



Oslo

Aktiv i Grorud



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

# HØST 2022

# Vi gleder oss til høstferien!

## Dette kan du bli med på:

- Badeland
- Tusenfryd
- Fangene på fortet
- Rush trampolinepark
- Instrumentkurs for nybegynnere
- Åpent musikkstudio
- Lag mat med lokale råvarer
- KunstLAB: Omvisning i Operaen
- KunstLAB: Sunset Session i Ekebergparken
- KunstLAB: Typografi & silketrykk
- KunstLAB: Kunstnerateliér AMD
- GROW medielab: Fotografi for nybegynnere
- GROW medielab: Video for nybegynnere
- GROW medielab: Podcasting for nybegynnere

*Forsidebilde: Tusenfryd*

*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 10 - 23 år, som bor eller går på skole i vår bydel.

Her finner du programmet for årets høstferie. Påmelding gjøres på våre nettsider - praktisk info finner du på side 14 i denne brosjyren.

Vi gjør oppmerksom på at endringer og avlysninger kan skje på kort varsel. Ferieaktivitetene finansieres av eksterne midler som søkes om fra år til år. Vi vet ikke når vi lager programmet hvor mye vi har i budsjett. Aktiviteter kan derfor utgå dersom vi får mindre midler enn vi søkte om. Det må også være et minimum antall deltagere påmeldt per aktivitet for å kunne gjennomføre.

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

# Badeland - Østfoldbadet i Askim

Mandag 3. oktober kl. 09:00 - 16:00

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 tidtakning! 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.

Alder: 5. trinn - 18 år

Oppmøte: Shell Grorud

Pris: 50 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med badetøy, håndkle, matpakke og drikkeflaske

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49

# Tusenfryd

Tirsdag 4. oktober kl. 09:00 - 17:30

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.

Parken er tilpasset alle aldersgrupper, deriblant berg- og dalbaner og karuseller, tømmerrenne, radiobiler, lekestativer og mye mer.

Alder: 5. trinn - 18 år

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med matpakke, drikke og litt lommepenger

Oppmøte på Shell Gorud

Leder: Amal | tlf: 41 60 83 55

# Fangene på fortet

Onsdag 5. oktober kl. 11:00 - 15:00

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.

Alder: 6. trinn - 18 år

Oppmøte: Grorud T-banestasjon

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med matpakke og drikkeflaske

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

# Rush trampolinepark

Torsdag 6. oktober kl. 10:00 - 15:00

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: 5. trinn - 18 år

Oppmøte: Shell Grorud

Pris: 100 kr

Ta med treningstøy, matpakke og drikkeflaske.

Leder: Shuayb | 98 67 51 14

# Kokkekurs

Fredag 7. oktober

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 - 12:00

8. - 10. trinn: kl. 12:00 - 14:00

Sted: Kalbakkenklubben

GRATIS

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

# Instrumentkurs for nybegynnere

Dette kurset er for nybegynnere og deg som har spilt litt fra før. Vi går gjennom noe vi kaller for "instrumentkarusell" og samspill. Alle får prøve å spille piano, gitar, trommer og bassgitar. På første dagen er det instrumentkurs, og dag to setter vi deltagerne sammen i band. Alle som melder seg på må være med på begge dager.

5. - 7. trinn: Tirsdag 4. og onsdag 5. oktober kl. 11:00 - 16:00

8. trinn - 18 år: Torsdag 6. og fredag 7. oktober kl. 11:00 - 16:00

Sted: Fyrhuset musikkverksted

GRATIS

Leder: Maria | 94 16 68 49

# Fotografi for nybegynnere

Onsdag 5. oktober kl. 12:00 - 15:00

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

Alder: 8. - 10. trinn

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Leder: Tonje | 90 41 47 42

# Video for nybegynnere

Torsdag 6. oktober kl. 12:00 - 15:00

Lær det grunnleggende om hvordan du lager video med speilreflekskamera (opptak, lyd og lys). Du låner kamera av oss, og trenger ikke ha med deg noe.

Alder: 8. - 10. trinn

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Leder: Tonje | 90 41 47 42



# Podcasting for nybegynnere

Fredag 7. oktober kl. 12:00 - 15:00

Har du lyst til å prøve deg på podcasting? Vi hjelper deg både med idéutvikling, manus og selve innspillingen.

