



Oslo

Bydel Grorud

Aktiv i Grorud

SOMMER 2024



Oslo

Innhold

SOMMERFERIEPROGRAM

- 4 Overnattingsturer
- 6 Dagsturer
- 8 E-sport Summer Camp
- 10 Praktisk info & ofte stilte spørsmål
- 32 Oversiktsprogram

DROP-INTILBUD I SOMMER

- 9 Deichman Nordtvet & Romsås
- 12 Sommeråpent musikkstudio
- 13 Sommercamp Kalbakken
- 14 Sommercamp Ammerud
- 15 Sommercamp Romsås

UNGDOMSTILBUD VÅR 2024

- 16 REST - Rett etter skoletid
- 18 Fyrhuset musikkverksted
- 20 Ammerudklubben
- 22 Kalbakkenklubben
- 24 Raven Romsås

ANDRE TILBUD FRA BYDELEN

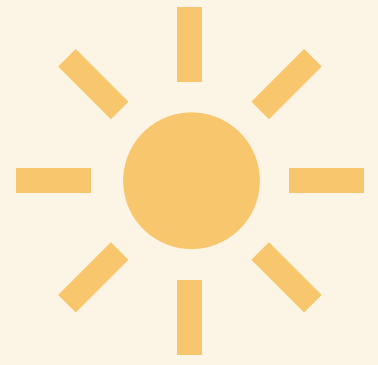
- 26 Temakvelder for foresatte
- 27 Groruduka 2024
- 28 Forebyggende enhet
- 29 Utekontakten
- 30 BUA Ammerud
- 31 BUA Romsås
- 33 Sykkelvekstedet

Forsideillustrasjon: Oda Lier - KunstLAB

Design: Tonje Brustuen

Tekst: Tonje Brustuen

Foto: Soukaina Saoudi, Adrian Ytterland & Haris Kirun fra GROW medielab og Tonje Brustuen



Hva skal du gjøre i sommerferien?

Vi er glade for å kunne presentere årets sommerferieprogram. Som vanlig blir det sommerleir på Kinsbakken og en opplevelsesturer i norsk natur.

For deg som liker fart og spenning, anbefaler vi Tusenfryd, klatring, paintball, parkour og tur til Badeland i Askim eller Frognerbadet.

For gamerne blir det en hel uke med gaming på Ammerudklubben og utflukter til Megazone, Teknisk Museum, Paradox Museum og VR-Game Zone.

Vi har også dropin-aktiviteter. Det blir Sommercamp både på Ammerud, Kalbakken og Romsås. Musikkstudio på Fyrhuset har sommeråpent - her booker du bare tid i kalenderen, så du er sikker på at studio er ledig når du kommer.

Musikkstudio på Fyrhuset har sommeråpent, og det er Sommercamp både på Ammerud, Kalbakken og Romsås.

I tillegg finner du på disse sidene generell info om bydelens ungdomstilbud og aktiviteter vår og høst 2024.

Påmeldingsfristen til ferieaktivitetene er 5. mai. Mer info finner du på side 10.

Vi gleder oss til sommeren!



Tur til Galdhøpiggen sommeren 2021

Overnattingssteder



OM KINSBAKKEN

Kinsbakken er Bydel Grorud sitt eget fristed, 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, fisking, ballspill og friluftssopplevelser. På uteområdet er det trampoline, fotballbane, bordtennisbord og volleyballbane.

I tillegg til aktiviteter rundt Kinsbakken drar vi på utflukter inn til Larvik og Stavern. Vi anbefaler å ha med litt lommepenger. Pakkeliste deles ut på infomøte med foresatte, som avholdes i forkant.

NB Aldersgrensen for Kinsbakkenturene regnes ut fra det trinnet barnet går i på det tidspunkt som påmeldingen blir fylt ut.

Kinsbakken ungdom (8. - 10. trinn)

Mandag 24. - fredag 28. juni

Møt opp på Ammerudklubben kl. 09:00. Vi er hjemme igjen på fredag ca kl. 16:00.

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

Kinsbakken junior (5. - 7. trinn)

Mandag 1. - fredag 5. juli

Møt opp på Ammerudklubben kl. 09:00. Vi er hjemme igjen på fredag ca kl. 16:00.

Leder: Shuayb | 98 67 51 14

Kinsbakken eldre ungdom (18 - 23 år)

Fredag 21. - søndag 23. juni

Møt opp på Ammerudklubben kl. 09:00. Vi er hjemme igjen på fredag ca kl. 16:00

Leder: Maria | 94 16 68 49

TELTUR VED STEINBRUVANN

Mandag 12. - tirsdag 13. august

Vi tar med oss telt bort til Steinbruvann, og overnatter i norsk natur. Her blir det bading, grilling, og ekte røverhistorier på kvelden. Meld på vennegjengen og bli med på en ekte overnattingstur i nabolaget.

Alder: 5. trinn - 18 år

Praktisk info:

Pakkliste sendes ut på sms Vi har med telt, og du kan låne sovepose og annet utstyr av oss på BUA Romsås eller BUA Ammerud. Vi kjøper inn mat og drikke for turen, men snacks må du ta med selv.

Møt opp på parkeringsplassen ved Grorudvannet bade- plass (der man går opp til Steinbruvann) kl. 12:00. Vi er hjemme igjen tirsdag ca kl. 12:00.

Leder: Shuayb | 98 67 51 14

OPPLEVELSESTUR I NORSK NATUR

Onsdag 7. - fredag 10. august

Opplev Norge sammen med oss! Hvor veien går i år, har vi ikke bestemt enda, men tidligere har vi besteget både Gaustatoppen og Galdhøpiggen, Norges høyeste fjell. Vi har sett midnattssolen i Lofoten og vært på moskussafari på Dovrefjell. I fjor sommer var vi på rafting i Gudbrandsdalen og besøkte de vakre fjordene på Vestlandet.

