

**Oslo Idrettskrets**  
Brynsveien 13  
0667 Oslo  
idrettsforbundet.no/oslo

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets



SAGENE BYDEL

### Bjølsen 60pluss

BORDTENNIS **Bjøsenhallen**

Onsdag: kl. 10.00

Kontakt: Ragnar Rørdam, mob: 976 53 402

### Fighter 60pluss

KAMPSPORT **Bjøsenhallen**

Onsdag: kl. 12.00

Kontakt: Øivind Johansen  
mob: 924 21 300

### Sagene-Torshov 60pluss

MINIGOLF

Sommer: **Torshov Minigolfpark**  
1/5-31/9

Tirsdag/torsdag: kl. 13.00 – 15.00

Vinter: **Oslo Camping, Møllergata**  
1/10-30/4

Torsdag: kl. 13.00 – 15.00

Kontakt: Oddvar Steen  
mob: 934 10 771

### Skeid Gåfotball 60pluss

GÅFOTBALL **Voldsløkka**

Onsdag/søndag: kl. 18.00

Kontakt: Terje Martinsen  
mob: 920 28 625

SENTRUM

### Oslo Døve 60pluss

GÅTUR

**Oslo S/Tigeren**

Torsdag: kl. 11.00 (annenhver)

Kontakt: Vidar R. Sæle  
mob: 930 32 049  
e-post: vidar.saele@odf.no

ST.HANSHAUGEN BYDEL

### St. Hanshaugen 60pluss

SITTETRIM (hele året)/

GÅTUR (sommer)

**Omsorg+/kantina, Lovisenberggt.**

Sittetrim: mandag/torsdag kl. 11.00

Gåtur: onsdag kl. 11.00  
(april-september)

Kontakt: Ritu Kalsi  
mob: 941 77 062

STOVNER BYDEL

### Stovner 60pluss

GÅTUR

**Stovner Senter 14 A**

Torsdag: kl. 11.00

Kontakt: Dorit Anthonisen  
mob: 936 90 980

### Stovner styrke 60pluss

STYRKETRENING (sal)

**STOLT Trening**

Mandag/tirsdag: kl. 11.30

Kontakt: Gerd Strømme  
mob: 993 82 002

SØNDRE NORDSTRAND BYDEL

### Prinsdal 60pluss

GÅTUR

**Prinsdal Seniorcenter**

torsdag: kl. 10.30 (påske til senhøst)

Kontakt: Solveig Åkerlund  
mob: 975 13 566

ULLERN BYDEL

### Smestad 60pluss

GÅTUR **Smedstadhjemmet**

Onsdag: kl. 11.00

Kontakt: Ane Rustad  
mob: 414 86 092

### Ullern 60pluss

GÅTUR **Ullern kultursenter**

Tirsdag: kl. 11.00

Kontakt: Torkel Røstad  
mob: 454 91 871

VESTRE AKER BYDEL

### 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/Midstuen**

Tirsdag: kl. 10.30

Kontakt: Lise Fossum  
mob: 930 09 600

### Vestre Aker Petanqueforening 60pluss

PETANQUE

**Aker Frivillighetssentral**

Tirsdag: kl. 13.30 (vår til senhøst)

Kontakt: Per Erik Koch  
mob: 930 18 601



ØSTENSJØ BYDEL

### Abildsø herrer 60pluss

GYMNASTIKK/INNEBANDY/  
VOLLEYBALL

**Oslo Frikirke, Abildsø**

Tirsdag: kl. 19.00

Kontakt: Per Haakonsen  
mob: 905 71 621

### Bryn Manglerud 60pluss

GÅTUR **Skullerud p-plass**

Torsdag: kl. 10.00

Kontakt: Eva Helene Hall  
mob: 911 05 362

### Bøler 60pluss

GÅTUR

**Bøler omsorg +, Utmarkveien 2**

Mandag: kl. 12.00

Kontakt: Eva Nordli  
mob: 465 42 250

STYRKE (med veiledning)

**Oppsal Treffsenter**

Tirsdag: kl. 10.00

Kontakt: Line Wadel  
mob: 917 81 162

### Manglerud Fotball 60pluss

FOTBALL/TRIMROM

**Manglerud Fotballhall**

Torsdag: kl. 10.30

Kontakt: Oddbjørn Østby  
mob: 916 33 785

### 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**

Torsdag: kl. 14.00

Kontakt: Willy Støer  
mob: 930 30 865

### Østensjø 60pluss

YOGA **Oppsal Samfunnshus**

Onsdag: kl. 09.45

Kontakt: Tove Steig  
mob: 932 46 002

# AKTIVITETSPLAN 2023

# 60 pluss

aktivitet • fellesskap • helse

## 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.

Aktivitetenes 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  
Jane Dreyer  
tlf: 934 98 698  
e-post: oslo@idrettsforbundet.no

