



Oslo

Aktiv i Grorud

HØST 2019



Innhold

4. Turer i høstferien

Tusenfryd

Badeland

Rush trampolinepark

Fangene på fortet

House of Nerds

Paintball

Praktisk info

12. Fyrhuset musikkverksted

14. GROW medielab

16. Kalbakkenklubben

17. Granittrack

18. Breakfast Club Bjøråsen

20. Dette skjer i høst

22. Julaften på Ammerudklubben

24. Åpningstider

Foto: Tonje Brustuen, om ikke fotograf er kreditert.

Velkommen til nytt klubbår!

I denne brosjyren finner du programmet for høstferien og info om litt av hvert som skjer i høst. I tillegg har vi noen gode nyheter vi gjerne vil fortelle om:

Oppsøkende team starter opp igjen

Vi har vært så heldige å få nye midler slik at vi kan fortsette med Oppsøkende team. Tre ungdomsarbeidere starter på jobb i august - følg med på nettsidene våre for mer informasjon om tilbud & åpningstider.

Fyrhuset og Raven skal pusses opp

En av de viktigste sakene på Grorud ungdomskonferanse var at Fyrhuset musikkverksted og Raven Romsås er nedslitt og trenger oppussing. Byrådet lyttet til ungdommene og innvilget i juni 6,5 millioner. Arbeidet er startet opp og vi gleder oss stort til fornyelse!

Etter skoletid, nå også på Groruddalen skole

I ett år har fritidsklubbene hatt ansvar for etter skoletid-tilbud på Apalløkka og Bjøråsen - i høst kommer tilbudet også til Groruddalen skole.

Nye aktiviteter: kultur & skaperverksted

Vi har startet opp et samarbeid med Teknisk museum, som skal holde ukentlige skaperverksted på fritidsklubbene. Det blir også en stor satsing på kultur, spesielt når det gjelder musikk, DJ-ing, og dans både på Ammerudklubben, Kalbakkenklubben og Raven Romsås.

Ammerudklubben har bursdag

Neste år fyller Ammerudklubben 40 år! Det er ikke mange klubber som har eksistert så lenge på samme sted, så det må vi selvfølgelig feire skikkelig. Enten du er ung eller gammel: har du bilder, video eller gode historier fra din tid på klubben, vil vi gjerne høre fra deg. Ta kontakt med tonje@aktivigrorud.no

Dette skjer i høstferien!

Husk at klubbene har åpent som vanlig.



Tusenfryd

Tusenfryd er Norges største fornøylespark, med utallige attraksjoner som får det til å kile i magen. SpinSpider, Thunder Coaster, Japp Space Shot og Speed Monster er bare noen av dem. Tusenfryd har også spill, butikker og masse godsaker som sukkerspinn, frozen yoghurt og popcorn.

Hvis det er fint vær er det også mulighet for å ta turen til Badefryd - Tusenfryds helt egne badeland. Dagen vi skal dit feires det også Halloween i parken. Opplev labyrinter og zombier til nifs og god stemning. Det er hele fem ekstra Halloween-attraksjoner denne dagen. "Zombie-laboratoriet", "blodige smil" og "barnelabyrinten" er noen av de ekstra attraksjonene parken tilbyr denne dagen.

Aldersgrense: 5. trinn - 3. VGS

Oppmøte/tid: Kl. 10:00 - 18:00. Møt opp på din lokale klubb.

Spesielle regler: Ta gjerne med badetøy hvis det er fint vær!

Badeland

Østfoldbadet ligger i Askim, ikke langt fra Oslo. Her er det et komplett badeanlegg med ulike bassenger; både for svømming, stuping, terapi/helse, boble- og massasje basseng. Badet har også kaldstamp for de tøffe, og familie basseng med bølger og strømkanal. De har også badstuer og klatrevegg. Det finnes fire forskjellige sklier på Østfoldbadet, og en av de har tidtaking! Konkurrer mot vennene dine i hvem som kan skli fortest ned sklien.

Aldersgrense: 5. trinn - 3. VGS

Oppmøte/tid: Kl. 09:00 - 17:00. Møt opp på din lokale klubb.

