

SOMMER 2017

BYDEL GRORUDS FERIETILBUD

TIL BARN OG UNGE

DAGSTURER

OVERNATTINGSTURER

WORKSHOPS



Bydel
Grorud

facebook.com/aktivigrorud
www.aktivigrorud.com



INNHold

Kalender.....3
Overnattingsturer.....4
Dagsturer.....8
Workshops.....12
Åpningstider.....16
Påmelding.....17

SE HVA SOM SKJER!

		Uke 26					Uke 27					Uke 32					Uke 33				
		26	27	28	29	30	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18
		M	T	O	T	F	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Overnattingsturer																					
Kinsbakken Ungdom	400																				
Kinsbakken Junior	400																				
Kinsbakken Xtrem	400																				
Liseberg	400																				
Telttur i marka	Gratis																				
Dagsturer																					
Tusenfryd	100																				
Bø sommarland	100																				
Dresin	100																				
Oslo klatrepark Bånkall	100																				
Oslofjorden, øy og bad	Gratis																				
Sykkeltur	Gratis																				
Workshops																					
Band for begynnere	50																				
Gitar for begynnere	Gratis																				
Gitarkurs viderekommende	50																				
Kokkekurs	50																				
Danseworkshop	Gratis																				
Klatring	100																				
Parkour	50																				
Filmkurs	50																				
DJ workshop	50																				

DU MELDER DEG PÅ VIA VÅRE NETTSIDER
WWW.AKTIVIGRORUD.COM

OVERNATTINGSTURER

UKESTUR FOR UNGDOM (13-18 ÅR)

26. – 30. juni
Pris: 400 kr
Oppmøte på Ammerudklubben.
Utstyrsliste blir delt ut før avreise.
Husk reiseskjema.

På ungdomsturen er du med på å bestemme programmet. Dette er ting vi vanligvis gjør på ungdomsturen: spiller bowling, reiser til Høyt & lavt klatrepark, kjører båt, fisker og bader både i sjøen og på badeland.

Hvis været er fint reiser vi til Bø sommerland, om det regner reiser vi til Skien badeland. I fjor fikk vi besøk av ungdom fra Kongsberg. De planlegger å komme på besøk hos oss i år også.



KINSBAKKEN XTREM (13-18 ÅR)

7. - 11. august
Pris: 400 kr
Oppmøte på Ammerudklubben.
Utstyrsliste blir delt ut før avreise.
Husk reiseskjema.

Bli med på en tur full av utfordringer og opplevelser, som f.eks båtkjøring, fisking, klatring, camping og mye mer.

UKESTUR FOR JUNIOR (10-12 ÅR)

3. - 7. juli
Pris: 400 kr
Oppmøte på Ammerudklubben.
Utstyrsliste blir delt ut før avreise.
Husk reiseskjema.

Bli med på sommerleir for junior! Her kan barna bade, fiske, fange krabber, kjøre båt og mye mer! Kinsbakken har motorbåt, små robåter og redningsvester. I tillegg til dette kan vi reise til badeland eller en bondegård i nærheten.



BLI MED TIL KINSBAKKEN!



Vårt feriested, Kinsbakken, ligger mellom Stavern og Nevlunghavn. Her kan du bade, fiske, fange krabber, kjøre båt og mye mer.

Vi bor i en stor hytte som ligger 15 meter fra vannet. Hytta har flere soverom med 6 sengeplasser i hvert rom. Utenfor hytta finner du en trampoline, fotballbane, bordtennisbord, volleyballbane og noen robåter.



Det er plass til ca. 20 deltakere på hver tur. Egenandelen dekker reise, mat og opphold, men lommepenger kommer i tillegg. På overnattingsturer blir det delt ut egen utstyrsliste og foresatte må levere reiseskjema.

Alle som skal på overnattingstur blir invitert til møte sammen med foresatte onsdag 21. juni kl 17:00 på Ammerudklubben i Ammerudhellinga 47.

Mer info: nyheter.aktivigrorud.com/kinsbakken

OVERNATTINGSTURER

TELTTUR I MARKA

14. - 15. august

Gratis

Du får beskjed om hvor du skal møte opp. Ta med sovepose og liggeunderlag, lommelykt om du har, varme klær og alt annet du trenger for overnatting. Vi tar med telt og mat, fiskestenger og det vi trenger for turen. Alle må delta i bæring av utstyret, så ikke pakk for tungt. Husk reiseskjema.

Vi drar på telttur i marka. Bli med på fisking og nattorientering.

LISEBERG

17. - 18. august

Pris: 400 kr (inkluderer reise, overnatting, mat og inngangsbilletter).

