

SOMMER

2018

Ferietilbud til barn og unge i Bydel Grorud

OVERNATTINGSTURER

DAGSTURER

WORKSHOPS



Bydel
Grorud

facebook.com/aktivigrorud
www.aktivigrorud.no





INNHold

Program.....	5
Overnattingsturer.....	6
Dagsturer.....	8
Kurs og workshops.....	10
Praktisk info.....	15
Høydepunkter i tiden som kommer....	16
Festivaluka.....	17
Hund og moro.....	18
Sykkelverksted.....	18
Sommerjobb.....	19
Helsestasjon for ungdom.....	20
Ungdomsrådet.....	20
Oppsøkende team.....	21
Røde Kors Ressurscenter.....	22
Åpningstider og kontaktinfo.....	23

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 tilbud til deg som er mellom 10 og 23 år. Vi har tre fritidsklubber og et musikkverksted, Ferieklubben, Oppsøkende team, Søndagskafeen, Helsestasjon for ungdom, GROW medielab, Ungdomsfabrikken, Sommerjobb og Ung hjelper eldre.

I tillegg kan du være med på forskjellige gruppeaktiviteter innenfor f.eks dans, sjakk, musikk, DJ-ing, bordtennis, hobby, allidrett og revy - eller starte din egen gruppe.

I denne brosjyren finner du sommerens ferieprogram og litt info om tilbud og aktiviteter for ungdom i bydelen.



aktivigrorud

www.aktivigrorud.no

VET DU AT DU BOR I ÅRETS BARNE- OG UNGDOMSKOMMUNE?



Bydelsdirektør Øystein Eriksen Søreide, seksjonsleder for Aktivitetsetheten Habib Tahir og Ungdomsrådet tar imot prisen på Barne- og ungdomskonferansen 2017.

I november i fjor var vi i Bodø og tok imot prisen for årets barne- og ungdomskommune.

Annenhvert år deler Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet ut denne prisen til en kommune som har lyktes i å skape gode og inkluderende oppvekstvilkår for barn og unge. Det er første gang prisen kommer til Oslo, og vi er utrolig stolte over at vi har dratt i land prisen på byens vegne.

Man vinner ikke bare heder og ære, det følger også med 250 000 kr som Ungdomsrådet kan bestemme hvordan vi skal bruke.

I tillegg blir Bydel Grorud vertskap for Barne- og ungdomskonferansen 2019. Det betyr at nesten 1000 deltagere fra hele landet kommer på besøk for å lære om bydelen vår. Derfor ønsker vi å lage en "turistguide" for gjestene våre, og da trenger vi tips fra deg.

Hva syns du er de fineste stedene i Groruddalen? Hvor er det best utsikt? Vil du avsløre ditt jordbærsted? Hvor er det fint å gå tur, eller fiske? Hvilke steder skaper gode minner? Hva er de beste aktivitetene? Hva er spesielt, og kanskje overraskende med Groruddalen for den som aldri har vært her og bare hørt om oss i media?

Send inn dine beste groruddalstips til tonje@aktivigrorud.no eller merk med #aktivigrorud på sosiale medier, så lager vi den ultimate turistguiden!

BLI MED OSS PÅ FERIE!

I sommerferien har vi som vanlig mange forskjellige aktiviteter for barn og unge. Overnattingsturene går til Liseberg, Langøyene og til bydelens eget feriested, Kinsbakken.

Vi drar på dagstur til blant annet Tusenfryd, Bø sommarland og klatreparken ved Bånkall.

I tillegg har vi mange forskjellige kurs og workshops for den som vil lære seg noe nytt, f.eks. innen foto, dans, DJ-ing, matlaging eller musikk.

Nytt i år er treningscamp med instruktør, sommerleker og drop-in sykkelverksted på Ammerud.

Frist for å melde seg på er 31. mai. I år kan du også betale med VIPPS. Se www.aktivigrorud.no for info om påmelding og betaling.

Vi gleder oss til sommeren og håper du finner spennende aktiviteter i programmet vårt!

På vegne av Aktivitetsenheten,

Habib Tahir
Seksjonsleder

SE HVA SOM SKJER!

