



Oslo

Aktiv i Grorud



2022

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

VINTERFERIEN

Vinterferien 2022

Aktiviteter med forhåndspåmelding:

- Badeland
- Fangene på fortet
- Kongsberg skipark
- Rush trampolinepark
- Låtskriverkurs
- Instrument- & og bandkurs
- Logic for nybegynnere
- Skaperverksted
- Strikkekurs
- Fotokurs
- Male med lys
- Kokkekurs
- Boot Camp (trening)

Drop-In:

- Vintercamp på Ammerudklubben
- Åpen hall med Romsås IL
- Klubbkvelder på Ammerud, Romsås og Kalbakken
- Aktiviteter på nærmiljøskolene

Aktiv i Grorud består av Ammerudklubben, Raven Romsås, Kalbakkenklubben, Fyrhuset musikkverksted, Oppsøkende team, Jobb for ungdom, Ferieklubben, GROW medielab og store og små prosjekter. Vi er ca. 60 ungdomsarbeidere som jobber med det kommunale ungdomstilbudet for ungdom 10-23 år i Bydel Grorud.

Bli med på tur!

Aktiv i Grorud er en del av Enhet for Aktivitet og kultur i Bydel Grorud, Oslo kommune. Vi har tilbud til barn og unge som bor eller går på skole i vår bydel.

Her finner du programmet for vinterferien 2022 og litt info om hva som skjer ellers i tiden framover, enten i vår regi eller hos våre samarbeidspartnere.

Påmelding gjøres på våre nettsider - praktisk info finner du på side 18 i denne brosjyren. Vi gjør oppmerksom på at endringer og avlysninger kan skje på kort varsel, ut fra gjeldende smittevernråd på avreisetidspunktet.

Vi håper vi har satt sammen et program for enhver smak, og gleder oss til vinterferien!

Vintercamp AMD

Ammerudklubben holder åpent også på dagtid i vinterferien. Her møter du aktivitetsledere som setter i gang leker og turneringer. Hvis det er fint vær drar vi ut i akebakken!

Tid: Mandag til fredag 12:00 - 16:00

Sted: Ammerudklubben

Alder: 5. - 10. trinn

GRATIS

Ingen påmelding, bare møt opp!

Badeland - Østfoldbadet i Askim

Mandag 21. februar

Her finner du et komplett badeanlegg med ulike bassenger; både for svømming, stuping, terapi/helse, boble- og massasjebasseng. Badet har også kaldstamp for de tøffe, og familiebasseng 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.

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

Aldersgrense: 5. trinn - 18 år

Tid: 09:00 - 15:00

Oppmøte: Shell Grorud

Pris: 50 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med badetøy, håndkle, matpakke og drikkeflaske

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49



Kongsberg skisenter

Onsdag 23. februar

Bli med i bakken! Kongsberg skisenter tilbyr 10 km med preparerte nedfarter, og en høydeforskjell på 330 meter. Her finnes 5 heiser, inkludert en 4-seters ekspresheis. Det er bakker for enhver smak, fra krevende til meget lette. De har også egen barnebakke med barnevennlig heis, som sørger for trivsel for de minste. Kongsberg er kjent som et eldorado for snowboardere og jibbere, og har naturligvis egen snowpark med tilhørende skitrek.

Aldersgrense: 6. trinn - 18 år

Tid: 09:00 - 20:00

Oppmøte: klubben som ligger nærmest deg

Pris: 100 kr

Du må ha med eget skiutstyr. Vi griller pølser til lunsj, men ta med to matpakker og drikke.

Leder: Fred | 91 12 72 34

Fangene på fortet

Tirsdag 22. februar

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: 5. trinn - 18 år

Tid: 12:00 - 16:00

Oppmøte: Grorud T-banestasjon

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med matpakke og drikkeflaske

Leder: Amal | 41 60 83 55

Rush trampolinepark

Torsdag 24. februar

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: 6. trinn - 18 år

Tid: 11:30 - 15:30

Oppmøte: Shell Grorud

Pris: 100 kr

Ta med treningstøy, matpakke og drikkeflaske.

Leder: Shuayb | 98 67 51 14

Velkommen til åpen hall!

