

Årsberetning for Furuset Idrettsforening 2025

1. Styrets sammensetning

2. Styrets arbeid

2.1 Lederen har ordet

3. Idrettslagets organisering

3.1 Nabolagsklubb

3.2 Sportslig leders arbeidsoppgaver

3.3 Områdeløft Furuset

3.4 Alnaskolen for unge ledere

3.5 Kriminalitetsforebygging

3.6 ERASMUS+

3.7 Ung i Forum og juniorklubben

3.8 Regnbuen Arbeids- og Aktivitetsforum

3.9 Kafe Forum

3.10 Ultimate frisbee - Brickers

3.11 Inkludering

4. Ansatte

4.1 HMS

5. Medlemstall

5.1 Æresmedlemmer

5.2 Hedersbevisning

6. Foreningens økonomi

6.1 Store investeringer

6.2 Nye padelbaner i tennisanlegget i Tevlingveien

6.3 Store vedlikeholdsbehov

6.3.1 Furuset stadion

6.3.2 Furuset tennissenter

6.4 Anleggskomite

6.5 Finansieringsbehov

6.6 Serviceavtaler

6.7 Stein Myhrens minnepris

7. Hovedmål for Furuset Idrettsforening (FIF)

7.1 Formålsparagraf

7.2 Visjon: Med idretts glede løfter vi hverandre

7.3 Virksomhetside

1. Styrets sammensetning

Etter årsmøtet 27.03.2025 fikk styret følgende sammensetning:

Funksjon	Navn	Kommentar mtp 2025, valgt for	Kommentar mtp 2026
Leder	Malin Bye Sørensen	1 år igjen	På valg
Nestleder	Fritz Langhammer	2 år	Ikke på valg
Styremedlem	Kristine Foss-Tømte	1 år igjen	
Styremedlem	Thomas Mullally	2 år	
Varamedlem	Abdelouahid Kartite	1 år igjen	
Varamedlem	Claudia Florea-Hygen	2 år	
Ansatte representant	Anna Paleczny	1 år igjen	På valg

Våre idrettsforeninger oppnevnte representanter til styret i Furuset Idrettsforening for et år av gangen:

Allianse	Navn
Furuset Allidrett IF	Hanadi Arab
Furuset Fotball IF	Hege Ajer Petterson
Furuset Håndball IF	Camilla Myrvoll-Larsen
Furuset Ishockey IF	Damir Steneli Cokovic
Furuset Tennis IF	Selin Devrimci
Furuset Ishocky Elite IF	Jon-Terje Bekken

Fullmakter

Årsmøtet 2025 ga styret mandat til å oppnevne representanter til de ting og foreninger som Furuset Idrettsforening er tilsluttet.

Valgkomité i Furuset Idrettsforening:

Funksjon	Navn	Kommentar mtp 2025, valgt for	Kommentar mtp 2026
Leder	Jon-Terje Bekken	1 år ny	På valg
Medlem	Yusra Hasan	1 år igjen	På valg
Medlem	Hassan Tariq	1 år igjen	På valg
Varamedlem	Mohamed Ibrahim	2 år	Ikke på valg

Revisor i Furuset Idrettsforening

Årsmøtet 2025 ga styret mandat til å fortsette med revisorfirmaet [Høiland Revisjon AS](#) .

Kontrollkomité i Furuset Idrettsforening:

Funksjon	Navn	Kommentar mtp 2025, valgt for	Kommentar mtp 2026
Medlem	Liv Bentsen Nesje	2 år	Ikke på valg
Medlem	Sahra Jaber	1 år igjen	På valg
Varamedlem	Eskinder B.Roth	1 år igjen	På valg
Varamedlem	Trude Furseth	2 år	Ikke på valg

Furuset Idrettsforenings utvalg og komiteer

Anleggsutvalget	Leder	Fritz Langhammer	1 år	Oppnevnt av styret
	Daglig leder	Rune Gjelberg		
	Drifts-/teknisk leder	Bjørn Tokerud		
Sportslig utvalg		Kent-Rune Grande-Johnsen		Leder
		Ingrid Huus		Furuset Tennis IF
		Camilla Myrvoll-Larsen		Furuset Håndball IF
		Tobias Bentsen Nesje		Furuset Allidrett IF
		Hege Ajer Petterson		Furuset Fotball IF
		Jon-Terje Bekken		Furuset Ishockey IF
Barneidrettsansvarlig		Kent-Rune Grande-Johnsen		
Politiattestansvarlig		Kent-Rune Grande-Johnsen		
Nabolagskontakt		Malin Bye Sørensen		
		Kent-Rune Grande-Johnsen		
		Liv Bentsen Nesje		
Inkluderingsansvarlige		Kent-Rune Grande-Johnsen		
Ungdomskontakt		Nahom Jonas		

2. Styrets arbeid

2.1 Lederen har ordet

- Styret i Furuset Idrettsforening har gjennomført 8 styremøter i 2025.
- Furuset har et stort og bredt aktivitetstilbud med fotball og tennis på Furuset stadion ved IKEA, og allidrett, håndball, ishockey og andre fritidstilbud på Furuset Forum syv dager i uka. Videre driver vi lederutvikling av ungdom gjennom Alnaskolen, Regnbuen Arbeids- og Aktivitetsforum, BUA Furuset og fritidsklubbtilbudene til Ung i Forum.
- Vi jobber godt med rekrutteringen av barn allerede fra barnehagen, og samarbeider med aktivitetsskoler fra både Bydel Alna og Stovner. Idrettene opplever en jevn tilstrømming av nye medlemmer, men det er også noen grupper vi ønsker å rekruttere flere av, og som vi derfor jobber målrettet med.
- Det viktigste Furuset IF gjør er å gi barn og ungdom på Furuset og nærmiljøet mulighet for gode og trygge aktivitetstilbud gjennom våre idretter, utlån av utstyr til aktiviteter gjennom BUA og andre aktiviteter etter skoletid og i helger.
- Vi videreførte jobben med Nabolagsklubb i 2025. Dette konseptet i regi av Oslo Idrettskrets er viktig for å utvikle klubben med særlig innsats innen utvikling av aktiviteter, deltagelse og posisjon i lokalsamfunnet.
- Det var aktiviteter i sommerferiens 6 uker, både med Catch Furuset og tilrettelagt sommercamp. Furuset Idrettsforening besøkte alle borettslagene med sin Nabolagsturné, noe som gjorde at vi også fikk aktivisert de som ikke kom ned til aktivitetene på "Sletta". Mange ungdommer hadde sommerjobb, og var engasjerte i aktivitetene. Vi i Furuset IF ønsker å rette en stor takk til Gjensidigestiftelsen, Oslo Idrettskrets, Bydel Alna og BufDir som gjennom sin økonomiske bistand muliggjorde nok en fantastisk aktivitetssommer på Furuset!
- Furuset Padel- og Tennissenter har behov for omfattende rehabilitering. Styret og anleggsutvalget jobber med mulighetene for finansiering av rehabiliteringen, og en egen komite planlegger hvordan arbeidet kan/skal løses. I 2025 har vi gjort investeringer i nytt lysanlegg og i ny el-tavle i Tennishallen. Dette ble finansiert av egne midler.
- Vi ønsker oss flere frivillige. Idrettslaget drives hovedsakelig på dugnad, og vi er avhengig av nok frivillige for å kunne tilby gode tilbud for lokalmiljøet vårt. Vi har plass til alle som ønsker å bidra, og oppfordrer derfor alle med en tilknytning til Furuset og idrettslaget om å bidra med det de har mulighet til.

