

Årsberetning 2025 – Damegruppen i Lommedalen Idrettslag

Damegruppen i Lommedalen Idrettslag ble etablert 23. september 2025, og har på kort tid utviklet seg til å bli en inkluderende, engasjerende og sosial møteplass. Gruppen er åpen for alle damer i nærområdet, og favner medlemmer fra Lommedalen, Kolsås, Vøyenenga, Skui og Rykkinn. Ved årets slutt teller Damegruppen hele 292 medlemmer, i alderen ca. 35 år og oppover. For å være medlem i Damegruppen må en også være medlem av LIL.

Den store responsen viser et tydelig behov i lokalmiljøet for uformelle, sosiale og lavterskel arenaer der kvinner kan møtes, være aktive, lære noe nytt og bygge nettverk

Damegruppen består ved utgangen av 2025 av 10 temabaserte undergrupper:

1. Fisketur
2. Bading
3. Gå tur
4. Løpe
5. Skigruppe
6. Spill
7. Mat, vin og kos
8. Redesign
9. Kreativt
10. Bokring

Hver gruppe har sin egen emneleder, som selv organiserer og legger ut tid og sted for aktiviteter. Flere av gruppene har ukentlige aktiviteter, mens andre møtes sjeldnere og er mer sesongbasert. Antall deltakere varierer.

Arrangementer

Damegruppen har arrangert to større, felles sosiale samlinger i løpet av året:

- **Bli-kjent-fest høsten 2025**
- **Julebord desember 2025**

Begge arrangementene har ifølge uttalelser fra medlemmene bidratt til å styrke fellesskapsfølelsen og senke terskelen ytterligere for å delta i de ulike gruppene.

Bruk av lokaler

I løpet av høst- og vintersesongen har Damegruppen benyttet som møtepunkt:

- Varmestua gjennom høsten, frem til bakken åpnet (noen små grupper har benyttet varmetua – eks. spillgruppen med 5 personer).
- Kafeteriaen i Lommedalshallen
- Helset klubbhus i vintersesongen

Medlemsengasjement og betydning i lokalmiljøet

Engasjementet i Damegruppen har gjennom året vært positivt og voksende. Damene uttrykker at dette tilbudet fyller et viktig behov: en lavterskel, sosial og trygg møteplass i lokalmiljøet.

Tilbakemeldinger fra medlemmene viser at Damegruppen:

- gjør det lettere å bli kjent med andre i nærmiljøet
- senker terskelen for å prøve nye aktiviteter
- styrker tilhørigheten til Lommedalen IL og lokalmiljøet
- bidrar positivt til fysisk og sosial aktivitet på tvers av alder og interesser

Arbeidet med å videreutvikle gruppene, skape nye aktiviteter og ivareta det gode miljøet vil fortsette i 2026.