

Oversikt **over** tilbud  
Oslo

---

# PARAIDRETT

---

2019



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets



UTARBEIDET AV OSLO IDRETTSKRETS

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets





## **Ammerud Rullestolbasket**

Trening: Apalløkkahallen

Målgruppe: Fysisk funksjonsnedsettelse

Kontaktperson: Siri Valle

Mail: [sirmalene.valle@apotek1.no](mailto:sirmalene.valle@apotek1.no)

<https://www.facebook.com/groups/423838814464544/>

## **BUL IL – BVT gruppa**

Aktiviteter: Fotball (gutter), håndball (jenter), svømming (gutter og jenter)

Kontaktperson: Dag Tidemandsen

Telefon: mob: 99 40 55 93

E-post: [dag.tidemandsen@skedsmo.vgs.no](mailto:dag.tidemandsen@skedsmo.vgs.no)

Treningssted: fotball og håndball, mandager i Hangaren, Vahlsgate.

Treningssted svømming, torsdager på Nortvedt bad

Målgruppe: Utviklingshemmede ungdom og voksne

## **Bøler IF Fotball**

Aktiviteter: Allidrett

Kontaktperson: Sidar Algünerhan

Telefon: 22 26 14 18 mob: 46 78 57 68

e-post: [fotball@bolerif.no](mailto:fotball@bolerif.no)

eller Mona Pettersen: [mona.pettersen@bos.oslo.kommune.no](mailto:mona.pettersen@bos.oslo.kommune.no)

Målgruppe: Voksne funksjonshemmede

## **Fokus Bordtennisklubb**

Kontaktperson: Eirik Ansnes

Telefon: 922 45 157

E-post: [fokus@fokusbtk.no](mailto:fokus@fokusbtk.no)

Kontaktperson: Jan Bergersen

mail: [kjenslan@yahoo.no](mailto:kjenslan@yahoo.no)

tlf.: 412 16 733

Treningssted: Høyenhall skole / Fokus Hallen

15:00-22:00, Mandag-Fredag

Målgruppe: Alle bevegelseshemmede, utviklingshemmede og hørselshemmede

<https://www.facebook.com/Fokus-bordtennisklubb-131486136952912/>



## **Freestyle IL Allidrett**

Kontaktperson: Grethe Johansen

Telefon: 41 57 05 76

Mail: [grethe.johansen@vikenfiber.no](mailto:grethe.johansen@vikenfiber.no)

Treningssted: Sofienberg Tekniske Fagskole og Bjølsenhallen

Målgruppe: Barn og ungdom med usynlig handikap, noe nedsatt funksjonsevne som for eksempel ADHD (ADD), nedsatt motorikk etc.

<http://www.freestyleil.no>

[https://www.facebook.com/pg/FREESTYLE-IL-111190018960224/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/FREESTYLE-IL-111190018960224/about/?ref=page_internal)

## **Friskis & Svettis Oslo**

Trening: Enkeljympa

Kontaktperson: Lisen Mohr

Mobil: 986 29 246 / 22 83 94 40

E-post: [oslo@friskissvettis.no](mailto:oslo@friskissvettis.no)

Treningssted: Norges Idrettshøgskole (sal 3) / Blindern VGS

Tirsdager kl. 1830-1930

Målgruppe: For utviklingshemmede f.o.m. 13 år

<https://www.facebook.com/friskissvettisoslo/?fref=ts>

## **Funkis Snowboardklubb**

Aktiviteter: Snowboard

Kontaktperson: Helene Romset

Telefon: 470 29 848

E-post: [kontakt@funkis-snowboard.no](mailto:kontakt@funkis-snowboard.no)

Web-adresse: [www.funkis-snowboard.no](http://www.funkis-snowboard.no)

Treningssted: Oslo Funkispark i Oslo Vinterpark, Tryvann

Målgruppe: Alle bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede/døve

<https://www.facebook.com/funkissnowboard/>

## **Grorud IL**

Målgruppe: Barneidrett, primært i aldersgruppen 5-10 år for utviklingshemmede

Tlf.: 22 25 73 71

Mail: [post@grorud-il.no](mailto:post@grorud-il.no)

<http://www.grorud-il.no>

## **Heming IL**

### **IPU Mini – Allidrett 6-13 år**

Kontaktperson: Mette Moltke Hansen

Telefon: 913 21 532 E-post: [mette.moltke-hansen@fhi.no](mailto:mette.moltke-hansen@fhi.no)

