



ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2019.

Leder:	Thomas Borge
Nestleder:	Sauveur Chirchirillo
Økonomi:	Villy Mydland
Forebygging:	Vidar Bøe
Syssel:	Rigmor Sæbø
Styremedlem:	Turid Haraldsen

TILLITSVERV KNYTTET TIL NIF:

Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Valgkomiteen NIF:	Vidar Bøe
Interimstyret Viken:	Vidar Bøe

ÆRESBEVISNINGER:

Frivillighetsprisen Lørenskog:	Vidar Bøe
--------------------------------	-----------

LEDERS KOMMENTAR:

Hva er aktivitet? Hva er idrett? For barn er det drømmer om å bli like god som TV helten, for andre er en spasertur vekk fra prestasjonsjag eller en joggetur med idrettsvenner nok. Når lek og helse går over til mestring for å oppnå resultater tar vi steget inn i toppidretten, men den er ikke sunn så kommentator Ola Lunde da TV mikrofonen kom for tett opp til slitne skiskyttere. Likevel, det er god underholdning som smitter. Drømmer og konkurranser er viktig for de fleste, men når utstyrsfokuset og økonomiske barrierer er årsaken til skille og frafall hos den ungdommelige generasjonen er vi på ville veier. Selv om mye har forandret seg fra opprinnelsen er betydningen av ordet og behovet for aktivitet i dag den samme for alle generasjoner. Det gjelder friluftsliv, rekreasjon, mosjon og konkurranseidrett.

I skrivende stund har klimakrisen ført til et skianlegg i kommunen med tak over både kuldegrader og snø. Snø inne kan stenge folk ute, hvis økonomiske barrierer hindrer aktiviteten. Derfor må vi samle alle gode krefter til en skreddersydd samfunnspakke med det kommunale og offentlige apparatet, for at tilbudene til all aktivitet kan oppfylle barnedråmmene. Coronaviruset har tatt plass på tribunen, og også etter hvert satt en brems på fellesskapet og toppidretten. Så nå er det opp til hver og en av oss å ta ansvar for egen helse. «Dette er og blir tomt», sa en svensk hockeyspiller som mistet sluttspillet. Ja, hvem av oss husker vel ikke snøballkrigen, engler i snøen og spretthoppet. Opplevelser som i dag er gode minner, og kanskje kanskje er det dette idrett handler om.

Verdier går sjelden ut på dato, og nedenfor kan du lese en forkortet beskrivelse av det samfunnsansvar vi har påtatt oss, inn i en ny tid med Viken idrettskrets. Tre fylker ble til ett. Under tinget for den nye kretsen kunne vi ikke fått en dårligere start. Idrettens verdigrunnmur slo sprekker da flere av de tillitsvalgte brukte et råttent spill for å komme til maktens talerstol.

AVTALER-SAMARBEID:

- Sparebankstiftelsen DnB. Inkludering. Egen rapport.
- Rusforebyggende arbeid med støtte fra Lørenskog kommune..
- Losby dagen er et stort fellesarrangement for organisasjonslivet i Lørenskog. Dette er et kommunalt utstillingsvindu.
- Ridderdagene i Storedal. Integrert aktivitetshelg tilpasset for funksjonshemmede og funksjonsfriske. En rekke friluftsliv og kulturelle aktiviteter.
- Samarbeid med Lørenskog VO og Lørenskog vgs om integrering av flyktninger.

INKLUDERING:

Samarbeidsprosjektet med Lørenskog videregående skole og Rasta voksenopplæring for flyktninger fortsetter. Den økonomiske støtten fra Sparebankstiftelsen er avgjørende for aktiviteten, samfunnsverdiene og resultatet. Det er satt av egen lærer og en klasse elever til aktivitetene, og treningen innendørs er blitt en nyttig del av faget treningsledelse. Vinter

og høstdagen har også stor betydning for inkluderingen. Vennskap knyttes, lokalkunnskapen øker og det kulturelle mangfoldet styrkes. Tilbudet med å få med voksne familiemedlemmer inn i aktivitetene er grunnleggende og betydningsfullt. De er rollemodeller og har en nøkkelrolle i påvirkningen av barnas valg og deltakelse mot aktiviteter.

VINTERDAGEN:

Vinterdagen ble arrangert som tidligere ved Sørlihavna og Losbyområdet. Dagen var arrangert med tanke på å gi flyktninger en moro dag med masse lek. Det var muligheter for å lære seg å gå på ski, stå på skøyter eller bare kose seg ved de mange bål plassene eller rett og slett ha det gøy i bakken med akebrett. Dagen brakte mange mennesker sammen, flyktninger, elever og lærere. Dette ga alle muligheten til å møte seg og å bli kjent. «Arrangementets terning viste en sekser. Det var ingenting å sette fingeren på var konklusjonen.