	Pris	Uke 26					Uke 27					Uke 32					Uke 33				
		25	26	27	28	29	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		M	T	O	T	F	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Overnattingssturer																					
Kinsbakken ungdom	400																				
Kinsbakken junior	400																				
Telttur på Langøyene	Gratis																				
Liseberg	400																				
Dagsturer																					
Sykkeltur i Groruddalen	Gratis																				
Bø sommarland	100																				
Øyhopping i Oslofjorden	Gratis																				
Tur med dresin	100																				
Bånkall klatrepark	100																				
Tusenfryd	100																				
Workshops																					
Kokkekurs	50																				
Klatrekurs	100																				
Danseworkshop	Gratis																				
DJ workshop	50																				
Parkour	50																				
Filmkurs	50																				
Workshop i motefoto	Gratis																				
Workshop i landskapsfoto	Gratis																				
Gitar for nybegynnere	Gratis																				
Gitarkurs viderekommende	50																				
Band for nybegynnere	50																				
Sommerleker	Gratis																				
Treningscamp	Gratis																				
Sykkelverksted	Gratis																				

OVERNATTINGSTURER



Kinsbakken er Bydel Grorud sitt eget feriested som i snart 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, fiske, ballspill og friluftsopplevelser. På uteområdet er det trampoline, fotballbane, bordtennisbord og volleyballbane.

I tillegg til aktiviteter rundt Kinsbakken drar vi på utflukter i nærområdet, som f.eks bowling, bondegårdsbesøk, Høyt & lavt klatrepark, Bø sommarland eller badeland i Skien.

Det er plass til ca. 20 deltakere på hver tur. På overnattingsturer blir det delt ut pakkelliste, 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.

KINSBAKKEN UNGDOM

25. - 29. juni

400 kr (dekker reise, opphold og aktiviteter)

Alder: 8. trinn - 3. VGS

Pakkelliste deles ut på infomøte.

Vi anbefaler å ha med litt lommepenger, maks 400 kr.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

KINSBAKKEN JUNIOR

2. - 6. juli

400 kr (dekker reise, opphold og aktiviteter)

Alder: 5. - 7. trinn

Pakkelliste deles ut på infomøte.

Vi anbefaler å ha med litt lommepenger, maks 400 kr.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

TELTTUR PÅ LANGØYENE

13. - 14. august

Gratis!

Langøyene har Oslos største og kanskje beste sandstrand, og er et populært reisemål for Osloboerne på sommeren. Her blir det bading, fiske, ballspill, lek og moro.

Ta med sovepose og liggeunderlag, lommelykt om du har, varme klær og alt annet du trenger for overnatting. Vi har telt, mat, fiskestenger og det vi trenger for turen. Alle må hjelpe til å bære, så ikke pakk for tungt.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

LISEBERG

16. - 17. august

400 kr (dekker reise, overnatting, mat og inngangsbilletter)

Liseberg er nordens største fornøylespark og for mange er denne turen sommerens høydepunkt. Parken har hele 42 forskjellige karuseller eller opplevelsesattraksjoner og stort utvalg i spill, lykkehjul, musikkscener og spisesteder for store og små. Vi tilbringer to dager i parken og overnatter i telt på en av campingplassene i Gøteborg.

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

Du får beskjed om hvor og når du skal møte opp. Oppmøte kl. 09:00. Vi er hjemme ca. kl 19:00.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

DAGSTURER

SYKKELTUR I GRORUDDALEN

6. august kl. 10:00 - 16:00
Gratis!

Bli bedre kjent med Groruddalen! Vi drar på sykkelstur og blir kjent med alt det fine dalen har å by på. Vi tar pauser underveis hvor vi griller og spiller fotball eller andre spill. Hvis været blir fint stikker vi selvfølgelig innom et av badestedene i Groruddalen. Hvis det blir veldig dårlig vær finner vi på noe annet!

Ta med sykkel, hjelm og drikkeflaske. Vi har med lunsj og drikke til maten. Du får beskjed om hvor og når du skal møte opp.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

ØYHOPPING I OSLOFJORDEN

9. august kl. 10:00 - 18:00
Gratis!

Vi tar båt ut til ett av badestedene i Oslofjorden. Her blir det bading, grilling, ballspill og mye lek og moro!

Ta med matpakke og drikke, badetøy, håndkle og litt lommepenger. Vi betaler kollektivtransport og grillmat. Oppmøte på Grorud T-banestasjon.

