NORGES IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets

Bydelsoversikt

IDRETTSLAG	IDRETT	MÅLGRUPPE	KONTAKT
Alna Bydel			
CP-Foreningen/ Oslo og Akershus (Haukåsen Skole)	Svømming	Barn, ungdom og voksne med CP	CP-Foreningen Oslo og Akershus https://www.cp.no/om-oss/fylkeslag/oslo-og-akershus/ Mail: post@cpoa.no
Furuset Fotball Idrettsforening (Regnbuen-Unified)	Fotball	Utviklingshemmede (voksne)	Kent-Rune Grande-Johnsen Tlf. 95339955 Mail: fotball@furuset.no / kent.rune.grande@furuset.no https://www.furuset.no/vare-idretter/fotball#vaare-lag-fotball
Furuset Allidrett Idrettsforening	Allidrett	Allidrett barnegruppe (6- 18 år) Gymgruppe for utviklingshemmede over 20 år.	Kent-Rune Grande-Johnsen Tlf. 95339955 Mail: allidrett@furuset.no / kent.rune.grande@furuset.no
Norsk Judo og Jiu-jitsu Klubb	Judo og Jiu-jitsu	Inkluderer i den ordinære idretten.	May Linn Hystad Tlf. 41440311 Mail: info@njjk.no http://www.njjk.no/ https://www.facebook.com/NJJK1

Oslo Rullestoltennis Klubb	Tennis	Bevegelseshemmede (voksne)	Einar Enevoldsen Tlf. 92034934 Mail: einar@tennis.no https://www.facebook.com/ORTK1/ https://www.tennis.no/spiller/rullestoltennis/
Alna Ridesenter	Ridning	Terapiridning Autismeforeningen og Norsk Forbund for utviklingshemmede	https://alnaridesenter.no/
Bjerke Bydel			
IDROTTSLAGET I BUL (Kuben VGS)	Fotball og håndball for de over 15. år. Allidrett (BUL UNG) 8 – 15 år.	Utviklingshemmede	Kjetil Myklebust Tlf. 99548829 Mail: idrottslaget@bul.no / kjetilmy@gmail.com https://www.bul.no/idrottslaget/bvt/ https://www.facebook.com/IL-i-BUL-296291279957
Linderud Håndball (Linderudhallen)	Håndball	Utviklingshemmede (10 år og oppover)	Eirin Berg Tlf. 93637320 sportssjef@linderudil.no https://www.linderudil.no/p/35383/om-linderudlinje-5-handball
Nordstrand Idrettsforening (Veitvet senter/ Lucky Bowl)	Bowling	Utviklingshemmede	Christopher Knudsen (Idrettskoordinator Parasport) Tlf. 930 84 208 Mail: christopher@nordstrand-if.no https://www.nordstrand-if.no/parasport/parasport-bowling https://www.nordstrand-if.no/parasport
Frogner Bydel			
Friskis&Svettis (Friskis&Svettis sine lokaler på Majorstua)	Styrketrening (Sterkere med Friskis)	Bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede (15- 30 år)	Prosjektleder: Hanna Jonsrud Mail: Hanna.Jonsrud@nif.idrett.no Tlf. 92 45 36 37 https://www.friskissvettis.no/oslo/trening/sterkere Funkjsonsnedsettelser | Friskis&Svettis | trening for alle (friskissvettis.no)

		Egen gruppe for unge med høytfungerende autisme/ asperger	
Hodr Idrettslag For Synshemmede	Goalball (Majorstuen Flerbrukshall)	Synshemmede	Ansvarlig: Cathrine Ravnanger Mail: cathrine.ravnanger@gmail.com Tlf. 918 216 19
Kongelig Norsk Seilforening	Seiling	Bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede	Lene Johansen Mail: lene@kns.no Hedda Sørensen Tlf. 47 39 39 41 Mail: hedda.sorensen@seiling.no https://www.kns.no/kurs-og-seiltilbud/laer-aa-seile/paraseiling/ https://www.facebook.com/groups/1862728640543747
Oslo Pistolklubb	Skyting	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Mail: post@oslopistolklubb.no http://www.oslopistolklubb.no/
Oslo Skøiteklub (Sonia Henie Ishall)	Skøyter (kortbane)	Utviklingshemmede	Marja Haartsen Mail: mghaartsen@gmail.com https://www.oslosk.no/
Gamle Oslo Bydel			
Oslo Bokseklubb (RockSteadyBoxing)	Boksing	Gruppe for parkinsonpasienter	Jonny Carlsen Tlf. 45033530 Mail: johnny@oslobokseklubb.no http://rocksteadyboxing.no/

