

## **Ski /gågruppe**

NERO HIL har en ski/gågruppe som er aktiv hele året. Vi arrangerer samlinger og treningsturer på ski, når det er snø og skiføre, og på bena resten av året. Vi deltar i konkurranser, slik som Ridderrennet på Beito-stølen.

*Kontakt:* Gruppeleder Kristin Karlstad tlf. 958 20 613

## **Orientering**

PreO, som er en aktivitet innen NERO HIL, er en orienteringsgren tilrettelagt for funksjonshemmede og funksjonsfriske i alle aldersgrupper, og det konkurreres i tre klasser. NERO HIL arrangerer mange lokale treninger i perioden april til oktober i tillegg til ordinær terminliste. I treningene konkurrerer man ikke mot andre enn seg selv, og det gis veiledning etter behov.

*Kontakt:* Gruppeleder Odd Wiik tlf. 917 66 411

## **Styret etter årsmøtet 8. mars 2018:**

Leder:	Jorunn A. Hynes	tlf. 63 87 28 48 / 930 45 677
Nestleder:	Odd Wiik	tlf. 917 66 411
Kasserer:	Astrid Dalstein	tlf. 400 68 730
Sekretær:	Gry Berg	tlf. 67 90 45 81 / 920 39 262
Varamedlem:	Ronny Steinsvik	tlf. 975 24 397
Varamedlem:	Marit Ø. Bromann	tlf. 982 55 648

Gruppeledere er med i styret, se under idrettene.

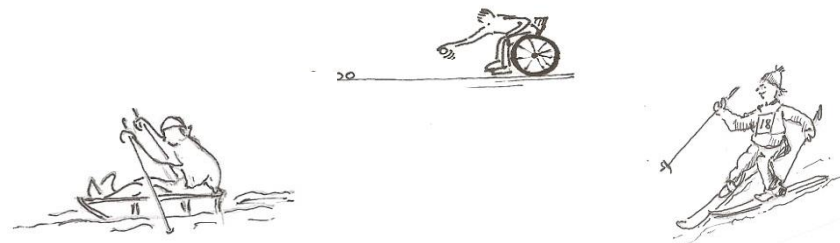
Det er styremøte i NERO HIL 2. mandag i hver måned.

Vi har medlemsmøter – som regel siste torsdag i måneden, som blir annonsert på hjemmesiden og i NERO-NYTT. Julebord holdes i november/desember.

# Nedre Romerike Handicapidrettslag



## Informasjonsblad



Våren 2018

Adresse: Postboks 127, 2011 Strømmen  
E-postadresse: [jorunn.hynes@online.no](mailto:jorunn.hynes@online.no)  
Hjemmeside: [www.nerohil.no](http://www.nerohil.no)

Nedre Romerike Handicapidrettslag (NERO HIL) er et idrettslag med sommer- og vinteraktiviteter for barn, ungdom og voksne. NERO HIL er et aktivt lag med rundt 250 medlemmer.

NERO HIL kan tilby følgende aktiviteter:

### **Allidrett for barn og ungdom**

All-idrett i gymsal: Tirsdager kl. 18.30 - 20.00 på Fjellsrud skole  
Onsdager kl. 17.30 - 18.30 på Solheim skole

Svømmeopplæring: Tirsdager kl. 16.30 - 17.15 og 17.15 - 18.00 i bassenget på Rolvsrud-hjemmet på Lørenskog. Barna lærer å bli trygge i vann – lærer å svømme. Varmt vann.

NERO HIL har deltakere på Barnas Ridderuke på Beitostølen og Løvelekene.

*Kontakt:*

Gruppeledere

Jorunn A. Hynes tlf. 63 87 28 48 / 930 45 677  
eller Merete Øie tlf. 995 40 866

For alle tilbudene gjelder at barna må ha med foreldre/ledsager.

### **Svømming**

Svømming er en idrett som passer for de fleste, uansett funksjonsevne, og laget disponerer følgende bad:

- Kjenn folkebad, mandager kl. 16.00 - 18.00
- Sandbekkhallen, tirsdager kl. 20.00 - 22.00
- Fjellhamar skole, torsdager kl. 16.30 - 18.30

*Kontakt:* Gruppeleder Kari Stadheim tlf. 908 04 690

### **Mosjonsidrett**

Et variert og tilrettelagt treningstilbud i gymsal, som avsluttes med autogen trening/avspenning. Treningen og kursene passer for alle.

- Måsan Akt.senter, Saltrening, onsdager kl. 14.00 - 15.00
- Måsan Akt.senter, MediYoga, onsdager kl. 17.30 - 18.30
- Solbakken, Skjetten, MediQigong, onsd. kl. 17.30 - 18.30

*Kontakt:* Gruppeleder Mette Tranum tlf. 932 04 798

### **Boccia**

Vi har en Boccia-gruppe for barn, ungdom og voksne. Boccia er et kulespill (lærkuler) som kan spilles av alle, gammel som ung. Den som ikke kan bruke armene til å kaste kulene med, kan sparke dem med bena, bruke renne, såkalt rennespill, eller benytte fasilitert kasting. Boccia er en internasjonal idrettsgren som er med i Paralympics.

- Stav skole, tirsdager kl. 19.00 - 20.45

*Kontakt:* Gruppeleder Jorunn A. Hynes tlf. 63 87 28 48 / 930 45 677

### **Aktiv på dagtid**

Treningstilbud på dagtid

- Slorahallen, saltrening, tirsdager kl. 10.30 - 11.30
- Måsan Akt.senter, saltrening/kurs, onsd. kl. 14.00 - 15.00
- Vigernes skole, svømming, torsdager kl. 14.00 - 16.00
- 

*Kontakt:* Gruppeledere Jorunn A. Hynes tlf. 63 87 28 48 / 930 45 677  
eller Berit H. Flage tlf. 482 13 123