



Idrett for fysisk funksjonshemmede!

## Liv og Røre

Treningene er på onsdager kl 19.00-20.30 og foregår blant annet på Haukåsen skole. Det er et tilbud for barn og ungdom mellom 7 og 30 år. Her kan du prøve sirkeltrening, dans, treningsstudio, svømming, bowling, klatring og mye mer.

## Friidrett

Treningene foregår på Sognsvann om sommeren og i Ekeberghallen på vinteren, torsdager kl 18.00 – 19.00. De vanligste aktivitetene er løp (sprint og langdistanse), kulestøt, grunntrening og tur rundt Sognsvann

## Rullestolbasket

Treningene foregår på Stenbråten skole mandager kl 18.30 – 20.00. Vi spiller basket mesteparten av tiden, men det blir også tid til lek, rullestolmestring og ferdighetstrening med ball.

## Boccia

Treningene foregår på Norges Idrettshøyskole på tirsdager kl 19.00 -20.30. Treningen består stort sett av kamper, både lag og individuelt. Alle som vil kan spille boccia, med eller uten renne.

## Bordtennis

Treningene foregår i Bjølsenhallen torsdager kl 19.00 – 20.30.  
Vi spiller både singel og dobbel, sittende og stående.

## Ispigging

Treningene foregår på Valle Hovin torsdager kl 19.00 – 20.00 fra ca 1. november til ca 1. mars.  
Du pigger så mange runder du klarer på 1 time, og konkurrerer mot deg selv.  
Piggekjelke og staver kan lånes.

## Turer og aktiviteter

Oslo Handicapidrettslag arrangerer helgeturer til Haraldvangen eller Eidene hvert år i august-september, hvor fokus er sosialt samvær, trening og utprøving av forskjellige aktiviteter. Hvert år i november deltar vi på Gøteborg Open, som er et idrettsstevne for funksjonshemmede.

## Juniorlekene

Oslo Handicapidrettslag arrangerer Norges største idrettsarrangement for fysisk funksjonshemmede på Norges Idrettshøgskole i mai/juni hvert år. For mer info se [www.juniorlekene.org](http://www.juniorlekene.org)

## Kontakt

Oslo handikapidrettslag  
Postboks 3955, Ullevål Hageby, 0805 Oslo  
E-mail: [post@ohil.org](mailto:post@ohil.org) [www.ohil.org](http://www.ohil.org)