Jeg vil takke alle våre frivillige, trenere, lagledere, ansatte og tillitsvalgte for arbeidet de legger ned hvert år. Aktivitet for medlemmene er vårt hovedfokus, og det legges ned betydelig innsats fra de frivillige i alle alliansene. Uten dere hadde vi ikke klart det! Jeg gleder meg til et nytt år med ulike aktiviteter - og glade medlemmer - på alle klubbens arenaer!

Mvh

Malin Bye Sørensen, styreleder

3. Idrettslagets organisering

Furuset Idrettsforening forvalter eierskapet, samt er ansvarlig for driften av idrettsanleggene Furuset Forum med ishall, håndballhall, garderobeanlegg, kafe, dansesal og møtelokaler, samt Furuset Stadion med klubbhus, garderobeanlegg, fotballbaner og Furuset Tennissenter på festet grunn.

Den medlemsbaserte idrettsaktiviteten foregår i idrettsforeningene

- Furuset Idrettsforening
- Furuset Allidrett IF
- Furuset Håndball IF
- Furuset Fotball IF
- Furuset Ishockey IF
- Furuset Ishockey Elite IF
- Furuset Tennis IF

Våre prosjektbaserte aktiviteter organiseres av Furuset Idrettsforening, ofte i samarbeid med våre idrettsforeninger, Bydel Alna og andre samarbeidspartnere.

Furuset Idrettsforening er en av OIKs Nabolagsklubber som følger OIKs program for å ta et utvidet samfunnsansvar. En Nabolagsklubb er nært tilknyttet sitt nærmiljø/nybolag, med ekstra fokus på deltakelse for alle.

Furuset Idrettsforening har i 2025 sørget for regnskapsførsel, ajourføring av medlemsregister og en del andre felles arbeidsoppgaver for Furuset Allidrett IF, Furuset Fotball IF, Furuset Ishockey IF, og Furuset Ishockey Elite IF.

Samtlige av våre foreninger benytter Spond til medlemsregistrering og utfakturering av avgifter.

Styret i Furuset Idrettsforening arbeider for at:

- Furuset IF skal fremstå som én enhet/én forening.
- Det skal skapes mye aktivitet i alle våre anlegg og tilstøtende områder
- Foreningen skal være synlig gjennom aktiviteter som skaper glede og moro for medlemmene.
- Man skal legge grunnlag for gode diskusjoner om videre strategi for utvikling av foreningen og våre idrettsanlegg.

En vesentlig del av salg-, vakt- og servicefunksjoner, renhold og vedlikehold i våre idrettsanlegg er utført på dugnad av Furuset Idrettsforenings medlemmer.

Vi retter derfor en stor takk til alle våre frivillige.

3.1 Nabolagsklubb

Høsten 2020 ble Furuset Idrettsforening tatt opp i programmet Nabolagsklubb gjennom Oslo Idrettskrets, som skal styrke idrettslag i Osloidretten som tar et utvidet samfunnsansvar. Siden vi søkte opptak i 2018, så har interne workshops bragt oss dit vi er i dag.

I samarbeid med allianseforeningene opprettet vi et ungdomsnettverk på 15 unge mennesker på tvers av våre faste aktiviteter. Disse har også god kontakt med uorganisert ungdom, barnehager, skoler, fritidsklubber, barnevern m.m.

I tillegg har ungdomsnettverket et spesifikt ansvar for å følge opp unge utøvere, dommere, trenere, instruktører og unge styremedlemmer i foreningen. Formålet er å styrke bredden og allsidigheten blant ungdom i idrettsforeningen.

Ungdom fra ungdomsnettverket er også med på å drifte utlånsentralen BUA Furuset på ettermiddags-/kveldstid og på søndager i vinterhalvåret, Ungdom fra BUA er til stede når aktiviteter som krever utstyr arrangeres av juniorklubben, Ung i Forum, Åpen hall, Kom deg ut-dager, Lysvandring langs Alnaelva, festivaler m.m.

Ungdommene er sentrale og medvirker i å planlegge hvilke aktiviteter som skal være på sommercamp og tilbud i skolens ferier. Ofte velges aktiviteter som er knyttet opp mot det utstyret som finnes i BUA.

Når aktivitetene gjennomføres er ungdommene engasjerte og deltakende i aktiviteten. De er gode rollemodeller, som sørger for inkludering og at alle føler seg sett.

I tillegg har stillingen et særskilt ansvar for å utvikle Furuset Idrettsforening som Nabolagsklubb Furuset Idrettsforening har i 2025 hatt 5 fokusområder:

3.1.1. Inkludering

Vi ønsker å være en klubb for alle. Inkluderingsansvarlige i klubben jobber med å sikre at alle medlemmer føler seg velkommen, respektert og verdsatt, uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne, kjønn, seksuell orientering, kjønnsidentitet eller andre personlige egenskaper.

3.1.2. Kompetanse

Her har vi jobbet med å styrke både ledelsen og administrasjonen i form av kurs. Totalt 4 av våre ledere tilknyttet alliansene i Furuset Idrettsforening har i regi av Oslo Idrettskrets gjennomgått et omfattende kurs: *Selvledelse i praksis - en treningsleir for ledere i idretten*.

I tillegg sendte vi allidrettens daglige leder på idrettens lederkurs i november. Et kurs vi har som mål å sende minst én person hvert år.

3.1.3. Frivillighet

Innføringen av Årshjulet er et hjelpemiddel som skal bidra til at foreningene våre snakker sammen og samhandler på tvers av idrettene. Det skal bidra til at vi kan planlegge cuper, arrangement, kurs osv. på en mer effektiv måte. Samtidig vil den hjelpe alle med å vite om både søknadsfrister og rapporteringsfrister.

