



Oslo

Bydel Grorud

Aktiv i Grorud

SOMMER 2023



ANE

Hva skal du gjøre i sommerferien?

Innhold

SE HVA SOM SKJER

- 4 Om Aktiv i Grorud
- 6 Kulturkalender
- 7 Groruduka 2023
- 8 Ammerud kunstfest
- 9 Åpen dag med minikonsert
- 10 Stjerneskudd
- 11 Kalbakkenklubben

SOMMERFERIEN

- 14 Sommercamp
- 16 Overnattingsturer
- 18 Utflukter
- 20 Kurs og workshops
- 24 Lag musikkvideo!
- 26 Praktisk info & ofte stilte spørsmål

- 28 Orienterings- og friluftstuke
- 29 Utlånsbank på Ammerud
- 30 Sykkelverksted på Ammerud
- 32 Våre åpningstider

Det håper vi du finner svar på her! Av overnattingsturer tilbyr vi sommerleir på Kinsbakken og opplevelsestur til Atlanterhavsveien. Vi drar til Badeland, Tusenfryd, på paintball, til Bånkall klatrepark og VR Games Zone.

Eksempler på kurs og workshops er: lage musikkvideo, si din egen sommerkjole, delta på kunstcamp med Norske Grafikere, gå på samspillkurs, være i musikkstudio, eller ta proft portrettbilde i studio.

Vi håper du vil være med - husk å melde deg på før 5. mai!

I tillegg til aktivitetene hvor du må melde deg på, har vi sommercamp på Ammerud, Kalbakken og Romsås. Det blir kunstfest på Ammerud og utekonsert på Fyrhuset, og både utlånsbanken og sykkelverkstedet holder åpent i uke 26, 27, 32 og 33.

På de neste sidene finner du også litt info om hva som skjer på fritidsklubbene fram mot sommerferien og resten av året.

Vi håper vi har noe for enhver smak og gleder oss til sommeren!

Forsideillustrasjon: Anastasia Kocheva - KunstLAB

Design: Tonje Brustuen

Tekst: Tonje Brustuen

Foto: GROW medielab, Tonje Brustuen, Lillomarka O-lag og Unsplash.com



Om Aktiv i Grorud

Aktiv i Grorud er ungdomsdelen av Aktivitets- og kulturenheten i Bydel Grorud. Vi har tilbud til deg som er 10 – 20 år og bor eller går på skole i Bydel Grorud.

Vi har åpent hele året, unntatt i juli og i juleferien, og stenger bare på helligdager. I skoleferiene arrangerer vi forskjellige turer, kurs og workshops.

Du vil alltid finne oppdatert oversikt over våre tilbud på www.aktivigrorud.no

Aktiv i Grorud består av:

Ammerudklubben Kalbakkenklubben Romsåsklubben

- Én juniorkveld i uka
- To ungdomskv. i uka
- Treningsrom
- HipHop-dans
- Musikkstudio
- Sykkelverksted
- Utlånsbank
- Utleielokaler

- Én juniorkveld i uka
- Én ungdomskv. i uka
- Guttegruppe
- HipHop-dans
- Musikkstudio
- Utleielokaler

- Én juniorkveld i uka
- To ungdomskv. i uka
- Søndagskafé
- HipHop-dans
- Musikkstudio
- Leksekafé
- Utleielokaler

Fyrhuset Felles/på tvers

- Åpent fem dager i uka
- Bandverksted Tiurleiken

- Nærmiljøskolekoordinatorer
- Grorud ungdomskonferanse/UngMed
- Dialogarbeid
- Kinsbakken feriested
- Utlånsentralen på Romsås
- Groruduka

Prosjekter

- Jobb for ungdom
- Ferieklubben
- GROW medielab
- KunstLAB
- Rasismeprojekt
- Stjernesudd
- UngDyrk

