



Oslo

Aktiv i Grorud



Ferieklubben

# SOMMER 2019

## INNHold

### 4 Ferieklubbens program

- 5 Overnattingsturer
- 8 Dagsturer
- 10 Workshops/kurs

### 14 Gratis ferieaktiviteter fra våre samarbeidspartnere

- Stovner hundeklubb
- Grorud brannstasjon
- Teknisk Museum - gratisbillett!

### 16 Åpningstider i ferien

- Sommercamp AMD, KLB og RMS
- Søndagskafèen
- Fredagsklubben på Romsås
- Torsdagsklubben på Kalbakken
- Miljøarbeidere
- Gratis treningsveileder på Ammerud og Romsås
- Sykkelvekstedet

20 Høydepunkter i år

21 Festivaluka

22 Bokåret 2019 - forfatterbesøk på fritidsklubbene

24 Fyrhuset musikkverksted

25 GROW medielab

26 Fritidstilbud i bydelen

- Lek deg sprek med DNT
- SF Grei
- Groruddalen Røde Kors Ressurssenter
- Foreldreveiledningsgruppe

28 Praktisk info

30 Kalender

## OM AKTIV I GRORUD

Aktiv i Grorud står for "Aktivitetsenheten i Bydel Grorud". Vi er ca. 60 ungdomsarbeidere som jobber med det kommunale ungdomstilbudet for ungdom 10-23 år på Ammerud, Grorud, Kalbakken, Romsås og Rødtvet.

Vi har tre fritidsklubber og et musikkverksted, Ferieklubben, Oppsøkende team, Søndagskafèen, Helsestasjon for ungdom, GROW medielab, Oppsøkende team og flere ulike prosjekter hvor ungdom kan få jobberfaring.



## FERIEKLUBBEN

Fritidsklubbene har mange aktiviteter i alle skoleferiene. Hvert år deltar ca 500 unge. Om sommeren er det ukesturer til Kinsbakken ved Stavern, og Tusenfryd, Bø Sommarland og Liseberg er fast på programmet i alle skoleferiene. Nærområdet tas også i bruk, med klatring, DJ-kurs, danseworkshops og kokkekurs som noen eksempler.

Midler fra Bydel Grorud, Barne, ungdoms- og familiedirektoratet og Byrådsavdeling for eldre, helse og arbeid gjør det mulig å arrangere turer og aktiviteter i sommerferien.

Påmelding gjøres på [www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no) - praktisk info og kalender for hele sommeren finner du bakerst i denne brosjyren

God sommer!



## **AKTIVITETER I FERIEKLUBBEN**

### **Overnattingsturer**

Kinsbakken ungdom

Kinsbakken junior

Kinsbakken musikkleir for jenter

Liseberg

Camping på Langøyene

### **Dagsturer**

Tusenfryd

Bø sommarland

Sykkeltur i Groruddalen

Oslo Klatrepark på Bånkall

Dresintur

Øyhopping i Oslofjorden

### **Workshops/kurs**

Klatring

Parkour

Matlaging

Bygg din egen høyttaler

Programmering og 3D-printing

DJ-ing

Bandkurs

Rap og beats

Dans

Musikkvideo (2 stk)

### **SAMARBEIDSPARTNERE (egen påmelding)**

Stovner hundeklubb

Grorud brannstasjon

Teknisk museum



Foto: Christian Rølla

## SOMMERLEIR PÅ KINSBAKKEN

Kinsbakken er Bydel Grorud sitt eget feriested som i 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, Sommarland i Bø eller Badeland i Skien. Det er plass til ca. 20 deltakere på hver tur.

### Ungdomstur 24. - 28. juni

400 kr (dekker reise, mat, opphold og aktiviteter)

Alder: 8. trinn - 3. VGS

Pakkliste deles ut på infomøte.

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

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

### Juniortur 1. - 5. juli

400 kr (dekker reise, mat, opphold og aktiviteter)

Alder: 5. - 7. trinn

Pakkliste deles ut på infomøte.

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

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

## MUSIKKLEIR FOR JENTER

**7. - 9. august**

Bli med på tre dager med kurs og verksteder med musikk og tekst som tema!

Dette er en leir for deg som har lyst til å skrive tekster, synge og spille i de fantastiske omgivelsene på Kinsbakken med andre musikkinteresserte.