Arrangør: Romsås IL - fotballgruppa

Mandag til torsdag i vinterferien kl. 12:00 - 16:00

Alder: 5. - 10. trinn

Sted: Romsås idrettshall

Ingen påmelding - bare møt opp!

GRATIS

Låtskriverkurs

Mandag 21. og tirsdag 22. februar

Dette er et kurs for deg som allerede spiller litt instrumenter eller liker synge/rappe og som har lyst å få hjelp til å lage en låt. Du trenger ingen erfaring med å skrive tekster eller melodier.

Her lærer du hvordan du skriver tekst og melodi, og du får grunnleggende kunnskap om innspilling og lydteknikk. Du jobber sammen med andre ungdommer og får hjelp av en erfaren instruktør og låtskriver.

Målet er å skrive en låt du kan spille inn dagen etter. Vi har musikkstudioer hvor du kan spille inn enten med en beat eller med et live band. Er dere et band som vil spille inn en egen låt kan hele bandet være med.

Aldersgrense: 13 - 20 år

Tid: 12:00 - 18:00

Sted: Fyrhuset musikkverksted

GRATIS

Leder: Maria | 94 16 68 49

Instrument- & bandkurs

Onsdag 23. og torsdag 24. februar

Dette kurset er for nybegynnere. Om du har spilt litt før kan du også bli med. Vi går gjennom noe vi kaller for "instrument-karusell" og samspill. Alle får prøve å spille piano, gitar, trommer bassgitar. På første dagen er det instrumentkurs, og dag 2 setter vi deltagerne sammen i band..

Alle som melder seg på må være med på begge dager. Målet med kurset er å bli kjent med instrumentene vi har på Fyrhuset og bli kjent med andre barn som er interessert i spille.

Aldersgrense: 5. - 7. trinn

Tid: 10:00 - 15:00

Sted: Fyrhuset musikkverksted

GRATIS

Leder: Maria | 94 16 68 49

Logic for nybegynnere

Fredag 25. februar

Dette er et kurs for deg som har lyst å lære å bruke Logic Pro X. Lær hvordan du lager din egen beat. Om du har en bærbar MAC eller iPad kan du ta den med, så kan du lære hvordan du bruker gratisprogrammet Garageband.


Aldersgrense: 13 - 20 år

Tid: 10:00 - 15:00

Sted: Fyrhuset musikkverksted

GRATIS

Leder: Maria | 94 16 68 49



Fotokurs

Tirsdag 22. februar

GROW
medielab

Lær det grunnleggende om hvordan du tar bilder med speilreflekskamera. Du låner kamera av oss, og trenger ikke ha med deg noe.

Aldersgrense: 8. - 10. trinn

Tid: 12:00 - 15:00

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Instruktør: Haris | Kontaktinfo Tonje, 90 41 47 42

Strikk din egen bamse

Tirsdag 22. og onsdag 23. februar

Har du lyst til å strikke din egen bamse? Bli med på strikkekurs på Ammerudklubben! Kurset passer for nybegynnere.

Aldersgrense: 5. - 7. trinn

Tid: 12:00 - 15:00

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

KunstLAB

Instruktør: Anna Julia | Kontaktinfo Tonje, 90 41 47 42



Male med lys

Torsdag 24. februar

Male med lys er en fototeknikk hvor man tar bilder i mørket.

Bli med og lag magiske bilder!

Aldersgrense: 5. - 7. trinn

Tid: 17:00 - 20:00

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Instruktør: Soukaina | Kontaktinfo Tonje, 90 41 47 42

Kokkekurs

Fredag 25. februar

Har du lyst til å lære å lage mat? På kokkekurs lærer du å lage sunn og bærekraftig mat fra bunnen av. Vi lager middag og dessert som du enkelt kan lage hjemme på ditt eget kjøkken etterpå. Du får utdelt forkle og oppskriftshefte når du kommer.

5. - 7. trinn: kl. 10:00 - 13:00

8. trinn - 18 år: kl. 14:00 - 16:00

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

Skaperverksted

Tirsdag 22. februar på Raven Romsås

Onsdag 23. februar på Kalbakkenklubben

Velkommen til Skaperverksted på Raven Romsås og Kalbakkenklubben!
Her driver vi med f. eks vinylkutting, tekstiltrykk, 3D-printing, lodding og blokk-programmering. Meld deg på, så finner vi på noe gøy sammen!

