

Det kan Haugerud IF tilby



Badminton

Trener seks dager i uken, mandag, onsdag, fredag og lørdag i Haugerudhallen og tirsdag og torsdag i Oppsal Arena. Gode treningsmuligheter for både konkurranse og mosjon fra 7-8 år til pensjonistalder.

Øystein Wiborg
oystein.wiborg@gmail.com
928 97 452

Basketball

Nytt tilbud for tenåringer på ungdomsskolen. Trening i Haugerudhallen onsdag, fredag og søndag.

Gunn Tek-Karlsrud
gunntek@gmail.com
920 55 764

Dans for voksne

Zumba, Linedance og Bollywood. Mandager, tirsdager og onsdager. Dans med enkle trinn, passer for alle. Samlingssalen Trosterud skole og trimrommet.

Laila Svendsen
dans@haugerudif.no
934 84 660

Capoeira

Capoeira er blanding av dans, musikk og selvforsvar. Erfarne instruktører. Trening på mandager og torsdager for alle aldersgrupper. Trimrommet under Haugerudhallen.

Ove-Kenneth Nilsen
oveaxe@gmail.com
913 35 343



Fotball

Lag, trening og seriespill for gutter fra sjuåringer og opp til senior. Jentelag i noen aldersgrupper. Mosjonsfotball for voksne søndag kveld. Kunstgressbanen på Haugerud.

Dag Endal
dag.endal@gmail.com
911 84 388

Cricket

Vi har lag i 1. divisjon og i 5. divisjon og flere lag for barn og unge som representerer fra U13 til U19 serier i regi av Norges Cricketforbund. Egne treningsnett ved ballbingen bak ungdomsskolen. Innetrening på søndager om vinteren.

Rasab Shazad Ahmad
rahmad1981@hotmail.com
980 37 438



Dans for barn og ungdom

Ballett. Lek, rytme og enkle trinn for de yngste. Hiphop-partier for barn fra seks år og for ungdom. Trimrommet i kjelleren på Haugerudhallen.

Laila Svendsen
dans@haugerudif.no
934 84 660

Håndball

Vi har damelag som spiller i 4. divisjon og et Jenter 12-lag. Interessert i å få i gang mer aktivitet for barn og ungdom. Trening tirsdager og onsdager i Haugerudhallen.

Eva Bakke
eva.bakke@telenor.com
901 07 005



Innebandy

Vi trener og spiller innebandy i Haugerudhallen. Lag for både barn og seniorer. Flere serielag i både kvinne- og herreklassen.

Andreas Bränd
andreas@brandab.se
926 25 259

Løpegruppe

Mot slutten av 2018 har noen lokale entusiaster startet opp en løpegruppe for Haugerud og Trosterud. Uformell organisering i første omgang.

Bjørn Serkved
b_serkved@hotmail.com
968 26 864

Orientering

Vi har en gruppe på 8-10 orienteringsløpere som har fulgt klubben i mange år og som nå konkurrerer i veteran-klassen.

Unni Drage
t.drage@frisurf.no
452 62 438



Sjakk

"Haugerud Sjakkforening – barn og ungdom" spiller sjakk på tirsdager gjennom skoleåret. Blanding av spillkvelder og trening.

Mads Aanerud
eller Neil Anton Heggernes
haugerudsjakk@gmail.com
971 18 684

Sykkelaktivitet

Vi prøver å få i gang en sykkelgruppe innenfor klubben, en gruppe som kan organisere sykkeløvelser for barn, sykkeltraining for voksne, mekkelørdager osv. Mekkelørdager avholdt på Haugerud.

Jon-Terje Bekken
jon-terje.bekken@gmail.com
469 45 469

Tennis

Haugerud IF Tennis tilbyr gode spilleforhold for medlemmene; to grusbaner og en hardcourt-bane. Ikke faste treningstider, det er bare å komme på banene for å spille.

Andrew Bolseth
andrew@bolseth.com
918 76 946

Svømming for damer

Svømmetrim i bassenget på Haukåsen skole, hver søndag kl. 18.00 – 19.00. Tid til skift før og etter. For damer fra 18 år og oppover.

Uzma Khan
uzmakhan19@hotmail.com
993 44 593



Trim for voksne

Hver onsdag i gymsalen på Lutvann skole, kl. 19.00-20.00. Step og aerobic annenhver gang. Til sammen 14 ganger pr. semester.

Ellen Orud
476 04 887



Trim for barn

Barnetrim på mandager, tre grupper fra 3 år og opp til 12 år. Idrettslek i gymsalen på Haukåsen skole, siden bading i svømmehallen. Svømmeinstruktører på alle partiene.

