



Oslo

Bydel Grorud

Aktiv i Grorud

HØST 2023



Innhold

HØSTFERIEPROGRAM

- 3 Oversiktsprogram
- 4 Dagsturer
- 5 Overnattingsturer
- 6 Kurs og workshops
- 10 Praktisk info & ofte stilte spørsmål

SE HVA SOM SKJER

- 12 Sjakktilbud på Raven Romsås
- 13 Sykkelverksted på Ammerud
- 14 Fyrhusets høstprogram
- 16 Våre åpningstider

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.

Forsideillustrasjon: Simon Fernandez - KunstLAB

Design: Tonje Brustuen

Tekst: Aktiv i Grorud

Foto: GROW medielab, Tonje Brustuen, Rafael Eish og Unsplash.com

Hva skal du gjøre i høstferien?

Det håper vi du finner svar på her! Du kan bli med på musikkworkshop på Kinsbakken feriested, til Badeland i Askim, Tusenfryd, Fangene på fortet eller JumpYard.

På Ammerudklubben blir det gaming/VR-spill og kunstcamp hele uka, samt teaterworkshop og slimproduksjon.

På Kalbakkenklubben kan du være med på strikkkurs, biljardkurs eller en spennende kunstcamp, og på Raven Romsås blir det kurs i sjakk.

Vi har vanlige åpningstider i høstferien - dem finner du på baksiden av denne brosjyren.

Alle aktiviteter er gratis. Vi håper du vil være med - husk å melde deg på før 7. september!

Påmelding gjøres på våre nettsider - info om dette finner du på side 10.

Aktivitet	Alder	Dato	Tid	Sted
Badeland	5. trinn - 18 år	2. oktober	09:00 - 16:00	Askim
Tusenfryd	5. trinn - 18 år	3. oktober	09:00 - 17:00	Tusenfryd
Fangene på fortet	5. trinn - 18 år	4. oktober	11:00 - 15:00	Nydalen
JumpYard	5. trinn - 18 år	5. oktober	11:00 - 15:00	Lørenskog
Musikk-workshop på Kinsbakken	8. trinn - 20 år	4. - 6. oktober		Stavern
Gamingcamp	10. trinn - 18 år	2. - 6. oktober	12:00 - 16:00	AMD
KunstCamp på Ammerudklubben	5. - 7. trinn	2. - 6. oktober	12:00 - 16:00	AMD
KunstCamp på Kalbakkenklubben	5. - 7. trinn	2. & 3. oktober	11:00 - 15:00	KLB
KunstCamp på Kalbakkenklubben	8. trinn - 18 år	4. & 5. oktober	11:00 - 15:00	KLB
Høst poteter med UngDyrk	5. - 7. trinn	2. & 3. oktober	10:00 - 14:00	AMD
Lær å strikke skjerf	5. - 7. trinn	3. oktober	18:00 - 21:00	KLB
Lær å strikke skjerf	8. trinn - 18 år	5. oktober	18:00 - 21:00	KLB
Biljardkurs for nybegynnere	5. - 7. trinn	5. oktober	18:00 - 20:00	KLB
Biljardkurs for nybegynnere	8. trinn - 18 år	5. oktober	18:00 - 20:00	KLB
Foto for nybegynnere	8. trinn - 18 år	5. oktober	12:00 - 16:00	AMD
Video for nybegynnere	8. trinn - 18 år	6. oktober	12:00 - 16:00	AMD
Teaterworkshop	8. trinn - 18 år	6. oktober	18:00 - 19:30	AMD
Teaterworkshop	5. - 7. trinn	4. oktober	18:00 - 19:00	AMD
Negledesign på The Raven	5. - 7. trinn	4. oktober	18:00 - 20:00	RMS
Slimproduksjon	5. - 7. trinn	4. oktober	18:00 - 20:00	AMD
VR-kveld på Ammerudklubben	8. trinn - 18 år	6. oktober	18:00 - 22:30	AMD

Dagsturer

BADELAND I ASKIM

Mandag 2. 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. Ta med badetøy, håndkle, matpakke og drikkeflaske.