Leder: Barda | tlf: 41 60 83 55

BØ SOMMARLAND

8. august kl. 09:00 - 20:00
100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Bø sommarland er i europatoppen når det gjelder fart og spenning, et eldorado for deg som vil ha det ekstra gøy i vannet. Den 26 meter høye supersklia "magasuget", den stupbratte "halfpipen", berg- og dalbanen "mot i brystet" og ikke minst verdens største kunstige surfebølge "flow rider" er bare noen av vannaktivitetene du kan få adrenalinkick av. Mellom slagene slapper vi av med sandvolleyball eller i det oppvarmede boblebadet.

Ta med badetøy, håndkle, to matpakker, drikke, solkrem, litt lommepenger og klær som passer til været. Oppmøte på Ammerudklubben.

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

Leder: Maria | tlf: 97 46 18 34

TUR MED DRESIN

10. august

100 kr (inkluderer reise og leie av dresin)

Vil du være med og sykle på nedlagte togs Skinner? På Numedalsbanen i Buskerud bruker vi dresiner (små vogner som går på skinner) til å sykle mellom Veggli og Rødberg. Vi leier dresiner og hjelmer på Veggli vertshus og besøker nedlagte togstasjoner, sykler over broer og gjennom tunneler. Det har ikke kjørt tog her siden 1989, så det er helt trygt!

Du får beskjed om hvor og når du skal møte opp. Ta med drikkeflaske og matpakke. Vi har med lunsj som vi spiser sammen.

Alder: Det er 13-årsgrense for å sykle på dresinen, men vi kan ta med én person i alderen 10-12 per person over 13.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

TUSENFRYD

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

100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Kjenn at det kiler i magen på SpinSpider, Thunder Coaster, Super Splash, Space Shot og Speed Monster! Tusenfyrd er Norges største fornøylespark, 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.

Du får beskjed om hvor og når du skal møte opp. Ta med matpakke, drikke, litt lomme penger og badetøy hvis det er fint vær.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

OSLO KLATREPARK

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

100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

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, gyngebroer, tunneler, stiger, balanse- og taelementer. 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. Ta med klær etter været, siden vi skal være utendørs hele dagen. Oppmøte på Grorud T-banestasjon.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14



WORKSHOPS

KOKKEKURS

25. - 26. juni kl. 13:00 - 17:00
50 kr

Vi lærer å lage mat! Du kan selv bestemme om vi skal lage mat fra India, Italia, Norge eller et annet sted. Kokkekurs er morsomt, lærerikt - og ikke minst får du spise digg mat!

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14



DANSEWORKSHOP

28. og 29. juni kl. 15:00 - 17:00
Gratis!

Er du glad i å danse? Har du lyst til å lære popping og hip hop? Meld deg på enten du har danset tidligere eller dette er ditt aller første forsøk på dansegulvet!

Sted: Ammerudklubben. Ta med klær og sko du kan bevege deg i.

Leder: Barda | tlf: 41 60 83 55



KLATREKURS

27. juni kl. 12:00 - 16:00
100 kr

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.

Ta med matpakke og ha på deg joggebukse/klær du kan bevege deg i. Oppmøte: Grorud T-banestasjon.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

DJ-WORKSHOP

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

50 kr

Er du vår neste store DJ? På dette kurset lærer du å mikse musikk. Her får du først en innføring i utstyret, hvordan det kobles opp og hvordan det fungerer. Du lærer også beatmatching, en teknikk hvor man bl.a. lager overganger mellom låtene, og hvordan du kan bruke filtre for effekter. Vi bruker Numark NS6 DJ-miksere og Serato programvare.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76



FILMKURS

13. og 14. august

50 kr

Har du lyst til 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!

Ta med matpakke, du får låne filmutstyr gratis.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14



PARKOUR

9. og 10. august

50 kr

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.

Ta med gymtøy, joggesko, matpakke og drikkeflaske.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

GITAR FOR NYBEGYNNERE

13., 14. og 15. august kl. 12:00 - 14:00
Gratis!

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

Ta med gitar hvis du har, hvis ikke kan du låne. Sted: Fyrhuset musikkverksted.

Leder: Maria | tlf: 97 46 18 34



GITAR FOR VIDEREKOMMENDE

13., 14. og 15. august kl. 14:00 - 16:00
50 kr

Dette er kurset for deg som har spilt litt gitar fra før, for eksempel at du har 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.