Kulturkalender

DETALJER OG FLERE ARRANGEMENTER FINNER DU PÅ WWW.AKTIVIGRORUD.NO/KALENDER

Måned	Hva skjer
21. feb - 7. april	Rebell (RMS/Det Norske Teater)
18. mars	UKM Grorud
20. - 26. mars	Grønn festival (UngDyrk & Deichman)
29. mars - 21. april	Malekurs med Jenny Hviding (RMS/KunstLAB)
4. april	Påskejakt med premier (KLB)
6. april	Påskejakt med premier (KLB)
29. april	Fritidsklubbenes dag
April/mai	Norske Grafikere (KLB/KunstLAB)
3. mai	Søstra100 (AMD/KunstLAB)
10. mai	Søstra100 (AMD/KunstLAB)
3. juni	Musikkfest Oslo
9. - 18. juni	Groruduka 2023
10. juni	Familiedag (KLB)
13. juni	Pride-fest (KLB)
15. juni	Pride-fest (KLB)
17. juni	Siste klubbkveld før sommerferie
12. juni	Klubbkveld for voksne (AMD/Groruduka)
13. juni	Svarttjern Games (RMS/Groruduka)
17. juni	Skumparty & familiedag (AMD/Groruduka)
17. juni	Ungdomsfest (AMD/Groruduka)
26. juni - 7. juli	Sommerferietilbud og sommerjobb
7. - 18. aug	Sommerferietilbud og sommerjobb
16. aug	Åpen dag med minikonsert (FYR)
14. aug	Ammerud kunstfest (AMD)
21. aug	Klubbene åpner etter sommerferie
2. - 6. okt	Høstferieaktiviteter
12. okt	Lysvandring langs Alnaelva
31. okt - 4. nov	Halloweefester på klubbene
13. - 18. nov	OXLO-uka
11. - 16. des	Juleavslutninger på klubbene
16. des	Siste klubbkveld før juleferie
24. des	Julaften på Ammerudklubben

GRO-GRO- RUD RUD UKA UKA



Oslo

Bydel Grorud

Invitasjon

Groruduka - en uke som setter Grorud på kartet!

Påmeldingen for arrangører til Groruduka 2023 er nå åpen.

Vi inviterer organisasjoner, politiske partier, bydelens tjenester, frivilligheten, lag og foreninger til å delta.

Dette er en fin mulighet for å presentere seg og sitt arbeid for hele bydelens befolkning.

Festivaldatoer: 9. - 18. juni 2023

Påmeldingsfrist for arrangører: 9. mai

www.aktivigrorud.no/meldpa

Groruduka 2022 var en suksess, med 70 ulike arrangementer for alle aldersgrupper:

- Kvinnehelsedag
- Kulturprisutdeling
- Seminar om forebygging av vold i nære relasjoner
- Workshop om rasisme
- Dialogmøte om skolefracfall
- Humlevandring
- Lommeskogaksjon
- Steinhogging for barn
- Basket & BBQ
- Rapportlansering fra Redd Barna: Et bra sted å være slik barn og unge ser det
- Maling, Munch og virgin mojitos!
- Dialogmøte: Hvorfor blir Pride-flagg vandalisert?
- Familiedag og ungdomsfest
- Kultur for Natur-Festival

Arrangør: Aktivitets- og kulturenheten i Bydel Grorud

Kontakt: post@groruduka.no // web: www.groruduka.no

Ammerud

KUNSTFEST

Graffiti jam

DJs

Helt gratis!

Ping pong

Kles-design

Kom innom!

Gratis mat

Ammerudklubben, 17 - 21, 14. august / 10 - 18 år



Velkommen til Ammerud Kunstfest! En éndagsfestival med maling, mat og musikk utenfor Ammerudklubben. Det blir aktiviteter innen alt fra graffitijam med proffe writere og tegning til silketrykk-workshops og ping pong-konkurranser.

Påmelding er ikke nødvendig, men du kan sikre deg plass på workshopene ved å sende en sms med navn og nummer. Ellers kan du bare dukke opp. Leder: Rafael | 47 45 23 11

Åpen dag med minikonsert på Fyrhuset musikkverksted



Velkommen til åpen dag på Fyrhuset! Er du interessert i å spille et instrument, synge, produsere musikk eller starte band? Ta turen innom og se lokalet, utstyr og snakk med instruktørene. Vi arrangerer minikonsert med artister og band fra Fyrhuset.

Onsdag 16. august kl. 17:00 - 21:00

Alder: 10 - 20 år
Sted: Fyrhuset musikkverksted

Leder: Maria | 94 16 68 49



Er du vårt neste **STJERNESKUDD?**

GRATIS!

**Alder:
5. trinn - 18 år**

Vi leter etter fremtidens stjerner innen musikk, dans, drama, kostyme og rekvisittdesign.

Dette er den perfekte aktiviteten for deg som elsker å stå på scenen, eller har lyst til å jobbe bak scenen.

