



ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2025

Leder:	Vidar Bøe
Nestleder:	Sauveur Circhirillo
Økonomi:	Villy Mydland
Ungdom:	Caroline Borge
Styremedlem:	Rigmor Sæbø.
Forebyggende:	Benjamin Borge

Representasjon NIF:

Nestleder Akershus Oslo skøytekrets

Vidar Bøe

AVTALER - SAMARBEID:

- Sparebankstiftelsen DnB - Inkludering.
- Ridderdagene i Stordal - Integrert aktivitetshelg tilpasset for funksjonshemmede.
- Samarbeid med Lørenskog VO og Lørenskog VGS - Integrering av flyktninger.
- Akershusfondet - Akershus fylkeskommune.
- NFU - Samarbeid tilrettelagte aktiviteter.
- IOGT - Rusforebyggende arbeid.
- Ungdomsrådets fond. Støtte til aktiviteter i Lørenskog for ungdom fra 13 år.

LEDERS KOMMENTAR:

Idretten. Hvem tok den fra oss? Får vi den tilbake?

Da jeg var guttunge, slukte jeg alt av idrett. TV-sendingene var få, men avissidene var fulle av helter. Jeg studerte hvert bilde, hver bevegelse og hvert ansiktsuttrykk, for det var slik man lærte hva idrett var. Rent, hardt arbeid med disiplin og gode verdier.

Så en dag så jeg et bilde av en norsk skihopper i verdensklasse. Han sto der, med en røyk i hånda. Jeg husker fortsatt skuffelsen. Det stakk i magen. For alt jeg hadde lært, alt jeg trodde idrett sto for, krasjet med det ene bildet. Den situasjonen sitter i meg ennå, over 60 år senere.

Slik virker smitteeffekt. Slik virker rolleansvar. Ett eneste bilde kan forme et helt barns oppfatning av hva som er greit. Og dette er kanskje det mest undervurderte poenget i dagens samfunn: Barn lærer ikke av det vi sier. De lærer av det vi gjør.

I dag ser barn idrett hele døgnet. Nærbilder, intervjuer, sosiale medier, selfier, feiringer, reklamer. De er eksponert for idrettens verdier og uverdier i et omfang vi voksne aldri opplevde. Derfor betyr rolleansvar mer enn noen gang. Men samtidig er det som om de voksne i posisjon har glemt dette. Vi ser politikere, idrettspolitikere og profilerte personer legge ut selfies på Facebook og Instagram med halvliter, vin og frasen «Nå kan jeg endelig unne meg dette». Ja, vi har politikere som leverer dette som om det var en ny regjeringsplattform i uformell versjon. De samme politikerne som nekter røyking og alkohol på idrettsarenaer, og med rette, er altså de som sprer normaliserende bilder ut til egne kanaler, tilgjengelig for barn i alle aldre.

Hvor går grensen?

Hva sender slike bilder ut, når det samtidig snakkes høyt om forebygging, folkehelse og holdninger? Barn er barn. De tolker symboler, ikke paragrafer.

Det fantes et før. En tid der skiløpere sto i sporet med rim i skjegget, der dugnad bar klubbene og fellesskapet var idrettens eneste eier. Der bronsemedaljer, klubbture og vafler var det største uttrykket for «kommersialisering».

Og så kom nåtiden. Arenaene har blitt markedsplasser. Idretten er ikke lenger bare et fellesskapsrom, men også en politisk og økonomisk arena. Sponsorlogoer, imagebygging, kontrakter og strategier styrer mer enn verdiene som en gang bar idretten frem. Idretten ble ikke tatt med makt. Den ble overtatt stille, med smil, møter og avtaler. Klubblokaler ble til styrerom, utøvere til PR-objekter.

Og inni dette virvaret oppstår absurditetene:

At Trump mottar en «fredspris» i fotballens navn. At politiske ledere krysser grenser mellom humor, populisme og symbolbruk som om det var sportsintervjuer. At skjenkereglene diskuteres som et trivielt tilbehør til selfies, samtidig som man formaner foreldre om å være gode forbilder. Midt i alt dette står kontrasten som aldri lar seg kjøpe opp: Grasrota.