Alder: 5. trinn - 18 år
Oppmøte: Shell Grorud

Leder: Maria | tlf: 94 16 68 49

TUSENFRYD

Tirsdag 3. oktober kl. 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

Leder: Nickolas | tlf: 41 60 83 55

FANGENE PÅ FORTET

Onsdag 4. 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.

Spis før du kommer, det er ikke lov å ha med seg matpakke inn på Fangene på fortet. Du kan også ta med lommepenger om du ønsker å handle i kiosken.

Alder: 5. trinn - 18 år
Oppmøte: Grorud T-banestasjon, utenfor Narvesen

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

JUMPYARD

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

Bli med til trampolineparken på Lørenskog. Her kan du kaste deg rundt i skumterninger, ta saltoer, hoppe på trampolinene og ta så mange triks du bare ønsker. Dette er en aktivitet for deg som liker å være i bevegelse, få ut masse energi og utfordre deg selv.

Ta med drikkeflaske og matpakke og ha på deg klær du kan hoppe i (f. eks gymtøy). Trampolineparken er innendørs. De som ønsker å handle i kiosken må ta med lommepenger.

Alder: 5. trinn - 18 år
Oppmøte: Grorud togstasjon, retning Lørenskog

Leder: Shuyab | tlf: 98 67 51 14

Overnattingstur til Kinsbakken

MUSIKKWORKSHOP MED FYRHUSET

Onsdag 4. - fredag 6. oktober
Avreise kl. 09:00 - hjemkomst ca kl. 17.00

Har du lyst til å lære mer om musikk samtidig som du har det gøy på feriekoloni? De ansatte fra Fyrhuset musikkverksted arrangerer musikkworkshop på Kinsbakken i Stavern. Dette er en overnattingstur for deg som elsker musikk og allsang. Her kan du bli med på kurs i låtskriving, en jam, bandøvelser og en liten konsert.

I tillegg skal vi ha sosiale aktiviteter som matlaging, musikkkonkurranser, gå turer i området, slappe av og kanskje bade hvis det er fint vær.

Dette er en tur for de som allerede har litt erfaring med musikk, spiller eget instrument, synger eller har noe forkunnskap innen musikkproduksjon.

Alder: 8. trinn - 20 år
Oppmøte: Ammerudklubben
Sted: Kinsbakken (ved Stavern)

Leder: Maria | 94 16 68 49



GamingCamp

Mandag 2. - fredag 6. oktober kl. 12:00 - 16:00

I høstferien skal Ammerudklubben arrangere Gaming-uke HELE uken! Her får du mulighet til å utforske nye verdener, teste refleksene dine og konkurrere med andre.

Alene eller sammen med andre, alle typer gamere er velkommen uansett hvordan du ønsker å spille. I løpet av uken vil vi også holde e-sport konkurranser i noen av de mest populære spillene. Vinnerne vil naturligvis motta premier for sine utmerkelser!

Vi har stasjonære og bærbare PCer, VR briller og diverse spillkonsoller. Du trenger derfor ikke ta med noe eget, utenom godt humør!

Du kan melde deg på bare noen eller alle dagene. De som melder seg på alle dagene blir prioritert.

Deltagere under 18 år må levere foresattesamtykke for å spille spill med 18-årsgrense.

Alder: 10. trinn - 18 år
Sted: Ammerudklubben

Leder: Tonje | 90 41 47 42

Høst poteter med UngDyrk



Mandag 2. og tirsdag 3. oktober kl. 10:00 - 14:00

Dag 1: Vi høster poteter som er dyrket i hagen på Ammerud klubben. Vi graver potetene opp fra jorden, vasker og prepper dem.

Dag 2: Her kan du lære å lage forskjellige matretter av potetene vi har høstet. Poteter gir mange muligheter som potetgull, potetmos, potetsuppe osv. Vi lager litt forskjellig og nyter maten sammen.

Du trenger ingen forkunnskaper, materiell eller utstyr for å delta. På dag 1 kan det være greit å ha på klær du ikke er redd for, ta av smykker etc. Da vi skal grave i jorden med hendene.