Aldersgrense: 5. - 7. trinn

Tid: 12:00 - 15:00

GRATIS

Leder RMS: Shuayb | 98 67 51 14

Leder KLB: Jeanette | 41 23 93 76

Boot Camp med Adam



Vil du bruke vinterferien på å aktivisere deg og trene? Vår dyktige instruktør Adam kjører Boot Camp i Ammerudklubbens treningsrom hele vinterferien.

Dette er et vanlig treningsstudio i "light" versjon, med litt mindre utvalg av apparater enn hos de store kjedene. Her kan du fullt mulig trene alle kroppsdeler og få til mange øvelser selv om studioet ikke er så stort. Meld deg på enten du er helt nybegynner eller har trent litt før!

Er du under 18 år må du levere skjema med underskrift fra foresatte før du kan begynne å trene. Vi kontakter deg etter du har meldt deg på, slik at dette er i orden før vinterferien.

Tid: Mandag til fredag 16:30 - 19:00

Sted: Ammerudklubben

Alder: 8. trinn - 18 år

GRATIS

Klassekveld på klubben

Skoleklasser som ønsker å finne på noe sammen i fritiden kan nå få klubben helt for seg selv! Her kan man 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 finn mer info:

www.aktivigrorud.no/klassekveld

Bestilling

Ammerudklubben: 41 60 83 55

Kalbakkenklubben: 41 23 93 76

Raven Romsås: 98 67 51 14

Dette skjer våren 2022!

3. januar: Klubbene åpner etter juleferien

8. januar: Nyttårsparty på Ammerudklubben

Jan - mars: UngMed & Grorud ungdomskonferanse

Feb/mars: Utlysning av Jobb for ungdom 2022

30. april: UKM

21. - 27. februar: Vinterferie

3. juni: Fyrhusets sommerkonsert

13. - 19. juni Groruduka (tidligere kjent som "Festivaluka")

19. juni: Klubbene stenger, sommerferieprogrammet starter

Endringer kan forekomme, se våre nettsider for oppdatert info.

Vinterferietilbud fra nærmiljøskolene

Nærmiljøskolene holder åpent i vinterferien med ulike aktiviteter og tilbud.

Går du eller barnet ditt på en av skolene i Bydel Grorud? Da går du eller barnet ditt på en såkalt "nærmiljøskole".

Her samarbeider bydelen, skolene, idrettslag og frivillige krefter om å tilby aktiviteter med skolene som møteplass.

Nærmiljøskolene er møtesteder i og utenfor skoletiden. Her skjer masse fritidsaktiviteter for deg som er barn eller ung i Bydel Grorud.

Mer informasjon om tidspunkt og aktiviteter kommer snart fra den enkelte skole. Det er bare å glede seg - vi ser frem til å se dere!

Skoler som holder åpent med aktiviteter i vinterferien:

1. Groruddalen skole (<https://groruddalen.osloskolen.no/>)
2. Grorud skole (<https://grorud.osloskolen.no/>)
3. Apalløkka skole (<https://apallokka.osloskolen.no/>)
4. Svarttjern skole (<https://svarttjern.osloskolen.no/>)
5. Rødtvet skole (<https://rodtvet.osloskolen.no/>)
6. Tiurleiken skole (<https://tiurleiken.osloskolen.no/>)



Oslo

Aktiv i Grorud

KunstLAB

Alle klubbene har kreative rom hvor du kan male, tegne, søle, modellere, pynte, forme, eksperimentere, lime, tenke, sy, perle, skrive, montere, skape, tulle - og utforske hva kunst kan være for akkurat deg.

