



# Gamle Oslo

## Aktiviteter for barn og unge 2018

Her finner du kalendren på nett:



### FASTE AKTIVITETER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<p><b>11.00–20.45:</b> Riverside ungdomshus. Ungdom 15–22 år</p> <p><b>16.00–21.00:</b> Junior-G. For barn 9–14 år som bor på Grønland</p> <p><b>10.00–12.00:</b> Råd- og veiledningstjenesten</p> <p><b>08.00–15.30 og 16.00–21.00:</b> Utekontakter</p> <p><b>08.30–15.30:</b> Fagsenteret</p> <p><b>13.30–17.00:</b> Jordal fritidsklubb. Møtested for ungdom 13–16 (18) år</p> <p><b>08.30–21.30:</b> Aktivitetshuset K1</p> <p><b>14.00–20.00:</b> K1 Klubben</p> <p><b>12.00–16.00:</b> Ung Arena</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomsverkstedet og Ungdomsbasen</p>	<p><b>08.00–15.30:</b> Utekontakter</p> <p><b>08.30–15.30:</b> Fagsenteret</p> <p><b>11.00–20.45:</b> Riverside ungdomshus. Ungdom 15–22 år</p> <p><b>14.00–18.00:</b> Helsestasjon for unge 13–25 år: Helsesøster på UngArena</p> <p><b>10.00–12.00:</b> Råd- og veiledningstjenesten</p> <p><b>13.30–17.00:</b> Jordal fritidsklubb. Møtested for ungdom 13–16 (18) år</p> <p><b>14.00–19.00:</b> KØBB gårdsaktiviteter</p> <p><b>08.30–21.30:</b> Aktivitetshuset K1</p> <p><b>14.00–20.00:</b> K1 Klubben</p> <p><b>12.00–18.00:</b> Ung Arena</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomsverkstedet og Ungdomsbasen</p>	<p><b>11.00–20.45:</b> Riverside ungdomshus. Ungdom 15–22 år</p> <p><b>16.00–21.00:</b> Junior-G. For barn 9–14 år som bor på Grønland</p> <p><b>10.00–12.00:</b> Råd- og veiledningstjenesten</p> <p><b>08.00–15.30 og 16.00–21.00:</b> Utekontakter</p> <p><b>08.30–15.30:</b> Fagsenteret</p> <p><b>13.30–17.00:</b> Jordal fritidsklubb. Møtested for ungdom 13–16 (18) år</p> <p><b>14.00–19.00:</b> KØBB stelletid</p> <p><b>08.30–21.30:</b> Aktivitetshuset K1</p> <p><b>14.00–20.00:</b> K1 Klubben</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomscafe centralpark Aktivitetshuset K1</p> <p><b>12.00–16.00:</b> Ung Arena</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomsverkstedet og Ungdomsbasen</p>	<p><b>11.00–20.45:</b> Riverside ungdomshus. Ungdom 15–22 år</p> <p><b>14.00–18.00:</b> Helsestasjon for ungdom 13–25 år: Helsesøster, psykolog og lege på UngArena</p> <p><b>10.00–12.00:</b> Råd- og veiledningstjenesten</p> <p><b>08.00–15.30:</b> Utekontakter</p> <p><b>08.30–15.30:</b> Fagsenteret</p> <p><b>13.30–21.00:</b> Jordal fritidsklubb. Møtested for ungdom 13–16 (18) år</p> <p><b>14.00–19.00:</b> KØBB gårdsaktiviteter</p> <p><b>08.30–21.30:</b> Aktivitetshuset K1</p> <p><b>14.00–20.00:</b> K1 Klubben</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomscafe centralpark Aktivitetshuset K1</p> <p><b>12.00–18.00:</b> Ung Arena</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomsverkstedet og Ungdomsbasen</p>	<p><b>11.00–20.45:</b> Riverside ungdomshus. Ungdom 15–22 år</p> <p><b>16.00–21.00:</b> Junior-G. For barn 9–14 år som bor på Grønland</p> <p><b>10.00–12.00:</b> Råd- og veiledningstjenesten</p> <p><b>08.00–15.30:</b> Utekontakter</p> <p><b>08.30–15.30:</b> Fagsenteret</p> <p><b>13.30–21.00:</b> Jordal fritidsklubb. Møtested for ungdom 13–16 (18) år</p> <p><b>08.30–21.30:</b> Aktivitetshuset K1</p> <p><b>14.00–20.00:</b> K1 Klubben</p> <p><b>12.00–16.00:</b> Ung Arena</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomsverkstedet og Ungdomsbasen</p>	<p><b>14.00–19.45:</b> Riverside ungdomshus. Ungdom 15–22 år</p> <p>Aktivitetshuset K1: Betjent ved behov.</p> <p><b>14/15.00–21.00:</b> K1 Klubben</p> <p><b>Søndag</b></p> <p><b>14.00–19.45:</b> Riverside ungdomshus. Ungdom 15–22 år</p> <p><b>12.00–16.00:</b> KØBB Åpen gård</p> <p>Aktivitetshuset K1: Betjent ved behov.</p> <p><b>14/15.00–21.00:</b> K1 Klubben</p> <p><b>16.00–20.00:</b> Ungdomscafe centralpark Aktivitetshuset K1</p>