3.1.4. Ungdom

Satsingen på ungdom vil fortsette i årene som kommer. Målet er at alle alliansene skal tilby både dommer- og trenerkurs for ungdom ned til en viss alder. Hovedfokuset her er som sagt ungdomsnettverket.

3.1.5. Andre anbefalte innsatsområder

Lokalt fortsetter vi det gode arbeidet med de ulike instansene i nærmiljøet. Samarbeidet mellom oss og de andre idrettsklubbene langs T-banens linje 2 er godt og fruktbart.

Furusetalliansen med deltakere fra frivilligheten, Bydel Alna, barnevernet, FUBIAK, skoler, barnehager, politi og Saltokoordinator møtes en gang pr. måned for å ta tak i lokale utfordringer og kriminalitetsforebyggende tiltak.

10 barnehager i Bydel Alna benytter håndballhallen og ishallen gratis 3 formiddager i uken. Furuset Idrettsforening tilrettelegger for aktivitetene og dekker kostnader til instruktører.

Sammen med Furuset Allidrett IF og Oslo kommune, Utdanningsetaten har vi et formalisert samarbeid mandag til fredag i vinterhalvåret med 9 aktivitetsskoler fra Bydel Alna og Bydel Stovner om Bevegelsesglede i Osloskolen (BIOS).

Dette har medført at også andre skoler i Groruddalen og i Oslo har hørt om tilbudet og ønsker deltakelse. Det har blitt mye aktivitet. Utlån av skøyter/hjelmer ved aktivitetsdager i Furuset Forum og på kunstisbanen utenfor har vært meget høyt, med gode tilbakemeldinger og stor takknemlighet fra skolene. Med over 16.931 utlån i 2025 satte vi ny rekord.

Klubben jobber fortsatt godt med nettverksbygging og vi tar godt vare på allerede eksisterende samarbeidspartnere.

3.1.7. Økonomi Nabolagsklubb

3.4 Alnaskolen for unge ledere

Alnaskolen ble etablert i 2009 og er et lederutviklingsprosjekt for ungdom i alderen 15–25 år som har, eller ønsker å ta, lederroller i lokalmiljøet. Deltakerne engasjerer seg innen idrett, fritidsaktiviteter, organisasjonsliv og frivillig arbeid, og Alnaskolen skal bidra til å styrke deres trygghet, ansvarsfølelse og kompetanse som rollemodeller.

Alnaskolen drives av Furuset Idrettsforening, med faglig og økonomisk støtte fra Bydel Alna og andre lokale og nasjonale samarbeidspartnere. Gjennom årene har prosjektet utviklet seg til å bli en viktig arena for lederutvikling i bydelen, tett knyttet til Ung i Forum og øvrig aktivitet i Furuset IF.

Alnaskolen består i dag av to nivåer. Et juniornivå for de yngste deltakerne, og en hovedopplæring der ungdommene gjennom teambuilding, kurs, studieturer og praktisk arbeid blir kjent med hverandre, frivilligheten i nærmiljøet og bydelen som helhet. Opplæringen kombinerer teori og praksis, og deltakerne får tidlig ansvar i reelle aktiviteter og arrangementer.

I 2025 fullførte 28 deltakere Alnaskolen. Avslutningen ble markert med en samling på Stortinget, der deltakerne ble tatt imot av Furuset IFs styreleder, sammen med Kamzy Gunaratnam og tidligere arbeids- og inkluderingsminister Tonje Brenna. Dette ble en viktig og motiverende markering for ungdommene, og en anerkjennelse av arbeidet de legger ned.

Høsten 2025 startet Alnaskolen opp et nytt kull bestående av ungdom født i 2008. Totalt deltar 30 ungdommer i kullet for 2025/2026. De fleste deltakerne er fra Furuset, men tilbudet inkluderer også ungdom fra hele Bydel Alna, noe som bidrar til mangfold og samarbeid på tvers av nærmiljøer.

I løpet av 2025 har unge ledere fra Alnaskolen også bidratt utover Furuset. De har blant annet holdt kurs i konflikthåndtering for andre bydeler med tilsvarende «Unge ledere»-tiltak. I tillegg har Furuset IF bistått Ellingsrud IL og Ellingsrud ungdomsskole i etableringen av deres egen lederutviklingsmodell, kalt **Forbildeprogrammet**.

Innholdet i Alnaskolen omfatter blant annet:

- Frivillig arbeid og organisasjonskunnskap
- Lokaldemokrati og medvirkning
- Omdømmebygging
- Trenings- og aktivitetsledelse, inkludert aktivitetslederkurs i regi av Oslo Idrettskrets
- Kurs i førstehjelp
- Studieturer, blant annet til Stortinget, Universitetet i Oslo, NHO og LO
- Planlegging og gjennomføring av arrangementer og familiesamlinger

- Bidrag i større arrangementer som Furusetfestivalen
- Deltakelse i planlegging og gjennomføring av aktiviteter i Ung i Forum
- Opplæring i foto, film og enkel medieproduksjon

Alnaskolen er i dag et sentralt prosjekt i Furuset IFs arbeid med inkludering, ansvarliggjøring og forebygging. Gjennom tett oppfølging, reelt ansvar og trygge rammer bidrar prosjektet til å utvikle unge ledere som tar med seg erfaringene videre – både i idretten, i arbeidslivet og i lokalsamfunnet.

3.5 Kriminalitetsforebygging

Sideprosjektet “Fremtidens veiledere - ditt liv, dine valg”, (2011-) ble opprettet med midler fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) for å etablere et eget prosjekt for holdningsskapende arbeid mot tvangsekteskap og æresrelatert vold. Prosjektet fikk etter en prosess med deltakerne navnet Fremtidens veiledere - ditt liv, dine valg.

Med utgangspunkt i Ung til ung-metodikken, er prosjektet bygget opp av 6 måneders grunnopplæring, samtalegrupper og informasjonsbesøk med rollespill på grunnskoler. Deltakerne i Fremtidens veiledere rekrutteres fra Alnaskolens “frivillighetspool” (Alumni) og har hatt bakgrunn fra bl.a. Marokko, Eritrea, Tyrkia, Pakistan, Jemen, Sri Lanka og Afghanistan.

Etter å ha vært støttet av IMDi i mange år, er det nå Velferdsetaten i Oslo kommune som står for det økonomiske bidraget til prosjektet.

