



Idrettstilbud for enhver smak på Haugerud

Familiedagen 20. juni ble en illustrasjon av at det er mange muligheter for å drive idrett og mosjon på Haugerud. Fra september er det aktiviteter i hallen, på alle baner og på alle skoler.

Hva vil barn og unge på Haugerud gjøre i fritida?

Haugerud idrettsforening har gleden av å informere om at i løpet av høsten startes det opp nye aktiviteter basert på resultater fra aktivitetsundersøkelsen 2014.

Haugerud IF og Boost Haugerud har spurt elever ved Trosterud og Haugerud skoler hva slags aktivitets-tilbud de ønsket i nærområdet. Elevene gav tydelige svar på hva som var mest savnet. De tre aktivitetene som flest elever krysset av for:

1. plass
309 elever svarte fritidsklubb / ungdomskafe

2. plass
267 elever svarte dans / hip hop

3. plass
264 elever svarte kampsport / kickboxing

På tirsdager og onsdager er det capoeira for alle fra 2 til 99 år.

På torsdager er det hip hop-dans for barn og unge.

Ny kafé på ungdomsskolen

Haugerud Ungdomsskoles samlingssal og bibliotek vil være åpent dagen i uken slik at ungdom kan samles og prate, gjøre lekser, spille spill og andre ting. Det er tre ungdommer som vil være ansvarlige for driften sammen med FAU på ungdomsskolen. Tilbudet vil bli tilgjengelig i september / oktober. I tillegg til dette arbeider Boost Haugerud og HIF med å etablere følgende:

- › Sjakk-klubb
- › Volleyball
- › Barnekafe på barneskolen

Vi trenger flere frivillige som kan bidra til aktivitet for barn og unge!

Søstrene Edom og Hermela Mesfin begynte på Barnetrimmen for ett år siden, og setter stor pris på svømme-tilbudet på Haugerud.

Gøy med svømming på trimmen

– Vi ville være med fordi en vi kjenner var med, og hun sa det var skikkelig gøy for man kunne svømme, sier Edom og Hermela. I ett år har søstrene deltatt på aktivitetene trimmen tilbyr. Hver mandag denne høsten får barna i alderen 3 til 12 år prøve aktiviteter som hinderløyper, ballek og ulik gymnastikk.

Unikt tilbud på Haugerud

Anita Myhre har i en årrekke engasjert seg som styremedlem for barnetrimmen og mener svømmetilbudet er med på å gjøre Haugerud IF unikt i nærmiljøet.

– Vi har tilbud om svømmebasseng hver uke. Dette må ikke forveksles med svømmeopplæring, pr i dag

må foreldrene selv sørge for svømmeopplæringen. På sikt ønsker vi å kunne tilby svømmeopplæring, ikke hver uke men én eller to ganger i måneden.

Haugerud Aktivitets-senter vil fremover tilby svømming for kvinner hver lørdag på Haukåsen skole.

Toheed og Aimee: HIF-spillere på landslagsnivå!

Haugerud Badminton har både bredde og elite. Fire spillere er tatt ut på årets landslag og talentlag:

Marius Fartum og Elisa Wiborg i senior, Toheed Saeed i U17 og Aimee Hang

i U13. – Dette blir en ny og stor opplevelse, sier Toheed til Akers Avis. – Aimee forteller at hun i begynnelsen spilte badminton bare for gøy. – Men nå må jeg innrømme at jeg har begynt å drømme litt.



Vil du bli med?

Besøk vår hjemmeside www.haugeridif.no



Flere jenter til fotballbanen

J2002-laget har en melding, de ønsker flere jenter med på laget, fordi jenter kan være bedre enn gutta i fotball.

Espen Frøvik er treneren til jentene. Høsten 2012 gikk Frøvik og flere andre engasjerte foreldre sammen for å danne et fotballag til jentene. Nå er de blitt et lag som kjenner hverandre, de samarbeider bedre og er også blitt flinkere individuelt.

– Jentene drar også nytte av dette privat. Dette har utvidet deres vennekrets, og de har sannsynligvis lært å jobbe mer i team og å samarbeide.

Vi foreldre er selvfølgelig også klar over at hvis våre

barn blir engasjert i idrett, så er sjansene større for at de klarer seg bra gjennom en utfordrende ungdomstid.

Bedre enn gutta

– Det er ikke bare gutter som kan spille fotball, vi jenter er like flinke, forteller jentene fornøyde etter å ha slått fedrene i en fotballkamp.

– Vi vil at andre jenter skal være med på fotball fordi det er gøy, og så skaffer man seg nye venner, sier jentene.

Hele laget er enige om at det er gøy å komme på trening, fordi de aldri føler seg utenfor og fotballbanen er blitt arenaen der de møter venninnene etter skolen.