Vi skal lage revy og trenger skuespillere, dansere, sangere, manusforfattere og alle som har lyst til å lage forestilling.

Sted:
Kalbakkenklubben
Drop-in

Kontaktperson:
Jeanette Krosby

www.aktivigrorud.no/klb

**Mandager
17:30 - 21:00**



Velkommen til Kalbakkenklubben!

Kalbakkenklubben er Groruddalens eldste fritidsklubb med over 50 års drift bak seg. Klubben ligger i samme bygg som Grorud samfunnshus, og to kvelder i uka er det åpen klubbkveld - tirsdagskvelder for juniorer, og torsdagskvelder for ungdom.

Her finner du disko, dansesal, biljard, diverse innen gaming og VR, filmkrok, skjønnhetsrom, kamerautstyr, brettspill, hobby/kunstrom, musikkstudio og kafè.

I tillegg til de vanlige klubbkveldene kan du være med på guttegruppe, biljard og bordtenniskurs, idrettsaktiviteter, dans eller revy/teater.



I lobbyen finner du to biljardbord, og på klubbkveldene jobber blant annet Bjørn Viggo og Fred.



Har du lyst til å bli god i biljard? Ta kontakt med klubbleder så holder vi kurs!



Filmkrok!



Du kan spille bordtennis på klubbkveldene, eller være med på bordtennisgruppa på mandager eller fredager.



Vi har et eget gamingrom, og rigger også opp til gamingkvelder i filmkroken.



Velkommen i kaféen vår. Hver klubbkveld serverer vi et varmt måltid til en billig penge.



Discoen er også en scene. Her arrangerer Fyrhuset musikkverksted ofte konserter.



Du kan være med på kurs i DJ-ing, lys og lyd - og kanskje du kan styre lyden neste gang det er konsert?



På lørdager og søndager kan man leie Kalbakkenklubben til arrangementer, møter og seminarer.



På skjønnhetsrommet kan du lære hårdesign, negle-design og sminke.



På hobbyrommet gjør vi ulike ting hver kveld - som for eksempel å lage våre egne t-skjorter.



Musikkstudio ligger i kjelleren. Ta kontakt om du har lyst til å lage musikk!

Vil du skape en aktivitet for barn og unge?

Har du en hobby du brenner for, men mangler plass og utstyr? Kunne du tenke deg mer kvalitetstid sammen med barnet ditt og vennene deres?

Frivillige som ønsker å holde aktiviteter for barn og unge kan nå benytte seg av Kalbakkenklubbens lokaler, helt gratis.

Målgruppen er barn og unge i alderen 5. trinn - 3. VGS.

Ta kontakt på tlf 41 23 93 76 eller klb@aktivgrorud.no om dette høres interessant ut!

Sommercamp på klubbene

Velkommen til sommercamp! Her møter du aktivitetsledere som setter i gang leker, grilling og hobbyaktiviteter og turneringer. Det er utlån av utstyr som basketball, badminton- og bordtennisracketer, hoppetau osv.

SOMMERCAMP AMD

Mandag til fredag kl. 12:00 - 16:00

Åpent i uke 26, 27, 32 og 33

5. - 7. trinn: kl. 17:00 - 19:00

8. trinn - 18 år: kl. 19:00 - 21:00

Uteaktiviteter: Området utenfor Ammerudklubben

Inneaktiviteter: Ammerudklubben

Kontakt i åpningstiden: 94 01 05 08

Ansvarlig leder: Amal | tlf: 41 60 83 55

SOMMERCAMP KLB

Mandag til fredag kl. 12:00 - 16:00

Åpent i uke 32 og 33

Alder: 5. trinn - 18 år

Uteaktiviteter: Skolegården til Nordtvet skole

Inneaktiviteter: Kalbakkenklubben

Kontakt i åpningstiden: 41 23 93 76

Ansvarlig leder: Jeanette | tlf: 41 23 93 76

SOMMERCAMP RMS

Mandag til fredag kl. 12:00 - 16:00

Åpent i uke 26, 27, 32 og 33

Alder: 5. trinn - 18 år

Uteaktiviteter: Humleby

Inneaktiviteter: Raven Romsås

Kontakt i åpningstiden: 94 02 92 51

Ansvarlig leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14



Ferie!

Meld deg på nå!

På de neste sidene finner du ferieaktivitetene hvor man må melde seg på for å være med.

Frist for å melde seg på er 5. mai.

