



ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2024

Leder:	Vidar Bøe
Nestleder:	Sauveur Chirchirillo
Økonomi:	Villy Mydland
Forebygging:	Benjamin Borge
Styremedlem:	Rigmor Sæbø
Ungdom:	Caroline Borge

Representasjon NIF:	
Styret Akershus Oslo skøytekrets	Vidar Bøe

AVTALER - SAMARBEID:

- Sparebankstiftelsen DnB - Inkludering.
- Ridderdagene i Storedal - Integrert aktivitetshelg tilpasset for funksjonshemmede og funksjonsfriske.
- Samarbeid med Lørenskog VO og Lørenskog VGS - Integrering av flyktninger.
- Inkluderingsmidler - Støtte fra Idrettskretsen.
- Akershusfondet - Akershus fylkeskommune.
- NFU - Samarbeid tilrettelagte aktiviteter.
- IOGT - Rusforebyggende arbeid.

KOMMENTAR:

Noen om frivillig arbeid og dugnad. Bærebjelken i norsk idrett. Frivillig arbeid og dugnad er selve hjertet i et velfungerende lokalsamfunn. Gjennom felles innsats og samarbeid mellom idrettslag, frivillige organisasjoner og engasjerte innbyggere skapes verdier som strekker seg langt utover det økonomiske. Dette fellesskapet bygger broer mellom mennesker, styrker lokalsamfunnet og bidrar til en bedre hverdag for alle.

Samarbeid på tvers

Når idrettslag og andre frivillige organisasjoner går sammen om prosjekter og aktiviteter, blir resultatet mer enn summen av enkeltstående bidrag. Idretten skaper fellesskap og glede, mens andre organisasjoner tilfører ulike former for kompetanse og ressurser. Sammen utvikler de møteplasser der barn, unge og voksne får muligheten til å delta, lære og vokse – både individuelt og som del av et fellesskap.

Kompetanse og vekst

Frivillig arbeid er en arena for læring og utvikling. Gjennom samarbeid på dugnad og i prosjekter får lokalsamfunnet tilgang til et bredt spekter av kompetanse – alt fra organisering og ledelse til teknisk kunnskap og praktiske ferdigheter. Denne kunnskapsdelingen er uvurderlig og bidrar til personlig utvikling for enkeltpersoner og bærekraftig utvikling for samfunnet som helhet.

Økonomisk gevinst og samfunnsansvar

Dugnad og frivillighet representerer også en betydelig økonomisk verdi. Samtidig skaper dugnadsarbeid en følelse av eierskap og ansvar, der alle bidrar til fellesskapet. Dette skaper en sterkere lokal identitet og trygghet.

Gode møteplasser for alle

Kanskje den viktigste verdien av frivillig arbeid er at det skaper gode møteplasser. Her møtes folk på tvers av generasjoner, kulturer og bakgrunner, og sammen bygger de relasjoner som varer. Idrettsarenaer, klubbhus, festivaler og lokale arrangementer blir steder hvor fellesskapet blomstrer, og hvor vennskap og nettverk dannes.

En investering i fremtiden

Frivillig arbeid og dugnad handler ikke bare om hva vi gjør her og nå, men også om å legge grunnlaget for et bærekraftig og inkluderende samfunn. Når vi bidrar sammen, styrker vi både de fysiske rammene og det sosiale limet som holder lokalsamfunnet samlet. I et samfunn der vi står sterkere sammen, viser frivilligheten oss hva ekte samarbeid kan utrette – og hvilken enorm verdi det gir for oss alle.

SAMARBEID FRIVILLIGE ORGANISASJONER:

Vi fortsetter vår virksomhet som tidligere. Skape gode møteplasser for fellesskap, tilhørighet og deltakelse på tvers av alders- og samfunnsgrupper, spesielt rettet mot de som faller utenfor. Frivilligheten har kraft, men er også sårbar. Hvem og hvor mange melder seg til tjeneste. Slik sett er det viktig med nettverksamarbeid med dyktige ressurspersoner som løfter tilbudene.



