



Nyhetsbrev

MARS, 2022

Siste nytt

Saker av interesse:

- Siste nytt
- Felles skitur til Hafjell
- Instruktor timer er igjen i gang
- Løpeteknikkkurs
- Sykkelteknikkurs
- «En aktiv arbeidstaker»
- Årsmøte OUS BIL
- Nyoppstartet sykkelgruppe

Kjære medlemmer av bedriftsidrettslaget. Samfunnet har åpnet opp igjen, og det samme har trimrommene på RH og i FV.

Mange lurer også på hva som skjer med Villa 4. Situasjonen er i dag slik at vi ikke får tatt i bruk Villa 4 igjen, før eventuelle utbedringer er foretatt. Vi i styret er i dialog med foretaksledelsen om å skaffe til veie nye lokaler som vi kan fylle med treningsapparater for å gi dere et så godt tilbud som mulig.

Dessverre har vi ikke fått noe konkret enda, og vi vet at det er krevende å finne lokaler som passer behovet til bedriftsidrettslaget.

Noen aktiviteter, som for eksempel instruktøraktiviteter, har vi jobbet med å få flyttet til andre lokalisasjoner, som blant annet plasthallen og Aker sykehus. Vi er stadig på jakt etter nye instruktøraktiviteter å tilby dere, så

hvis dere har et forslag til timer dere mener vi burde tilby, så send oss en mail på idrett@ous-hf.no så skal vi jobbe med det. Hvis du ønsker å starte opp en gruppe for en idrett eller aktivitet du liker, så meld gjerne ifra så bistår vi med promotering.

Ønsker du å bli med i en nyoppstartet sykkelgruppe? Se på siste side for mer informasjon.

Styret sitter også representert i medvirkningsgrupper i Nye OUS, og jobber for å sikre et godt tilbud til alle sammen også i fremtiden.

I dette nummeret:

Instruktor timer	2
Gratis løpeteknikkkurs	2
Gratis sykkelteknikkurs	2
Vinnere av «en aktiv arbeidstaker»	3
Årsmøte i OUS BIL	3
Nordisk mesterskap på Lillehammer	4

Søndag 27. mars setter bedriftsidrettslaget opp en buss for å ta våre medlemmer med på felles skidag på alpinbakken på Hafjell. Det er også muligheter for Langrenn.

Bussen er gratis for våre medlemmer, og ved å delta på turen man kan få 20 % grupperabatt på heiskort denne dagen.

Turleder for dagen er **Recep Øzeke**
Mob: 906 10 197

Påmelding

Send epost med fullt navn og telefonnummer til recoze@ous-hf.no, innen torsdag 17.3.22.

Det er begrenset med plasser og førstemann til mølla



Oppmøte kl 07:00

Hvor: Rikshospitalet, på Torget utenfor hovedinngangen Avgang: kl 07:10

Retur Kl 17:00

Hvor: Samme sted som dere slippes av på Hafjell skisenter

Bussen kjører tilbake til Rikshospitalet.

Instruktøraktiviteten er gjenopptatt!

Ny gjenåpning, nye muligheter til å teste ut instruktørtimene vi tilbyr, uten ekstra kostnad dette halvåret. Prøv ut noe nytt, og meld deg på de timene du allerede er glad i!

Det vil komme flere instruktørtimer.



Mandager

Hva: Høypuls med styrke med Siv
Sted: Aker sykehus, gymsal bygg 9
Tid: 16:00-17:00
Påmelding: SMS til 982 47 933

Hva: Jallabina med Lene
Sted: Ullevål, plashallen
Tid: 16:00-17:00 (fra 7.3.22)
Påmelding: SMS til 909 36 115

Tirsdager

Hva: Sirkeltrening med Dag
Sted: Ullevål, plashallen
Tid: 16:00-17:00
Påmelding: SMS til 988 93 903