Les gjennom praktisk info og ofte stilte spørsmål før du starter påmeldingen.

Påmelding gjøres på våre nettsider.

Stikk innom en av klubbene våre om du trenger hjelp til å fylle ut påmeldingsskjemaet!

Overnattingssturer

KINSBAKKEN

Kinsbakken er Bydel Grorud sitt eget feriested, som i 70 år har blitt brukt som feriekoloni for barn og unge. Kinsbakken ligger mellom Stavern og Nevlunghavn, ca 2,5 times kjøring fra Oslo.

Huset ligger 15 meter fra vannet. Her har vi 32 soveplasser, fire båter og mange muligheter for bading, sjøliv, fisking, ballspill og friluftsopplevelser.

På uteområdet er det trampoline, fotballbane, bordtennisbord og volleyballbane.

I tillegg til aktiviteter rundt Kinsbakken drar vi på utflukter inn til Larvik og Stavern.

Vi anbefaler å ha med litt lommepenger, maks 400 kr. Pakkeliste deles ut på infomøte med foresatte, som avholdes i forkant.

Kinsbakken junior 3. - 7. juli

Alder: 5. - 7. trinn

Antall plasser: 24

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

Kinsbakken ungdom 26. - 30. juni

Alder: 8. - 10. trinn

Antall plasser: 24

Leder: Jeanette | tlf: 41 23 93 76

Kinsbakken eldre ungdom 7. - 9. august

Alder: 1. VGS - 20 år

Antall plasser: 24

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49



OPPLEVESESTUR - ATLANTERHAVSVEIEN

Torsdag 10. - mandag 14. august

Atlanterhavsveien er omtalt som verdens vakreste bilreise. Den nasjonale turistveien er en stor visuell opplevelse, der natur, arkitektur og moderne ingeniørkunst møtes.

Dette er veistrekninger som ikke bare har til hensikt å ta deg raskest mulig frem, men å gi deg en uforglemmelig naturopplevelse på kjøpet.

Vi reiser innom Ålesund, Stranda og Trollstigen, og overnatter på Atlanterhavsveien sjøstuer.

Turen er gratis, og alt er inkludert. Ta med matpakke til avreisedagen og litt lommepenger.

Alder: 12 - 18 år*

Antall plasser: 19 (inkludert voksne ledere og frivillige)

Leder: Habib | 95 44 98 85

Mer info:

www.fjordnorway.com/no/attraksjoner/atlanterhavsvegen

www.atlanterhavsveien.org

VIL DU VÆRE MED SOM FRIVILLIG?

På opplevelsesturene åpner vi også for å ha med voksne som frivillige. Ta kontakt med aktivitetsenheten@bgr.oslo.kommune.no om du ønsker å bidra til å skape en fantastisk opplevelse for barn og unge.

PS Hvis du deltar som frivillig, er det en mulighet for å ta med egne barn ned til 10 år.

Utflukter

BADELAND I ASKIM

Mandag 7. august 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. Ta med badetøy, håndkle, matpakke og drikkeflaske.

Alder: 5. trinn - 18 år
Oppmøte: Shell Grorud
Antall plasser: 53

Leder: Amal | tlf: 41 60 83 55

TUSENFRYD

Tirsdag 8. august 09:00 - 17:00

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. Hvis det er fint vær drar vi til Badefryd, som har basseng og vannsklier.

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

Alder: 5. trinn - 18 år
Oppmøte på Shell Grorud
Antall plasser: 53

Leder: Amal | tlf: 41 60 83 55

PAINTBALL

Onsdag 9. august kl. 14:00 - 18:00

Highjump Event ligger i Søndre Nordstrand, og er den perfekte aktiviteten for deg som vil oppleve et adrenalin-kick, samtidig som det er utrolig gøy. Her finner du 3 paintballbaner i et område på hele 8000 kvadratmeter. De har en stor åpen militærbane, en skogsbane med Capture The Hill™-opplegg, og en nærkampbane for en intensiv opplevelse.

Man trenger ingen erfaring for å spille. De stiller med det du trenger av utstyr og egen instruktør som viser dere rundt og gjennomfører nødvendig opplæring. High Jump Event benytter trykkluft fremfor CO2-gass i deres markører, så man trenger ikke bekymre seg for blåmerker.