Ta med gitar hvis du har, hvis ikke kan du låne. Sted: Fyrhuset musikkverksted.

Leder: Maria | tlf: 97 46 18 34



BAND FOR NYBEGYNNERE

16. og 17. august kl. 12:00 - 15:00
50 kr

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 hvem som melder seg på, og det vil bli mulighet for å prøve seg på forskjellige instrumenter.

Kurset varer tre dager, tre timer timer per dag. Her kan du være med selv om du ikke har spilt noe instrument før.

Ta med instrument hvis du har, hvis ikke kan du låne. Sted: Fyrhuset musikkverksted.

Leder: Maria | tlf: 97 46 18 34



TRENINGSCAMP PÅ AMMERUD

Mandag til fredag i uke 26, 27, 32 og 33

Kl. 10:00 - 14:30

Gratis!

Kom i form i sommer! Få hjelp av våre dyktige instruktører på Ammerudgymmen som lærer deg hvordan du kan bruke apparatene.

Sted: Ammerudgymmen

Ingen påmelding, bare møt opp!

Leder: Barda | tlf: 41 60 83 55

SOMMERLEKER PÅ AMMERUD

Mandag til fredag i uke 26, 27, 32 og 33

Kl. 10:00-14:30

Gratis!

Velkommen til sommerleker på Ammerud. Har blir det utlån av utstyr som basketball, badminton, bordtennisracketer, hoppetau osv, og det vil være aktivitetsledere på plass som kan sette i gang leker og turneringer.

Alder: 10-18 år

Sted: Ammerudklubben

Ingen påmelding, bare møt opp!

Leder: Barda | tlf: 41 60 83 55

HUSK PÅMELDINGSFRIST 31. MAI!
WWW.AKTIVIGRORUD.NO



GROW MEDIELAB

Er du interessert i foto, film, grafisk design, 3D-design, webdesign, kunst, sosiale medier, journalistikk, kommunikasjon, markedsføring eller noe i den gata? Vi leter etter DEG!

Vi er i gang med å bygge opp GROW medielab, et samlingssted for alle kreative ungdommer i Bydel Grorud. Vi skal ha grupper, kurs og workshops – og profesjonelt utstyr som medlemmer kan låne for å jobbe med egne produksjoner.

Ta kontakt for å bli med og bestemme hva GROW skal være: www.aktivigrorud.no/grow



WORKSHOP I MOTEFOTO

2. og 3. juli kl. 12:00 - 15:00

Gratis!

Alder: 8. trinn - 3. VGS

Liker du å ta bilder og synes mote er gøy? Bli med på fotokurs med fokus på fashion! På kurset lærer du å bruke fotokamera og studiolys, og hvordan man jobber med modell og rekvisitter for å lage et kult bilde.

Du kan få prøve deg både som fotograf og modell!

Ta med eget kamera, ellers har vi profesjonelt utstyr du kan låne. Sted: Ammerudklubben.

Leder: Martine | tlf: 90 98 61 64



WORKSHOP I LANDSKAPSFOTO

4. og 5. juli kl. 17:00 - 20:00

Gratis!

Alder: 8. trinn - 3. VGS

Har du lyst til å lære å ta vakre og spennende natur- og landskapsbilder? Føler du at du ikke får helt til å ta de bildene du ønsker? Kjenner du at du har lyst til å lære å få kontroll på kameraet ditt?

Få en intro til landskapsfotografi med den prisvinnende fotografen Christian Rølla (se bildet over)!

Alt du trenger er godt humør, gode sko og klær etter været. Ta med eget kamera, ellers har vi profesjonelt utstyr du kan låne. Oppmøte på Ammerudklubben, vi går ut i nærområdet og tar bilder.

Leder: Christian | tlf: 93 85 50 46

PRAKTISK INFO

PÅMELDING

Fyll ut påmeldingsskjema på www.aktivigrorud.no. Påmeldingsfristen er 31. mai.

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

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

Vi tar forbehold om avlysninger hvis det ikke er mange nok påmeldte, eller hvis det skjer noe uforutsett.

BETALING

Faktura kommer i posten. Vi tar dessverre ikke mot kontanter, men det er mulig å betale med VIPPS.

