



## Sommeraktiviteter 2020 for barn og unge i bydel Søndre Nordstrand

Oversikt per 17.6 over bydelens tjenester og aktører  
som har aktiviteter til barn og unge i bydel Søndre  
Nordstrand sommeren 2020



Til deg som er ung i bydel Søndre Nordstrand!

I sommer finner du mange tilbud og aktiviteter i bydelen. Vi arrangerer turer, aktiviteter på klubbene og masse annet spennende du kan være med på i sommer.

I denne brosjyren finner du ukeplan for våre aktiviteter. Vi har også tatt med tips til aktiviteter som andre enn bydelen har for dere her i Søndre Nordstrand gjennom sommeren.

Vi håper dere får en super sommerferie, og håper å se flere av dere i sommer!



# Følg oss på sosiale medier for informasjon



- Bydel Søndre Nordstrand på FB for nyttig informasjon
- Grappa Ferieaktiviteter i Søndre Nordstrand på FB for nyttig informasjon
- Følg Ung Arena BSN for nyttige tips og informasjon om aktiviteter på Snap, Insta og FB
- Mortensrud Aktivitetshus, Motorsenteret, Låven og Søndre Aas gård er alle på sosiale medier
- I tillegg finner du de fleste andre som har tilbud i sommer også på sosiale medier.

# Uke 26

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Søndre Aas Gård</b>	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets- hus</b>	<b>Kl 11-15:</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt samvær på Motorsenteret.		<b>Kl 11-15:</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt samvær på Motorsenteret.	<b>Kl 11-15:</b> Paintball	
<b>Motor- senteret</b>	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig
<b>Låven</b>		<b>Kl.14-16.30:</b> Aktivitet for 5-7 klasse. Gamingklubb Aktiviteter ute og inne Gratis slush	<b>Kl.16.30 -21:</b> Aktivitet for 7.klasse og ungdom. Aktiviteter ute og inne Nærmiljø-orientering kl.16.30 Gratis mat og drikke	<b>Kl. 14- 19:</b> Aktivitet for 8.klasse og ungdom Studio der du lærer å lage, mikse og mastre musikk	<b>Kl. 17- 21.30:</b> Aktivitet for 7.klasse og ungdom Gamingklubb Aktiviteter ute og inne Gratis mat og slush
<b>Lofsrud Skole</b>	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.

## Andre tilbud i uke 26:

- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Oslo Volley har aktivitet på Holmlia og Mortensrud
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- Bjørndal fritidsklubb
- BUSH
- Flere av idrettslagene har diverse aktiviteter. Ta kontakt med ditt lokale idrettslag

## Sommerskole:

Seterbråten, Bjørndal, Lofsrud, Mortensrud



# Uke 27

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Søndre Aas Gård</b>	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets-hus</b>	<b>Kl 11-15:</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt samvær på Motorsenteret		<b>Kl 11-15:</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt samvær på Motorsenteret.	<b>Kl 11-15:</b> Paintball	
<b>Motor-senteret</b>	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig
<b>Låven</b>	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt
<b>Lofsrud Skole</b>	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.
<b>Ung Arena</b>		<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	

## Andre tilbud i uke 27:

- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Oslo Volley har aktivitet på Holmlia og Mortensrud
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- Bjørndal fritidsklubb
- BUSH
- Fiske med Wild-X

## Sommerskole: Lofsrud



# Uke 28

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Søndre Aas Gård</b>	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets- hus</b>	Sommerstengt	Sommerstengt Aktivitet i regi av Motorsenteret <b>Kl 11.30-16:</b> Påmelding i forkant, Motorsenteret henter på angitt sted). Aktivitetene vil bestå av: ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt samvær.	Sommerstengt Aktivitet i regi av Motorsenteret <b>Kl 11.30-16:</b> Påmelding i forkant, Motorsenteret henter på angitt sted). Aktivitetene vil bestå av: ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt samvær.	Sommerstengt Aktivitet i regi av Motorsenteret <b>Kl 11.30-16:</b> Påmelding i forkant, Motorsenteret henter på angitt sted). Aktivitetene vil bestå av: ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt samvær.	Sommerstengt
<b>Motors- enteret</b>	<b>Kl.09-16</b> Atv/trial (påmelding)	<b>Kl.11.30-16</b> Atv/trial (påmelding)	<b>Kl.11.30-16</b> Atv/trial (påmelding)	<b>Kl.11.30-16</b> Atv/trial (påmelding)	<b>Kl.09-16</b> Atv/trial (påmelding)
<b>Låven</b>	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt
<b>Lofsrud Skole</b>		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	
<b>Ung Arena</b>		<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	

