



# Høstferie- program

aktiviteter for barn og unge



Lørenskog  
kommune

## Familiedisko

**Når:** Lørdag 5. oktober kl. 12.00-15.00

**Hvor:** Vasshjulet i 2. etasje på Lørenskog hus

**Alder:** 0-100 år

**Pris:** Gratis



Er dere klare for å danse, hoppe, sprette, og gjøre morsomme ting?

Velkommen til Familiedisko i Lørenskog hus, et populært arrangement som passer for alle fra 0-100 år. 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. Vi har også kiosk med drikke og godsaker.



**LØREN  
SKOG  
HUS**

## Velkommen til kreativ workshop

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

**Hvor:** BRUKET, Fjellhamarveien 52, Fjellhamar

**Når:** mandag 30. september-onsdag 2. oktober, kl. 10.00-15.00

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

**Pris:** 750,- pr.dag (maks 12 plasser pr. dag)

Meld deg på én dag eller fler dager.

Mer informasjon og påmelding: [www.kreativtmiljo.no](http://www.kreativtmiljo.no)

Velkommen!



Malin Rutle  
Kreativt Miljø  
932 84 716



# Turn og aktivetscamp

Lørenskog Gymnastikklag inviterer til turn og aktivetsuke i høstferien.

Dette blir en morsom uke med forskjellige aktiviteter hvor turn er i fokus, men også innslag av andre idretter. Hvis været tillater det blir det også morsomme uteaktiviteter.

Deltagerne har med matpakke og de får frukt og drikke til maten.

**Når:** mandag 30. september-fredag 4. oktober kl. 9.00-15.00. Vi har åpent for levering kl. 8.00-9.00 og henting kl. 15.00-16.00.

**Hvor:** Kjennhallen, Mailandveien 24, Lørenskog.

**Pris:** 300,- for hele uken.

Vi har støtteordning for familier med betalingsutfordringer.

**Alder:** 6-15 år.

## Påmelding

Meld deg på via vår hjemmeside [www.lorenskoggym.no](http://www.lorenskoggym.no) innen 23. september. Påmelding er bindende.

## Har du spørsmål?

Ta kontakt på e-post ([post@lorenskoggym.no](mailto:post@lorenskoggym.no)) eller telefon 46 89 59 85.

## Kom og bli med!



STØTTES AV VIKEN IDRETTSKRETS

# Kule aktiviteter på biblioteket i Lørenskog hus

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.

## Mario Kart-turnering

Er du Lørenskog biblioteks beste sjåfør?  
Vi ønsker velkommen til Mario Kart-turnering.

**Når:** Mandag 30. september kl. 12-14.

**Alder:** 10-15 år.

**Påmelding:** [benwes@lorenskog.kommune.no](mailto:benwes@lorenskog.kommune.no)

Begrenset antall plasser.



## Gjenbruksverksted – gamle bøker

Vi gjenbraker gamle bøker og lager bokmerker, kort og små esker.

**Når:** tirsdag 1. oktober kl. 12-13.30.

**Alder:** for barn fra 6 år.



## Brettspilldag

Vi setter frem brettspill og kortspill. Kom alene, eller sammen med venner for en hyggelig dag med spill og terninger. Her er det noe for enhver smak.

**Når:** onsdag 2. oktober kl. 12-14.

**Alder:** for barn fra 6 år.



## Tekstiltrykk

Ta med egen t-skjorte, eller andre tekstiler som du vil friske opp med fargerike trykk.

**Når:** Torsdag 3. oktober kl. 12-13.30

**Alder:** For barn fra 6 år



## VR-dag

Synes du det er gøy med VR, eller har du aldri prøvd det før? Kom innom biblioteket og prøv Oculus Quest 2, et skikkelig kult VR-headset! Vi spiller også Playstation og Nintendo Switch.

**Når:** Fredag 4. oktober kl. 12-14

**Alder:** For barn og ungdom fra 10 år



## Arif på MUNCH

Gratis opplevelse på MUNCH i Oslo for ungdom mellom 13 og 20 år.

Arif på MUNCH er en kunst- og musikkopplevelse, hvor du får oppleve ny musikk fra Arif i kombinasjon med film, lys, interaktivitet og mye mer.

**Utflykten er gratis.** Bussbilletten tur-retur Lørenskog, inngangsbilletten til museet, og et kafébesøk etter utstillingen er inkludert.

Er du under 18 år og ønsker å bli igjen i Oslo, må dette avtales mellom Aktivitetshuset VOLT og foreldre/foresatte **senest dagen før** avreise. Vi dekker ikke transportkostnadene ved egen retur.

**Når:** mandag 30. september

**Oppmøte:** kl. 10.50 på Aktivitetshuset VOLT i 6. etasje på Lørenskog hus

**Avreise:** kl. 11.15

**Retur:** ca. kl. 15.30

**Påmelding:** Send en e-post til Belén Asri på [belasr@lorenskog.kommune.no](mailto:belasr@lorenskog.kommune.no) eller send en DM til Aktivitetshuset VOLT på Facebook, eller Instagram på @volt\_lorenskog.



Foto: Nikky Zabo

## Luftakrobatikk

Mandag til fredag i høstferien blir det kurs i luftakrobatikk for barn i 4.-7. klasse. Kurset setter søkelys på kreativ utfoldelse, samarbeid og treningsglede. Alle deltakere kommer til å bli introdusert for klatring i stoffstykker (tissue) og triks i en stor metallring (ringtrapes) under trygg veiledning.

Alle er velkomne, også de som aldri har prøvd noe lignende tidligere. Meld deg på!

Alle deltakere må ha med matpakke og drikke. Vi setter fram kjeiks, riskaker og annen enkel snacks.