Alder: 8. trinn - 18 år
Oppmøte: Grorud T-banestasjon (utenfor Narvesen)
Antall plasser: 20

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

OSLO KLATREPARK PÅ BÅNKALL

Torsdag 10. august kl. 10:00 - 14:00

Vi drar til Oslo klatrepark ved Bånkall gård og tilbringer dagen i hinderløypa høyt oppe mellom trærne. Løypene har forskjellige vanskelighetsgrader og består av ulike hindre, nett, tunneler, balanse- og taueligheter. Med zip-lines seiler du gjennom luften høyt over bakken!

Ta med matpakke og drikke. Ha på gode sko, ikke sandaler/åpne sko eller sko med glatte såler. Kle deg etter været, siden vi skal være utendørs hele dagen.

Alder: 5. trinn - 18 år
Oppmøte: Grorud T-banestasjon (utenfor Narvesen)
Antall plasser: 20

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

VR GAMES ZONE

Fredag 11. august kl. 11:00 - 14:00

VR-Games er et fornøylesenter i Oslo. Her kan du oppleve siste generasjon innen virtual reality. Eksklusive lagspill i VR og den nyeste VR-teknologien du ikke får prøvd andre steder. Maksimal innlevelse i VR-verdenen!

Alder: 8. trinn - 18 år
Oppmøte: Grorud T-banestasjon (utenfor Narvesen)
Antall plasser: 8

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

Kurs og workshops

LÆR Å SY DIN EGEN SOMMERKJOLE

Mandag 14. august kl. 10:00 - 13:00 (5. - 7. trinn)
Tirsdag 15. august kl. 10:00 - 13:00 (8. trinn - 18 år)

Velkommen til sykurs på Kalbakkenklubben. Her kan du lære å sy et enkelt sommerskjørt eller en kjole. På dette kurset vil du lære å sy en kjole helt fra start, tilpasset din kropp, samt hvordan du bruker mønstre og ulike tekstiler.

Du trenger ikke eget utstyr for å være med, men har du et spesielt type stoff du vil lage kjole av kan du ta med dette. Kurset er tilpasset for nybegynnere, og du trenger ikke kunne noe om søm fra før.

Sted: Kalbakkenklubben
Antall plasser: 4

Leder: Jeanette | 41 23 93 76



KOKKEKURS MED LOKALE RÅVARER

Fredag 18. august kl. 09:00 - 12:00 (5. - 7. trinn)
Fredag 18. august kl. 12:30 - 15:00 (8. trinn - 18 år)

Liker du å lage mat og vil lære mer? UngDyrk er en gruppe ungdommer som dyrker forskjellige matvarer gjennom året. På dette kurset skal vi lage mat basert på grønnsaker og urter hentet fra kjøkkenhagen til Ammerudklubben.

Vi tar en tur ut i hagen og drivhuset og henter det vi trenger til dagens meny. Her kan du lære litt om dyrkeprosessen i tillegg. Etterpå lager vi mat sammen og setter oss ned til et felles måltid.

Husk å melde fra om allergier eller andre mathensyn vi må ta på forhånd. Du trenger ikke ha med noen ting til kurset.

Sted: Ammerudklubben
Antall plasser: 6

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

NEGLEKURS: LÆR OG SETTE GELNEGLER

Onsdag 16. august kl. 10:00 - 12:00

Har du lyst til å legge gellack-negler slik de gjør på skjønnhetssalonger? På Kalbakkenklubben får du opplæring i å legge gellack-negler og design. Du trenger ikke eget utstyr for å delta.

Alder: 8. trinn - 18 år
Sted: Kalbakkenklubben
Antall plasser: 4

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

ÅPENT MUSIKKSTUDIO & ØVINGSLOKALE

Mandag 26. & tirsdag 27. juni 15:00 - 21:00

Vi tilbyr åpent musikkstudio og øvingslokale i sommerferien. Her kan du alene, eller produsere musikk sammen med en instruktør. Musikken dere produserer vil dere få med dere hjem på lydfil. Ønsker du og bandet ditt å øve mer kan dere benytte dere av øvingslokalene på Fyrhuset.

Ved stor pågang vil det bli satt opp øvingstider. Du vil få beskjed om dette på sms.

Alder: 10 - 20 år
Sted: Fyrhuset musikkverksted

Leder: Maria | 94 16 68 49

SOMMERKURS I MUSIKK FOR BARN

Mandag 14. - onsdag 16. august kl. 10:00 - 15:00

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. Vi har instrumenter du kan låne med hjem for å øve.