Aktivitetene er gratis og åpne for alle i målgruppa. De fleste aktivitetene følger skoleåret. Vi tar forbehold og endringer i programmet.

### Ung Arena

Ung Arena er et samtaletilbud for barn og unge mellom 12–25 år. Vi fokuserer hovedsakelig på psykisk helse og rus, men unge kan komme uansett grunn. Vi holder til på familiehuset på Grønland i Oslo og er byomfattende. Alle som jobber ved Ung Arena har taushetsplikt. Barnas jurist er hos Ung Arena en gang i måneden, og ansatt fra NAV, Helsestasjon for ungdom og Rask psykisk helsehjelp hver uke.

**Kontaktinformasjon:**  
 Adresse: Familiehuset, 5. Etasje, Grønland 30.  
 Telefon: 23 43 13 43/90 41 53 88  
 E-post: [ungarena@bgo.oslo.kommune.no](mailto:ungarena@bgo.oslo.kommune.no)  
 Facebook: [Ung Arena Gamle Oslo](#)  
 Snapchat: [ungarenaoslo](#)  
 Instagram: [ungarenaoslo](#)  
 Nettside: [www.ungarenaoslo.no](http://www.ungarenaoslo.no)

### Ungdomsteamet

Ungdomsteamet jobber oppsøkende på ungdommens arena med r elasjonsbygging, samtaler, veiledning og eventuelle henvisninger. Ungdomsteamet har god oversikt over ungdomsmiljøet med fokus på risikoutsatt ungdom. Bofellesskapene er et hjelpetiltak for ungdom mellom 16 og 18 år. De går på skole, har arbeid eller annet dagtilbud ved innflytting. Hver beboer får tilpasset bo-oppfølging.

Ungdomsverkstedet / Ungdomsbasen tilbyr ungdom deltidsjobb vår og høst. Det er 12 plasser hvert halvår. I juli måned arrangerer vi Sommerverksted for samme målgruppe.

**Kontaktinformasjon:**  
 Telefon: 23 43 17 79/23 43 13 19/02 180  
 Lars Høgmo: 23 43 13 19/954 66 917  
 Adresse: Familiehuset, Grønland 30, 3. etasje, inngang fra Tøyenbekken.

**Åpningstider:**  
 Mandag til fredag fra kl. 08.00–15.30, og mandag og onsdag 16.00–21.00.



ungdomsteamet  
bydel gamle oslo



### Råd- og veiledningstjenesten – et familieteam

Råd- og veiledningstjenesten er et lett tilgjengelig lavterskeltilbud innen psykisk helse til alle barn, unge og familier. Hos oss kan både foreldre og barn snakke med erfarne psykologer og veiledere som kan gi støtte på veien. Vi har også foreldrekurs. Vi har taushetsplikt. Tilbudet er frivillig og gratis. Vi bestiller tolk hvis dere trenger det. Vi kan møtes på Familiehuset eller der det passer best for dere.