Alt er inkludert og vi har turutstyr til utlån - du trenger bare å ha med egne lommepenger.

Aldersgrensen er fra 5. trinn og oppover, men på opplevelsesturene åpner vi også for å ha med voksne som frivillige.

Er du voksen og vil delta som frivillig? Send e-post til habib.tahir@bgr.oslo.kommune.no om du vil være med på eventyr i storslagen natur!

Alder: 5. trinn - 18 år

Leder: Habib | 95 44 98 85



Dagsturer



BADELAND I ASKIM

Mandag 5. august

Her finner du et komplett badeanlegg med ulike bassenger, både for svømming, stuping, terapi/helse, boble- og massagebasseng. Badet har kaldstamp for de tøffe, og familiebasseng med bølger og strømkanal. De har også bastuer og klatrevegg.

Det finnes fire forskjellige sklier på Østfoldbadet, og en av dem har tidtaking. Konkurrer med vennene dine i hvem som kan skli fortest ned sklien.

Alder: 5. - 7. trinn

Praktisk info:

OBS du må kunne svømme minst 25 meter på dypt vann for å delta på denne turen. Ta med badetøy, håndkle, matpakke og drikkeflaske.

Møt opp ved Shell Grorud kl. 09:00. Vi er hjemme igjen ca kl. 16:00.

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

TUSENFRYD

Tirsdag 6. august (5. - 7. trinn)

Onsdag 7. august (8. trinn - 18 år)

Kjenn at det kiler i magen på SpinSpider, Thunder Coaster, Space Shot og Speed monster. Tusen Fryd 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 og lekstativer og mye mer. Hvis det er fint vær drar vi til badefryd, som har basseng og vannsklier.

Praktisk info

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

Møt opp ved Shell Grorud kl. 09:00. Vi er hjemme igjen ca kl. 17:00.

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

OSLO KLATREPARK VED BÅNKALL

Torsdag 8. august

Her vil du oppleve utfordrende og rå opplevelser høyt og lavt i Oslos tretopper. Bånkall klatrepark har 8 utfordrende og morsomme køyper, med flere Tarzanhopp og mange Ziplines. Løpende varierer i både høyde og vanskelighetsgrad, så her er det noe for alle.

Alder: 5. - 7. trinn

Praktisk info

Møt opp ved Narvesen på Grorud T-banestasjon kl. 10:00. Vi er hjemme igjen ca. kl. 14:00.

Leder: Jeanette | 41 23 93 76



FROGNERBADET

Fredag 9. august

På Frognerbadet i Oslo er det to 50-meters utebasseng, 2 sklier for ungdom/voksene og stupetårn på høydene 1, 3, 5 og 10 meter!

Alder: 8. trinn - 18 år

Praktisk info

Pakk med badetøy, håndkle, mat og litt lommepenger. Møt opp ved Narvesen på Grorud T-banestasjon kl. 10:00. Vi er hjemme igjen ca. kl. 16:00.

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

PARKOUR

Onsdag 14. august

På Oslo Parkourpark kan man leke, klatre, hoppe, slenge seg, mestre og bli kjent med egen fysikk i trygge omgivelser sammen med venner. I parkourparken finner man gode utfordringer for både store og små. På huset finnes det en instruktør som kan hjelpe deg med litt tips og tricks her og der.

Alder: 5. - 7. trinn

Praktisk info - Ha på gymtøy og joggesko. Ta med matpakke og drikkeflaske.

Møt opp ved Narvesen på Grorud T-banestasjon kl. 10:00. Vi er hjemme igjen ca. kl. 14:00.

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

PAINTBALL

Torsdag 15. august

Highjump Event ligger i søndre Norstrand, og er det perfekte aktiviteten for deg som vil oppleve et adrenalinisk, samtidig som det er utrolig gøy. Her finner du 3 paintballbaner i et område på hele 8000 kvadratmeter. De har en stor åpen militærbane, en skogsbane med capture the hill opplegg, og en nærkampbane for en intensiv opplevelse.

Man trenger ingen erfaring for å spille. De stiller med det du trenger av utstyr og egen instruktør som viser dere rundt og gjennomfører nødvendig opplæring. High Jump Event benytter trykkluft fremfor CO2gass i deres markører, så man trenger ikke bekymre seg for blåmerker.

Alder: 8. trinn - 18 år

Praktisk info: Ta på klær du kan hoppe og løpe i, matpakke og drikkeflaske.

Møt opp ved Narvesen på Grorud T-banestasjon kl. 14:00. Vi er hjemme igjen ca. kl. 18:00.

Leder: Jeanette | 41 23 93 76

E-SPORT SUMMER CAMP

Velkommen til E-sport Summer Camp! Dette er en helt ny ferieaktivitet for deg med interesse for gaming. Her får du en unik mulighet til å lære mer om gaming, og å delta på turneringer med flotte premier.

Det blir lunsj hver dag, og vi drar på utflukter til VR-GAME Zone Oslo, Teknisk museum, Megazone (laser tag) og Paradox Museum.

Tid: Mandag 1. til fredag 5. juli kl. 11:00 - 17:00

Alder: 12 - 18 år

Sted: Oppmøte på Ammerudklubben

Leder: Nickolas | 41 60 83 55

DEICHMAN Romsås

SOMMERTIDER

Mandag	10:00 - 16:00
Tirsdag	12:00 - 18:00
Onsdag	10:00 - 18:00
Torsdag	12:00 - 18:00
Fredag	11:00 - 16:00
Lørdag	10:00 - 16:00
Søndag	Stengt



Vi holder til på Romsås senter og er et godt lokalbibliotek for barn, unge og familier. I skoleferier har vi aktiviteter for barn og et sommerbibliotek utendørs. Vi har også brettspill og sjakk.