Spesielle regler: Ta med badetøy og håndkle. Du må kunne svømme minst 25 meter på dypt vann.

Fangene på fortet

Fangene på Fortet ligger i Nydalen i Oslo. Her er det 45 helt forskjellige rom hvor man sammen med laget sitt skal løse ulike oppgaver og konkurranser. Rommene har ulike grader av fysiske utfordringer eller utfordringer for hjernen. 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. Fangene på Fortet handler om samarbeid, samarbeid og samarbeid.

Aldersgrense: 6. trinn - 3. VGS

Oppmøte/tid: Kl. 12:00 - 17:00

Rush trampolinepark

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. Parken har også café med sitteplasser, om man ønsker en pust i bakken.

Aldersgrense: 7. trinn - 3. VGS*

Oppmøte/tid: Kl. 11:30 - 15:30

Spesielle regler: Ta med treningstøy.

**På grunn av at vi reiser med offentlig transport og at denne turen er så populær er vi nødt til å begrense antall deltagere. Det har også vært ønsker om å ha enkelte aktiviteter for de litt eldre deltagerne. Derfor har vi satt aldersgrense på denne turen fra 7. trinn.*

House of Nerds

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 sette i gang og underholde alle gjestene med spennende spill og aktiviteter. Nerd eller ikke nerd, du er hjertelig velkommen!

Aldersgrense: 5. trinn - 3. VGS

Oppmøte/tid: Kl. 15:00 - 19:00

Paintball

Highjump Event ligger i Søndre Nordstrand og er stedet for deg som vil spille paintball. Her har de 3 tøffe paintball-baner tilgjengelige for ulike typer oppsett.

Aldersgrense: 8. trinn - 3. VGS

Oppmøte/tid: Kl. 14:00 - 18:00

Spesielle regler: Deltagere under 18 år må ha med skriftlig tillatelse fra foresatt.

Praktisk info

Dag	Dato	Aktivitet	Pris	Leder	Mobil
Man	30.09	Tusenfryd	100	Maria	94 16 68 49
Tir	01.10	Badeland	50	Ingrid	41 60 83 55
Ons	02.10	Fangene på fortet	100	Rune	41 23 93 76
Tor	03.10	Rush trampolinepark	100	Shuayb	98 67 51 14
Fre	04.10	House of Nerds	50	Rune	41 23 93 76
Fre	04.10	Paintball	100	Shuayb	98 67 51 14

Påmelding

Fyll ut skjemaet på www.aktivigorud.no. Påmeldingsfrist er 15. september.

Det er dessverre begrenset antall plasser, og alle får svar på sms senest 20. september om de har fått plass eller ikke.

Turer kan bli avlyst hvis det ikke er mange nok påmeldt eller det skjer noe uforutsett. 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 og hvilken aktivitet det gjelder i meldingsfeltet.

Påmeldingen er **bindende**. Gi beskjed tidlig hvis du likevel ikke kan bli med. Avgiften betales bare tilbake ved dokumentert sykdom. Hvis betaling ikke er registrert før fristen 25. september, går plassen til neste person på ventelista. Hvis du har veldig lyst til å være med, men mangler penger, snakk med en av klubblederne om muligheten for å søke om støtte.

