

# NERO-INFO - Desember 2016

Styret ønsker alle medlemmer i NERO HIL God Jul og Godt Nyttår!  
– og ønsker alle velkommen tilbake til nytt treningsår i januar.



De forskjellige treningstilbud har følgende sesongavslutnings- og oppstartstider:

## **Svømming**

Kjenn folkebad, mandager	kl. 16.00 - 18.00 – Siste dag	12.12	Oppstart 9.1
Sandbekkhallen, tirsdager	kl. 20.00 - 22.00 – Siste dag	13.12	Oppstart 3.1
Fjellhamar skole, torsdager	kl. 16.30 - 18.30 – Siste dag	15.12	Oppstart 5.1

Kontakt: Kari Stadheim tlf. 90 80 46 90

## **Svømmeopplæring for barn** (over 30 grader i vannet)

Rolvsrudhjemmet, tirsdager	kl. 16.30 – 17.15 – Siste dag	20.12	Oppstart 3.1
Rolvsrudhjemmet, tirsdager	kl. 17.15 – 18.00 – Siste dag	20.12	Oppstart 3.1

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

## **Allidrett for barn**

Fjellsrud skole, tirsdager	kl. 18.30 - 20.00 – Siste dag	20.12	Oppstart 3.1
Fjellsrud skole, onsdager	kl. 17.30 - 19.00 – Siste dag	7.12	Oppstart 4.1

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

## **Boccia – passer for alle – store og små**

Stav skole, tirsdager	kl. 19.00 - 20.45 – Siste dag	6.12	Oppstart 10.1
-----------------------	-------------------------------	------	---------------

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

## **Sesongavslutning med Kaffe og Pepperkaker på siste trening 6.12**

## **Aktiv på dagtid**

Slorahallen, tirsdager	kl. 11.00 - 12.00 – Siste dag	13.12	Oppstart 10.1
Vigernes skole, svøm, torsd.	kl. 14.00 - 16.00 – Siste dag	15.12	Oppstart 5.1

Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 93 04 56 77

## **Trim**

Måsan, onsdager	kl. 16.30 – 17.30 – Siste dag	14.12	Oppstart 11.1
Kurs Qigong, onsdager	kl. 17.45 – 18.45 – Siste dag	7.12	Oppstart 25.1
Kurs MediYoga, onsdager	kl. 17.30 – 18.30 – Siste dag	30.11	Oppstart 1.2

Kontakt: Mette Tranum tlf. 63 81 67 70 / 93 20 47 98

## **Ski/pigging**

Kontakt: Kristin Karlstad tlf. 95 82 06 13

## **Orientering**

Pre-o sesongen starter i april. Kontakt: Odd Wiik tlf. 91 76 64 11



### Kurs i Medisinsk Yoga

Denne yogaformen er spesielt utviklet for medisinske formål, og er tilpasset de fleste fysiske og psykiske begrensninger. Øvelsene er myke og rolige og kombineres med pusteteknikker og meditasjon. Hvis du er helt frisk kan MediYoga hjelpe deg til større bevissthet, stabilitet, ro og harmoni. MediYogas rolige og meditative form skjuler dype og omfattende påvirkninger i kropp og sinn.

Folk som har deltatt på kurset i høst har vært veldig fornøyde. Derfor fortsetter kurset i vårsesongen. De som har deltatt i høstsesongen vil bli prioritert, men nybegynnere er velkommen til å melde seg på (første mann til mølla .....). Kurset går over **10** uker, og starter opp onsdag **1. februar** kl. 17.30 – 18.30 på Måsan Aktivitetssenter på Lillestrøm.

Egenandel er satt til **kr. 300**, som må betales inn på konto **1286.25.03668** før kurset starter.

Adressen er Måsan Aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38 på Lillestrøm

Påmeldingsfristen er **30. januar**. Interesserte kan melde seg på til:

Mette Tranum på telefon 93204798 E-post [mette.tranum@getmail.no](mailto:mette.tranum@getmail.no)

Gry Berg på telefon 67904581 / 92039262 E-post [gry.berg@broadpark.no](mailto:gry.berg@broadpark.no)

### Ridderrennet 2017

Skigruppa i NERO HIL inviterer til Ridderrennet på Beitostølen fra 26.3 - 2.4 2017.

Første mann til mølla gjelder for en uke med mange spennende skirenn i kjempefine skiløyper.

For seng og påmelding via NERO HIL, ta kontakt med gruppeleder Kristin på mobilnr. 95820613.

Det er begrenset med sengeplasser på hytta vår, så vær rask med påmelding!! Dette fordi påmeldingen begynte da det sto i forrige NERO-NYTT.

Alle nye må forberede seg på en klassifisering første året og må ta med legeattest.

### Grasrotandelen

Vi minner alle våre medlemmer på "Grasrotandelen", og håper at dere vil tilgodese NERO HIL når dere tipper eller spiller lotto. Under finner dere NERO HILs strekkode som dere kan bruke. Det kommer veldig godt med i driften av laget.

NEDRE ROMERIKE HANDICAPIDRETTSLAG

Organisasjonsnummer: 990310807



32774990310807



### NERO HILs nye hjemmeside

Den nye hjemmesiden til NERO HIL er nå oppe. Målet er at den skal være aktuell og oppdatert. All informasjon om laget skal finnes der. Odd Wiik er «webmaster», og er godt i gang. Gå inn på NERO HILs side [www.nerohil.no](http://www.nerohil.no) og sjekk selv!

### Styret

Desember 2016