Instruktørene er erfarne musikere og vi har med opptaksutstyr og instrumenter.

200 kr (dekker reise, mat, opphold og aktiviteter)

Alder: 15 - 23 år

Sted: Kinsbakken

Om du spiller et instrument er det fint om du tar det med deg.

Leder: Maria | tlf: 97 46 18 34

## CAMPING PÅ LANGØYENE

**12. - 13. august**

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.

50 kr

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





*Foto: Liseberg*

## **LISEBERG**

**15. - 16. august**

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

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

Ta med klær, sovepose, liggeunderlag, tannbørste, osv.

Om du vil kan du også ta med litt lommepenger.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

## SYKKELTUR I GRORUDDALEN

### 6. august

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 har aktiviteter. Hvis været blir fint stikker vi selvfølgelig innom et av badestedene i Groruddalen - hvis det blir veldig dårlig vær finner vi på noe annet!

Gratis!

Ta med sykkel, hjelm og drikkeflaske. Vi tar med mat og drikke.

Leder: Rune | tlf: 41 23 93 76

## TUSENFRYD

### 14. august

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.

100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

Ta med matpakke, drikke, litt lommepenger og badetøy hvis det er fint vær.

Leder: Maria | tlf: 97 46 18 34

## DRESINTUR

### 9. august

Vil du være med og sykle på nedlagte togskinner? 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. Banen har ikke vært i bruk siden 1989, så det er helt trygt!

100 kr (inkluderer reise og leie av dresin)

Ta gjerne med litt drikke og mat, men vi tar også 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



## **BØ SOMMARLAND**

### **7. august**

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”, 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.

100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

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

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

Leder: Ingrid | tlf: 41 60 83 55

## **ØYHOPPING I OSLOFJORDEN**

### **5. august**

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

Gratis!

Ta med matpakke og drikke, badetøy, håndkle og litt lommepenger. Vi betaler kollektivtransport og grillmat.

Leder: Ingrid | tlf: 41 60 83 55

## **OSLO KLATREPARK**

### **8. august**

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, tunneler, balanse- og taelementer. Med zip-lines seiler du gjennom luften høyt over bakken!

100 kr (inkluderer reise og inngangsbillett)

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

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

## **MATLAGING**

### **5. og 6. august**

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!

50 kr

Sted: Raven Romsås

Instruktør: Marie

Leder: Ingrid | tlf: 41 60 83 55

## **PARKOUR**

### **15. og 16. august**

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.

50 kr

Ta med gymtøy, joggesko, matpakke og drikkeflaske.

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

## **KLATRING**

### **12. august**

Klatreverket er Nordens største klatresenter og tilbyr klatring og buldring på absolutt alle nivåer. Vi får en erfaren instruktør og har mulighet til å prøve ut alle deres aktiviteter.

100 kr

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

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

## DJ-KURS

**8. og 9. august**

Er du vår neste store DJ? På dette kurset lærer du å mikse musikk. Her får du først en innføring i hvordan utstyret fungerer. Du lærer også beatmatching, en teknikk hvor man bl.a. lager overganger mellom låtene, og hvordan du kan bruke filtre for effekter.

50 kr

Alder: 8. trinn - 3. VGS

Instruktør: Abraham

Leder: Ingrid | tlf: 41 60 83 55

## BYGG DIN EGEN HØYTTALER

**6. august**

Flinke folk fra Teknisk Museum leder verkstedet, hvor du lærer du å lodde elektriske komponenter, sette sammen og designe en høyttalerkasse. Når du er ferdig kan du ta med deg din egenlagde høyttaler med hjem – helt gratis. Høyttaleren kan spille av musikk fra alle mobiler, datamaskiner og lignende som har hodetelefonutgang.

Gratis!

Ta med egen lunsj

Alder: 10 – 20 år

Sted: Teknisk Museum, du får gratis tilgang til museet etterpå

Leder: Ingrid 41 60 83 55

## PROGRAMMERING OG 3D-printing

**7. august**

Design 3D-objekter ved hjelp av enkel programmering og design! Du trenger ikke kunne noe om programmering fra før av, og får all hjelp du trenger for å designe et eget produkt som du kan 3D-printe og ta med hjem på slutten av kurset.

Gratis!