Du finner Deichman Nordtvet ved Grorud Samfunnshus. Vi er et av byens eldste lokalbibliotek, og hos oss kan du møte venner eller bare slappe av med en god bok. Vi har åpent i sommerferien og kommer til å vise film eller ha verksted på biblioteket.

DEICHMAN Nordtvet

SOMMERTIDER (betjent)

Mandag	10:00 - 16:45
Tirsdag	10:00 - 16:00
Onsdag	12:00 - 18:00
Torsdag	10:00 - 16:00
Fredag	11:00 - 16:00
Lørdag	Stengt
Søndag	Stengt

Med bibliotek kort (15+) kan du besøke biblioteket mellom 07:00 og 22:00 hver dag.

Praktisk info

Påmelding

Fristen for å melde seg på er 5. mai. Påmelding skal fylles ut av foresatt. Deltagere som har fylt 18 år kan melde seg på selv. Har du flere barn å melde på, send inn en ny påmelding for hvert barn.

VIKTIG: Påmeldingen er bindende. Hvis du likevel ikke kan delta, si fra til ansvarlig leder så fort som mulig. Det er mange som står på venteliste, og på den måten kan noen andre få sjansen til å bli med.

Hvem kan delta?

Våre aktiviteter er for barn og unge som bor eller går på skole i Bydel Grorud. Det kan gjøres unntak i spesielle tilfeller.

Aldersgrenser

Aldersgrensene er oppgitt for hver enkelt aktivitet. I sommerferien regner vi aldersgrensen ut fra det trinnet barnet går i når påmeldingen blir fylt ut. Etter at du har fylt 19 år kan du dessverre ikke delta på turene i Ferieklubben, med mindre det spesifikt står at aktiviteten er for eldre ungdom.

Forbehold om avlysning og endringer

Ferieaktivitetene finansieres av eksterne midler som søkes om fra år til år. Vi vet ikke når vi lager programmet hvor mye vi har i budsjett.

Aktiviteter kan derfor utgå dersom vi får mindre midler enn vi søkte om. Det må også være et minimum antall deltagere påmeldt per aktivitet for å kunne gjennomføre.

Alle tider i programmet er veiledende, og kan endres på kort varsel hvis det oppstår noe uforutsett.

Tildeling av plasser

Du skal få SMS før 12. mai med info om hvilke aktiviteter ditt barn har fått plass på. Vi har dessverre ikke kapasitet til å sende ut avslag, så du får bare melding om de aktivitetene du får tilbud om.

Lommepenger & utstyr

Alle aktiviteter er gratis! Klær må passe til vær og aktiviteter. Ta med matpakke og drikke. Hvis du trenger noe spesielt utstyr eller lommepenger, står det i programmet.

Spesielt for overnattingsturer

Skal du delta på overnattingstur må du fylle ut reiseskjema. Før Kinsbakkenturene er det også møte for foreldre/foresatte.

Bading

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

Tilrettelegging for spesielle behov

Det er viktig for oss at våre aktiviteter er så inkluderende som mulig. Om deltager har spesielle behov, ta kontakt på 41 23 93 76, slik at vi sammen kan finne ut av hvordan det er mulig for oss å tilrettelegge for synshemming, hørselshemming, bevegelseshemming eller lignende.

Kontaktinfo

For spørsmål om hver enkelt aktivitet, ta kontakt direkte med lederen som står oppgitt i programmet. For generelle henvendelser om ferietilbudene, skriv e-post til ferie@aktivigrorud.no.

Ofte stilte spørsmål

Jeg er usikker på om påmeldingen min ble sendt inn

Du får bekreftelse på e-post når skjemaet er sendt inn. Hvis du ikke har fått denne e-posten, er det mulig at påmeldingen din ikke er registrert. Sjekk spamfilteret og fyll ut på nytt om du ikke finner den.

Hvordan endrer eller sletter jeg påmeldingen?

Ønsker du å endre påmeldingen din, send inn på nytt. Det er den siste som blir gjeldende.

Ønsker du å slette påmeldingen din, ta kontakt med ferie@aktivigrorud.no.

Hvordan vet jeg om jeg har fått plass?

Vi sender svar på sms til alle som har fått plass. Vi har dessverre ikke kapasitet til å sende ut avslag, så du får bare melding om de aktivitetene du får tilbud om.

Hvordan velger dere ut hvem som får plass?

Det er dessverre begrenset antall plasser. Vi prøver så godt vi kan å gi alle tilbud om minst én aktivitet.

Noen av turene er veldig populære og har mange flere påmeldte enn vi har plasser til. Hvis du bare har meldt deg på én aktivitet (og den er veldig populær), kan det derfor hende vi ikke har mulighet til å gi deg plass.

Hva skal jeg gjøre når jeg har fått sms?

Det er viktig at du svarer ja eller nei innen fristen, ellers risikerer du å miste plassen.

Når og hvor skal jeg møte opp?

Oppmøtetid og -sted står i programmet og sendes ut på SMS.

Kan venner eller søsken få plass sammen?

Du kan legge inn ønske om å få plass sammen med en venn eller et søsken. Vi skal prøve å ta hensyn til dette, men vi kan dessverre ikke love noe.

Kan man stå på venteliste hvis man ikke fikk plass?

Hvis du ikke får plass i første runde, står du automatisk på venteliste. Hvis noen takker nei til plassen sin kan det hende du får sms med tilbud om plass.

Kan man melde seg på etter at fristen har gått ut?

