



# Årsberetning

# Sangam idrettslag

# 2024

## Innledning

Sangam Idrettslag (SIL) har tilbakelagt et år fylt med idrettsglede, samhold og vennskap. Samtidig har det vært forhold ved idrettslaget som har skapt en del utfordringer i klubben. Styret har lagt til rette for flere arrangementer og antallet medlemmer har aldri vært så stort som det er ved inngangen til 2025.

Idrettslaget vårt jobber kontinuerlig med å være et viktig bindeledd mellom befolkningen i nærmiljøet og sportsaktiviteter. Sangam IL er et idrettslag som omfavner alle i lokalmiljøet og har særlig fokus på at barna skal få tilrettelagte aktivitetstilbud som utfordrer dem med hensyn til både fysisk og psykisk mestring. Det er videre sterkt fokus på at det er gode vennskapsforhold i klubben og at de opplever lave terskler til fysisk aktivitet også økonomisk sett.

SIL drifter Tokerud flerbrukshall og har ansvar for en viss grad av kildesortering av avfall, men forurensar ikke det ytre miljø utover dette. Det å drifte Tokerud flerbrukshall gir oss gode muligheter for utvikling. Den geografiske plasseringen av hallen gir oss også muligheter til å treffe de menneskene vi ønsker å engasjere. Spesielt barn og unge i nærområdets 4 skoler samt medlemmer med minoritetsbakgrunn

Hovedstyret i SIL vil takke for innsatsen til alle som bidrar – hver på sin måte. Det er ikke mulig å drive et lite idrettslag uten engasjerte voksne, og vi ser frem til videre samarbeid med alle som støtter opp om idrettslaget. Det utvises et stort engasjement fra mange av våre frivillige – både grupperåd, lagledere, medhjelpere og styremedlemmer. Men vi ønsker gjerne enda flere frivillige velkommen!

En spesiell takk rettes til våre samarbeidspartnere og støttespillere som bidrar til å muliggjøre alle aktivitetene som drives i regi av Sangam idrettslag. Takk for at dere støtter oss!

## Hovedstyret

### Møte- og kursaktiviteter

I denne styreperioden har det blitt avholdt, 14 interne møter (Styremøter, halv – og heldagsmøter og arbeidsmøter) og 6 eksterne møter (OIK, GFIK, KIL og Stovner Bydel), samt ett ekstraordinært møte i forbindelse med oppropet fra ei gruppe medlemmer, hovedsakelig fra badmintongren.

I tillegg til møtevirksomheter har styret hatt jevn kommunikasjon via styrets egen Spond gruppe.

I SIL har det også blitt arrangert 2 kurser (Kurs i styrearbeid og Veiledning i klubbdrift) som et ledd i kompetanseheving til medlemmer i verv i idrettslaget

### Stolte innsatser

- Bred profilering av idrettslaget og nettverksbygging
- Utarbeidelse av styrendokumenter og maler
- Avtale om idrettslagets regnskap hos OIK
- Implementering av årshjul i SIL
- Forbedring av hjemmesiden og bestilling av ny hjemmeside
- Inngåelse av samarbeid med KIL om arrangering av ny turnering i badminton
- Implementering av varslingsystem i SIL
- Innføring av årlig "Sangam Sommersamling" i idrettslaget
- Gjeninnføring av prosjektet (sjakk) og aktiviteten (yoga)
- Styrket samarbeid med GFIK
- Gjennomføring av store deler av kontrollutvalgets anbefalinger fra 2023
- Opprydning i medlemsliste

## Halldrifter (SIL)

### Kursaktiviteter:

Hallansvarlig i SIL har i 2024 hatt løpende tilsynsvaktkurs og brannøvelser for tilsynsvakter og leietakere

### Gjennomførte oppgaver

- Fornyet driftsavtale til 2027
- Inngått nye store leieavtaler

## Sangammere ved 31.12.2024

Samordnet Rapportering												
Medlemstall												
Total org	Kvinner						Menn					
	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total
347	0	11	9	12	80	112	0	11	10	11	203	235

## Badminton

Grupperådet for 2004 består av 4 medlemmer. Grupperådsleder (M), lagleder (M), kasserer (K) og barneansvarlig (K)

Rådet har jobbet tett og målrettet med planlegging av sesongen og arrangering av årlige og spontane aktiviteter. Medlemsmassen i grenen har også hatt en jevn økning. Det er ca. 90 aktive medlemmer i grenen.

