



Oslo

Aktiv i Grorud

VINTERFERIE 2020



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.

Husk at klubbene og Fyrhuset har åpent selv om det er ferie!

Åpningstidene våre finner du på baksiden.

Program for vinterferien 2020

Dag	Dato	Aktivitet	Pris	Leder	Mobil	Alder
Man	17.02	Badeland	50	Maria	97 46 18 34	5. trinn - 18 år
Tir	18.02	Fangene på fortet	50	Ingrid	41 60 83 55	6. trinn - 18 år
Ons	19.02	Kongsberg skisenter	150	Fred	41 23 93 76	5. trinn - 18 år
Tor	20.02	Rush trampolinepark	50	Shuayb	9867 51 14	7. trinn - 18 år

Se hva som skjer i vinterferien!

Kongsberg skisenter

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 barne- bakke 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 skitrekke.

Aldersgrense: 5. trinn - 18 år

Oppmøte/tid: Kl. 09:00 - 19:00. Møt opp på din lokale klubb.

Spesielle regler: Du må ha med eget skiutstyr. Vi griller pølser til lunsj, men ta med to matpakker og drikke.

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 - 18 år

Oppmøte/tid: Kl. 10:00 - 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 - 18 år

Oppmøte/tid: Kl. 11:00 - 15:00

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 - 18 år*

Oppmøte/tid: Kl. 11:00 - 15:00

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.*

Praktisk info

Påmelding

Fyll ut skjemaet på www.aktivigrorud.no. Påmeldingsfrist er 21. januar. Det er dessverre begrenset antall plasser, og alle får svar på sms senest 6. februar 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. Ikke betal før du har fått plass.

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 12. februar, går plassen til neste person på ventelista. Hvis du har veldig lyst til å være med, men mangler penger, snakk med en av klubbliderne om muligheten for å søke om støtte.

Utstyr

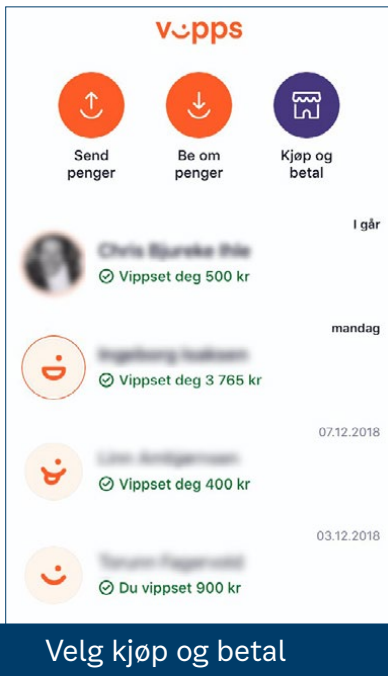
Reise og inngangsbillett er inkludert i prisen. Klær må passe til vær og aktiviteter. Ta med matpakke og drikke. Hvis du trenger noe spesielt utstyr står det på den enkelte turen.

Bading

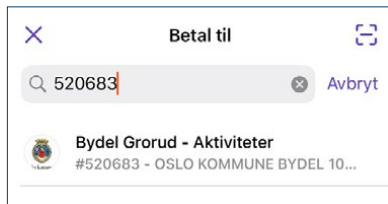
Barn som skal være med på badeaktiviteter må kunne svømme minst 25 meter på dypt vann uten hjelpemidler.

Kontaktinfo

ferie@aktivigrorud.no, 41 60 83 55 eller ta kontakt med leder for hver enkelt tur.



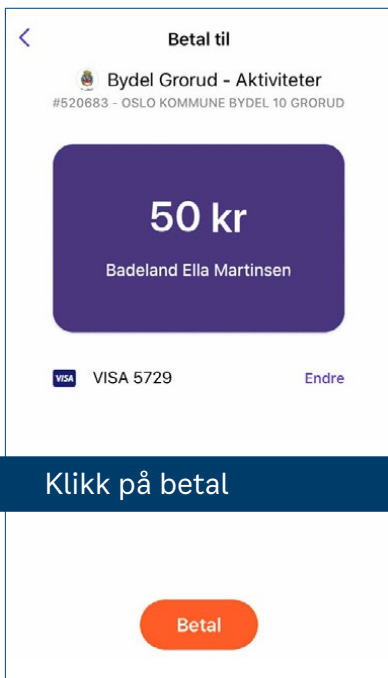
1 Velg kjøp og betal



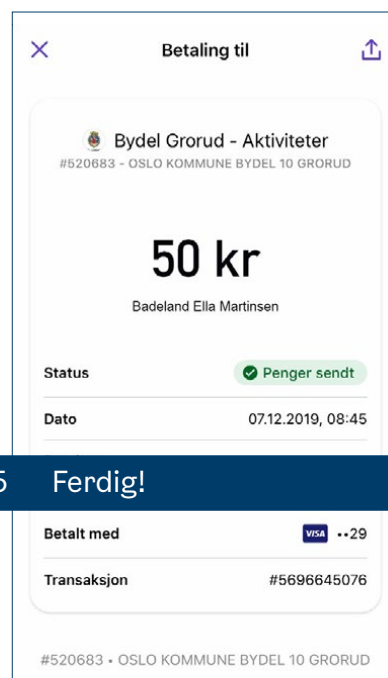
2 Søk på 520683



3 Skriv beløp, navn på barnet og hvilken tur betalingen gjelder



4 Klikk på betal



5 Ferdig!



Ammerudklubben har fått treningsstudio!

Her får du hjelp av Hussain Alsaady til å komme i gang med treningen.

Påmelding:
send DM til @aktivigrorud (face/insta)

Finn ut mer:
www.aktivigrorud.no/amdgym

GRATIS
Alder: 8. trinn - 20 år
For deg som bor/går på skole i Bydel Grorud



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

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