På dag 2 skal vi smake på forskjellige potetretter, men blir du skikkelig sulten kan det være greit å ha med matpakke.

Alder: 5. - 7. trinn
Sted: Ammerudklubben

Leder: Frøydis | 42 23 93 76

Kunst // KLB

5. - 7. trinn:
Mandag 2. & tirsdag 3. oktober kl. 11:00 - 15:00

8. trinn - 18 år:
Onsdag 4. og torsdag 5. oktober kl. 11:00 - 15:00

Velkommen til kunstcamp på Kalbakkenklubben! Vi redesigner seks gamle malerier. Disse maleriene har hengt på klubben i mange år, og ble en gang i tiden malt av klubbens deltakere. Det er på tide at dagens barn og ungdom får sette sitt preg på veggene på klubben.

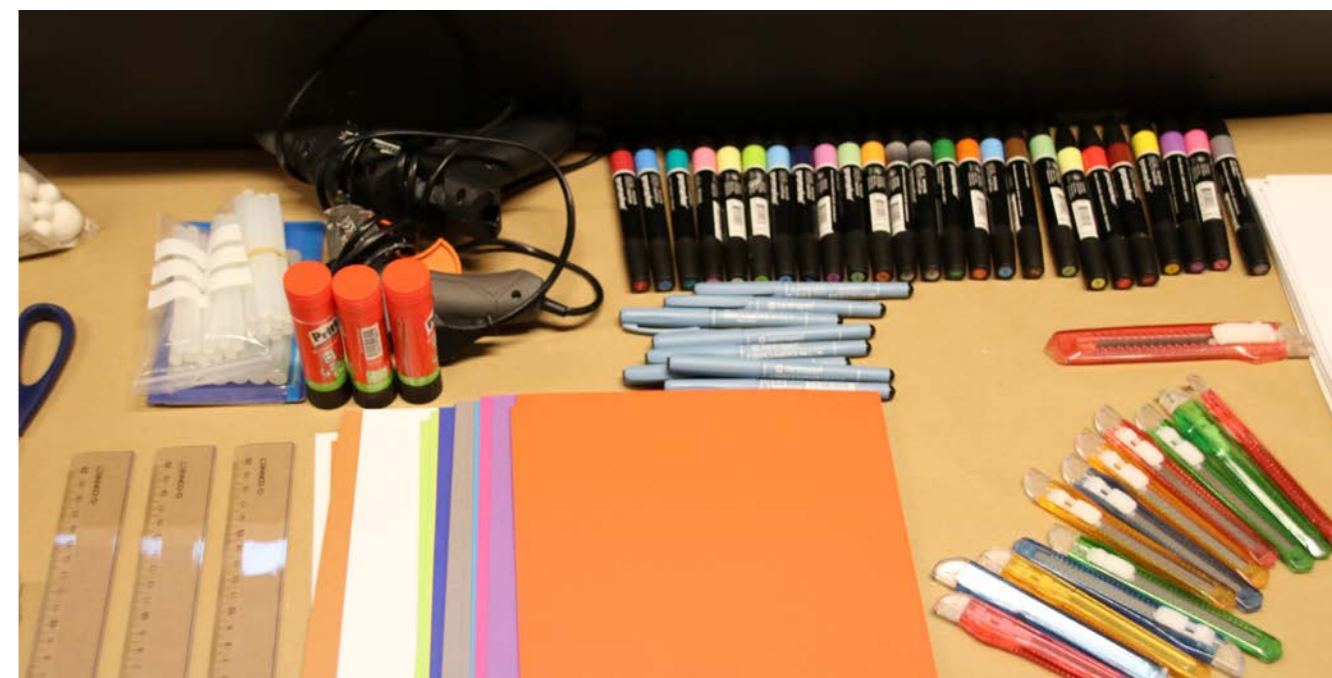
Kunstner Jenny Schjerven veileder deltagerne gjennom aktiviteten, men her kan man la sin indre kunstnerspire få løpe løpsk. Vi setter 2-3 deltagere på et bilde, så her kan du og vennene dine samarbeide om dere vil.