Alnaskolen deltar i bydelens SaLTo-nettverk, Furusetalliansen (bestående av representanter for bydelens feltteam, SALTO-koordinator, Ung i Forum, Furuset bibliotek- og aktivitetshus (FUBIAK), Alnaskolen og Enhet for kultur, frivillighet og lokalsamfunn), og andre fora som kan være hensiktsmessige i forhold til tidlig intervensjon og forebygging. Vi har også et godt samarbeid med forebyggende enhet ved Stovner politistasjon.

Det er viktig for oss å skape gode møteplasser, som et alternativ til å henge på sentre, utendørs eller i risikomiljøer. Furuset IF driver ungdomsklubb på fredager (Ung i Forum) og åpen hall-tilbud på lørdager i Furuset Forum. For å få jobb her, er det en forutsetning at man har deltatt i Alnaskolen.

Det er et gjennomslagslig miljø på Furuset for ungdom spesielt, og dersom man har gode ungdomsarbeidere og tett kontakt med ulike miljøer, er det lettere å fange opp tegn på (alvorlig) kriminalitet i forkant av hendelser. Dette er vi i samarbeid med andre gode på.

3.6 ERASMUS+

Furuset IF/Alnaskolen har i de siste årene vært med i et ERASMUS+ - prosjekt sammen med ulike idrettsorganisasjoner fra Tyskland, Østerrike og Ungarn. Målet er å løfte frem gode eksempler på prosjekter som kan ha overføringsverdi på tvers av landegrensene.

Prosjektet ble avsluttet høsten 2025, ved produksjon av en podcast sammen med de andre samarbeidspartnerne.

3.7 Ung i Forum, Forum Fair Play og juniorklubben

Ung i Forum er Furuset Idrettsforenings åpne klubbtilbud for barn og ungdom, og er delt inn i to aldersgrupper: junior (6–12 år) og ungdom (13–18 år). Tilbudet er gratis, lavterskel og åpent for alle, med mål om å skape trygge møteplasser der barn og unge kan være seg selv, møte venner og delta i meningsfulle aktiviteter.

Aktivitetene er fordelt gjennom helgen, med tydelig struktur og faste rammer. Fredager er klubbkvelder, lørdager arrangeres Forum Fair Play, og på søndager gjennomføres Juniorklubben med aktiviteter i hallen, tilsvarende tilbudet på lørdager.

På klubben tilbys et bredt spekter av aktiviteter som biljard, bordtennis, air hockey, fussballspill, PlayStation, Wii, spillaktiviteter og konkurranser. Det legges også til rette for sosiale opplevelser, som å se kamper på storskjerm og samles rundt en matbit i kaféen. For mange barn og unge har Ung i Forum blitt et fast holdepunkt i hverdagen og helgen.

Forum Fair Play på lørdager og juniorklubben på søndager foregår i hallen på Furuset Forum, hvor hallen deles inn i soner med ulike aktiviteter. Her kombineres fysisk aktivitet, lek og sosialt samvær, med synlige voksne og ungdomsledere til stede.

Ung i Forum drives av engasjerte ungdomsledere og instruktører fra ulike miljøer i Bydel Alna. Alle har flere års erfaring fra Alnaskolen for unge ledere. Noen er under utdanning, andre er i full jobb, men felles for dem alle er et sterkt ønske om å jobbe med barn og ungdom og være trygge, tilstedeværende rollemodeller. Mange av instruktørene har også roller som trenere og ledere i andre deler av Furuset IF, noe som gjør veien inn i organisert idrett kortere for de som ønsker det.

Helgetilbudene er en del av foreningens arbeid med å bruke idrett og aktivitet som metode, og Furuset Forum som en trygg og inkluderende lokal møteplass. I alt arbeidet legges det vekt på glede, mestring, ansvarliggjøring og god selvfølelse.

Jenter og gutter deltar i nesten like stor grad på aktivitetene. Dette oppleves som et tydelig tegn på at foreldrene er trygge på tilbudet, og foreldre og foresatte er alltid velkomne til å ta turen innom.

Ung i Forum har hatt god fremdrift gjennom året, og tilbudet er gjennomført med faste åpningstider, stabile rammer og høy deltakelse. Aktivitetene har vært forutsigbare og godt besøkt, noe som har bidratt til trygghet og kontinuitet for deltakerne.

I 2025 ble tilbudet ytterligere styrket gjennom flere målrettede satsinger. I perioden mai til august ble deler av aktivitetene flyttet ut til Granstomta etter nedleggelsen av Gran skole. Dette ble etablert som et forebyggende sommertiltak for å skape en trygg og trivelig sommer på Furuset, med høy aktivitetsmengde, synlige voksne og aktiv ungdomstilstedeværelse.

Sommersatsingen **Catch Furuset** rettet seg særlig mot ungdom i alvorlig utenforskap – unge som står utenfor skole, arbeid og etablerte fritidsarenaer. Det ble gjennomført aktiviteter tre dager i uken gjennom sommeren, i kombinasjon med større arrangementer og åpne

møteplasser for sosialt samvær. Tiltaket hadde høy og jevn deltakelse, med rundt 1 600 besøk i løpet av perioden.

Parallelt ble det startet opp flere bærekraftige tiltak på initiativ fra ungdom selv, blant annet bilvask og barbershop. Disse tiltakene har gitt ungdom verdifull arbeidserfaring, praktiske ferdigheter og en tydelig opplevelse av ansvar og mestring. Flere av initiativene er nå i ferd med å videreføres også etter sommerperioden.

Arbeidet er gjennomført i tett samarbeid mellom Ung i Forum, Bydel Alna, FUBIAK og Områdeløft Furuset. Samarbeidet har fungert godt og har bidratt til fleksibilitet, kvalitet og kontinuitet i gjennomføringen. Samlet sett vurderes fremdriften som svært god, og tiltakene er i tråd med målene om inkludering, trygghet og forebygging av utenforskap.

Ordinære åpningstider

Fredag – Junior (6–12 år):

17:30–19:30

Fredag – Ungdom (13–18 år):

19:30–22:30

Lørdag – Junior:

16:00–18:00

Lørdag – Ungdom:

18:00–21:00

Søndag – Junior:

15:00–20:00

Søndag – Ungdom (guttedefotball):

20:00–22:00

Høydepunktene er dokumentert med bilder og videoer. Se instagramsiden “**ung i forum**”.

3.8 Regnbuen Arbeids- og Aktivitetsforum

Pr. 31.12.25 har 24 av Regnbuens deltakere tilknytning til Bydel Alna, 3 av deltakerne til Bydel Stovner. Mange av deltakerne har hatt en positiv utvikling og jobber stadig mer selvstendig med driftsmessige arbeidsoppgaver, både inne og ute. Positiv mestring fører også til økt trivsel og bedret psyke.