Du får beskjed om hvor du skal møte opp.

Ta med klær, sovepose, liggeunderlag, tannbørste, osv. Om du vil kan du også ta med litt lommepenger. Husk reiseskjema.

Liseberg er for mange sommerens høydepunkt. Liseberg er en av Skandinavias fineste og koseligste fornøylesparker. Vi er i parken 2 dager og overnatter i telt på en av campingplassene i Gøteborg.

Avreise er kl. 10:00, og vi forventer å være hjemme ca. kl. 17:00 den 18. august.

Foto: Liseberg

DAGSTURER

SYKKELTUR I GRORUDDALEN

7. august kl. 10:00 - 16:00

Gratis (enkel lunsj og drikke er inkludert)

Du får beskjed om hvor du skal møte opp.

Utstyr: Ta med sykkel, drikkeflaske og eventuelt badetøy.

Vi skal på stolpejakt! Vi sykler rundt i bydelen og deler av Groruddalen for å bli kjent med alt det fine dalen har å by på. Vi tar pause underveis hvor vi spiser litt mat (grilling) og spiller f. eks fotball eller andre spill. Er været fint tar vi også en tur innom et av badestedene i Groruddalen.



HUSK PÅMELDINGSFRISTEN 31. MAI. PÅMELDING GJØRES ELEKTRONISK PÅ VÅRE NETTSIDER.

OSLO KLATREPARK, BÅNKALL GÅRD

8. august kl. 10:00 - 18:00

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Oppmøte på Grorud T-banestasjon.

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

Vi drar til Oslo klatrepark ved Bånkall gård, og tilbringer dagen i klatreparken som er en hinderløype høyt oppe mellom trærne! Løypene har forskjellige vanskelighetsgrader og består av ulike hindre, nett, gyngebroer, tunneller, stiger, balanse- og tau-elementer.

Med zip-lines (kabelbaner) seiler du gjennom luften høyt over bakken.



BØ SOMMARLAND

9. august kl. 09:00 - 20:00

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Oppmøte på Ammerudklubben.

Ta med badetøy, to matpakker, drikke, solkrem og litt lommepenger og klær etter værforholdene.

Vi reiser til Bø sommerland! Bussturen tar ca. 2,5 timer. Bø Sommarland er i Europatoppen på fart og spenning og et eldorado for deg som vil ha det ekstra gøy i vannet. Her finner man sklier som er blant de høyeste og største i verden. Den 26 meter høye supersklia «Magasuget», den stupbratte «Halfpipen», verdens største kunstige surfebølge «Flow Rider» er bare noen av vannaktivitetene du kan få adrenalinkick av. Mellom slagene kan du slappe av med sandvolleyball eller i det oppvarmede boblebadet.

Du må kunne svømme minst 25 m på dypt vann uten hjelpemidler for å kunne være med på denne turen.

Foto: Bø Sommarland



ØYTUR & BADING I OSLOFJORDEN

10. august kl. 10:00 - 18:00

Gratis

Oppmøte på Grorud T-banestasjon

Ta med matpakke og drikke, litt lommepenger og badetøy.

Vi reiser sammen med kollektivtransport fra Grorud ned til sentrum og tar båt ut til et av badestedene i Oslofjorden. Her blir det bading, grilling, ballspill, lek og mye moro!

Du må kunne svømme minst 25 m på dypt vann uten hjelpemidler for å kunne være med på denne turen.

TUR MED DRESIN

11. august

Pris: 100 kr

Alder: 13 - 18 år*

Du får beskjed om hvor du skal møte opp.

Ta med drikkeflaske og matpakke.

Vil du være med å sykle på nedlagte togs Skinner? På Numedalsbanen i Buskerud bruker vi dresiner til å sykle på togs kinnene mellom Veggli og Rødberg. Vi leier dresiner og hjelmer på Veggli vertshus, og besøker nedlagte stasjoner, sykler over broer og gjennom tunneler. Ta det med ro, det har ikke kjørt tog her siden 1989 så det er selvfølgelig trygt.

*Det er aldersgrense 13 år for å sykle på dresinen, men vi kan ta med en person i alderen 10 – 12 år per person over 13 år.



Foto: Tusenfryd

TUSENFRYD

16. august kl. 10:00 - 18:00

Pris: 100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Alder: 13 - 18 år*

Oppmøte på Ammerudklubben.

Ta med matpakke, drikke og litt lommepenger.

Vi reiser med felles buss til Tusenfryd. Kjenn at det kiler i magen på SpinSpider, Thunder Coaster, Super Splash, Space Shot og SpeedMonster! Hvis det blir fint vær er det muligheter for bading i Bade Fryd som har vannsklier og basseng.

