

## Kulturarrangement



Vi legger opp til tre filmframvisninger i Furuset Forum.

I tillegg blir det vinterfestival, nissemarsj og nissefest – og ikke minst – Stjerner i sikte! Barna får selv stå på scenen og vise seg fram i varierte uttrykksformer.



## Medlemsskapet

i Furuset Allidrett IF koster 100 kroner i året pr. barn og inkluderer fordeler som gratis lån av skøyter og hjelm, samt gratis adgang til frigåing hver søndag i issesongen i Furuset Forum.



De fleste kulturarrangementer er gratis, eller dekkes av hver enkelt Aktivitetsskole.

Vi gjør oppmerksom på at Furuset Allidrett IF ikke skal delta i noen form for konkurranser eller serie-spill, organisert gjennom Oslo Idrettskrets.

Våre medlemmer kan selvfølgelig fortsette å drive med organiserte aktiviteter i andre idrettslag.

## Organisering



Det vil være aktiviteter mandag til torsdag mellom kl. 14-16, i håndballhallen og i ishallen i Furuset Forum. I tillegg vil vi benytte Alna Ridesenter, Furuset Aktivitetspark, Jerikobakken og anlegg i nærområdene.



Aktivitetskoordinatoren fordeler timene i forhold til Aktivitetsskolens ønsker om tid og aktiviteter.



## Vel møtt!

Med hilsen  
Furuset Allidrett IF  
Vidar H. Noreng  
daglig leder  
Mobil 952 04 673

## Aktivitetskoordinator

Kent-Rune Grande  
Mobil 953 39 955

## Kulturkoordinator

Anne-Berit Hauge  
Telefon 22 78 88 32

**Furuset  
Allidrett IF**

medlem av  
Norges Friidrettsforbund  
og Norges Turmarsjforbund.

## Postadresse

PB 9 Furuset – 1001 Oslo

## Besøksadresse

Furuset Forum  
Søren Bulls vei 4 – 1051 Oslo

Kontonr. 6072.05.28005

Org.nr. 986 543 309

[www.furuset.no](http://www.furuset.no)  
[allidrett@furusetif.no](mailto:allidrett@furusetif.no)

Aktivitetene støttes  
faglig og økonomisk  
av Utdanningsetaten  
i Oslo Kommune og:



**OBOS**



Bydel  
Alna



Med idrettsglede løfter vi hverandre



# ALLIDRETT OG KULTURAKTIVITETER 2019-2020

Til barn, foreldre og ansatte ved Aktivitetsskolene  
i bydelene Alna og Stovner



**Allidrett**



# Velkommen til "Moro med idrett"

Furuset Allidrett IF inviterer i samarbeid med Oslo Idrettskrets og Utdanningsetaten i Oslo Kommune, over 600 barn fra 12 aktivitetsskoler i Bydel Alna og Bydel Stovner, til varierte idretts- og kulturaktiviteter i skoleåret 2018-2019.

## Økt fysisk aktivitet



Målet er å øke den fysiske aktiviteten i aktivitetsskolene. Gjennom et bredt faglig samarbeid og kursing av ledere, tilbys et allsidig idretts- og kulturtilbud med lek og moro. Barna skal daglig prøve ut og øke sine ferdigheter innen ulike idretter. Aktivitetene ledes av lokale instruktører og innleide krefter i samarbeid med lederne på aktivitetsskolene.

## Allidrettsaktivitetene

starter med oppvarming og det gis deretter en innføring i grunnleggende teknikk,



regler og øvelser. Vi vil benytte oss av stafetter og noe lek; f.eks. kanonball, hund og hare, hoppe-matte osv.

Erfaringer har vist at det må være en balanse mellom lek, det å prate sammen med instruktørene, samt barnas behov for egenaktivitet i noe løsere former.

På is lærer barna grunnleggende skøyteknikk, samt å ha det gøy med ishockey.

