



Oslo kommune
Bydel Alna

Aktiv fritid i Alna!

– en oversikt over fritidsaktiviteter
for barn og unge



Redd Barna

GjensidigeStiftelsen



FUBIAK FURUSET BIBLIOTEK
OG AKTIVITETSHUS

VELKOMMEN TIL EN AKTIV FRITID I ALNA!

Det finnes et stort tilbud av fritidsaktiviteter innen idrett og kultur i Bydel Alna. Samlet gir frivillige organisasjoner og bydelens tjenester barn og unge muligheter til aktiviteter som bygger vennskap, fellesskap og god helse. Ofte helt gratis eller til en rimelig pris.

Ifølge FNs barnekonvensjon har alle barn lik rett til å delta i fritidsaktiviteter. I denne folderen finner du en oversikt over hvilke aktiviteter som finnes hvor i Alna. Du finner litt informasjon om aktiviteten, hva det koster og hvor du kan finne mer informasjon.

Informasjon og lenker til hver aktivitet finnes også i en oversikt på internett: www.oslo.kommune.no/fritid-alna

Oversikten er laget av bydelen og organisasjonene sammen. Aktivitetstilbudet forandrer seg stadig og oppdateringer vil skje etterhvert. Vi tar forbehold om endringer.

Vi ber alle som kjenner til aktiviteter som mangler eller ikke finnes lenger fortelle oss det, ved å sende en e-post til postmottak@bal.oslo.kommune.no

Vi håper oversikten over fritidstilbudet og muligheten til å få aktivitetsguide vil bidra til at alle barn og unge i bydelen, som ønsker å ha en aktiv fritid, får denne muligheten!

Ellen Liljedahl,
avdelingsdirektør oppvekst og lokalsamfunn, Bydel Alna
januar 2018



Bli aktiv med aktivitetsguide

Aktivitetsguider er voksne personer som kjenner fritidstilbudet i bydelen godt. De gir gratis hjelp til barn og unge slik at de kommer i gang med den aktiviteten de ønsker.

Vi vet at ikke alle barn og unge deltar i fritidsaktiviteter. Det kan være vanskelig å finne fram til riktig aktivitet og orientere seg i hva som forventes av deltaker og foreldre.

Aktivitetsguiden kan hjelpe til med å følge til og fra aktivitetene, søke om økonomisk støtte til avgift og utstyr, og hjelpe foreldre til å ta aktiv del i dugnader og det voksne fellesskapet i organisasjonen.

Aktivitetsguider har gjennomgått opplæring og har politiattest. Ønsker du aktivitetsguide eller kjenner til andre som vil prøve? Ta kontakt på e-post aktivitetsguide@furusetif.no

Se mer info på
[www.oslo.kommune.no/
fritid-alna](http://www.oslo.kommune.no/fritid-alna)

Her finner du de ulike aktivitetene:

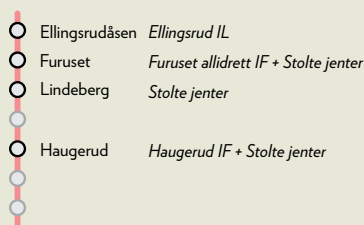
Bevegelse	4
Kultur	12
Læring	16
Sosialt	18

Bevegelse



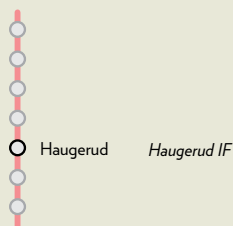
ALLIDRETT

Har du lyst til å teste ut ulike aktiviteter? På allidrett kan du prøve både fotball, innebandy, dans, lek og mye mer. Allidrett passer for alle, koster lite og krever ikke noe spesielt utstyr. Flere steder kan barn og voksne delta på allidrett sammen. Stolte jenter har allidrett for ungdom, med sosiale aktiviteter og kurs.



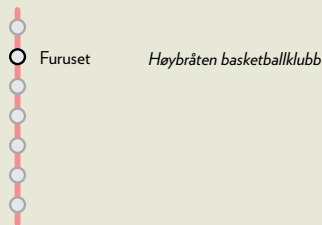
BADMINTON

Badminton har du kanskje spilt i hagen eller på stranden? Spillet er en racketsport, som ligner tennis. Du kan være med på trening og turneringer. Badminton passer for alle aldre og nivåer og koster ca 600 kr i semesteret i treningsavgift.



BASKETBALL

Basket er en lagsport der to lag bestående av fem spillere møtes til kamp. Kaster du ballen i kurven scorer du. Basket passer for alle, krever ikke noe spesielt utstyr og er gratis eller har lav treningsavgift.



