



Oslo

Aktiv i Grorud



For deg som er 10 - 20 år og bor eller går på skole
i Bydel Grorud

HØSTFERIE

2021

Innhold

Turer og aktiviteter i høstferien

- Høstcamp på Ammerudklubben
- Badeland
- Tusenfryd
- Fangene på fortet
- Rush trampolinepark
- Paintball
- KunstLAB - broderi
- Naturfotografi
- Portrettfoto i studio
- Kokkekurs
- Musikkstudio
- Instrumentkurs for nybegynnere
- Låtskriverkurs med Jenny

Vi tilbyr turer og kurs i alle skoleferiene. Her finner du programmet for høstferien 2021 og litt info om hva som skjer ellers framover. Påmelding gjøres på våre nettsider - praktisk info finner du bakerst i denne brosjyren.

Aktiv i Grorud (Aktivitetsenheten) består av Ammerudklubben, Raven Romsås, Kalbakkenklubben, Fyrhuset musikkverksted, Oppsøkende team, Jobb for ungdom, Ferieklubben, GROW medielab og store og små prosjekter.

Aktiv i Grorud er seksjon for forebyggende ungdomsarbeid i Bydel Grorud, Oslo kommune. Vi har tilbud til barn og unge 10 - 23 år som bor eller går på skole i vår bydel.

A person is seen from behind, standing on a red running track. They are holding a black and orange soccer ball over their head. They are wearing a dark blue t-shirt with an Adidas logo and a circular emblem, and dark blue athletic pants. The background shows a green fence and trees under a clear sky.

VELKOMMEN TIL HØSTCAMP AMD!

Her møter du aktivitetsledere som setter i gang leker og turneringer, og vi låner ut utstyr som basketball, badminton, bordtennisracketter, hoppetau, osv. Vi går inn på klubben hvis det er dårlig vær!

Tid: Mandag til fredag 14:00 - 17:00 i høstferien

Sted: Ammerud - utenfor Ammerudklubben

Alder: 5. trinn - 18 år, yngre barn kan komme i følge med en voksen.

GRATIS: Ingen påmelding, bare møt opp!



Foto: Soukaina Saoudi

Badeland - Østfoldbadet i Askim

Mandag 4. oktober

Her finner du et komplett badeanlegg med ulike bassenger; både for svømming, stuping, terapi/helse, boble- og massasje basseng. Badet har også kaldstamp for de tøffe, og familie basseng med bølger og strømkanal. De har også badstuer og klatrevegg. Det finnes fire forskjellige sklier på Østfoldbadet, og en av dem har tidtaking! Konkurrer mot vennene dine i hvem som kan skli fortest ned sklien.

Aldersgrense: 5. trinn - 18 år

Tid: 09:00 - 17:00

Pris: 50 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med badetøy, håndkle, matpakke og drikkeflaske

Du må kunne svømme minst 25 meter på dypt vann for å delta på denne turen.

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49

Tusenfryd

Tirsdag 5. oktober

Kjenn at det kiler i magen på SpinSpider, Thunder Coaster, Space Shot og Speed Monster! Tusenfryd er Norges største fornøylespark, med over 30 spennende attraksjoner, morsomme spill og en rekke butikker og spisesteder.

Alder: 5. trinn - 18 år

Tid: 09:00 - 17:00

Oppmøte: Ved bensinstasjonen på Grorud

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med matpakke, drikkeflaske, litt lommepenger og badetøy hvis det er fint vær.

Leder: Amal | tlf: 41 60 83 55

Fangene på fortet

Onsdag 6. oktober

Fangene på Fortet ligger i Nydalen i Oslo. Her er det 45 forskjellige rom hvor man sammen med laget sitt skal løse ulike oppgaver og konkurranser. Balltalent, balanse, hukommelse, logikk, styrke eller matte. Laget trenger alle slags egenskaper og talenter. Alle rommene krever laginnsats, og laget vil bli belønnet med poeng etter hvor raskt og riktig dere løser oppgaven cellen har å by på.