ALNA BYDEL

### Oslo Oilers 60pluss

ISHOCKEY

#### Furuset Forum

Mandag: kl. 11.00

Fredag: kl. 12.15

Kontakt: Willy Herlufsen

mob: 916 19 424

### Rabea Kvinner 60pluss

TRENING (sal)/YOGA

Mandag: kl. 12.00

Trening sal **Furuset Forum**

Onsdag: kl. 11.15 Yoga **Furuset Bibliotek**

Onsdag: kl. 12.30 på **Furuset bibliotek**

Kontakt: Kubra Ifzael

mob: 917 61 905

BJERKE BYDEL

### Hasle-Løren 60pluss

ISHOCKEY/GÅTUR/

DUGNADSARBEID

#### Lørenbanen

Mandag: kl. 10.00 Dugnadsarbeid/gåtur

Onsdag: kl. 14.30 Ishockey

Kontakt: Jo Sand

mob: 916 88 238

### Årvoll 60pluss

GÅTUR **Årvoll klubbhus**

Onsdag: kl. 11.00

Kontakt: Reidar Bergestad

mob: 905 30 770

FROGNER BYDEL

### Bygdø Tennis 60pluss

TENNIS **Huk Aveny 45**

Fredag: kl. 10.00 og kl. 11.00

(nye deltagere møter 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: kl. 10.00-14.00

Kontakt: Christian F. Meidell Lange

mob: 900 37 317

### Frigg Eldres 60pluss

GÅFOTBALL/GÅTUR/PETANQUE/  
MINIGOLF/BYVANDRING MM.

#### Frigg klubbhus

Torsdag: kl. 10.45

Kontakt: Aril Dahl

mob: 908 63 347

### Frogner 60pluss

LETT GÅTUR/ØVELSER

#### Frognerbadet

Tirsdag/onsdag: kl. 11.00

Kontakt: Ulrike Berg

mob: 482 72 058

### Norske Studenters Roklub 60pluss

ROING (ute sommer)/

ROING/TRIM (inne vinter)

#### Norske Studenters Roklub, Huk Aveny 2b

Onsdag: kl. 10.00

Kontakt: Carl Bonnevie

mob: 913 29 544



GAMLE OSLO BYDEL

### 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**

Tirsdag: kl. 11.30

Kontakt: Maren Vik Edvardsen

mob: 936 07 399

GRÜNERLØKKA BYDEL

### Grüner 60pluss

ISHOCKEY/GÅTUR/BOCCIA MM.

#### Grüner ishall/Dælenenga Idrettsplass

Mandag: kl. 11.00 - "annet"

Torsdag: kl. 11.00 - Ishockey

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 BYDEL

### 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/torsdag: kl. 09.00

Kontakt: Ingrid Hildrum

mob: 900 21 193

### Lyns Eldre 60pluss

FOTBALL FITNESS **Kringsjå Kunstgress**

Mandag/torsdag: kl. 11.00

Kontakt: Erik Sjetnan

mob: 901 92 249

### Nordberg 60pluss

STERK OG STØDIG

#### Nordberg kirke/Kirkestua

Fredag: kl. 11.00

Kontakt: Jane Dreyer

mob: 934 98 698

### Skeid 60pluss

GÅTUR **Skeid klubbhus**

Onsdag: kl. 11.00

Kontakt: Jan Sverre Bakken

mob: 474 00 315

NORDSTRAND BYDEL

### 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**

Onsdag: kl. 11.30

Kontakt: Finn Helge Hartmann

mob: 905 40 218

### Fjellhytta 60pluss

GÅTUR **Ekebergsletta, Rødstua/  
Frivillighetssentralen**

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

### Nordseter 60pluss

GÅTUR

#### Kastellet, Spar

Tirsdag: kl. 11.00

Kontakt: Steinar Holm

mob: 413 37 509

### Ormsund Roklubb 60pluss

ROING (ute sommer)/

ROING/STYRKE (inne vinter)

#### Klubbhuset til Ormsund Roklubb

Tirsdag /torsdag: kl. 10.00

Kontakt: Per Giltved

mob: 905 87 833