De frivillige som står i minusgrader med vaffelrøre. Barna som trener for gleden, ikke for kameravinkelen. Klubbene som fortsatt holdes oppe av dugnad, omsorg og fellesskap, ikke av markedsplaner. Det er de som mister mest når idrettens sjel skyves nærmere politikk og kommers, og når rolleansvar viskes ut av dem som faktisk burde kjenne det best.

Og midt i det hele:

Mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse, som ofte holdes utenfor mye i samfunnet, men som finner et ekte hjem i idretten. Her betyr smitteeffekt noe helt annet: å se andre mestre. Å se at man får plass. Å få lyset skrudd på i rom man ellers aldri inviteres inn i. Det er her idrettens egentlige verdi ligger. NIF sier «Idrett for alle». Men spørsmålet er ikke hva slagordet sier. Spørsmålet er hva samfunnet rundt faktisk viser. For barn ser.

Artikkelen er tatt inn som kronikk i Romerike Blad og Sarpsborg Arbeiderblad.



Syng med oss koret

SAMARBEID MED FRIVILLIGE ORGANISASJONER.

Vi viderefører arbeidet vårt som før, med mål om å skape inkluderende møteplasser som fremmer fellesskap, tilhørighet og deltakelse på tvers av både alder og samfunnsgrupper – særlig for dem som står i fare for å falle utenfor.

Frivilligheten er en sterk drivkraft, men også sårbar; den avhenger av hvem og hvor mange som ønsker å bidra. Derfor er godt nettverkssamarbeid og tilgang på kompetente ressurspersoner avgjørende for å utvikle og styrke tilbudene våre.

Samtidig settes både oss og de frivillige organisasjonene på prøve nå som kommunen står i en krevende økonomisk situasjon og må redusere støtten til frivillig arbeid – noe som gjør det enda viktigere at vi klarer å samarbeide og finne løsninger sammen.

Når det blir mindre av noe, verdsetter du det mer. Ved å bruke litt av fritiden din på frivillig arbeid, kan du gi mye til andre – og samtidig oppleve hvor verdifull tiden din egentlig er.

TUR TIL TANGEN DYREPARK MED NFU OG ØSTMARKA IL.

Med strålende sol på himmelen var det perfekt tilrettelagt for turen vår til Tangen dyrepark. Vi var rundt 30 personer med helt ulike fysiske og psykiske forutsetninger, men som gledet seg like mye til være sammen og hilse på dyrene. Mange hadde gledet seg til å se igjen venner.

Dyreparken lå fint til inne i skogen, og vi gikk en tre kilometer lang rundtur der vi fikk hilse på alt fra sauer til sebraer. Noen av dyrene - blant annet dåhjort, muflon og emu, fikk vi lov til å mate og klappe. Flere av oss syntes det var litt rart og skummelt, men veldig stas da dyrene kom og spiste ut av hendene våre! Christina klappet en geit og en gris, og Tommy mata en lama! På vandringen gjennom parken ble det mye tull og fjas, og Ole-Jørgen fleipa om at Steinar likna på en av grisene. Da måtte vi le godt! Vi så de merkeligste aper, lemurer i en stor flokk og påfugler med de vakreste fjær. Men de fleste var enige om at det aller mest spennende på turen var de store kamelene! En av dem stod lenge og gjemte seg, men Ole-Jørgen og Rolf-Arne klarte å lokke den til seg. Da fikk vi noen skikkelige blinkskudd!

Etter en lang vandring inne i parken var de fleste slitne og sultne. Vi avsluttet turen med en matbit sammen, før vi mette og fornøyde satte kursen tilbake til Lørenskog. Den gode stillheten i bussen på vei hjem vitnet om hvordan kroppen responderer på en dag med spennende inntrykk, frisk skogluft og fysisk aktivitet. Vi vil takke alle for en kjempefin dag sammen, og gleder oss allerede til en ny tur!

Caroline Borge



RIDDERDAGENE 2025.

Østmarka IL deltok også i år på de årlige Ridderdagene, et arrangement med variert program og aktiviteter for både store og små. Dagen startet med flaggheising og frokost i det grønne for de som overnattet i teltleiren. Etter registrering og utdeling av startnummer, ble Ridderdagene høytidelig åpnet med innslag fra Norske Gardeveteraners Drillkompani og Åsblæst'n.