Ta med egen lunsj

Alder: 10 – 20 år

Sted: Teknisk Museum, du får gratis tilgang til museet etterpå

Leder: Ingrid 41 60 83 55



## **RAP OG BEATS PÅ FYRHUSET MUSIKKVERKSTED**

**12. og 13. august**

Dette er et verksted for deg som vil rappe og skrive tekster.

Her får du hjelp til å jobbe med tekster og kan få øve til beats i vårt studio.

Du får også lære hvordan du lager egne beats.

Gratis!

Alder: 13-20 år

Sted: Fyrhuset musikkverksted

Leder: Maria | tlf: 97 46 18 34

## **DANS**

Har du lyst til å lære streetdance, hip hop og breakdance ?

Bli med enten du har danset tidligere eller dette er ditt første forsøk på dansegulvet!

GRATIS

Alder: 5. - 7. trinn

Sted: Raven Romsås

Instruktør: Nicolay

Leder: Shuayb | tlf: 98 67 51 14

## **BANDKURS**

**12. og 13. august**

Synger du, rapper du eller spiller du et trommer/gitar/bass eller et annet instrument? Bandkurset er for deg som vil prøve å spille med andre.

Instruktørene er erfarne musikere.

Gratis!

Alder: 10-20 år, men vi deler dere inn i grupper etter alder og nivå.

(10-12 år, 12-15 år og 16-20 år)

Sted: Fyrhuset musikkverksted



Foto: Vanavan Thillaimukilan

## MUSIKKVIDEO

Vil du lære hvordan man lager musikkvideo?

Bli med på musikkvideo-workshop! Her lærer du hvordan man planlegger, filmer og redigerer en musikkvideo.

Alle skal få prøve seg på forskjellige roller - f.eks fotograf, lysmester, produksjonsassistent og regissør.

Vi trenger også artister, så har du en ferdig låt du ønsker å få laget video til, ta kontakt på [grow@aktivigrorud.no](mailto:grow@aktivigrorud.no).

Vi skal lage to musikkvideoer, og hver workshop går over to uker.

- Uke 26 & 27
- Uke 32 & 33

GRATIS

Alder: 13 - 20 år. Meld deg på en eller begge!

Leder: Martine | tlf: 90 98 61 64





## VELKOMMEN TIL EN DAG PÅ GRORUD BRANNSTASJON!

Grorud brannstasjon inviterer deg mellom 10 til 16 år til åpen dag. Her kan du teste dine fysiske aktiviteter med ekte brannfolk.

Har du lurt på hvordan det er å være brannmann eller brannkvinne? Stikk innom hvis du vil bli bedre kjent med oss!

### **Ammerudklubben**

Mandag 24 .juni kl. 09:00 - 15:00  
Påmelding til Ingrid på 41 60 83 55

### **Kalbakkenklubben**

Tirsdag 25. juni kl. 09:00 - 15:00  
Påmelding til Rune på 41 23 93 76

### **Raven Romsås**

Torsdag 27. juni kl. 09:00-15:00  
Påmelding til Shuayb på 98 67 51 14

## TEKNISK MUSEUM

Teknisk Museum ligger på Kjelsås, og her finner du fire etasjer med spennende utstillinger om teknologi, industri, vitenskap og medisin. Museet har over 80 prøv-selv aktiviteter, vitenshow og gratisverksteder der du kan lage en rakett eller strikkbåt. I sommer kan du også besøke månelandingsutstillingen der du kan prøve å være astronaut og sitte i en romkapsel.

Vi er så heldige å kunne dele ut gratisbilletter til bydelens familier i sommer, så klipp ut kupongen til venstre og dra på en opplevelsesrik dag på Teknisk Museum!



## STIKK INNOM I SOMMERFERIEN!

Klubbkveldene stenger når skolen tar ferie, og åpner igjen 27. august.

I år blir det sommercamp både på Ammerud, Kalbakken og Romsås. Her har vi aktivitetsledere som setter i gang leker og turneringer, og det er utlån av utstyr som basketball, badminton, bordtennisracketter, hoppetau, osv.

Alder: 10 - 18 år, yngre barn kun i følge med en voksen  
Ingen påmelding, bare møt opp!  
GRATIS

I tillegg til ferieturene har vi åpent sykkelverksted og gratis personlig trener på Ammerud og Romsås.

