

Oslo Idrettskrets
Brynsveien 13
0667 Oslo
idrettsforbundet.no/oslo

Nordseter 60pluss

GÅTUR
Kastellet, Spar
Tirsdag: kl. 11.00
Kontakt: Bente Holm
mob: 932 47 273

Ormsund Roklubb 60pluss

ROING ute sommer
ROING/STYRKE inne vinter
Klubbhuset til Ormsund Roklubb
Tirsdag og torsdag: kl. 10.00
Kontakt: Per Giltvedt
mob: 905 87 833

SAGENE

Bjølsen 60pluss

BORDTENNIS **Bjølsenhallen**
Onsdag: kl. 10.00
Kontakt: Ragnar Rørdam
mob: 976 53 402

Fighter 60pluss

KAMPSPORT
Bjølsenhallen
Onsdag: kl. 12.00
Kontakt: Øivind Johansen / mob: 924 21 300

Skeid Gåfotball 60pluss

GÅFOTBALL
Voldsløkka
Onsdag: kl. 17.00
Kontakt: Terje Martinsen
mob: 920 28 625

Sagene-Torshov 60pluss

MINIGOLF, HELE ÅRET
Sommer: **Torshov minigolfpark**
1/5-31/9
Tirsdag og torsdag: kl. 13.00-15.00
Vinter: **Oslo Camping, Møllergata,**
1/10-30/4
Tirsdag: kl. 13.00-15.00
Kontakt: Oddvar Steen
mob: 934 10 771

SENTRUM

Oslo Døve 60pluss

GÅTUR
Oslo S/Tigren
Annenhver torsdag kl. 11.00
Kontakt: Vidar R. Sæle
mob: 930 32 049
e-post: vidar.saele@ndfoslo.no

Vi tar forbehold om endringer

ST. HANSHAUGEN

St. Hanshaugen 60pluss

TRIM hele året / GÅTUR sommer
Omsorg+/kantina, Lovisenberggt. 5
Trim: mandag og torsdag kl. 11.00
Gåtur: alle hverdager kl. 11.00
(april-september)

Gruppeleder: Ritu Kalsi
mob: 941 77 062

STOVNER

Stovner 60pluss

GÅTUR
Stovner Senter 3/Stovner Bibliotek
Torsdag: kl. 11.00
Kontakt: Sigrid Wisløff / mob: 481 36 288

Stovner styrke 60pluss

STYRKETRENING sal
STOLT Trening
Mandag: kl. 11.30
Tirsdag: kl. 12.00
Kontakt: Gerd Strømme / mob: 993 82 002



ULLERN

Smestad 60pluss

GÅTUR **Smestadhjemmet**
Onsdag: kl. 11.00
Kontakt: Ane Rustad
tlf.: 414 86 092

VESTRE AKER

Røa 60pluss

GÅTUR
Coop Extra v/ Hovseter T-banestasjon
Mandag: kl. 11.00
Kontakt: Mari Solgaard
mob: 932 51 066

Vinderen-Besserud 60pluss

GÅTUR **Hefteybautaen v/Midststuen**
Tirsdag: kl. 10.30
Kontakt: Lise Fossum
mob: 930 09 600

Vestre Aker Petanqueforening 60pluss

PETANQUE **Vestre Aker Frivilligsentral**
Tirsdag: kl. 13.30 (vår til senhøst)
Kontakt: Per Erik Koch
mob: 930 18 601

ØSTENSJØ

Abildsø herrer 60pluss

GYMNASTIKK/INNEBANDY/
VOLLEYBALL
Oslo Frikirke, Abildsø
Tirsdag: kl. 19.00
Kontakt: Per Haakonsen / mob: 905 71 621

Bøler 60pluss

GÅTUR
Utmarkveien omsorg+
Mandag: kl. 12.00
Kontakt: Eva Nordli
mob: 465 42 250

STYRKE OG SENIORYOGA

Utmarkveien omsorg+
Tirsdag: kl. 11.00: *lett styrke/stasjonstrening med veiledning*
Tirsdag: kl. 12.00: *middels styrke/stasjonstrening med veiledning*
Onsdag: kl. 12.00: *senioryoga*
Kontakt: Hilde Qvernstrøm / mob: 995 58 338

Manglerud Fotball 60pluss

FOTBALL/TRIMROM
Manglerud Fotballhall
Torsdag: kl. 10.30
Kontakt: Oddbjørn Østby / mob: 916 33 785