Vi stenger påmeldingsskjemaet 5. mai. Etter dette er det ikke mulig å melde seg på. Hvis det skulle vise seg at vi har ledige plasser, blir restplasser lagt ut på våre nettsider.

Hvorfor har dere ikke tilbud for yngre barn?

Bydel Grorud er organisert slik at Aktiv i Grorud har tilbud til aldersgruppen 5. trinn – 23 år, mens yngre barn ligger utenfor vårt ansvarsområde.

Kan dere skrive navn på barnet når dere sender ut tilbud om plass?

Vi er helt enige i at det beste er om vi kan skrive navn på barnet i meldingen med tilbud om plass. Grunnen til at det ikke er sånn nå, er at verken påmeldingsløsningen eller tjenesten vi bruker til å sende ut SMS fungerer optimalt for formålet. Det blir derfor dessverre for arbeidskrevende å lage personlige meldinger til alle. Vi jobber med å finne en bedre måte å gjøre dette på.

Instrumentkurs

FYRHUSET MUSIKKVERKSTED

Høsten 2024 kan du være med på kurs i gitar, sang, piano, bassgitar, trommer, samspill, band og musikkproduksjon. Kursene er gratis og passer både for nybegynnere og de som spiller fra før.

MELD DEG PÅ FØR 1. AUGUST

Bruk QR-kodene for å melde deg på. Vi tar kontakt på e-post og sms etter at du har sendt inn påmelding.

KURSTIDER

Kursene starter opp fra 20. august.

15:00 – 18:00 for 10 – 12 år

18:00 – 21:00 for 13 – 19 år

Hvert kurs varer i 45-60 minutter. Spesifikke tider for de ulike kursene ser du i påmeldingsskjemaet.

WWW.AKTIVIGRORUD.NO/FYRKURS



Påmelding for barn
(10 - 12 år)



Påmelding for ungdom
(13 - 19 år)

Sommeråpent MUSIKKSTUDIO

Fyrhuset tilbyr åpent musikkstudio og øvingslokale i sommerferien! Her kan du lage musikk alene eller produsere sammen med en instruktør. Musikken du lager vil du få med deg hjem på lydfil.

Alder: 13 - 18 år

Åpningstid:

Mandag til fredag kl. 12:00 - 17:00

Uke 26, 27, 31*, 32 & 33

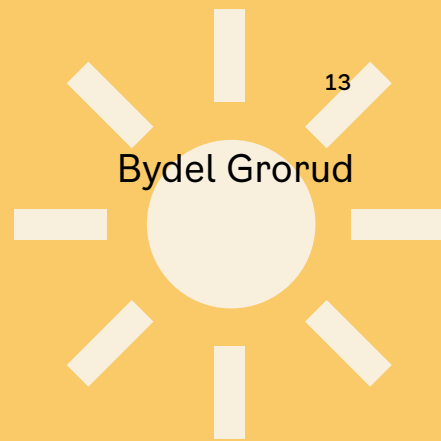
**I uke 31 har vi stengt mandag og fredag*

Book tid i studio på forhånd (bruk QR-koden)

Leder: Maria | 94 16 68 49

WWW.AKTIVIGRORUD.NO/FYR





Sommercamp

KALBAKKEN

Leker, spill, grilling, hobby-aktiviteter og konkurranser.

Ingen påmelding, bare møt opp!

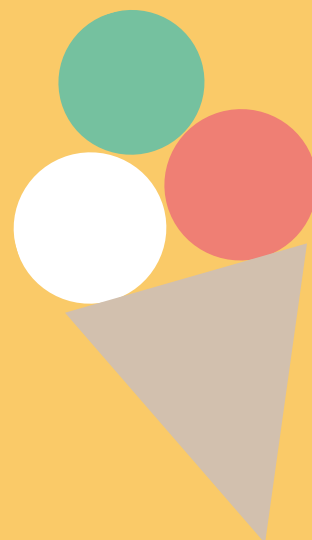
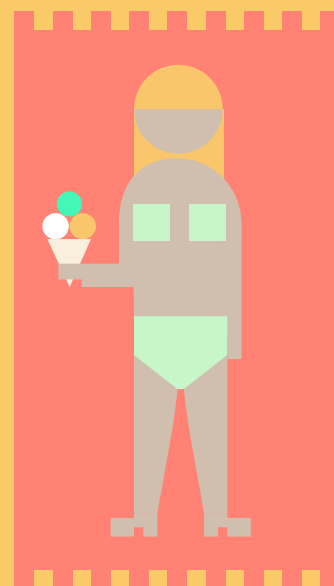
Alder: 5. trinn - 18 år. GRATIS!

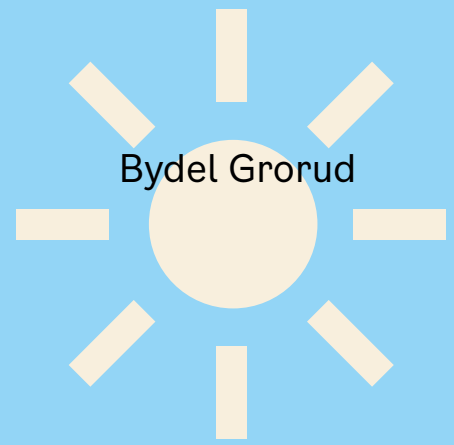
Åpningstid:

Mandag til fredag 12:00 - 16:00

Uke 32 & 33

Sted: Kalbakkenklubben og skolegården til Nordtvet skole





Sommercamp

AMMERUD

Leker, spill, grilling, hobby-aktiviteter og konkurranser.