### Vi holder også åpent følgende datoer:

Søndagskafeen: 29.06, 06.07, 11.08 og 18.08 kl. 17:00-22:00

RMS fredagsklubb: 28.06, 05.07, 09.08, 16.08 kl. 18:00 -22:00

KLB torsdagsklubb: 08.08 og 15.08 kl. 18:00 - 22:00

<b>SOMMER 2019</b>	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>UKE 26</b>	<b>24. juni</b>	<b>25. juni</b>	<b>26. juni</b>	<b>27. juni</b>	<b>28. juni</b>
Sommercamp AMD	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00
Sommercamp RMS	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00
Sykkelverkstedet	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00
PT Ammerudgymmen	14:00 - 16:00		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00
PT Romsåsgymmen		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00	
<b>UKE 27</b>	<b>1. juli</b>	<b>2. juli</b>	<b>3. juli</b>	<b>4. juli</b>	<b>5. juli</b>
Sommercamp AMD	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00
Sommercamp RMS	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	
Sykkelverkstedet	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00
PT Ammerudgymmen	14:00 - 16:00		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00
PT Romsåsgymmen		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00	
<b>Uke 32</b>	<b>5. august</b>	<b>6. august</b>	<b>7. august</b>	<b>8. august</b>	<b>9. august</b>
Sommercamp AMD	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00
Sommercamp RMS	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	
Sommercamp KLB	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00		14:30 - 17:00
Sykkelverkstedet	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00
PT Ammerudgymmen	14:00 - 16:00		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00
PT Romsåsgymmen		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00	
<b>Uke 33</b>	<b>12. august</b>	<b>13. august</b>	<b>14. august</b>	<b>15. august</b>	<b>16. august</b>
Sommercamp AMD	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00
Sommercamp RMS	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	
Sommercamp KLB	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00	14:30 - 17:00		14:30 - 17:00
Sykkelverkstedet	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00
PT Ammerudgymmen	14:00 - 16:00		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00
PT Romsåsgymmen		14:00 - 16:00		14:00 - 16:00	



# Sommercamp

## HUMLEBY

Mandag til torsdag  
Kl. 14:30 - 17:00  
24. juni - 4. juli  
5. - 15. august

## KALBAKKEN

Man, tir, ons & fre  
Kl. 14:30 - 17:00  
5. - 16. august

## AMMERUDKLUBBEN

Mandag til fredag  
Kl. 14:30 - 17:00  
24. juni - 5. juli  
5. - 16. august





AMMERUD

Foto: Christian Rølla



## MILJØARBEIDERE

Årets beste sommerjobb gikk til Betol og Hussain. De har rett og slett som oppgave å gå rundt i bydelen, snakke med ungdommer og passe på at alle har det bra. Ikke nøl med å hilse på hvis du ser dem ute på gata eller i parken!

Betol og Hussain jobber mandag til fredag kl. 14.00 - 21.00 fra 24. Juni - 7. Juli og 5. - 18. august.



## KOM I FORM I SOMMER!

Enten du er nybegynner og leter etter motivasjon, eller du allerede er litt trent og ønsker å komme et steg videre - Hussain Alsaady gir gratis veiledning på apparatene både på Ammerud og Romsås i hele sommer!

### Ammerudgymmen

Mandag, onsdag og fredag kl. 14:00 - 16:00

### Romsåsgymmen (ved Humleby)

Tirsdag og torsdag kl. 14:00 - 16:00

Tilbudet er åpent fra 24. juni - 7. juli og 5. - 18. august.

## SYKKELVERKSTEDET

Ammerudklubben har sitt eget sykkelverksted, hvor ungdommer jobber som reparerører. Her får du gratis sykkelstell og reparasjoner – du betaler bare for delene. Man kan også ta med deler selv og få hjelp til mekkingen.

Du betaler kontant eller til vipps: 520381

**Åpningstid i sykkelsesongen:**  
torsdager 16:30 - 19:30

**Åpningstid i sommerferien:**  
mandag til fredag 12:00 - 17:00\*

\*uke 26, 27, 32 og 33



# Høydepunkter i år

*4. mai*

**Oslo Pix Nabolag: utekino på Svarttjern**

*Midten av juni*

**Nyåpning av Ammerudklubben**

*7. til 16. juni*

**Festivaluka**

*6. og 7. september*

**Granittrock**

*17. til 21. september*

**OXLO-uka**

*30. september til 4. oktober*

**Ferieklubben i høstferien**

*10. oktober*

**Lysvandring langs Alnaelva**

*12. til 15. november*

**Internasjonal uke**

*24. desember*

**Julaften på Ammerud**

Følg med for oppdateringer på [www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no), på facebook og instagram!