Hovedavtalen med Bydel Alna

Helt siden 1999 har Furuset Idrettsforening gjennom Regnbuen Arbeids- og Aktivitetsforum hatt samarbeid og avtale med Bydel Alna og etter hvert med Bydel Stovner om på dagtid å tilrettelegge arbeidsoppgaver og aktiviteter for personer med ulike former for funksjonsvariasjoner.

Hovedavtalen med Bydel Alna tegnes for et år av gangen og kan av begge parter sies opp med 6 måneders varsel. Utover hovedavtalen er det inngått en særskilt avtale med Bydel Alna for 3 deltakere. Dette dekker Furuset Idrettsforenings kostnader i forbindelse med ekstra bemanning.

Brukeraktivitet og daglig rytme

Regnbuens deltakere starter arbeids- og aktivitetsdagen til litt forskjellig tid. Dette er avtalt med deltakerne, bydel, boliger og foresatte. Den første kommer kl. 08.00. Innen kl.10.00 er alle på plass. Antall dager og timer som deltakerne er på Forum varer fra 2-3 timer et par dager i uken til tilnærmet full arbeidsuke.

I Furuset Forum blir vi hver morgen møtt av en fin gjeng som smiler og ønsker velkommen. De store kaffekannene er fulle med nytrukken kaffe. Det smaker godt med en kopp kaffe og en hyggelig prat før en tar fatt på dagens arbeidsoppgaver

Status ansatte

Bydel Alna har det fulle og hele ansettelsesforholdet for 1 person i 100 % stilling, som jobber med tilrettelegging og organisering av arbeid og aktiviteter i tilknytning til Regnbuen. I tillegg utføres oppgaver gitt av Furuset Idrettsforening.

Furuset Idrettsforening har ansatt faglig leder i 60 % stilling, som er underlagt foreningens daglige leder. Faglig leder har ansvaret for daglig ledelse og koordinering av Regnbuen, samt nødvendig veiledning og oppfølging av ansatte og brukere. Faglig leder har ansvar for at det utarbeides individuelle handlingsplaner for brukerne. Dette gjøres i samarbeid med brukernes ansvarsgrupper i bydelene.

Furuset Idrettsforening har videre ansatt 5 personer som miljøarbeidere i ulike stillingsbrøker.

Også øvrige ansatte i Furuset Forum har daglig et nært forhold til Regnbuens deltakere og er viktige både når det gjelder praktisk tilrettelegging, oppfølging og daglig trivsel.

Kafè Forum

En av miljøarbeiderne har hovedansvar for driften av Kafè Forum og foretar bestilling av varer til kafèvirksomheten. I forbindelse med varelevering kontrolleres leveransene av deltakerne i samarbeid med miljøarbeiderne og varer plasseres i brusskap, på kjølerom, i frysebokser og på tørrlager. 2 – 3 av deltakerne på Regnbuen handler daglig inn brødvarer, salat, grønnsaker, melk etc, til den løpende virksomheten. Hver dag lages det vaffelrøre for Kafè Forum til bruk på kveldstid og det produseres toast. Det blir foretatt dagsoppgjør og kontroll av at kafèoppgjøret fra kvelden i forveien stemmer.

Rydding og renhold

Regnbuens deltakere leverer og henter post, er sentrale i vask og renhold av bord og stoler i kaféen, garderobes, håndballhall og i enklere vaktmesteroppgaver - både ute og inne. Daglig fylles tørkepapir på toaletter og søppeldunker tømmes. Tribuner ryddes. Vår- og sommerstid plukkes det søppel rundt Furuset Forum, Furuset Aktivitetspark og Furuset stadion.

Regnbuen bistår i stor grad med ryddeoppgaver ifm Norway Cup og andre større arrangementer.

Viktig motor for idrettsaktiviteter på dagtid

Regnbuens deltakere er en viktig motor i Furuset Forum rundt organisering og tilrettelegging av allidrettsaktiviteter for Bydel Alna og Bydel Stovners barnehager og aktivitetsskoler.

Hoppematter og hinderløyper og annet aktivitetsutstyr settes ut og ryddes inn. De er gode støttespillere for BUA-ordningen på Furuset på dagtid når skøyter og hjelmer skal deles ut og tørkes før de settes på plass igjen.

Dette skaper reelle og gode arbeidstreningssplasser.

Arbeidsoppgaver og fordeling

Samtlige rutinemessige arbeidsoppgaver i Furuset Forum er kartlagt og det er utarbeidet arbeidsplaner.

Hver av deltakerne på Regnbuen skal ha sin dags- og ukeplan, der arbeidsoppgaver, lunch- og kaffepauser, samt annet aktivitet skal plottes inn. Det er viktig at arbeidsoppgavene og aktivitetene både tilpasses Furuset Idrettsforenings ønsker og behov, men også den enkeltes forutsetninger og ressurser.

Trivsel

Samtlige av deltakerne har i løpet av våren/sommeren 2025 fått nye arbeidsgensere og T-skjorter.

To dager i uken har Regnbuen trening i vektrommet og i håndballhallen med ulikt ballspill, leker, musikk og koordinasjonstrening. Vi har fine turer i nærmiljøet, kombinert med Ruskenaksjoner og lesestunder på Fubiak. Deltakerne ble i vår også invitert til omvisning på Bydelshuset og holdt quizkonkurranse i lunchen for Bydel Alnas ansatte.

Mange av Regnbuens deltakere er engasjert i vårt gode Unified fotballag, som i vår/sommer har deltatt i en rekke turneringer på Røa, Vormsund, Lørenskog, Furuset stadion og ikke minst på landsturneringen i Bergen.

På kronprinsparets årlige arrangement på Skaugum spilte de mot 3 andre lag med ulike former for funksjonsvariasjoner, samt et kjendislag med Kronprins Haakon, Kronprinsesse Mette Marit, prins Haakon Magnus og fotballprofiler som Jan Aage Fjørtoft, Erik Thorstvedt, Staale Solbakken, Lise Klaveness m.m.

Før sommeren var vi på hyggetur med 18 deltakere til Kiel. Vi var heldige med været, god mat og fin underholdning om bord. Imidlertid merket vi godt at flere av våre deltakere nå har behov for mer personlig oppfølging med pass og stell, noe som var svært arbeidsintensivt for de ansatte.

Regnbuen Arbeids- og Aktivitetsforums ansatte og deltakere har også i 2025 hatt ansvaret for grønnsaks- og blomsterdyrking på takhagen og i drivhuset på Furuset Forum, samt skjøtsel av blomsterrabatter langs Søren Bulls vei.