Du trenger ikke ha forkunnskaper, materiell eller utstyr for å delta. Aktiviteten varer i ca. fire timer, så ta med matpakke om du trenger.

Du kan melde deg på en dag eller være med begge dagene om du ønsker

Sted: Kalbakkenklubben
Instruktør: Jenny Schjerven

Leder: Jeanette | 41 23 93 76



Kunst // AMD

Mandag 2. - fredag 6. oktober kl. 12:00 - 16:00

Velkommen til kunstcamp på Ammerudklubben. Vi inviterer profesjonelle kunstnere til å lage og holde et spennende og innholdsrikt program mandag til fredag i høstferien.

Hva vi skal lage er foreløpig hemmelig, men det blir gøy, kreativt og sosialt – og vi lover å legge tilrette for utprøving av forskjellige teknikker.

Det blir enkel matservering under campen!

Du kan melde deg på bare noen eller alle dagene. De som melder seg på alle dagene blir prioritert.

Alder: 5. - 7. trinn
Sted: Ammerudklubben

Leder: Rafael | 47 45 23 11

Kurs og workshops

LÆR Å STRIKKE SKJERF

Tirsdag 3. oktober kl. 18:00 - 21:00 (5. - 7. trinn)

Torsdag 5. oktober kl 18:00 - 21:00 (8. trinn - 18 år)

Har du lyst til å lære å strikke et enkelt skjerf før vinteren kommer? På kurset får du veiledning i å legge opp masker, samt strikke starten på skjerfet.

Dette kurset er for nybegynnere. Du får utdelt strikkepinner og garn ved oppstart som du kan ta med hjem. Vi begynner på skjerfet sammen og strikker utover kvelden.

Du trenger ingen forkunnskaper, materiell eller utstyr for å være med på kurset.

Du må nok strikke skjerfet ferdig hjemme, men videre oppfølging og hjelp kan du få på klubbkvelder hver tirsdag mellom kl.17.30-21.00/torsdager 18.00-22.30.

Sted: Kalbakkenklubben

Leder: Jeanette | 41 23 93 76



BILJARDKURS FOR NYBEGYNNERE

Tirsdag 3. oktober kl. 18:00 - 20:00 (5. - 7. trinn)

Torsdag 5. oktober kl 18:00 - 20:00 (8. trinn - 18 år)

Har du lyst til å lære å spille biljard? På dette nybegynnerkurset får du veiledning i regler og teknikk slik at du kan spille enda bedre på klubbkvelder eller andre steder.

Du trenger ingen forkunnskaper, materiell eller utstyr for å delta på kurset.

Sted: Kalbakkenklubben

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

GRUNNKURS FOTO

Torsdag 5. oktober kl. 12:00 - 16:00

Lær det grunnleggende om hvordan du tar bilder med speilreflekskamera.

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Leder: Tonje | 90 41 47 42

GRUNNKURS VIDEO

Fredag 6. oktober kl. 12:00 - 16:00

Lær det grunnleggende om hvordan du lager video med speilreflekskamera.

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Leder: Tonje | 90 41 47 42

TEATERWORKSHOP

Onsdag 4. oktober kl. 18:00 - 19:00 (5. - 7. trinn)

Fredag 6. oktober kl. 18:00 - 19:30 (8. trinn - 18 år)

Har du lyst til å prøve deg på teater? Kanskje du har en indre skuespiller og har lyst til å stå på scenen, eller kanskje du bare vil prøve noe nytt? Bli med på teaterworkshop med improvisasjonsleker og mye annet gøy!

Du trenger ingen forkunnskaper, materiell eller utstyr for å delta på kurset. Ha på behagelige klær som du kan bevege deg i.

Sted: Ammerudklubben

Leder: Nickolas | tlf: 41 60 83 55

NEGLEDESIGN

Onsdag 4. oktober kl. 18:00 - 20:00

Lær mer om negldesign! Du kan leke deg med ulike farger neglakk og mønstre. De som ønsker kan sette på løsnegler.

