



Høstferie program

aktiviteter for barn og unge



Lørenskog
kommune

IDRETT FOR ALLE - GRATIS

I høstferien (2.-6. oktober 2023) inviterer vi i Stiftelsen Erkeengler til «Idrett for alle». Dette er et arrangement for barn i alderen 5-8 år, bosatt i Lørenskog og Rælingen. Her får de muligheten til å prøve flere ulike idretter, helt gratis.

Fra mandag 2. oktober til torsdag 5. oktober får barna teste én idrett per dag. Barna vil bli delt inn i grupper på forhånd. Hvor og når barna skal møte opp de ulike dagene vil sendes ut per e-post én uke før oppstart, men alt vil foregå i tidsrommet mellom kl. 10:00 - 14:00, hver dag.

Fredag 6. oktober samler vi alle barna for en felles aktivitet. Her er også foreldre/foresatte invitert.

Praktisk informasjon

Alle aktivitetene skjer sentralt i Lørenskog.

Transport

Foreldre/foresatte er selv ansvarlig for levering og henting av barna hver dag.

Matservering

Barna vil få varm lunsj servert hver dag, i henhold til kostholdsbegrensninger, allergier og intoleranser oppgitt ved påmelding.

Klær/utstyr

Barna må ha med seg klær som er tilrettelagt for aktivitet.

Mer informasjon

Mer informasjon om arrangementet sendes ut per e-post etter påmelding.

Har du flere spørsmål?

Send oss en e-post til: post@erkeengler.no

Påmeldingsfrist: 19. september

Vær rask, det er begrensede plasser!





GRATIS FOTBALLSKOLE HØSTFERIEN 2023



I samarbeid med våre sponsorer og velgjørere, har vi gleden av å kunne invitere barn og ungdom i vårt nærområde til **GRATIS FJELLHAMAR FK Fotballskole i uke 40.**

Vi har plass til 250-300 barn i årskullene 2016-2010 (7 til 13 år) i perioden fra mandag 2. oktober til torsdag 5. oktober. Vi holder på fra kl 09:30 til 14:30 hver dag. Barna kan leveres fra kl 09 og hentes kl 15:30.

VI HAR TOPP FASILITETER.

Vi har tilgang til fasiliteter både ute og inne. Vi kommer til å bruke både Fjellhamar stadion, Torshov kunstgress, Fjellhamarhallen og eventuelt andre haller i nærområdet om nødvendig! Dette blir bra!

Som vanlig på fotballskolene våre, blir det servert varm mat hver dag. Det blir også satt frem frukt og grønt, samt saft og smoothie. .

FOTBALLSKOLEN SKAL SKAPE MINNER OG GLEDER FOR LIVET

Fotballskolen vil ha fokus på fotball, trivsel, allsidighet, læring og topp stemning. Noen små overraskelser vil også deltagerne få med seg. Vi vil blant annet få besøk av hele a-laget til LSK.

Dette blir knallbra! Ikke nøl, meld deg på til Fjellhamar FK Fotballskole uke 40!

Det er GRATIS!

PÅMELDING:

Påmelding starter onsdag 23. august
Før dette vil ikke påmeldinger registreres!

Send navn på deltager, fødselsdato og hjemadresse, samt mobilnummer og e-postadresse vi kan nå foresatte på, til **[fotballskole@fjellhamarfotball.no](mailto:otballskole@fjellhamarfotball.no)**

Husk å melde fra ved påmelding dersom deltager har allergier, eller på annen måte er avhengig av medisiner eller spesiell oppfølging.

Vi gjør oppmerksom på at alle som melder seg på, men som ikke deltar uavhengig av grunn, blir fakturert kr 350,- i administrasjonskostnad.

Gjelder det forhold ved deltagelse for personer med funksjonsnedsettelse, kan vår tilrettelagt-leder Isabel Bergerseter kontaktes på telefon: **98 65 50 61.**

Her gjelder «førstemann til mølla» prinsippet!



Kulturhuset har to aktiviteter for barn/familier i høstferien:



Fysikkshow – Seldas Lab!

Lørdag 30. september kl. 12.00

2. etasje Lørenskog hus

Pris: 250,-

Billetter kan kjøpes på [lorenskoghus.no](https://www.lorenskoghus.no)

(eller på linken under, bruk det som passer best)

<https://www.lorenskoghus.no/program/fysikkshow-seldas-lab/>

Familiedisko

Lørdag 7. oktober kl. 12.00

2. etg Lørenskog hus

Gratis



Fysikkshow – Seldas Lab!

Spennende fysikkshow med Selda fra barne-TV! For hvem liker ikke flammer, eksplosjoner, flytende nitrogen, røyk og smell? Her lærer du også mer om hvordan den fantastiske naturen vår fungerer. Passer for barn fra 7 år.