Finn ut mer!

www.aktivigrorud.no/kunstlab

Praktisk info

Aktivitet	Leder	Mobil
Badeland	Maria	94 16 68 49
Fangene på fortet	Amal	41 60 83 55
Kongsberg skipark	Fred	91 12 72 34
Rush trampolinepark	Shuyab	98 67 51 14
Boot Camp (AMD)	Adam	41 60 83 55
Låtskriverkurs (FYR)	Maria	94 16 68 49
Fotokurs (AMD)	Tonje	90 41 47 42
Skaperverksted (RMS)	Shuayb	98 67 51 14
Strikkekurs (AMD)	Tonje	90 41 47 42
Skaperverksted (KLB)	Jeanette	41 23 93 76
Instrument- & bandkurs (FYR)	Maria	94 16 68 49
Male med lys (AMD)	Tonje	90 41 47 42
Logic for nybegynnere (FYR)	Maria	94 16 68 49
Kokkekurs junior (AMD)	Jeanette	41 23 93 76
Kokkekurs ungdom (AMD)	Jeanette	41 23 93 76

Påmelding

Påmelding gjør du på www.aktivigrorud.no/ferie.

Påmeldingsfristen er 26. januar. Du får svar på SMS senest 2. februar med info om hvilke aktiviteter ditt barn har fått plass på.

Vi har dessverre ikke kapasitet til å sende ut avslag, så du får bare melding om de aktivitetene du får tilbud om.

Påmeldingsskjema skal fylles ut av foresatt. Deltagere som har fylt 18 år kan melde seg på selv.

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. Følg de gjeldende smittevernrådene på avreisedato.

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.

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.

Kontaktinfo

For spørsmål om hver enkelt aktivitet, ta kontakt direkte med ansvarlig leder. For generelle henvendelser om Ferieklubben, send e-post til ferie@aktivigrorud.no.

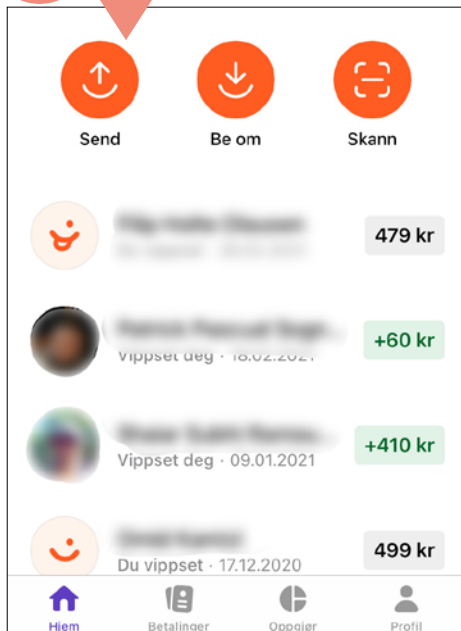
Se også ofte stilte spørsmål på side 22.



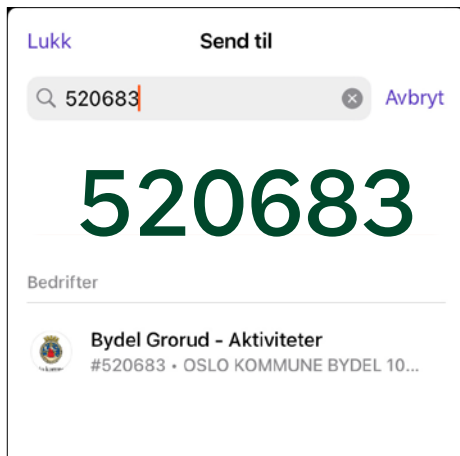
Slik betaler du med Vipps

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

1



2



3



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.

Ofte stilte spørsmål

Jeg er usikker på om påmeldingen min ble sendt inn

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 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. 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 har plasser til. 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?

Oppmøtetid og -sted står i programmet og sendes ut på SMS.

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: På grunn av utfylling av reiseskjema og foresattesamtykke tar vi ikke inn andre deltagere enn de som var påmeldt i nettskjemaet.

Hvis du ikke får plass i første runde, står du automatisk på venteliste. Hvis noen takker nei til plassen sin kan det hende du får sms med tilbud om plass. Men det går ikke an å melde seg på etter at fristen har gått ut.

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 for barn yngre enn 5. trinn?

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

Våre 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

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

18:30 – 22:30 Ammerudklubben ungdom

Søndag

18:00 – 22:00 Søndagskafeén på Romsås

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