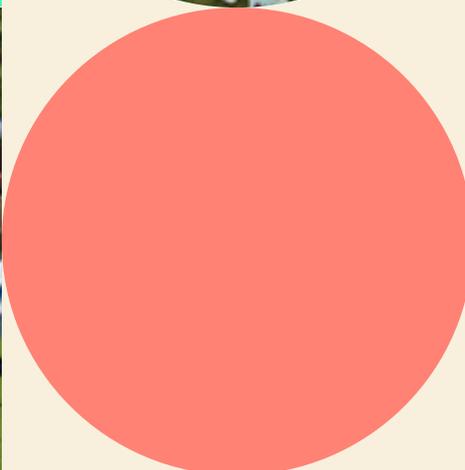
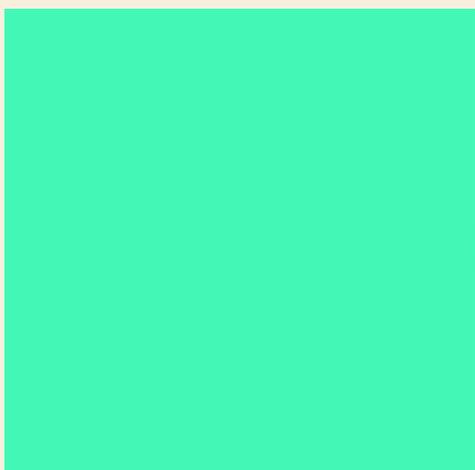
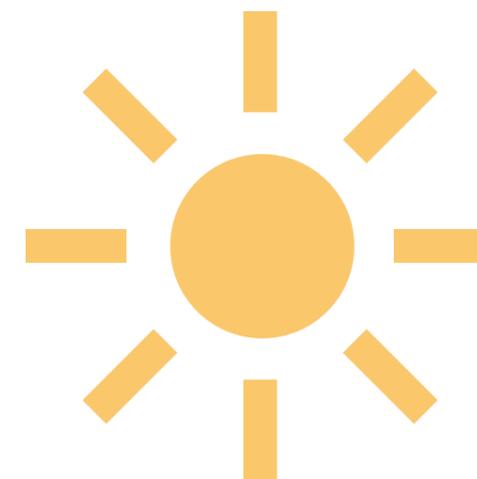


SOMMER  
**2021**

# Ferieaktiviteter for barn og unge i Bydel Alna



# God sommer



I denne brosjyren finner dere oversikt over ferieaktiviteter i regi av fritidsklubber og idrettslag i Bydel Alna.

Aktivitetene er planlagt ut i fra dagens status med smittevern. Dersom det blir endringer i dette så kan det dessverre også bli endringer i tilbudet.

**Aktivitetene er gratis, så fremt det ikke står noe annet.**

Vi har delt brosjyren inn i områder i bydelen, slik at dere enkelt skal finne aktiviteter i deres nærområde.

## Er du forelder?

Vi håper at dere også kan bidra. Gå en tur i nabolaget og vær trygge og synlige voksne. Snakk med barna deres om hvordan de har det, hvor de skal og hvem de skal være sammen med.

Følg med på [Bydel Alna sin Facebook-side](#) her vil vi dele glimt fra ferieaktivitetene og ungdommene som har fått sommerjobb. Ta vare på hverandre og nyt sommeren!

*Ferieoversikten er ikke utfyllende.*

## Viktig informasjon

### Påmelding

- › De fleste av aktivitetene krever at du melder deg på - digitalt eller via skjema.
- › Du er ikke sikret plass før du har fått bekreftelse.

Det er begrenset med plasser på aktivitetene, så vær rask med påmelding.

### Turer med fritidsklubben

- › Deltakerne får beskjed om de skal ta med matpakke og/eller lompenger.
- › Overnattingsturer med fritidsklubbene - de som skal være med får utstyrsliste.

# Hva skjer på Ellingsrud?

## Ellingsrud fritidsklubb

### UKE 25

#### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 21. juni kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Tusenfryd • 8-10. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 22. juni kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Operation Mindfall • 8.-10. trinn

Hvis du noen gang har lurt på om du kunne vært en agent eller spion, er Operation mindfall perfekt for deg.

Hvor: Møllergata, Oslo  
Når: 23. juni kl. 14.00 - 18.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 12

#### Paintball • 1-3. vgs

Teamarbeid er det aller viktigste i paintball. Deltakerne får testet sine evner til samarbeid og må ta raske avgjørelser i stressende situasjoner.

Hvor: Hellerudsletta  
Når: 24. juni  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Sommerland i Bø • 4-7. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 25. juni kl. 08.00 - 20.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### UKE 26

#### Sommerland i Bø • 4-7. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 28. juni kl. 08.00 - 20.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 29. juni kl. 10.00 - 15.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Sommerland i Bø • 8. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 1.-2. juli (overnatting)  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### UKE 27

#### Svømmekurs • 10-12 år

Lær å svømme!

Hvor: Furuset  
Når: 5.-9. juli  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 9

#### Tusenfryd • 8-10. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 5. juli kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Sommerland i Bø • 9–10. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 7.-8. juli (overnatting)  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

## UKE 28

### Svømmekurs • 10–12 år

Lær å svømme!

Hvor: Furuset  
Når: 12.-16. juli  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 9

### Tusenfryd • 4–7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 12. juli kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Frognerbadet • 8–10. trinn

Vi besøker Frognerbadet; utendørsbad med to 50- metersbasseng, plaskebasseng, sklie og stupetårn.

Hvor: Frognerbadet  
Når: 13. juli kl. 11.00 - 15.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

## UKE 29

### Tur til Hudøy • 10. trinn-1.vgs

Vi reiser til sommerøya Hudøy i Oslofjorden. Bading, grilling og morsomme aktiviteter.

Hvor: Hudøy  
Når: 19-23. juli (overnatting)  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Tusenfryd • 8–10. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 19. juli kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Frognerbadet • 4–7. trinn

Vi besøker Frognerbadet; utendørsbad med to 50- metersbasseng, plaskebasseng, sklie og stupetårn.

Hvor: Frognerbadet  
Når: 20. juli kl. 11.00 - 15.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

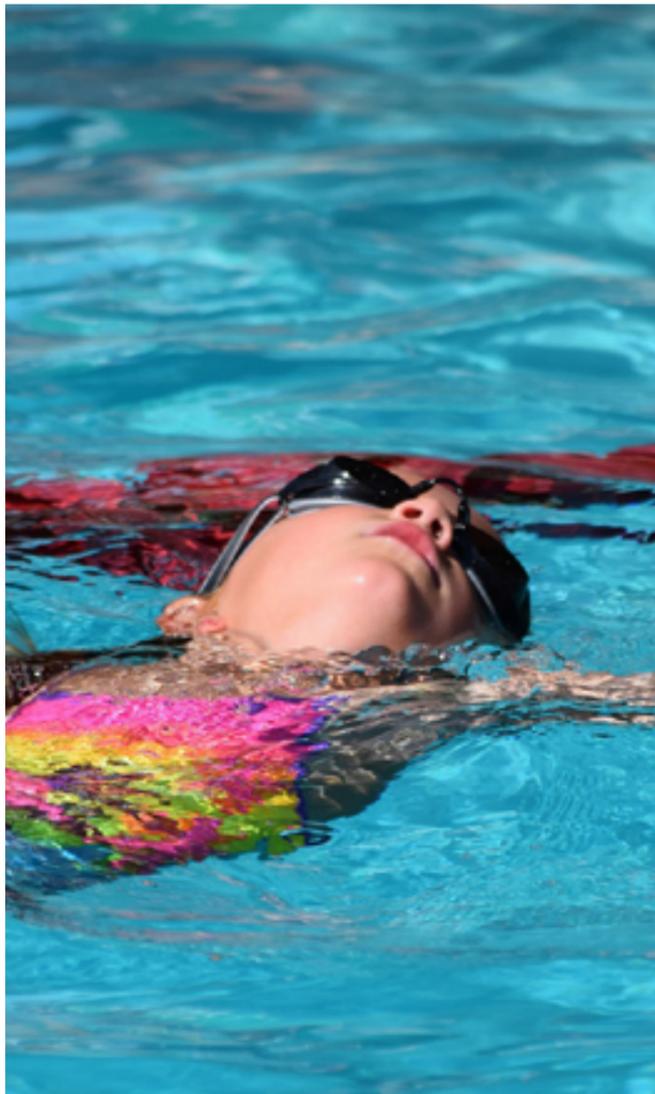


Foto: www.pixabay.com

## KLUBBSOMMER

### › DROP-IN

Bli med på morsomme aktiviteter på klubben i sommer!

