

Gruppestyrenes årsberetning 2018

Sandvika 14.03.2019

Årsberetning Alpingruppen

Alpingruppen 2018 har bestått av en gruppe på ca. 15 trofaste personer som har vært på trening i Krydsbybakken Lommedalen. Treningen har foregått med et fantastisk samarbeid med Torgeir og Gisle som har vært med helt fra den spede begynnelse. Barmarkstreningen starter i Oktober innendørs på Emma Friskhus. Når snøen kommer som regel ifra begynnelsen av Januar, har vi treninger utendørs på ski i Krydsbybakken ca. 10 ganger utover vinteren med oppmøte kl. 18.15 og start trening kl. 18.30 til 19.30. Vi kjører port-kjøring hver gang og fremgangen på skiferdighetene til utøverne er stor. Foreldre og utøvere virker veldig fornøyd.

I 2018 startet skiforbundet og Rena Alpin et renn som heter Kick The Limits som foregår på Furutangen i nærheten av Rena. Der konkurrerte utøverne i parallellslålåm, slålåm og storslålåm og alpingruppa stilte med 7 utøvere. Nok en hyggelig og sosial helg.

Dette er fremdeles en veldig spennende gruppe og fremgangen er også veldig stor. Vi har et veldig godt miljø for utøvere og foreldre og alle trives har jeg inntrykk av. Så oppfordringen går til alle - har du lyst er det bare å komme og prøve!

Gruppestyret

Stein Eriksen

Janike Schreiner

Allidrettsgruppen 2018

Allidrettsgruppen i VIVIL IL møtes til trening på Ringstabekk skole hver torsdag.

Gruppen består av i alt ca. 16 medlemmer fra rundt 10 år og oppover til nærmere 30 år. Det har vært nyrekruttering i 2018, og vanligvis er det nå ca. 12-14 deltagere på treningene. Det merkes. Det er derfor greit å være to trenere og to gruppeledere tilstede.

Målsetningen er at alle skal klare noen av øvelsene og på den måten føle gleden ved å mestre noe. Vi har mye av de samme gjenkjennelige aktivitetene hver gang, men varierer litt. Typiske aktiviteter er oppvarming med løping, stafett, løpeleker som Hauk og Due, kanonball på kjepler, balansetrening,

enkel basketball, håndball og innebandy. Vi har også litt gulvøvelser for å styrke mage, knær, lår og ryggmuskulatur. Høyst påkrevet for mange. Her har mange deltagere et stort forbedringspotensial. På denne måten får vi et tilbud som dekker funksjonsnivået i hele gruppen. Vi har alltid en felles avslutning i en ring. Vi forsøker også å markere bursdager med stor ring og bursdagssang. Det er gjennomgående stor glede og begeistring på treningene, og mange foreldre og ledsagere bistår ved behov.

Det er for det meste ledsagere fra boenheter, støttekontakter e.l. som følger deltagerne. Enkelte har vært litt for slappe med å komme tidsnok til treningene. Dette har jeg tatt opp med ledsagerne, og stort sett er de enige og forsøker å komme i tide. Det er nok ikke alltid like lett å få til. De fleste ledsagere er for øvrig både flinke og ivrige til å hjelpe til. Det bidrar også til en fin sammensveiset gjeng, og fin stemning.

Treneren vår, Jørgen Brevik, ga seg i sommer. Heldigvis fikk vi to nye trenere: Ole Magnus Brevik og Trym Vigander Mjølhus fra oppstarten i høst. De gjør en helt super jobb som trenere. De er populære og har bra kontroll. Frivillig medarbeider, Øyvind Skovgaard, var en meget god og populær trenerhjelp frem til sommeren, når han var tilstede. Stor takk skyldig. I høst har han praktisk talt ikke vært tilstede. Dette på grunn av hans nye jobbsituasjon. Vi ønsker ham gjerne tilbake hvis muligheten kommer.

Fra og med våren 2018 har Kristin Gjertsen Oulie kommet inn som nestleder for allidrettsgruppen. Det er godt å være to å diskutere og luften tanker og idéer med. Det er godt at det ikke blir en ren mannsbastion. Stor takk til at Kristin!

Lagring av rekvisitter har vi fortsatt ikke fått til på Ringstabekk. Øystein frakter derfor rekvisittene hjem. Heldigvis har Kristin bil og kan være behjelpelig med transport hvis behovet skulle være tilstede.

Det er herlig å se gleden deltagerne har av treningen. De er opptatte av hverandre, stråler og er veldig ivrige. De fleste deltagerne har en stadig økning i mestrings- og ferdighetsnivå.

Tross store funksjonsforskjeller er allidrettsgruppen en velfungerende gruppe med et fint antall utøvere.

