

# NERO-INFO - Desember 2017

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 11.12 Oppstart 8.1  
Sandbekkhallen, tirsdager kl. 20.00 - 22.00 – Siste dag 19.12 Oppstart 9.1  
Fjellhamar skole, torsdager kl. 16.30 - 18.30 – Siste dag 21.12 Oppstart 11.1  
Kontakt: Kari Stadheim tlf. 908 04 690

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

Rolvsrudhjemmet, tirsdager kl. 16.30 – 17.15 – Siste dag 19.12 Oppstart 2.1  
Rolvsrudhjemmet, tirsdager kl. 17.15 – 18.00 – Siste dag 19.12 Oppstart 2.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 930 45 677

## Allidrett for barn

Fjellsrud skole, tirsdager kl. 18.30 - 20.00 – Siste dag 19.12 Oppstart 9.1  
Solheim skole, onsdager kl. 17.30 - 18.30 – Siste dag 20.12 Oppstart 10.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 930 45 677

## Boccia – passer for alle – store og små

Stav skole, tirsdager kl. 19.00 - 20.45 – Siste dag 5.12 Oppstart 9.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 63 87 28 48 / 930 45 677

## Aktiv på dagtid

Slorahallen, tirsdager kl. 10.00 - 11.00 – Siste dag 19.12 Oppstart 9.1  
Måsan, onsdager kl. 16.30 – 17.30 – Siste dag 13.12  
Måsan, onsd. **NB! Ny tid kl. 14.00 – 15.00** Oppstart 10.1  
Vigernes skole, svøm, torsd. kl. 14.00 - 16.00 – Siste dag 21.12 Oppstart 11.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 930 45 677 eller Berit Flage tlf. 482 13 123

## Kurs

Kurs Qigong, onsdager kl. 17.30 – 18.30 – Siste dag 29.11 Oppstart 10.1  
Kurs MediYoga, onsdager kl. 17.30 – 18.30 – Siste dag 13.12 Oppstart 10.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 93 04 56 77 eller Mette Tranum tlf. 932 04 798

## 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 Qigong

Qigong er puste- og bevegelsesteknikker som først ble utviklet i Kina. Den tradisjonelle forståelsen av Qigong, er at bevegelsene skal styrke kroppens egne selvhelbredende egenskaper. Energibanene i kroppen skal bli stimulert slik at livsenergien kan strømme mer fritt. Dette skal igjen bidra til indre balanse og avspenning i kropp og sinn, og at indre organer og livsprosesser skal bli påvirket på en positiv måte.

Vår dyktige instruktør Ronny Steinsvik har lang erfaring med Qigong. Han starter nå opp med sin 6. sesong i NERO HIL. Kurset går over **15 uker**, og starter opp **10. januar** kl. 17.30 – 18.30 i gymsalen på Solbakken. Det er ikke noe problem om man er nybegynner.

Egenandelen er **kr. 500**, som må betales inn på konto **1286 25 03668** før kurset starter.

Adressen er: Solbakken Arbeids- og Aktivitetssenter, Landskronaveien 517 på Skjetten.

Påmeldingsfrist er **5. januar**. Kontakt:

Mette Tranum tlf. 932 04 798 E-post [mette.tranum@getmail.no](mailto:mette.tranum@getmail.no)  
 Gry Berg tlf. 67904581 / 920 39 262 E-post [gry.berg@broadpark.no](mailto:gry.berg@broadpark.no)  
 Jorunn A. Hynes tlf. 63872848 / 930 45 677 E-post [jorunn.hynes@online.no](mailto:jorunn.hynes@online.no)

## 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.

Vår dyktige instruktør Marianne Børsheim Dahl vil fortsette med kurs 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 **15 uker**, og starter opp onsdag **10. januar** kl. 17.30 – 18.30 på Måsan Aktivitetssenter på Lillestrøm.

Egenandel er satt til **kr. 500**, som må betales inn på konto **1286.25.03668** før kurset starter.

Adressen er Måsan Aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38 på Lillestrøm

Påmeldingsfristen er **5. januar**. Interesserte kan melde seg på til:

Mette Tranum tlf. 932 04 798 E-post [mette.tranum@getmail.no](mailto:mette.tranum@getmail.no)  
 Gry Berg tlf. 67904581 / 920 39 262 E-post [gry.berg@broadpark.no](mailto:gry.berg@broadpark.no)  
 Jorunn A. Hynes tlf. 63872848 / 930 45 677 E-post [jorunn.hynes@online.no](mailto:jorunn.hynes@online.no)

## Ridderrennet 2018

Som gruppeleder for Skigruppa i NERO HIL, vil jeg minne om at det nærmer seg Ridderuka på Beitostølen. Den er fra 11. – 18. mars. Invitasjon kommer SENERE, så følg med i NERO-NYTT eller på hjemmesiden. De som deltar må ha en funksjonsnedsettelse.

Se eventuelt [www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no) om dette kan være noe for deg.

Hilsen Kristin Karlstad.

## NERO HILs hjemmeside

Vi minner om NERO HILs hjemmeside [www.nerohil.no](http://www.nerohil.no)

Webmaster Odd Wiik sørger for at den er oppdatert og aktuell med nyttige beskjeder og tilbud til medlemmene. Følg med!

Styret