Nøklevann ro- og padleklubb 60pluss

PADLING
Klubbhuset ved demningen på Nøklevann
Mandag: kl. 09.00 (mai-oktober)
Kontakt: Margoth Kalstad
mob: 901 95 386

Oppsal 60pluss

GÅTUR
Vår/høst: **Solbergliveien buss st.**
Vinter: **Østensjøvannet nord v/ bom**
Torsdag: kl. 11.00
Kontakt: Inger Johanne Johansen
mob: 404 58 345

Oppsal herrer 60pluss

TRENING hall
Oppsal Arena
Onsdag: kl. 14.00
Kontakt: Willy Stør
mob: 930 30 865

Østensjø 60pluss

YOGA
Oppsal Samfunnshus
Onsdag: kl. 09.45 (tidspunkt kan variere)
Kontakt: Tove Steig / mob: 932 46 002

AKTIVITETSPLAN

2024 - 2025

60 pluss

aktivitet · fellesskap · helse

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets



Velkommen til 60pluss

60pluss er et aktivitetstilbud i regi av Oslo Idrettskrets.

Vi tilbyr osloborgere over 60 år fysisk og sosial aktivitet i eget nærområde, på turer og utflukter.

Aktivitene ledes av frivillige gruppeledere.

Kontakt gruppeleder før første fremmøte for nærmere informasjon. Forbehold om endringer. Mange gågrupper benytter også staver.

60pluss finansieres av Oslo kommune.

Se også Aktivitetsplan for Aktiv på dagtid senior!

Kontaktinfo
Nichlas Berg
tlf: 418 57 997
e-post: oslo@idrettsforbundet.no

60pluss skal være en trygg, sosial og inspirerende senior gruppe hvor vi:

- *Opptre vennlig, tar hensyn og viser alminnelig god oppførsel*
- *Følger gruppeledere og assistenters anvisninger*
- *Møter presis og følger dagens aktivitet*
- *Er åpen og inkluderende for nye deltagere*

Du deltar på eget ansvar og har selv ansvar for dine personlige eiendeler. Barn kan ikke være med.

Ved alle aktiviteter, arrangement og turer er det kun gruppeledere som tar beslutninger, gjør avtaler og bestillinger på vegne av gruppen.

Ved gjentatte brudd på våre verdier vil deltager få en advarsel. Etter flere advarsler kan man ikke lenger delta i gruppen.

*Med vennlig hilsen
Avdeling Fysisk aktivitet og helse*

ALNA

Oslo Oilers 60pluss

ISHOCKEY

Furuset Forum

Mandag og fredag: kl. 11.00

Kontakt: Willy Herlufsen / mob: 916 19 424

Rabea Kvinner 60pluss

TRENING I SAL

Mandag: kl. 12.00 **Furuset Forum**

Onsdag: kl. 12.00 **Furuset bibliotek**

Kontakt: Kubra Ifzael / mob: 917 61 905

BJERKE

Hasle-Løren 60pluss

ISHOCKEY/GÅTUR/DUGNADSARBEID

Lørenbanen

Mandag: kl. 10.00 Dugnadsarbeid

Onsdag: kl. 11.00 Gåtur/utflukter

Kontakt: Ingar Wilhelmsen / mob: 900 94 743

Løren Ishall

Onsdag: kl. 14.30 Ishockey

Kontakt: Erik Andersen / mob: 952 23 194

Årvoll 60pluss

GÅTUR **Årvoll klubbhus**

Onsdag: kl. 11.00

Kontakt: Reidar Bergestad / mob: 905 30 770

FROGNER

Bygdø Tennis 60pluss

TENNIS **Huk Aveny 45**

Fredag: kl. 10.00 og kl. 11.00

(nye deltagere møter kl. 10.00)

Kontakt: Per Granlund / mob: 905 41 047

Bygdøhus 60pluss

DANS vinter / GÅTUR sommer

Vinter: **Bygdøhus/Bygdøy seniorsenter**

Sommer: **Huk bussholdeplass**

Tirsdag: kl. 11.30

Kontakt: Jacob Nordan / mob: 905 94 534

Bygdøy Curling 60pluss

CURLING/TRENING OG SPILL

Bygdøy Curlinghall

Tirsdag og fredag: kl. 10.00–14.00

(Ingen aktivitet f.o.m mai t.o.m september)