Hvis du har veldig lyst til å være med, men mangler penger, kan du snakke med en av klubblederne så kan de hjelpe deg med å søke om støtte.

UTSTYR

Klær må passe til vær og aktiviteter, og på dagsturer tar du med matpakke og drikke selv.

Det står informasjon på hver enkelt tur/aktivitet om hva som er inkludert i prisen og hva du må ha med selv. Snakk med klubbleder hvis du er usikker på hva du skal ha med deg.

På overnattingsturer blir det delt ut pakkliste, 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.

GENERELT

Aldersgrense er 5. trinn - 3. vgs hvis ikke annet er nevnt.

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

Tid og sted for oppmøte finner du i programmet. Hvis det ikke står noe, får du beskjed senest dagen før.

SPØRSMÅL

Kontaktperson for hver enkelt tur legges ut på våre nettsider i mai. For andre spørsmål, kontakt Rune på 41 23 93 76 eller ferie@aktivigrorud.no.

Høydepunkter i år

24.april: Åpningsshow - ny klubbkveld på Romsås

28. april: Romsås kulturfestival

9. - 17. juni: Festivaluka

10. juni: Markedsdag og kulturprisutdeling

16. juni: Skumparty på Ammerud

17. juni: Familiedag på Bånkall

23. juni: Romsåsdagen

1. og 2. september: Ammeruddagene

17. - 23 september: OXLO-uka

14. september: Oslo kulturnatt

11.oktober: Lysvandring langs Alnaelva

7. og 8. september: Granitrock

24.desember: Julaften på Ammerudklubben

FESTIVALUKA

9.-17. JUNI

AMMERUD • GRORUD • KALBAKKEN • ROMSÅS • RØDTVET

KULTURFESTIVAL I BYDEL GRORUD

FOR BARN, UNGDOM OG FAMILIER

SE PROGRAM PÅ WWW.AKTIVIGRORUD.NO

Flere arrangementer kommer snart, her er noen smakebiter!

FAMILIEFEST

Fyrhuset og Kalbakkenklubben

ONLY GIRLS ALLOWED

Jentegruppene

HUMLEBY GAMES

Romsås

SKUMPARTY

Ammerudklubben

FAMILIEDAG

Bånkall gård

ROMSÅS JAM

Raven

FAMILIEDAG

Ammerudklubben

MARKEDSDAG OG KULTURPRISUTDELING

Kafé Steinbra

ØYFESTIVALEN

Vesletjern

HUND OG MORO!

24., 25., og 26. juli kl. 10:00-14:00
Gratis for deg under 16 år!

Du har vel ikke tenkt å gå å kjede deg i sommer? Bli heller med å ha det gøy med hund! Stovner hundeklubb inviterer til forskjellige aktiviteter. Dette kan være hvordan du får hunden til å følge et spor, trene på agility, (hinderbaneløp), litt lydighet, teste nesen på hunden, eller bare rett og slett la hunden din få møte andre hunder og å ha det hyggelig med andre hundevenner.

Det trengs ingen forkunnskaper! Ta med din egen hund eller møt en lånehund. Er du under 16 må du ha med en voksen. Sted: Lillo Arena ved Badedammen.

Påmelding før 1. juli til 45 04 89 36 eller 93 43 87 94.



SYKKELVERKSTED

Ammerudklubben har sitt eget sykkelverksted, hvor to ungdommer jobber som sykkelreparatører.

På sykkelverkstedet får ungdom 10 - 18 år gratis sykkelstell og reparasjoner – du betaler bare for delene. Man kan også ta med deler selv og få hjelp til mekkingen.

Åpningstider:

Torsdager 17:00-19:00*.

I uke 26, 27, 32 og 33 er det åpent mandag til fredag kl. 10:00-14:30.

Dette er vanlige priser på deler som ofte må byttes:

Kjede ca 200,-
Bremsklosser 100,-
Bytte av gir/bremsevire 50,-
Bytte av slange 75,-

*fra 19. april-ca. høstferien.

Adresse: Ammerudhellinga 47



SER DU ETTER

Sommerjobb?

Vi har sommerjobb til deg
mellom 14 og 19 år!

Søk før 27. april på:
WWW.AKTIVIGRORUD.NO





HELSESTASJON FOR UNGDOM

Helsestasjon for ungdom er et gratis tilbud til deg mellom 13 og 23 år.