Aldersgrense: 6. trinn - 18 år

Tid: 12:00 - 16:30

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med matpakke og drikkeflaske

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

Rush trampolinepark

Torsdag 7. oktober

Rush trampolinepark er et eldorado av trampoliner! Her får kondisjonen og beinmuskulaturen kjørt seg i en dag fylt med høyder og fart. Her har de trampoliner på både vegger og gulv, og du kan øve på triks, kaste deg utfor skumgroper fra høye tårn, spille basket eller kanonball. Med andre ord - her er det noe for enhver smak.

Aldersgrense: 7. trinn - 18 år

Tid: 11:30 - 15:30

Pris: 100 kr

Ta med treningstøy, matpakke og drikkeflaske.

Leder: Shuayb | 98 67 51 14

Paintball

Fredag 8. oktober

Highjump Event ligger i Søndre Nordstrand og er stedet for deg som vil spille paintball. Her har de 3 tøffe paintball-baner tilgjengelige for ulike typer oppsett.

Alder: 13 - 19 år

Tid: 12:00 - 16:00

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Deltagere under 18 år må ha med skriftlig tillatelse fra foresatt.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14



KunstLAB-broderi

Tirsdag 5. oktober

Design ditt eget handlenett med broderi.

Alder: 5. - 7. trinn - GRATIS!

Tid: 12:00 - 16:00

Sted: Ammerudklubben

Leder: Tonje | tlf: 90 41 47 42

Naturfotografi

Onsdag 6. oktober

Lær å ta fine naturbilder - ta med eget kamera eller lån av oss.

Alder: 8. - 10. trinn

Tid: 15:00 - 19:00

Pris: Gratis. Oppmøte på Ammerudklubben

Leder: Tonje | tlf: 90 41 47 42

GROW
medielab

Portrettfoto i studio

Torsdag 7. oktober

Lær hvordan du tar bilder i fotostudio, med ulike blitser, reflektorer og bakgrunner.

Alder: 8. - 10. trinn

Tid: 12:00 - 16:00

Pris: Gratis. Sted: Ammerudklubben

Leder: Tonje | tlf: 90 41 47 42

Kokkekurs

Fredag 8. oktober

Vi lærer å lage mat! Kokkekurs er morsomt, lærerikt - og ikke minst får du spise digg mat! Vi prøver å bruke mest mulig råvarer som er dyrket på Ammerud!

Alder: 5. - 7. trinn

Tid: 12:00 - 15:00

Pris: Gratis. Sted: Ammerudklubben

Leder: Jeanette | tlf: 41 23 93 76

Instrumentkurs for nybegynnere

Mandag til fredag 12:00 - 18:00 i høstferien, vi kontakter deg for å avtale tid.

Velkommen til Fyrhuset musikkverksted! Her kan du prøve deg på gitar, bass, keyboard, piano og trommer. Du kan også komme hvis du bare vil synge.

Alder: 10 - 20 år - GRATIS!

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49

Låtskriverkurs med Jenny

Mandag 4. og tirsdag 5. oktober

På låtskriverkurset lærer du hvordan du kan utvikle en sangidé og få kunnskap til å jobbe med komposisjon og låtskriving.

Alder: 10 - 20 år - GRATIS!

Tid: 16:00 - 20:00

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49

Musikkstudio

Mandag til fredag 12:00 - 18:00 i høstferien, vi kontakter deg for å avtale tid.

Drømmer du om å spille inn dine egne låter? Kom og spill inn låter i studio på Fyrhuset musikkverksted! Her kan du sitte alene og jobbe med beats og låter, eller få hjelp av våre instruktører til å spille inn. Vi har mulighet til å spille inn alt fra vokal til et helt band.

Alder: 10 - 20 år

Pris: Gratis

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49

Julaften for alle

Velkommen til julaften på Ammerudklubben! Som eneste fritidsklubb i Oslo holder vi åpent på julaften for alle mellom 10 og 18 år, med eller uten foreldre.