Åpent studio hvor man kan spille inn musikk og jobbe med låter. Vi tilbyr også dansekurs.

Vi arrangerer konkurranser med premier. Dersom været blir fint arrangerer vi fotball- og volleyballturneringer. Siden det er fotball-EM viser kamper på storskjerm og skaper litt EM-stemming.

*Av smittevern hensyn er det kun plass til 20 stykker per aldersgruppe.*

### 4–5. trinn

- › Uke 25: fredag
- › Uke 26: mandag, onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 27: tirsdag, onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 28: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 29: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 30: torsdag og fredag
- › Uke 31: mandag, tirsdag, torsdag og fredag
- › Uke 32: onsdag, torsdag og fredag

*Kl. 13.00-15.00 alle dager.*

### 6–7. trinn

- › Uke 25: fredag
- › Uke 26: mandag, onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 27: tirsdag, onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 28: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 29: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 30: torsdag og fredag
- › Uke 31: mandag, tirsdag, torsdag og fredag
- › Uke 32: onsdag, torsdag og fredag

*Kl. 15.00-17.00 alle dager.*

### 8–10. trinn

- › Uke 26: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 27: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 28: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 29: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 30: torsdag og fredag
- › Uke 31: torsdag og fredag
- › Uke 32: onsdag, torsdag og fredag

*Kl. 18.00-21.00 alle dager.*

### 1–3. vgs

- › Uke 26: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 27: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 28: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 29: onsdag, torsdag og fredag
- › Uke 30: torsdag og fredag
- › Uke 31: torsdag og fredag
- › Uke 32: onsdag, torsdag og fredag

*Kl. 21.00-23.00 alle dager.*



Foto: Magnus Ross

## UKE 30

### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 26. juli kl. 10.00 - 16.00  
**Påmelding:** ja

**Antall plasser:** 20  
**Tusenfryd • 8-10. trinn**

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 27. juli kl. 10.00 - 16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### Fangene på fortet • 4-5. trinn

Utfordrende og morsomme oppgaver som løses som lag. Fangene på fortet har 45 forskjellige rom med ulike oppgaver som krever kreativitet og samarbeid.

**Hvor:** Nydalen, Oslo  
**Når:** 28. juli kl. 10.00 - 15.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

## UKE 31

### Paintball • 1-3. vgs

Teamarbeid er det aller viktigste i paintball. Deltakerne får testet sine evner til samarbeid og må ta raske avgjørelser i stressende situasjoner.

**Hvor:** Hellerudsletta  
**Når:** 4. august  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

## UKE 32

### Tusenfryd • 8-10. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 9. august kl. 10.00 - 16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 10. august kl. 10.00 - 16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### Tur til Kinsbakken • 7. trinn

Kinsbakken er et fantastisk feriested ved havet i Stavern. Det er mange muligheter for bading, fisking, ballspill, båtkjøring og friluftsopplevelser. Hytta har egne sovesaler for gutter og jenter.

- **Hvor:** Stavern
- **Når:** 13.-15. august
- **Påmelding:** ja
- **Antall plasser:** 20



**Vil du melde deg på en av aktivitetene?**

Da kan du hente skjema på Ellingsrud fritidsklubb.

## UTENDØRSKAFE › DROP-IN

Kafeen er åpen for alle. Vi serverer gratis vafler, saft og kaffe.

**Hvor:**  
Utenfor Ellingsrudåsen frivilligsentral

**Når:**  
6. juli kl. 15.30-17.00  
8. juli kl. 15.30-17.00

*Hvor mange det er plass til avhenger av gjeldende smittevernregler.*

# Hva skjer på Furuset?

## Fubiak Ung

### UKE 25

#### Paintball • 8. trinn – 3. vgs

Onsdagstur med Fubiak & Forum

Teamarbeid er det aller viktigste i paintball. Deltakerne får testet sine evner til samarbeid og må ta raske avgjørelser i stressende situasjoner.

Hvor:  
Når: 23. juni kl 12.00-16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Tusenfryd • 5–7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 25. juni kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 15

### UKE 26

#### Tusenfryd • 8. trinn – 3. vgs

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 29. juni kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 15

#### Klatrepark • 5–7. trinn

Onsdagstur med Fubiak & Forum

Vi reiser til klatreparken Høyt og lavt, som har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

Hvor:  
Når: 30. juni kl. 12.00-17.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 20

#### Fjelltur til Mørkonga • 8. trinn – 3. vgs

Onsdagsturer med Fubiak & Forum.

Vi tar turen ut i marka, og går til Mørkonga.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 30. juni kl. 10.00 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 23

### UKE 27

#### Sommerland i Bø • 8. trinn – 3. vgs

Onsdagstur med Fubiak & Forum

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 7. juli kl. 09.00-17.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 21

### UKE 28

#### Kantotur • 8. trinn – 3. vgs

Onsdagstur med Fubiak & Forum

Vi drar på kanotur til Mønevannet i Østmarka.

Hvor: Mønevannet  
Når: 14. juli kl. 12.00-18.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 21



Foto: Magnus Ross, Almedie

**Fubiak har kule  
aktiviteter for  
barn hver dag i  
hele sommer!**

› Sjekk  
[www.fubiak.no](http://www.fubiak.no)



## UKE 29

### Bading og grilling • 8. trinn – 3. vgs

Onsdagstur med Fubiak & Forum

Vi utforsker øyene i Oslo. Når vi finner den perfekte spotten bader og griller vi.

Hvor: Oslofjorden  
Når: 21. juli kl. 11.00-18.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 25

### Escape room • 5 – 7. trinn

Onsdagstur med Fubiak & Forum

Oppdag ledetråder og løs oppgaver i fellesskap. Løser dere oppdraget innen tidsfristen?

Hvor: Oslo  
Når: 21. juli kl. 13.00-17.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 16

## UKE 30

### Tusenfryd • 8. trinn – 3. vgs

Onsdagstur med Fubiak & Forum

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 28. juli kl. 09.00 - 17.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 23

## ÅPEN KLUBB ▶ DROP-IN

Det blir åpen klubb i hele sommer (uke 25-32).

Møt venner, spill playstation, biljard, bordtennis, eller kort. Blir det fint vær griller vi, hvis ikke lager vi mat inne.

### 5.- 7. trinn

- ▶ Mandag kl. 14.00-18.00
- ▶ Tirsdag kl. 13.00-18.00
- ▶ Onsdag kl. 13.00-18.00
- ▶ Torsdag kl. 13.00-18.00

### 8. trinn - 3. vgs

- ▶ Mandag kl. 18.00-21.00
- ▶ Onsdag kl. 18.00-21.00
- ▶ Torsdag kl. 18.00-21.00

## DANS MED RIVER

### ▶ 5. trinn - 3. vgs

Dansetilbud med egen instruktør til nybegynnere og dansere med erfaring.

- ▶ Nybegynner tirsdag kl. 17.00-18.30
- ▶ Åpen klasse: tirsdag kl. 18.45-20.15

Tilbud i hele sommer (uke25-32)

## DANS PÅ FUBIAK

### ▶ 5. trinn - 3. vgs

Dansetilbud med egen instruktør til nybegynnere og dansere med erfaring.

- ▶ Torsdager kl. 17.00-20.15

Tilbud i hele sommer (uke25-32)

## ÅPEN MIC MED ORIO

### ▶ 5. trinn - 3. vgs

Rap og synging på en scene, med egen instruktør (produsent, DJ). Syng din egen sang eller covre andres.

- ▶ Mandager kl. 16.00-21.00

Tilbud i hele sommer (uke25-32)

## Turtips: Verdensparken

Besøk Verdensparken i sommer! Parken strekker seg over 55 000 kvadratmeter i Gransdalen på Furuset.

Parken inneholder et eget parkouranlegg, kunstverket *Verdensplassen* og et spennende lekelandskap.

Her finner du både bålpanne og griller.



Foto: Ellen J. Jarli

**Vil du melde deg på en av aktivitetene?**

Hent skjema på Fubiak eller Forum.

Foto: Furuset idrettsforening

## FURUSET IDRETTSFORENING



### Sommercamp ▶ 5 til 17 år

Tradisjonen tro arrangerer Furuset idrettsforening sommercamp for barn og unge.

Unge idrettsledere arrangerer idrettsleker med vekt på ulike friidrettsøvelser, turneringer i fotball, frisbee, AirTrack, parkour, dans, basketball og mye annet.

Ta med vannflaske så serverer vi frisk frukt.

- ▶ **Periode:** Uke 25 til og med uke 30.
- ▶ **Dager og klokkeslett:** mandag til fredag kl. 13.00 - 17.00
- ▶ **Sted:** Furuset Aktivitetspark (sletta) og Furuset Forum.
- ▶ **Drop-in:** du trenger ikke melde deg på.