WORKSHOPS

GITAR FOR NYBEGYNNERE

26. – 28. juni kl. 12:00 - 14:00

Gratis

Oppmøte på Fyrhuset musikkverksted

Du får låne gitar hvis du trenger

Lyst til å lære å spille gitar? Kurset går over tre dager med to timer undervisning hver dag. Du lærer enkle akkorder og rytmisk utførelse. Vi bruker enkle låter i undervisningen og du trenger ikke å ha spilt gitar før for å være med.

GITAR FOR VIDEREKOMMENDE

26. – 28. juni kl. 14:00-16:00

50 kr

Oppmøte på Fyrhuset musikkverksted

Du får låne gitar hvis du trenger

Kurset forutsetter noen basiskunnskaper, for eksempel kjennskap til enkle grep og rytmikk. Det legges opp til arbeid rundt låter, akkorder og skalaer, og vanskelighetsgrad tilpasses kursdeltageres ferdigheter. Kurset går over tre dager, med undervisning to timer hver dag.

BAND FOR NYBEGYNNERE

16. - 18. august kl. 12:00 - 15:00

50 kr

Oppmøte på Fyrhuset musikkverksted

Du får låne instrument hvis du trenger

Spille trommer, bass, gitar, piano eller synge? Dette er et grunnkurs i samspill, der målet er å kunne spille én til to låter sammen.

Bandsammensetningen avhenger av deltageres interesser, og det vil bli mulighet for å prøve seg på forskjellige instrumenter. Kurset varer tre dager, tre timer timer per dag. Det forventes ingen forkunnskaper.



DANSEWORKSHOP

26. - 27. juni

Kl. 15:00 – 17:00

Gratis

Oppmøte: Ammerudklubben

Ta på klær og sko du kan bevege deg i.

Er du glad i å danse? Har du lyst til å lære streetdance og hiphop? Alle kan bli med på workshop enten du har danset tidligere eller dette er ditt aller første forsøk på dansegulvet!

DJ FOR NYBEGYNNERE

7. og 8. august kl. 13:00 - 17:00

50 kr

Du får beskjed om oppmøtested.

Er du vår neste store DJ? Bli med på DJ-kurs for de som ønsker å lære og mikse musikk. Her får du en innføring i DJ-utstyret, hvordan det kobles opp og hvordan det fungerer. Under kurset vil man jobbe med beatmatching, en DJ-teknikk hvor man blant annet lager overganger mellom låtene. Lær å bruke filtere for effekter. Vi bruker Numark NS6 DJ-miksere og Serato programvare.



SVØMMEKURS

Svømmeklubben Speed planlegger svømmekurs i sommerferien. Mer info om tidspunkt og påmelding kommer på www.aktivigrorud.com