Sommerleker

«Østmarka, NFU Lørenskog og Skårer kirke inviterer til vårt årlige arrangement i Lørenskog lørdag 1. juni. Arrangementet er en flott anledning til å bli kjent med hva personer med behov for tilrettelegging har av ressurser». Slik stod det i invitasjonen til lokalbefolkningen i distriktet.

Og hvilken festdag det ble. Skårer kirke hadde åpnet dørene, og det var knapt noen ledige seter. Kun da publikum reiste seg og danset med da Marius Haugen satte i gang sin fantastiske forestilling. Han fulgte opp Tut og blæs som i forveien spilte ompamusikk så kirketaket løftet seg, og forsamlingen lot seg rive med, glemte kirkegulvet noen sekunder, og trampet takten. Popgruppen Sunshine & the Funmakers avsluttet konserten med kjente melodier, og slik det forventes fra gode konserter. De tilstedeværende stoppet ikke å klappe før ekstranummeret var over.

Alt dette er en bekreftelse på hva vi mennesker har av ressurser, bare vi slipper til. Syng med oss koret som har holdt det gående i 30 år er et annet eksempel på det. De åpnet med god sang og inspirerende ledelse av vår kjære inkluderingsprest Elisabeth Kristiansen.

Så marsjerte vi ut slik det gjøres i maidagene med korps og folkefest. Uteleker, medaljeutdeling, kaffe brus og pølser. Skårer kirke er som bestilt og en modell for inkludering og mangfold. (ca 100 tilstede)

Tur til Flå. En minnerik dag i Bjørneparken

Å reise til Bjørneparken i Flå sammen med gjengen fra NFU var en skikkelig fin opplevelse fra start til slutt. Da vi møttes på Skårer kirke var det tydelig at dette var noe mange hadde gledet seg til, og det hadde jeg også!

Vi satt med sommerfugler i magen på bussturen, og gransket parkens tidskjema nøye for å finne ut av hva som skulle skje, og hvilke dyr vi kom til å møte. Noen av de som hadde vært der før kunne fortelle at det fantes både krokodiller og leoparder! Det kribla mer i magen, og da vi endelig kom frem var det så vidt vi hadde tålmodighet til å ta gruppebilde foran bussen.

To store bjørner møtte oss i det vi gikk inn i parken. Med skrekkblandet fryd så vi på dem spise, og det var vanskelig å ta øynene fra dem. Men vi hadde så mye vi ville se, og resten av dagen suste vi mellom rever, ulver, gauper og hjortedyr. Spesielt stas var det å se leoparden og hvordan den oppførte seg nesten helt lik huskattene hjemme.

Turen var spennende og underholdene, og selv om det var mye vandring var alle engasjerte. I tillegg lærte vi oss masse verdifullt om skogens rovdyr. Så i det vi kjørte hjemover igjen var det en sliten og fornøyd gjeng som sank ned i buss-setene med et smil om munnen - og som alle vet hva de skal gjøre om de møter på en bjørn i skogen!

«Når blir neste tur» var det siste jeg hørte fra en av de 30 som deltok, da vi tok avskjed. (30 deltakere)



Ridderdagene

Vi gjennomførte også i år et flott arrangement, med flere deltagere enn året før, og med aktiviteter for alle kategorier deltagere.

Vi fikk i år en ekstra utfordring med mye regn og vind. Men med dyktige kreative frivillige arrangører, så ble dette håndtert på en mesterlig måte. Tilbakemeldingene fra våre deltakere har også vært svært positive, sier lederen av Ridderdagene i Skjeberg.

Vi har deltatt i dette arrangementet i flere år med aktiviteter som boccia, frisbee, ballspill og andre leker som er tilrettelagt for målgruppen.