Oslo Kampsportklubb	Karate	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Joachim Pacheco-Lie Mail: oslokampsport@gmail.com https://www.oslokampsportklubb.no/
Tøyen Taekwondoklubb	Taekwondo	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Ingvild Sofie Lyng Tlf. 915 73 221 Mail: mail@toyentkd.no https://www.toyentkd.no/
Vålerenga Fotball	Fotball	**Vålerenga United** Utviklingshemmede (Et lag for ungdom og voksne og et barnelag) **Power-Fotball** (Fotball i el-stol for bevegelseshemmede)	For voksenlaget, kontakt: Lasse Ljøgodt Tlf. 48003844 / 23 43 10 89 Mail: lars.ljogodt@fagforbundet.no / fotball@vif.no https://klubb.valerenga-fotball.no/ For Power-fotball eller barnelaget for utviklingshemmede, kontakt: Kevin Hansen Mail: kevin.hansen@vif.no Tlf. 980 38 620
Vålerenga Ishockey	Ishockey	**Kjelkehockey** Bevegelseshemmede (barn, ungdom, voksne) **Superhockey** Åpent for alle	Tore Øverli (Lagleder) Tlf: 906 98 004 Mail: tore@trend-partner.no /danielsen.kenneth@gmail.com/ espen.hegde@hockey.no https://www.facebook.com/vifparaishockey/ http://www.vifbredde.no/ Ingunn Holberg, tlf: 976 94 694 ingunn@vifbredde.no
Grorud Bydel			

Ammerud Basket (ungdom og voksne)	Basketball	Ammerud Stars (Utviklingshemmede og autister)	Eivind S. Jensen Mail: eivindj64@gmail.com Tlf. 98495357 https://www.ammerudbasket.no/star-basket/
Grorud Taekwondoklubb	Taekwondo	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Mikael Oguz Tlf. 930 32 238 Mail: mikael@vibez.no https://nb-no.facebook.com/Grorud.Taekwondo.Klubb/
Lillomarka Orientering	Orientering	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Mail: leder@lillomarka.no
Sportsklubben Speed (Tilbud på Furuset Bad, Romsås Bad, Nortvedt Bad, Linderud Bad, og Økern Bad)	Svømming	Bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede. Utviklingshemmede (Speed United)	Kari Leer Backe-Hansen E-post: kari@sk-speed.no Telefon: 982 21 934 Trener: Kristian Austveg, kristian.austveg@sk-speed.no , tlf. 415 79 475 https://sk-speed.no/speed-united/
Grünerløkka Bydel			
Kolsås Klatreklubb/ Vulkan Klatresenter (Funkisgruppen)	Klatring (Deltager må ha med egen sikrer, gis opplæring)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede, utviklingshemmede	Tlf: 22 11 28 90 Mail: treningsgrupper@kolsaas.no / https://www.kolsaas.no/treningsgruppe/funkisgruppen
Oslo Turnforening	Gymnastikk og turn	Utviklingshemmede (1. - 10. Klasse)	Tlf. 23 24 62 80 Mail: bredde@osloturn.no https://osloturn.no/paraturn/
Nordre Aker Bydel			