Første året var 40 gjester innom, og i 2019 satte vi rekord, med 330 gjester. Det blir også i år servering av både norsk julemat og internasjonale retter. Nissen kommer på besøk og det er julegaver og leker for de minste.

Arrangementet er gratis og åpent for alle aldre, men barn under 10 år må komme sammen med en voksen. Klokka åtte åpner vi dørene for de som vil komme etter maten.

Vi trenger også mange frivillige - ta gjerne kontakt hvis du vil hjelpe til å lage julestemning for store og små på Ammerud.

For de som vil være med på middagen trenger vi påmelding til jul@aktivigrorud.no senest 20. desember. Velkommen!

Dette skjer i høst

Elevkonsert på Fyrhuset & Utekino

Vi satser på å kjøre elevkonsert og utekino på utescenen på Fyrhuset fredag 17. september, og kommer ut med mer info når vi ser hvordan smittevernåkene blir.

Høstferie

I hele uke 40 har vi mange forskjellige turer og aktiviteter. Klubbens åpningstider er som vanlig.

UKM (Ung Kultur Møtes)

Mellom 22. oktober og 27. november har vi ulike workshops i anledning UKM 2021, som ble utsatt pga korona. 27. november blir det UKM-festival i Grorud samfunnshus.

Lysvandring langs Alnaelva

Torsdag 14. oktober ønsker Alnaelvas venner velkommen til lysvandring. Det blir arrangement på Ammerudgymmen i år også - ta kontakt om du vil stille med sang, dans, musikk eller utstilling.

Halloween

Mellom 26. og 30. oktober blir det skummel moro på alle klubbene.

OXLO-uka

15. - 21. november markerer vi OXLO-uka. OXLO står for «Oslo Extra Large – en by for alle». Dette er Oslo kommune sin markering av at vi ikke tolererer diskriminering og rasisme, men jobber for like muligheter for alle. Klubbene lager flerkulturell mat, inviterer forskjellige organisasjoner og har aktiviteter med fokus på mangfold og integrering.



Oslo

Aktiv i Grorud



Gratis!
(du betaler bare
for delene)

Sykkelverksted

Ammerudklubben - Ammerudhellinga 47
Mer info: www.aktivigrorud.no/sykkel

Åpningstid:

Onsdager 17:00 - 20:30

Torsdager 17:00 - 20:30

Siste dag før vinteren: 28. oktober

Klassekvelder

Skoleklasser som ønsker å finne på noe sammen i fritiden kan nå få klubben helt for seg selv!

Én kveld i uka kl. 18:00 – 21:30 kan klassen din ha sitt eget arrangement.

Her kan dere feire bursdag, spille bordtennis, biljard eller ta over discoen. Det kan arrangeres FIFA-turnering eller filmkveld og vi har tilgang til PC, spill og bøker.

Om klassen har egne ønsker eller forslag til aktiviteter kan det avtales på forhånd.

Se ledige datoer og mer info:

www.aktivigrorud.no/klassekveld

Bestilling

Ammerudklubben: 41 60 83 55

Kalbakkenklubben: 41 23 93 76

Raven Romsås: 98 67 51 14

Praktisk info

Aktivitet	Leder	Mobil
Badeland	Maria	94 16 68 49
Tusenfryd	Amal	41 60 83 55
Fangene på fortet	Jeanette	41 23 93 76
Rush trampolinepark	Shuayb	98 67 51 14
Paintball	Shuayb	98 67 51 14
KunstLAB - broderi	Tonje	90 41 47 42
Naturfotografi	Tonje	90 41 47 42
Portrettfoto i studio	Tonje	90 41 47 42
Kokkekurs	Jeanette	41 23 93 76
Musikkstudio	Maria	94 16 68 49
Instrumentkurs for nybegynnere	Maria	94 16 68 49
Låtskriverkurs med Jenny	Maria	94 16 68 49

Påmelding

Påmeldingsskjema finner du på www.aktivigrorud.no/ferie. Det skal fylles ut av foresatt. Deltagere som har fylt 18 år kan melde seg på selv.