Web-adresse: [www.heming.no/ipu/](http://www.heming.no/ipu/)

Treningssted: Svendstuen skole

Målgruppe: Utviklingshemmede barn 5-10 år

### **IPU junior og senior – Allidrett**

Kontaktperson: Anne Lexow, Bydel Vestre Aker

Telefon: 23 47 61 29/926 46 763

E-post: [anne.lexow@bva.oslo.kommune.no](mailto:anne.lexow@bva.oslo.kommune.no)

Web-adresse: [www.heming.no/ipu/](http://www.heming.no/ipu/)

Treningssted: Svendstuen skole (junior), Heminghallen (senior)

Målgruppe: Utviklingshemmede ungdom og voksne

## **Hodr IL for synshemmede**

Aktiviteter: Klatring, spinning, trim, løping, ski, fjellvandringsgruppe, og trening for barn.

Kontaktperson: Kari Brevik (leder)

E-post: [styre@hodr.no](mailto:styre@hodr.no)

Tlf.: 909 17 680

Web-adresse: <http://www.hodr.no/>

Treningssted: Norges Blindforbund sporveisgt. 10, Sørkedalen, Klatreverket Thorsov, Holmenkollen, og Huseby fysioterapi.

Målgruppe: Alle synshemmede

Barnegruppa klatrer på Klatreverket på Torshov hver første søndag i måneden, september til juni kl.12.00-14.00. En til to ganger i året erstattes klatretreningen av aktivitetssamling på Blindforbundets Hurdal syn- og mestringscenter.

Kontakt: Maria Morbech, tlf.: 958 32 612, e-post: [maria@lamasti.net](mailto:maria@lamasti.net)

## **Holmlia Sportsklubb**

Aktiviteter: EL-innebandy

Kontaktperson: Hilde Langfjell, Tlf.: 454 17 213

[anne.grabak@gmail.com](mailto:anne.grabak@gmail.com) – Anne Gråbak (styreleder og rekruttering)

Treningssted: Bjørnholthallen (Slimevn. 17) torsdager 1730-1830.

<http://holmlia-sportsklubb.idrettenonline.no>

### **Kjelsås IL**

Aktiviteter: Løping, boccia, svømming, ski, alpint og fotball

Kontaktperson: Hege Kommandantvold

Telefon: 926 20 885 / 22

E-post: [allidrett@kjelsaas.no](mailto:allidrett@kjelsaas.no)

Målgruppe: Personer med utviklingshemming eller fysisk funksjonshemming

<https://kjelsaas.klubb.nif.no>

### **Kongelig Norsk Seilforening**

Kontaktperson: Lene Johansen

Telefon: 23 27 56 00

E-post: [lene@kns.no](mailto:lene@kns.no)

Treningssted: Bygdøy/Oslo

Målgruppe: funksjonshemmede

<http://www.kongelignorskseilforening.no>

### **Koll IL Sittevolleyball**

Kontaktperson: Trine Mari Naas Olsen

Telefon: 99 35 91 44

E-post: [tmnolsen@hotmail.com](mailto:tmnolsen@hotmail.com)

Treningssted: Kringsjåhallen

Målgruppe: Personer med fysisk funksjonsnedsettelse

<http://www.kollvolley.no/no>

[https://www.facebook.com/groups/1750698945193065/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/1750698945193065/?ref=br_rs)

### **Kolsås klatreklubb**

Kontaktperson: Kolsås Klatreklubb

Telefon: 22 11 28 90

E-post: [treningsgrupper@kolsaas.no](mailto:treningsgrupper@kolsaas.no)

Treningssted: Vulkan klatresenter. Vulkan 13, 0178 Oslo.

Tirsdag, kl. 16-18

Målgruppe: Utviklingshemmede, bevegelseshemmede, hørselshemmede og synshemmede. Ungdom og voksne

<http://www.kolsaas.no/jublendefunk/>

## **Korsvoll IL**

Aktivitet: Unified fotball

Kontaktperson: Roar Grønvold

Telefon: 22 23 78 97 / 90 54 49 54

E-post: [rost-gr@online.no](mailto:rost-gr@online.no)

Treningssted: Korsvoll skole (inne/ute)

Målgruppe: Utviklingshemmede barn og ungdom

<http://www.korsvollil.no>

## **Lambertseter Svømmeklubb**

Aktivitet: Svømmeopplæring og treningsgruppe

Målgruppe: Fysisk funksjonsnedsettelse og utviklingshemmede

Kontaktperson: Anette Fosby Telefon: 22 74 94 00

E-post: [kurs@lsvk.no](mailto:kurs@lsvk.no)

Treningssted: Holmlia bad, Bøler bad, Rustad skole, Oppsal skole, Lambertseter bad

Utviklingshemmede svømmekurs tirsdag kl 18.45 – 19.25 på Rustad.

