

# Trimtilbod i Øystre Slidre



## ”Aktiv for trivsel”

Mange frivillige lag i Øystre Slidre tilbyr varierte aktiviteter innan trim og trening. I tillegg har både Frisklivssentralen og Frivilligsentralen fokus på gruppetrening og trivselsaktiviteter. På dei neste sidene finn du ei oversikt over mange aktiviteter innan trim og trening i kommunen.

## Turmål heile året

Her er forslag til turmål i skogsterreng heile året: Haughøvdhøvda og Haugahøvda (Heggenes), Ålenhøvda og Øverliberget (Moane), Løkjishøvda og Kvithøvd (Volbu), Hanakneet (Rogne) og Flagget (Skammestein).

## Fjellstafetten

Fjellstafetten er 12 turmål med registrering i perioda veke 26-40. Meir info blir lagt ut etter kvart på [www.oystre-slidre.kommune.no](http://www.oystre-slidre.kommune.no)

# ”Aktiv for trivsel”

## Oversikt over tilbud innan trim og trening i Øystre Slidre for 2024

### PÅ DAGTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
<b>UTE:</b>					
Gå-gruppe	Trudvang	Ons kl. 11.00	Ø.Slidre Revmatikerforening	Turid Album + Anne M. Gullaksen	99690814 91881339
Ridning/ stallarbeid	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	<a href="http://www.myhregard.no">www.myhregard.no</a>	Grete Hedalen	91520232
Kanefart	Østre Okshovd	Vinter etter avtale	<a href="http://www.fjellrittet.no">www.fjellrittet.no</a> post@fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
<b>INNE:</b>					
Sterk og stødig	Moatunet	Tys kl. 9.30-10.30	Frisklivssentralen	Lina Hovi	90555588
Sterk og stødig	Tingvang	Mån kl.13.00-14.00	Frisklivssentralen	Lina Hovi	90555588
Styrketrening	Ø.Slidre u- skule, gymsal	Tys kl. 16.00-17.00	Frisklivssentralen	Liv Vingdal	97605755
Sterk og stødig	Beitostølen Helsesport- senter, idr.hall	Tors kl. 12.15-13.15	Frisklivssentralen	Ellen Tretteberg	97777191
Balansetrening	Heggenes, treningsrom	Fre kl. 11.00-12.00	Frisklivssentralen	Ingrid Øihaugen	90246121
Seniordans	Tingvang	Tors kl. 12-14	Ø.Slidre Seniordans	Anne Mari Helle	48119069
Sittedans	Moatunet	Tors kl. 14.30-15.30	Ø.Slidre Seniordans	Anne Mari Helle	48119069
<b>STYRKEROM:</b>					
Ope styrkerom (nykkjeltkort)	Solhaug Storefoss Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag heile døgnet Kvar dag kl. 06-08	Rogne IL Ø.Slidre IL Øystre Slidre kommune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Ingrid Øihaugen	90109975 41569244 90246121

### AKTIVITETAR I REGI AV IDRETTSLAGA:

Sjå heimesida til Rogne Idrettslag - [wp.rogne-il.no](http://wp.rogne-il.no)

og Øystre Slidre Idrettslag - [www.osil.no](http://www.osil.no)

# ”Aktiv for trivsel”

## PÅ KVELDSTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
<b>UTE:</b>					
Ridning/ stallararb.	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	<a href="http://www.myhregard.no">www.myhregard.no</a>	Grete Hedalen	91520232
Kanefart	Østre Okshovd	Vinter etter avtale	<a href="http://www.fjellrittet.no">www.fjellrittet.no</a> <a href="mailto:post@fjellrittet.no">post@fjellrittet.no</a>	Torgeir Svalesen	91185503
<b>INNE:</b>					
Gubbetrim	Rogne skule	Mån kl. 20-21.20	Rogne IL	Hallgeir Hovi	41922491
Dametrim	Rogne skule	Tys kl. 19.00-20.30	Rogne IL	Borgny Nybakk	90668112
LHL-trening	Helsehuset, tr.rom+bass.	Tys kl.18.30-20.30	LHL Valdres <a href="mailto:lhl.valdres@lhl.no">lhl.valdres@lhl.no</a>	Magne Skjel	90898331
Dametrim	ØSUS	Tors 19-20.15	Ø.Slidre IL	Liv Tyskeberg Moen	99104395
<b>STYRKEROM:</b>					
Ope styrke- rom (nykkjeltkort)	Solhaug Storefoss Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag heile døgnet Kvar dag kl.17-23 (minus tys 18.30-20.30)	Rogne IL Ø.Slidre IL Ø.Slidre kommune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Ingrid Øihaugen	90109975 41569244 90246121
<b>BADING:</b>					
Bading/ vanngym	BHSS	Mån kl. 19-20	Ø.Slidre Revmatiker- forening, medlemmer	Turid Album	99690814
Offentleg bading	BHSS	Ons kl. 18-21 + Laur kl.14-16.30 Tys kl. 16-18 i ferier	BHSS <a href="mailto:post@bhss.no">post@bhss.no</a>	Vidar Hilmen	90607018
Offentleg bading	ØSUS	Mån + fre kl. 18.00-20.30	Rogne IL <a href="mailto:leder@rogne-il.no">leder@rogne-il.no</a>	Edgar Linn	
<b>SKYTING:</b>					
Leirduesky- ting m/Instr. Våpenutlån	Dalsåne Skytebane	Tys kl. 18.00 Laur kl. 12.00	Ø.Slidre Jeger- og Fiskerforening	Sigrunn Gullaksen	46821333



# FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen i Øystre Slidre hjelper og støtter personar som ynskjer å endre levevanar.

Konkrete tilbod her i kommunen er:

1. Gruppetrening:
  - ♦ sterk og stødig, 3 grupper
  - ♦ styrketrening
  - ♦ balansetrening
2. Eigentrening i treningsrom
3. Treningskontakter
4. Kosthaldsretteiing

## **For meir info:**

Kontakt Frisklivssentralen i Øystre Slidre

Tlf. 90246121

E-post: [ingrid.oihaugen@oystre-slidre.kommune.no](mailto:ingrid.oihaugen@oystre-slidre.kommune.no)

Heimeside: [www.oystre-slidre.kommune.no](http://www.oystre-slidre.kommune.no)

Facebookside: <https://www.facebook.com/frisklivos/>