Siste frist for å melde seg på er 17. september. Hvis du har fått plass, får du svar på sms senest 24. september.

Påmeldingen er bindende. Gi beskjed tidlig hvis du likevel ikke kan bli med, helst 72 timer i forkant slik at plassen din kan gå til noen andre. Hvis du er i karantene eller føler deg syk, kan du ikke delta.

Våre aktiviteter er for barn og unge som bor eller går på skole i Bydel Grorud. Det kan gjøres unntak i spesielle tilfeller.

Betaling

Ikke betal på forhånd. Du skal betale etter at barnet ditt har deltatt på aktiviteten, senest 14 dager etter at aktiviteten er gjennomført.

Vi tar dessverre ikke mot kontanter, men det er mulig å betale med faktura eller VIPPS til 520683. Hvis du betaler med VIPPS, husk å skrive deltagers navn og hvilken aktivitet det gjelder i meldingsfeltet. Se neste side for VIPPS-veileder.

Bading

Barn som skal være med på badeaktiviteter må kunne svømme minst 25 meter på dypt vann uten hjelpemidler.

Aldersgrenser

Aldersgrensene er oppgitt for hver enkelt aktivitet.

Forbehold om avlysninger

Aktiviteter kan bli avlyst hvis det ikke er mange nok påmeldte eller det skjer noe uforutsett. Alle tider i programmet er veiledende, og kan endres på kort varsel.

Flere spørsmål

For spørsmål om hver enkelt aktivitet, ta kontakt direkte med ansvarlig leder. For generelle henvendelser om Ferieklubben, send e-post til ferie@aktivigrorud.

Se også ofte stilte spørsmål på side 18.



Podcasting

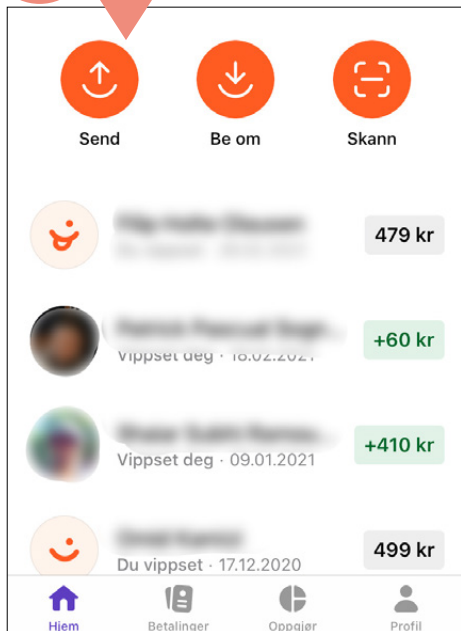
Har du lyst til å starte med podcasting?
GROW medielab hjelper deg med
utstyr & gode råd!

www.aktivigrorud.no/grow

Slik betaler du med Vipps

Husk at du skal betale *etter* at aktiviteten er gjennomført.

1

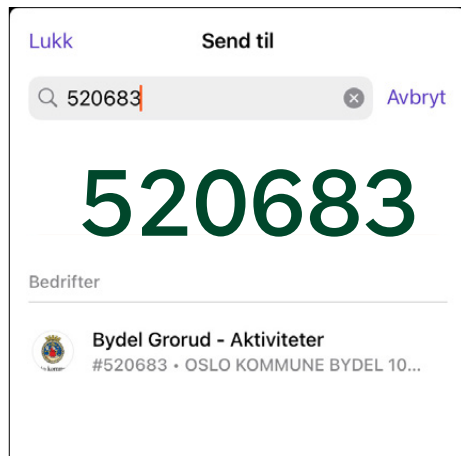


Husk å skrive deltagers navn og hvilken aktivitet det gjelder i meldingsfeltet.

Du skal betale etter at barnet ditt har deltatt på aktiviteten, senest 14 dager etter.

Hvis du ikke har VIPPS er det mulig å betale med faktura.