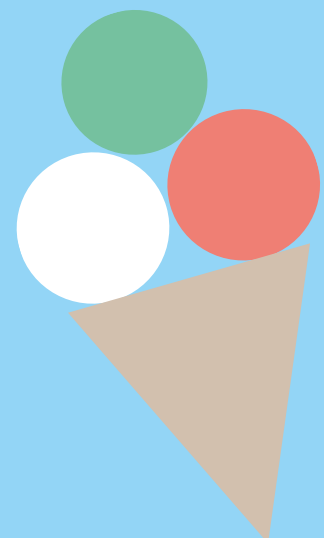
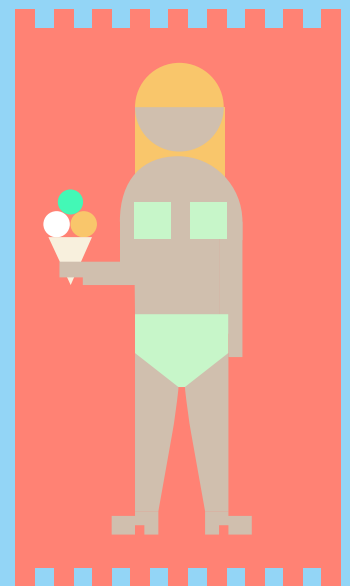
Ingen påmelding, bare møt opp!
GRATIS!

Sted: Ammerudklubben med uteområder

UKE 32 for 5. trinn - 18 år:
Mandag til fredag 12:00 - 16:00

UKE 33 for 5. - 7. trinn:
Mandag til fredag 12:00 - 16:00

UKE 33: For 8. trinn - 18 år:
Mandag til fredag 17:00 - 20:00

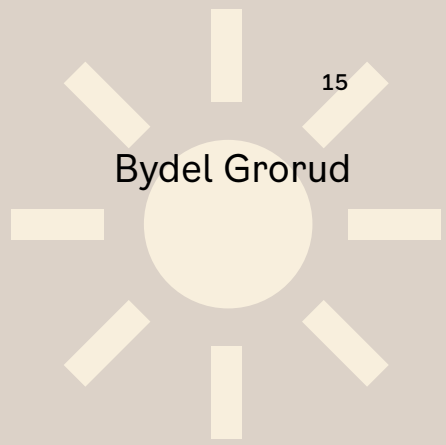




Oslo

15

Bydel Grorud



Sommercamp

ROMSÅS

Leker, spill, grilling, hobby-aktiviteter og konkurranser.

Ingen påmelding, bare møt opp!

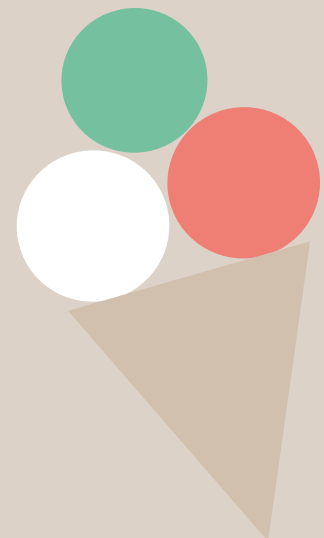
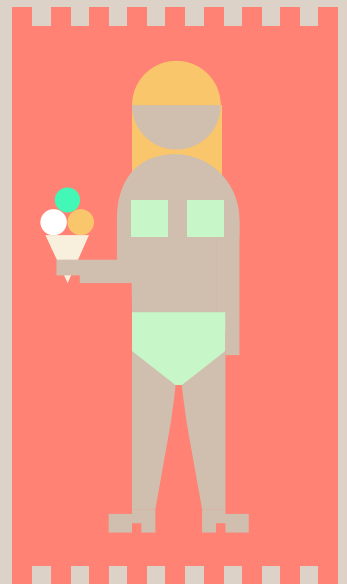
Alder: 5. trinn - 18 år. GRATIS!

Åpningstid:

Mandag til fredag 12:00 - 16:00

Uke 26, 27, 32 & 33

Sted: Raven Romsås og Humleby



WWW.AKTIVIGRORUD.NO/SOMMERCAMP

REST

For 5. - 7. trinn
GRATIS

RETT ETTER SKOLETID

Grorud skole

Mandag

ÅPEN HALL

14:00 - 16:00

Grorud flerbrukshall

Gratis mat

Tirsdag

DANS & LEK

14:00 - 16:00

Ammerudklubben

Onsdag

ÅPEN HALL

13:00 - 16:00

Grorud flerbrukshall

Gratis mat

Torsdag

TORS DAGSKLUBBEN

14:00 - 16:00

Ammerudklubben

Fredag

REST AMD

13:00 - 16:30

Ammerudklubben

Gratis mat

SJAKK & BRETTSPILL

14:00 - 16:00

Grorud skole

Ammerud skole

Mandag

ÅPEN HALL

14:00 - 16:00

Grorud flerbrukshall

Gratis mat

Tirsdag

TIRSDAGSKLUBBEN

14:00 - 16:00

Ammerudklubben

Onsdag

ÅPEN HALL

13:00 - 16:00

Grorud flerbrukshall

Gratis mat

Torsdag

DANS & LEK

14:00 - 16:00

Ammerud skole

Fredag

REST AMD

13:00 - 16:30

Ammerudklubben

Gratis mat

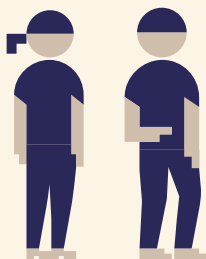
SJAKK & BRETTSPILL

14:00 - 16:00

Ammerud skole

Romsås-skolene

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
DANS & TEATER 14:00 - 16:00 Tiurleiken skole Enkel servering	ÅPEN HALL 14:00 - 16:00 Tiurleiken skole Multisport/allidrett i gymsalen	KLUBB PÅ SKOLEN 14:00 - 16:00 Tiurleiken skole Brettspill, leker og dans, enkel servering	LEKSEKAFÈ 14:00 - 16:00 Raven Romsås Enkel servering	ÅPEN HALL 14:00 - 16:00 Tiurleiken skole Multisport/allidrett i gymsalen