Utviklingshemmede svømmekurs fredag kl 18.15 – 18.55 på Bøler bad.

Treningsgruppe utviklingshemmede tirs kl 19.15 – 20.00 på Holmlia bad.

<http://www.lsvk.no/svømmekurs/nivaer/tilrettelagt/>

<http://www.lsvk.no/svømmekurs/nivaer/funksjonshemmede/>

<https://www.facebook.com/LambertseterSvømmeklubb/>

## **LYN Ski**

Aktivitet: Langrenn

Målgruppe: Fysisk funksjonsnedsettelse og synshemmede.

Barne- og voksengruppe.

Kontaktperson:

Elisabeth Uhlig. Tlf: 471 77 194. Mail [elise11395@gmail.com](mailto:elise11395@gmail.com)

Anne Maren Utne Belsby. Tlf: 917 75 733. Mail [anne\\_maren8@hotmail.com](mailto:anne_maren8@hotmail.com).

Øyvind Avlesen Mail: [oevav@online.no](mailto:oevav@online.no) Tlf.: 951 03 805

<https://lynski.no>

<https://www.facebook.com/groups/469731716502900/>



## **Nordstrand IF**

Aktiviteter:

Allsport basis, fotball, håndball, svømming, golf og friidrett.

Målgruppe: utviklingshemmede

Kontaktpersoner:

**Leder:** Christian H. Johansen, [chhjohan@gmail.com](mailto:chhjohan@gmail.com), tlf.: 918 39 282

**Basis:** Kaja.Giltvedt, e-post: [Kaja.Giltvedt@frambu.no](mailto:Kaja.Giltvedt@frambu.no), tlf.: 901 82 699

**Håndball:** Gunn Olsen, e-post: [gunn@2cvkarriere.no](mailto:gunn@2cvkarriere.no), tlf.: 905 84 704

**Fotball:** Vibecke Myhre, e-post: [eiv-nils@online.no](mailto:eiv-nils@online.no), tlf.: 408 80 771

**Svømming:** Lambertseter Svømmeklubb, Caroline Brinchmann, [www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)

**Golf:** Grønmo Golfklubb, Pia Øiulfstad, [www.gronmogk.no](http://www.gronmogk.no)

<http://nordstrand-if.no/allsport>

## **Oslo Blindes Helsesportlag**

Aktiviteter: Mosjonsidrettsgrupper

Kontaktperson: Eivind Skjolden

Telefon: 92 23 31 00

E-post: [eivindks@online.no](mailto:eivindks@online.no)

Målgruppe: Alle funksjonshemmede

## **Oslo Capoeira Klubb**

Aktiviteter: Kampsport/selvforvar/dans/musikk

Kontaktperson: Agnes Folkestad

Telefon: 400 64 552 Telefon klubb: 22 60 29 33

E-post: [info@capoeira.no](mailto:info@capoeira.no)

Målgruppe: Hørselshemmede og bevegelseshemmede fra 9 år

<http://www.capoeira.no>

## **Oslo Døves Sportsklubb**

Aktiviteter: Fotball, bowling, snowboard, tennis, golf, skyting, veteranidrett og barneidrett

Kontaktperson: Thomas Hansen, leder OSDK

E-post: [post@odsk.no](mailto:post@odsk.no) Web-adresse: <http://www.odsk.no/>

Målgruppe: Alle hørselshemmede/Døve

<https://www.facebook.com/oslodsk/>





## **Oslo Handicap IL**

Aktiviteter: Barneidrettsskole, ungdomsgruppe, boccia, friidrett, kjelkepigging(is), sykling, rullestolbasket og rullestoldans

Målgruppe: Bevegelseshemmede barn, ungdom og voksne

Stevnearrangør for: Juniorlekene

Kontaktperson: Hedi Anne Birkeland

tlf: 911 29 107

email: [post@ohil.org](mailto:post@ohil.org)

Web-adresse: <http://www.ohil.org>

## **Oslo Idrettslag Svømming**

Kontaktperson: Sara Skaslien Paulsen

Telefon: 975 73 793

mail: [kurs@oi-svomming.no](mailto:kurs@oi-svomming.no)

[www.oi-svomming.no](http://www.oi-svomming.no)

<https://www.facebook.com/oisvomming>

Flipper Svømmeklubb (ligger under OI Svømming)

Aktivitetstilbud: Svømmeopplæring

Målgruppe: Alle med funksjonsnedsettinger, utviklingshemninger, synshemmede og hørselshemmede - alle aldersgrupper.