CRICKET

Cricket er en stor lagidrett som vokser sterkt. Flere klubber i Alna har gratis trening for jenter og gutter fra 8–10 års alder, eller du betaler en lav deltakeravgift. Klubbene stiller til turneringer. Cricket spilles på en stor bane, men det er også treningspitch på Furuset og Haugerud.



FOTBALL

Lyst til å bli den nye Zlatan eller bare ha det gøy med venner? Fotball er en av verdens mest populære idretter, og i Alna finnes det en rekke klubber og foreninger. Noen tilbud er gratis, mens andre har deltakeravgift på 500–700 kr. pr. semester. Fotball passer for alle aldre og krever lite utstyr.

- Ellingsrudåsen *Ellingsrudåsen IL*
- Furuset *Furuset Fotball IF + Fubiak*
- Lindeberg *Lindeberg Sportsklubb Fotball*
- Haugerud *Haugerud IF*
- Tveita *Tveita IL*
- Hellerud *Teisen IF*



DANS

Liker du hip hop, street eller klassisk dans som tamilsk dans eller bollywood? Fritidsklubbene i bydelen tilbyr dans fra 5. trinn og ulike organisasjoner tilbyr kurs der du kan lære forskjellige typer dans fra 6 års alder. Du kan også få muligheten til å opptre på festivaler og arrangementer i bydelen. Flere av tilbudene er gratis eller koster lite. Vil du turne er nærmeste turntrening HSIL på Haugenstua.

- Ellingsrudåsen *Ellingsrud fritidsklubb*
- Furuset *Fubiak Ung + Furuset Sivaanjali Narthaalalaya + Furuset allidrett IF*
- Lindeberg *Lindeberg kulturens venner + Lindeberg Fritidsklubb*
- Trosterud *Trosterudklubben*
- Haugerud *Haugerud IF + Karvan-Indian Dance*
- Tveita *Tveitaklubben*

HÅNDBALL

I håndball er det høyt tempo og godt lagspill som gjelder. I Alna finnes det flere steder hvor du kan spille og være med på turneringer. Tilbudene passer for alle, koster fra 300 kr. pr semester og krever lite utstyr.

- Ellingsrudåsen *Ellingsrudåsen IL*
- Furuset *Furuset Håndball IF*
- Haugerud *Haugerud IF*

INNEBANDY/LANDHOCKEY

Innebandy ligner litt på ishockey, men du spiller innendørs med en plastball istedenfor en puck. Sporten krever mindre utstyr enn hockey. To lag spiller mot hverandre, og det er seks stykker på hvert lag. Barn og ungdom i alderen 4–16 år kan delta.



○ Ellingsrudåsen	<i>Ellingsrud IL</i>
○ Furuset	<i>Furuset Sentrum Landhockey IF</i>
○	
○	
○ Haugerud	<i>Haugerud IF + Stolte jenter</i>
○	
○	

ISHOCKEY

Ishockey spilles på en islagt bane enten inne eller ute. På skøyteskolen kan du låne hjelm og skøyter. Etterhvert trengs en del utstyr for å spille ishockey. Det koster fra 750 kr. i året i treningsavgift. Det er åpen hall for alle på søndager i skøytesesongen mot inngangsbetaling eller medlemsavgift på 100 kr. Man kan leie skøyter.



○		
○ Furuset	<i>Furuset Ishockey IF</i>	
○		
○		
○		
○		

KAMPSPORT

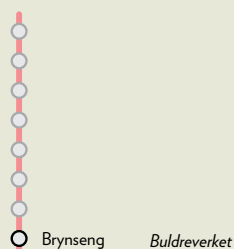
I bydelen kan du lære ulike typer kampsport i trygge og kontrollerte former. Kampsport passer for alle aldre, både gutter og jenter. Det krever ikke noe spesielt utstyr. Det koster fra 500 kr. pr. semester. I judo er det både kast og holdegrep, der du holder motstanderen nede på bakken. Taekwondo er en selvforsvarskunst hvor målet er å oppnå god fysisk og mental balanse. Capoeira er blanding av dans, musikk og selvforsvar.



