**Aktivitetsplan i Hodr idrettslag for synshemmede for høstsemesteret 2021**

Hodr arrangerte tre turer i august. Første uke i august var det hytte-til-hyttetur i Jotunheimen. Samme uke var det en gruppe som lå fast på Rustad hotell og fjellstue på Sjusjøen.   
Siste helga i august var det aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter. 18 - !9 september arrangerte vi skogstur til Kikkut i Nordmarka.

## **Ukentlige aktiviteter**

### **Spinning**

På grunn av smittevernsituasjonen, benyttes annenhver sykkel.   
Sted: Sporveisgata 10  
Tidspunkt: Onsdager   
Parti 1: kl. 16.30   
Parti 2: kl. 17.30

Instruktører: Nina Tveter og Olav Slaattelid

Spinning-ansvarlig: Kari Brevik

mobil: 90 91 76 80   
e-post: [k.brevik@online.no](mailto:k.brevik@online.no)  
Deltagerne skal melde seg på til spinning-ansvarlig senest kl. 10 onsdag morgen.

**Trim**

På grunn av smittevernsituasjonen, er gruppa delt inn i to partier.   
Sted: Huseby trenings-senter Luftfartsveien 18   
Tidspunkt: Mandager   
Parti 1: kl. 16.30   
Parti 2: Kl. 17.30

Instruktører: Hedda Bye Foss og Marianne Alderin

Trim-ansvarlig: Unni Fauskrud

mobil: **92 04 35 07**

e-post: [unni.fauskrud@gmail.com](mailto:unni.fauskrud@gmail.com)

Deltagerne må melde seg på til trim-ansvarlig senest kl.10 mandag morgen.

### **Ski- og løpetrening**

Sted: Oppmøte utenfor hovedinngangen til Stat-ped Gamle Hovsetervei 3 hvis det ikke er gitt beskjed om noe annet.  
Tid: Tirsdager kl. 16.30 – 18.15  
Instruktør: Olav Slaattelid

Ski/løpeansvarlig: Olav Slaattelid

mobil: 92 26 46 70   
e-post: [olavslaa@online.no](mailto:olavslaa@online.no)

Deltagere og ledsagere må melde seg på til ski/løpe-ansvarlig Olav Slaattelid innen kl. 10 samme dag.

### **Pilates/styrke**

Sted: Oslo fylkeslags lokaler i Sporveisgt. 10

Tidspunkt: Onsdager kl. 17.00—18.15

Instruktør: Charlotte Krohn

pilates/styrkeansvarlig: Nina Johnsen

Mobil: 92 20 40 85

e-post: nina.joh@online.no

Deltakerne melder seg på til pilates/styrkeansvarlig Nina Johnsen innen kl. 10.00 samme dag.

### **Trening i barnegruppa**

Gruppeansvarlig: Inger-Marie Aas

mobil: 48 03 09 91

e-post: [imaas@vikenfiber.no](mailto:imaas@vikenfiber.no)

Egen info blir sendt ut til medlemmene på lukket gruppe på Facebook.

På grunn av smittevernreglene, blir det kun åpnet for barna som er synshemmet pluss en foresatt på Klatreverket denne høsten.

Sted: Klatreverket

Datoer: 28.08., 18.09., 30.10., 27.11. og 11.12.

Instruktører er Tiril Wilhelmsen og Ingvild Roald.

Påmelding skal skje til Tiril Wilhelmsen senest torsdag før lørdagstrening.

mobil: 93 06 08 99

e-post: [tiril.wilhelmsen@gmail.com](mailto:tiril.wilhelmsen@gmail.com)

**Aktivitetshelg** på Hurdal syn- og mestringssenter 15.—17.10. Egen info vil bli sendt ut.

### **Høstturer**

I løpet av oktober vil Hodr arrangere en dagstur i marka. Det er ennå ikke helt avgjort når og hvor turen vil gå. Det blir sendt ut egen invitasjon.

### **Medlemsmøte**

I løpet av høsten håper vi å kunne arrangere et medlemsmøte. Tema, møtested og tidspunkt er ennå ikke klarlagt. Vi jobber med å få til en samling med et interessant tema. Det vil komme egen invitasjon til medlemsmøtet.

Til slutt vil vi få reklamere for vår innholdsrike hjemmeside: [www.hodr.no](http://www.hodr.no)

Redaktør for hjemmesida er Lars Bjørndal

Etter årsmøtet i mars/2021 består styret av:

Kari Brevik, leder

Jørund Gåsemyr, nestleder

Lars Bjørndal, sekretær

Britt Anne Arild, 4. styremedlem

Arild Hovslien, 5. styremedlem

Else Aaseth 1. varamedlem

Leif Halbo, 2. varamedlem

Da gjenstår det bare å ønske alle våre kjære medlemmer og ledsagere en riktig fin høst. Ta vare på deg selv og hverandre!

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Kari Brevik

leder