Vi stilte med en stab på seks personer og bidro med aktivitetene boccia, straffespark og trugeløp, hvor den beste til slutt ble kåret til Mesterens Mester. I straffesparkkonkurransen traff ballen både stanga og mål, men de fleste skuddene havnet utenfor – uten at det spilte noen rolle. Stemningen var god, og tilbudet hadde lav terskel slik at alle kunne delta og oppleve mestring. Ellers kunne deltakerne denne dagen oppleve blant annet vikingleir, terapiridning, klatrevegg, snekring av ridderskjold og lanse, kjepphest aktiviteter og malerkurs for barn, før kvelden ble avrundet med leirbål, lek og underholdning. Ridderdagene ble en flott opplevelse for både deltakere og publikum, og Østmarka IL ser frem til å være med igjen neste år.

Caroline Borge



SOMMERFESTEN. ET FARGERIKT OG INKLUDERENDE HØYDEPUNKT I LØRENSKOG.

Lørdag 21. juni ble det igjen arrangert sommerfest i Lørenskog, et årlig høydepunkt som denne gangen virkelig overgikk alle forventninger. Kirken var stappfull med over to hundre fremmøtte. I samarbeid mellom NFU Lørenskog, Skårer kirke og Østmarka IL ble det skapt en varm, inkluderende og mangfoldig ramme rundt en dag full av livsglede, fellesskap og kulturelle innslag. Sommerfesten er blitt en fast og kjær tradisjon, og årets utgave minnet oss alle på hvorfor: Her møttes mennesker på tvers av alder, bakgrunn og funksjonsevne for å feire det som forener oss, fellesskapet.

Under årets program var det personer med utviklingshemming som stod for hele underholdningen. Og det ble en knallsuksess! Publikum fikk oppleve en variert og imponerende kulturpakke: et engasjert orkester, Tut og blæs, et energisk danseinnslag med Marius Haugen, et stemningsfullt sangkorsinnslag av Syng med oss og en popgruppe som virkelig fikk stemningen til å løfte taket; The Sunshine & the Funmakers. Forestillingene var fulle av sjarm, rytme og ekte formidlingsglede – og vitnet om det enorme potensialet som bor i mennesker når de får mulighet til å uttrykke seg. Etter underholdningen samlet vi oss til en uhøytidelig og inkluderende bocciakonkurranse, der alle – uansett alder eller forutsetninger – kunne delta, heie og kjenne på mestring. Rundt omkring på området var det både lek og samtale, god mat og drikke, og mange fine møter mellom mennesker.

Ordførerens åpningstale satte tonen for dagen og understreket betydningen av slike arrangementer. Hun minnet oss om at “vi trenger ikke ligne hverandre for å høre sammen” og at “ekte fellesskap gir livskvalitet, ikke bare til dem vi kanskje tror trenger det mest, men til oss alle.” Det er ord som traff mange – og som speilet det vi alle erfarte gjennom hele dagen. Sommerfesten 2025 ble en festdag og var et tydelig bevis på hva inkluderende praksis faktisk kan være. Her fikk mennesker som ofte blir oversett i hverdagen stå i sentrum, og vise frem både talent, innsats og glede. Vi så fellesskap i praksis – i dans, i sang, i smil og i alle de små øyeblikkene hvor noen ble sett og løftet fram. Tusen takk til alle frivillige, samarbeidspartnere og deltagere som gjorde dette mulig. Og aller størst takk til alle dere som stod på scenen og ga oss ekte underholdning – dere gjorde sommerfesten uforglemmelig! Vi gleder oss allerede til neste år!

Caroline Borge





LOKAL RUSPOLITIKK.

Hvordan vi sammen kan forebygge rusproblematikk og bidra til et tryggere lokalsamfunn.

Seminaret om ruspolitikk i Lørenskog samlet politisk ledelse, fagpersoner, frivillige organisasjoner, kirken og ungdomsrepresentanter til en bred og kunnskapsbasert dialog om utfordringer og muligheter på rusfeltet. Gjennom ordførerens innlegg og en sammensatt paneldebatt ble det belyst hvordan rusforebygging handler om langt mer enn helse, det handler om trygghet, livskvalitet og framtidstro, særlig for barn og unge.

