

# Sommertilbud

## for barn og unge 2024



Nå nærmer sommerferien seg! I denne oversikten finner du dagaktiviteter og aktivitetsuker som koster mellom 0,- og 300,- i bydelen i sommer. Noen aktiviteter krever påmelding. Bruk da QR- koden nedenfor i denne oversikten for mer informasjon, eller gå inn på organisasjonens nettside. Du kan melde deg på aktiviteter i hele bydelen, ikke bare der du bor.

Vær oppmerksom på at det kan bli noen forandringer i tilbudene underveis, og at de aktivitetene som krever påmelding, kan bli fulle.

### UKE 26 24. juni - 30. juni

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Åpen hall   Mandag - torsdag kl. 17.00 - 19.00	MASK	Nei	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Camp Hauketo   Mandag - fredag kl. 09.00 - 15.00	Hauketo IF	Ja	hauketoif.no	Prinsdal idrettspark
6 - 12 år	Sommerbibliotek   Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00	Deichman Mortensrud	Nei	deichman.no	Demo Mortensrud
Hele familie	Sommeraktiviteter   Tirsdag og onsdag kl. 11.00 - 14.00	Holmlia Nærmiljøsentre og Frivilligsentral	Nei	holmlia.frivilligsentral.no	Holmlia Nærmiljøsentre og Frivilligsentral
6 - 19 år	Sommerbibliotek for barn og unge	Deichman Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Holmlia
5. - 7. trinn	Rush Trampolinepark   Mandag kl. 11.40	Låven	Ja	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
5. - 7. trinn	Tusenfryd   Tirsdag kl. 10.45	Låven	Ja	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
8. trinn - 18 år	Ungdomsklubb   Onsdag kl. 17.00 - 21.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
5. - 7. trinn	Juniorklubb   Fredag kl. 15.30 - 18.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
8. trinn - 18 år	Ungdomsklubb   Fredag kl. 19.00 - 21.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
5. - 8. trinn	Tema: Mangfold   Mandag - fredag	Deichman Biblo Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Biblo Holmlia
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
10 - 12 år	Tusenfryd   Tirsdag kl. 10.00 - 16.00	Mortensrud aktivitetshus	Ja	oslo.kommune.no	Mortensrud aktivitetshus
10 - 12 år	Østfoldbadet   Torsdag kl. 10.00 - 15.00	Mortensrud aktivitetshus	Ja	oslo.kommune.no	Mortensrud aktivitetshus
13 - 25 år	Bø Sommarland   Torsdag kl. 09.00 - 19.00 (med reising)	Fellesverket - Oslo Røde Kors	Ja	@fellesverketmortensrud	Fellesverket Mortensrud
Alle	Sommerkafé   Torsdag - fredag kl. 11.00 - 15.00	Fellesverket - Oslo Røde Kors	Nei	@fellesverketmortensrud	Fellesverket Mortensrud
10 - 18 år	Etter skoletid   Mandag - fredag kl. 14.00 - 17.00	BUSH	Nei	bush.no	BUSH
10 - 13 år	Juniorklubb   Torsdag kl. 17.00 - 20.00	BUSH	Nei	bush.no	BUSH
13 - 18 år	Ungdomsklubb   Fredag kl. 19.00 - 23.00	BUSH	Nei	bush.no	BUSH
Fra 7.trinn	Sommerskole dans   Mandag - fredag kl. 10.00 - 15.00	Holmlia sk	Ja	letsreg.com	Fjellhallen (dansestudio)

### UKE 27 1. - 7. juli

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Ulike aktiviteter og tur   Mandag - fredag kl. 10.00 - 16.00	MASK	Ja	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Sommerbibliotek   Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00	Deichman Mortensrud	Nei	deichman.no	Demo Mortensrud
Hele familie	Sommeraktiviteter   Tirsdag og onsdag kl. 11.00 - 14.00	Holmlia Nærmiljøsentre og Frivilligsentral	Nei	holmlia.frivilligsentral.no	Holmlia Nærmiljøsentre og Frivilligsentral
6 - 19 år	Sommerbibliotek for barn og unge	Deichman Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Holmlia
Yngre 10 - 13 år	Rush Trampolinepark   Mandag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Jenter 14 - 20 år	Tusenfryd   Tirsdag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Gutter 14 - 20 år	Tusenfryd   Onsdag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Alle	Utekjøkken m/Deichman   Torsdag	Forandringshuset	Nei	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
5. - 7. trinn	Tusenfryd Mandag kl. 10.40	Låven	Ja	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
8. trinn - 18 år	Tusenfryd   Tirsdag kl. 10.50	Låven	Ja	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
8. trinn - 18 år	Ungdomsklubb   Onsdag kl. 17.00 - 21.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
8. trinn - 18 år	Ungdomsklubb   Fredag kl. 17.00 - 23.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
5. - 8. trinn	Tema: Sommerles   Mandag - fredag	Deichman Biblo Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Biblo Holmlia
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
10 - 12år	Klatrepark   Tirsdag kl. 10.00 - 16.00	Mortensrud aktivitetshus	Ja	oslo.kommune.no	Mortensrud aktivitetshus
10 - 12år	Paintball   Torsdag kl. 10.00 - 15.00	Mortensrud aktivitetshus	Ja	oslo.kommune.no	Mortensrud aktivitetshus
13 - 25 år	Tusenfryd   Tirsdag kl. 10.00 - 18.00 (med reising)	Fellesverket - Oslo Røde Kors	Ja	@fellesverketmortensrud	Fellesverket Mortensrud
Alle	Sommerkafé   Mandag - fredag kl. 11.00 - 15.00	Fellesverket - Oslo Røde Kors	Nei	@fellesverketmortensrud	Fellesverket Mortensrud
10 - 18 år	Etter skoletid   Mandag - fredag kl. 14.00 - 17.00	BUSH	Nei	bush.no	BUSH
7 - 13 år	Innebandy skole   Mandag - fredag kl. 10.00 - 15.00	Holmlia sk	Ja	holmliasport.no	Fjellhallen
7 - 13 år	Innebandy skole   Mandag - torsdag kl. 10.00 - 14.00	Holmlia sk	Ja	holmliasport.no	Fjellhallen