**Kontaktinformasjon:**  
 Telefon: 23 43 17 79  
 Adresse: Familiehuset, Grønland 30, 3. Etasje  
 Facebook: Råd og veiledningstjenesten i Bydel Gamle Oslo

### Utvidet Åpen helsestasjon

Utvidet Åpen helsestasjon er et tilbud til barn, unge og deres familier bosatt i bydelen. Vi gir generell råd og veiledning knyttet til spørsmål om blant annet bolig, barnehage, skole/utdanning, kommunale tjenester, foreldre støtte, helse. Her treffer du personell fra ulike tjenester i bydelen, som tiltak helse barn og unge, NAV, Home start og Familiekontakten.

**Kontaktinformasjon:**  
 Adresse: Familiehuset, Grønland 30, 1. etg. (inngang Tøyenbekken).  
 Telefon: 481 69 825  
 Tolk bestilles når det er behov for det.  
 Tilbudet er gratis. Alle som jobber her har taushetsplikt.

### Helsestasjon for ungdom

Hos oss kan ungdom ta opp spørsmål, tanker eller bekymringer med kvalifisert helsepersonell. Alle har taushetsplikt. Her finnes både lege, helsesøster og psykolog. Tilbudet er gratis. Målgruppen er ungdom i alderen 13–25 år.

**Kontaktinformasjon:**  
 Tirsdag: Helsesøster: Telefon: 415 65 535  
 Torsdag: Helsesøster, psykolog og lege: Telefon: 23 43 19 04/415 65 535

Adresse: Familiehuset, Grønland 30, 4. Etasje (inngang fra Tøyenbekken)  
 Mail: [hfu@bgo.oslo.kommune.no](mailto:hfu@bgo.oslo.kommune.no)  
 Facebook: Helsestasjon for Ungdom, Bydel gamle Oslo

### Fagsenteret

Fagsenterets tjenester er rettet mot familier til barn og unge i alderen 0–18 år med nedsatt funksjonsevne, tospråklig kompetanse, foreldre stattede tiltak, barnehageoptak, fakturering og tilsyn og godkjenning av barnehager.

**Kontaktinformasjon:**  
 Telefon: 23 43 11 11  
 Adresse: Platousgate 12, 4. etasje.  
 E-post: [fagsenteret@bgo.oslo.kommune.no](mailto:fagsenteret@bgo.oslo.kommune.no)

### Skolehelsetjenesten i Bydel Gamle Oslo

Skolehelsetjenesten har som mål å fremme god helse og forebygge sykdom blant barn og unge. Vi har flere faste tilbud som skolestart-samtale, vaksiner og undervisning individuelt og gruppe. Vi gir råd og veiledning på alle klassetrinn.

Helsesøster har «åpen dør», men man kan reservere tid hvis man ønsker det. Foreldre er velkommen til å kontakte oss for veiledning, bekymring og informasjon knyttet til fysiske, psykiske og sosiale utfordringer som gjelder deres barn. Ansatte i skolehelsetjenesten har taushetsplikt

**Ansatte i skolehelsetjenesten:**  
 Helsesøster, fysioterapeut, ergoterapeut og lege.  
 Psykolog er tilstede etter avtale.

**Kontaktinformasjon:**  
 Skolehelsetjenesten er tilstede til faste tider på den enkelte skole.

For mer informasjon om tidspunkt «se din skoles egen nettside under fanen: For elever og foresatte», <https://www.oslo.kommune.no/skole-og-utdanning/skoler-og-skoletilhorighet/skoler-i-oslo>