2



3



Ofte stilte spørsmål

Hvordan vet jeg om påmeldingen min ble registrert?

Du får bekreftelse på e-post når skjemaet er sendt inn. Hvis du ikke har fått denne e-posten, er det mulig at påmeldingen din ikke er registrert. Sjekk spamfilteret og fyll ut på nytt om du ikke finner den.

Hvordan endrer eller sletter jeg påmeldingen?

Ønsker du å endre påmeldingen din, send inn på nytt. Det er den siste som blir gjeldende. Ønsker du å slette hele påmeldingen din, ta kontakt med ferie@aktivigrorud.no.

Hvordan vet jeg om jeg har fått plass?

Vi sender svar på sms til alle som har fått plass før 22. september. Vi har dessverre ikke kapasitet til å sende ut avslag, så du får bare melding om de aktivitetene du får tilbud om.

Hvordan velger dere ut hvem som får plass?

Det er dessverre begrenset antall plasser. Vi prøver så godt vi kan å gi alle tilbud om minst én aktivitet. Noen av turene er veldig populære og har mange flere påmeldte enn vi kan ta med. Hvis du bare har meldt deg på én aktivitet (og den er veldig populær), kan det derfor hende vi ikke har mulighet til å gi deg plass.

Hva skal jeg gjøre når jeg har fått sms?

Det er viktig at du svarer ja eller nei innen fristen, ellers risikerer du å miste plassen.

Når og hvor skal jeg møte opp?

Dette finner du i sms-bekreftelsen du fikk da du fikk tilbud om plass og det sendes til e-postadressen du registrerte i påmeldingen.

Hva skal jeg ta med på turen?

Reise og inngangsbillett er inkludert i prisen. Klær må passe til vær og aktiviteter. Ta med matpakke og drikke. Hvis du trenger noe spesielt utstyr står det i programmet.

Kan man stå på venteliste eller melde seg på etter at fristen har gått ut?

Turer: Nei. På grunn av reiseskjema og foresattesamtykke tar vi ikke inn andre deltagere enn de som var påmeldt i første runde på aktiviteter hvor vi reiser ut av bydelen.

Aktiviteter i nærområdet: Ja. Her kan det hende vi kontakter de som var påmeldt som ikke fikk plass, eller at vi legger ut åpen påmelding på nettsidene våre og i sosiale medier.

Kan man få støtte til å betale deltageravgiften?

Hvis du har veldig lyst til å være med, men mangler penger, snakk med en av klubblederne om muligheten til å søke om støtte.

Hvorfor har dere ikke tilbud til barn yngre enn 5. trinn?

Bydel Grorud er organisert slik at Aktivitetsenheten har tilbud til aldersgruppen 5. trinn - 23 år, mens yngre barn ligger utenfor vårt ansvarsområde.

Åpningstider

Mandag

15:00 – 21:00 Fyrhuset musikkverksted

Tirsdag

15:00 – 21:00 Fyrhuset musikkverksted

17:30 – 21:00 Kalbakkenklubben junior

18:00 – 22:00 Raven Romsås ungdom

Onsdag

14:00 – 16:30 Helsestasjon for ungdom

15:00 – 21:00 Fyrhuset musikkverksted

17:30 – 21:00 Ammerudklubben junior

17:30 – 21:00 Raven Romsås junior

Torsdag

15:00 – 21:00 Fyrhuset musikkverksted

18:00 – 22:30 Kalbakkenklubben ungdom

Fredag

15:00 – 21:00 Fyrhuset musikkverksted

18:00 – 22:30 Ammerudklubben ungdom

18:00 – 22:30 Raven Romsås ungdom

Lørdag

18:00 – 22:00 Ammerudklubben VGS-elever

Søndag

18:00 – 22:00 Søndagskafeén på Romsås

Alt er gratis, unntatt medlemskap på Fyrhuset som koster 550 kr per semester.

Finn ut mer på www.aktivigrorud.no
eller følg oss på facebook & instagram