Alder: 5. - 7. trinn
Sted: Fyrhuset musikkverksted
Antall plasser: 10

Leder: Maria | 94 16 68 49

KURS I MUSIKKPRODUKSJON FOR UNGDOM

Mandag 7. og tirsdag 8. august kl. 18:00 - 20:00

Vil du lære produsere egne sanger? På kurset lærer du å lage beats, ta opp vokal og instrumenter, og du får grunnleggende kunnskap om lydteknikk og musikkprogrammer (Logic Pro og Ableton Live).

Om du ønsker, kan du ta med din egen pc eller mac, men det er ikke nødvendig.

Alder: 8. trinn - 20 år
Sted: Fyrhuset musikkverksted
Antall plasser: 4

Leder: Maria | 94 16 68 49

SAMSPILLKURS FOR UNGDOM

Onsdag 9. og torsdag 10. august kl. 18:00 - 20:00

Dette kurset er for deg som kan spille litt fra før. Her skal du lære å spille sammen med andre ungdommer i et band, enten der er gitar, piano, trommer, bass eller perkusjon.

Du trenger ikke ha med eget instrument, om du spiller noen av de som er nevnt ovenfor. Men om du spiller et instrument som vi ikke har på Fyrhuset kan du ta med ditt eget.

Alder: 8. trinn - 20 år
Sted: Fyrhuset musikkverksted
Antall plasser: 15

Leder: Maria | 94 16 68 49

MUSIKKSTUDIO FOR UNGDOM M/INSTRUKTØR

Mandag 14. - torsdag 17. august kl. 15:00 - 20:30

Kom og spill inn låter i studio i sommer! Her kan du sitte alene og jobbe med beats og låter, eller få hjelp av våre instruktører til å spille inn. Det er også mulighet til å spille inn et helt band.

Alder: 8. trinn - 20 år
Sted: Fyrhuset musikkverksted

Leder: Maria | 94 16 68 49



Kunst & media

KUNSTCAMP MED NORSKE GRAFIKERE

Mandag 26. - torsdag 29. juni kl. 12:00 - 16:00

Norske Grafikere er et kunstgalleri, faglig samlingssted og interesseorganisasjon for utøvende grafikere i Norge. De tar med seg instruktører til Ammerudklubben og skal lære oss ulike trykke- og tegneteknikker. Det blir enkel matservring på kurset.

Alder: 5. - 7. trinn

Sted: Ammerudklubben

Antall plasser: 15

Leder: Rafael | 47 45 23 11



GRUNNKURS FOTO

Mandag 3. juli kl. 13:00 - 17:00

Lær det grunnleggende om hvordan du tar bilder med speilreflekskamera.

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Antall plasser: 6

Leder: Tonje | 90 41 47 42

GRUNNKURS VIDEO

Tirsdag 4. juli kl. 13:00 - 17:00

Lær det grunnleggende om hvordan du lager video med speilreflekskamera.

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Antall plasser: 6

Leder: Tonje | 90 41 47 42



ANALOG FOTO

Onsdag 5. & torsdag 6. juli kl. 13:00 - 17:00

Er du nysgjerrig på hvordan man tok bilder før i tiden? I analog foto fremkaller man bilder med kjemikalier.

Bli med og se den magiske prosessen fra man trykker på utløserknappen til bildet vises på papir.

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Antall plasser: 6

Leder: Tonje | 90 41 47 42



PHOTO SHOOT I STUDIO

Tirsdag 27. juni kl. 12:00 - 15:00

Har du lyst til å lære å ta portrettbilder i studio? Vi rigger opp fotolamper og fargede gels og du kan være kreativ både foran og bak kamera.