**Når:** mandag 30.september-fredag 3. oktober  
kl. 9.00-15:00. Det blir en lengre matpause midtveis.

**Hvor:** Aktivitetshuset VOLT i 6. etasje på Lørenskog hus

**Pris:** 1600,-

**Alder:** for barn i 4.-7. klasse

**Påmelding:** Send en e-post til Belén Asri på  
[belasr@lorenskog.kommune.no](mailto:belasr@lorenskog.kommune.no)



## Nybegynnerstudio for ungdomsskoleelever

Er du interessert i å sjekke ut musikkstudioet på VOLT? Hver tirsdag, inkludert høstferien, har vi Nybegynnerstudio for alle ungdomsskoleelever!

Dette er en super mulighet for deg som ønsker å lære mer om musikkproduksjon og få prøve deg i studioet vårt, enten du er helt nybegynner eller har litt erfaring fra før. Vår produsent Jalia hjelper deg i gang.

**Når:** Tirsdag 1. oktober kl. 16.00-20.00

**Hvor:** Aktivitetshuset VOLT i 6. etasje  
på Lørenskog hus

**Pris:** Gratis

**Alder:** for ungdomsskoleelever

**Påmelding:** Nei, det er drop-in





## Kunstgruppen Art Squad

Liker du å være kreativ og lage ting med hendene? Da må du bli med på Art Squad for ungdom i høstferien! Vi tegner, maler, strikker, perler eller gjør andre ting vi føler for. Kom som du er.

**Når:** Tirsdag 1. oktober kl. 18:00-20:00, og onsdag 2. oktober kl. 15:00-18:00.

**Hvor:** Aktivitetshuset VOLT i 6. etasje på Lørenskog hus

**Alder**

**Pris:** Gratis

**Påmelding:** Nei, det er drop-in.



### Åpen kafé

Tirsdag kl. 14-20

Onsdag kl. 15-18

Torsdag kl. 14-20



# Vil du lære å lage film?



I samarbeid med Aktivitetshuset VOLT arrangerer Erkeengler **gratis filmskole** hvor du kan lære hvordan man lager kortfilm.

Er du, eller kjenner du noen som er, mellom 13-20 år og interessert i foto, manus, regi og film? Da anbefaler vi at du melder deg på!

Alle må ha med seg hver sin PC/Mac eller nettbrett. Har du ikke dette tilgjengelig må du gi beskjed til oss på [post@erkeengler.no](mailto:post@erkeengler.no) så vil vi bistå med dette.

Deltakerne får mat og drikke hver dag.

**Når:** fra mandag 30. september til og med søndag 6. oktober, kl. 15.00-18.00

**Alder:** 13-20 år

**Pris:** Gratis

**Påmelding og mer informasjon:** <http://erkeengler.no/filmskole/>

Spørsmål? Send oss en e-post til [post@erkeengler.no](mailto:post@erkeengler.no)



# 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



Det blir aktiviteter og konkurranser på Downtown i høstferien, følg med på Instagram @downtownlorenskog!

## Rideleir

Losby Ridesenter arrangerer rideleir i høstferien. Det blir to rideøkter per dag, kos og stell med hester, stallarbeid og masse gøy! Dette passer for alle nivåer, da vi deler inn i grupper og tilpasser nivå.

**Når:** mandag 30. september-fredag 4. oktober, kl 9.00- kl. 15.00.

**Hvor:** Losby Ridesenter, Bakkerudveien 1, Finstadjordet

**Alder:** fra 6 år

**Pris:** 3900,-

**Påmelding og spørsmål:** sendes til [rideleir@losbyridesenter.no](mailto:rideleir@losbyridesenter.no) innen 23. september. Bindene påmelding.

Vi tar i utgangspunktet kun imot påmeldinger for hele uken på grunn av stor pågang, men om det blir plasser til overs når det nærmer seg åpner vi opp for å melde på 2-3 dager.



# Velkommen til Losby besøksgård!

Vi ønsker barn mellom 8 og 12 år velkommen til høstferieaktiviteter på Losby besøksgård.

**Når:** Tirsdag 1., onsdag 2. og torsdag 3 oktober kl. 8.00-15.00

**Hvor:** Losby besøksgård, Bakkerudveien 1, 1475 Finstadjordet

**Alder:** 8-12 år

**Pris:** 1000,-

**Påmelding:** innen torsdag 27. september til Beate på telefon 47 67 65 52 / 67 97 44 45. Vi har plass til 12 barn.

## Tirsdag 1. oktober

8.00-8.30	Registrering, informasjon og morgenmøte
8.30-9.30	Stell av dyr
9.30 -11.00	Toving / spikking i fjøset med husflidlaget
11.00-12.00	Lunsj og kos med dyra
12.00-13.00	Ridning / uteaktiviteter/ tur
13.00-15.00	Stell av dyr

## Onsdag 2. oktober

8.00-8.30	Morgenmøte
8.30-9.30	Stell av dyr
9.30-11.30	Aktiviteter
11.30-12.00	Lunsj
12.00-15.00	Norsk folkehjelp lørenskog

## Torsdag 3. oktober

8.00-8.30	Morgenmøte
8.30-9.30	Stell av dyr
9.30-11.30	Baking av sveler i det røde huset / kos med dyra
11.30-12.30	Lunsj / grilling ( Vi ordner grillmat )
12.30-15.00	Quizløype m løsninger / kos med dyra



Det er viktig at alle har med godt tøy utfra værforhold. Ta gjerne med skift. Husk matpakke og drikke. Torsdag serverer vi grillmat og saft.

Programmet kan forandres.