### Ung i Forum ▶ 6 til 17 år

Åpen hall og ungdoms- og juniorklubb i Furuset Forum hele sommeren!!

- ▶ Ungdomsklubb: Fredager kl. 17.00–22.30
- ▶ Åpen hall: Lørdager kl. 16.00–21.30

### Furuset Borettslagsturné

Fra mandag til fredag i ukene 26, 27 og 32 vil hver allianse i Furuset Idrettsforening holde aktiviteter i alle borettslagene på Furuset. Aktivitetene holdes fra kl. 17.20 daglig. Hver allianse vil besøke tre borettslag hver ettermiddag (4 i uke 32).

- ▶ Mandager – Furuset Tennis IF
- ▶ Tirsdager – Furuset Ishockey IF
- ▶ Onsdager – Furuset Håndball IF
- ▶ Torsdager – Furuset Fotball IF
- ▶ Fredager – Furuset Allidrett IF

Følgende borettslag får besøk. Nordre Gran, Ulsholt, Øvre Furuset, Vallhall, Kurland, Arelia, Stjerneblokkveien, Østausa, Gransletta og Gransdalen.



[www.furuset.no](http://www.furuset.no)  
for mer informasjon  
og påmelding

Foto: Furuset idrettsforening

# Hva skjer på Lindeberg?

## Lindeberg fritidsklubb

### UKE 25

#### Oslo Street football + EM kamp • 8. trinn – 3. vgs

Ulike fotballaktiviteter + EM-kamp på storskjerm.

Hvor: Lindeberg fritidsklubb  
Når: 21. juni kl. 19.15-23.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 15

#### Byfiske • 7. trinn

Fisketur i Oslo sine skjulte perler.

Hvor:  
Når: 22. juni kl. 13.00-18.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 10

#### Kano og bading • 7. trinn

Bading ved Bogstadvannet og kanokurs med instruktør.

Hvor: Bogstadvannet  
Når: 22. juni kl. 11.00-16.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 10

#### Kajak • 7. trinn

Kajakkkurs med DNT på Sørenga.

Hvor: Sørenga  
Når: 23. juni kl. 11.00 - 16.00.  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

#### Tur til Lutvann • 7. trinn

Vi tar med grillmat og går en tur til Lutvann. Der tilbringer vi dagen med bading og lek.

Hvor:  
Når: 24. juni kl. 10.30-16.30  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 20

#### Høyt og lavt • 7. trinn

Vi reiser til klatreparken *Høyt og lavt* som har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

Hvor:  
Når: 25. juni kl. 10.00-15.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 15

### UKE 26

#### Oslo Street football + EM kamp • 8. trinn - 3. vgs

Ulike fotballaktiviteter + EM-kamp på storskjerm.

Hvor: Lindeberg fritidsklubb  
Når: 29. juni kl. 19.15-23.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 15

#### Paintball • 8. trinn - 3. vgs

Teamarbeid er det aller viktigste i paintball. Deltakerne får testet sine evner til samarbeid og må ta raske avgjørelser i stressende situasjoner.

Hvor: Hellerudsletta  
Når: 30. juni kl. 11.00-15.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 15

#### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 1. juli kl. 10.00 - 15.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Sommerland i Bø • 4-7.trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark (overnatting)  
Når: 29-30. juni  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 12

## Oslo Street football + EM kamp

• 8. trinn - 3. vgs

Ulike fotballaktiviteter + EM-kamp på storskjerm.

**Hvor:** Lindeberg fritidsklubb  
**Når:** 2. juli kl. 19.15-23.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 15

## UKE 27

### Sommerland i Bø • 4-7. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

**Hvor:** Bø i Telemark  
**Når:** 5. juli kl. 10.00 - 19.30  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### Tusenfryd • 8. trinn - 3.vgs

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 6. juli kl. 10.00 - 15.30  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

## Oslo Street football + EM kamp

• 8. trinn - 3. vgs

Ulike fotballaktiviteter + EM-kamp på storskjerm.

**Hvor:** Lindeberg fritidsklubb  
**Når:** 7. juli kl. 19.15-23.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 15

### Svømmekurs • 4-7. trinn

Lær å svømme!

**Hvor:** Furuset  
**Når:** 5.-9. juli  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 9

### Høyt og lavt • 4-7. trinn

Vi reiser til klatreparken *Høyt og lavt* som har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

**Hvor:**  
**Når:** 9. juli kl. 10.00-15.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 15

## UKE 28

### Svømmekurs • 4-7.trinn

Lær å svømme!

**Hvor:** Furuset  
**Når:** 12.-16. juli  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 9

## UKE 29

### Tur til Hudøy • 8-9. trinn

Vi reiser til sommerøya Hudøy i Oslofjorden. Bading, grilling og morsomme aktiviteter.

**Hvor:** Hudøy  
**Når:** 19-23. juli (overnatting)  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

## UKE 30

### Sommerland i Bø • 8. trinn - 3.vgs

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

**Hvor:** Bø i Telemark (overnatting)  
**Når:** 26. juli kl. 10.00-19.30  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 27. juli kl. 10.00 - 15.30  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### Tusenfryd • 8. trinn - 3.vgs

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 29. juli kl. 10.00 - 15.30  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### Høyt og lavt • 7. trinn

Vi reiser til klatreparken *Høyt og lavt* som har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

**Hvor:**  
**Når:** 28. juli kl. 10.00-15.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 15

## UKE 31

### Paintball • 8. trinn - 3. vgs

Teamarbeid er det aller viktigste i paintball. Deltakerne får testet sine evner til samarbeid og må ta raske avgjørelser i stressende situasjoner.

**Hvor:** Hellerudsletta  
**Når:** 2. august kl. 11.00-15.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 15

### Sommerland i Bø • 8. trinn - 3.vgs

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

**Hvor:** Bø i Telemark (overnatting)  
**Når:** 3. august kl. 10.00-19.30  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 18

### Sommerland i Bø • 8-10. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

**Hvor:** Bø i Telemark (overnatting)  
**Når:** 4-5. august  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 18

## KLUBBSOMMER ▶ DROP-IN

Bli med på morsomme aktiviteter på åpen klubb.

### Junior ▶ 4-7. trinn

▶ Mandag 12. juli kl. 12.00-16.00  
▶ Onsdag 14. juli kl. 12.00-16.00  
▶ Torsdag 15. juli kl. 12.00-16.00  
▶ Torsdag 5. august kl. 12.00-16.00

### Ungdom ▶ 8. trinn - 3. vgs

▶ Tirsdag 13. juli kl. 12.00-16.00  
▶ Fredag 16. juli kl. 12.00-16.00

### Fotballturnering • 4. trinn - 3. vgs

Fotballturnering på Jerikobanen.

**Hvor:** Jerikobanen  
**Når:** 30. juli kl. 12.00-17.00  
**Påmelding:** nei  
**Antall deltakere:** 30

### Aktivitetsdag ute • 4-7. trinn

Vi griller og har morsomme aktiviteter ute.

**Hvor:**  
**Når:** 3. august kl. 12.00-16.00  
**Påmelding:** nei  
**Antall deltakere:** 30

### Klubb, yoga & kafe • 8. trinn - 3. vgs

Vil du teste ut yoga eller bare chille? Ta turen!

**Hvor:**  
**Når:** 6. august kl. 12.00-16.00  
**Påmelding:** nei  
**Antall deltakere:** 20

### Aktivitetsdag ute • 8. trinn - 3. vgs

Vi griller og har morsomme aktiviteter ute.

**Hvor:**  
**Når:** 13. august kl. 12.00-16.00  
**Påmelding:** nei

### Sommerland i Bø • 4-7. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 4. august i kl. 10.00 - 19.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 6. august kl. 10.00 - 15.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

## UKE 32

### Høyt og lavt • 8. trinn – 3. vgs

Vi reiser til klatreparken *Høyt og lavt* som har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

Hvor:  
Når: 9. august kl. 10.30-15.30  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 15

### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 10. august kl. 10.00 - 15.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 11. august kl. 10.00 - 15.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Tur til Kinsbakken • 4-7. trinn

Kinsbakken er en flott hytte ved havet i Stavern. Det blir bading, fiske, ballspill, soling og båtturer. Egne sovesaler for gutter og jenter.

Hvor: Stavern (overnatting)  
Når: 9-11. august  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

### Sommerland i Bø • 4-7. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 12. august kl. 10.00 - 19.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 12

### Tusenfryd • 8. trinn – 3.vgs

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 12. august kl. 10.00 - 15.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### Hyttetur til Tjøme • 10.trinn – 3. vgs

Vi drar til Tjøme på hyttetur. Her kan vi både, fiske krabber, ro båt og nyte sommeren.