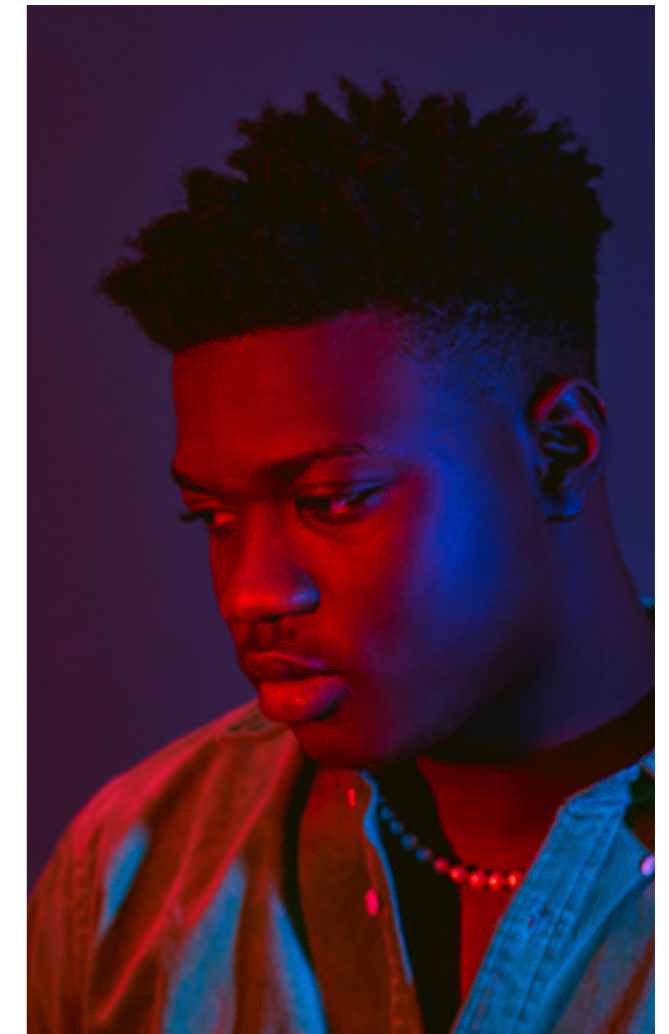
Du kan også melde deg på om du bare ønsker å få laget noen kule portrettbilder av deg selv - vi trenger modeller!

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Antall plasser: 6

Leder: Tonje | 90 41 47 42



Lag musikkvideo!

LAG MUSIKKVIDEO (FOR ARTISTER)

Uke 32 og 33, mandag til fredag på dagtid

Er du en artist eller et band som har lyst til å lage musikkvideo? I sommer har du sjansen! Meld deg på - vi kontakter alle som er interessert og velger ut én artist eller et band.

NB du må ha en låt som er ferdig spilt inn.

Alder: 5. - 10. trinn

Sted: Ammerudklubben

Antall plasser: Ett band eller en artist

Leder: Tonje | 90 41 47 42

LAG MUSIKKVIDEO (FILMTEAM)

Uke 32 og 33, mandag til fredag på dagtid

Vi skal lage musikkvideo for en lokal artist eller et band og trenger folk i produksjonen. Meld deg på enten du har lyst til å filme, jobbe med manus eller være produksjonsassistent.

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Antall plasser: 6

Leder: Tonje | 90 41 47 42



Praktisk info

Påmelding

Fristen for å melde seg på er 5. mai. Påmeldingsskjema finner du på aktivigrorud.no/ferie.

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

Har du flere barn å melde på, send inn en ny påmelding for hvert barn.

VIKTIG: Påmeldingen er bindende. Hvis du likevel ikke kan delta, si fra til ansvarlig leder så fort som mulig. Det er mange på venteliste, og på den måten kan noen andre få sjansen til å bli med.

Hvem kan delta?

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

Aldersgrenser

Aldersgrensene er oppgitt for hver enkelt aktivitet. I sommerferien regner vi aldersgrensen ut fra det trinnet barnet går i når påmeldingen blir fylt ut.

Etter at du har fylt 19 år kan du dessverre ikke delta på turene i Ferieklubben, med mindre det spesifikt står at aktiviteten er for eldre ungdom.

Forbehold om avlysning og endringer

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.

Alle tider i programmet er veiledende, og kan endres på kort varsel hvis det oppstår noe uforutsett.

Tildeling av plasser

Du skal få SMS før 12. mai 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.

Betaling

Alle aktiviteter i sommerferien 2023 er gratis!

Utstyr & lommepenger

Reiseutgifter og inngangsbillett betaler vi. Klær må passe til vær og aktiviteter. Ta med matpakke og drikke.

Hvis du trenger noe spesielt utstyr eller lommepenger, står det i programmet.

Spesielt for overnattingsturer

Skal du delta på overnattingstur må du fylle ut reise-skjema. Før Kinsbakkenturene er det også møte for foreldre/foresatte.

Bading

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

Tilrettelegging for spesielle behov

Det er viktig for oss at våre aktiviteter er så inkluderende som mulig.