Helene Heger Voldner
helene.voldner@gmail.com
993 00 716

Klubbens hjemmesider har mer informasjon om alle aktivitetene:
www.haugerudif.no

ANDRE TILBUD I REGI AV HAUGERUD IDRETTSFORENINGENS MANGE ILDSJELER

Åpen hall for ungdom

Hver lørdag i skoleåret holder vi Haugerudhallen åpen fra kl. 18.00 for ungdom som vil treffes, drive med aktiviteter, høre musikk, spille eller bare snakke. Ungdommene velger selv hva de gjør. Underholdning og spesielle aktiviteter på noen av lørdagene.

Kontakt
Jerrell Hooker, 486 10 066
jerrell.hooker@gmail.com

«Unge ledere» for ungdom (9. klasse)

Kursopplegg for opplæring av unge ledere og rollemodeller. Utvalgte elever fra 9. klasse på Haugerud skole. Teoretiske og praktiske kursøkter gjennom skoleåret, praksis innimellom. Samarbeid mellom ungdomsskolen, Haugerud IF og Oslo idrettskrets.

Kontakt
Dag Endal, 911 84 388
dag.endal@gmail.com

«Unge ledere» for eldre ungdom

Kursopplegg over ett skoleår for opplæring av unge ledere og rollemodeller. Gruppe på ca. 15 ungdommer skoleåret 2018-2019. Cirka ti samlinger totalt. Aktivitetslære, lederopp-gaver, rollemodeller, førstehjelp, lokalmiljøet og teambuilding er noen av emnene på kursplanen.

Kontakt
Lars Aamodt, 920 85 078
lars@bilibid.no

Arbeidsgruppe for Planprogrammet

Om kanskje fem år er hele området rundt skolene og idrettsanlegget på Haugerud blitt helt nytt. To nye skoler, ny og stor idrettshall med kampsportsenter, kultur-stasjon, allmenning og nytt grøntområde på Trosterud. Haugerud IF har opprettet en arbeidsgruppe for å forberede klubbens innspill til byggeplanene.

Kontakt
Eva Sjue, 988 58 707
eva.sjue@gmail.com

Bruktmarkeder

Et par ganger i året arrangerer en gruppe ildsjeler bruktmarked i samlingssalen på Haugerud skole. Lørdag og søndag, som oftest i april og oktober. Alle som vil, kan komme som utstillere og selge varer.

Kontakt
Anita Myhre, 993 00 716
myhre.anita@yahoo.no

Setter hele nærmiljøet i bevegelse

«Haugerud IF – setter hele nærmiljøet i bevegelse». Dette er klubbens motto. Det betyr at vi tilbyr en lang rekke idrettsaktiviteter, både for den som vil trimme og for den som vil satse. Se våre aktiviteter i denne brosjyren.

Men å sette «nærmiljøet i bevegelse» innebærer noe mer enn å løpe rundt og bli svett og glad! Haugerud IF har et større og kanskje viktigere mål: Vi skal gjøre Trosterud og Haugerud til et trygt, levende og inkluderende lokalsamfunn. Spesielt er vi opptatt av at barn og ungdom skal ha et godt oppvekstmiljø. Det betyr at vi har et nært og godt samarbeid med andre lokale foreninger, skolene, Trosterudklubben, Bydel Alna, Gatekontaktene osv.

Folk mellom husene

Å sette nærmiljøet i bevegelse handler også om å sørge for at det er folk mellom husene. Vi vil bidra til at voksne, ansvarlige mennesker tilbringer tid ute i fellesrommene våre. Det gir trygghet og bygger fellesskap. Det fører til at vi ser hverandre og at barn og unge blir sett og tatt vare på. Alle som bruker tid mellom husene, bidrar til at vi får et levende og tryggere lokalmiljø.

Haugerud IF engasjerer seg også i utvikling av lokalmiljøet. Vi har vært en av pådriverne for gode løsninger i Planprogrammet; den store fornyelsen av skoler, idrettsanlegg, parker og gater som starter om et par års tid. Vi bidrar også aktivt til gjennomføring av Områdeløftet for Trosterud Haugerud.



Samarbeid med Bydel Alna

Haugerud IF har et godt og nært samarbeid med Bydel Alna, som støtter aktivt opp om frivilligheten her i området. Samarbeidet er regulert gjennom en skriftlig avtale som fornyes hvert år.

Vil du vite mer?

E-post til klubben: daglig@haugerudif.no
Hjemmesider: www.haugerudif.no
Facebook: <https://www.facebook.com/haugerud-idrettsforening/>



Setter hele nærmiljøet i bevegelse! Haugerud IF