Familiedisko

Er dere klare for å danse, hoppe, sprette, og gjøre morsomme ting? Her blir det dansegulv med musikk og ekte diskolys for alle med lopper i blodet! Når man trenger en liten pause, kan man utfordre sine kreative evner og lage kuuule buttons.

**LØREN
SKOG
HUS**

Downtown ungdomskafé



Downtown ungdomskafé er en møteplass for ungdom mellom 13 og 23 år. Kaféen finner du i Lørenskog hus, med inngang fra festplassen.

Hos oss kan du treffe ansatte fra utekontakten, biblioteket i Lørenskog og arbeidsveiledere. Downtown er et sted hvor alle ungdommer kan komme for å slappe av, møte venner, snakke med trygge voksne og få seg en matbit. I høstferien har vi åpent som vanlig og alt er gratis! Håper å se deg der!



Åpningstider i høstferien

Mandag: 16:00 - 22:00

Tirsdag: Stengt

Onsdag: 16:00 - 22:00

Torsdag: Stengt

Fredag: 16:00 – 24.00

Lørdag: 16:00 – 24:00

Adresse:

Festplassen, 1. etasje

Lørenskog hus

Instagram og Facebook:

Downtownlorenskog

Snapchat: downtownkafe

Telefon: 940 27 821

HØSTFERIE-WORKSHOP hos Kreativt Miljø

Verkstedet inviterer til dager proppfull av kreativitet i HØSTFERIEN. Søm, redesign, tie-dye og smykkelaging m.m er aktivitetene og alt med fokus på gjenbruk. Dette blir GØY:)

Sted: BRUKET på Fjellhamar

Adresse: Fjellhamarveien 52, 1472 Fjellhamar

Alder: 6-18 år (må ha startet på skolen)

Tid: Kl. 10-15 (mandag, tirsdag og onsdag)

Pris: 650,- pr.dag (maks 12 plasser pr. dag)

Meld deg på 1 dag eller fler dager:)

Mer info og påmelding gjøres via nettsiden: www.kreativtmiljo.no

Velkommen!



Malin Rutle
Kreativt Miljø
932 84 716



Trenger du å låne aktivitetsutstyr?

BUA tilbyr gratis utlån av aktivitetsutstyr til barn og voksne for å bidra til inkludering i helsefremmende aktiviteter.

Vi låner ut sports- og friluftsutstyr både sommer og vinter og du finner alt fra langrenns utstyr, lavvoer, skøyter og akebrett til fotballer, kubb og innebandykøller.

Adresse og kontaktinformasjon:

Adresse: Hasselveien 4 (bygningen via-a-vis Kjenn folkebad)

Telefonnummer i BUAs åpningstid: 474 65 955

Bua Lørenskog holder åpent i ordinære åpningstider i høstferien.

Mandag fra kl. 12 – 17

Torsdag fra kl. 10 – 18

Velkommen innom!



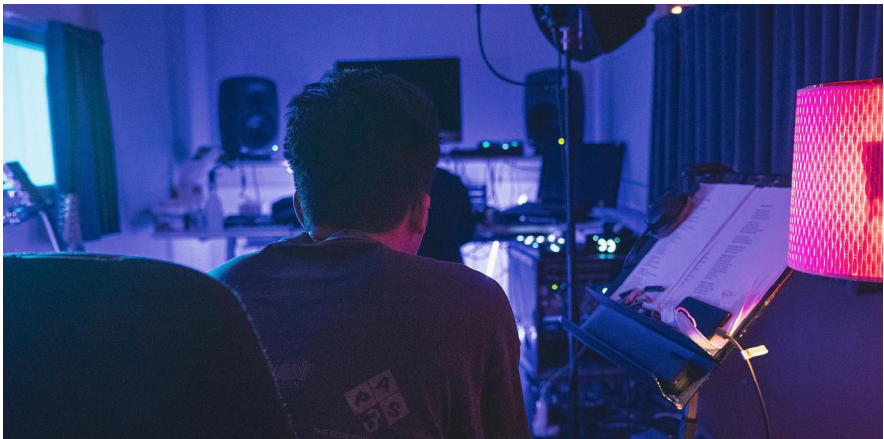
VOLT Camp

Bli med på VOLT Camp i høstferien! VOLT-camp er Musikkverkstedet ved Aktivitetshuset VOLT sitt tilbud til musikkinteressert ungdom og unge voksne i høstferien. Vi holder studioer, bandrom og beat-stasjoner åpne fra ni om morgenen til ni om kvelden mandag 2. oktober tom onsdag 4. oktober, og i alle rom samarbeider vi om musikk, låter, beats og konsepter. Alle er velkomne til å være med, og ingen jobber med "lukket dør". Det krever ikke påmelding, forkunnskaper eller medlemskap på Musikkverkstedet for å være med. Midt på dagen tar vi pauser sammen for å spise og å gjøre noe sosialt sammen.