En tydelig rød tråd i diskusjonene var betydningen av tidlig innsats, tverrsektorielt samarbeid og reell ungdomsmedvirkning. Ungdomsrådets bidrag understreket hvordan politiske beslutninger får direkte konsekvenser for unges hverdag, mens frivillige organisasjoner og kirken løftet frem behovet for lavterskeltilbud, fellesskap og forutsigbare rammer. Pårørendeperspektivet bidro med sterke erfaringer som tydeliggjorde behovet for åpenhet, redusert stigma og bedre støtte til familier som rammes av rusproblematikk.

Det er god sammenheng mellom ordførerens innlegg og innspillene fra panelet, særlig når det gjelder fokus på ungdom, forebygging og samarbeid. Samtidig pekte debatten på enkelte områder med behov for videre utvikling, blant annet overgang til videregående skole, foreldrestøtte og håndtering av nye rusutfordringer som vaping, lystgass og digital tilgjengelighet.

Seminaret bekreftet et bredt engasjement og et felles ansvar, men også behovet for en tydeligere politisk retning. Dette danner et viktig grunnlag for videre strategiske prioriteringer og for utviklingen av et helhetlig, bærekraftig og treffsikkert rusforebyggende arbeid i Lørenskog kommune.

SEMINAR I SAMARBEID MED PARKINSONFORENINGEN.

«VÆREKRAFT». Om å være beste versjon av seg selv, også for fellesskapet v/Cato Zahl Pedersen.

Cato fortalte om livet sitt mellom to ytterpunkter: sykesengen og Sydpolen. Begge opplevelsene var isolerende og formet hvem han er i dag.

Som ung odelsgutt på Gullerud gård levde han et aktivt liv, til en ulykke i 1973 endret alt. Han klatret i en høyspentmast, fikk strøm gjennom kroppen og mistet begge armene. Den nye hverdagen ble et vendepunkt. Han beskrev overgangen fra sorg og avmakt til å finne nye løsninger og leve videre.

En viktig erfaring kom fra en ung sykepleier som nektet å gjøre alt for ham, men i stedet hjalp ham å finne egne løsninger. Sammen laget de en lesepinne, og han innså hvor mye verdighet det gir å mestre noe selv.

Han snakket om familien, særlig moren som var for omsorgsfull, og bestefaren som sa: «Bruk hodet og bli til noe.» Gården måtte han gi fra seg, men han fant nye mål. Han ble toppidrettsutøver, paralympisk mester og ekspedisjonsdeltaker til Sydpolen. For Cato handler ikke styrke om kroppen, men om vilje og mental kraft. Han sa: «Jeg er min egen største begrensning.» Han lærte at svakhet ikke er å be om hjelp, men å la være.

Gjennom idretten fant han fellesskap, disiplin og livslyst. Ekspedisjonen til Sydpolen – 1400 km på 56 dager i ekstrem kulde – ble et bevis på at alt er mulig: “Impossible ble til I’m possible.” Cato avsluttet med budskapet om ansvar og valg: Vi må være sjåfører i eget liv, stå i motgang og bruke historien vår som drivkraft.

Benjamin Borge

SAMARBEID MED IOGT.

Sommerleir i samarbeid med JUBA – 17 ukrainske barn fra Lørenskog deltok på en ukes sommerleir på Vivestad utenfor Tønsberg med stort tilbud av idrettslige aktiviteter i perioden 22. til 28. juni.

INKLUDERINGSSAMARBEIDET MED LØRENSKOG VIDEREGÅENDE SKOLE.