Du trenger ingen forkunnskaper, materiell eller utstyr for å delta.

Alder: 5. - 7. trinn

Sted: Raven Romsås

Leder: Shuayb | 98 67 51 14

SLIMPRODUKSJON

Onsdag 4. oktober kl. 18:00 - 20:00

Har du lyst til å lære å lage slim? Her kan du tilsette forskjellige farger og ganske noe glitter? Slimet du lager kan du ta med hjem.

Du trenger ingen forkunnskaper, materiell eller utstyr for å delta på kurset!

Alder: 5. - 7. trinn

Sted: Ammerudklubben

Leder: Nickolas | tlf: 41 60 83 55

VR-KVELD PÅ AMMERUDKLUBBEN

Fredag 6. oktober kl. 18:00 - 22:30

Har du lyst på en ekte gamingkveld med VR-briller? På Ammerudklubben kan du teste VR-briller og forskjellige spill. Enten du liker actionfylte spill som får deg til å skvette, eller spill som setter kroppen i bevegelse er dette aktiviteten for deg som er glad i gaming!

Du trenger ingen forkunnskaper, materiell eller utstyr for å delta på aktiviteten.

Alder: 8. trinn - 18 år

Sted: Ammerudklubben

Leder: Nickolas | tlf: 41 60 83 55

Praktisk info

PÅMELDING

Fristen for å melde seg på er 7. september i nettskjema på www.aktivigrorud.no/ferie.

Påmelding 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 som står 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 15. 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.

BETALING

Alle aktiviteter i høstferien 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?

Du kan legge inn ønske om å få plass sammen med en venn eller et søsken. Vi skal prøve å ta hensyn til dette, men vi kan dessverre ikke love noe.

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?

Vi stenger påmeldingsskjemaet 7. september, etter dette er det ikke mulig å melde seg på. Hvis det skulle vise seg at vi har ledige plasser, blir restplasser lagt ut på våre nettsider.

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.

RAVEN SJAKK



På Raven Romsås tilbyr vi opplæring av det mest populære spillet i verden, nemlig sjakk! Våre dyktige instruktører Badr Debbali og Adam Hourri lærer deg grunnleggende ting, som hvordan du setter opp brettet og flytter brikkene, og du lærer regler og strategier. I tillegg blir det turneringer med muligheten til å vinne fete preimier!

Onsdag 4. oktober 18:00 – 20.00 (5. - 7. trinn)
Fredag 6. oktober 18:00 – 21.00 (8. trinn - 18 år)

GRATIS
Sted: Raven Romsås
Ingen påmelding, bare møt opp!

Leder: Shuayb | 98 67 51 14



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

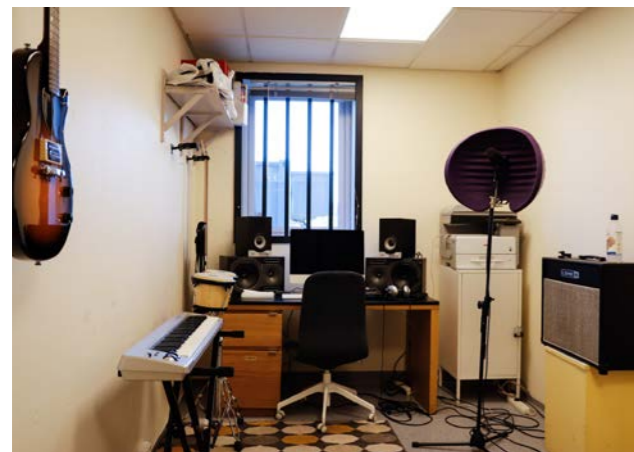
*Ingen timebestilling, bare å stikke innom
Vi oppfordrer alle under 15 år til å komme sammen med en voksen*

Bli kjent med Fyrhuset!

På Fyrhuset musikkverksted kan du bli kjent med andre musikkinteresserte ungdommer og lære å spille på alle instrumenter vi har. Vi underviser i instrumenter som gitar, piano, bassgitar, trommer og sang. Vi har instruktører som er musikere og har mye erfaring med undervisning.