Nordtvet skole

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
BORDTENNIS Leder: John 14:30 - 16:30 Kalbakkenklubben Påmelding: 93 42 35 87	MUSIKKSTUDIO Leder: Jenny 14:00 - 17:00 Kalbakkenklubben Bare møt opp!	ÅPEN HALL Leder: Subair 13:00 - 16:00 Grorud flerbrukshall Bare møt opp!	REST Leder: Jeanette 14:00 - 17:00 Kalbakkenklubben Bare møt opp!	BORDTENNIS Leder: John 14:30 - 16:30 Kalbakkenklubben Påmelding: 93 42 35 87

ÅPEN HALL Leder: Subair 14:00 - 16:00 Grorud flerbrukshall Bare møt opp!	REST Leder: Nawail 14:00 - 16:00 Kalbakkenklubben Bare møt opp!
---	--

LAG MUSIKK I STUDIO! Lærom låtskriving og musikkproduksjon. Du kan være alene eller med venner. Få med din egen låt hjem!	ÅPEN GYMSAL Leder: Nawail 16:00 - 18:00 Nordtvet skole Bare møt opp!
---	---

REST følger skoleåret og har stengt i sommerferien.

www.aktivigrorud.no/rest

AKTIVITETS- OG KULTURENHETEN

Fyrhuset musikkverksted



Velkommen til Fyrhuset!

Fyrhuset musikkverksted har holdt til på Kalbakken siden 1997, og har tilbud til både nybegynnere og viderekomne.

Fyrhusets medlemmer arrangerer flere konserter hvert år - og er med i driften av ungdomsscenen på Granittrock, hvor band og artister fra Fyrhuset får prøve seg foran tusenvis av mennesker.

Her finner du øvingslokaler, du kan få instrumentundervisning, spille sammen med andre eller delta på kurs.

Vi gir undervisning i elektronisk musikkproduksjon og det er muligheter for innspilling i studio. Instrumenter kan du låne gratis av oss.

Åpningstider:

Mandag til fredag
kl. 15:00 - 21:00.

Book tid i musikkstudio!
(bruk qr-koden)



KONTAKTINFO

TLF: 97 46 18 34

maria.eva.orieta@bgr.oslo.kommune.no

www.aktivigrorud.no/fyr



AKTIVITETS- OG KULTURENHETEN

Ammerudklubben



Velkommen til Ammerudklubben!

Ammerudklubben åpnet dørene i 1980 og er en av landets eldste fritidsklubber og har vært et samlingspunkt for lokalsamfunnet i over fire tiår.

Her kan barn og unge delta i mange ulike aktiviteter.

På klubbkvelder er det gratis mat i kaféen, på musikkstudio kan du spille inn dine egne sanger, og er du interessert i film og foto kan du bli med i GROW medielab.

Her finner du partyrom for deg som elsker å danse, PlayStation- og PC-rom for deg som liker å game, en lounge hvor man kan slappe av med brett- og kortspill, og hobbyrom hvor man kan utforske sin kreativitet og lage ting med hendene.

For de sportsinteresserte har vi blant annet både biljard og bordtennis, treningsrom og streetbasketbane. På Ammerudklubben kan du til og med feire julaften!

Ammerudklubben er mer enn bare en fritidsklubb - det er et fellesskap, et sted for læring og moro, og et sted hvor alle er velkomne. Vi gleder oss til å se deg!

KONTAKTINFO

TLF: 41 60 83 55

nickolas.willems.paynter@bgr.oslo.kommune.no

www.aktivigrorud.no/amd



AKTIVITETS- OG KULTURENHETEN

Kalbakkenklubben



Velkommen til Kalbakkenklubben!

Kalbakkenklubben er Groruddalens lengstlevende fritidsklubb med over 50 års drift bak seg.

I våre lokaler har vi disco/dansesal, spillrom, hudpleie, hobbyrom, biljard, bordtennis, bibliotek, musikkstudio og kjøkken/kafè.

Her finner du utstyr for DJ, lyd og lys, diverse spillkonsoller (PlayStation, Nintendo, VR), filmkrok, skjønnhetsrom, kamerautstyr og redigeringsprogram og bøker/brettspill.

Her har vi klubbkvelder to ganger i uka, og mange ulike gruppetilbud og aktiviteter. Vi har Rett etter skoletid-tilbud for junior og gjennom året inviterer vi på store og små arrangementer.

Vi har bordtennisgruppe og driver åpen gymsal på Nordtvet skole.

Ikke nøl med å ta kontakt hvis du har lyst til å starte opp en aktivitet - vi tilrettelegger gjerne for frivillige som ønsker å holde aktiviteter for barn og unge på Kalbakkenklubben.

KONTAKTINFO

TLF: 41 23 93 76

jeanette.katharina.krosby@bgr.oslo.kommune.no

www.aktivigrorud.no/klb



AKTIVITETS- OG KULTURENHETEN

Raven Romsås



Velkommen til Raven Romsås

Raven Romsås har siden midten av 70-tallet vært Romsås sin eneste fritidsklubb. I dag ligger klubben i skogkanten ved Ravnkollen, og er et tilholdssted for mange barn og unge.

I våre lokaler finner du disco/dansesal, spillrom, hobbyrom, hudpleie, biljard, bordtennis, bibliotek, musikkstudio og kjøkken/kafè.