○		
○ Furuset	<i>Mudo Furuset</i>	
○		
○		
○ Haugerud	<i>Oslo Capoeiraklubb + Haugerud IF + Norsk Judo</i>	
	<i>Jiu-jitsu klubb + Oslo Øst Taekwon-Do klubb</i>	
○ Tveita	<i>Mudo Tveita</i>	

KLATRING

I klatring må du stole på deg selv, klatrepartneren og utstyret. Klatring passer for alle aldre, og utstyr får du låne eller leie på klatresenteret. Buldreverket har klatring i lav høyde som ikke trenger sikring, såkalt buldring. For å klatre i høyden må man ut av bydelen til f. eks. Skullerud eller sentrum. Du betaler en engangsavgift hver gang, eller du kan kjøpe et klippekort.



PARKOUR

Du har kanskje sett videoer av de som som hopper mellom biler og hustak, som om de skulle vært apekatter? Denne aktiviteten heter parkour. Synes du det ser gøy ut og har lyst til å teste det ut? Furuset Parkourpark er Norges første parkouranlegg. Du kan også trene inne på Furuset Forum. For å bli med koster det kun 100,- i året. Parkour passer for alle aldre og det trengs ikke noe utstyr.



RIDING OG DYRESTELL

Er du glad i hest? Det finnes flere steder i Alna hvor du kan du ri, kjøre vogn eller stelle hest. På Alna ridesenter er det gratis å være med i stallen og hjelpe til, men det koster fra 300 kr. pr gang å ri og minimum 4000 kroner i semesteret for å delta på kurs. Det finnes ulike tilbud for ulike aldersgrupper, og du kan låne utstyr. På Nordre Lindeberg gård kan man kjøre hest og kjerre på søndager for en billig penge. Etter skoletid kan barn og unge stelle dyra og hjelpe til i fjøset. Det finnes egne tilbud for funksjonshemmede.

- 
- Ellingsrudåsen *Stiftelsen Ellingsrud ridesenter + Østmarka Rytterklubb*
 - Furuset *Alna Ridesenter*
 - Lindeberg *Nordre Lindeberg gård*

SLALÅM/SNOWBOARD

Jerikobakken på Lindeberg ligger midt i nabolaget og er åpen flere dager i uka når det er snø. Du kan lære deg å stå slalåm eller snowboard. Sesongkort koster 200 kr. Da kan du kjøre ski hele sesongen, låne utstyr og få gratis kursing. Dette er en fin aktivitet som hele familien kan delta på.

- 
- Lindeberg *Lindeberg Sportsklubb Ski*

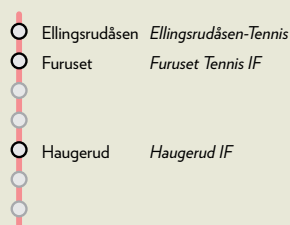
SVØMMING

Vil du lære å svømme både på magen og ryggen og bli trygg i vann? Eller kanskje du vil konkurrere? Det er ulike tilbud for ulike aldersgrupper. Du kan dra i svømmehallen og betaler en liten avgift hver gang eller du kan delta på kurs og være med i svømmeklubb. Det finnes gratis kurs og kurs fra 1100 kr og oppover til ca 2000 for semesteret.

- 
- Furuset *Delfin Svømmeklubb + Varg svømming*
 - Haugerud *Haugerud IF*

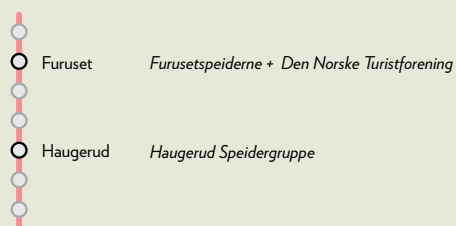
TENNIS

Tennis kan man spille både ute og inne. Man kan spille én mot én eller to mot to. Tennis passer for alle aldre, og det er en lav deltakeravgift. Furuset Tennis IF har også tennis for rullestolbrukere.



TURER OG FRILUFTSLIV

Er du glad i å være ute i naturen? Vil du lære å tenne bål, lage knuter og bli en god stifinner? Da er kanskje speideren aktiviteten du bør teste ut. Alna har fine stier, parker og skog som er perfekte for å komme seg ut i naturen. Speideren passer for barn og ungdom opp til 10. klasse og krever at du kler deg etter vær og vind. Friluftsliv i nærmiljøet kan du også få med DNTs «Lek deg sprek» hver uke for barn fra 7 år. Foreldre kan gjerne bli med!







BANDØVING OG STUDIO

Har du lyst til å spille i band eller lage musikk i studio? Samle sammen vennene dine eller møt andre som ønsker å danne band. Du kan også gå på rapkurs, spille inn egen musikk og bruke lydstudio sammen med profesjonell produsent.