Helsesøster og psykolog er tilstede hver onsdag mellom 14.00 og 16.30 og du trenger ikke å bestille time på forhånd. Vi har taushetsplikt og kan for eksempel hjelpe deg med spørsmål knyttet til:

- Seksualitet, prevensjon og kjønnssykdommer
- Angst og depresjon
- Helse og kosthold, forhold til mat og kropp
- Rusproblemer
- Problemer hjemme, med kjæresten eller venner
- Skole- eller jobbproblemer
- Det å vokse opp i to kulturer
- ... eller andre bekymringer du bærer på

Jordmødrene på helsestasjonen kan hjelpe til med å sette inn P-stav og spiral

23 42 19 47 | hfu@bgr.oslo.kommune.no
Grorud helsestasjon i Bergensveien 4

Helsestasjon for ungdom er stengt i hele juli. Ring Grorud helsestasjon tlf. 23 42 19 51 for tips om hvor du kan henvende deg i ferien.



UNGDOMSRÅDET

Ungdomsrådet i Bydel Grorud (URG) har 13 medlemmer mellom 13 og 18 år som er valgt inn fra ungdomsskolene og klubbrådene i bydelen. Oppgaven deres er å fremme ungdoms interesser og synspunkter for lokalpolitikere.

Planlegger kommunen å bygge en boligblokk på fotballbanen din? Forsøker noen kjipe naboer å fjerne skaterampen i nabolaget? Ungdomsrådet tar saken med glede!

Hvis voksenpolitikere i bydelsutvalget (BU) lurere på hva ungdom mener om noe, så spør de ungdomsrådet. Det kan være alt fra opprettelse av nye ungdomstilbud til bygging av nye hus på områder der barn og unge oppholder seg.

Hvis ungdomsrådet er spesielt opptatt av en sak kan de be BU diskutere saken på sine møter. Har du en sak du vil at Ungdomsrådet skal ta opp? Ta kontakt med din representant eller kom på ett av møtene deres.

Representanter i 2018:

Apalløkka:: Enis (leder) og Elvir

Bjøråsen: Fatou og Elife

Groruddalen:: Alikha (nestleder) og Stephen

Ammerudklubben: Anujan og Mohsanah

Raven Romsås: Ibtisam og Sahel

Kalbakkenklubben: Anna

Fyrhuset: Johannes Thor

Send PM til [facebook.com/URGBGR](https://www.facebook.com/URGBGR) hvis du vil komme i kontakt med representantene i Ungdomsrådet.

OPPSØKENDE TEAM

VI KAN HJELPE DEG MED:

- Å være en trygg samtalepartner
- Råd og veiledning
- Motivasjon til skole eller jobb
- CV, jobbsøknad og øve på jobbintervju
- Problemer med din eller andres rusbruk
- Spennende kurs og tilbud
- Å bli sett, hørt og forstått
- Andre ting som er vanskelig

FINN OSS PÅ FACEBOOK:
facebook.com/oppteamgrorud

VI HAR TAUSHETSPLIKT

BESØK OSS!

Vi har åpen dør hver onsdag 19:00-21:00.

Vi holder til i samme hus som Ammerudklubben:

Ammerudhellinga 47D

Vi er trygge voksne i Bydel Grorud som jobber for at barn og ungdom mellom 10 og 23 år skal ha det bra!

46 83 95 51

GRORUDDALEN RØDE KORS RESSURSSENTER

Groruddalen Røde Kors Ressurssenter (GRKR) er ett av fire ressursentre for ungdom i Oslo. Våre aktiviteter har som mål å bety litt for mange, og senteret skal være en trygg møteplass for ungdom. Vi arbeider mot vold, rus, rasisme og intoleranse.

Alle aktivitetene er gratis og har aldersgrense 13-25 år. Alt du som ungdom trenger å gjøre er å registrere deg med navn når du kommer - og følge husreglene våre. Foresatte er velkommen på omvisning!

MØTEPLASS

Tirsdag - torsdag kl. 15:00 - 21:45

Møteplassen er en mangfoldig sosialiseringsarena for ungdom der du kan møte nye venner eller henge med dine egne. Det er også mange snille voksne frivillige der som lytter og kan prate med deg og hjelpe deg med forskjellige ting du lurer på. Her er det spill, musikk, film, internett og mye annet. Fra tid til annen arrangeres det også kule ting som konkurranser, temakvelder og andre arrangementer.