Her er det åpen klubbkveld tre ganger i uka, og mange ulike gruppetilbud og aktiviteter. Vi har Rett etter skoletid-tilbud, og hver søndag har vi en egen kafé for eldre ungdom.

Vi inviterer på store og små arrangementer gjennom året. Noen eksempler er Svarttjern Games, hiphop-dans, sjakk-kurs eller scene og teaterklubb med Det Norske Teater.

Vi gleder oss til å se deg på klubben!

KONTAKTINFO

TLF: 98 67 51 14

mohammed.yassin.shuayb@bgr.oslo.kommune.no

www.aktivigrorud.no/rms





INVITASJON

Temakvelder for foresatte

Sammen om barn og unge

I Bydel Grorud er vi opptatt av at det skal være et godt samarbeid mellom skolene og bydelens tjenester. Derfor har vi laget en arena der vi kan samle de foresatte og de som jobber for at barn og unge i bydelen skal ha et godt oppvekstmiljø.

På temakveldene vil vi ta opp viktige tema som berører barna våre, og du vil få presentasjoner fra skolenes og bydelens ressurspersoner om hvordan vi jobber med ulike typer problematikk. På åpen messe blir du kjent med de ulike fritidstilbudene og tjenester til barn, ungdom og familier i bydelen.

TEMAKVELDER I 2024:

Mandag 11. mars kl. 18:00 - 19:30
Barn og unges bruk av sosiale medier

Mandag 22. april kl. 18:00 – 20:00
Skolevegning & rus

Mandag 10. september kl. 18:00 - 20:00
Åpen messe

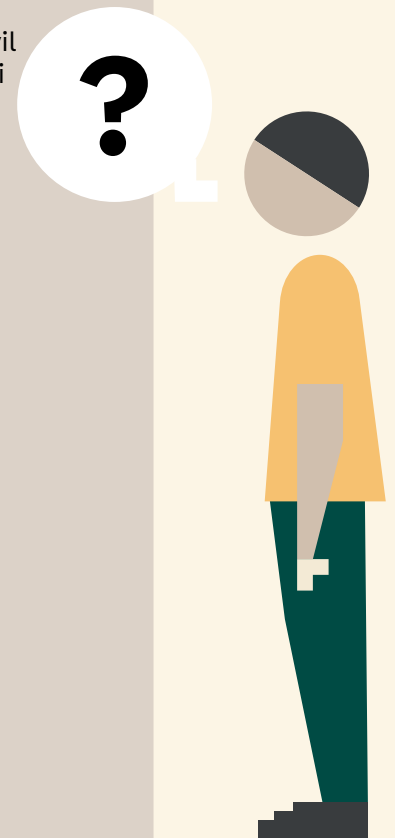
Mandag 18. november kl. 18:00 – 20:00
Sosiale medier & barns kognitive utvikling

Påmelding

Temakveldene og åpen messe er åpen for alle foresatte i Bydel Grorud. Det er begrenset antall plasser, og vi ber deg derfor om å melde deg på i forkant.

Påmeldingslenke og oppdatert info finner du her:
www.aktivigrorud.no/nsktemakvelder

Med vennlig hilsen
Nærmiljøskolekoordinatorene i Bydel Grorud



GRO- RUD UKA

Kultur- og samfunnsfestival
for hele Bydel Grorud
7. - 16. juni 2024

ARRANGØRPÅMELDINGEN ER ÅPEN!

I Groruduka skal vi vise frem det store mangfoldet av kulturelle tilbud som finnes i bydelen, og sette viktige tema på dagsorden.

Groruduka skal by på innhold for alle aldre og interesser. Hva kan din organisasjon, lag eller forening bidra med?

Gå inn på gorruduka.no for å registrere ditt arrangement før 3. mai!

www.groruduka.no



Oslo



Oslo

Bydel Grorud

Forebyggende enhet

-et lavterskeltilbud til barn og unge i Bydel Grorud



Bydel Grorud har som mål at barn, unge og deres familier får riktig hjelp til riktig tid.

Oppgaven til Forebyggende enhet er å bidra til å styrke barn og unge på deres arenaer.

Hos oss kan du eller ditt barn få veiledning og støtte gjennom individuell oppfølging eller gruppetilbud.

Forebyggende enhet skal være en brobygger og et bindeledd for barn, unge og deres familier i Bydel Grorud.

Flere av våre ansatte er selv vokst opp i nærmiljøet, og har ulik kompetanse og roller.

Miljøterapeutene jobber med oppfølging på ungdommens arenaer.

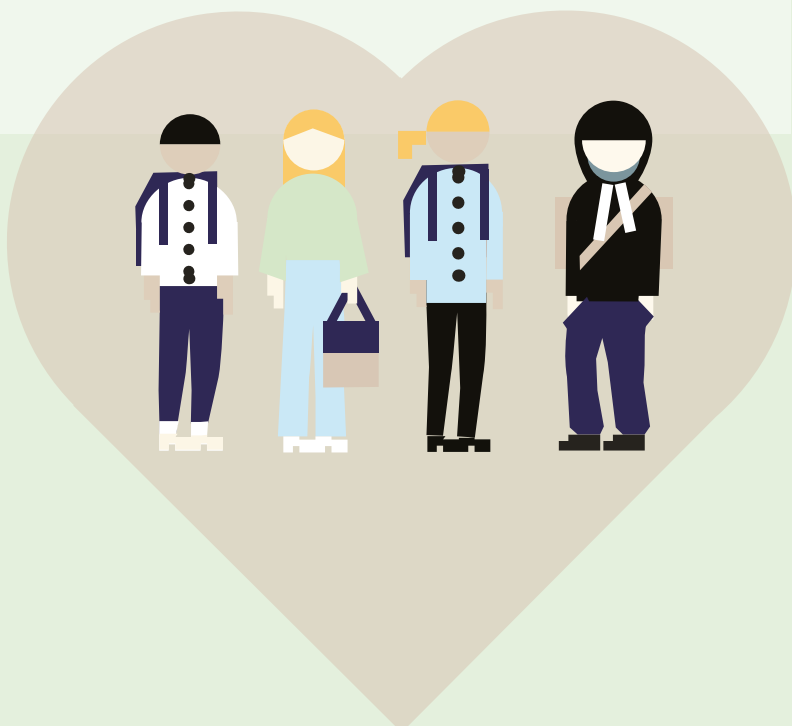
Skolelosen samarbeider godt med skolene og gir oppfølging til unge som strever med høyt fravær.

