Det kan være alt fra løpetur, sykle til jobben, fjelltur, padletur, eller en styrketreningsøkt. Vi trekker månedsvinnere, vi trekker vinnere blant alle som har registrert aktivitet hver måned, og; hvis du er bedriftsidrettslagsmed-

lem, kan du vinne hovedpremien; en Garmin Forerunner 745 til en verdi av 5.399,-.

Les mer om premieringer og konkurransevilkår på vår nettside.

Og les mer under her for å finne aktuelle aktiviteter du kan registrere!

Dette blir gøy!

Livetrening på Facebook og andre aktivitetstilbud

Livetrening

Siv, en av våre instruktører holder livesendinger på facebook, Mandag er det **høypulstrening** og onsdag er det **yoga**, begge dager klokken 15:30.

Jallabina er noe vi anbefaler å sjekke ut! Lene holder livesending tirsdager klokken 17:30.

Skadeforebyggende basistrening med Pia foregår onsdager klokken 16:30

Så her er det bare å slenge seg med!

Følg gruppen: OUS bedriftsidrettslag Instruktørtimer på Facebook så får du oppdateringer og livesendinger!

Andre aktiviteter

Ti på topp Oslo; husk at vi har gratis kode for alle medlemmer: **F4A78BBC**

Sykkelaksjonen til OBIK er i gang, her kan du også registrere all form for aktivitet. Husk at alle som bor eller jobber i Oslo deltar gratis. Meld deg på, registrer aktivitet og bli med i trekningen av flotte premier.

**“TA VARE PÅ
 DEG SELV OG
 HENG MED PÅ
 LIVE-
 TRENINGENE I
 FB GRUPPA ”
 -SIV**

Vaksinerte ansatte

Styret får oftere og oftere forespørsler fra medlemmer om vi snart kan åpne opp igjen for trening til vaksinerte ansatte.

Sykehusledelsen og smittevern sier følgende:

Avdeling for smittevern har p.t. ikke anbefalt å skille mellom vaksinerte og uvaksinerte når det gjelder smitteverntiltak. Vi forholder oss til nasjonale anbefalinger og følger utviklingen tett. Det betyr at vi ikke vil åpne trimrommene riktig ennå.

Følg oss!



OUS bedriftsidrettslag



ousbedriftsidrettslag



ousbil.no
idrett@ous-hf.no

Medvirkningsgruppene til NYE OUS er i gang, og her er det mye å jobbe med og mot. Helse Sør-Øst har ikke bedt arkitektene om å lage plass til OUS bil, eller noen form for trening til ansatte.

Dette betyr at vi på Aker, pr. nå, ikke har fått tildelt en eneste kvadratmeter.

På Rikshospitalet betyr det at vi kun har vårt eksisterende trimrom, og ikke noe i den nye delen.

På Radiumhospitalet er det heller ikke tenkt at dette skulle være nødvendig.

Med andre ord, er dette veldig trist.

Likevel er det ikke tid for å gi opp.

Styret jobber nå inn i medvirkningsgruppene for å endre dette. Medvirkningsgruppe 16 som favner blant annet velferdstiltak, melder dette inn til OUS og Helse Sør.

På Rikshospitalet jobber styret nå med å søke om omdisponering av eksisterende areal, og satser dermed på utvidelse av trimrommet der det ligger i dag. Ønske er å få inn en treningssal også.

På Radiumhospitalet jobber vi videre med å finne riktige personer å kontakte for å komme med innspill.

Utegruppen har ikke kommet i gang enda, så her blir det viktig at vi er på. Vi vet at flere ønsker seg tuftepark blant annet.

Det kan se ut til at den eneste løsningen er samarbeid om flerbruk av de arealene som nå er tegnet.

Dette jobber vi videre med, og vi har ikke tenkt å gi oss!



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