

Aktiv i Grorud

AMMERUD | GRORUD | KALBAKKEN | ROMSÅS | RØDTVET

BADELAND

RUSH TRAMPOLINEPARK

FANGENE PÅ FORTET

HOUSE OF NERDS

KONGSBERG SKISENTER

Se hva som skjer i
Vinterferien

2019



Bydel
Grorud

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





Om Aktiv i Grorud

Aktiv i Grorud er en del av Oslo kommune sitt tilbud til ungdom på Ammerud, Grorud, Kalbakken, Romsås og Rødtvet.

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

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

Ta kontakt, så kan vi hjelpe til med lokaler og instruktører!

Dette kan du bli med på!

Dato	Tid	Aktivitet	Kr	Leder	Mobil	Alder
Man 18. feb	10:00 - 17:00	Badeland	50	Maria	97461834	5. trinn - 3. VGS
Tir 19. feb	11:00 - 15:00	Fangene på fortet	50	Bardha	41608355	6. trinn - 3. VGS
Ons 20. feb	09:00 - 19:00	Kongsberg skisenter	150	Rune	41239376	5. trinn - 3. VGS
Tor 21. feb	11:00 - 15:00	Rush trampolinepark	100	Shuayb	98675114	7. trinn - 3. VGS
Fre 22. feb	15:00 - 20:00	House of Nerds	50	Rune	41239376	5. trinn - 3. VGS

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

Kongsberg skisenter

Onsdag 20. februar / kr 150



Bli med i bakken! Kongsberg skisenter tilbyr 10 km med preparerte nedfarter, og en høydeforskjell på 330 meter. Her finnes 5 heiser, inkludert en 4-seters ekspressheis. Det er bakker for enhver smak, fra krevende til meget lette. De har også egen barnebakke med barnevennlig heis, som sørger for trivsel for de minste. Kongsberg er kjent som et Eldorado for snowboardere og jibbere, og har naturligvis egen snowpark med tilhørende skitrek.

Vi griller pølser til lunsj, men ta med to matpakker og drikke.
NB du må ha med eget skiutstyr.

House of Nerds

Fredag 22. februar / kr 50

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

Rush trampolinepark

Torsdag 21. februar / kr 100

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

Fangene på fortet

Tirsdag 19. februar / kr 50

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

Badeland

Mandag 18. februar / kr 50

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



Lån ski og skøyter gratis!

På Romsås frivilligsentral

Mangler du ski eller skøyter? Hos Utlånsentralen på Romsås kan du låne sportsutstyr helt gratis! Du betaler 200 kr i depositum, som du får tilbake når du leverer utstyret. Er du under 16 år må du ha med en voksen. Se Romsås frivilligsentral for åpningstider og kontaktinfo!

Praktisk info

PÅMELDING

Fyll ut påmeldingsskjemaet på www.aktivigrorud.no. Fristen er 21. januar og påmeldingen er bindende. Det er dessverre begrenset antall plasser. Alle får svar på sms senest 6. februar om de har fått plass eller ikke.

Vi tar forbehold om avlysninger grunnet for få påmeldte eller uforutsette hendelser. 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. Betalingsfrist er 12. februar.

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.

ALDER

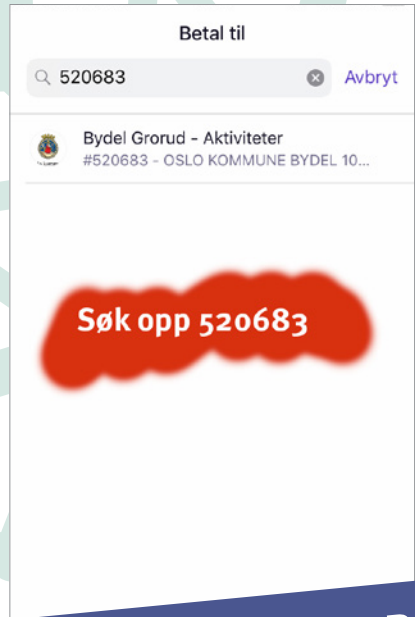
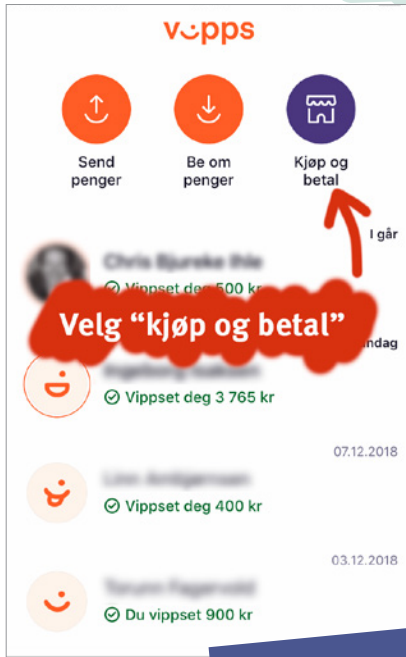
Aldersgrense er 5. trinn til 3. VGS hvis ikke annet er nevnt.