Vi legger vekt på spilletide. Det betyr at musikk skal være gøy. Det er ingen konkurranse i musikk, og vi ønsker at du skal ha gode opplevelser når du er på Fyrhuset.

På Fyrhuset underviser vi i populærmusikk. Med populærmusikk mener vi pop, soul, rock, rap/hiphop, blues, visesang, country og lignende sjangre. Er det for eksempel en sang du liker kan du vise oss den, og vi kan lære deg å spille/syng den.



BLI MEDLEM

Det er gratis å være medlem på Fyrhuset, men du må registrere deg. Påmeldingsskjema fylles ut og leveres før du starter. Skjema hentes på Fyrhuset eller lastes ned fra www.aktivigrorud.no/fyrmedlem.

ÅPNINGSTIDER

Fyrhuset har åpent hele året mandag til fredag 15:00 - 21:00 unntatt når det er sommerferie og juleferie, og stenger bare på hellisdager.

I skoleferiene er det forskjellige kurs og workshop, og mulighet til å bruke øvingslokalene. Informasjon om dette legges ut på www.aktivigrorud.no i forkant av hver ferie.

Meld deg på kurs!

Fra 4. september til 15. desember kan du være med på forskjellige kurs. Kursene foregår i små grupper med maks 3 elever pr gruppe. Om du er usikker på hva du har lyst å spille kan du prøve forskjellige kurs.

Nybegynnerkurs: Du lærer grunnleggende ferdigheter om instrumentet. Du lærer å spille enkle sanger. Om du er interessert kan du også lære å lese noter, men klassisk musikkteori er ikke noe vi legger mye vekt på.

Øvet: Dette er kurs for deg som kan spille litt fra før. Vi ønsker at alle som kan spille en del spiller i samspillgrupper for å både ha det gøy og bli flinkere på sitt instrument.

Se hele kursprogrammet på www.aktivigrorud.no/fyr

Studiotid & øvingslokaler

Som medlem kan du bruke studioene og øvingslokaler. I studio kan du lære å bruke musikkprogrammer for å spille inn bandet ditt, rappe, eller lage beats.

Slik bestiller du tid i Studio 1 på Fyrhuset:

Åpningstid er mandag - torsdag 15:00 - 20:30.
Det er to sessions per dag (15:00 - 17:30 og 18:00 - 20:30)

Book tid på nett: www.aktivigrorud.no/fyrkalender
For å bestille tid i øvingslokale, ta kontakt med en av de ansatte.



VELKOMMEN TIL ÅPEN DAG

Er du nysgjerrig på hva vi driver med på Fyrhuset? Kom på besøk og bli kjent med oss som jobber der. Du kan spørre oss om kurs og bli kjent med lokalene. Vi serverer kaffe/te og snacks.

Åpen dag holdes: Tirsdag 29.08, onsdag 30.08, torsdag 31.08 og fredag 01.09 kl. 15:30 - 21:00.

KONTAKTINFO

For spørsmål angående kurs og lokaler anbefaler vi at du kommer på besøk og snakker med oss som jobber her. Klubblleder Maria Eva Orieta kan også kontaktes:

94 16 68 49
maria.eva.orieta@bgr.oslo.kommune.no

SE HVA SOM SKJER

Utekino

Onsdag 30. august kl. 19:00 er du velkommen på utekino i bakgården vår. Regner det går vi inn, eller finner en ny dag.

Lysvandring langs Alnaelva - utekonsert

Torsdag 12.oktober 18:00 - 20:00.

Fyrhuset julekonsert på Kalbakkenklubben

Torsdag 7. desember 19:00 - 21:00.

Klubbråd og allmøte

Fyrhusets klubbråd består av seks medlemmer som er med og planlegger konserter og andre aktiviteter. Rådet blir valgt på et allmøte som er åpent for alle medlemmer.

Høstens allmøte holdes onsdag 27.09 kl. 18:00- 20:00 på Kalbakkenklubben.



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