Hvor: Tjøme  
Når: 11-13. august  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 16



**Vil du melde deg på en av aktivitetene?**

Hent skjema på Lindeberg fritidsklubb eller Liaklubben.

## Liaklubben

### UKE 25

#### Byfiske • 7. trinn

Fisketur i Oslo sine skjulte perler.

Hvor:  
Når: 22. juni kl. 13.00-18.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 7

#### Kajakkkurs • 7. trinn

Kajakkkurs med DNT på Sorenga.

Hvor: Sorenga  
Når: 22. juni kl. 11.00 - 16.00.  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

#### Kano og bading • 7. trinn

Bading ved Bogstadvannet og kanokurs med instruktør.

Hvor: Bogstadvannet  
Når: 23. juni kl. 10.30-16.30  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 10

#### Tur til Lutvann • 7. trinn

Vi tar med grillmat og går en tur til Lutvann. Der tilbringer vi dagen med bading og lek.

Hvor:  
Når: 24. juni kl. 11.15-16.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 20

#### Høyt og lavt • 7. trinn

Vi reiser til klatreparken *Høyt og lavt* som har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

Hvor:  
Når: 25. juni kl. 10.00-15.00  
Påmelding: ja  
Antall deltakere: 16

### UKE 26

#### Åpen klubb • 2-9. trinn

Åpen klubb og aktiviteter ute i Lindeberglia

Hvor: Lindeberglia  
Når: 28. juni i kl. 12.00 - 16.00  
Påmelding: nei  
Antall plasser: 30

#### Sommerland i Bø • 4-7. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 29. juni  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 6

### UKE 27

#### Tusenfryd • 3-9. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 8. juli kl. 09.30 - 16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### UKE 32

#### Tur til Kinsbakken • 3-9. trinn

Kinsbakken er en flott hytte ved havet i Stavern. Det blir bading, fiske, ballspill, soling og båtturer. Egne sovesaler for gutter og jenter.

- Hvor: Stavern (overnatting)
- Når: 9-11. august
- Påmelding: ja
- Antall plasser: 6



**Sommerfotball 2021 på Lindberg**  
‣ 1-7. trinn

Lindeberg Sportsklubb inviterer til sommerfotball. Det vil være øvelser, spill og lek. Tilbudet er for gutter og jenter, og man trenger ikke å ha spilt fotball tidligere eller være medlem i klubben.

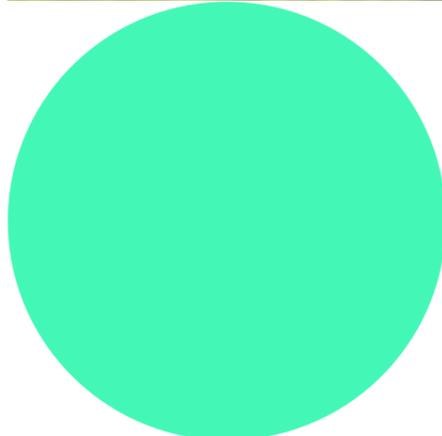
**Hvor:**  
‣ Jerikobanen

**Når:**  
‣ Uke 27 (5.-8. juli) kl. 11.00 -15.00  
‣ Uke 28 (12.-15. jul) kl. 11.00 - 15.00

1-4. trinn som vil trene fra kl. 11.00-13.00  
5-7. trinn som vil trene fra kl. 13.00 - 15.00

**Påmelding:** Ja, påmeldingsskjema finner du på [www.lindebergsk.no](http://www.lindebergsk.no)

Foto: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)



**Alna ridesenter**

Alna ridesenter har aktiviteter i sommerferien, men noe er begrenset pga smittesituasjonen.

Vil du vite mer? Gå inn på [www.alnaridesenter.no](http://www.alnaridesenter.no) for informasjon om aktivitetene og påmelding.



## Turtips: **Lutvann**

Lutvann er en perle i Østmarka.

Her finner du en barnevennlig strand med sandbunn, gressbakker og fine svaberg.

Ta med familien eller vennegjengen og tilbring dagen her.

Foto: Ellen J. Jarli



## Aktivitetsuker «Hva med meg?» Barn og unge som pårørende

Tur med hunder, leke, bade og padle. En overnattingstur. Snakke om hvordan det er å ha et søsken som er annerledes eller å ha noen i familien som har det vanskelig.

### Barn 8–12 år

#### Når?

- › Uke 31, 2-6. august  
kl. 09.00-15.00

Overnattingstur 4-5. august.

**Påmelding:** Ja, fortløpende og senest innen 24. juni.

#### Vil du melde deg på?

Ta kontakt med Line Seim Mahler.

- › E-post: [line.mahler@bal.oslo.kommune.no](mailto:line.mahler@bal.oslo.kommune.no)
- › Mobil: 413 29 753

### Ungdom 12–16 år

#### Når?

- › Uke 32, 9-13. august

Dagtid. En overnattingstur

**Påmelding:** Ja, fortløpende og senest innen 24. juni.

#### Vil du melde deg på?

Ta kontakt med Frederike Naujokat.

- › E-post: [frederike.naujokat@bal.oslo.kommune.no](mailto:frederike.naujokat@bal.oslo.kommune.no)
- › Mobil: 459 76 596

Arrangør: Fagsenter for barn og unge i Bydel Alna.



**Ungdomsteamet**  
ved forebyggende  
ungdomsavdeling er  
ute i hele sommer.

# Hva skjer på Haugerud og Trosterud?

## Trosterudklubben

### UKE 25

#### Sommerland i Bø • 4-10. trinn

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 21-22. juni (overnatting)  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Kino • 4-7. trinn

Vi drar til en av Oslos mange kinoer og ser film.

Hvor: Oslo sentrum  
Når: 22. juni kl. 16.00-20.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

#### Grafittkunst • 4-10. trinn

Har du en kunstner i magen? Bli med på kurs i grafittkunst. En instruktør holder kurset.

Hvor: Trosterudklubben  
Når: 23. juni kl. 13.00-16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Kino • 8-10. trinn

Vi drar til en av Oslos mange kinoer og ser film.

Hvor: Oslo sentrum  
Når: 24. juni kl. 17.00-22.30  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

#### Vannkrig • 4-10. trinn

Vi skal ha vannkrig ved Haugerud fotballbane. Vi ordner med vannpistoler - hvem unngår vannet?

Hvor: Oslo sentrum  
Når: 25. juni kl. 13.00-18.00  
Påmelding: nei  
Antall plasser: 30

### UKE 26

#### Grafittkunst • 4-10. trinn

Har du en kunstner i magen? Bli med på kurs i grafittkunst. En instruktør holder kurset.

Hvor: Trosterudklubben  
Når: 28. juni kl. 13.00-15.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Danseworkshop • 8-10. trinn

Vi lærer nye dansetrinn.

Hvor: Trosterudklubben  
Når: 29. juni kl. 12.00-16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 15

#### Tur til Hunderfossen • 8-10. trinn

Vi reiser til Hunderfossen eventyrpark. Her kan prøve rafting, go-kart og mye, mye mer.

Hvor: Hunderfossen, Lillehammer  
Når: 30. juni (dagstur)  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

#### Grafittkunst • 4-10. trinn

Vi skal fylle veggene i Lillesalen med grafittkunst.

Hvor: Trosterudklubben  
Når: 1-2. juli kl. 13.00-16.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 10

### UKE 27

#### Svømmekurs • 4-7. trinn

Lær å svømme! Det blir to grupper hver dag. Vi kommer til å være ute på sletta å ha aktiviteter mens en gruppe er inne.

Hvor: Furuset  
Når: 5.-9. juli  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 20

### **Oslo klatrepark • 8-10. trinn**

Vi reiser til Oslo klatrepark som har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

**Hvor:** Oslo klatrepark  
**Når:** 6. juli kl. 14.00-18.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 8

### **Tur til Lutvann • 4-7. trinn**

Vi griller og bader på Lutvann.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 7. juli kl. 11.00 - 15.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 25

### **Filmkveld • 8-10. trinn**

Vi ordner med enkel mat og snacks, ser på film og har en koselig kveld inne på Trosterudklubben.

**Hvor:**  
**Når:** 8. juli kl. 18.00-21.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 20

### **Tusenfryd • 4-7. trinn**

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 9. juli kl. 09.30 - 18.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 25

## **UKE 28**

### **Kurs i å sette akrylnegler • 8. trinn – 2. vgs**

Vi leier instruktør som viser og veileder hvordan man legger akrylnegler. Kurset går over tre dager.