HØSTDAGEN:

Hei, aktivitetsdagen gikk som på skinner. Innvandrerne storkoste seg hele dagen, med varierte aktiviteter. Jeg som jobbet bak grillen på maktgruppa møtte glade og fornøyde deltakere gjennom hele dagen. Mange var i et så godt humør at de lo og spøkte med oss bak grillen, hvor flere tydelig likte å holde samtaler som lot dem trene på å snakke norsk. Aktivitetene vi gjennomførte var kano padling, Ti trekk, natursti med quiz, fotball, tautrekking, erterposekasting, bordtennisball lag konkurranse (vannpong) og volleyball. Kanopadling ble gjennomført ved at det satt en idrettselev i hver kano som hadde ansvar for trygg bruk og hjelp ved styring. Det ble kjapt tydelig at deltagerne likte å padle i høy fart, uansett evne til å styre. Dette ledet til mye latter, og nok jobb for idrettselevene med å holde styring. Jeg hjalp til en stund med tautrekking under aktivitetsdagen, som lot meg se hvordan samarbeidet under denne aktiviteten var. Jeg ble positivt overrasket over hvor kjapt konkurranseinstinktet våknet hos alle, som medførte langvarige konkurranser. Jeg tror nesten at innvandrerne ble litt revet med, siden når kampen var tapt nektet de å slippe og heller bli dratt med tauet. Tror dette var posten som vekket mest latter. Hilsen Kasper. Lørenskog videregående skole.

SAMARBEIDET MED RASTA VOKSENOPPLÆRING OG LØRENSKOG VIDEREGÅENDE SKOLE:

Inkluderingsprosjektet for flyktninger fortsetter inn i det tredje året. 20 elever fra kombinasjonsklassen deltar på trening. 20-40 elever fra voksenopplæringen til faste treningstider. Elever fra skolen stiller opp som treningsveiledere, og elevene får virkelig prøvd seg som pedagoger. De må snakke langsomt og også gjøre seg forstått gjennom kroppspråk. Mange i målgruppen har sammensatte helseutfordringer og sliter med traumer. Da er det viktig å tilpasse aktiviteten til den enkeltes mestringsnivå. I løpet av denne tiden er målet bl a å få flyktningene klare for det ordinære skolesystemet og arbeidslivet.

TRAUMEFORSTÅELSE:

Psykologene ved flyktningkontoret Ingvill Hekne & Synne Gulliksen underviste i psykisk helse om traumeforståelse, migrasjonshelse, mestring av livsutfordringer for elever og lærere. Traumeveiledning og relasjonsbygging er en viktig kunnskap i integreringsarbeidet. Hvordan traumer kan utarte og håndteres på sikt. Satsing på forebygging og migrasjonshelse er uten tvil lønnsomt både for folket og kommunen. De hadde fokus på hvordan dette ser ut i skolehverdagen. 20 lærere var til stede på seminaret, og deres hverdag kom tydelig frem om hva de står i.

SAMARBEID FJELLHAMAR MENIGHET:

Fotball for hele verden. Et lavterskeltilbud for fysisk aktivitet, med tanke på å øke andelen ikke etniske norske inn i organisert idrett. Oppmøtet på treningene har variert, da mange av deltakerne etter hvert har tatt egne steg videre inn i lokalsamment. Dette bekrefter at fotball er et viktig språk og en brobygger i dette arbeidet.

Verdiseminar «livskvalitet» som ble arrangert i Kirken på høsten ble en gripende forestilling, hvor Kjetil Klungland tok oss med på en umenneskelig reise og fortelling gjennom Nokasranet og møtet med dem som stod bak. Umenneskelig fordi han er sønnen til politimann Arne Klungland som ble skutt og drept. Kjetil har ansikt til ansikt tilgitt drapsmannen, ikke minst på grunn av hans kristne livssyn. Før Kjetil slapp til åpnet en kvartett ungdommer kvelden med en jazzinspirert oversettelse av God only knows. De stopper neppe med den.

SAMARBEIDET MED LØRENSKOG OG RÆLINGEN KAPPSVØMMEKLUBB OG FLYKTNINGETATEN:

«Hver nordmann en svømmer – hver svømmer en livredder».

Svømmeopplæringen for somaliske kvinner er i gang. 20 kvinner deltar. Kurset er tilpasset deltakernes ferdighetsnivå. Kurset går over 10 uker. Det forrige kurset med 30 barn og 15 ungdom- voksne er ferdig. Svømmeopplæring med tanke på inkludering og læring har mange positive innpakninger. Bl a økt bevegelse i friluft med badesteder og fiskevann.