Ellingsrudåsen	Ellingsrudåsen fritidsklubb
Furuset	Fubiak Ung
Lindeberg	Lindeberg Fritidsklubb
Trosterud	Trosterudklubben + Drengestua

FERIEAKTIVITETER

Er du hjemme i ferien og vet ikke helt hva du skal finne på? Også i feriene finnes det er mange aktiviteter som du og vennene dine kan være med på. Fritidsklubbene i bydelene har eget ferieprogram med turer og aktiviteter og flere idrettslag arrangerer ferieaktiviteter. Sommerskolen i Oslo har også ferietilbud tre uker hver sommer.



Ellingsrudåsen	Ellingsrud fritidsklubb
Furuset	Fubiak + Furuset IF
Lindeberg	Lindeberg Fritidsklubb
Trosterud	Trosterud fritidsklubb
Haugerud	Haugerud IF
Tveita	Tveitaklubben
Overalt	https://sommerskolen.osloskolen.no

FOTO OG FILM

Er du interessert i foto, film og redigering? Fritidsklubbene har tilbud til deg fra 5. trinn. Almedie har eget fotostudio, toppmoderne datarom for redigering og masse utstyr du kan låne.



Ellingsrudåsen	Ellingsrudåsen fritidsklubb
Furuset	Alnaskolen
Lindeberg	Lindeberg Fritidsklubb
Trosterud	Trosterudklubben, Almedie

FRITIDSKLUBBER

Det er flere fritidsklubber å velge mellom i Bydel Alna. Klubbene har både tilbud til juniorer fra 5. trinn og ungdomsklubb fra 8. trinn. Her kan du bare komme og være med venner eller delta på mange forskjellige aktiviteter. Fritidsklubbene tilbyr blant annet ungdomskafé, dans, foto, playstation og brettspill, yoga, bandøving, biljard, bordtennis, datarom, matlaging og musikkstudio. I tillegg til bydelens fritidsklubber er det også fritidsklubber knyttet til flere idrettslag og i kirkene og moskeene. Deltageravgiften er lav eller helt gratis.



Ellingsrudåsen	Ellingsrudåsen fritidsklubb + Ellingsrud og Furuset menighet
Furuset	Fubiak + Ahmadiyya Muslimske Trossamfunn + Muslim Senter Furuset + Furuset IF
Lindeberg	Lindeberg Fritidsklubb
Trosterud	Trosterudklubben
Haugerud	Haugerud IF
Tveita	Tveitklubben

KOR

Har du lyst til å synge, opptre og ha det gøy med andre barn? Det finnes kor i kirken, skolekor og andre kor. Kirkens tilbud er gratis og LKV-koret koster 50 kr. pr. semester.



Ellingsrudåsen	Ellingsrud og Furuset menighet
Lindeberg	Jeriko skolekor + LKV-koret

KORPS OG STRYKEORKESTER

Har du lyst til å spille et instrument sammen med andre? Både i korps og strykeorkester lærer du noter og får låne et eget instrument. I korps er det blåseinstrumenter og rytmeinstrumenter. Strykere er fellesbetegnelsen for instrumenter som fiolin, cello og bratsj. Aktiviteten passer for barn fra barneskole og oppover. Semesteravgiften varierer fra 50 kr til 1500 kr pr semester.



Furuset	Furuset skoles musikkorps + Haugen skolekorps
Lindeberg	Lindebergskolenes musikkorps
Haugerud	Haugerud strykeorkester
Brynseng	Bryn skoles musikkorps

KREATIVT VERKSTED

På kreativt verksted kan du tegne, male, klippe, lime, bygge, brette og mekke. Du kan både følge kreativt verksted som en fast aktivitet hver uke eller komme innom når du har lyst. Tilbudet er gratis og passer for barn i alle aldre.



Furuset

Fubiak

Lindeberg

Fabel lab



STRIKKEKURS

Er du interessert i håndarbeid? Lær deg å strikke alt fra skjerf til sokker, og kanskje du til og med blir flink nok til å strikke en genser. Det er kurs for deg som er 8 år og oppover på Lindeberg og fra 12 år på Furuset.



Furuset

Østre Aker Husflidslag

Lindeberg

Østre Aker Husflidslag

TEATER

Har du en liten skuespiller i magen? Når du spiller teater kan du velge å være en helt annen person enn den du er i virkeligheten. Aktiviteten passer for barn og unge, og koster 50 kr. pr. semester.