Utekontaktene jobber oppsøkende ute i nærmiljøet.

Ungdomskoordinatoren koordinerer oppfølging og samarbeid rundt ungdom som er i risiko for å utvikle negativ atferd som f.eks lovbrudd, rus eller vold.

Familierådskoordinatoren hjelper familier med å finne ressurser og løsninger i familiens nettverk eller i det offentlige hjelpeapparatet.

Vi tilbyr også foreldre-veiledningsgrupper i metodikken ICDP (International Child Development Programme).



Her finner du oss:

Forebyggende enhet holder til bak fotballbanen på Grorud, i det gule huset kalt "presteboligen". Du møter oss også på skolene eller ute i nærmiljøet.

Kontaktinfo:

Felles telefon: 46 83 50 54

Anders Langfeldt-Rugelbak (leder)
98 25 51 77
anders.rugelbak@bgr.oslo.kommune.no




Finn kontaktinfo!


Utekontakten i Bydel Grorud

Utekontakten er trygge voksne som jobber for at barn og unge 10 – 25 år i Bydel Grorud skal ha det bra. Vi har taushetsplikt, og det er frivillig å ha kontakt med oss.

Vår jobb er å være der for deg når du trenger det. Du finner oss på vårt kontor i presteboligen eller ute på skolen, klubben, kjøpesenteret og i nabolaget.

Lurer du på noe, ta kontakt! Husk, ingen spørsmål er for små eller store.

 utekontakten_grorud

 utekontaktengrorud

BUA

AMMERUD

Velkommen til åpningsfest!

Utlånsbanken på Ammerud blir nå til BUA.
Offisiell åpning er 23. april kl. 17:00 - 19:00.
Det blir servering av drikke og snacks.

Den gamle utlånsbanken har åpent hver
tirsdag inntil videre, og vi planlegger å
utvide tilbudet når BUA er på plass.

BUA AMMERUD

Her kan du låne utstyr til sport og friluftsliv, helt gratis.

ÅPNINGSTIDER

Tirsdager 17:00 – 21:00

BUA Ammerud er alltid stengt på røde dager.

Gå til www.aktivigrorud.no/bua for å se oppdatert info.

BUA

ROMSÅS

VELKOMMEN TIL BUA ROMSÅS

Her kan du låne utstyr til sport og friluftsliv, helt gratis.

ÅPNINGSTIDER

Mandag 14:00 - 18:00

Torsdag 14:00 - 18:00

BUA Romsås er alltid stengt på røde dager.

Gå til www.aktivigrorud.no/bua for å se oppdatert info.

Sommerferien 2024



AKTIVITETER	Alder	Dato	Leder
Overnattingsturer			
Kinsbakken ungdom	8. - 10. trinn	24. - 28. juni	Jeanette
Kinsbakken junior	5. - 7. trinn	1. - 5. juli	Shuayb
Kinsbakken eldre ungdom	18 - 23 år	21. - 23. juni	Maria
Opplevelsestur	5. trinn - 18 år	7. - 10. aug	Habib
Telttur ved Steinbruvann	5. trinn - 18 år	12. - 13. aug	Shuyab
Dagsturer/utflukter			
Badeland Askim	5. - 7. trinn	5. aug	Jeanette
Tusenfryd junior	5. - 7. trinn	6. aug	Jeanette
Tusenfryd ungdom	8. trinn - 18 år	7. aug	Jeanette
Oslo Klatrepark v/Bånkall	5. - 7. trinn	8. aug	Jeanette
Frognerbadet	8. trinn - 18 år	9. aug	Jeanette
Parkour	5. - 7. trinn	14. aug	Jeanette
Paintball	8. trinn - 18 år	15. aug	Jeanette
Aktivitetscamp			
E-sport Summer Camp	12 - 18 år	1. - 5. juli	Nickolas

Påmelding før 5. mai
www.aktivigrorud.no/ferie

Jeda



Gratis!
(du betaler bare
for delene)

Sykkelverksted

Ammerudklubben - Ammerudhellinga 47
www.aktivigrorud.no/sykkel

Åpningstider 2024:

18. april – 22. juni: Torsdag 17:00 – 19:30

Uke 26, 27, 32 og 33: Mandag til fredag 12:00 – 16:00

24. august – 26. oktober: Torsdag 17:00 – 19:30

*Ingen timebestilling, bare å stikke innom
Vi oppfordrer alle under 15 år til å komme sammen med en voksen*

Åpningstider

Tirsdag

16:00 – 21:00 Kalbakkenklubben junior
17:00 – 21:30 Raven Romsås ungdom

Onsdag

16:00 – 21:00 Ammerudklubben junior
17:30 – 21:00 Raven Romsås junior

Torsdag

18:00 – 22:30 Kalbakkenklubben ungdom

Fredag

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

FYRHUSET MUSIKKVERKSTED
15:00 - 21:00 mandag til fredag

www.aktivigrorud.no