Aksel var en av fire ledere under planlegging og gjennomføring av vinteraktivitetsdagen. Han siterer. «Selve dagen var svært vellykket og jeg og alle de andre både lederne og elevene i klassen fikk et inntrykk av at også de på voksenopplæringen koste seg. (60 personer) Vi hadde flere poster eller stasjoner med forskjellige aktiviteter rundt på Sørlihavna. Stasjonene bestod av aking, skøyter, ski, bålkurs, grillpost, natursti (liten løype med spørsmål om Norge

og idrett i Norge) og en lekepost hvor vi hadde kims lek, kubb og fotball og stikkballer. Den stasjonen som kanskje var mest vellykket var ski-stasjonen, dette fordi det var mange av deltakerne som nesten ikke klarte å gå videre til neste stasjon. Flere kom tilbake å ville prøve mer etter de hadde vært der. Leke- og skøyte-stasjonen var også veldig vellykket og vi fikk flere tilbakemeldinger om at kubb, som flere av deltakerne ikke hadde prøvd før, var morsomt.

Mye av maten som vi serverte til både deltakere, lærere og elever hadde vi et bredt utvalg som for eksempel pølser, makaroni og tomatsuppe, boller, kaker, kaffe og saft. Vi hadde en egen matgruppe som stod på for at alt ble laget og servert varmt og godt. Alt i alt var det en super dag med masse aktivitet og god stemning. Alle mine medelever stod på for at deltakerne skulle føle seg trygge og i tillegg oppnå en form for mestring, spesielt på ski- og skøyte-stasjonen. Det var faktisk så bra at rektoren på voksenopplæringen var på gråten på slutten av dagen fordi det var så gjennomført og hyggelig.

TUR TIL VANGEN LEIRSKOLE – KOMBINASJONSKLASSEN.

Med støtte fra Østmarka IL gjennom prosjektet Inkludering i idrettslag fikk 45 elever fra kombinasjonsprogrammet delta på overnattingstur til Vangen leirskole. Kombinasjonsklassen består av nyankomne flyktninger og innvandrere, og turens hovedmål var å styrke inkludering, trygghet og fellesskap i en ny klasse- og skolehverdagskontekst.

Oppholdet bestod av varierte ute- og gruppeaktiviteter som samarbeidsleker, gårdsbesøk, bading, bål, spill og felles måltider. Aktivitetene la til rette for samhandling på tvers av språk og kultur, og ga elevene verdifull erfaring med friluftsliv og natur i norsk sammenheng. Andre dag kunne elevene velge mellom blant annet kanopadling, bueskyting, hestestell og sopplukking.

Elevene viste stort engasjement og god evne til å inkludere hverandre. Turen bidro til økt trygghet, bedre kommunikasjon og sterkere klassefellesskap, noe som har hatt positive ringvirkninger i skolemiljøet i etterkant – både sosialt og faglig. For mange elever senket turen terskelen for å bruke norsk og engelsk i samspill med andre.

En utfordring var at flere elever manglet egnet klær og utstyr for høstvær, noe som krevde ekstra tilrettelegging i forkant. Til tross for kaldt og vått vær ble turen gjennomført med godt humør og høy deltakelse.

Turen til Vangen fremstår som et svært vellykket inkluderings- og integreringstiltak, og støtten fra Østmarka IL var avgjørende for at tilbudet kunne gjennomføres for hele elevgruppen.

INNENDØRSTRENING.

Inkluderingsprosjektet videreføres med 20 elever fra kombinasjonsklassen som deltakere på innendørstreningen. Lærere har det overordnede ansvaret, mens elever ved skolen bidrar som treningsveiledere. Dette gir ungdommene verdifull erfaring som veiledere og pedagoger, blant annet ved å måtte kommunisere tydelig, bruke enkelt språk og kroppsspråk. Mange i målgruppen har sammensatte helseutfordringer og traumer, noe som gjør det nødvendig å tilpasse aktivitetene til den enkeltes mestringsnivå. Tilbudet har bidratt til økt deltakelse og medvirkning blant ungdom med innvandrerbakgrunn ved å skape en trygg og inkluderende

møteplass på tvers av bakgrunn. Gjennom felles trening med etnisk norske elever har deltakerne fått bedre sosiale nettverk, økt tilhørighet til lokalsamfunnet og større motivasjon for å delta i organiserte aktiviteter. Dette har også senket terskelen for å engasjere seg i lokalt frivillig organisasjonsliv, blant annet innen idrett og fritidsaktiviteter, og styrket representasjonen av ungdom med innvandrerbakgrunn i skole- og nærmiljøarenaer. På sikt kan dette bidra til mer mangfold og deltakelse også nasjonalt.