Allidrettsgruppa

Øystein Merckoll

Leder

Kristin Gjertsen Oulie

Nestleder

Årsmelding - VIVIL Håndball – 2018

Gruppen består av ca . 25 spillere.

Treningen har foregått i Gjønneshallen. Trener har vært Trude S. Kvalheim. Gruppestyret har også fungert som hjelpetrenerne

Treningen har hovedsakelig bestått av ballspill, tekniske øvelser og styrketrening.

VIVIL har deltatt med 2 lag i VIVIL-lekene, 5 runder i Håndballforbundets serie i Region Øst, SIF cup i Drammen og Landsturneringen i Bergen.

Vi har i år valgt å bruke mer faste lag basert på alder, og har delt gruppen i Young Girls og Ladies. Dette fungerer bra og gir gode resultater.

Vivil sto som arrangør av den første serierunden som gikk i Nadderud Arena. Foreldre bemannet sekretariat og kiosk, Jardar IL var behjelpelig med å skaffe dommere og håndball kretsen var behjelpelige med å ordne med leie av hall.

Vivil-jentene ble invitert av Sandvika Barne- og Ungdomsteater til å se forestillingen Robin Hood i Sandvika. Det var godt oppmøte, og alle koste seg.

Med hjelp fra foreldre har vi kunnet kjøre privatbiler til alle serierundene.

Trude Ravn gikk inn i gruppestyret etter Anne Merete Rosseland. Lars Thorrud overtok for Trude Ravn i løpet av året.

Gruppestyret har bestått av:

Liv Sinding-Larsen

Trude Ravn / Lars Thorrud

Christine Underland

Her kommer årsberetningen til rullestoldans

Vi er en gruppe på 5 medlemmer med ledsagere. Jeg Anita Marie de Caspary, er leder i den gruppen. I tillegg kommer det 4 deltagere med ledsagere fra andre boliger og danser.

Vi har hatt 35 treninger i 2018.

De som er her viser masse glede og de får mye bevegelse Jeg ser når de er fornøyd med musikken eller ikke.

Når jeg spør om noen har musikk-ønsker får jeg god respons, og jeg forsøker å tilpasse musikken etter deres ønske. Det er en utfordring - alle liker forskjellig musikk!

Det kom en gjest for å prøve å være med å danse.

Han var med 3 ganger er litt usikker på om det var noe for han de skal tenke på det.

Vi håper å rekruttere flere nye medlemmer i 2019.

Mvh Anita Marie de Caspry.

Årsrapport for 2018 – Ski- og løpe gruppen i VIVIL

Det er 5 aktive i ski - og løpe gruppen, Tove, Tom, Marius, Martin og Håkon.

Jostein er av og til med på barmark treningene. Therese og Johan har bare kunnet delta i sosiale aktiviteter. Gruppens trenere er Ellen Velde og Ole Kristoffersen.

Trening - vi hadde 39 treningstirsdager i 2018.

Skigruppa trener alle tirsdager i skoleåret uansett vær. I 2018 har ski treningen gått i lysløypa på Sollihøgda. Snø forholdene har gjort at Sollihøgda er å foretrekke. Det er også veldig praktisk at det er lysløype så vi slipper hodelykter som må lades mm. Det ble 15 treningsdager på ski.

Når det ikke er snø løper vi. I den lyse årstiden løper vi fra Rud Hauger ned til Lomma, langs elven og opp til demningen ved Glitredammen og tilbake igjen via Kolsåssenteret. I den mørke årstiden løper vi fra Rud Hauger langs opplyste veier rundt og Asker Bærum Sykehus og tilbake. På Glitredemningen eller i trappene på Evje skole trener vi styrke med situps, pushups, spensthopp m.m.

Vi har også vært på Kolsåstoppen.

Det blir god, variert og hyggelig trening. Det ble 24 treningsdager med joggesko på beina.

Deltakelse i idrettsarrangementer

Halvbirken fra Sjusjøen til Birkebeinerstadion ble flyttet til en dag vi ikke kunne. Vi får se om Halvbirken kan utvikle seg til et renn som passer bedre for oss.

Ridderrennet den 17. mars på Beito er et 20km langrenn på lørdagen. Alle fullførte. Etter dette Ridderrennet hadde Tom Svarverud gått 30 ganger og fikk 30 års plaketten under premie utdelingen. Medlemmer i ski- og løpegruppen er naturligvis også med på VinterVivil aktivitetsdag og i konkurransene under Vivil lekene og andre Vivil aktiviteter.

For 6. gang deltok vi i mosjonsløpet "Fornebuløpet" den 24. mai. Noen løp 5 km løype og noen løp 3 km. Det var forferdelig varmt å løpe den dagen så flott at alle fullførte!