Lindeberg

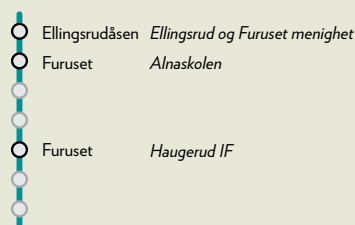
Lindeberg kulturens venner

Læring



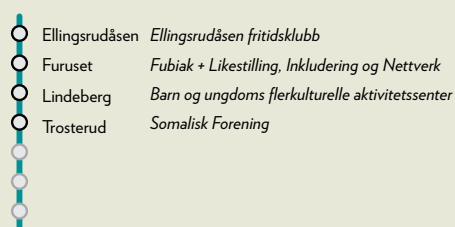
LEDERTRENING

Vil du bli bedre kjent med deg selv og lære mer om det å lede andre? I bydelen finnes det flere kurs for unge ledertalenter. Alnaskolen er både praktisk og teoretisk, og er rettet mot ungdom som er interessert i å gjøre en innsats i lokalmiljøet. Kirken har et eget lederprogram med forankring i kristendommen. På Haugerud starter et nytt lederprogram i 2018.



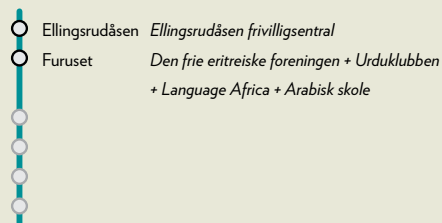
LEKSEHJELP

Har du vanskelige lekser? Liker du best å gjøre lekser sammen med andre? I Bydel Alna er det flere tilbud for deg som ønsker hjelp med leksene. Og det beste, de fleste tilbudene er gratis.



SPRÅKSKOLE

Alna Bydel er en mangfoldig bydel med beboere som har røtter i mange land og med mange forskjellige morsmål. Flere steder tilbyr språkundervisning i arabisk, dari, igbo, norsk, tigrigna og urdu. Språkskole passer for alle aldre og de fleste tilbudene er gratis.



Sosialt



DYR KING OG HAGE

Liker du å dyrke grønnsaker og blomster? Vil du være med på å skape grønne lunger i Bydel Alna? Drivhuset på Trosterud har blitt et sosialt og hyggelig sted å møtes på tvers av alder og kultur. Hagearbeid passer for alle aldre og har en lav årsavgift som dekker hele familien. På Lindeberg gård kan du også møte og stelle gårdsdyr, som griser, sauer, geiter og kyr.



Ellingsrudåsen	<i>Ellingsrud parsellhage</i>
Furuset	<i>Furuset Hagelag</i>
Lindeberg	<i>Nordre Lindeberg gård</i>
Trosterud	<i>Dr. Dedichens Drivhus</i>
Haugerud	<i>Parsellhagelaget</i>

FAMILIEAKTIVITETER

Familielørdag hver lørdag på Fubiak har kreativt verksted, film og kafé. I Ellingsrud kirke er det familiemiddag annenhver mandag med lek og sang. Det er vaffelmandag på Ellingsrud frivilligsentral. Der er det også filmkvelder. Foreldre som er hjemme med baby kan møte andre på babytreff og babykino hver uke på Fubiak og babysang på Lindeberglokalet og Ellingsrud kirke.



Ellingsrudåsen	<i>Ellingsrudåsen frivilligsentral</i>
Furuset	<i>Furuset menighet + Fubiak</i>
Lindeberg	<i>Ellingsrud og Furuset menighet</i>

SJAKK

Lyst til å bli den nye Magnus Carlsen? Er du tålmodig og liker strategi? Du lærer å spille sjakk og får delta på kurs og turneringer. Alle kan bli medlem, og tilbudet er gratis eller du betaler en lav årsavgift. Ved å delta 10 ganger på Fubiak får du ditt eget sjakkspill.



Furuset	<i>Oslo Nord Rotaryklubb</i>
Haugerud	<i>Haugerud sjakkforening</i>

SYKKELVERKSTED

Vil du lære å ta vare på sykkel din og reparere sykler? Frivillige hjelper til med å fikse sykler og deltakere kan være med å reparere sykler og få sin egen sykkel helt gratis. Aktiviteten passer for barn og voksne sammen eller barn fra 10 år og oppover.



Furuset	<i>Furuset Mek</i>
Haugerud	<i>Haugerud IF</i>



Vil du vite mer om aktiviteter?
www.oslo.kommune.no/fritid-alna



Oslo kommune
Bydel Alna

Aktiv fritid i Alna!

– en oversikt over fritidsaktiviteter
for barn og unge



Redd Barna

GjensidigeStiftelsen



FUBIAK FURUSET BIBLIOTEK
OG AKTIVITETSHUS