PARKOUR

10. og 11. august

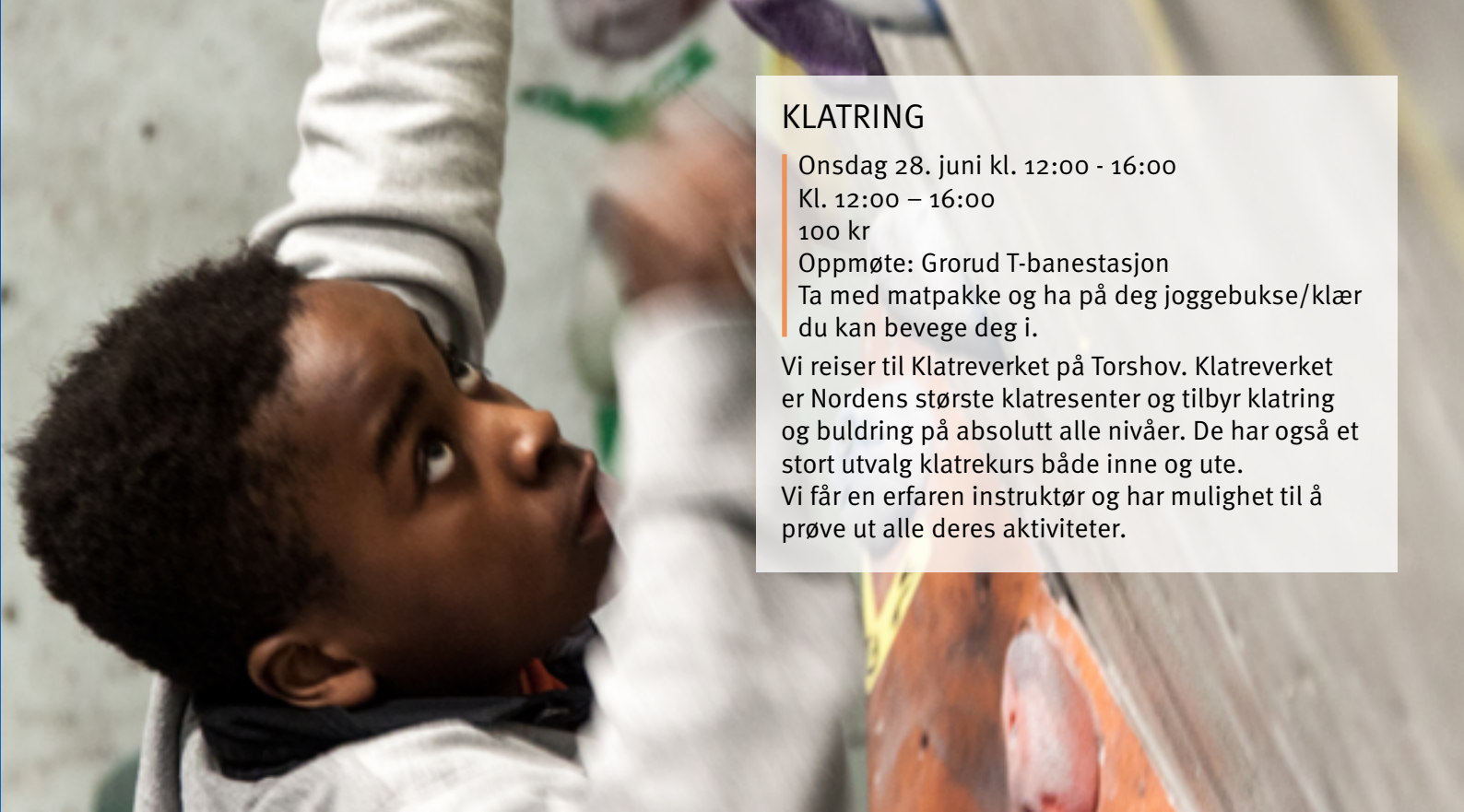
50 kr

Oppmøte på Grorud busstasjon.

Du får beskjed om tiden.

Ta med gymtøy, joggesko, matpakke og drikkeflaske.

Har du lyst til å lære grunnleggende teknikker i parkour? Nå har du sjansen! Parkour er en bevegelsesidrett der man skal komme seg fra A til B på en mest mulig effektiv måte. Dette kan inkludere alt fra å bevege seg over en fire meter høy vegg til å kunne svømme over en kald elv.



KLATRING

Onsdag 28. juni kl. 12:00 - 16:00

Kl. 12:00 – 16:00

100 kr

Oppmøte: Grorud T-banestasjon

Ta med matpakke og ha på deg joggebukse/klær du kan bevege deg i.

Vi reiser til Klatreverket på Torshov. Klatreverket er Nordens største klatresenter og tilbyr klatring og buldring på absolutt alle nivåer. De har også et stort utvalg klatrekurs både inne og ute. Vi får en erfaren instruktør og har mulighet til å prøve ut alle deres aktiviteter.

VÅR NESTE FILMREGISSØR?

14. - 15. august

50 kr

Oppmøte på Raven Romsås. Du får beskjed om tiden.

Ta med matpakke, du får låne filmutstyr gratis.

Ønsker du å lære å lage film? I sommer blir det filmkurs på The Raven med Groruddalen Frie Filmere som instruktører. Kurset gir deg inspirasjon og kunnskap til å lage din egen film. Du lærer hvordan du bruker filmkameraer, redigerer, og litt om skuespill. Action!

KOKKEKURS

29. – 30. juni kl. 13:00 - 17:00

50 kr

Du får beskjed om oppmøtested

Lær å lage mat! Du kan selv bestemme om vi skal lage mat fra India, Italia, Norge eller et annet land. Kokkekursene er noe deltagerne synes har vært morsomt, lærerikt og ikke minst er det masse deilig mat å spise!



Fritidsklubber i Bydel Grorud

PÅMELDING

Fritidsklubbene i Bydel Grorud har faste åpningstider

Tirsdager:	17.30 - 21.00 for junior Kalbakkenklubben
Onsdager:	17.30 - 21.00 for junior Ammerudklubben 17.30 - 21.00 for junior Raven Romsås
Torsdager:	18.00 - 22.30 for ungdom Kalbakkenklubben
Fredager:	18.00 - 22.30 for ungdom Ammerudklubben 18.00 - 22.30 for ungdom Raven Romsås
Lørdager:	18.30 - 22.30 for ungdom Ammerudklubben*
Fyrhuset:	Mandag - Fredag 15.00 - 21.00

* På lørdager er det åpent for hele Groruddalen på Ammerudklubben. Ellers kun bydel Grorud.