Utstyr

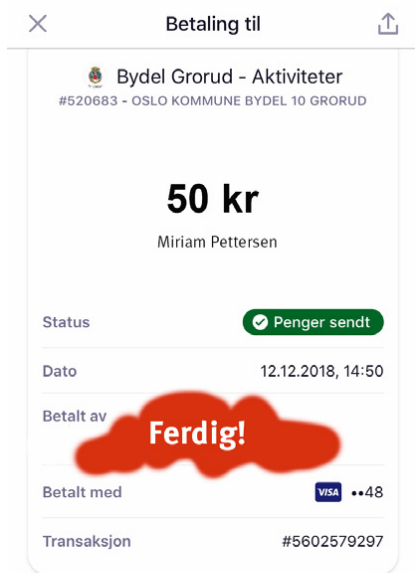
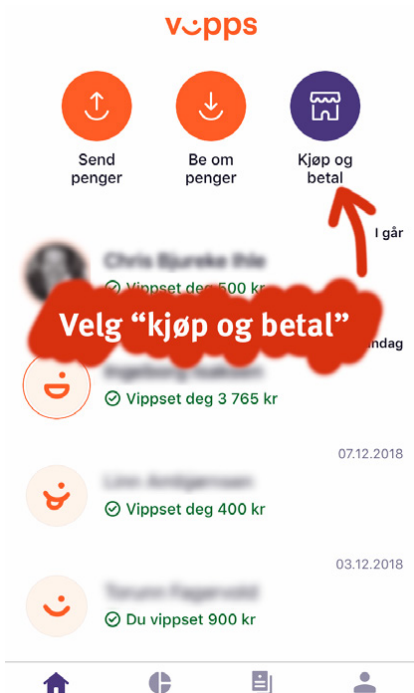
Reise og inngangsbillett er inkludert i prisen. Klær må passe til vær og aktiviteter. Ta med matpakke og drikke. Hvis du trenger noe spesielt utstyr står det på den enkelte turen.

Bading

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

Kontakt

Har du spørsmål om ferietilbudet kan du kontakte oss på ferie@aktivigrorud.no eller på tlf 41 23 93 76. Kontaktinfo til leder for hver enkelt tur står i kalenderen.



#520683 • OSLO KOMMUNE BYDEL 10 GRORUD
Org.nr: 974778866
Ammerudveien 22, 0958 OSLO



Om Aktiv i Grorud

Aktiv i Grorud står for “Aktivitetsenheten i Bydel Grorud”. Vi er en del av Oslo kommune og er ca. 60 ungdomsarbeidere som jobber med fritidstilbud for ungdom 10-23 år på Ammerud, Grorud, Kalbakken, Romsås og Rødtvet.

Vi har tre fritidsklubber og et musikkverksted, Ferieklubben, Oppsøkende team, Søndagskafeen, Helsestasjon for ungdom, GROW medielab og flere ulike prosjekter hvor ungdom kan få jobberfaring. På de neste sidene finner du litt info om oss og noen av våre samarbeidspartnere.

Velkommen til Fyrhuset!

Fyrhuset musikkverksted er åpent for både begynnere og viderekommende, og man kan få bandundervisning eller enkeltundervisning i piano, gitar, bass, trommer, vokal, låtskriving og studioinnspilling. Her kan man øve både med og uten instruktør i profesjonelt studio eller i bandlokale. Her kan du høre fra Yusra og Quan hvorfor de er medlemmer på Fyrhuset.



Yusra Hussain (20) studerer psykologi på Universitetet i Oslo og spiller gitar.

-Gitartimene for meg er mer som en avkobling fra verden, og spesielt skolen. Mange av tingene jeg gjør i løpet av dagen forbindes med stress, men når det kommer til gitartimene er dette bare noe jeg ønsker å lære meg. Det er ikke noe jeg må rekke, men jeg gjør det for de jeg har lyst.

Fyrhuset for meg er et sted jeg kobler av fra den stressende hverdagen. Stedet ligger fredelig til, og du har noen som passer på deg. Man får tid til seg selv, lærer noe interessant og lite faglig som du ikke nødvendigvis lærer i en bok. Du har det bare gøy rett og slett! Hvis man ønsker å teste ut noe nytt eller utvikle seg innenfor musikk ville jeg anbefalt å dra til Fyrhuset. Min oppfatning er at skolen fokuserer på teoretiske fag, og jeg føler at de barna som liker mer praktiske ting ikke får brukt sine evner Så Fyrhuset er et flott tilbud om man liker litt mer praktiske ting og ikke minst om man interesserer seg for kunst og kultur.

Hvis jeg skulle beskrevet Fyrhuset med ett ord er det: utviklende - du utvikler deg uansett om det er på det sosiale plan eller om det gjelder musikkferdigheter.

Quan Minh Tran (18) går studiespesialisering på Kuben VGS og spiller gitar og piano.

-Jeg begynte på Fyrhuset i fjor, og ville først og fremst lære å spille et instrument. Jeg kunne ingenting fra før, og ville starte et sted. Jeg begynte å spille gitar, og så begynte jeg å plukke opp litt på piano. Dette har jeg da lært på litt over ett halvt år! Mens jeg har gått her og lært mer og mer har jeg fått være med å spille med andre.