Foto: Filip Holte Olausen

## FESTIVALUKA

Festivaluka er Bydel Groruds største kulturfestival. Den består av en rekke store og små arrangementer hver dag i en hel uke. Målgruppen er barn, unge og familier. Tanken bak festivalen er å vise frem det store mangfoldet av kulturelle tilbud som finnes i bydelen.

Festivaluka er ikke et kommunalt arrangement, men et samarbeid mellom ulike lokale krefter etter initiativ fra bydelens fritidsklubber. Alle kan bidra; skoler, borettslag og velforeninger, sangkor og korps, idrettslag, barnehager, næringsliv, bibliotek, frivillige lag og organisasjoner.

Festivaluka i år går fra 7. til 16. juni.

### Slik kan du bidra:

- Delta med et eget arrangement i Festivalprogrammet
- Delta med en stand, et show eller noe helt annet på et av arrangementene
- Stille opp som frivillig

Ta kontakt med festivalansvarlig Ingrid Romundset dersom du har spørsmål eller ønsker å være med i Festivaluka 2019!

Mob: 41 60 83 55

Epost: [festivaluka@aktivigrorud.no](mailto:festivaluka@aktivigrorud.no)

Se også [www.aktivigrorud.no/festivaluka](http://www.aktivigrorud.no/festivaluka)

# Forfatterbesøk på fritidsklubben

I år er det 500 år siden de to første norske bøkene ble trykket. I den anledning har Nasjonalbiblioteket tatt initiativ til "Bokåret 2019", en nasjonal feiring av boka, lesing og lesere. Her i bydelen feirer vi ved å lage ungdomsbiblioteker på alle klubbene og invitere til forfatterbesøk.