Onsdager

Hva: Taiji med Mikkela
Sted: Rikshospitalet, glassgaten
Tid: 17:00-17:45
Påmelding: SMS til 909 62 636
Du kan lese mer om timen [her](#)

Hva: Yoga med Siv
Hvor: Aker sykehus, gymsal bygg 9
Når: 16:00-17:15
Påmelding: SMS til 982 47 933

Torsdager

Hva: Yoga med Siv
Hvor: Forskningsveien 2, gymsal
Når: 15:45-17:15
Påmelding: SMS til 982 47 933

Løpeteknikkurs, gratis for alle medlemmer av OUS BIL

Datoer: tirsdag 22.3, 29.3, 5.4

Klokkeslett: 16:00-17:00

Sted: Voldsløkka

Påmelding:

epost til martin.ousbil@outlook.com
merk eposten med «påmelding løpeteknikkurs»

Vi har avholdt løpeteknikkurs i tre år nå for våre medlemmer, og det blir alltid fulltegnet. Dette er et tilbud for alle som ønsker å bli bedre til å løpe, uansett om du er fersk mosjonist, eller en viderekommen løper. Kurset

går over tre uker, og du lærer blant annet om teknikken i steget, om fokus på tyngdelinje, og andre deler av løpingen som kan gjøre deg til en bedre løper.

Om instruktøren

Sondre Risdal Solheim jobber på Norges rekruttlandslag i Triatlon, og har lang erfaring innen flere kondisjonsidretter. Han har en masterutdanning i idrettsvitenskap og har lang erfaring som personlig trener. Han har vært instruktør på løpeteknikkurs de siste årene, og vi har fått gode

tilbakemeldinger fra deltakere om hans gode formidlingsevne, og at han er flink med å gi individuelle tilbakemeldinger gjennom kursperioden.

Merk at det er lov å melde seg på både løpeteknikkurs og sykkelteknikkurset dersom du ønsker det.



Sykelteknikkurs, gratis for alle medlemmer av OUS BIL

Datoer: tirsdag 22.3, 29.3, 5.4

Klokkeslett: 17:00-18:00

Sted: Voldsløkka

Påmelding:

epost til martin.ousbil@outlook.com
merk eposten med «påmelding sykkelteknikkurs»

Etter ønske fra våre medlemmer startet vi opp med å tilby sykkelteknikkurs til våre medlemmer i 2021.

Kurset er tilrettelagt for alle som ønsker å bli bedre å sykle, uavhengig om du er en milsluker eller om du vil bli bedre på å sykle til og fra jobb.

Instruktøren for sykkelteknikkurset er Sondre Risdal Solheim, som det står mer om i artikkelen over.

Kurset fokuserer på teknikk med klikkpedaler, så det er anbefalt å bruke det gjennom kurset.

Det er påkrevd med hjelm og en sykkel i forskriftsmessig stand.

Merk at det er lov å melde seg på både løpeteknikkurs og sykkelteknikkurset dersom du ønsker det.

Hovedvinner i «en aktiv arbeidstaker»

Fra mai til desember 2021 avholdt vi en aktivitetskonkurranse kalt «en aktiv arbeidstaker». Hovedpremien var en Garmin Forerunner 745 multisportklokke.

Vi trakk Eirik Kristoffersen ut til å vinne premien.

Om Eirik

Saksbehandler i Seksjon for rettsge-
netikk i straffesaker
32 år, bor på Vollebekk

Hvor lenge har du vært medlem av bedriftsidrettslaget?

Jeg meldte meg inn i mai 2021, på

grunn av aktivitetskonkurransen. Nå forblir jeg medlem fordi jeg synes det er veldig fint å ha tilgang til trimrom på jobben.

Hvilke aktiviteter driver du mest med?

Løping og buldring

Har du en løype du kan anbefale?

Har en runde på ca. 10 km som går delvis langs Alnaelva og forbi Nordtvet gård, den er fin. Ellers liker jeg ofte å løpe nye steder.