BADING

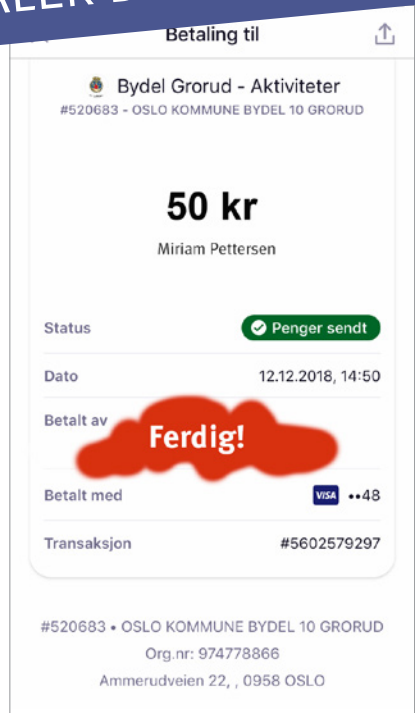
Barn som skal være med på badeaktiviteter må kunne svømme minst 25 meter på dypt vann.

KONTAKT

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



SLIK BETALER DU MED VIPPS



GROW

medielab

GROW medielab har flinke instruktører som kan hjelpe deg med foto, video, design og markedsføring og profesjonelt utstyr som du kan låne med deg hjem.

Vi tar blant annet bilder på festivaler og konserter, og i vår skal vi lage musikkvideo, fotoutstilling - og fly med drone!

Hvis du melder deg inn i GROW har du også muligheten til å få lønna jobb som fotograf for Aktiv i Grorud eller andre.

Send **Aktiv i Grorud** en melding på face eller insta hvis dette høres gøy ut!



“GROW er gøy!

-Soukaina

“GROW lærer oss mer - og gjør oss mer klare for voksenlivet enn det skolen gjør!

-Haris

“GROW gir ungdom en sjanse til å utnytte kreativiteten vår og uttrykke oss. Dette er noe som alle bydeler burde ha!”
-Fortune



www.aktivigrorud.no/grow

Drømmer du om å bli ARTIST, MUSIKER ELLER PRODUSENT?

Samspill & låtskriving

Studioproduksjon

Gruppeundervisning i gitar, bass, piano, trommer & vokal

Få tilgang til øvingslokaler og proft innspillingsutstyr!



“Musikk for meg er frihet og Fyrhuset har gitt meg mulighet til dette. Takket være musikkverkstedet har jeg fått oppnådd drømmene mine.

-Mai



Fyrhuset styrer ungdomsscenen på Granitrock. Her spilte blant annet YOMI i 2018 - kanskje det blir deg i år?



Åpningstider

Tirsdag:	17.30 - 21.00 på Kalbakkenklubben (junior) 18.00 - 22.00 på Raven Romsås (ungdom)
Onsdag:	17.30 - 21.00 på Ammerudklubben (junior) 17.30 - 21.00 på Raven Romsås (junior)
Torsdag:	18.00 - 22.30 på Kalbakkenklubben (ungdom)
Fredag:	18.00 - 22.30 på Ammerudklubben (ungdom) 18.00 - 22.30 på Raven Romsås (ungdom)
Lørdag:	18.30 - 22.30 på Ammerudklubben (ungdom)
Fyrhuset musikkverksted har åpent 15.00 - 21.00 mandag-fredag	
Junior: 5. - 7. trinn Ungdom: 8. trinn - 3. VGS Fyrhuset: 10-20 år	

Vi har åpent som vanlig i vinterferien!

Finn ut mer!

Følg @aktivgorud på facebook og instagram
eller besøk oss på www.aktivgorud.no