**Hvor:** Trosterudklubben  
**Når:** 12-14. juli kl. 16.00-20.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 10

### **Åpen klubb • 4-7. trinn**

Vi spiller biljard, playstation og lager mat. Er det fint vær finner vi på morsomme aktiviteter ute.

**Hvor:** Trossterudklubben  
**Når:** 13. juli kl. 14.00-17.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

### **Go-kart • 8. trinn – 2. vgs**

Vi kjører Go-kart nede Alnabru

**Hvor:** Alnabru  
**Når:** 16. juli kl. 14.00-16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 10

## **UKE 29**

### **Tur til Hudøy • 8-10. trinn**

Vi reiser til sommerøya Hudøy i Oslofjorden. Bading, grilling og morsomme aktiviteter.

**Hvor:** Hudøy  
**Når:** 19-23. juli (overnatting)  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 30

### **Aktiviteter ute • 8. trinn – 2. vgs**

Morsomme aktiviteter på den nye volleyballbanen på Trosterud. Vi ordner med grill og grillmat.

**Hvor:** Alnabru  
**Når:** 20. juli kl. 13.00-17.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 30

### **Kino • 8. trinn – 3. vgs**

Vi drar til en av Oslos mange kinoer og ser film.

**Hvor:** Oslo sentrum  
**Når:** 21. juli kl. 16.00-20.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 10

### **Rush trampolinepark • 4-7. trinn**

Hopp i vei! Vi tar turen til Rush trampolinepark.

**Hvor:** Oslo  
**Når:** 22. juli kl. 10.00-14.30  
**Påmelding:** Ja  
**Antall plasser:** 10

### **Jentekveld med overnatting • 8-10. trinn**

Vi overnatter inne på Trosterudklubben - lager god mat, ser på film og koser oss.

**Hvor:** Trosterudklubben  
**Når:** 23. juli kl. 14.00 -  
**Påmelding:** Ja  
**Antall plasser:** 15

### **Paintball • 8. trinn – 2. vgs**

Teamarbeid er det aller viktigste i paintball. Deltakerne får testet sine evner til samarbeid og må ta raske avgjørelser i stressende situasjoner.

**Hvor:** Hellerudsletta  
**Når:** 26. juli kl. 13.00-16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 20

## **UKE 30**

### **Kino • 4-7. trinn**

Vi drar til en av Oslos mange kinoer og ser film.

**Hvor:** Oslo sentrum  
**Når:** 28. juli kl. 16.00-20.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 10

### **Paintball • 8. trinn – 2. vgs**

Teamarbeid er det aller viktigste i paintball. Deltakerne får testet sine evner til samarbeid og må ta raske avgjørelser i stressende situasjoner.

**Hvor:** Hellerudsletta  
**Når:** 28. juli kl. 13.00-16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 20

### **Tusenfryd • 8. trinn – 2. vgs**

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

**Hvor:** Tusenfryd  
**Når:** 29. juli kl. 09.30 - 17.30  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 25



Foto: Almedie

### **Guttekveld med overnatting • 8–10. trinn**

Vi overnatter inne på Trosterudklubben - lager god mat, ser på film og koser oss.

**Hvor:** Trosterudklubben  
**Når:** 30. juli kl.14.00 -  
**Påmelding:** Ja  
**Antall plasser:** 15

### **UKE 31**

#### **Oslo reptilpark • 4–7. trinn**

Vi drar og ser på reptilene inne på Oslo reptilpark.

**Hvor:** Oslo reptilpark  
**Når:** 2. august kl. 13.00-17.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 10

#### **Østfoldbadet • 4–7. trinn**

Vi besøker Østfoldbadet i Askim.  
**Hvor:** Askim  
**Når:** 3. august kl. 09.00-16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 15

#### **Grilling utenfor klubben • 4–10. trinn**

Vi griller og koser oss.

**Hvor:** Trosterudklubben  
**Når:** 4. august kl. 17.00-21.00  
**Påmelding:** nei  
**Antall deltakere:** 30

#### **Fotballturnering • 8–10. trinn**

Vi spiller fotball og griller ved Haugerudbanen.

**Hvor:** Haugerudbanen  
**Når:** 5. august kl. 15.00-18.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 30

### **UKE 32**

#### **Kanotur • 8–10. trinn**

Vi leier kanoer og koser oss på Lutvann.

**Hvor:** Lutvann  
**Når:** 9. august kl. 12.00-16.00  
**Påmelding:** ja  
**Antall deltakere:** 10

#### **Vannkrig og grilling • 4–7. trinn**

Vi griller og har vannkrig.

**Hvor:** Trosterudklubben  
**Når:** 10. august kl. 14.00-18.00  
**Påmelding:** nei  
**Antall deltakere:** 20

#### **Tur til Kinsbakken • 4–10. trinn**

Kinsbakken er en flott hytte ved havet i Stavern. Det blir bading, fiske, ballspill, soling og båtturer. Egne sovesaler for gutter og jenter.

- **Hvor:** Stavern (overnatting)
- **Når:** 11-13. august
- **Påmelding:** ja
- **Antall plasser:** 20

#### **Tur til Hudøy • 8–10. trinn**

Vi reiser til sommerøya Hudøy i Oslofjorden. Bading, grilling og morsomme aktiviteter.

**Hvor:** Hudøy  
**Når:** 9-13. august (overnatting)  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 15

#### **Sommerland i Bø • 4–10. trinn**

Vi drar til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

**Hvor:** Bø i Telemark  
**Når:** 12-13. august (overnatting)  
**Påmelding:** ja  
**Antall plasser:** 20

## **VELKOMMEN TIL SOMMERCAMP PÅ TROSTERUD!**

På sommercamp møter du aktivitetsleder som setter i gang leker, turneringer. Det blir utlån av utstyr som basketball og volleyball.

- › **Når:** 2-5. august kl. 12.00-14.00
- › **Sted:** Den nye ballbanen på Trosterud
- › **Alder:** barn og ungdom

Ingen påmelding, bare møtt opp!

*Arrangeres av Områdeløft Trosterud og Haugerud, Trosterudklubben og Haugerud idrettsforening.*



**Vil du melde deg på en av aktivitetene?**

Hent skjema på Trosterudklubben.



## UKE 25

### Tenniskurs • 7–10 år

Nybegynnerkurs for barn.  
Hvor: Haugerud tennisbaner; grusbanene bak ungdomsskolen  
Når: 21. juni, 23. juni og 25. juni kl. 09.00-10.00  
Påmelding: Ja

### Tenniskurs • 11–14 år

Nybegynnerkurs for barn.

Hvor: Haugerud tennisbaner; grusbanene bak ungdomsskolen  
Når: 21. juni, 23. juni og 25. juni kl. 10.00-11.00  
Påmelding: Ja

### Tenniskurs • 15–19 år

Nybegynnerkurs for barn.

Hvor: Haugerud tennisbaner; grusbanene bak ungdomsskolen  
Når: 22. juni og 24. juni kl. 09.00 – 11.00  
Påmelding: Ja

### Friluftsliv • elever ved Haugerud skole

Klatring, sykling, padling med mer i Østmarka i regi av Sommerskolen på Haugerud skole.

Hvor: Østmarka  
Når: 21. – 25. juni, kl. 10.00 – 14.00  
Påmelding: På skolen

### Jentefotballdagen • 8–15 år

Fotballtrening, fotballek og kamper bare for jenter.

Hvor: Haugerudbanen (Kunstgressbanen)  
Når: 26. juni kl. 12.00 – 16.00  
Påmelding: Nei

### Utesjakk • alle aldre

Spill storsjakk ute. Åpent for alle; nybegynnere og litt mer erfarne.

Hvor: Ved Haugerudsenteret  
Når: 26. juni kl. 16.00 – 18.00  
Påmelding: Nei

### Camp Haugerud • 7–12 år og voksne

Hengekøyeovernatting med grilling, aktiviteter og konkurranser i parken. Værforbehold.

Hvor: Haugerudparken ved Haugerud kirke  
Når: 26. juni kl. 16.00 til 27. juni kl. 12.00  
Påmelding: Ja.

## UKE 26

### Tenniskurs • 7–10 år

Nybegynnerkurs for barn.

Hvor: Haugerud tennisbaner; grusbanene bak ungdomsskolen  
Når: 28. juni, 30. juni og 2. juli kl. 13.00-14.00  
Påmelding: Ja

### Tenniskurs • 11–14 år

Nybegynnerkurs for barn.

