



ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2020

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

LEDERS KOMMENTAR:

Pandemien satte en stopper for mangt og mye. Aktiviteter er satt på vent, og mange idrettsledere har bekymret seg for frafall blant barn og tenåringer. I gamle dager ble barna ropt inn til middag og lekselesing når tiden var inne. Den gang var utelek og moro sammen med venner en naturlig del av aktivitetene. Det meste handlet om egen trening, og vi kom i form.

Mange idrettslag har kommet godt ut av pandemiperioden med solid økonomisk kompensasjon, og mange har gjort som i gamle dager. De skjønte at de selv hadde ansvar for egen helse og et pusterom fra hverdagens rutiner, krav og mas. Pandemien og smitte har hatt sin makt. La oss ta opp kampen. Ikke kritiser de ansvarlige for at treningene er satt på vent. Ikke skyld på at gymsaler og treningentra er stengt. For der ute som i gamle dager står naturen klar som din beste venn og legger alle forhold til rette for at vente tidenog neste dag skal bli litt bedre.

AVTALER-SAMARBEID:

- Sparebankstiftelsen DnB. Inkludering. Egen rapport.
- Verdiseminar. IOGT 100 årsjubileum.
- Verdiseminar 2020.
- Ridderdagene i Storedal. Integrert aktivitetshelg tilpasset for funksjonshemmede og funksjonsfriske.
- Samarbeid med Lørenskog VO og Lørenskog vgs. om integrering av flyktninger.
- Is og vann. Støtte fra Idrettskretsen.

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. Vennskap knyttes, lokalkunnskapen øker og det kulturelle mangfoldet styrkes.

VINTERDAGEN:

Avlyst på grunn av pandemien.

HØSTDAGEN:

Avlyst på grunn av pandemien.

IDRETTENS VERDISEMINAR:

Avlyst på grunn av pandemien.

IDRETTENS VERDISEMINAR 2020

«Vi lar bølgen snakke for oss
da ser vi havet hvile mot fjellan der

UTSATT!

Med ord fra sønnen inviterer vi til årets verdiseminar.
Foreldre og deler sterke opplevelser.
Hva som har satt spor, på godt og vondt.

Hva skiller oss fra barna? Hvordan vender? Hvordan takler vi suksess og
og hvordan bearbeider vi kriser?

Velkommen til Lørenskog videregående skole
onsdag 4. november kl 18:00

Program:

- 17:30 Bevertning med kaffe og kaker
- 18:00 Åpning og kulturelt innslag med trubadur Finn Evensen
- 18:20 Yngve Hågensen. Fra barnehjem til LO sjef.
- 18:50 Ronny René Nielsen. Politimannen som søkte etter mer spenning, det
fortsatte med kokain og kriminalitet
- 19:20 «Jeg kjenner fortsatt varmen» Juma Iraki som brått mistet to barn
- 19:50 Tre OL gull på hjemmebane, men ingen dusjer med medaljene på Johan
Olav Koss
- 20:20 4 ungdommer fra skolen setter ord på sine verdier

Det er gratis adgang, parkering og bevertning hvor coronareglene er ivarettatt

SAMARBEIDET MED RASTA VOKSENOPPLÆRING OG LØRENSKOG VIDEREGÅENDE SKOLE:

Inkluderingsprosjektet for flyktinger 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 kroppsspråk. 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 flyktingene klare for det ordinære skolesystemet og arbeidslivet.

SAMARBEIDET MED LØRENSKOG OG RÆLINGEN KAPPSVØMMEKLUBB OG SKØYTEKLUBBEN LØRENSKOG.

«Hver nordmann en svømmer – hver svømmer en livredder». «Ungene strømmer til isen når kuldegradene kommer» Målet med aktivitetene er: 1. Å øke andelen medlemmer med ikke etnisk norsk bakgrunn i organisert idrett og friluftsliv. 2. Utjevne sosiale forskjeller mellom barn og ungdom. 3. Åpne for flere alternative lavterskeltilbud for fysisk aktivitet og friluftsliv.

Prosjektet IS og vann klarte vi å gjennomføre. Det at barna blir svømmedyktig øker sjansen for at de benytter natur og friluft. Her kommer Østmarka inn med sine friluftaktiviteter. 9 ungdommer dro til Vestlandet i sommer, og gjennomførte vandreturer i fjellet og klatring opp den spektakulære viafarataløyoen i Loen. Samarbeidet klubbene i mellom gir gode resultater. Vi får god informasjonshjelp fra flyktingkontoret og skolene for å nå de som trenger tilbudene mest. Utenforskap er et stikkord. Det er stor tilflytting til kommunen, og god innvandringspolitikk handler om å sosialisere jevnaldrende barn og tenåringer gjennom lek og aktivitet. Det ser vi når kuldegradene tar over. Lek og moro på is er populært. Med gode treningsveiledere sitter teknikken raskt, som igjen slår ut i en etterlenget mestringsfølelse. Tilbudene retter seg i første rekke mot flyktingbarn og barn som bor i familier med lavinntekt. Vi ønsker at denne målgruppen ikke blir utestengt, men får det samme aktivitetstilbud som sine jevnaldrende i kommunen.

FUNKSJONSHEMMEDE:

Ridderdagene i Skjeberg. Avlyst på grunn av pandemien.

SAMARBEID IOGT SKOGBLOMSTEN:

Samarbeid med JUBAS årlige sommerleir. Avlyst på grunn av pandemien.

VERDISEMINAR I SAMARBEID MED IOGT.

Avlyst på grunn av pandemien.

Alt lå til rette for et interessant seminar i Fjellhamar kirke. Et foreldrepar som hadde mistet sin sønn på grunn av overdose med kjemiske stoffer. Sorgprosessen og samarbeidet med den lokale presten var en del av innholdet.

SYKKEL/TURGRUPPA:

Aktiviteten her ble også rammet av pandemien. Seks veteraner dro til Loen på den årlige langweekendsamlingen i mai. Det buldret godt når snøen kom på besøk, men heldigvis slapp vi unna dette. Strekningen er forøvrig en bit av traseen.

**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.