Alder: 8. - 10. trinn

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Leder: Tonje | 90 41 47 42



# Omvisning i Operaen

Mandag 3. oktober kl. 11:00 - 14:00

Bli med og se hva som skjer bak scenen i Den Norske Opera & Ballett. Kanskje tar vi en tur innom kostymeverkstedet eller malersalen, eller støter på en sanger eller danser på veien. Vi skal lære om arkitektur, sceneteknikk, opera og ballett fra kunnskapsrike omvisere i ett av byens flotteste bygg i Bjørvika.

Kom med et smil, spis før eller ta med matpakke hvis du ønsker og kle deg etter været – Resten ordner vi!

Alder: 5. - 7. trinn

Oppmøte på Ammerudklubben

GRATIS

Leder: Rafael | 47 45 23 11



Foto: Den Norske Opera & Ballett

# Sunset Session i Ekebergparken

Tirsdag 4. oktober kl. 17:00 - 21:00

Opplev en helt spesiell solnedgang i James Turrells Skyspace: The Color Beneath i Ekebergparken. Turrell er en amerikansk kunstner som arbeider med persepsjon, farge, lys og rom. I dette kunstverket lar han oss oppleve synsinntrykk utenom det vanlige. Skyspace er nemlig et sirkulært rom med åpning i taket mot himmelen, og lyset i installasjonen endrer farger under seansen for å påvirke betrakterens oppfatning av omgivelsene rundt.

Alder: 5. - 7. trinn

Oppmøte på Ammerudklubben

GRATIS

Vi ordner matpakke til turen!

Leder: Rafael | 47 45 23 11



# Typografi & silketrykk

Onsdag 5. oktober kl. 12:00 - 14:00

Velkommen til et lekent verksted for skriftdesign, silketrykk, skriving og samarbeid! Grafisk design er et yrke få unge kommer i kontakt med, selv om det er en aktivitet alle tar del i eller omslutes av i hverdagen. I dette verkstedet ønsker vi å gjøre noe med dette, og bruker silketrykk, en morsom teknikk som ikke er så komplisert som mange tror. Slik kan vi gjøre grafisk design til noe man kan ta og føle på.

Designbyrået Bergljot holder til på Linderud, men kommer til oss for å vise at også skrift har en form vi kan leke med, og som kan fortelle oss noe. Velkommen!

Alder: 5. - 7. trinn

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Leder: Rafael | 47 45 23 11



Foto: Tonje Lona Eriksen

# Kunstnerateliér på Ammerudklubben

Fredag 7. oktober kl. 12:00 - 16:00

Et ateliér er et arbeidssted for kunstnere, og denne fredagen er det akkurat det vi skal gjøre deler av klubben om til! Vi inviterer en kunstner til å finne på aktiviteter sammen med deltakerne, og forventer en god blanding av boblende energi, inspirasjon, sprell, søl, maling, tegning, kreative utfordringer og sosialt kos. Vi ordner med enkel servering til workshopen. Velkommen!

Alder: 5. - 7. trinn

Sted: Ammerudklubben

GRATIS

Leder: Rafael | 47 45 23 11



# Praktisk info

Dato	AKTIVITETER	Leder	Mobil
3. okt	Badeland	Maria	94 16 68 49
4. okt	Tusenfryd	Amal	41 60 83 55
5. okt	Fangene på fortet	Jeanette	41 23 93 76
6. okt	Rush trampolinepark	Shuyab	98 67 51 14
4. og 5. okt	Instrumentkurs for nybegynnere (junior)	Maria	94 16 68 49
6. og 7. okt	Instrumentkurs for nybegynnere (ungdom)	Maria	94 16 68 49
3. - 7. okt	Åpent musikkstudio	Maria	94 16 68 49
7. okt	Kokkekurs (junior)	Jeanette	41 23 93 76
7. okt	Kokkekurs (ungdom)	Jeanette	41 23 93 76
3. okt	KunstLAB: Omvisning i Operaen	Rafael	47 45 23 11
4. okt	KunstLAB: Sunset Session i Ekebergparken	Rafael	47 45 23 11
5. okt	KunstLAB: Typografi & silketrykk	Rafael	47 45 23 11
7. okt	KunstLAB: Kunstnerateliér AMD	Rafael	47 45 23 11
5. okt	GROW: Foto for nybegynnere	Tonje	90 41 47 42
6. okt	GROW: Video for nybegynnere	Tonje	90 41 47 42
7. okt	GROW: Podcasting for nybegynnere	Tonje	90 41 47 42

## Påmelding

Påmelding gjør du på [www.aktivigorud.no/ferie](http://www.aktivigorud.no/ferie).