Hvor: Haugerud tennisbaner; grusbanene bak ungdomsskolen  
Når: 28. juni, 30. juni og 2. juli kl. 14.00-15.00  
Påmelding: Ja

### Tenniskurs • 15–19 år

Nybegynnerkurs for barn.

Hvor: Haugerud tennisbaner; grusbanene bak ungdomsskolen  
Når: 29. juni og 1. juli kl. 13.00 – 15.00  
Påmelding: Ja

## UKE 27

### Capoeira • 6–99 år

Capoeiraskole for alle i alderen 6 – 99 år.

Hvor: Haugerudbanen (kunstgressbanen)  
Når: 5-9. juli kl. 15.00 – 16.00  
Påmelding: Nei

### Badminton • 7–12 år

Badmintonleir for barn. Åpent for alle.

Hvor: Haugerudhallen  
Når: 5-9. juli kl. 10.00-14.00  
Påmelding: Ja

### Julinatta futsal • 15–19 år

Futsalturnering for ungdom. Inntil 20 lag a fem spillere (evt. pluss to innbyttere).

Hvor: Haugerudhallen  
Når: Lørdag 10. juli, kl. 17.00 – 24.00, fortsetter søndag ettermiddag.  
Påmelding: Ja

## UKE 28

### Hip hop-dans • 7–9 år

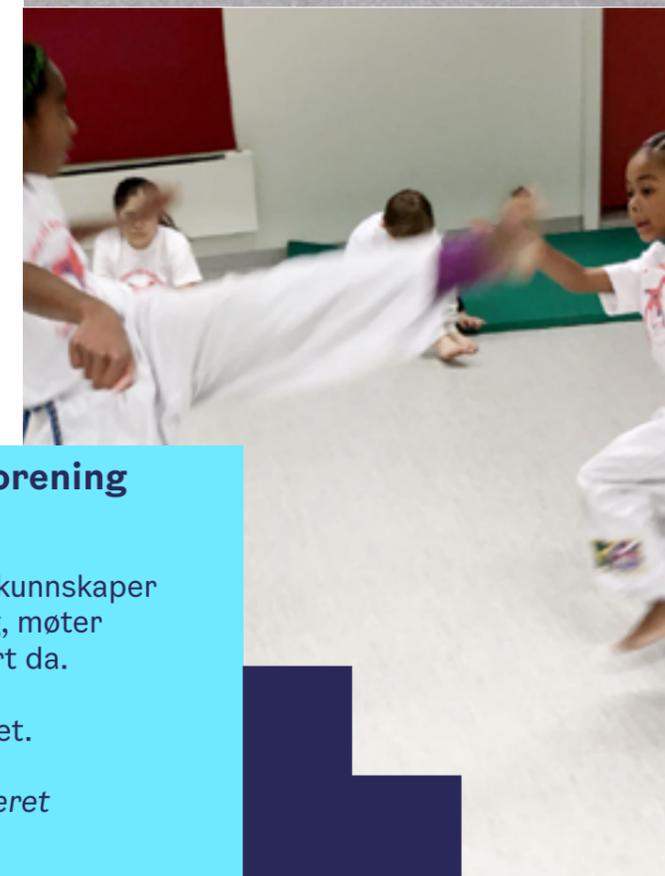
Dansekurs for barn.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen  
Når: kl. 17.00 – 17.45  
Påmelding: Ja

### Informasjon fra Haugerud idrettsforening

- › Alle aktiviteter er gratis
- › Om ikke annet er nevnt, kreves ingen forkunnskaper
- › Der hvor det ikke står noe om påmelding, møter du bare opp litt før start og blir registrert da.
- › Du får låne alt utstyr som trengs.
- › Møt opp i lett treningstøy, tilpasset været.

*Det kan bli endringer i programmet, om været eller koronareglene gjør det nødvendig.*



### **Hip hop-dans • 10–12 år**

Dansekurs for juniorer.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 12-15. juli kl. 17.45 – 18.30

Påmelding: Ja

### **Bollywood • fra 10 år og oppover**

Dansekurs Bollywood style.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 12-15. juli 18.30 – 19.30

Påmelding: Ja

### **House • ungdom og eldre**

Dansekurs House style.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 12-15. juli kl. 19.30 – 20.30

Påmelding: Ja

## **UKE 29**

### **Ballett • 4–6 år**

Innføringskurs i ballett.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 19-22. juli kl. 17.00 – 17.45

Påmelding: Ja

### **Ballett • 7–9 år**

Innføringskurs i ballett.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 19-22. juli kl. 17.45 – 18.30

Påmelding: Ja

### **Hip hop • ungdom og eldre**

Innføringskurs i hip hop.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 19-22. juli kl. 18.30 – 19.30

Påmelding: Ja

### **Innebandy • 7–9 år**

Innebandyskole for barn

Hvor: Haugerudhallen

Når: 19-23. juli kl. 10.00 – 13.00

Påmelding: Nei

### **Basketball • 7-19 år**

Basketballturnering med 3-mot-3-lag.

Hvor: Streetbasketbanen i Haugerud idrettspark

(ved fotballbanen)

Når: 24 og 25. juli

Påmelding: Nei

## **UKE 30**

### **Dans • 4–6 år**

Dans, bevegelse og rytme for små barn.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 26-29 juli kl. 17.00 – 17.45

Påmelding: Ja

### **Dans K-pop • ungdom og eldre**

Dansekurs etter koreansk popmusikk – K-pop.

Hvor: Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen

Når: 26-29 juli kl. 18.00 – 19.15

Påmelding: Ja

### **Fotball • jenter 6–12 år**

Fotballskole for jenter. Åpent for alle.

Hvor: Haugerudbanen

Når: 26-29 juli kl. 10.00 – 15.00

Påmelding: Ja

### **Innebandy • 10–13 år**

Innebandyskole for barn.

Hvor: Haugerudhallen

Når: 26-29 juli kl. 10.00 – 13.00

Påmelding: Nei



[www.haugerudif.no](http://www.haugerudif.no)  
for mer informasjon  
og påmelding.

### Judo • 7–13 år

Judotrening i regi av Norsk Judo og Jiu-jitsu Klubb.  
Ingen forkunnskaper kreves.

#### Når:

24. juni kl. 17.45  
28. juni kl. 16.00 – 17.00,  
30. juni kl. 16.00 – 19.00  
19. juli kl. 12.00 – 13.30  
21. juli kl. 14.00 – 15.30, 26. juli kl. 12.00 – 13.30  
4. august kl. 17.00 – 18.30  
9. august kl. 14.00 – 15.30, 12. august kl. 12.00 – 13.30.

Hvor: Judoklubbens lokaler i kjelleren på baksida av Haugerud skole.  
Påmelding: Ja

### Crosstraining • 9–19 år

Sirkeltrening i regi av Norsk Judo og Jiu-jitsu Klubb.  
Ingen forkunnskaper kreves.

#### Når:

25. juni kl. 18.00 – 19.00  
23. juli kl. 17.00 – 18.00  
30. juli kl. 17.00 – 18.00,  
6. august kl. 17.00 – 18.00  
13. august kl. 18.00 – 19.00

Hvor: Judoklubbens lokaler i kjelleren på baksida av Haugerud skole.  
Påmelding: Ja

### Judo • 13–19 år

Judotrening i regi av Norsk Judo og Jiu-jitsu Klubb.  
Ingen forkunnskaper kreves.

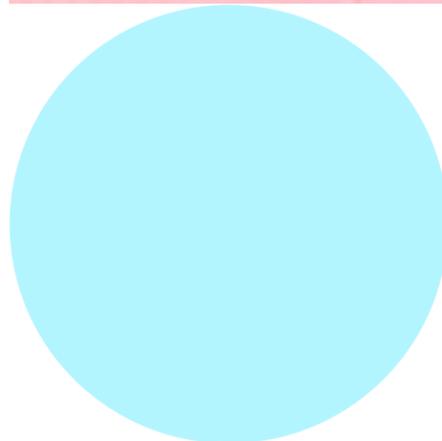
#### Når:

28. juni kl. 14.00 – 15.30  
5. juli kl. 14.00 – 15.30  
21. juli kl. 15.30 – 16.45  
28. juli kl. 15.30 – 16.45  
4. august kl. 18.30 – 20.00, 11. august kl. 15.30 – 16.45

Hvor: Judoklubbens lokaler i kjelleren på baksida av Haugerud skole  
Påmelding: Ja



Foto: Helle Langmoen



## Turtips: Bumerang bru og jungelbru

Vil du sjekke ut disse bruene?

Start på Haugerud, gå til krysset Tvetenveien /Dr. Dedichens vei og følge turveien under Tvetenveien og t-banen. Etter t-banen følger du turveien til venstre.

