

2018

TUSENFRYD

BADELAND

RUSH TRAMPOLINEPARK

FANGENE PÅ FORTET

HOUSE OF NERDS

POPSENTERET

OPERAEN

Se hva som skjer i  
**Høstferien**



Bydel  
Grorud

face & insta: [aktivigrorud](#)  
[www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no)



# Om Aktiv i Grorud

Aktiv i Grorud er en del av Oslo kommune sin innsats for ungdom på Ammerud, Grorud, Kalbakken, Romsås og Rødtvet.

Vi har tre fritidsklubber og et musikkverksted, Ferieklubben, Oppsøkende team, Søndagskafeen, Helsestasjon for ungdom, Ungdomsfabrikken, Sommerjobb og Ung hjelper eldre.

Fritidsklubbene har åpent for unge fra 5. trinn til 3. VGS. I tillegg kan du være med på forskjellige gruppeaktiviteter innenfor f.eks dans, musikk, DJ-ing, bordtennis, hobby, allidrett og revy - eller starte din egen gruppe. Ta kontakt, så kan vi hjelpe til med lokaler og instruktører!

## Dette kan du bli med på!

Dato	Tid	Aktivitet		Leder	Mobil	Alder
Mandag 1. okt	10:00 - 18:00	Tusenfryd	100	Bardha	41608355	5. trinn - 3. VGS
Mandag 1. okt	16:00 - 22:00	Operaen	0	Maria	97461834	8. trinn - 3. VGS
Tirsdag 2. okt	09:00 - 17:00	Badeland	50	Bardha	41608355	5. trinn - 3. VGS
Onsdag 3. okt	12:00 - 17:00	Fangene på fortet	50	Rune	41239376	6. trinn - 3. VGS
Torsdag 4. okt	11:30 - 15:30	Rush trampolinepark	100	Shuayb	98675114	7. trinn - 3. VGS
Torsdag 4. okt	10:00 - 13:00	Popsenteret	0	Maria	97461834	5. - 7. trinn
Fredag 5. okt	15:00 - 19:00	House of Nerds	50	Rune	41239376	5. trinn - 3. VGS

Info om hvor du skal møte opp får du når du har fått plass på turen.

# Tusenfryd

**Mandag 1. oktober / kr 100**

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

Parken har attraksjoner 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 lomme-penger og badetøy hvis det er fint vær.



*Foto: Anne-Marte Før*

# Popcenteret

**Torsdag 4. oktober / GRATIS**

POPSENTERET er et museum og opplevelsessenter som holder til på Grünerløkka i Oslo, og er stedet for deg som ønsker å vite mer om og oppleve musikk på en helt ny måte. Søk frem dine favorittlåter, beste minner og store festivalopplevelser. Senteret består av fire etasjer og tilbyr både digitale installasjoner, temautstillinger og interaktive opplevelser som Artiststasjoner og Tidsmaskin. Syng inn norske hits i studio og design eget platecover, eller få artistopplevelsen i storformat med Sceneskrek.

# House of Nerds

**Fredag 5. oktober / kr 50**

Opplev et av Europas største gamingsentre! Hos House of Nerds finner du 150 spillstasjoner, konsoller med topp ytelse, proft periferutstyr fra Turtle Beach og nær komplett utvalg i spilltitler. I tre timer sørger husets vertskap for å organisere, sette i gang og underholde alle gjestene med spennende spill og aktiviteter. Enkel servering er inkludert. Nerd eller ikke nerd, du er hjertelig velkommen!

# Rush trampolinepark

**Torsdag 4. oktober / kr 100**

Rush trampolinepark er et eldorado av trampoliner på både vegger og gulv. Her kan du øve på hopp og triks, kaste deg ut i skumgroper fra høye tårn, spille basket- eller kanonball på trampolinebane og kjempe som en gladiator. Parken har også en café med sitteplasser der du kan se utover parkens aktiviteter.