FUNKSJONSHEMMEDE:

Ridderdagene i Skjeberg. En videreføring av Erling Stordahls filosofi om økt livskvalitet gjennom friluftsliv. Aktiviteter for barn, ungdom og familier. Tilpasset alle med stor vektlegging på det sosiale i form av integrering hvor både funksjonshemmede og funksjonsfriske kan delta.

SAMARBEID IOGT SKOGBLOMSTEN:

Samarbeide med JUBA Østlandske årlige sommerleir i perioden 23.-29. juni. Det deltok 44 barn fra Lørenskog. 10 deltakere kom gjennom Flyktningetjenesten. Totalt var det 220 deltakere på leiren med aktiviteter som natursti, trimbingo, ballaktiviteter og vannaktiviteter, samt leirbålsamling hver kveld. Dette er også et fint tiltak, da flere av de eldste ønsker å bli med videre som ledere.

IDRETTENS VERDISEMINAR:

Tema for kvelden er «Idrett og samfunn»

Vi har også i år samlet et godt lag forelesere, som forteller gripende historier, og hva disse opplevelsene førte til senere i livet.

17:30 Enkel bevertning.

18:00 Åpning. Ordfører Ragnhild Bergheim.

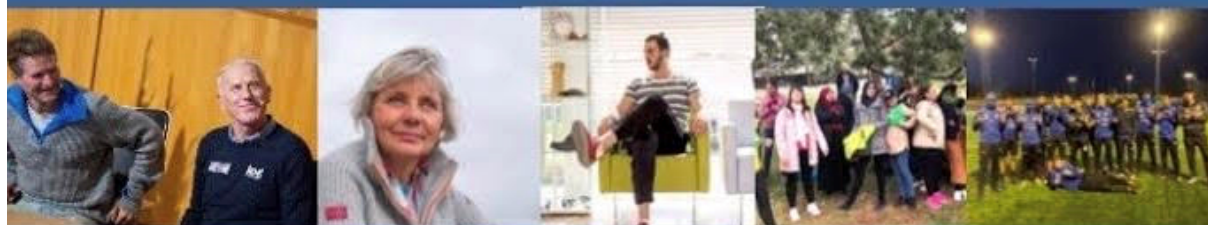
18:05 Oddvar Brå i samtale med forfatter Thor Gothaas Et tilbakeblikk i skiløypa.

18:45 Rita Nilsen. Rus og prostitusjon.

19:15 Martin Skolbrekken. Drømmen som ble et mareritt.

19:45 Elever møter flyktninger. Raskere integrering.

20:00 Pelle Neraasen. LIF Gatelaget - et rusfritt treningstilbud og arena for sosial utvikling, mangfold og inkludering.



Vi ønsker velkommen til et åpent møte med fri adgang, kaffe, kake og gratis parkering på Lørenskog videregående skole

SYKKEL/TURGRUPPA:

Overgangen fra landevei og konkurranser til friluft og fjell på Vestlandet er en vinner for damer og døtre. Med andre ord en ren jentetur, nesten. Lars K Hemstad som har spasert Norge på langs var med som kjentmann og foredragsholder. Vestlandet med sin ville og vakre natur i regionen Flåm, Myrdal, Finse og Årdal satte fotavtrykk, sykkelspor og minner for

livet. Det planlagte besøket inn til Aurlandsdalen ble imidlertid avlyst pga regn og rasfare. Da bygdefolket frarådet dette, vendte de nesa og kompassnåla mot Årdal og Paradisjuvet hvor kulturelle minner, lefse og kaffe ble godbitene. Bildet under erstatter de ord som ikke dekker en flott flott tur.

Veterangruppa gjennomførte sin fjerde trenesamling på Vestlandet, med Loen som base. Opp Geiranger, Strynefjellet, bakkene opp fra Byrkjelo og Utvik setter i gang et muskelapparat som spiller på lag etter mange års aktivitet. Vakker natur gir lønn for strevet, og det får vi nok av ved kortere turer. Briksdalsbreen, Hjelle, steder rundt Innvikfjorden og strekningen Stryn Hellesylt.

FREMOVER:

- Vi ønsker fortsatt å være en døråpner for lokalt samarbeid og samspill i det forebyggende helsearbeid.
- Å fortsette samarbeidet med faglige kommunale ressurspersoner og frivillige organisasjoner, IR og Skolen. At dette fører til at ungdommen tar idrettslig leder og samfunnsansvar.
- Tilby gode verdiseminar.