Priser

Enkeltbillett: 5kr
Medlemskap: 50 kr pr år
Medlemskapet kan brukes på alle klubbene i Bydel Grorud.

Aldersgrenser

Junior: 4. til 7. trinn
Ungdom: 8. trinn til 3.vgs

SOMMERTID

Fritidsklubbene holder stengt mellom 19. juni og 21. august.

Kontaktinfo

Ammerudklubben
Ammerudhellinga 47B
22 25 76 24 / 416 08 355
amd@aktivigrorud.com

Kalbakkenklubben
Gårdsveien 6
412 39 376
klb@aktivigrorud.com

Raven Romsås
Ravnkollbakken 71
986 75 114
rms@aktivigrorud.com

Fyrhuset Musikkverksted
Gårdsveien 1-3
974 61 834
fyr@aktivigrorud.com

PÅMELDING

Påmelding gjøres på vår nettside www.aktivigrorud.com.

Det er dessverre begrenset antall plasser. Plassene blir fordelt etter at påmeldingsfristen har gått ut. Alle får svar på sms før 15. juni om de har fått plass eller ikke.

Vi tar forbehold om avlysninger grunnet for få påmeldte, eller uforutsette hendelser.

Påmeldingen er bindende. Gi beskjed tidlig om du likevel ikke kan å bli med. Deltageravgiften refunderes kun ved dokumentert sykdom.

BETALING

Faktura kommer i posten. Det er dessverre ikke mulig å betale kontant.

Hvis du har veldig lyst til å være med på en eller flere av våre turer/aktiviteter men det er vanskelig med penger, snakk med en av klubblederne 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.

På overnattingsturer blir det delt ut pakkedliste, og foresatte må levere reiseskjema. Alle som skal på overnattingsturer blir invitert til møte sammen med foresatte onsdag 21. juni kl 17:00 på Ammerudklubben i Ammerudhellinga 47.

VIKTIG

Aldersgrense er 10-18 år hvis ikke annet er nevnt.

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

KONTAKT OSS

Har du spørsmål om ferietilbudet kan du kontakte oss på ferie@aktivigrorud.com eller tlf 41 23 93 76.

Kontaktperson for hver enkelt tur legges ut på våre nettsider i mai.

SER DU ETTER Sommerjobb?

Vi har sommerjobb til deg
mellom 14 og 19 år!

Søk før 20. mai på:
WWW.AKTIVIGRORUD.COM



Fyrhuset og Kalbakkenklubbens familiefest

Lørdag 10. juni

Kl 14.00 - 18.00 på Nordtvet skole

UNDERHOLDNING MED
FYRHUSETS ARTISTER OG
KALBAKKENKLUBBENS DJ'ER

GRATIS HOPPELOTT OG
RODEOOKSE
SALG AV MAT OG DRIKKE

GRATIS!

Familiedag & skumparty

Lørdag 17. juni

Kl 15.00 - 18.30: Familiedag m/fri aldersgrense
Kl 18.30 - 22.00: Skumparty for 8. trinn - 18 år

STORT SKUMBASSENG MED SKUMKANON
HOPPELOTT
ANSIKTSMALING
LEKER FOR STORE OG SMÅ
SHOW
SALG AV GRILLMAT

S STOLPEJAKTEN

2017

i GRORUDDALEN

Finn stolper i Groruddalen – vinn premier!

Alle som registrerer seg og deltar i Stolpejakten i Groruddalen kan vinne premier. For hver stolpe i Groruddalen du finner og registrerer samler du vannersjanser til spreke uttrekkspremier!

Åpner 6. mai og varer til 1. november
– last ned appen **Stolpejakten**

...eller skaff deg papiirutgaven som lanseres fra 6. mai



Barne-, ungdoms-
og familiedirektoratet

Stolpejakten er et
samarbeid mellom:



Bydel
Alna



Bydel
Bjerke



Bydel
Grorud



Bydel
Stovner

Groruddalssatsingen



Festivaluka

AMMERUD - GRORUD - KALBAKKEN - ROMSÅS - RØDTVET

Velkommen til Festivaluka! I løpet av tolv dager kan du delta på små og store arrangementer rundt omkring i Bydel Grorud. Programmet slippes snart, så følg med på våre nettsider!

10. - 18. Juni 2017



Midler fra Bydel Grorud og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet gjør det mulig å arrangere kurs og turer i alle skoleferiene.



Bydel
Grorud



Barne-, ungdoms-
og familiedirektoratet