Til høyre: Eirik med en splitter ny treningsklokke.



Andre vinnere i «en aktiv arbeidstaker»

Vi trakk ut totalt åtte vinnere av t-skjorter, dere er tilskrevet og en flott, spesiallaget t-skjorte er i trykken. Dere vil igjen bli kontaktet for utlevering når disse er ferdigprodusert.

I vår Instagramkonkurranse, hvor vi trakk et bilde med #ousbil, trakk vi Jin Zhang sitt bilde fra toppen av Tryvann. Bildet kan du se til høyre. Han vant et gavekort på 500 kr, på XXL.

I tillegg har vi 24 månedsvinnere som får en drikkeflaske hver. Dere vil bli kontaktet snarlig for utlevering.



jinius92
Tryvann

Følg



Likt av ousbedriftsidrettslag og 28 andre

jinius92 Til topps med SMIL 🏔️ 🏔️ ... mer

7. august 2021 · Se oversettelse

Årsmøte i OUS BIL 10.3.22

Husk at det er årsmøte i bedriftsidrettslaget torsdag 10. mars, klokka 16:00-19:00. Møtet avholdes i Blått Auditorium, på Rikshospitalet.

Det blir servering, så gi oss gjerne en tilbakemelding om du kommer.

Dersom du har saker til møtet, ønsker vi at du sender de til idrett@ous-hf.no, og tydelig merker eposten at det er sak til årsmøte, og forslag til vedtak. Frist torsdag 3. mars.

Vi er avhengige av tilbakemeldinger for hva dere medlemmer ønsker av tilbud som vi per i dag ikke har, så møt opp og gi oss tilbakemeldinger.

Er du vår nye styreleder? Styret i OUS BIL er på jakt etter nye medlemmer, gjerne i lederrollene. Våre kjære styreleder Anja og nestleder Merete ønsker ikke å stille til omvalg til disse vervene for neste periode. Styret består i dag av en flott gjeng

som legger inn en innsats for bedriftsidrettslaget. Hvis du har et brennende ønske om å bidra til et bedre treningstilbud for våre medlemmer, er du hjertelig velkommen til å melde deg til styreleder- eller styremedlemsverv.

Vi har mange varierte oppgaver som vi ønsker å prioritere, men som vi er avhengige av å få inn flere engasjerte folk inn i styret for å få til.

Følg oss!



OUS bedriftsidrettslag



ousbedriftsidrettslag



ousbil.no

idrett@ous-hf.no

Nordisk mesterskap på Lillehammer

De Nordiske Hospitals Lege (DNHL) som har arrangert nordiske sykehusleker, måtte dessverre avlyse det planlagte arrangementet til Vierumäki i Finland 9.-12. juni, på grunn av usikkerheten rundt Covid-19 situasjonen.

Heldigvis har bedriftsidrettslaget på Sykehuset Innlandet besluttet at de ønsker å arrangere nordisk mesterskap på Lillehammer rundt august-september.

OUS BIL vil sette opp felles, gratis buss til alle våre medlemmer som ønsker å delta på dette arrangementet.

Mer informasjon kommer.

Nyoppstartet sykkelgruppe

Ketil Pettersen i PHA klinikken ønsker å starte en sykkelgruppe, for alle som kan tenke seg å bli med på faste turer i fellesskap

Det blir varierte turer, både på asfalt, og/eller grus i marka.

Tidspunkt torsdager klokka 16:00, men fleksibel

Utgangspunktet snittfart på 23-25 km/t,

Distanse 25-50 km.

Eksempelvis innover Maridalen, men det er fleksibelt

Meld din interesse til Ketil på ketpet@ous-hf.no

Styret for perioden 3.21 - 3.22

Styreleder

Anja Kråbøl

Nestleder

Merete Skjønhaug

Styremedlemmer

Lillian Ruud

Linn Buer

Martin Furu

Recep Øzeke

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