Vi legger vekt på tiltak for å fremme trivsel og arbeidsglede - både i tilknytning til arbeidet og gjennom turer og arrangement. Ingen dag på Furuset Forum er helt lik, men det er et mål at deltakerne helst skal være i bedre humør når de drar fra jobben enn når de kommer.

Et hvert større idretts- og kulturanlegg burde ha sitt Regnbuen!

3.9 Kafé Forum

Kafé Forum drives av Furuset Idrettsforening.

Regnbuen Arbeids- og Aktivitetsforum v/Ellen Krogstad, Heidi Foster og Liv Marit Andreassen har i 2025 tilrettelagt for Kafe Forum på dagtid.

På ettermiddag, kvelder og helger holdes kaféen åpen av foreldre i Furuset Håndball IF og Furuset Ishockey IF.

I samsvar med vedtatt fordelingsnøkkel fikk Furuset Ishockey IF for året 2025 tildelt kr. 183 420,- og Furuset Håndball IF kr. 90 341,- for sin dugnadsvirksomhet.

3.10 Ultimate frisbee - Brickers

Brickers er ultimate frisbee laget til Furuset IF. Vi består i dag av 26 aktive spillere, og trener i Furuset Forum 2 ganger i uka. De siste sesongene har vi kjempet helt i toppen av norsk Ultimate og har opprettholdt nivået også i 2025.

Norsk turneringsspill:

Laget endte 24/25 sesongen (innendørs) med 3. Plass i siste serieturnering og NM bronse. Derfra flyttet fokuset seg til utendørsspill. Vi arrangerte en utendørsturnering i slutten av juni (mer om den senere), som vi vant. I september spilte vi en utendørsturnering på Ekebergsletta hvor vi ble nr 3. I oktober startet innendørssesongen for 25/26 i Bergen, hvor vi tok en andreplass. I desember ble serieturnering 2 spilt i Lørenskog. Her ble det holdt både en open- og en kvinneturnering, hvor Brickers ble nr. 2 i begge. Serien avsluttes i Tromsø i mars 2026.

Utenlandske turneringer:

Laget har også spilt flere turneringer i utlandet. Vi spilte en innendørsturnering Szczecin i Polen i februar. Etter NM flyttet vi så fokuset mot Klubb-EM på sand i Gdansk I juni. Her delte vi førsteplassen i "Spirit", som er en fair play-pris som deles ut på alle turneringer. I slutten av juni reiste vi til Amsterdam og deltok i Windmill, som er en av Europas største turneringer. Før vi avsluttet utenlandssesongen med Sandslash, som er en sandturnering i Debki i Polen. Her ble vi nr. 2 i "Spirit".

21. - 22. Juni arrangerte vi andre utgave av vår egen turnering på Stubberudmyra. 8 lag deltok på turneringen, og med hjelp fra Furuset ishockey ble dette en suksess med mye positiv feedback fra deltagende lag. Målet er å fortsette å arrangere denne turneringen rundt samme tid hvert år.

Til slutt kort om våre medlemmer:

I november var flere av våre spillere på landslagsuttak hvor 4 stykker ble tatt ut til innendørs-EM i januar. Flere av våre spillere har også ambisjoner om å representere Norge i VM i 2027. Vi har hatt en kontinuerlig god vekst av spillere i laget og har et mål om å fortsette å øke spillerantallet vårt, med et spesielt fokus på ungdom. Håpet er å kunne bruke ulike arrangementer til å nå bredere ut til barn og unge.

4. Ansatte

Furuset Idrettsforening hadde per 31.12.2025 følgende ansatte:

Tittel ▼	Navn	%
Sportslig leder	Kent-Rune Grande	50%
Regnskapsmedarbeider	Anna Paleczny	100%
Prosjektleder	Nahom Jonas	50%
Faglig leder Regnbuen	Vidar H. Noreng	60%
Driftsassistent/sesongarbeider, renhold	Bozena Szczygiel	60%
Driftsassistent/sesongarbeider, renhold	Abida Jabeen	30%
Driftsassistent/sesongarbeider	Kim Gjerding Halvorsen	30%
Driftsassistent/sesongarbeider	Ina Halm	30%
Driftsassistent/sesongarbeider	Arek Paleczny	30%
Driftsassistent	Aage Halm	100%
Drifts-/teknisk leder	Bjørn Tokerud	100%
Daglig leder	Rune Gjelberg	100%
Assistent Regnbuen	Heidi Foster	100%
Assistent Regnbuen	Ellen Krogstad	50%
Assistent Regnbuen	Arne Halvorsen	40%
Assistent Regnbuen	Sjasmin Larodi	50%
Assistent Regnbuen	Hassan Salah Hassan	100%

4.1 HMS

Det er også i 2025 blitt arbeidet med internkontrollen (HMS) og oppfølging av de instruksjer og de generelle arbeidsrutiner som gjelder i selskapet. Det er foretatt service på samtlige hjertestartere i våre anlegg.

Styret er ikke kjent med at det skulle være forhold rundt ansettelsesforholdene som er i strid med bestemmelsene i arbeidsmiljøloven. Arbeidsmiljøet i bedriften er tilfredsstillende.