Fyrhuset er på en måte som et klubbhus, målet er at man skal kunne spille sammen som et band. Jeg jobber med å bli bedre på gitar, og mestre det før jeg også skal spille mer sammen med andre. Jeg er her to ganger i uken, den ene dagen lærer jeg gitar og den andre dagen er det piano.

Fyrhuset er en veldig god start om du ønsker å lære deg et instrument. Du kan velge et instrument og lære deg dette godt, og få trening innenfor dette. Målet er såklart å kunne spille med andre. Man lærer masse av andre. Det er noe helt annet å spille med andre enn å spille alene. Det handler om samspill, og det å spille i takt og spille forskjellige sanger. Når man spiller sammen får man en bedre følelse av hvordan sangen faktisk er, kontra om man spiller den alene med kun et instrument. Når man spiller sammen kan man også få nye vennskap, og Fyrhuset er et tilbud for alle opptil 20 år.

Hvis jeg skulle beskrevet Fyrhuset med ett ord er det: samhold.

**Vi skal ta bilder
på Granittrock!**





GROW medielab kan hjelpe deg med foto, video, design og markedsføring. Vi tar bilder på festivaler og konserter, lager musikkvideo, fotoutstillinger og flyr med drone. Vi har også profesjonelt utstyr som du kan låne med deg hjem.

Hvis du melder deg inn får du muligheten til å få lønna jobb for Aktiv i Grorud eller andre. Ønsker du å starte opp noe selv? Vi kan gi start up-tips til design & markedsføring, hjelpe deg med å lage firma, eller gi veiledning i hvordan man søker økonomisk støtte andre steder.

Finn ut mer på grow.aktivigrorud.no

GROW
medielab

Velkommen til Kalbakkenklubben!

GRUPPETILBUD

Allidrett

Mandager 16:00–18:00 (5.–7. trinn)

Gymsalen på Nordvet skole

Alder: 5. - 7. trinn

Bordtennis

Mandager 16:00–19:30

Fredager 16:00–18:00

Alder: 5. trinn - 3. VGS

TV-produksjon

Vil du være med å lage TV-programmer?

Vi lager TV-produksjoner med flere kameraer, som styres fra vårt regirom.

Vi har som mål å streame alle konserter på Kalbakkenklubben, produsere humor og seriøse programmer. Kom innom klubben for mer informasjon og påmelding. Du kan også melde deg på med e-post til klb@aktivigrorud.no

Alder: 5. trinn - 3. VGS

DJ-kurs

Vi holder individuelle DJ-kurs på klubbkveldene. Her har vi har 3 DJ-miksere du kan trene på. Stikk innom i klubbens åpningstid for å melde deg på!

Inngang er gratis. Finn ut mer på www.aktivigrorud.no/klb!



Kalbakkenklubben er Grouddalens lengstlevende fritidsklubb med over 50 års drift bak seg. Klubben har alltid hatt øvingsrom, og den har vært en stor ressurs for mange band i oppstartsfasen.

Klubben samarbeider tett med Fyrhuset Musikkverksted, og en gang i måneden holdes det konsert med barn og unge som vil prøve seg på scenen. Kalbakkenklubben har et aktivt DJ-miljø med flere grupper som spiller på større arrangementer og lærer spillingen videre til andre ungdommer.

Åpne klubbkvelder

Tirsdager 17:30 – 21:00 juniorklubb (5. -7. trinn)

Torsdager 18:00 – 22:30 ungdomsklubb (8. trinn - 3. VGS)

Leksekafè

Her kan du gjøre lekser, spille og leke.

Tirsdager 14:00 – 16:30

Torsdager 14:00 – 16:30

Alder: 5. trinn – 3. VGS



06-07
SEP

VIL DU BLI EN DEL AV

GRANITTROCK CREW?

Gratisfestivalen Granittrock har blitt arrangert siden 2005, noe som ikke hadde vært mulig uten en fantastisk gjeng med frivillige med på laget. Uten frivillige, ingen Granittrock! For at Granittrock skal bli en suksess også i år, trenger vi deg som vil være med å skape en av Oslos desidert kuleste festivaler.