## Andre tilbud i uke 28:

- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Oslo Volley har aktivitet på Holmlia og Mortensrud
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- BUSH

## Sommerskole: Lofsrud



# Uke 29

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Søndre Aas Gård</b>	Aktivitetsleir (påmelding)	Aktivitetsleir (påmelding)	Aktivitetsleir (påmelding)	Aktivitetsleir (påmelding)	Aktivitetsleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets- hus</b>	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt
<b>Motor- senteret</b>	Atv/ zipline i grupper (påmelding fra fritidsklubbene i BSN)	Atv/ zipline i grupper (påmelding fra fritidsklubbene i BSN)	Atv/ zipline i grupper (påmelding fra fritidsklubbene i BSN)	Atv/ zipline i grupper (påmelding fra fritidsklubbene i BSN)	Atv/ zipline i grupper (påmelding fra fritidsklubbene i BSN)
<b>Låven</b>	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt
<b>Lofsrud Skole</b>		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	
<b>Ung Arena</b>		<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	

## Andre tilbud i uke 29:

- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Oslo Volley har aktivitet på Holmlia og Mortensrud
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- BUSH
- Åsbråten IL Sommerpatrulje
- Fiske med Wild X

## Sommerskole: Lofsrud



# Uke 30

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Søndre Aas Gård</b>	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets- hus</b>	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt
<b>Motor- senteret</b>	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt
<b>Låven</b>	<b>Kveldstid</b> DJ kurs	<b>Kveldstid</b> DJ kurs	<b>Kveldstid</b> DJ kurs	<b>Kveldstid</b> DJ kurs	<b>Kveldstid</b> DJ kurs
<b>Lofsrud Skole</b>		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	
<b>Ung Arena</b>		<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	

## Andre tilbud i uke 30:

- Forestilling/sirkusskole med Sirkus Xanti på Mortensrud
- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Oslo Volley har aktivitet på Holmlia og Mortensrud
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- BUSH
- Holmlia SK Sommerpatrulje

## Sommerskole: Lofsrud





# Uke 31

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Søndre Aas Gård</b>	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets- hus</b>	<b>Kl. 09-16</b> Drop in inne/ute aktivitet samt samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b> Drop in inne/ute aktivitet samt samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b> Drop in inne/ute aktivitet samt samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b> Drop in inne/ute aktivitet samt samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b> Drop in inne/ute aktivitet samt samarbeid med Lofsrud skole
<b>Motor-senteret</b>	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig
<b>Låven</b>	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt	Sommerstengt
<b>Lofsrud Skole</b>		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.		<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	
<b>Ung Arena</b>		<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	

## Andre tilbud i uke 31:

- Forestilling/sirkusskole med Sirkus Xanti på Mortensrud
- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Oslo Volley har aktivitet på Holmlia og Mortensrud
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- BUSH
- Fiske med Wild X
- Bjørndal fritidsklubb

## Sommerskole: Lofsrud



# Uke 32

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Søndre Aas Gård</b>	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)	Rideleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets- hus</b>	<b>KL. 09-16</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt på Motorsenteret  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>KL. 09-16</b>  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>KL. 09-16</b>  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>KL. 09-16</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt på Motorsenteret  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>KL. 09-16</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt på Motorsenteret  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole
<b>Motor-senteret</b>	<b>KL. 09-15</b> Åpent som vanlig	<b>KL. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>KL. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>KL. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>KL. 09-15</b> Åpent som vanlig
<b>Låven</b>			<b>KL. 17-21</b> Diverse aktiviteter ute og inne		
<b>Lofsrud Skole</b>	<b>KL. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>KL. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>KL. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>KL. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>KL. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.
<b>Ung Arena</b>		<b>KL. 12-16</b> Drop in	<b>KL. 12-16</b> Drop in	<b>KL. 12-16</b> Drop in	

## Andre tilbud i uke 32:

- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Oslo Volley har aktivitet på Holmlia og Mortensrud
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- BUSH
- Bjørndal fritidsklubb
- Klemetsrud IL Sommerpatrulje