### UKE 28 8. - 14. juli

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Ulike aktiviteter og tur   Mandag - fredag kl. 10.00 - 16.00	MASK	Ja	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Sommerbibliotek   Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00	Deichman Mortensrud	Nei	deichman.no	Demo Mortensrud
Hele familie	Sommeraktiviteter   Tirsdag og onsdag kl. 11.00 - 14.00	Holmlia Nærmiljøsentre og Frivilligsentral	Nei	holmlia.frivilligsentral.no	Holmlia Nærmiljøsentre og Frivilligsentral
6 - 19 år	Sommerbibliotek for barn og unge	Deichman Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Holmlia



Les mer!

Sommertilbud 2024  
- Bydel Søndre Nordstrand  
Støttet av Oslo Sør-satsingen  
delprogram Nærmiljø

oslo.kommune.no

**UKE 28** 8. - 14. juli

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
Alle	Utekjøkken – aktiviteter og pizza   Mandag	Forandringshuset	Nei	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Jenter og ikke-binære	United Sisters   Tirsdag	Forandringshuset	Nei	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
12 - 23 år	Asperuddumpa – aktiviteter og grilling   Onsdag	Forandringshuset	Nei	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
7 - 13 år	Allidrett   Mandag - fredag kl. 10.00 - 16.00	Holmlia sk	6-16 år	holmliasport.no	Fjellhallen og kunstgressbanen

**UKE 29** 15. - 21. juli

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Ulike aktiviteter og tur   Mandag - fredag kl. 10.00 - 16.00	MASK	Ja	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Sommerbibliotek   Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00	Deichman Mortensrud	Nei	deichman.no	Demo Mortensrud
6-13 år	Sommer med sirkus   Mandag - fredag kl. 11.00 - 15.00	Mortensrud sirkusskole og Holmlia SK	Ja	holmliasport.no	Holmliahallen
6-13 år	Sommersirkus   Mandag - lørdag kl. 11.00 - 15.00	Cirkus Xanti	Ja	club.spond.com	Skilpaddeparken
6 - 19 år	Sommerbibliotek for barn og unge	Deichman Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Holmlia
13-19år	Gå til byen og spise is   Mandag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
15-21år	Bekkelaget – stranddag   Onsdag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
12-23 år	Hvervenbukta – grille og se solnedgangen   Lørdag	Forandringshuset	Nei	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
13 - 19 år	Lavterskel ungdom allidrett   Mandag - fredag kl. 17.00 - 23.00	Holmlia sk	Ja	holmliasport.no	Fjellhallen (dansestudio)

**UKE 30** 22. - 28. juli

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Ulike aktiviteter og tur   Mandag - fredag kl. 10.00 - 16.00	MASK	Ja	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Sommerbibliotek   Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00	Deichman Mortensrud	Nei	deichman.no	Demo Mortensrud
6-13 år	Sommer med sirkus   Mandag - fredag kl. 11.00 - 15.00	Mortensrud sirkusskole og Holmlia SK	Ja	holmliasport.no	Holmliahallen
6-13 år	Sommersirkus   Mandag - lørdag kl. 11.00 - 15.00	Cirkus Xanti	Ja	club.spond.com	Skilpaddeparken
6 - 19 år	Sommerbibliotek for barn og unge	Deichman Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Holmlia
Alle	Utekjøkken m/Deichman   Torsdag	Forandringshuset	Nei	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
5. - 8. trinn	Tema: Sommerles   Mandag - fredag	Deichman Biblo Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Biblo Holmlia
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
13 - 19 år	Lavterskel ungdom allidrett   Mandag - fredag kl. 17.00 - 23.00	Holmlia sk	Ja	holmliasport.no	Fjellhallen