Friskis & Svettis Oslo (Idrettshøyskolen)	Enkeljympa Tilrettelagt trening til musikk	Utviklingshemmede	Tlf: 22 83 94 40 / 98629246 Mail: oslo@friskissvettis.no / lisen@mohr.as https://www.friskissvettis.no/trening/funksjonsnedsettelser/enkeljympa/idrettslag-som-tilbyr-enkeljympa
Kjelsås Idrettslag	Fleridretter	Utviklingshemmede	April T. Stilley Tlf: 418 16 311 / 91911913 Mail: ipu@kjelsaas.no https://paraidrett.kjelsaas.no/
Koll, Idrettslaget	Volleyball	Bevegelseshemmede	Bastiaan Burgering Tlf. 984 23 866 Mail: bastiaan_burgering@live.nl https://www.kollvolley.no/paravolley
Korsvoll Idrettslag	Fotball (Unified)	Utviklingshemmede (voksne)	Roar Grønvold Mail: rost-gr@online.no / post@korsvollil.no https://www.korsvollil.no/
Lyn Ski	Langrenn	Lyn Spesial (barn – utviklingshemmede) Barnegruppe og ungdom/voksne – gruppe for bevegelseshemmede og synshemmede.	Annik Bjørndal Tlf: 90199869 Mail: post@lynski.no https://lynski.no/skigrupper/paraidrett/
Nydalens Skiklub	Orientering	Bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede og utviklingshemmede	Mail: leder@nydalen.idrett.no https://nydalen.idrett.no/orientering/

Oslo Handicapidrettslag	Boccia, friidrett, ispigging	Bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede, utviklingshemmede	https://ohil.org/ Mail: post@ohil.org Ivan Mikkelsen for boccia – tlf. 92289150 Ivar Asbjørn Bredesen for friidrett – tlf. 41042899 Mail: ivar_asbjorn_bredesen@yahoo.no Steinar Gustavsen for ispigging – tlf. 48431954
Rullestoldanse-klubben Fristil	Dans	Bevegelseshemmede	Mail: rullestoldanseklubben.fristil@outlook.com http://www.rullestoldanseklubben-fristil.no/ https://www.facebook.com/Fristil-Rullestoldans-164653976879371/?fref=ts
Nordstrand Bydel			
Lambertseter Svømmeklubb (Tilbud på Bøler bad, Rustad Skole og Lambertseter bad).	Svømming	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede, utviklingshemmede. Klubben har flere ulike tilrettelagte grupper.	Victoria Arnesen Tlf. 22749400 Mail: hei@lsvk.no https://www.lsvk.no/svommeopplaering3/nivaer/funksjonshemmede/
Nordstrand Idrettsforening	Basis, fotball, håndball, innebandy, volleyball, bowling, kampsport og klatring Rullestolhåndball	Utviklingshemmede Bevegelseshemmede (Barne- og voksenlag)	Christopher Knudsen (Idrettskoordinator Parasport) Tlf. 930 84 208 Mail: christopher@nordstrand-if.no Helene Utgård (for rullestolhåndball) Tlf. 94 03 44 54 Mail: helene@nordstrand-if.no https://www.nordstrand-if.no/parasport https://www.facebook.com/NordstrandParasport
Step Up Danseklubb	Dans	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede, utviklingshemmede.	Mail: marie@studiostepup.no https://www.studiostepup.no/paradans-1 https://www.facebook.com/stepupdanseklubb