På vei mot Breivoll krysser du ring 3 over Bumerang bru. Turveien er ferdig når du har kommet ned til Smalvollveien. Hvis du ønsker det kan du krysse veien og følge turveien videre langs Alnaelva.

Foto: Ellen J. Jarli

## **Julinatta; futsal • 15-19 år**

Futsalturnering for ungdom. Inntil 20 lag a fem spillere (evt. pluss to innbyttere).

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Lørdag 31. juli, kl. 17.00 – 24.00, fortsetter søndag ettermiddag.  
**Påmelding:** Ja

## **UKE 31**

### **Fotball • gutter 6–12 år**

Fotballskole for gutter. Åpent for alle.

**Hvor:** Haugerudbanen  
**Når:** 2-6. august kl. 10.00 – 15.00  
**Påmelding:** Ja

### **Badminton • 7–12 år**

Badmintonleir for barn. Åpent for alle.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** 2-6. august kl. 10.00 – 14.00  
**Påmelding:** Ja

**Dans K-pop • ungdom og eldre**  
Dansekurs etter koreansk popmusikk – K-pop.

**Hvor:** Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen  
**Når:** 2-5. august kl. 18.00 – 19.15  
**Påmelding:** Ja

### **Friluftsliv • elever ved Haugerud skole**

Klatring, sykling, padling med mer i Østmarka i regi av Sommerskolen på Haugerud skole

**Hvor:** Østmarka  
**Når:** 2.5. august, kl. 10.00 – 14.00  
**Påmelding:** På skolen

### **Badminton • 7–19 år**

Badmintonturnering for barn og ungdom.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** kl. 10.00 – 18.00  
**Påmelding:**

## **UKE 32**

### **Allidrettsuka • 7–13 år**

I løpet av uka får deltakerne får prøvehele bredden av idretter som vi har på Haugerud: Basket, badminton, innebandy, håndball, fotball, tennis, dans, cricket, capoeira, sjakk og judo.

**Hvor:** Haugerud idrettspark  
**Når:** 9-13. august kl. 09.00 – 15.30  
**Påmelding:** Ja

### **Ballett • 4–6 år**

Innføringskurs i ballett.

**Hvor:** Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen  
**Når:** 9-12. august kl. 17.00 – 17.45  
**Påmelding:** Ja

**Ballett • 7–9 år**  
Innføringskurs i ballett.

**Hvor:** Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen  
**Når:** 9-12. august kl. 17.45 – 18.30  
**Påmelding:** Ja

### **Jazzdans • ungdom og eldre**

Innføringskurs i jazzdans.

**Hvor:** Danserommet i kjelleren på Haugerudhallen  
**Når:** 9-12. august kl. 18.30 – 19.30  
**Påmelding:** Ja

### **Judo for jenter • 7–19 år**

Judotrening i regi av Norsk Judo og Jijitsu Klubb.

**Hvor:** Judoklubbens lokaler i kjelleren på baksida av Haugerud skole.  
**Når:** 10. august kl. 12.00 – 13.30  
**Påmelding:** Ja

### **Basketball • 7–19 år**

Basketballturnering for barn og ungdom. Femmot-fem-spill, maks 12 spillere i troppen.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Lørdag 13. og søndag 14. august  
**Påmelding:** Ja  
**Deltakeravgift:** 500 kr. pr. lag

## **FASTE AKTIVITETER I REGI AV HAUGERUD IF I SOMMERFERIEN**

### **Badmintonskole ▶ 8–16 år**

Her kan barna lære grunnleggende badminton. Ingen forkunnskaper trengs.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Hver mandag kl. 16.00 – 18.00  
**Påmelding:** Ja

*/ Oppstart mandag 21. juni.*

### **Badmintonspill ▶ barn og ungdom**

Treningstimer for litt øvede. Du kan låne utstyr.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Hver mandag kl. 18.00 – 20.00  
**Påmelding:** Ja

*/ Oppstart mandag 21. juni.*

### **Badmintonspill ▶ ungdom og voksne**

Treningstimer for mosjonister, både eldre ungdom og voksne. Du kan låne utstyr.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Hver mandag kl. 20.00 – 22.00  
**Påmelding:** Ja

*/ Oppstart mandag 21. juni.*

### **Barnetrim ▶ 3-5 år**

Idrettslek, trim og bevegelse for barn

**Hvor:** kunstgressbanen på Haugerud, møt ved tribunen  
**Når:** Hver mandag kl. 17.00  
**Påmelding:** Nei

*/ Oppstart mandag 21. juni.*

### **Barnetrim ▶ 6–9 år**

Idrettslek, trim og bevegelse for barn

**Hvor:** Kunstgressbanen på Haugerud, møt ved tribunen  
**Når:** Hver mandag kl. 18.00  
**Påmelding:** Nei

*/ Oppstart mandag 21. juni*

### **Basketball ▶ for alle aldre**

Baskettrening og spill for 7-10 år, 11-14 år, 15-17 år og senior.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Hver tirsdag og torsdag. fra kl. 16.00 for de yngste til kl 20 for seniorenene  
**Påmelding:** Nei

*/ Oppstart tirsdag 22. juni og torsdag 24. juni*

### **Sjakk ▶ 7–15 år**

Sjakkspill og instruksjon. For både nybegynnere og mer erfarne.

**Hvor:** Haugerud IFs klubbhus, bak ungdomsskolen  
**Når:** Hver tirsdag kl. 18.00 – 19.30  
**Påmelding:** Nei

*/ Oppstart tirsdag 22. juni*

### **Cricket ▶ 6-16 år**

Cricketsskole for barn og ungdom.

**Hvor:** Cricketnettene på asfaltbanen bak ungdomsskolen.  
**Når:** Hver onsdag kl. 12.00 – 15.00  
**Påmelding:** Nei

*/ Oppstart onsdag 23. juni*

### **Badminton ▶ barn og foreldre**

Barn og foreldre kan trene badminton sammen.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Søndager kl. 12.00 – 14.00  
**Påmelding:** Ja

*/ Oppstart søndag 27. juni*

### **Badmintonskole ▶ 8–16 år**

Her kan barna lære grunnleggende badminton. Ingen forkunnskaper trengs.

**Hvor:** Haugerudhallen  
**Når:** Hver mandag kl. 16.00 – 18.00  
**Påmelding:** Ja

*/ Oppstart mandag 21. juni*

# Hva skjer på Tveita?

## Tveita fritidsklubb

### UKE 25

#### Høyt og lavt • 4–10. trinn

Vi reiser til *Høyt og lavt*, klatreparken i Oslo Sommerpark på Tryvann. Klatreparken har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

Hvor: Oslo Sommerpark på Tryvann  
Når: 22. juni til 26. juni, kl. 09.00 - 16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

#### Tusenfryd • 4–7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 25. juni kl. 10.00 - 18.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

### UKE 26

#### Parkour • 4–7. trinn

Vi besøker Oslos største utendørs parkourpark. Den ligger i Verdensparken på Furuset. Vi møtes på klubben og reiser med t-banen til Furuset.

Hvor: Verdensparken, Furuset  
Når: 29. juni kl. 09.00 - 16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

#### Tusenfryd • 4–7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøylespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 2. juli kl. 10.00 - 18.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

### UKE 27

#### Sommerland i Bø • 4–7. trinn

Vi drar på dagstur til Sommerland i Bø, Skandinavias største vannpark. VANNvittig moro!

Hvor: Bø i Telemark  
Når: 6. juli kl. 08.00-19.00  
Påmelding: ja  
Antall plasser: 16

#### Parkour • 4–7. trinn

Vi besøker Oslos største utendørs parkourpark. Den ligger i Verdensparken på Furuset. Vi møtes på klubben og reiser med t-banen til Furuset.

Hvor: Verdensparken, Furuset  
Når: 9. juli kl. 09.00 - 16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

### UKE 30

#### Parkour • 4–7. trinn

Vi besøker Oslos største utendørs parkourpark. Den ligger i Verdensparken på Furuset. Vi møtes på klubben og reiser med t-banen til Furuset.

Hvor: Verdensparken, Furuset  
Når: 27. juli kl. 09.00 - 16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

#### Høyt og lavt • 4–10. trinn

Vi reiser til *Høyt og lavt*, klatreparken i Oslo Sommerpark på Tryvann. Klatreparken har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

Hvor: Oslo Sommerpark på Tryvann  
Når: 30. juli kl. 09.00 - 16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

## UKE 31

### Tusenfryd • 4-7. trinn

Vi besøker Tusenfryd, Norges største fornøyelsespark med over 30 attraksjoner.