SAMMENKOMSTER MED NFU LØRENSKOG.

Vi samarbeidet med NFU og Skårer kirke i forbindelse med to svært vellykkede treff – Halloweenfest og juletreffest. Begge arrangementene bød på stor stemning og mange deltakere. På Halloweenfesten kledde både store og små seg ut i kreative kostymer, og det var mye sang, dans og latter. Juletreffesten ble like stemningsfull, med felles sang rundt treet, underholdning, sang av et ukrainsk kor og ekte julestemning. På begge treffene var det stor stas med utlodning, rikelig med god mat og drikke, og ikke minst gleden av å være sammen. Arrangementene ble gode møteplasser preget av fellesskap, inkludering og trivsel. Samlet var det 180 personer til stede.

SAMARBEID TURN OG FOTBALL

løpet av året har vi samarbeidet med Lørenskog turnforening og Fjellhamar Fotball om tilrettelagte aktivitetstilbud for personer med utviklingshemming. Samarbeidet har omfattet treninger, kamper og fotballskole, samt turnaktiviteter for barn.

Turngruppa har hatt gode og tilpassede tilbud for barn. Under Sommerdagen på Skårer stilte turnforeningen med egen arena, der deltakerne fikk prøve ulike tilrettelagte turnøvelser. Aktivitetene ble ledet av dyktige ungdommer som trenere, noe som bidro til trygge og positive opplevelser.

Totalt 30 barn deltok på turntreningene, fordelt på 8 jenter og 22 gutter.

Samarbeidet og det tverrfaglige utbyttet har hatt stor sosial og økonomisk verdi for brukergruppen, blant annet gjennom økt inkludering, mestring og tilgang til meningsfulle fritidsaktiviteter.

AKTIVITETER SPORTSLIG.

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

UNGDOMSTUR I ØSTMARKA OG LOEN.

Rapport fra friluftsturer – natur, fellesskap og mestring.

En helgetur i skogen, ikke langt fra byens larm, ga deltakerne et etterlengtet pusterom. Her var det naturens egne lyder som dominerte – vind i trærne, fuglesang og stillhet. Slike opplevelser gir rom for ro, refleksjon og mental avkobling, og viser hvor stor verdi naturen har for vår helse.

Videre gikk turen til Loen, et område som byr på et helt annet og storslått uttrykk av norsk natur. De høye fjellene, isbrevannet og det mektige landskapet ga deltakerne sterke naturopplevelser og en dyp respekt for naturens kraft. Turen var fysisk krevende og ga god

trening, samtidig som det styrket fellesskapet i gruppen og bidro til indre ro og mestringsfølelse. Ti ungdommer fikk delta på denne turen og oppleve gleden ved friluftsliv, samarbeid og personlig utfordring. Bestigningen av Skåla, som rager nesten 2000 meter over havet, ble et høydepunkt – både bokstavelig og symbolsk. Å nå toppen ga en sterk følelse av stolthet, mestring og fellesskap, og står igjen som kronen på verket i en helhetlig og meningsfull naturopplevelse.

Samlet sett har turene hatt stor betydning, både på individnivå og samfunnsnivå. De har bidratt til bedre fysisk og psykisk helse, styrket sosiale bånd og gitt ungdommene verdifulle erfaringer som kan tas med videre i livet. Friluftsliv viser seg nok en gang som et kraftfullt verktøy for utvikling, inkludering og livsglede.

STIPEND.

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

HOLMENKOLLSTAFETTEN.

Vårens vakreste som kalles den, vi deltok igjen i klassen med flest kvinner sammen med 50000 andre løpsglade. Sauveur (74) og Jostein 10 år yngre dro opp snittalderen i det vi kaller venners vennelaget.

FREMOVER:

- Vi ønsker fortsatt å være en døråpner for lokalt samarbeid og samspill innen forebyggende helsearbeid.
- Videreføre og styrke samarbeidet med kommunale fagressurser, frivillige organisasjoner, IR og skolen.
- Bidra til at ungdom tar idrettslig lederansvar og utvikler samfunnsansvar.
- Aktivitetene skal ha to grunnleggende formål: lav terskel for deltakelse og høy grad av inkludering.