# Fangene på fortet

**Onsdag 3. oktober / kr 50**

Fangene på Fortet er et aktivitetssenter med 45 rom hvor man sammen med laget sitt skal løse ulike oppgaver og konkurranser. Laget trenger alle slags egenskaper og talenter - både fysisk, kunnskapsmessig og psykologisk. Ingen rom er like, her finner man ulike grader av fysisk utfordring eller utfordring for hjernen; balltalent, balanse, beregning, hukommelse, logikk, styrke, mattekunnskaper eller hukommelse.

# Badeland

**Tirsdag 2. oktober / kr 50**

Østfoldbadet i Askim er et komplett badeanlegg med svømme- og stupebasseng, terapi/helsebasseng med varmt vann, boble- og massasjebasseng, kaldstamp, familiebaseng med bølger, strømkanal og andre fasiliteter, samt badstuer, klatrevegg og sklier for både tøffinger og små barn.



*Foto: Den Norske Opera*

# Besøk i operaen

**Mandag 1. oktober / GRATIS**

DANS + TEATER = SANT! Bli med og se "The Hamlet Complex" i Operaen. På scenen er Nasjonalballettens dansere i samspill med fem skuespillere. Her smelter bevegelse og tekst sammen til ett uttrykk, mens du får oppleve noen av de imponerende tekniske mulighetene Hovedscenen i Operaen har å by på.

# Praktisk info

## PÅMELDING

Fyll ut påmeldingsskjemaet på [www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no). Fristen er 16. september og påmeldingen er bindende. Gi beskjed tidlig om du likevel ikke kan bli med.

Det er dessverre begrenset antall plasser. Plassene blir fordelt etter at påmeldingsfristen har gått ut. Alle får svar på sms senest 24. september om de har fått plass eller ikke.

Vi tar forbehold om avlysninger grunnet for få påmeldte eller uforutsette hendelser. Vi gjør oppmerksom på at alle tider i brosjyren er veiledende, og kan endres på kort varsel.

## BETALING

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 i meldingsfeltet.

Deltageravgiften betales bare tilbake ved dokumentert sykdom.

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

## UTSTYR

Du finner info om hva som er inkludert i prisen og hva deltageren må ha med selv på hver enkelt tur/aktivitet. Klær må passe til vær og aktiviteter.

## ALDER

Aldersgrense er 5. trinn til 3. VGS hvis ikke annet er nevnt.

## BADING

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

## KONTAKT

Har du spørsmål om ferietilbudet kan du kontakte oss på [ferie@aktivigrorud.no](mailto:ferie@aktivigrorud.no) eller tlf 41 23 93 76. Kontaktinfo til leder for hver enkelt tur står på første side.

# GROW

## medielab

**Ser noe av dette gøy ut? Eller har du helt andre ideer?**

Stikk innom tirsdager 16:00-19:00 på Ammerudklubben!

Ta bedre bilder til insta & face

Gjøre fashion-foto som kunne vært på trykk i et magasin

Designe din egen logo

Ta bilder til f.eks cover hvis du lager musikk

Låne utstyr til vlogging

Promotere deg som artist

Designe og trykke t-skjorter eller annen merch

Lage din egen hjemmeside eller portfolio

Låne utstyr som proffe filmskapere og fotografer bruker

Lære å ta bilder i fotostudio, med lys og blitz

Lære programmer fra Adobe, f.eks Photoshop eller Premiere

Tegne med tegnebrett

Ta bilder av artister, på konserter og backstage

Lære deg å skrive artikler til aviser og magasiner

Lage film, f.eks actionfilm eller musikkvideo

Lage dine egne lydeffekter til film

Lage ditt eget dataspill og designe din egne karakterer

Fly med drone

# Finn ut mer!

Følg @aktivigrorud  
på facebook og instagram  
eller besøk oss på  
[www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no)



Barne-, ungdoms-  
og familiedirektoratet