## Velkommen til Bokåret 2019 hos Aktiv i Grorud!

Torsdag 11. april kl. 14:00

**Brynjulf Jung Tjønn: "Smadra"**

For Bjøråsen skole på Raven Romsås

Torsdag 4. juni kl. 12:30

**Tor Erling Naas og Sigbjørn Lilleeng: "Apefjes"**

For Tiurleiken skole på Raven Romsås

Torsdag 13. juni kl. 18:00

**Øyvind Holen og Mikael Noguchi:**

**"Drabant, Hip hop, graffiti og popstjernerdrømmer"**

Festivaluka på Ammerudklubben - åpent for alle

Tirsdag 20. september kl. 14:00

**Tor Arve Røsland: "Dronen" og "Den 12. spelaren"**

For Groruddalen skole på Kalbakkenklubben

Torsdag 26. september kl. 14:00

**Line Renslebråten: "Under polarisen"**

For Ammerud skole på Ammerudklubben

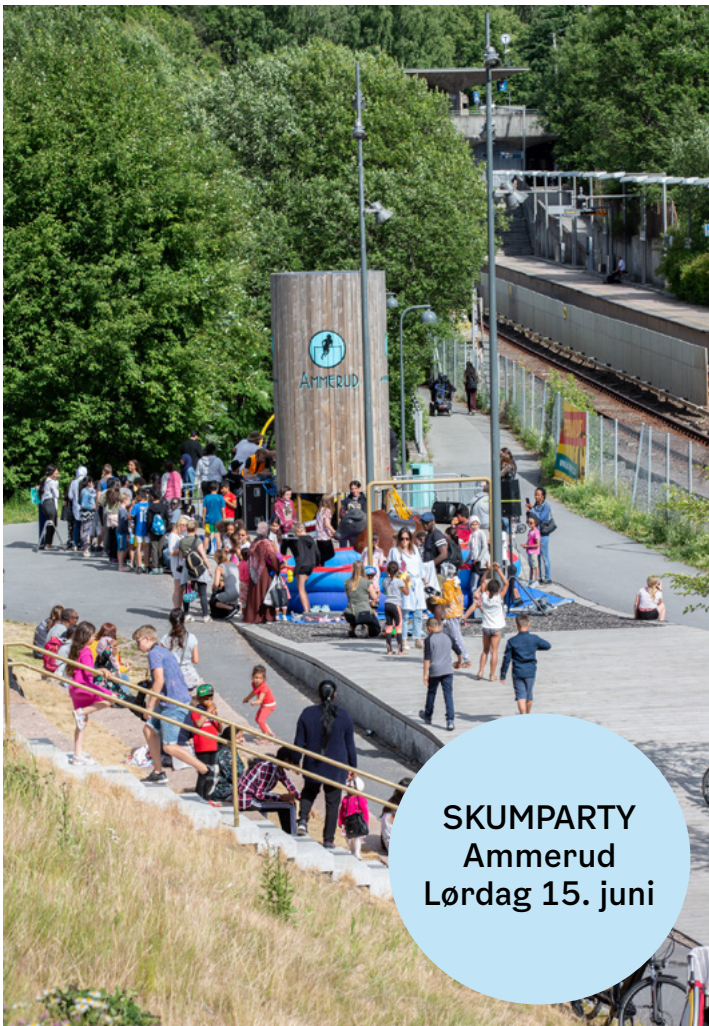
Mandag 21. oktober kl. 12:30

**Veronica Salinas: "OG"**

For Apalløkka skole på Ammerudklubben







**SKUMPARTY**  
Ammerud  
Lørdag 15. juni



**SVARTTJERN GAMES**  
Romsås  
Tirsdag 11. juni



**FAMILIEFEST**  
Kalbakken  
Lørdag 15. juni

 **Røde Kors** **rusfritt**

# BLOCK PARTY

onsdag 12.juni  
kl.18 - 21  
Groruddalen Røde Kors ressurscenter  
Bergensveien 4A

**DJ**

**konkurranser**

**gratis grillmat & brus**

**sminkører & henna**

7.klasse - 25 år







*YOMI på ungdomsscenen,  
Granitrock 2018.  
Foto: Zainab Hussain*

## **FYRHUSET MUSIKKVERKSTED**

Fyrhuset er et musikkverksted over lokalene til gartneriets fyrhus på Nordtvet gård. Musikkverkstedet er åpent for nybegynnere og viderekommende. Her kan man også få undervisning i band eller enkeltundervisning i piano, gitar, bass, trommer, vokal, låtskriving og studioinnspilling.

Vi arrangerer flere konserter hvert år der medlemmene opptrer. Vi bidrar også på ungdomsscenen under Granitrock hvor det er tusenvis av mennesker hvert år. Hvis du har spørsmål, eller kanskje kunne tenkt deg å være frivillig hos oss, ikke nøl med å ta kontakt!

Maria: 97 46 18 34  
fyr@aktivigrorud.no

# GROW

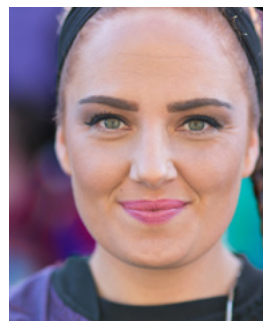
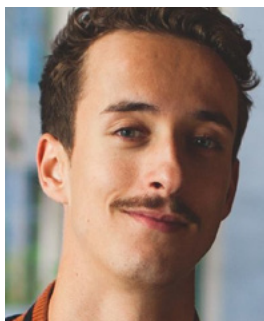
## medielab

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](http://grow.aktivigrorud.no)

### INSTRUKTØRER



Martine er utdannet Art Director fra Westerdals og driver kommunikasjonsbyrået Daughter.

Youssef har bachelor i Film og TV fra Westerdals med spesialisering i dokumentar. Han er også dronepilot og driver frilansfirmaet Feelfilm.

Tonje har fotoutdanning fra Bilder Nordic School of Photography, skrev masteroppgaven sin i psykologi om blogging og var med i oppstarten av blogg.no. Nå er hun fagutvikler for ungdomstilbudet i bydelen og kommunikasjonsansvarlig for Aktiv i Grorud.

Ida har en bachelor i medievitenskap med fordypning i pedagogikk OG er utdannet medie- og samfunnsfaglærer. I tillegg er hun DJ i Oh Mama Crew og prosjektleder for DJ-skolen. I GROW har hun ansvar for vår helt ferske ungdomsredaksjon.