Når: 2., 3. og 4. oktober, kl. 09:00-21:00

For hvem: For alle! Trenger ikke å være medlem av musikkverkstedet.

Pris og påmelding: Gratis og ingen påmelding.



Åpen Kafé

Volt Kafé er åpent tre dager i høstferien!

Tirsdag 14:00-20:30

Onsdag 15:00-18:00

Torsdag 14:00-20:30

Kom for å henge med venner, spille bordtennis, Playstation 5 eller bare ta det rolig.



Workshop i å lage Mocktails!

Lær å lage kjempegode og fargerike drinker som kan serveres til venner til bursdag og fest. Etter workshop så feirer vi ferdig workshop med å drikke mocktailsene vi har laget. Arrangementer er tirsdag 3.oktober kl. 16:00-18:00. Det er gratis å delta og for alle som går i 8. klasse og oppover. Krever ingen påmelding.



Art Squad: Workshop i collage art

Torsdag 5. oktober fra kl. 17:00-20:00 har Art Squad en åpen workshop i å lage collage! Krever ingen påmelding eller forkunnskaper, bare å dukke opp på Aktivitetshuset VOLT. Det er gratis å delta og for alle som går i 8. klasse og oppover.



Nysirkusforestillingen «Gjennom et Nøkkelhull»

Aktivitetshuset Volt har over mange år hatt et stort miljø innen nysirkus! Nå for første gang har tre av Volt Nysirkus' egne ungdommer laget en helt egen forestilling som vises 6. og 7. oktober! Kom og se!

Gjennom et nøkkelhull er fortellingen om tre unge mennesker som bor i samme bygård. Forestillingen gir innblikk i hvordan de navigerer sine hverdagslige liv, med problemer, gleder og bekymringer. Gjennom å blande teater, bevegelse, nysirkus og musikk formidles ensomheten og fellesskapet i det å være menneske. Hvordan kan man bo så tett, men samtidig vite så lite om hverandre?

Forestillingen er laget av Mian Friis Larsen (17), Mia Vang Baarstad (18) og Cornelia Helgor (17) under kompaniet Mimi og Co. Med støtte fra Trafo, Frifond og Viken Fylkeskommune.

Når: Fredag 6. oktober kl. 20:00

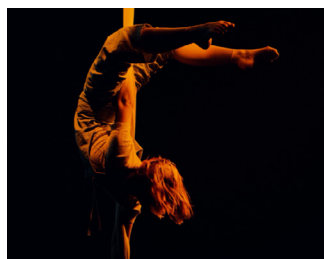
Lørdag 7. oktober kl. 15:00 og 18:00

Varighet ca. 40 min. Anbefalt nedre alder: 6 år

Pris per billett: Voksne 125,-
Barn/studenter/honnører: 75,-

Billetter på Lørenskog Hus sine hjemmesider

Hvor: Volt Scene, 6. etasje Lørenskog Hus.



Skal du være hjemme i høstferien?

På biblioteket kan du lese bøker og tegneserier, og låne både spill og film. Vi har også Pcer i barne- og ungdomsavdelingen. Du kan spille PS5 eller Nintendo Switch eller bare være med venner.

Mandag 2. oktober kl. 12-13.30. Biblioteket **Gjenbruksverksted – gamle bøker**

Vi gjenbruker gamle bøker og lager bokmerker, kort og små esker. For barn fra 6 år.



Tirsdag 3. oktober kl. 12-13.30. Biblioteket **Legoverksted**

Vi setter frem bord med masse Lego. Bli med på å lage fargerike byggverk i alle fasonger, og vær med på å lage en fin utstilling i glasskapet. For barn fra 6 år.



Onsdag 4. oktober kl. 12-13.30. Biblioteket **Vi bretter frosker**

Vi bretter morsomme frosker av fargerikt papir. Etter at vi har brettet ferdig blir det konkurranse mellom de ulike froskene om hvem som hopper lengst. Heder og ære til froskevinneren. For barn fra 6 år.



Torsdag 5. oktober kl. 12. Biblioteket

Mario Kart-turnering

Er du Lørenskog biblioteks beste sjåfør?
Vi ønsker barn og ungdommer velkommen til Mario Kart-turnering. Arrangementet starter gratis. Begrenset antall plasser.
Påmelding: rebsch@lorenskog.kommune.no
Passer for barn og ungdom fra 10 år.



Fredag 6. oktober kl. 12-14. Biblioteket

VR-dag

Er du klar for å bli med inn i spillverdenen? Biblioteket har kjøpt inn nye kule Oculus quest2, så stikk innom og test de ut sammen med oss. Vi spiller også Playstation og Nintendo Switch. Passer for barn og ungdom fra 10 år.





Lørenskog
kommune