Påmeldingsfristen er 7. september. Du får svar på SMS senest 14. september 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.

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**

Vi gjør oppmerksom på at endringer og avlysninger kan skje på kort varsel.

Ferieaktivitetene finansieres av eksterne midler som søkes om fra år til år. Vi vet ikke når vi lager programmet hvor mye vi har i budsjett. Aktiviteter kan derfor utgå dersom vi får mindre midler enn vi søkte om. Det må også være et minimum antall deltagere påmeldt per aktivitet for å kunne gjennomføre.

### **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](mailto:ferie@aktivigrorud.no).

Se også ofte stilte spørsmål på side 18.

# Lær krokitegning

Fredag 16. september kl. 16:00 - 20:00

Kroki er raske tegneskisser av (nakne) modeller som skifter positur ofte, og som derfor gir deg muligheten til å tegne kropper fra mange ulike perspektiver. Det er en veldig lærerik og gøy måte å lære å tegne på!

Denne aktiviteten er arrangert av Oslo naturistforening og er del av Oslo kulturnatts offisielle program. Oslo kulturnatt er en éndagsfestival med gratis musikk-, kunst-, og kulturtilbud over hele byen, og er selvsagt noe vi ønsker å få med oss.

Vi møtes på Ammerudklubben kl. 16 og drar samlet til Vigelandsparken hvor modellene sitter blant skulpturene. Vi har enkle tegnesaker, men ta gjerne med eget utstyr for flere valgmuligheter.

**NB dette er ikke en del av høstferieprogrammet.**

**Påmelding gjøres via eget skjema på [www.aktivigrorud.no/kroki](http://www.aktivigrorud.no/kroki)**

**Du må ha samtykke fra foresatte for å delta.**

GRATIS

Oppmøte på Ammerudklubben

Alder: 13 - 18 år

Leder: Rafael | 47 45 23 11



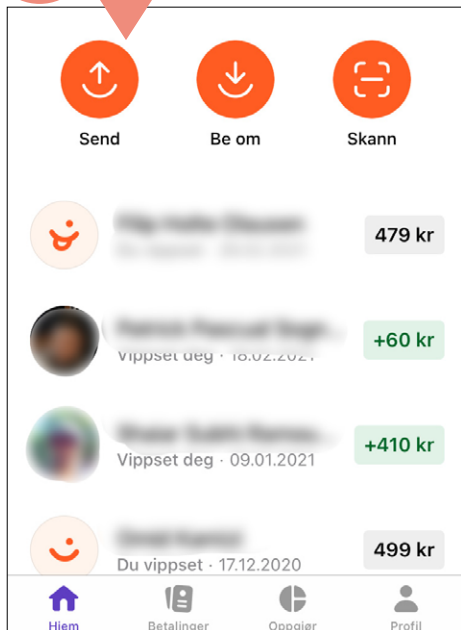
Illustrasjon: [whisperedhorizon](#) // flickr



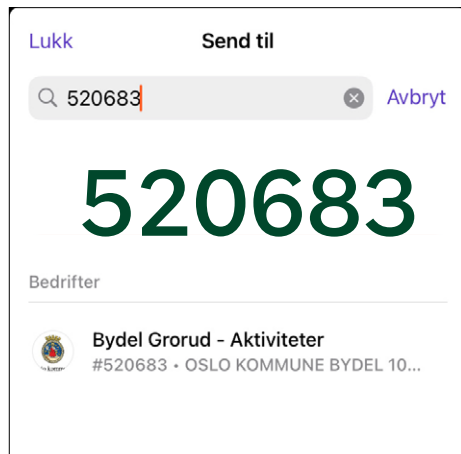
# Slik betaler du med Vipps

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](mailto: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](http://www.aktivigrorud.no)  
eller følg oss på facebook & instagram