Kontakt: Christian F. Meidell Lange

mob: 900 37 317

Frigg Eldres 60pluss

GÅFOTBALL/GÅTUR/BYVANDRING

Frigg klubbhus

Torsdag: kl. 11.00

Kontakt: Aril Dahl

mob: 908 63 347

Frogner 60pluss

LETT GÅTUR/ØVELSER

Frognerbadet

Tirsdag og onsdag: kl. 11.00

Kontakt: Ulrike Berg / mob: 482 72 058

Norske Studenters Roklub 60pluss

ROING ute sommer

ROING OG TRIM inne vinter

Norske Studenters Roklub, Huk Aveny 2b

Onsdag: kl. 10.00

Kontakt: Carl Bonnevie / mob: 913 29 544

GAMLE OSLO

Vålerenga IF 60pluss

GÅTUR

Sommer: **Brakka Valle Hovin**

Vinter: **Nye Jordal Amfi**

Tirsdag: kl. 10.00

Kontakt: Kjell Winther / mob: 928 92 884

Vålerenga Gåfotball 60pluss

GÅFOTBALL

Sommer: **Intility Arena**

Vinter: **Vallhall Arena**

Mandag: kl. 10.30

Kontakt: Einar Spurkeland / mob: 971 39 905

GRØNERLØKKA

Grüner 60pluss

ISHOCKEY/GÅTUR/BOCCIA MM.

Dælenenga Idrettsplass

En mandag i måneden: sosialt samvær kl. 11.00

Onsdag: kl. 11.00: Ishockey **Lørenskog Ishall**

Torsdag: kl. 11.00: Ishockey **Grüner Ishall**

Kontakt: Bjarne Høienholm / mob: 906 03 504

Sofienberg 60pluss

VANNGYM

Treningshuset, St. Olavsgate 25

Onsdag: Gruppe 1: kl. 13.00,

Gruppe 2: kl. 14.00

Egenandel for deltagelse.

Kontakt: Wenche Bøe / mob: 959 08 540

NORDRE AKER

Kjelsås 60pluss

GÅTUR **Midtoddveien v/Oset vannverk**

Mandag: kl. 11.00

Kontakt: Anne-Britt Nilsen / mob: 916 38 112

Kringsjå 60pluss

TRENING sal

Norges Idrettshøgskole

Tirsdag og torsdag: kl. 09.00

Kontakt: Ingrid Hildrum / mob: 900 21 193

Lyns Eldre 60pluss

FOTBALL FITNESS

Kringsjå Kunstgress

Mandag og torsdag: kl. 11.00

Kontakt: Erik Sjetnan / mob: 901 92 249

Nordberg 60pluss



Nordberg kirke/Kirkestua

Fredag: kl. 11.00

Instruktør: Jane Dreyer tlf: 934 98 698.

Info og påmelding: Inger Oustad, fysioterapeut

bydel Nordre Aker

tlf: 960 98 925

Skeid 60pluss

GÅTUR **Skeid klubbhus**

Onsdag: kl. 11.00

Kontakt: Jan Sverre Bakken / mob: 474 00 315

NORDSTRAND

Bekkelaget Gymnastikklag 60pluss

GYMNASTIKK/LETT FOTBALL

Bekkelaget skole

Onsdag: kl. 20.00

Kontakt: Helge Karlsen / mob: 911 62 205

Ekebergsletta 60pluss

INNEBANDY

KFUM-hallen, Ekeberg

Torsdag: kl. 10.00

Kontakt: Finn Frost Anonsen

mob: 918 94 737

Fjellhytta 60pluss

GÅTUR

Ekebergsletta, Rødstua/Frivilligsentral

Torsdag: kl. 11.00

Kontakt: Mai-Lis Borg Fagerli

mob: 982 36 537

Munkelia 60pluss

GÅTUR **Lambertseter kirke, p-plassen**

Torsdag: kl. 11.00

Kontakt: Astrid Øyarhamn / mob: 959 97 009

Norsk Modellseilerforening 60pluss

TRENINGSSSEILASER

Klubbhus Norsk Modellseilerforening,

Sundveien 34, Malmøya syd-øst

Tirsdag: kl. 11.00 (mai–september)

Søndag: kl. 11.00–16.00 (vinter)

Kontakt: Sjur Nielsen

mob: 976 55 969