Treningssted: Sogn bad, Møllergata skole, Bøler Bad og Iovisenberg sykehjem.

<http://oi-svomming.no/flipper/>

## **Oslo Kali Sikaran klubb**

Aktiviteter: Selvforsvar/kampsport

Kontaktperson: Lars Gidskehaug

E-post: [lars.gidskehaug@gmail.com](mailto:lars.gidskehaug@gmail.com)

Treningssted: Bjølsenhallen

Målgruppe: Alle hørselshemmede og bevegelseshemmede over 16 år

## **Oslo Krav Maga Klubb**

Aktiviteter: Kampsport/selvforsvar

Kontaktperson: Jørgen Gulvik

Telefon: 901 33 714

E-post: [oslo@kravmaga.net](mailto:oslo@kravmaga.net)

Målgrupper: Alle hørselshemmede og bevegelseshemmede ungdommer og voksne

## **Oslo Kyûdô Kyôkai**

Aktiviteter: Kampsport/tradisjonell japansk bueskyting

Kontaktperson Harald G. Grønn/Johannes Ibel

Telefon: 92 86 86 29

E-post: [hggronn@broadpark.no](mailto:hggronn@broadpark.no)

Målgruppe: Hørselshemmede, bevegelseshemmede og svaksynte over 13 år

## **Oslo Pistolklubb**

Kontaktperson: Siri Vaggen Olsen

Telefon: 996 38 481

E-post: [post@oslopk.com](mailto:post@oslopk.com)

Treningssted: Ekeberg Idrettshall – skytebanen

Målgruppe: Utviklingshemmede, bevegelseshemmede, hørselshemmede ungdom og voksne

## **Oslo Rullestol Tennisklubb**

Kontaktperson: Brit Mjaasund Øyen

Telefon: 22 16 33 05/93 80 08 09

E-post: [brit.m.oyen@getmail.no](mailto:brit.m.oyen@getmail.no) / [siljegran@hotmail.com](mailto:siljegran@hotmail.com)

Web-adresse: [www.tennis.no](http://www.tennis.no) (se link: funksjonshemmede)

Trening:

Mandag kl. 19 – 21. Oslo Tennisarena Hasle. Eikenga 4, 0579 Oslo

Søndag kl. 20 – 22. Furuset tennis

Målgruppe: Bevegelseshemmede ungdom og barn

<https://www.facebook.com/ORTK1/>

## **Oslo Rullestolrugbyklubb**

Kontaktperson: Ole Flote

Telefon: Privat: 69 33 16 35

E-post: [ole\\_flote@hotmail.com](mailto:ole_flote@hotmail.com)

Treningssted: Haugenstua Ungdomsskole

Målgruppe: Bevegelseshemmede ungdom og voksne

<https://www.facebook.com/groups/53167566817/>

<http://www.borntorun.no>

## **Oslo Styrkeløftklubb**

Kontaktperson: Pål Nilsen

Telefon: 900 47 180

E-post: [post@oslostyrkeloftklubb.no](mailto:post@oslostyrkeloftklubb.no)

Treningssted: Bjølsenhallen, 2.etg.

Målgruppe: Alle bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede

## **Oslo Turnforening**

Aktiviteter: Tilrettelagt turnaktivitet for barn med psykisk og/eller fysisk funksjonsnedsettelse. Primært i alderen 1. – 4. klasse, men eldre turnere kan også være med.

Treningssted: Haslehallen – lørdager kl. 10-11.

Telefon: 23 24 62 80

E-post: [haslehallen@osloturn.no](mailto:haslehallen@osloturn.no)

<https://www.osloturn.no>

<https://www.facebook.com/OsloTurnforening>

## **Oslo Øst Taekwon-Do klubb**

Kontaktperson: Roy Rolstad

Telefon: 924 46 356

E-post: [roy@OsloNTN.no](mailto:roy@OsloNTN.no) Webadresse: <http://www.oslontn.no/>

Treningssted: Kampsporthallen, Oppsal Arena, Vetlandsveien 45

Målgruppe: Alle

## **Vålerenga Paralshockey**

Aktiviteter: Kjelkehockey

Kontaktperson: Thommas Luis Avdal. Tlf.: 45416072

E-post leder: [thommas.avdal@hockey.no](mailto:thommas.avdal@hockey.no)