Hva vil det si å være frivillig?

Når du jobber frivillig, er du del av et stort team som utgjør Granittrock. Du blir med i en sosial gjeng og får oppleve arbeidet og prosessene som ligger bak det å lage en festival. Med andre ord er det å være frivillig både sosialt og lærerik.

Noen eksempler på hva du kan bidra med:

- Festivalvert
- Rigging før festivalen
- Nedrigg av festivalen
- Trivselsvert
- Ryddepatrulje

Alle som jobber på festivalen mottar festival t-skjorte, gratis mat og andre gaver som takk for hjelpen!

Gå inn på www.granittrock.no for å melde deg på!

Breakfast Club trenger flere foreldrefrivillige



Vil du være med å gjøre en forskjell?

Vi er en gjeng glade foreldre som driver 'The Breakfast Club' på Bjørnsen skole. Her serverer vi gratis frokost til byens skjønneste ungdommer hver morgen mellom 8-9 (idrettslinjen tirsdag og torsdag til kl 10).

Kom gjerne innom en morgen - og har du anledning til å ta noen vakter sammen med oss så setter vi stor pris på det.

Ta kontakt med Maja om du lurer på noe!

Tlf. 96 23 21 07 maja.sandven@ude.oslo.kommune.no



Dette skjer i høst

Granittrock

6. og 7. september er det igjen gratisfestival i Lillomarka arena! På programmet står foreløpig Isah & Dutty Dior, Jireel, B Young, Samsaya, Paria, Pom Poko, Turbonegro, Maja og Stokers.

OXLO-uka

17. - 21. september markerer vi OXLO-uka. OXLO står for «Oslo Extra Large – en by for alle». Dette er Oslo kommune sin markering av at vi ikke tolererer diskriminering og rasisme, men jobber for like muligheter for alle. Klubbene lager flerkulturell mat, inviterer forskjellige organisasjoner og har aktiviteter med fokus på mangfold og integrering.

Bokåret 2019

Vi fortsetter markeringen av Bokåret 2019 med forfatterbesøk på klubbene. I høst kommer Tor Arve Røssland, Line Renslebråten, Veronica Salinas og Camara Lundestad Joof for å fortelle om bøkene sine. Ungdom fra bydelen er programledere. I tillegg åpner Ammerudklubben sitt nye ungdomsbibliotek i høst, og alle klubbene skal få bøker som kan lånes med hjem.

Lysvandring langs Alnaelva

10. oktober ønsker Alnaelvas venner velkommen til lysvandring. Det blir arrangement på Ammerudgymmen i år også - ta kontakt om du vil stille med sang, dans, musikk eller utstilling.

Ungdomskonferansen

På grunn av at vi vant prisen for beste kommune for barn og unge skal vi 27. – 29. oktober arrangere en konferanse hvor flere hundre ungdommer og ungdomsarbeidere fra hele Norge kommer for å lære om bydelen vår.



Julaften på Ammerud

Velkommen til julaften på Ammerudklubben! Som eneste fritidsklubb i Oslo holder vi åpent på julaften for alle mellom 10 og 18 år, med eller uten foreldre.

I år har vi tiårsjubileum. Første året var 40 gjester innom, og i fjor var det rekord med 330 gjester. Det blir også i år servering av både norsk julemat og internasjonale retter. Nissen kommer på besøk og det er julegaver og leker for de minste.

Arrangementet er gratis og åpent for alle aldre, men barn under 10 år må komme sammen med en voksen. Klokkå åtte åpner vi dørene for de som vil komme etter maten.

Vi trenger også mange frivillige - ta gjerne kontakt hvis du vil hjelpe til å lage julestemning for store og små på Ammerud.

For de som vil være med på middagen trenger vi påmelding til jul@aktivigrorud senest 20. desember. Velkommen!

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

14:00 – 16:30 Helsestasjon for ungdom

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

Alt er gratis, unntatt medlemskap på Fyrhuset som koster 550 kr per semester.

Finn ut mer på www.aktivigrorud.no
eller følg oss på face & insta