Sosialt miljø

Ski - og løpegruppen er også en arena for sosial trening. Her er strukturen kjent, trygg og forutsigbar og en fin ramme for sosiale markeringer. Vi feirer hverandres bursdager, løper først og feirer etterpå. Vintersolverv ble feiret i gapahuken på Jorbru denne gangen med bål, julegrøt og en nisse.

Midtsommer feires med løping på Brønnøya og bading på Nesøya samt fjordtur med «Else».

Flere foreldre er aktive som del av støtteapparatet, trener sammen med de aktive og er med på skirenn, mosjonsløp og sosiale arrangementer.

Ski- og løpegruppen har ikke hatt skader under trening eller konkurranser i 2018.

I gruppestyret: *Ole Jakob Skeie*

Årsberetning Svømmegruppe ungdom/mandag for 2018

Gruppestyret :

Jo-Anders Lie

Trenere:

Stine Omdahl Pettersen (ansatt høst 2018)

Malene Fjeldstad (ansatt høst 2018)

Vår Granhaug Rotevatn (ansatt januar 2019)

Medlemmer :

Svømmegruppa består av 15 ungdommer i alderen 15 til 22 ar. Det har vært en fin ny-rekruttering og gruppen vokser stadig.

Møter:

Gruppestyret har ikke hatt møter i 2018. Gruppestyret har fått bistand av daglig leder ved behov. Nye trenere er ansatt av daglig leder.

Aktiviteter:

Svømmegruppen har trening i Nadderudhallen hver mandag fra kl. 17 til 18 (unntatt skoleferier).

- Vi har deltatt på Vivil-lekene 2018 med 6 deltakere.
- Landsstevne i svømming på Nordtvedt bad, arrangør SK Speed i september med 7 deltakere.
Mange flotte personlige rekorder og medaljer til alle svømmerne!
- Flipper julesvømming i desember med 7 deltakere.

Trenerne har god kontakt med svømmerne og er tydelige ledere for gruppen. Det er blitt en fin struktur på treningene. Aktivitetsnivået og innsatsen blant svømmerne er stor. Det er en flott gruppe ungdommer som har det hyggelig sammen på aktive treninger hver mandag.

For svømmegruppen ungdom/mandag

Jo-Anders Lie

Oppmann

Årsberetning svømmegruppen for voksne/torsdag.

Gruppestyret består av Anne Kari Sverdrup
Instruktører: Marius Korsell, Margarita Strømmen

Vi svømmer i Nadderudhallen hver torsdag kl. 20.00-21.00

Vi er ca. 20 på trening hver uke, nye kommer på laget og noen tar pause.
Nå er det flere gutter enn jenter som er mest aktive.
Det er en ivrig gjeng som trives sammen med å svømme.

Årets konkurranse fra Norges Svømmeforbund var å svømme 5000m fra januar tom 31. mars.
Premien var tur til Kos. Det er like motiverende hvert år og alle svømmer totalt mye lenger distanse enn kravet. Det er like spennende hvert år og alle blir vinnere med en slik innsats.
Margarita og Marius er et flott trenerteam som motiverer alle til innsats.

Vi deltok på Vivil lekene, julestevnet på Sogn og Landsstevnet på Nordtvedt bad.
Alle gjorde en flott innsats som Vivil og utøvere kan være stolte av. Det ble også hygge sosialt.

For svømmegruppa
Anne Kari Sverdrup

Årsberetning fra fotballgruppen 2018

Gruppestyret;
Leder: Jørgen Sætre, Lars Lefdal og Lars Tallberg.

Trenere;
Nina Bjerke, Alexander Oftedal, Espen Tråholt, Roy Karlsen og Mattias Bøhmer

Vi trener hver torsdag i skoleåret kl.18.00-19.00, ute på Bekkestua kunstgress 7-er fra 1.mai – 30.sept og i Gjønneshallen fra 1.oktober – 30.april. Fotballen har en time med aktivitet pr. uke, foruten kampprogram.

Det er oppimot 40 aktive spiller fordelt på to grupper for hhv syv'er og fem'er lag. Det er kommet nye spillere, og andre har hentet ned fotballschoene fra hyllen, men også noen har lagt på hyllen. Et par spillere har permisjon pga. utdanning på folkehøgskole. Fravær fra enkelt-treninger hos etablerte spillere har økt. Oppmøte varierer mellom 25 og 35 spillere. Vi har 5 trenere som sammen sikrer gode treningsøkter.

Vi deltok i Akershusserien i fotball med alle tre lagene. Serierundene ble spilt en lørdag og en søndag før sommerferien og tilsvarende etter sommerferien. Hvert lag spiller 2-3 kamper på en dag. Når kampen er på Røa Kunstgress møter spillerne direkte på arenaen, øvrige kampsteder reiser vi som samlet lag med innleid buss. Trenerne deltar på kampdagene.