E-post trener: [espen.hegde@hockey.no](mailto:espen.hegde@hockey.no)

Treningssted: Ungdomshallen ved Jordal Amfi, Valle Hovin, Maridalen

<http://nevalo.no/club/vif/schedule.php>

Målgruppe: Bevegelseshemmede barn, ungdom og voksne

<https://www.facebook.com/oslokhk/?fref=ts>



## **Vålerenga United**

Aktiviteter: Fotball

Kontaktperson: Jacob Melsom

Telefon: 23 43 10 89 / 95 72 63 33

E-post: [jacobmel@online.no](mailto:jacobmel@online.no)

Web-adresse: [www.vif.no](http://www.vif.no) ( se link breddefotball/lagoversikt/barnefotballen

Treningssted: Vålerenga skole, Valle Hovin

Målgruppe: Utviklingshemmede, bevegelseshemmede og synshemmede barn, ungdom og voksne

## **Ra Padleklubb**

Kontaktperson: Gro Strand Griffin

Telefon: 22 26 95 45 / 90 65 69 02 E-post: [gros@online.no](mailto:gros@online.no)

Treningssted: Kolbotnvannet/"RA-land", Solbråtanveien 16 B

Målgruppe: Alle, inkl. bevegelseshemmede

<http://www.rapadleklubb.no>

## **Rullestoldanseklubben Fristil**

Aktiviteter: Rullestoldans

Kontaktperson: Tor Erik Sørensen

Telefon: 976 01 312

E-post: [rullestoldanseklubben.fristil@outlook.com](mailto:rullestoldanseklubben.fristil@outlook.com)

Treningssted: Vulkan Flerbrukshall

Målgruppe: Bevegelseshemmede ungdom og voksne

Web-adresse: <http://www.rullestoldans.no/>

<https://www.facebook.com/Fristil-Rullestoldans-164653976879371>

## **Rustad IL**

### **Allidrett for funksjonshemmede**

Kontaktperson: Vidar Larsen

Telefon: 995 64 724

E-post: [v.larsen@signex.no](mailto:v.larsen@signex.no)

Treningssted: Rustadfeltet, Rustad skole, gymsalen.

Nytt i høst; Danseklubben Studio 1, Lørenskog

Aldersgruppe 6-12 år

### **Langrenn**

Kontaktperson: Barbro T. Dahlen

Telefon: A: 24 05 83 87 / 41 69 20 50

E-post: [langrenn@rustad-idrettslag.no](mailto:langrenn@rustad-idrettslag.no)

Treningssted: Skullerud

Målgruppe: Voksne synshemmede og hørselshemmede

[www.rustad-idrettslag.no](http://www.rustad-idrettslag.no)

## **Røa IL – Fotball Unified**

Kontaktperson: Kathrine Godager

Telefon: 91 88 17 47

E-post: [kathrine.godager@nif.idrett.no](mailto:kathrine.godager@nif.idrett.no)

Treningssted: Røabanen

Målgruppe: Utviklingshemmede ungdom

<http://www.roail.no/Fotball/Sidemeny/Unified.html>

## **Sagene IF**

Aktiviteter: Fotball/Allidrett

Telefon: 22 23 01 00

Mail: [post@sageneif.com](mailto:post@sageneif.com)

Treningssted: Bjølsen skole, Bjølsenfeltet (torsdag)

Målgruppe: Utviklingshemmede ungdom

Aktiviteter: **Venner i aktivitet**; ballspill, hinderløyper, lek mm.

Kontaktperson: Magnus Breistein/Pia Tveterås

Mobil: 915 59 713/452 40 734

E-post: [sageneifvia@gmail.com](mailto:sageneifvia@gmail.com)

[mmbreist@hotmail.com](mailto:mmbreist@hotmail.com)/[pia.tveteras@gmail.com](mailto:pia.tveteras@gmail.com)

Treningssted: Gymsalen på Nordpolen skole, 1730-1830.

Målgruppe: Alle barn og unge (6-18 år) med spesielle behov

<http://sageneif.no>

## **SK Speed**

Parasvømming

Nordtvet Bad, Gårdsveien 4, Oslo

Kontaktperson: Kristian Austveg

Tlf.: 41 57 94 75

Mail: [dagligleder@sk-speed.no](mailto:dagligleder@sk-speed.no)

<http://sk-speed.no/>

<https://www.facebook.com/sportsklubbenspeed>

### **Sportsklubben Vidar – Bislett**

Onsdager fra 19:00 - 20:30, løp, styrke, og balansetrening.