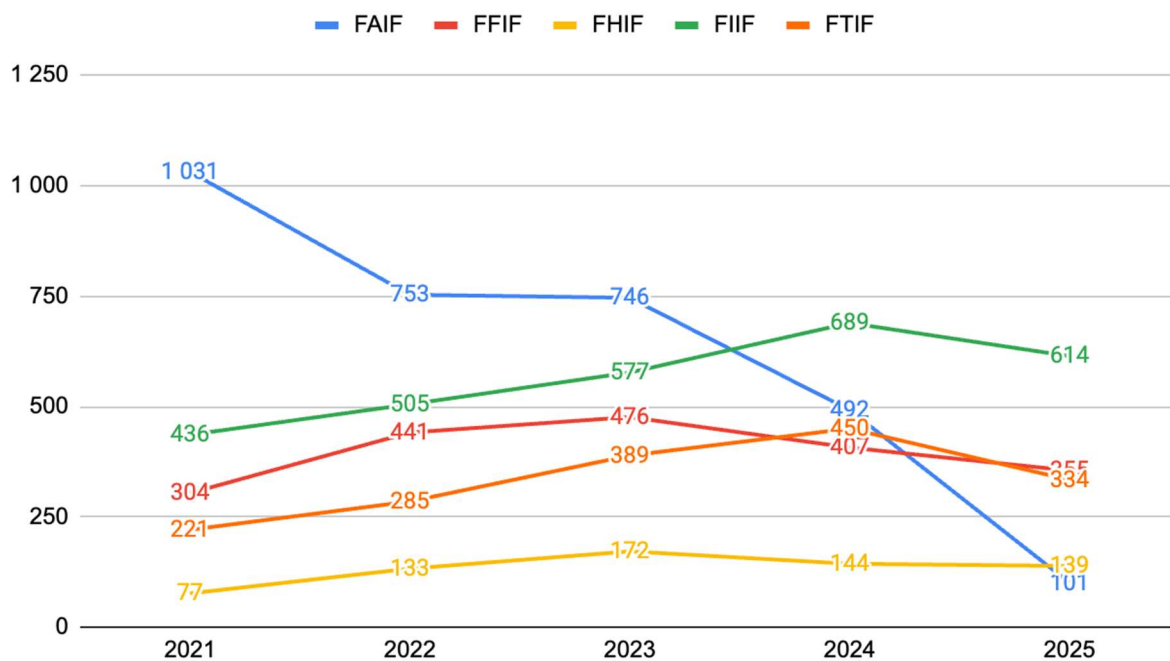
5. Medlemstall

Antall registrerte medlemmer samlet i Furuset Idrettsforening pr. 31.12.2025 var **1543** personer.

Allianse ▲	2021	2022	2023	2024	2025
FAIF	1 031	753	746	492	101
FFIF	304	441	476	407	355
FHIF	77	133	172	144	139
FIIF	436	505	577	689	614
FTIF	221	285	389	450	334
Sluttsum	2 069	2 117	2 360	2182	1543

Grunnen til allidrettens lave medlemstall er at de blir oppfordret til å holde alle aktiviteter gratis. Dette nytter ikke i lengden.

Medlemmer siste 5 år, per allianse



5.1 Æresmedlemmer

Furuset Idrettsforening har pr. 31.12.2025 - 28 æresmedlemmer:

Navn	Året for utnevnelsen	Navn	Året for utnevnelsen
Ole Bornemann Bull (†)	1926	Bjørn Helge Johansen (†)	1997
Henrik Maanum (†)	1929	Bjørn O. Bratz (†)	1997
Ivar Maanum (†)	1934	Bjørn Svendsen (†)	2000
Kjeld Reistad (†)	1934	Helge Diesen (†)	2001
Ole Reistad (†)	1939	Arne Magler (†)	2001
Karen Reistad (†)	1947	Vidar H. Noreng	2004
Einar Lundgreen (†)	1947	Stein Myhren (†)	2007
Gustav Bramness (†)	1948	Jørn Vidar Amundsen	2007
Ottar Fjeldstad (†)	1954	Jan Huus	2011
Helge Fjeldstad (†)	1954	Tommy Juul	2011
Mads Løken (†)	1954	Leif Solheim (†)	2014
Henrik Henrichson (†)	1964	Ivar Hydle	2014
Kristoffer Olsen (†)	1964	Magne Stakvik	2022
Øyvind Solheim (†)	1997	Liv Bentsen Nesje	2025

5.2 Hedersbevisning

Ordningen med å utdele Furuset Idrettsforenings hedersbevisning ble gjenopptatt i 2016 og er siden da tildelt:

Navn	Året for utnevnelsen
Malene Helgø	2016
Berit "Mimmi" Larsen (†)	2016
Liv Bentsen Nesje	2016
Kjetil Østreng Evensen	2017
Joakim Karlson	2017
Astrid Wanja Brune Olsen	2017
Bjørn Foss	2018
Øyvind Rønold	2018
Ragnvald Bratz	2018
Vidar Waaden (†)	2019
Eskinder Roth	2022
Camilla Myrvoll-Larsen	2022
Anne Berit Eilertsen	2022
Carlos Ahumada	2022
Hege Åjer Petterson	2023
Bjarne Søndergaard	2023
Trude Furseth	2024

6. Foreningens økonomi

Furuset Idrettsforening hadde i regnskapsåret 2025 et negativt årsresultat på kr. - 2 154 370 NOK. Hovedårsaken til det negative resultatet er investeringer som styret har ønsket å

gjennomføre, bl.a. ny belysning, nytt el-skap og termostater i tennishallen, elbil-ladere på Forum samt en strømutfgift på ca. 700 000 kr mer enn budsjettet.

Furuset Idrettsforening har samlede bankinnskudd og kontanter på kr. 6 219 926 NOK pr. 31.12.25. Sum omløpsmidler pr samme dato var kr. 7 670 686 NOK og sum kortsiktig gjeld på kr. 3 493 888,- NOK. Samlet har foreningen en solid likviditet.

En vesentlig del av inntektene til Furuset Idrettsforening er prosjektbasert. Foreningen har samarbeidsavtaler med Bydel Alna i forhold til drift av Regnbuen Arbeids- og Aktivitetsforum, Alnaskolen, Juniorklubben, Ung i Forum og BUA utlånssentral for idretts- og aktivitetsutstyr. I tillegg driver foreningen en rekke prosjekter som det søkes om midler til og rapporteres på fra år til år.

Furuset Idrettsforening har videre en langsiktig leieavtale med Bymiljøetaten i Oslo kommune om utleie av ishallen i Furuset Forum. Avtalen bedrer driftsmulighetene i Furuset Forum, samt gir Furuset Ishockey IF leievilkår nesten på linje med lag som sogner til kommunale ishaller. Oslo kommune gir også et betydelig beløp i energistøtte.

Furuset Idrettsforening leier ellers ut sine anlegg – både til sine egne idrettsforeninger og til eksterne lag og organisasjoner.

6.1 Store investeringer

I løpet av de nærmeste årene må det foretas flere store investeringer i Furuset Forum, blant annet utskifting av kjølemaskiner i ishallen og innkjøp av ny ismaskin.

Furuset Tennissenter har store vedlikeholdsbehov, og det ble installert nye lamper over spillflatene høsten 2025, og i den forbindelse ble også et av sikringssskapene oppgradert.

6.3 Anleggskomite

Furuset Idrettsforenings anleggskomite består av:

- Fritz Langhammer
- Rune Gjelberg
- Bjørn Tokerud

Anleggskomiteen har foretatt befaringer i Furuset Forum med jevnlig oppfølging av Enøk-investeringer og byggeprosjekter. Videre er det gjort en kartlegging av vedlikeholdsbehov på tennis- og fotballanlegget.

6.4 Finansieringsbehov

For Furuset Idrettsforening, som eier av Furuset Tennissenter og fotballgarderobeanleggene på Stubberudmyra, på festet kommunal grunn, har alle årene med flotte planer med IKEA medført at små og store vedlikeholdsoppgaver har blitt satt på vent.