### Gjennomførte aktiviteter

- Sangam Cup 2024 og 2025
- Deltagelse i lagserie div.3
- Utdanning av 4 trenere (Trener 1 kurs) - 2025
- Spillermøte og foreldremøter sammen med trener

- Åpendag, klubbserie og vennskapskamp
- Sommertrening for voksne
- Sommeraktiviteter for barn og unge

Høydepunktet i grenen var arrangering av breddesamling i regi av Norges Badmintonforbund.





## Friidrett

I arbeidet med å gjenoppta grenens aktiviteter og få inn medlemmer har SIL hatt et godt møte med vår samarbeidspartner GFIK og forsterket avtalen med mer innflytelse fra vår side under det årlige stevnet på Stovnerbanen.



## Volleyball

2024 har vært et viktig år for volleyball i SIL. Med et nytt grupperåd på plass fra oktober har grupperådet jobbet målrettet for å skape stabile forhold rundt aktiviteten og legge et solid fundament for videre vekst.

Grupperådet består av 7 medlemmer grunnet «2 års planen» aktiviteten har satt for å oppnå tiltenkte mål. Leder, lagleder, lagleder for asiatisk volleyball, kasserer, utviklingsansvarlig, rekrutteringsansvarlig og arrangement ansvarlig.

## Gjennomførte aktiviteter

- Endring av grupperåd fra oktober. En fin sammensetning av dedikerte medlemmer med fokus på å forbedre økonomien, rekruttering og utvikling.
- Sangam Cup 2024 (Sangam Unity Cup.)
- Deltakelse i flere turneringer med 1. - 3. plass som resultat.
- Vennskapsturneringer

Høydepunktet i aktiviteten var å arrangere "Sangam inkluderings Cup", tidligere Sangam Cup med en stor suksess med deltakere fra ulike etnisiteter og «blandings lag» i alder, kjønn og ferdigheter. Totalt 22 lag (12 lag i asiatisk volleyball). Arrangementet fikk en stor oppmerksomhet med dobbeltsidig omtale i Akers Avis Groruddalen, som viste det positive engasjementet og den gode organiseringen.



## Yoga

Yogaaktiviteten ble gjenopprettet fra og med 28. oktober 2024, med ukentlige timer hver tirsdag. I 2024 var det kun krav om medlemskap, og det ble ikke innført noen treningsavgift.

Den 10. desember 2024 ble det avholdt et medlemsmøte hvor det ble vedtatt en treningsavgift på kr 600 per halvsesong, som gjelder fra 01.01-15.06.25 og 18.08-31.12.25.

Vinyasa Yoga, som er hovedfokus for vår aktivitet, handler om å skape harmoni mellom bevegelse og pust. Denne formen for yoga bidrar til å styrke kroppen, forbedre fleksibiliteten og øke pustekontrollen.

Timene ledes av dyktige instruktører, Jenny Elisabeth Gjerløw og Vilde Tiam, med støtte fra aktivitetsansvarlig Amiran A. Akilan. I 2024 hadde vi 27 medlemmer, og vi har nå økt til 33 medlemmer per dags dato



Aktiviteten har blitt godt profilert gjennom idrettslagets nettsider, sosiale medier og lokale aviser, noe som har bidratt til å øke interessen og deltakelsen i yogaaktiviteten.

Vi ser frem til med mange inspirerende yogatimer og håper på fortsatt vekst i medlemsmassen!





## Sjakk

Etter noe frem og tilbake med oppstartsdato i 2024 ble det endelig startet opp med undervisning i sjakk 10. februar 2025. Undervisningen er avgiftsfri for barn og unge under 19 år. Undervisningen ledes av Abishan Arulmaran og vikaren Ramin Rad.

Målet med prosjektet er å bli medlem av Norges sjakkforbund i nær fremtid. Vivetharan Vivekananthan fungerer som prosjektansvarlig pr i dag.



## Sangam i nærmiljø og idrettsmiljø

Sangam IL og Norges Badmintonforbund:

# Sørget for drømmesamling i Tokerud idrettshall

**SUKSESS:** Her er noen av campens deltakere, inkludert trenere og klubbansvarlige, samlet til

22 | SPORTEIN i Akers Avis Groruddalen

Fredag 18. oktober 2024

Sangams årlige inkluderingscup:

# Feiret samhold og fellesskap gjennom volleyball

**SUKSESS:** For tredje år på rad ble Sangam ILs inkluderingscup arrangert i Tokerud idrettshall. Det ble nok en gang suksess.

Groruddalen Friidrettsklubb og Sangam IL slo seg sammen:

# Arrangerte et strålende KM på Stovnerbanen



44 | SPORTEIN i Akers Avis Groruddalen

Juli 2023

Sangam IL inviterte til badmintonmoro:

# En spennende sport som mange flere burde teste ut



NORGES BADMINTONFORBUND

## Strengkurs gjennomført hos Sangam