## Velkommen til Allidrettsdag i Alnaparken

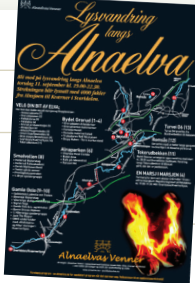


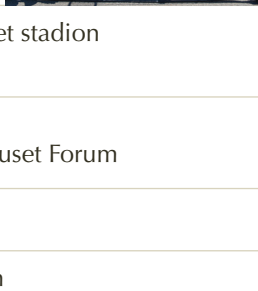
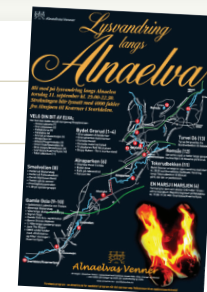
Furuset Allidrett IF i samarbeid med Alna Ridesenter ønsker velkommen til Allidrettsdag i Alnaparken, onsdag 15. august 2019. Arrangementet starter kl. 10.30.

Det blir grilling av pølser. Det er viktig at barna tar med seg godt med drikke.

# Allidrett og kulturaktiviteter 2019-2020

3 filmfremvisninger  
i Furuset Forum i skoleåret

| Uke      | Klasse       | Håndballhall                                                                         | Ishall                                                                                | Dato                                                                                                                                                                        | Andre arrangementer                                                                                                                                                     |
|----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41       |              |                                                                                      |                                                                                       | 10.10                                                                                                                                                                       | Lysvandring langs Alnaelva                                                                                                                                              |
| 41<br>42 | 2, 3, 4<br>1 | Parkour<br>Parkour                                                                   | Lek i ishall<br>Lek i ishall                                                          |                                                                                                                                                                             |   |
| 43<br>44 | 2, 3, 4<br>1 | Hip Hop<br>Hip Hop                                                                   | Lek i ishall<br>Lek i ishall                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
| 45<br>46 | 2, 3, 4<br>1 | Håndball<br>Håndball                                                                 | Lek i ishall<br>Lek i ishall                                                          | 15.11                                                                                                                                                                       | Filmfremvisning i Furuset Forum                                                                                                                                         |
| 47<br>48 | 2, 3, 4<br>1 | Fotball<br>Fotball                                                                   | Lek i ishall<br>Lek i ishall                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
| 49       |              |    |    | 6.12                                                                                                                                                                        | Nissemarsj og påfølgende nissefest i Furuset Forum                                                                                                                      |
| 2020     |              |                                                                                      |                                                                                       | 13.12                                                                                                                                                                       | Nissemarsj og påfølgende nissefest i Furuset Forum                                                                                                                      |
| 2<br>3   | 2, 3, 4<br>1 | Basket<br>Basket                                                                     | Lek i ishall<br>Lek i ishall                                                          | 17.01                                                                                                                                                                       | Filmfremvisning i Furuset Forum                                                                                                                                         |
| 4<br>5   | 2, 3, 4<br>1 | Capoeira<br>Capoeira                                                                 | Lek i ishall<br>Lek i ishall                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
| 6<br>7   | 2, 3, 4<br>1 | Tennis<br>Tennis                                                                     | Lek i ishall<br>Lek i ishall                                                          | 07.02                                                                                                                                                                       | Filmfremvisning i Furuset Forum                                                                                                                                         |
| 8        |              | Vinteraktiviteter                                                                    |  | 21.02                                                                                                                                                                       | Stjerner i sikte Aktivitetsskolenes egen talentiade                                                                                                                     |
|          |              |  |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                         |
| 26       |              |  |  | 25.06                                                                                                                                                                       | Fotballturnering på Furuset stadion                                                                                                                                     |
| 27       |              |                                                                                      |                                                                                       | 29.06                                                                                                                                                                       | “Sommercamp” i Aktivitetsparken ved Furuset Forum                                                                                                                       |
| 32       |              |                                                                                      |                                                                                       | 03.08                                                                                                                                                                       | Furuset Allidrettsskole                                                                                                                                                 |
| 33       |              |                                                                                      |                                                                                       | 15.08                                                                                                                                                                       | Allidrettsdag i Alnaparken                                                                                                                                              |



(med forbehold om endringer)