Sagene Bydel			
Freestyle IL (Bjølsenhallen)	Allidrett	ADHD, autisme, asperger, ect.	Leder: Sverre Holt Tlf. 926 99 987 Mail: freestyl@online.no https://freestyleil.no/om-freestyle-il-3492s.html
Oslo Bordtennisklubb/ Kjelsås Bordtennisklubb (Bjølsenhallen)	Bordtennis	Bevegelseshemmede, hørselshemmede	Jan Berner Tlf. 97082529 Mail: oslobordtennisklubb@gmail.com https://www.oslobtk.no Evt. Kontakt Bastiaan Burgering i Bordtennisforbundet Tlf. 984 23 866/ mail: parabordtennis.norge@gmail.com
Sagene Idrettsforening	Judo og innebandy	Utviklingshemmede	Kontaktperson: Vibeke Thiblin / Per-Henning Sørensen Tlf. 22 23 01 00 Mail: dagligleder@sageneif.com / perhsorensen@hotmail.no https://sageneif.no/vare-idretter/sagene-super
Sportsklubben av 1909 (Bjølsenhallen)	Bryting, boksing og håndbak	Utviklingshemmede, bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Håvard Bergheim Tlf. 926 42 192 Mail: sportsklubben09@gmail.com https://www.sportsklubben1909.no/
St.Hanshaugen Bydel			
Sportsklubben Vidar (Bislett Stadion)	Friidrett (løpegruppe)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Håkon Gisholt Tlf: 95 75 65 87 Mail: hakongis@gmail.com https://www.skvidar.no/SK-Vidar/Sidemeny/Funkis.html
Stovner Bydel			
Oslo Rullestolrugbyklubb	Rullestolrugby	Bevegelseshemmede	Mail: jonnygrimestad@gmail.com / ole_flote@hotmail.com https://www.facebook.com/oslorullestolrugbyklubb

(Haugenstua Idrettshall)			
Stovner Bokseklubb (Rommenhallen)	Boksing	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Mojtaba Ameri Tlf. 942 04 897 Stovner.bokseklubb@gmail.com https://stovnerbokseklubb.no/team/details/10
Stovner Sportsklubb (Stovner Idrettshall)	Volleyball	Utviklingshemmede (Diamantvolley)	John Walstad Tlf: 91196537 Mail: john.walstad@Osloskolen.no https://www.stovnersk.no/
Sveiva Innebandy (Rommenhallen)	El-innebandy	Bevegelseshemmede	Maya Snellingen Tlf: 96918510 Mail: maya.snellingen@gmail.com / sveiva@sveiva.no https://sveiva.no/klubben/vare-lag/el-innebandy/ https://bandyforbundet.no/idrett-for-alle/?page_id=335
Søndre Nordstrand Bydel			
Grønmo Golfklubb	Golf (Egen gruppe for utviklings-hemmede)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Christian H. Johansen Tlf. 918 39 282 Mail: chhjohan@gmail.com / info@gronmogk.no https://gronmogk.no/
Holmlia Sportsklubb	El-innebandy	Bevegelseshemmede	Marianne Holt Tlf. 928 16 150 Mail: innebandy.holmlia@gmail.com https://www.holmlia-innebandy.no/profile/1100565654/holmlia-sk---innebandy https://bandyforbundet.no/idrett-for-alle/?page_id=335
Mortensrud-Aker Sports klubb	Basket	Utviklingshemmede	Sonia Chaudhry Mail: post@mask.no / sonia@mask.no https://mask.no/paraidrett/

Ullern Bydel			
Bærumsvømmerne	Svømming	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Yliana Meland-Leret Tlf. 41364058 Mail: yliana@barumsvommerne.no https://barumsvommerne.no/parasvomming
Njård	Turn	Utviklingshemmede (barn og ungdom)	Renate Grantsdottir Tlf. 481 89 393 Mail: renate@njaard.no https://turn.njaard.no/p/46372/paraturn
Norges Roforbund (Lifstyle Fornebu)	Roing (Inne på vinteren, på vannet sommer)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Adrian Lindgren Tlf. 95 99 50 83 Mail: adrian.lindgren@roing.no
Oslo Kajakklubb	Padling (Barn, ungdom og voksne)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Stein Hagen Tlf. 48063256/ 22509019 Mail: aktivitet@okk.org https://www.okk.org/ https://www.facebook.com/oslokajakklubb/
Vestre Aker Bydel			
Funkis Snowboardklubb (Tryvann Vinterpark)	Brett (Barmarkstrening sammen med ReadyParaAlpin)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Lena Lyngstad (leder) Mail: lena.lyngstad@hotmail.com https://funkissnowboardklubb.home.blog/ https://www.facebook.com/funkissnowboard
Heming Idrettslaget	Allidrett, barmark, langrenn, alpint og dans.	Utviklingshemmede	Marianne Reusch (leder) Mail: parasport@heming.no / kontoret@heming.no https://www.heming.no/Parasport.html