Vi fikk i år en ekstra utfordring med mye regn og vind. Men med dyktige kreative frivillige arrangører, så ble dette håndtert på en mesterlig måte. Tilbakemeldingene fra våre deltakere har også vært svært positive. 1. November på epost adressen

SAMARBEID MED IOGT:

Sommerleir

Samarbeidet med JUBA fortsetter, og denne gang fikk 17 ukrainske barn fra Lørenskog være med grunnet økonomisk støtte.



Russeminar

I år valgte vi å droppe verdiseminaret til fordel for rusforedraget Blålys og kokain med den tidligere politimann Ronny Rene Raveen. Temaet er hyperaktuelt, og vi fikk RB til å markedsføre opplegget, Vi markedsførte også programmet til sentrale organisasjoner, politikere, venner og bekjente. Det var ingen ledige stoler, og i følge statistikker ble det satt ny besøksrekord i festsalen med 179 personer. Seminaret er et av tre planlagte våren 2025 med rusforebyggende tiltak.

Blålys og kokain

«Rus gjelder ikke bare den det gjelder, men også de rundt»

Ordene er hentet fra Dagsrevyen under et intervju med Ronny Rene Raveen



Tidligere politimann som havnet på gata som sprøytenarkoman. Han mistet seg selv, rettighetene som politimann og politiskiltet han benyttet til å legge kokainstriper

Nå forteller Ronny om veien inn og ut av rusen.

Det er en urovekkende økning av kokain i Norge, også blant de unge. Rusdebatten ønsker vi å ta på alvor.

Velkommen til et spennende og nyttig foredrag onsdag 23. oktober kl 1900 i Skårer kirke. (Festsalen)

Arrangør IOGT og Skårer menighet

Gratis inngang. Musikalsk innslag og noe å bite i. Parkering på nedsiden av kirken.

INKLUDERINGSSAMARBEIDET MED LØRENSKOG VIDEREGÅENDE SKOLE, SKØYTEKLUBBEN OG ORIENTERING:

Med støtte fra stiftelser og krets har vi gjennomført skøyteskole, friluftaktiviteter og idrettslige tilbud i samarbeid med Lørenskog vgs.

Vinterdagen er et aktivitetstilbud for voksne flyktninger og innvandrere med ledelse av elever fra skolen.

Som en del av skolens satsing på godt skolemiljø for alle elever, arrangeres det overnattingstur i Østmarka. Hensikten er at elever blir kjente og trygge på hverandre og bli kjent med natur og ulike utendørsaktiviteter.

Noen er elever i kombiklassen. Gjennom tiltak og aktiviteter får de god trening i å samarbeide, forstå norsk kultur og forstå hvordan et inkluderende fellesskap kan fungere. Elever som aldri før hadde snakket sammen fant felles interesser. Norske elever var tålmodige og flinke til å inkludere elever med kort botid, mens elever i kombiklassen med kort botid hadde ikke riktig utstyr eller klær til uteaktiviteter og overnatting. Fra skolens synspunkt er dette prosjektet vellykket.



Vinterdagen. Et arrangement for voksenopplæringen. (60 deltakere)

For å sikre et vellykket arrangement, ble det lagt ned mye tid i en grundig planleggingsprosess. Klassen ble delt inn i ulike ansvarsgrupper, der hver gruppe fikk ansvar for spesifikke aktiviteter. De satte sammen ski-, ake- og skøytegrupper, og takket være kommunen kunne skolen låne utstyr til deltakerne. For å inkludere alle, arrangerte de også morsomme rebusløp og stafetter uten ski – slik at alle kunne være med, uansett ferdighetsnivå.

Matservering var også en viktig del av dagen, og bidro til en varm og sosial atmosfære. Klassen fikk verdifull erfaring som arrangører, og arrangementet ble en stor suksess. Både elevene og deltakerne fra Rasta voksenopplæring hadde det utrolig gøy! De fikk ikke bare en aktiv og innholdsrik dag, men også en flott anledning til å praktisere norsk i samspill med ungdom – en verdifull læringsarena i seg selv.