## LEK DEG SPREK PÅ AMMERUD

Lek deg Sprek er et tilbud på Ammerud via Den Norske turistforeningen. Tilbudet gjennomføres med bidrag fra Oslo Kommune og i samarbeid med Ammerudklubben. Vi har spennende og morsomme aktiviteter du kan være med på. Dette er alt fra natursti, lage mat på bål, stikkball, tautrekking og refleksorientering med hodelykt.

Vi inviterer foreldre og barn til felles utelek for for å inspirere til økt uteaktivitet og bruk av naturen i nærområdet.

Tilbudet er gratis, og vi holder på hele året utenom i skolens ferier. Første oppstart etter sommerferien er torsdag 15. august.

Alder: 7 - 12 år

Hver torsdag 17:30 - 19:00

Sted: Oppmøte på Ammerudklubben

## SF GREI

SF Grei tilbyr fotball og innebandy til gutter og jenter fra 6 år og oppover. For nye spillere er det helt gratis å prøve aktivitetene våre før man bestemmer seg for om man vil begynne, og man er alltid velkommen til å prøve.

Vi har svært mange jenter hos oss, og ønsker alle nye ungdomsjenter hjertelig velkommen. Vi har også guttelag i alle aldre.

Fotballen holder til på Grei kunstgress og Kalbakken kunstgress, mens innebandy trener og spiller i Apalløkkahallen og på Ammerud skole.

Ta kontakt på [post@grei.no](mailto:post@grei.no) hvis dette høres gøy ut!



## GRORUDDALEN RØDE KORS RESSURSSENTER

Røde Kors tilbyr et mangfold av aktiviteter til barn og unge. For de aller fleste barn og unge er det godt å vokse opp i Norge. Forskning viser at barn og unge har tro på framtiden og er flittige og flinke. De har bedre relasjoner til foreldrene sine og bruker mindre rusmidler enn tidligere generasjoner.

Vi tilbyr en åpen møteplass med leksehjelp og trygge aktiviteter.

Alder: 13 - 25 år

Åpningstider: Mandag - fredag kl. 17:00 - 21:00

Vi har sommerstengt i skoleferien og åpner igjen 19. august!

Røde Kors Grorud finner du i Bergensveien 4A

Tlf: 22 80 27 00

## FORELDREVEILEDNINGSGRUPPE

Ungdom trenger trygge, tydelige og kjærlige foreldre som vil det beste for barnet sitt. Dette kan av og til være en utfordring! Vi tror på en god kontakt mellom foreldre og ungdom, slik at foreldrene kan støtte ungdommen gjennom vanskelige perioder.

**Dette er for deg som vil:**

- Møte foreldre i samme situasjon
- Bidra til å styrke eller reparere forholdet mellom forelder og ungdom
- Forstå hvordan du kan være tydelig og sette grenser på en god måte
- Snakke med ungdom som faller utenfor miljøet

Oppstart: torsdag 20. juni kl 17:00

Sted: Ammerud aktivitetshus (Ammerudhellinga 47)

Samlingene vil være to timer i 10 uker på kveldstid.

Vi har også mulighet til å ha samlingene på følgende språk: urdu, somalisk, tyrkisk, farsi, engelsk og arabisk.