Hodr Idrettslag For Synshemmede	Trening for barn, goalball, spinning, langrenn, løping, trim, pilates/styrke, turer	Synshemmede	Lars Bjørndal Tlf. 958 37 537 Mail: post@hodr.no / lars@lamasti.net http://www.hodr.no/
Oslo Bueskyttere	Bueskyting	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Tlf. 936 72 262 Mail: info@oslobueskyttere.no https://www.oslobueskyttere.no/
Ready Idrettsforeningen	Ski (Alpint)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Rebekka Riiber Mail: rebekka@ready.no / alpin@ready.no ParaAlpint - Ready https://www.facebook.com/ReadyParaAlpin/?ref=page_internal
Røa Allianseidrettslag	Fotball	Bevegelseshemmede (CP-Laget, barn og ungdom) Utviklingshemmede (Røa Unified, lag for voksne og barn)	Sofia Bucchiarelli Tlf. 99309436 Mail: sofia@roail.no https://roail.no/portal/arego/club/1244/contentcategory/948556177 https://roail.no/portal/arego/club/1244/contentcategory/948556183
Slemdal Judoklubb	Judo	Inkluderer inn i de ordinære gruppene.	Håvar Ramvi Tlf. 906 69 498 Mail: havar@ramvi.no https://www.facebook.com/slemdaljudoklubb
Sakura Karateklubb	Karate	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Robert Hamara Tlf. 922 33 143 Robert.Hamara@kampsport.no
Østensjø Bydel			
Bøler Idrettsforening	Håndball, Functional Fitness	Barn er inkludert i den ordinære idretten.	Henrik Andersen-Gott

		Håndball (utviklingshemmede) Functional Fitness (Bevelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede)	Tlf. 95087865 Mail: idrett@bolerif.no https://bolerif.no/ https://bolerif.no/functional-fitness/
Fokus Bordtennisklubb	Bordtennis	Bevegelseshemmede og hørselshemmede	Eirik Ansnes Tlf.: 922 45 157 Mail: fokus@fokusbtk.no https://www.fokusbtk.no/
If Frøy	Sykkel	Synshemmede, bevegelseshemmede	Katrine Hoff Quirk Tlf. 9183 4767 Mail: kaquirknorway@gmail.com https://froy.no/tandem
Nøklevann Ro- og Padleklubb	Padling	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Gerd Irene Skofterud og Margoth Tove Kalstad Mail: irene.skofterod@outlook.com eller mtkalstad@gmail.com https://www.nrpk.no/
Oslo Døves Sportsklubb (Mesteparten av aktiviteten foregår på Oppsal Arena)	Barneidrett, fotball, bowling, futsal, golf, frisbeegolf, klatring, snowboard og svømming	Hørselshemmede	Mail: post@odsk.no http://odsk.no/ https://www.facebook.com/oslodsk/
Tendo Karateklubb Oppsal	Karate	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Odd Arne Hagen Tlf. 932 19 963 Mail: post@tendokarate.no http://tendokarate.no/

Oppsal Orientering	Orientering	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Leder: Vigdis Hobøl Tlf: 92492290 Mail: leder@oppsalorientering.no https://oppsal.com/
Oslo Klatreklubb (Skullerud)	Klatring	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Trener: Synne Dagestad Tlf. 90854007 Mail: post@osloklatreklubb.no https://osloklatreklubb.no/kurs-og-tilbud/paraklatring/
Nordstrand IF / Oslo Klatresenter (Skullerud)	Klatring	Utviklingshemmede	Christopher Knudsen (Idrettskoordinator Parasport) Tlf. 930 84 208 Mail: christopher@nordstrand-if.no https://nordstrand-if.no/parasport/parasport-klatring
Rustad Idrettslag	Allidrett, langrenn	Utviklingshemmede	Tlf. 41 69 20 50 Mail: post@rustad-idrettslag.no https://www.paraidrett.rustad-idrettslag.no/