Skøyteskole.

Samarbeidet med skøyteklubben er en viktig del av virksomheten. Hammerbanen er sårbar når det gjelder gode isforhold, og faktorer som vann, kuldegrader og riktig preparering er avgjørende for kvaliteten. Selv om vi måtte avlyse to dager, har vi likevel kunnet gi et godt tilbud til rundt 40 barn. Lek på is skaper flotte opplevelser og gir barna en verdifull følelse av mestring.

AKTIVITETER SPORTSLIG:

Vi holder den tradisjonelle treningssamlingen til Loen gående med strategimøter og sosialt samvær. Et nyttig tilbud for helse og samhold.

Noen ungdommer har også gjennomført padletur i Østmarka, via ferrata og tur til skåla i Loen.

Stipend

Lars Martin Melheim har mottatt stipend for å utvikle seg videre som langdistanseløper.

Holmenkollstafetten

For sjette gang deltok vi i stafetten. I klassen med flest kvinner. Vidar Bøe stilte opp i innendørs ro NM.



FREMOVER:

- Vi ønsker fortsatt å være en døråpner for lokalt samarbeid og samspill i det forebyggende helsearbeidet.
- Å fortsette samarbeidet med faglige kommunale ressurspersoner og frivillige organisasjoner, IR og Skolen.
- At dette fører til at ungdommen tar idrettslig leder og samfunnsansvar.
- Aktivitetene har to grunnformål. Lavterskel og inkludering.

Frivillighet i endring. Dugnadens nye ansikt.

De stiller opp – uten å be om noe tilbake. De bruker bilen til møter, henter og frakter utstyr. De skriver søknader og følger opp prosjekter. De trøster barn, løfter talenter og sørger for at alt fungerer – helt til de slukker lyset i et tomt lokale.

Dette er den skjulte dugnaden som holder frivilligheten i gang. En kraft vi ofte tar for gitt, men som samfunnet ikke kan klare seg uten.

Frivilligheten er også sårbar. Tendenser viser at nye generasjoner har ikke det samme forholdet til organisasjonsliv som tidligere, bl a fordi mange unge har travle liv og ønsker ikke å binde seg til faste oppgaver over lang tid. Frivillig arbeid defineres som «dugnad på én dag» eller prosjektbasert frivillighet, og mange engasjerer seg ikke fordi de ikke føler en tilknytning til klubben eller organisasjonen.

Hva skjer dersom frivilligheten svikter, kan det få konsekvenser for både organisasjoner, ansatte og samfunnet generelt.

Her er noen mulige følger,

Tap av arbeidsplasser – Mange frivillige organisasjoner har betalte ansatte som jobber med koordinering, administrasjon og drift. Hvis frivillig innsats faller drastisk, kan inntektene synke, og ansatte kan miste jobbene sine.

Redusert tjenestetilbud – Frivillige organisasjoner står for viktige samfunnsoppgaver innen helse, omsorg, kultur, idrett og sosialt arbeid. Uten frivillig arbeidskraft vil mange tilbud enten forsvinne eller bli sterkt redusert.

Økt press på offentlig sektor – Når frivillige organisasjoner ikke lenger kan fylle viktige roller (f.eks. Røde Kors, Frelsesarmeen eller lokale idrettslag), vil kommuner og staten måtte dekke opp for tapet, noe som kan føre til økte offentlige utgifter og dårligere tjenester. Frivilligheten vil nok aldri være helt som før, men med nye tilnærminger kan vi sikre at den fortsatt har en viktig plass i samfunnet. La oss være med på utviklingen.

Gi studenter frivillig arbeid som gir praksiserfaring og som styrker karrieremuligheter. Bruk digitale løsninger for å gjøre det enklere å melde seg på som frivillig. Eller gjør som mange klubber allerede har gjort. De har allerede innført betalte roller der ildsjeler før gjorde alt gratis.