Både Furuset Padel- og Tennissenter, som har passert 40 år, og garderobeanleggene for idrettsaktivitetene på Stubberudmyra, som ble bygget i 1998, trenger omfattende rehabilitering.

- Det er vanngjennomtrening i takkonstruksjonene som er felles med fotballgarderobene. Dette har medført fukt- og råteskader i vegger. Beslag, takrenner og deler av yttervegger må skiftes.
- Garderober og toaletter er slitte. Varmekabler i ganger virker ikke.

- Dører og vinduer er trekkfulle.
- Ventilasjonsanlegget har gått ut på dato.
- Varmtvannsberedere og elektrisk anlegg med sikringsskap er gamle og må skiftes ut.
- Det trengs et inngangsparti som gir bedre tilgang for idrettsutøvere som driver med rullestoltennis.

Styret i Furuset Idrettsforening og anleggsutvalget jobber videre for å se på mulighetene for finansiering av rehabiliteringsarbeider.

6.6 Serviceavtaler

Furuset Idrettsforening har ellers serviceavtaler med

- [Aktiv Brannvern](#) (Årlig)
- [Akuttspesialisten](#) (Årlig)
- [Eltek Honeywell](#) (brannteknisk) (Årlig)
- [Eaton UPS](#) (power supply) (kun support)
- [Therma](#) (ca hvert 1/2 år)
- [Kone](#) (heis) (Årlig)
- [Isbaneteknikk](#) (ismaskin) (Årlig)
- [Kærcher](#) (vaskemaskin) (Årlig)
- [Scandec](#) (systemer speakeranlegg/lydanlegg) (support, service på bestilling)
- [KIS](#) (porter og heiseinretninger) (Årlig tilsyn)
- [MSS-Maskinell SnøService](#)

6.7 Stein Myhrens minnepris

I takknemlighet til Furuset Idrettsforening opprettet Stein Myhren i 2019 et fond på kr. 100.000,-.

Fondet skal benyttes til å hedre medlemmer som på en fremragende måte fronter Furuset Idrettsforening og foreningens formålsparagraf i kraft av å være utøver, trener, lagleder, dommer og styre- eller komiteemedlem.

Medlemmet må gjennom flere år ha bidratt til å fremme idrettsglede, allsidighet, fellesskap og god sportsånd blant barn og unge i Furuset Idrettsforening, samt vist seg å være en god rollemodell.

Prisen i form av et grafisk trykk skal normalt deles ut i forbindelse med årsmøtet i Furuset Idrettsforening. Prisen ble for første gang tildelt Anders Velo for sin omfattende dommergjerning for Furuset Fotball IF i 2023.

7. Hovedmål for Furuset Idrettsforening (FIF)

Furuset Idrettsforening (FIF) skal være den idrettsforeningen som har flest medlemmer i Bydel Alna. Foreningen skal ha en tydelig sosial og kulturell profil.

7.1 Formålsparagraf

Foreningens mål er å organisere idrettslag / foreninger som er medlemmer i Norges Idrettsforbund, eller driver med idrett organisert i Norges Idrettsforbund. Jfr. paragraf 15.

Furuset Idrettsforening skal ved hjelp av ansatte og frivillige fra allianseforeningene ta vare

på historien å skape framtida til idrettsforeningen ved å eie, forvalte og videreutvikle idrettsanlegg og annet, slik at foreningen får en sunn økonomi og blir en positiv kraft i det sosiale og kulturelle liv i Bydel Alna og Oslo.

7.2 Visjon: Med idretts glede løfter vi hverandre

FIF gir et bredt tilbud, både idrettslig, sosialt og kulturelt. FIF er et samlingspunkt hvor vi heier fram hverandre uavhengig av hvem vi er og hva vi driver med. Alle skal bidra til å skape et godt miljø - enten du er utøver, trener, tillitsvalgt eller frivillig.

7.3 Virksomhetside

FIF er en miljø- og trivselsskapende klubb, som tilrettelegger både for bredde- og prestasjonsidrett. Alle som er medlem i en av idrettene skal oppleve mestring enten som utøver, trener eller frivillig.

Vi skal tilby mer enn bare idrett, og være nytenkende for å bli et attraktivt samlingssted i bydel Alna og Oslo.

Verdigrunnlag

Fargerikt - hos oss blir alle tatt imot på en skikkelig måte og respektert for den du er.

Inspirerende - hos oss blir du sett og møter engasjerte trenere og ledere som bidrar til at du føler at du lærer noe

Felleskap - hos oss legger vi vekt på samhörighet og mangfold.

=

FIF

Verdigrunnlaget er spillereglene for hele idrettsforeningen og retningsgivende for hvordan vi ønsker å ha det hos oss. Det er også retningsgivende for hvordan vi oppfører oss mot hverandre, og hvordan vi møter andre når vi representerer Furuset Idrettsforening.

Kortversjon: Furuset IF – skaper trivsel og mestring og gir mulighet for mer enn idrett

Styret mener at Furuset Idrettsforenings virksomhet ikke forurenser det ytre miljø.

Vi ønsker å være et eksempel for andre idrettsforeninger.

Furuset
Håndball IF

Furuset Håndball IF

Furuset
Ishockey IF

Furuset ishockey IF

Furuset
Allidrett IF

Furuset Allidrett IF

Furuset
Fotball IF

Furuset
Tennis IF

Furuset
Ishockey Elite IF



Furuset Fotball IF

Furuset Tennis IF

Furuset Ishockey Elite IF

Ovennevnte foreninger er selvstendige idrettsforeninger med Furuset Idrettsforening som allianseforening. De avholder egne årsmøter, og rapporter fra deres virksomhet for 2025 er å finne på www.furuset.no.

Stor takk!

Styret i Furuset Idrettsforening takker alle medlemmer, ansatte og tillitsvalgte for en positiv innstilling og god innsats i 2025.

Stor takk også til alle våre ildsjeler - unge og eldre som stiller opp og bruker av sin fritid til beste for Furuset Idrettsforening.

Furuset, 12.03.2026

Malin Bye Sørensen
Styreleder

Fritz Langhammer
Nestleder

Thomas Mullally
Styremedlem

Kristine Foss-Tømte
Styremedlem

Anna Paleczny
Ansattrepresentant

Hanadi Arab
Furuset Allidrett IF

Hege Ajer Petterson
Furuset Fotball IF

Damir Cokovic
Furuset Ishockey IF

Camilla Myrvoll-Larsen
Furuset Håndball IF

Selin Devrimci
Furuset Tennis IF

Jon-Terje Bekken
Furuset Ishockey Elite IF

Rune Gjelberg
Daglig leder Furuset IF