Om deltager har spesielle behov, ta kontakt på 41 23 93 76, slik at vi sammen kan finne ut av hvordan det er mulig for oss å tilrettelegge for synshemming, hørselshemming, bevegelseshemming eller lignende.

Kontaktinfo

For spørsmål om hver enkelt aktivitet, ta kontakt direkte med lederen som står oppgitt i programmet.

For generelle henvendelser om ferietilbudene, skriv e-post til ferie@aktivigrorud.no.

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.

Kan venner eller søsken få plass sammen?

Det er dessverre ikke noe vi kan love, da det er mange hensyn å ta.

Kan man stå på venteliste hvis man ikke fikk plass?

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.

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

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

Aktiviteter i nærområdet: 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.

Hvorfor har dere ikke tilbud for yngre barn?

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

Kan dere skrive navn på barnet når dere sender ut tilbud om plass?

Vi er helt enige i at det beste er om vi kan skrive navn på barnet i meldingen med tilbud om plass. Grunnen til at det ikke er sånn nå, er rett og slett at det er for arbeidskrevende å lage personlige meldinger til alle.

Verken påmeldingsløsningen eller tjenesten vi bruker til å sende ut SMS fungerer optimalt for formålet. Vi jobber med å finne en bedre måte å gjøre dette på.

Orienterings- og friluftssuke

LILLOMARKA O-LAG

Bli med på orientering, turer i marka og lær om friluftsliv!

Aktivitetene foregår i marka rundt Lillomarka arena. Tilbudet er gratis og åpent for alle i målgruppen med forhåndspåmelding

Tid:
Mandag til fredag 09:00 - 15:00 i uke 26

Alder:
Alle barn og ungdom 9-19 år (f. 2014-2004)

Påmelding og informasjon:
sommerskole@lillomarka.no



Utlåns- bank

Gratis utlån til barn og unge i bydel Grorud, samt organisasjoner som tilbyr aktiviteter for barn og unge kan låne utstyr.

Vi anbefaler at større grupper og skoleklasser som ønsker å låne utstyr tar kontakt minst to uker i forkant.

GRATIS!



AMMERUD-
HELLINGA 47

ÅPNINGSTID:
tirsdag og torsdag
16:00 – 20:00

Uke 26, 27, 32 & 33:
Mandag til fredag
12:00 – 16:00

- Telt & lavvo
- Soveposer & liggeunderlag
- Ryggsekker
- Stormkjøkken & termoser
- Liggeunderlag
- Hengekøyer
- Symaskiner

Se mer info på nettsidene:
www.aktivigrorud.no/fritidslan



Gratis!
(du betaler bare
for delene)

Sykkelverksted

Ammerudklubben - Ammerudhellinga 47
www.aktivigrorud.no/sykkel

Åpningstider:

13. april – 22. juni: Torsdager 17:00 – 19:30

Uke 26, 27, 32 og 33: Mandag til fredag 12:00 – 16:00

24. august – 26. oktober: Torsdager 17:00 – 19:30

Ingen timebestilling, bare å stikke innom

Vi oppfordrer alle under 15 år til å komme sammen med en voksen

Dette tilbyr Sykkelverkstedet

Scan QR-koden
for å betale:



Vipps
520381

Vanlige priser på deler:
Kjede ca 200,-
Bremseklosser 100,-
Bytte av gir/bremsevire 50,-
Bytte av slange 75,-

Vi kan hjelpe deg med:

- Skifte eller lapping av slange
- Skifte dekk
- Justere gir & bytte girwire
- Stramme bremses & bytte bremseklosser
- Bytte bremsevire
- Skifte kjede
- Enkel service som smøring av kjede, fylle på luft
- Bytte av pedaler
- Sykkelvask
- Sette på ekstradeler som bjelle, støtte og lys

Se mer info på www.aktivigrorud.no/sykkel

Vi kan dessverre ikke:

- Bytte eiker eller rette skjeve hjul
- Gjøre service på hydrauliske bremses
- Oppbevare sykler

Åpningstider

Tirsdag

17:30 – 21:00 Kalbakkenklubben junior
17:00 – 21:30 Raven Romsås ungdom

Onsdag

17:30 – 21:00 Ammerudklubben junior
17:30 – 21:00 Raven Romsås junior

Torsdag

18:00 – 22:30 Kalbakkenklubben ungdom

Fredag

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

Fyrhuset musikkverksted
15:00 - 21:00 mandag til fredag

www.aktivigrorud.no