## Sommerskole:

Lofsrud, Bjørndal, Seterbråten, Mortensrud og Lusetjern



# Uke 33

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Søndre Aas Gård</b>	HC- rideleir (påmelding)	HC- rideleir (påmelding)	HC- rideleir (påmelding)	HC- rideleir (påmelding)	HC- rideleir (påmelding)
<b>Mortensrud Aktivitets- hus</b>	<b>Kl. 09-16</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt på Motorsenteret  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b>  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b>  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt på Motorsenteret  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole	<b>Kl. 09-16</b> ATV-kjøring, Zip line, Trial og sosialt på Motorsenteret  Dagsturer  Samarbeid med Lofsrud skole
<b>Motor- senteret</b>	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-21</b> Åpent som vanlig	<b>Kl. 09-15</b> Åpent som vanlig
<b>Låven</b>			<b>Kl.16.30-21</b> Aktiviteter for 7klasse+ ungdom Åpent som vanlig		<b>Kl. 17-21.30</b> Aktiviteter for 7 klasse+ungdom Åpent som vanlig
<b>Lofsrud Skole</b>	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.	<b>Kl. 11-15</b> Fysisk aktivitet, ballspill og andre morsomme aktiviteter ute og inne.
<b>Ung Arena</b>		<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	<b>Kl. 12-16</b> Drop in	

## Andre tilbud i uke 33:

- MASK har aktiviteter i Klemetsrudhallen
- Forandringshuset Holmlia
- Holmlia bibliotek
- BUSH
- Fiske med Wild X
- Bjørndal fritidsklubb

## Sommerskole:

Lofsrud, Bjørndal, Seterbråten, Mortensrud og Lusetjern



# For påmelding og kontakt:

**Mortensrud Aktivitetshus er tilgjengelig i uke 26, 27, 32 og 33:**

988 23 251

**Motorsenteret er tilgjengelig i uke 26, 27,28,29, 31, 32 og 33:**

415 12 757

**Låven er tilgjengelig i uke 26, 30, 32 og 33:**

912 48 306

**Søndre Aas gård er tilgjengelig hele sommeren:**

22612851

**Ung Arena er tilgjengelig hele sommeren:**

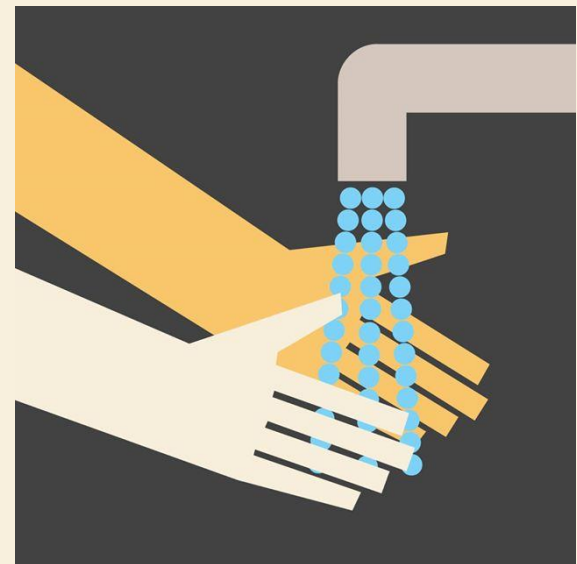
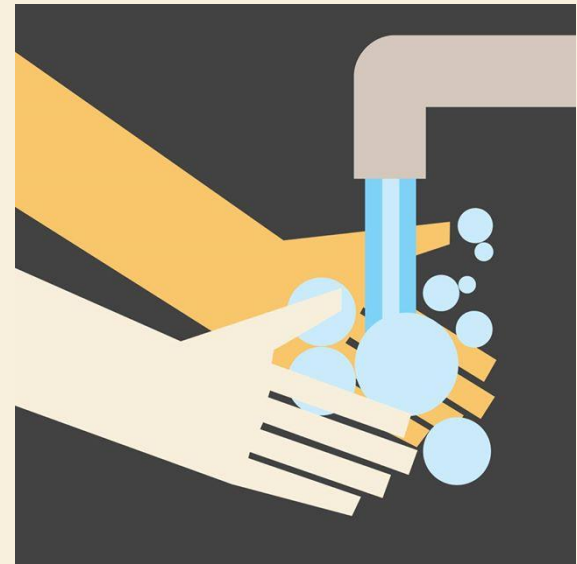
916 91 891



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

Vi oppfordrer alle til å ta vare på hverandre:

- Bli hjemme hvis du føler deg syk
- Ta hensyn og hold avstand ute
- Vask henda



Avsender

Bydel Søndre Nordstrand  
Avdeling Oppvekst og nærmiljø

Telefon: 21 80 21 80

Epost: [postmottak@bsn.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bsn.oslo.kommune.no)

Postadresse: Postboks 180 Holmlia 1203  
OSLO

Vi ønsker dere

en riktig

GOD SOMMER!