### Idrettslag og frivillige organisasjoner:

- Oslo Pretenders Baseballklubb  
[info@oslopretenders.com](mailto:info@oslopretenders.com) / [www.oslopretenders.com](http://www.oslopretenders.com)
- Tøyen Taekwondo  
[mail@toyentkd.no](mailto:mail@toyentkd.no) / [www.toyentkd.no](http://www.toyentkd.no)
- Vålerenga Håndball  
[valerenga@ronhandball.no](mailto:valerenga@ronhandball.no) / [www.vifhandball.no](http://www.vifhandball.no)
- Vålerenga Fotball  
[bredde@vif.no](mailto:bredde@vif.no) / [www.vif-bredde.no](http://www.vif-bredde.no)
- Oslo Wu-Tan Guoshu Klubb  
[info@oslowutan.com](mailto:info@oslowutan.com) / [www.oslowutan.com](http://www.oslowutan.com)
- Oslo Basketballklubb  
[morten.skjelbred@gmail.com](mailto:morten.skjelbred@gmail.com)  
[www.facebook.com/oslobasketballklubb](http://www.facebook.com/oslobasketballklubb)
- Vålerenga Ishockey  
[owikstot@gmail.com](mailto:owikstot@gmail.com) / [www.vifbredde.no](http://www.vifbredde.no)
- Vålerenga Amerikansk fotball  
[styret@vifrolls.com](mailto:styret@vifrolls.com) / [www.vifrolls.com](http://www.vifrolls.com)
- VIF Basket  
[paulo.s.lising@gmail.com](mailto:paulo.s.lising@gmail.com) / [www.vifbasket.no](http://www.vifbasket.no)
- Viqueens Cheerleaders  
[styret@viqueens.no](mailto:styret@viqueens.no)
- Oslo Karateklubb  
[post@oslokarateklubb.no](mailto:post@oslokarateklubb.no) / [www.oslokarateklubb.no](http://www.oslokarateklubb.no)

- Tøyen Sportsklubb  
[toyenssportsklubb@gmail.com](mailto:toyenssportsklubb@gmail.com)  
[www.toyenssportsklubb.no](http://www.toyenssportsklubb.no)
- Sportsklubben Sterling  
[sp.sterling@hotmail.com](mailto:sp.sterling@hotmail.com) / [www.sterling.no](http://www.sterling.no)
- Everest Sportsklubb  
[everest\\_2++1@hotmail.com](mailto:everest_2++1@hotmail.com)  
[www.facebook.com/Everest-Sports-Club](http://www.facebook.com/Everest-Sports-Club)
- Bjørvika Cricket Klubb  
[bjorvikack@live.no](mailto:bjorvikack@live.no)  
[www.facebook.com/bjorvikacricket](http://www.facebook.com/bjorvikacricket)
- Oslo Bokseklubb  
[max@oslobokseklubb.no](mailto:max@oslobokseklubb.no) / [www.oslobokseklubb.no](http://www.oslobokseklubb.no)
- Forward SPK  
[football@forward.no](mailto:football@forward.no) / [www.forward.no](http://www.forward.no)
- Vålerenga Innebandyklubb  
[roarhaakonsen@gmail.com](mailto:roarhaakonsen@gmail.com) / [www.vif.no](http://www.vif.no)
- Afrobrasiliansk kultur og capoeira klubb  
[info@rdbcapoeira.no](mailto:info@rdbcapoeira.no) / [www.rdbcapoeira.no](http://www.rdbcapoeira.no)
- Byverkstedet  
[jinn@byverkstedet.no](mailto:jinn@byverkstedet.no) / [www.byverkstedet.no](http://www.byverkstedet.no)
- ORKIS – Røde Kors  
[orkis@redcross.no](mailto:orkis@redcross.no) / <https://www.rodekors.no/om-rode-kors/lokalforeninger-og-distrikter/oslo/ressurs-sentrene/orkis-rode-kors-ressurscenter>