Nytt tilbud: Capoeira



Capoeira er i gang, med instruktørene Geneviève og Ove som vi ser på bildet. – Capoeira er en sport for alle, sier Geneviève, – og det trengs ingen forkunnskaper eller spesiell fysikk.

Samlingssalen på ungdomsskolen. Tirsdager kl. 17 for barn, onsdager 18.30 for alle fra 9 til 99 år.

Lyst til å bli med i Haugerud idrettsforening? Her er kontaktinformasjon til ulike tilbud vi har i klubben:

Innebandy

Har herrelag i 1. divisjon og 2. divisjon, damelag i 1. divisjon, Old Boys, Old Girls, og ikke minst barne- og ungdomsavdeling.

Kontaktperson:

Hanne Ingeborg Berg
hifinnebandy@gmail.com
Mobil 976 80 753

Badminton

Trener 5 dager i uken, mandag, fredag og lørdag i Haugerudhallen og tirsdag og torsdag i Oppsal Arena. Badmintonskole på Haugerud mandager og i Oppsal Arena på onsdager og torsdager.

Kontaktperson:

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

Dans for unge / voksne damer: Bhangra / Bollywood og Zumba

På onsdager, i kjelleren på Haugerudhallen.
Kl 18-19: Bhangra/Bollywood
Kl 19-20: Zumba. Trimrommet

Kontaktperson:

Laila Svendsen
svendsen_laila@yahoo.no
Mobil 934 84 660

Trim for voksne

Mandager:
Variasjoner av pilatesinspirert styrketrening, strikk, step og ball.
Tirsdager:
Aerobic med bruk av step.

Kontaktperson:

Ellen Orud
Mobil 476 04 887

Tennis

Herrer, damer, junior og senior, i tillegg har vi tilbud og medlemmer for rullestoltennis. Vi har to grusbaner og en hardcourtbane. Ikke faste treningstider, det er bare å komme på banen for å spille tennis.

Kontaktperson:

Kenneth Ytterbø
kenneth.ytterbo@thoneiendom.no
Mobil 920 14 988

Håndball

Har to damelag som spiller i 4. og 5. divisjon. Interessert i å få i gang mer aktivitet for barn og unge. Vi trener tirsdager og torsdager i Haugerudhallen.

Kontaktperson:

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

Fotball

Lag og trening for gutter fra sjuåringer og opp til senior og old boys. Også jentelag i noen aldersgrupper. Noen av lagene spiller futsal om vinteren. Bane for trening og hjemmekamper: Kunstgressbanen på Haugerud.

Kontaktperson:

Dag Endal
dagend@online.no
Mobil 911 84 388

NY!

Haugerud Aktivitetscenter

Sosiale og lærerike aktiviteter på Haugerud IFs klubbhus: Svømming for kvinner (lørdager, på Haukåsen skole), Språkkurs: Norsk (onsdager), Språkkurs: Engelsk (mandager), Matlaging (fredager), Strikke kafé (tirsdager), Pakistansk kvinnegruppe (fredager), Datakurs

Kontaktperson:

Uzma Khan
uzmakhan19@hotmail.com
Mobil 993 44 593

NY!

Dans for barn og ungdom

Hip hop og african dance i trimrommet i kjelleren på Haugerudhallen. Åpent for barn fra seks år og oppover. Inndeling i grupper avhenger av oppslutningen. Kl. 18.00 på torsdager.

Kontaktperson:

Marianne Franck
m-franck@online.no
Mobil 480 32 822

Trim for barn

Barnetrim på mandager, tre grupper fra 2 år og opp til 12. Idrettslek i gymsalen på Haukåsen skole, siden bading med foreldrene i svømmehallen.

Kontaktperson:

Anita Myhre
myhre.anita@yahoo.no
Mobil 993 00 716

NY! Capoeira

Også et nytt tilbud høsten 2014. Capoeira er blanding av dans, musikk og selvforsvar. For alle aldersgrupper, fra to til 99 år! Treninger på tirsdag (de yngste) og onsdager (ungdom og voksne) i samlingssalen på Trosterud skole. Alle kan få prøvetime, det er bare å møte opp.

Kontaktperson:

Morena
genia78@hotmail.com
Mobil 942 01 794

NY! Cricket

Ny aktivitet i Haugerud IF. Elitelag og grupper for mosjonister, ungdom og barn. Trener på det nye cricketanlegget bak ungdomsskolen. Starter nå trening og lag for barn og for ungdom.

Kontaktperson:

Rasab Shazad Ahmad
rahmad1981@hotmail.com
Mobil 980 37 438

Følg oss på Facebook :
[facebook.com/haugerudidrettsforening](https://www.facebook.com/haugerudidrettsforening)

Ta flotte bilder og hashtag oss på
Instagram : #HaugerudIF

For informasjon – besøk vår hjemmeside :
www.haugerudif.no

Vil du vite mer om klubbens tilbud?
Ta kontakt : daglig@haugerudif.no