Treningene er tilpasset alle nivåer, og på hver trening tilbys ledsagerbistand til synshemmede og andre som ønsker ledsager.

Kontaktperson: *Håkon Gisholt*

Tlf: : 95 75 65 87

Mail: [hakongis@gmail.com](mailto:hakongis@gmail.com)

<http://www.skvidar.no/SK-Vidar/Sidemeny/Funkis.html>

### **Step Up Danseklubb**

Aktiviteter: Blandet gruppe for de som vil danse, jazz/hip hop m.m.

Ungdomsgruppe jazz/showdance. BARNEDANS med alt fra turnlek, hinderløyper til kule danser.

Kontaktperson: Marie Mack

E-post: [kurs@StudioStepup.com](mailto:kurs@StudioStepup.com) / [klubben@studiosstepup.com](mailto:klubben@studiosstepup.com)

<http://www.studiosstepup.com/spesielle-behov>

### **Stor-Oslo Helsesportslag**

Aktiviteter: Svømming, boccia, bordtennis, styrketrening, mattegymnastikk, ski/pigging og turgruppe

Kontaktperson: Håkon Bjar

Mobil: 952 95 604

E-post: [sohl@live.no](mailto:sohl@live.no)

Web-adresse: [www.sohl.no](http://www.sohl.no)

Treningssted: NIH, Bøler Bad

Målgruppe: Alle bevegelseshemmede

### **Sveiva Innebandy**

Aktivitet: El-innebandy

Kontaktperson: Morten Thorsholt

Mobil: 480 56 577

Mail: [sveiva@sveiva.no](mailto:sveiva@sveiva.no)

Web-adresse: <http://www.sveiva.no/>

Treningssted: Rommenhallen, tirsdager 18.30-19.30

### **Ten Do Karateklubb Oppsal**

Aktivitet: Kampsport/selvforsvar

Kontaktperson: Odd Arne Hagen

Telefon: 932 19 963

E-post: [odd.arne.hagen@gmail.com](mailto:odd.arne.hagen@gmail.com)

Målgruppe: Alle hørselshemmede og bevegelseshemmede barn, ungdom og voksne

<http://www.tendokarate.no>

### **Tiger Karate Klubb**

Aktivitet: Kampsport/selvforsvar

Kontaktperson: Håkon Fredriksen

Telefon:

E-post: [styret@tigerkarate.no](mailto:styret@tigerkarate.no)

Treningssted: Kjelsåsveien 141, Frysja

Målgruppe: Hørselshemmede/døve fra 8 år

<http://tigerkarate.no>

<https://www.facebook.com/groups/2304882816>

### **Ullern Fotball**

Treningsgruppe: Fotball for barn med CP

Kontaktperson: Ragnhild Mizda, Hans Ultvedt Skageng

[klubb@ullern.no](mailto:klubb@ullern.no), [ragnhild@klatring.no](mailto:ragnhild@klatring.no)

Treningssted: Øraker skole, Ullern CC Vest Arena (Ullernbanen på Bjørnsletta)

<http://www.ullern.no/index.php/fotball/nyheter-arkiv/7059-cp-fotball-i-ullern>

### **Vestli IL**

Kontaktperson: John Walstad

Tlf./mail: 22 10 83 89 / [post@vestliil.no](mailto:post@vestliil.no)

Aktivitetstilbud: Allidrett (mulighet for å prøve ut flere ulike aktiviteter)

Målgruppe: Barn og unge i alderen 10-20 år

Treningssted: Stovnerhallen

Treningsavgift: 400kr i halvåret + 100kr i medlemsavgift

<http://www.vestliil.no>

---

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets



Oslo Idrettskrets  
Ekebergveien 101  
1178 Oslo  
Telefon: 22 57 97 00  
E-post: [oslo@idrettsforbundet.no](mailto:oslo@idrettsforbundet.no)

Norges idrettsforbund  
**Simen Kjelsrud**  
Fagkonsulent paraidrett - Oslo  
Mobil: 415 67 503  
E-post: [simen.kjelsrud@idrettsforbundet.no](mailto:simen.kjelsrud@idrettsforbundet.no)

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/oslo-idrettskrets/aktivitet/idrett-for-funksjonshemmede/>

[www.idrettsforbundet.no/andre/funksjonshemmede](http://www.idrettsforbundet.no/andre/funksjonshemmede)

<https://www.facebook.com/paraidrett>