- Forandringshuset  
[sigmundstad@kfuk-kfum.no](mailto:sigmundstad@kfuk-kfum.no) / [www.forandringshuset.no](http://www.forandringshuset.no)
- Marte nettværsteder  
[marte@redcross.no](mailto:marte@redcross.no) / <https://www.rodekors.no/om-rode-kors/lokalforeninger-og-distrikter/oslo/aktiviteter/moteplasser-i-oslo/marte-nettverkscenter>
- Gamle Oslo Hagecrew  
[Mathias@hagecrew.no](mailto:Mathias@hagecrew.no) / [www.hagecrew.no](http://www.hagecrew.no)
- Rulle Jordal Rulle klubb
- Joakim Henrik Wang, telefon: 920 13 802  
[www.facebook.com/RulleJordal-Skateboard-Klubb](http://www.facebook.com/RulleJordal-Skateboard-Klubb)
- KIGO – Kultur i gamle Oslo  
[post@kigo.no](mailto:post@kigo.no) / [www.kigo.no](http://www.kigo.no)
- GSF Gamlebyen Sport og fritid  
[alto@gamlebyen.no](mailto:alto@gamlebyen.no) / [www.gamlebyen.no](http://www.gamlebyen.no)
- Sterling for integrering og inkludering  
mimoun El Atiaoui telefon: 22 19 35 10  
[www.facebook.com/SterlingForIntegreringOgInkludering](http://www.facebook.com/SterlingForIntegreringOgInkludering)
- JOY (Joy organisasjon for ungdom)
- Marit Bredesen, telefon: 917 37 283  
[www.facebook.com/joyforyouth.no](http://www.facebook.com/joyforyouth.no)

### Oversikt over aktiviteter for barn og unge med nedsatt funksjonsevne:

- Idrettsgruppa:**  
Ulike aktiviteter som svømming, tur, lek i gymsal og aking. Møtes tirsdager klokken 16.30–19.30, base på Villa Habibi avlastningsbolig.
- Friluft- og aktivitetsgruppa:**  
Ulike aktiviteter med hovedfokus på å være ute og på tur. Møtes tirsdager kl. 16.30–19.30, base på Villa Habibi avlastningsbolig.
- Svømmegruppa:**  
Fokus på vannfløyning og lek. Passer best for de som ikke kan svømme eller er utrygge i vann. Møtes tirsdager 16.30–19.30, base på Villa Habibi avlastningsbolig.
- KØBB:**
- Stellegruppa:**  
Møtes torsdager kl. 16.00–18.00 for å lære om dyrestell og gårdsarbeid.
- Terapiridning:**  
Tirsdag og torsdag ettermiddag.

- Tøyen sportsklubb:**  
**Inkluderingsdans:**  
Dansegruppe ledet av en profesjonell dansepedagog. Samarbeid mellom Fagsenteret, K1, X-ray og Tøyen sportsklubb. Ungdomsdagene (10–18 år) danser tirsdager 18.00–19.30. Voksengruppen (18+) danser Aktivitetshuset K1.  
[www.toyensportsklubb.no/aktiviteter/fagsenteret](http://www.toyensportsklubb.no/aktiviteter/fagsenteret)
- Musikk for alle:**  
Samarbeid med Forandringshuset på Grønland. Fokus på musikkglede, mestring og samspill. Mandag: Gruppe 1: Barn med alvorlig utviklingshemming kl. 17.00–17.40. Gruppe 2: Barn med moderat utviklingshemming kl. 18.00–18.45
- Taekwondo:**  
Samarbeid med Tøyen taekwondo. Grupper på ulike dager.
- Vålerenga United:**  
Byomfattende fotballag for ungdom og unge voksne. Trener onsdager klokken 17.30–19.00 i hallen på Fyrstikkalleen skole (F21). Deltar på landturneringen og

- Norway cup og i seriespill ca. fire lørdager i året.
- Frijo:** Deltakelse med bistand fra aktivitetskontakt på ordinære Frijo-grupper.
- Gruppen følger skoleruta. Aktivitetene krever at man søker om tjenester til Fagsenteret i bydel Gamle Oslo og får vedtak. Oppstart avklares med fagkonsulent.
- Kontaktpersoner:**  
Fagkonsulent fritidstilbud: Marthe J. Wikran, tlf: 901 98 963  
Teamleder: Siri Pettersen, tlf: 481 697 67.



Bydel Gamle Oslo