Hvor: Tusenfryd  
Når: 3. august kl. 10.00 - 18.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

### SNØ • 4-7. trinn

Ski på sommeren? Ja. Vi drar til SNØ på Lørenskog, en innendørs skibane.

Hvor: Lørenskog  
Når: 6. august kl. 09.00-16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

## UKE 32

### Høyt og lavt • 4-10. trinn

Vi reiser til *Høyt og lavt*, klatreparken i Oslo Sommerpark på Tryvann. Klatreparken har ulike løyper, hinder og ziplines i skogen.

Hvor: Oslo Sommerpark på Tryvann  
Når: 10. august kl. 09.00 - 16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

### SNØ • 4-7. trinn

Ski på sommeren? Ja. Vi drar til SNØ på Lørenskog, en innendørs skibane.

Hvor: Lørenskog  
Når: 13. august kl. 09.00-16.00  
Påmelding: Ja  
Antall plasser: 16

**Vil du melde deg på en av aktivitetene?**

Ta kontakt med Tveitaklubben.

### ÅPEN KLUBB

► **PÅMELDING** Drop-in dersom ledig plass.

Bli med på morsomme aktiviteter på klubben. Tre dager i uken med aktiviteter ute og på kunstgresset. Enkel frokost og lunsj hver dag.

Ninjaløype, frisbeegolf og andre morsomme aktiviteter ute. Ingen ferie uten gaming. Bli med å lage TikTok-videoer.

*Av smittevernhensyn er det kun plass til 20 stykker.*

#### 4-7. trinn

- Uke 25: mandag, onsdag og torsdag
- Uke 26: mandag, onsdag og torsdag
- Uke 27: mandag, onsdag og torsdag
- Uke 30: mandag, onsdag og torsdag
- Uke 31: mandag, onsdag og torsdag
- Uke 32: mandag, onsdag og torsdag

*Kl. 09.00-16.00 alle dager.*



Foto: Magnus Ross

## Turtips: Tveten gård

Tveten gård er en liten perle i Bydel Alna. Og har du ikke vært der allerede, burden du ta turen. I sommer er det åpen kafé alle hverdager mellom kl. 11.00-14.00. Her kan du få kjøpt deg en vaffel og noe godt å drikke.

Foto: Ellen J. Jarli



# ULVEN

## Ulven nærmiljøhage

I sommer skal nærmiljøhagen etableres! En grønn og sosial møteplass rett ved Østre Aker kirke.

*Prosjektet er et samarbeid mellom menigheten, lokalmiljøet, Pådriv, NMBU og Oslo Kommune.*

### Kom på vaffelfredag

Hver fredag kl. 11.00-13.00  
i hele sommer (uke 25-32)

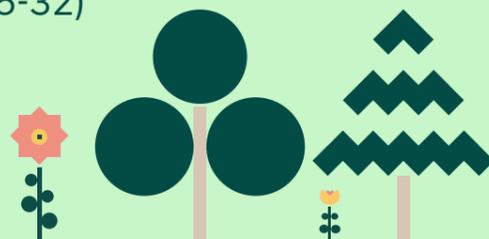


Foto: Ellen J. Jarli

Foto: NTB Scanpix



## Helsestasjon for ungdom

› 13 - 23 år

- prevensjon • sjekk deg • rådgivning

Ansatte har taushetsplikt. Tilbudet er gratis. På grunn av koronaviruset tilbyr vi ikke drop-in, **du må bestille time.**

› Mobil: 907 52 051

› Åpningstid: mandager kl. 12.00 - 15.30

› Sted: I 1. etasje der Furuset sykehjem lå før.

Vil du låne utstyr  
til sommeraktiviteter?

**BUA Furuset låner ut skateboard, hjelmer,  
fiskestenger, hammocker, fotballsko,  
SUP-brett med mer.**

Hvor ligger BUA Furuset?

› Furuset Forum, Søren Bulls vei 4 1051 Oslo

Åpningstider i sommer

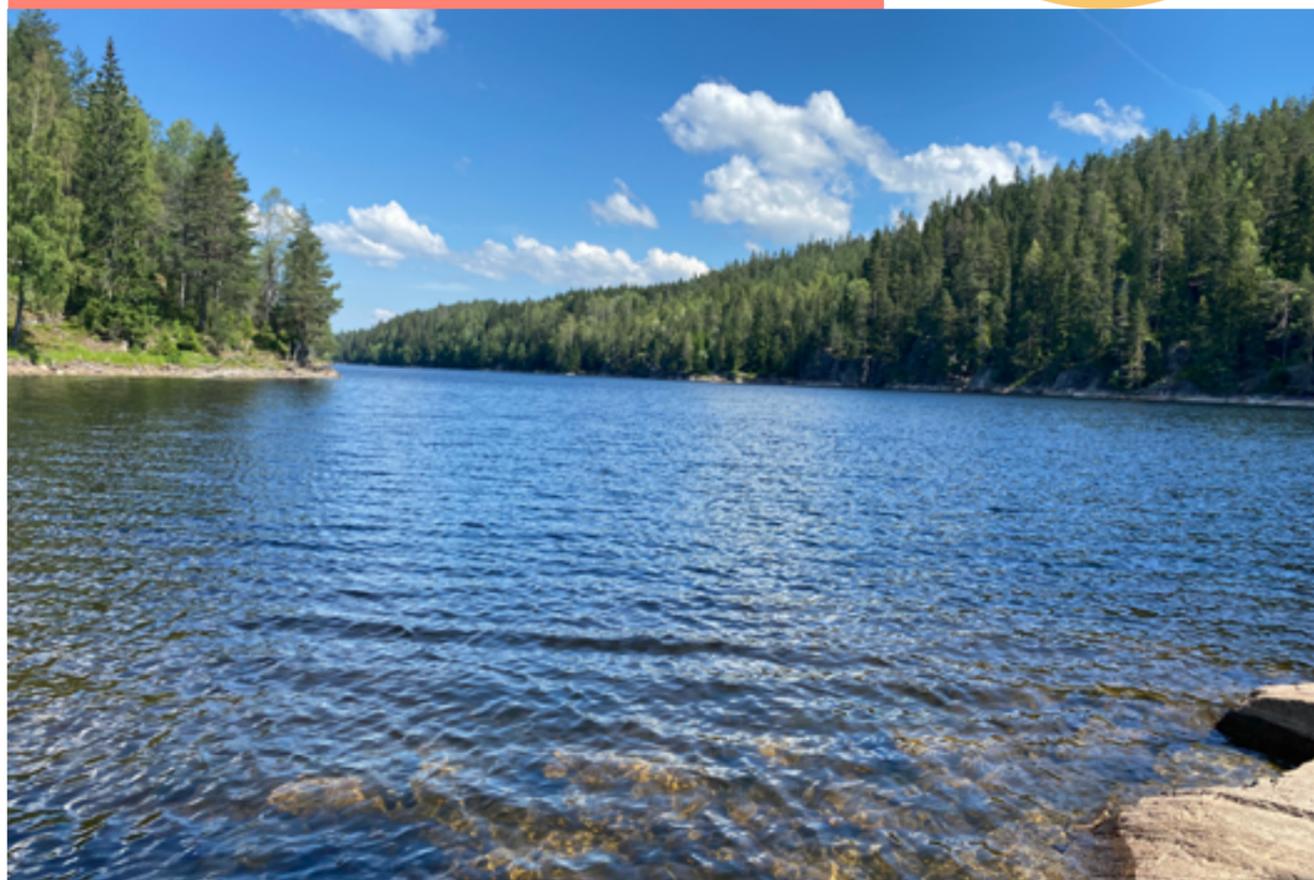
› Tirsdager og torsdager kl. 16.00-19.00

Kontaktinformasjon

› Telefonnummer: 904 72 329

› E-post: [buafuruset@gmail.com](mailto:buafuruset@gmail.com)

Alt lån av  
utstyr  
er gratis



## KONTAKTINFORMASJON TIL FRITIDSKLUBBENE

### Fritidsklubb

Ellingsrud fritidsklubb:

FubiakUNG:

Lindeberg fritidsklubb:

Liaklubben

Trosterudklubben:

Tveitklubben:

### Mobil:

924 54 005

940 04 656 / 940 22 328

475 18 339

468 41 885

962 08 727 / 482 41 581

971 50 254 / 950 46 149

Ung i Forum (+ sommercamp) 454 50 199 / 900 68 719

Du finner fritidsklubbene på sosiale medier også!

### Nettsider

› [www.haugerudif.no](http://www.haugerudif.no)

› [www.furuset.no](http://www.furuset.no)

› [www.lindebergsk.no](http://www.lindebergsk.no)

› [www.alnaridesenter.no](http://www.alnaridesenter.no)