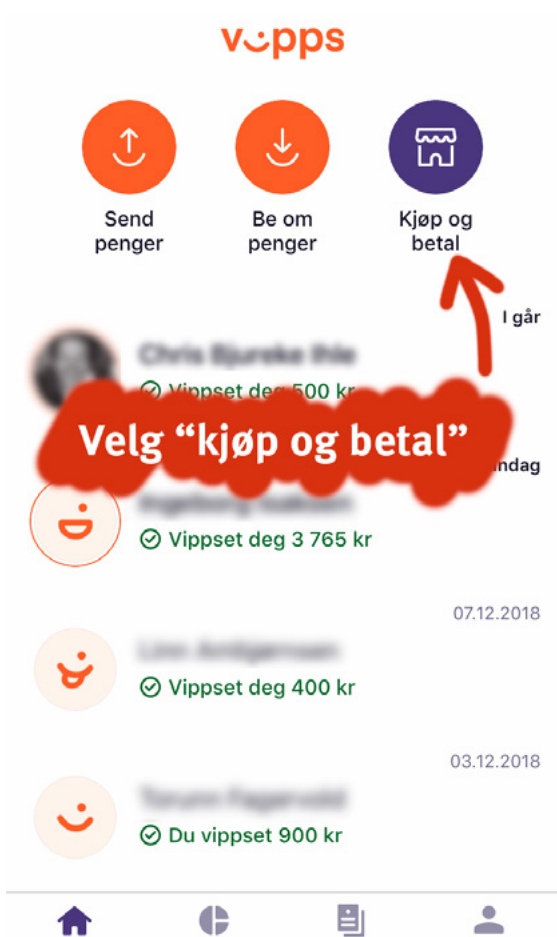
**Påmelding:**

Rani Rajmohan

ICDP kontaktperson

90 59 46 32

rajmohan.rani@bgr.oslo.kommune.no



Søk opp 520683



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

# Praktisk info

## PÅMELDING

Fyll ut påmeldingsskjemaet på [www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no). Fristen er 2. juni og påmeldingen er bindende. Det er dessverre begrenset antall plasser. Alle får svar på sms senest 14. juni 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.

Gi beskjed tidlig om du likevel ikke kan bli med. Deltageravgiften betales bare tilbake ved dokumentert sykdom. Frist for å betale er 20. juni.

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/drikke. Hvis du trenger noe spesielt utstyr står det på den enkelte turen.

På overnattingsturer blir det delt ut pakkliste, og foresatte må levere reiseskjema. Alle som skal på overnattingstur blir invitert til møte sammen med foresatte tirsdag 18. juni kl 17:00 på Ammerudklubben i Ammerudhellinga 47.

## 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](mailto:ferie@aktivigrorud.no) eller tlf 41 23 93 76. Kontaktinfo til leder for hver enkelt tur står i kalenderen.



# Kalender

		Uke 26					Uke 27				
		24	25	26	27	28	1	2	3	4	5
		M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
<b>Overnattingsturer</b>											
Kinsbakken ungdom	400	x	x	x	x	x					
Kinsbakken junior	400						x	x	x	x	x
Kinsbakken musikkleir for jenter	200										
Liseberg	400										
Camping på Langøyene	50										
<b>Dagsturer</b>											
Tusenfryd	100										
Bø sommarland	100										
Sykkeltur i Groruddalen	Gratis										
Oslo Klatrepark ved Bånkall	100										
Dresintur	100										
Øyhopping i Oslofjorden	Gratis										
<b>Workshops</b>											
Klatrekurs	100										
Parkour	50										
DJ-kurs	50										
Kokkekurs	50										
Bandkurs	Gratis										
Rap og beats	Gratis										
Dans	Gratis			x	x	x					
Musikkvideo-workshop 1	Gratis	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Musikkvideo-workshop 2	Gratis										
Bygg din egen høyttaler	Gratis										
Programmering og 3D-printing	Gratis										

Ingrid: 41 60 83 55

Maria: 97 46 18 34

Martine: 90 98 61 64

Uke 32					Uke 33					Leder	Alder
5	6	7	8	9	12	13	14	15	16		
M	T	O	T	F	M	T	O	T	F		
										Rune	8. trinn - 3. VGS
										Shuayb	5. - 7. trinn
		x	x	x						Maria	15 - 23 år
								x	x	Rune	5. trinn - 3. VGS
					x	x				Rune	5. trinn - 3. VGS
							x			Maria	5. trinn - 3. VGS
		x								Ingrid	5. trinn - 3. VGS
	x									Rune	5. trinn - 3. VGS
			x							Shuayb	5. trinn - 3. VGS
				x						Rune	7 trinn - 3. VGS
x										Ingrid	5. trinn - 3. VGS
					x					Shuayb	5. trinn - 3. VGS
								x	x	Shuayb	5. trinn - 3. VGS
			x	x						Ingrid	8. trinn - 3. VGS
x	x									Ingrid	5. trinn - 3. VGS
					x	x				Maria	10 - 20 år*
					x	x				Maria	13 - 20 år
										Ingrid	5. - 7. trinn
										Martine	13 - 20 år
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Martine	13 - 20 år
	x									Ingrid	10 - 20 år
		x								Ingrid	10 - 20 år

Rune: 41 23 93 76

Shuayb: 98 67 51 14

# Åpningstider

## Mandag

15:00 – 21:00 Fyrhuset musikkverksted

## Tirsdag

15:00 – 21:00 Fyrhuset musikkverksted

15:00 – 19:00 GROW medielab på Romsås

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

15:00 – 19:00 GROW medielab på Romsås

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.*

[www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no)