**UKE 31** 29. juli - 4. august

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Ulike aktiviteter og tur   Mandag - fredag kl. 10.00 - 16.00	MASK	Ja	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Sommerbibliotek   Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00	Deichman Mortensrud	Nei	deichman.no	Demo Mortensrud
Hele familie	Sommeraktiviteter   Tirsdag og onsdag kl. 11.00 - 14.00	Holmlia Nærmiljøsentral og Frivilligsentral	Nei	holmlia.frivilligsentral.no	Holmlia Nærmiljøsentral og Frivilligsentral
6 - 19 år	Sommerbibliotek for barn og unge	Deichman Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Holmlia
Jenter 13 - 18 år	Lysern hyttetur   Mandag - tirsdag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Gutter 13 - 15 år	Lysern hyttetur   Tirsdag - onsdag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
5-8. trinn	Tema: Matlaging   Mandag - fredag	Deichman Biblo Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Biblo Holmlia
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
13 - 19 år	Sommerpatroljen   Mandag - fredag kl. 17.00 - 23.00	Holmlia sk	Ja	holmliasport.no	Fjellhallen

**UKE 32** 5. - 11. august

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Ulike aktiviteter og tur   Mandag - fredag kl. 10.00 - 16.00	MASK	Ja	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Sommerbibliotek   Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00	Deichman Mortensrud	Nei	deichman.no	Demo Mortensrud
Hele familie	Sommeraktiviteter   Tirsdag og onsdag kl. 11.00 - 14.00	Holmlia Nærmiljøsentral og Frivilligsentral	Nei	holmlia.frivilligsentral.no	Holmlia Nærmiljøsentral og Frivilligsentral
6 - 19 år	Sommerbibliotek for barn og unge	Deichman Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Holmlia
13 - 18år	Padel (usikkert)   Mandag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
13 - 18år	Tur til Sogsvann   Tirsdag	Forandringshuset	Ja	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
Ulikt (se nettside)	Mer Åpent Helg   Lørdag og søndag	Forandringshuset	Nei	forandringshuset.no	Forandringshuset Søndre
5. - 7. trinn	Megazone   Tirsdag kl. 10.45	Låven	Ja	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
5. - 8. trinn	Tema: New beginnings	Deichman Biblo Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Biblo Holmlia
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
10 - 12 år	Tusenfryd   Tirsdag kl. 10.00 - 16.00	Mortensrud aktivitetshus	Ja	oslo.kommune.no	Mortensrud aktivitetshus
10 - 12 år	Megazone   Onsdag kl. 10.00 - 14.00	Mortensrud aktivitetshus	Ja	oslo.kommune.no	Mortensrud aktivitetshus
10-12år	Klatrepark   Torsdag kl. 10.00 - 15.00	Mortensrud aktivitetshus	Ja	oslo.kommune.no	Mortensrud aktivitetshus
Alle	Sommerkafé   Torsdag - fredag kl. 11.00 - 15.00	Fellesverket - Oslo Røde Kors	Nei	@fellesverketmortensrud	Fellesverket Mortensrud

**UKE 33** 12. - 18. august

ALDER	HVA OG NÅR	HVEM	PÅMELD.	NETTSTED	STED
5 - 14 år	Åpen hall   Mandag - torsdag kl. 16.00 - 18.00	MASK	Nei	mask.no	Klemetsrud Idrettshall
6 - 12 år	Camp Hauketo   Mandag - fredag kl. 09.00 - 15.00	Hauketo IF	Ja	hauketoif.no	Prinsdal idrettspark
Hele familie	Sommeraktiviteter   Tirsdag og onsdag kl. 11.00 - 14.00	Holmlia Nærmiljøsentral og Frivilligsentral	Nei	holmlia.frivilligsentral.no	Holmlia Nærmiljøsentral og Frivilligsentral
5. - 7. trinn	Juniorklubb   Tirsdag kl. 13.00 - 16.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
8. trinn - 18 år	Ungdomsklubb   Onsdag kl. 17.00 - 18.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
5. - 7. trinn	Back to school party   Fredag kl. 15.30 - 18.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
8. trinn - 18 år	Back to school party   Fredag kl. 19.00 - 21.00	Låven	Nei	@lavenfritidsklubb	Lerdal fritidsklubb
5. - 8. trinn	Tema: Gaming   Mandag - fredag	Deichman Biblo Holmlia	Nei	deichman.no	Deichman Biblo Holmlia
Alle	Gratis inngang: 2 voksne og 4 barn   Tirsdag - søndag kl. 10.00 - 17.00	Teknisk museum	Nei	oslo.kommune.no	Norsk Teknisk Museum
Alle	Sommerkafé   Mandag - fredag kl. 11.00 - 15.00	Fellesverket - Oslo Røde Kors	Nei	@fellesverketmortensrud	Fellesverket Mortensrud
10 - 18 år	Etter skoletid   Mandag - fredag kl. 14.00 - 17.00	BUSH	Nei	bush.no	BUSH
Fra 7.trinn	Sommerskole dans   Mandag - fredag kl. 10.00 - 15.00	Holmlia sk	Ja	letsreg.com	Fjellhallen (dansestudio)

Vær oppmerksom på at det kan bli noen forandringer i tilbudene underveis, og at de aktivitetene som krever påmelding, kan bli fulle.