LEKSEHJELP

Mandag - torsdag kl. 15:00 - 20:00

Her kan ungdom komme og gjøre lekser, lese til prøver og jobbe med oppgaveskriving. Du får god hjelp av våre frivillige innen alle fag. Det er også et rolig sted å gjøre skolearbeidet sitt, selv om man ikke trenger hjelp. Vi serverer alltid frukt og drikke, og varmat utover ettermiddagen.

KAFÉ RESSER'N

Mandag-torsdag kl. 15:00 - 21:00

Denne aktiviteten er et jobbtreningstilbud for ungdom. I Kafé Resser'n kan du jobbe fire timer en fast dag i uken sammen med en voksen frivillig og få jobberfaring fra kafébransjen. Etter endt innsats får du attest og vi stiller som referanser ved videre jobbsøking. Søknad og CV leveres på Ressurssenteret, eller sendes til grkr@redcross.no Trenger du hjelp til å søke, sjekk innom aktiviteten under.

FOKUS PÅ EGEN FREMTID

Mandag kl. 15:00 - 21:45

Ungdom som trenger kunnskap om yrker og utdanning får hjelp til jobbsøking, å velge utdanning og yrke. I tillegg kommer eksterne aktører på besøk og inviterer til workshops og diskusjoner.

GATEMEGLING

Mandag kl. 18:00-21:00 (to moduler gjennomføres per semester)

Kurs der ungdom får konkrete verktøy til å håndtere egne og andres konflikter på en konstruktiv måte.

Lik oss på Facebook og Snapchat for fortløpende informasjon om aktiviteter og arrangementer!

Snapchat: [rkgrorud](#)

Facebook: [Groruddalen Røde Kors Ressurssenter](#)

Vi har stengt fra 21. juni til 20. august (leksehjelpen åpner 27). Vårt søstersenter ORKIs på Grønland har åpent hele sommeren.

Ungdomstilbud i Bydel Grorud

Åpningstider

Mandager:	15:00 - 21:00	FYR
Tirsdager:	15:00 - 21:00	FYR
	17:30 - 21:00	KLB jr
	18:00 - 22:30	RMS U
Onsdager:	15:00 - 21:00	FYR
	19:00 - 22:00	OPP
	17:30 - 21:00	AMD jr
	17:30 - 21:00	RMS jr
Torsdager:	15:00 - 21:00	FYR
	18:00 - 22:30	KLB U
Fredager:	15:00 - 21:00	FYR
	18:00 - 22:30	AMD U
	18:00 - 22:30	RMS U
Lørdager:	18:30 - 22:30	AMD U
Søndager:	18:30 - 22:30	RMS 18+

Priser

Enkeltbillett: 5 kr
Medlemskap: 50 kr pr år | Fyrhuset: 550 kr pr semester
Medlemskapet kan brukes på alle klubbene i Bydel Grorud

Aldersgrenser

Junior (jr): 5. til 7. trinn
Ungdom (U): 8. trinn til 3. VGS
Fyrhuset: 10-20 år
Oppsøkende team: 10-23 år

Kontaktinfo

Ammerudklubben

Ammerudhellinga 47B
22 25 76 24 / 41 60 83 55
amd@aktivigrorud.no

Kalbakkenklubben

Gårdsveien 6
41 23 93 76
klb@aktivigrorud.no

Raven Romsås

Ravnkollbakken 71
98 67 51 14
rms@aktivigrorud.no

Fyrhuset Musikkverksted

Gårdsveien 1-3
97 46 18 34
fyr@aktivigrorud.no

Oppsøkende team

Ammerudhellinga 47D
46 83 95 91
oppteam@bgr.oslo.kommune.no

Ferieklubben

41 23 93 76
ferie@aktivigrorud.no

Ungdomsfabrikken (jobb for ungdom)

95 17 23 22
post@aktivigrorud.no

GROW medielab

90 41 47 42
tonje@aktivigrorud.no

SOMMERTID

Vi har stengt fra 17. juni til 28. august.



aktivigrorud

www.aktivigrorud.no



*Oslo Extra Large – en by for alle

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