Årets kamp ble utsatt til 14.februar 2019 pga. behov Stabæk fotball har hatt mht kvalifiseringskamper for eliteserien og fordi de ønsket gode nok treningsforhold før seriestart. Vivil derimot er stabile i serien og har supre treningsforhold. Vi er alltid forberedt til å møte Stabæk, når de kommer i vår treningstid. Møtet med Stabæk er magisk og svært givende, både for spillere, deres supportere og støttegrupper.

Vivil fotball deltok med 3 lag under Vivil-lekene.

Fotballgruppen deltok på landsstevnet den 7.-9.September i Bergen og stilte med 19 spillere i 3 i lag. Vi reiste med tog sammen med håndballgruppen, og hadde et flott opphold og mange gode fotballkamper. Utfordringene med å møte nye lag er å etablere riktig kampnivå, hvor alle spillere får hentet ut sitt beste, og ikke nødvendigvis at de beste skal spille mest. Det er ikke alltid like enkelt å få til på plasser hvor antall spillere er en utfordring for å kunne etablere et lag.

Vivil fotball deltar på flere nivåer i serien og cuper, som kan møte spilleren med rett utfordring både nå og over tid. Vivil fotball har ikke deltatt på endags cup'er. Det har ikke lyktes å finne arrangementer med riktig underlag. Gymsal-gulv er ikke egnet for våre fotballferdigheter.

Gjønneshallen fikk nytt kunstgress i slutten av november og lykkelige er vi, når vi nå slipper å ha fotballschoene fylt med sorte gummi-granulater etter trening.

25.februar 2019

Lars Tallberg
Gruppestyrer – oppmann

Årsmelding – Turgruppe – 2018

Turgruppen startet høsten 2018 som en erstatning for turmarsjgruppen.

Gruppen har hatt tre turer. Gruppen er en lavterskelgruppe hvor man bare møter opp på avtalt sted. Den er åpen også for ikke-medlemmer. Håpet er å få med flere fra boligene. Erfaringen så langt er at det stort sett er familier som har vært med.

Den første turen ble lagt til Solknatten. Dette var et arrangement i samarbeid med Bærum kommune og NFU. Her deltok mange og også noen boliger.

Neste tur gikk fra Øverland til Sætern og Nygård. Siste tur gikk fra Gommerud til Bærums verk. På Bærums verk satt vi rundt bålpanne og spiste medbragt mat. Etterpå ruslet vi rundt på julemarkedet før vi returnerte til Gommerud.

Eva Kjevik og Sissel Nyberg

Årsmelding Boccia - 2018

Boccia gruppen i VIVIL IL møtes for trening på Emma Hjort friskishus hver torsdag.

Gruppen består av 6 medlemmer i alle aldre. Det er en som har litt pause. Vi spiller vanligvis fra kl. 18-19, noen ganger til 19.30.

Målsetningen hver trening er å spille kamper mot hverandre. Dette er det spillerne synes er det beste. Vi terper på regler og øver på type kast. Alle får tilbud om å sitte på stol når de spiller, men noen kan stå om de vill. Det er en del deltagere som har stort forbedringspotensial, da noen også er ganske nye. Det er en veldig hyggelig stemning på trening og de fleste heier og hjelper hverandre.

I 2018 var vi med på to turneringer (Vivil lekene og NM i boccia på rykkinn).

Det er noen ledsagere fra boenheter som følger deltagerne. Jeg som trener henter og kjører en av spillerne selv.

Vi avslutter ofte treningen med et par løperunder rundt i salen, så vi får opp pulsen litt.

Skileik og friidrett – ungdom

Årsmelding – ungdomsgruppe langrenn og friidrett 2018

I 2018 har gruppen hatt helårstilbud i Vivil IL, med fokus på allsidig treningstilnærming med høy intensitet når det er mulig.

I første semester var det rundt 4 kjernebrukere, i andre semester har det vært en kjernegruppe på 4 stk. Alder på ca. 14-16 år.

Oppmann/gruppeleder har vært Knut Fredrik Sæther, med ansvar for gruppen og kommunikasjon med foreldre og trenere.

All kommunikasjon skjer gjennom lukket facebook-gruppe eller personlige meldinger.

Det er trenerne som har planlagt og gjennomført treningene. Deltakelse fra foreldre/foresatte under trening har ikke være nødvendig 2018.

Treningstider har vært tirsdager i vårsemesteret og onsdager i høstsemesteret (kl.18.30 til 20.00). Endring ble gjort for å legge til rette for å få med flere brukere.

Langrennstreningen har foregått på Vestmarksætra skianlegg. Vår/sommer/høst, når det ikke er snø, har blitt gjennomført på Nadderud for løping, lek og moro.

Våre utmerkede trenere for gruppen har vært: Ole Magnus Brevik og Trym Mjølhus.

