



# Lyst til å spille håndball?

**REMA 100 TH-serien handler om glede og samhold.**

Norges Håndballforbund har Tilrettelagt Håndball (TH) som et tilbud for barn og unge med nedsatt funksjonsevne. Flere håndballklubber i Region Øst har egne TH-lag, og nå ønsker vi oss enda flere spillere. På TH-lagene får du oppleve tilpasset aktivitet, bevegelsesglede, samhold med venner og mye moro. Lek med ball, varierte aktiviteter og fine konkurranser. Når du føler deg trygg, kan du også få bli med og spille håndballkamper. Det er kjempemoro!

## Ta kontakt med din nærmeste klubb:

### **BUL**

Tid: Onsdager 18:00-20:00 Kuben skole  
Kontakt: Kjetil Myklebust kjetilmy@gmail.com

### **Fjellhammer**

Tid: Torsdager 17:00-18:00 i Lørenskoghallen  
Kontakt: Sigrun Tovsrud sigrun@fjellhammer.no

### **HK Herulf Moss**

Tid: Onsdager 17:00-19:00 i Mossehallen  
Kontakt: Robert Joakimsen rojoak@online.no

### **Kolbotn**

Tid: Mandager 19:30-20:30 i Frogn Arena  
Fredager: 18:00-19:00 i Sofiemyrhallen  
Kontakt: Erik Kjetil Torp erik.k.torp@gmail.com

### **Lillestrøm**

Tid: Onsdager 18:00-19:00 i Vollahallen  
Kontakt: Marianne Aarønes  
marianne.aarones@handball.no

### **Ull/Kisa**

Tid: Torsdager 17:30-19:00 i Flerbrukshallen  
Kontakt: Anette L. Hansen anettelh@gmail.com

### **Vivil**

Tid: Torsdager 17:30-19:00 i Gjønneshallen  
Kontakt: Christine Underland  
chr.underland@gmail.com

### **Linderud**

Tid: Tirsdager 17:00-18:00 i Linderud Flerbrukshall  
Kontakt: Hege Almerud linje5@hotmail.com

### **Nordstrand**

Tid: Torsdager 18:30-20:00 i Bjørnholthallen  
Kontakt: Anders Färje anders.farje@hotmail.com

## **Ta gjerne kontakt med**

**Norges Håndballforbund Region Øst:**  
Marianne Aarønes 915 95 848



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Øst

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play