



Oslo Kommune
Bydel Østensjø
Manglerud ungdomshus
og Abildsøklubben

Meld deg på via våre nettsider:
www.minklubb.no

Eller scan denne koden på
telefonen:



Har du spørsmål? Ta kontakt med
oss som arbeider på klubben eller
ring tlf: 90873702

AKTIV FRITID



**Gratis fritidsaktiviteter for
deg mellom 12-18 år!**

Kurstilbud høsten 2015

Aktiv fritid er et fritidstilbud for deg mellom 12 og 18 år. Høsten 2015 tilbyr vi fire ulike kurs på Manglerud ungdomshus. Alle kursene er gratis!

Trafikalt grunnkurs

Lyst på lappen? Men ikke tatt trafikalt grunnkurs enda? I samarbeid med Bryn trafikkskole arrangerer vi et trafikalt grunnkurs. For å få godkjent kurs må du være tilstede på alle kursdagene.



Oppstart: 26 oktober, og 5 mandager fremover

Antall plasser: 16

For ungdom mellom 15-18 år

Musikkurs

Glad i musikk? Vi tilbyr kurs i gitar, samspill, innspillingssteknikk og studioveiledning for alle nivåer. Undervisningen tilpasses etter behov.



Oppstart fra 14.september.

For ungdom mellom 12-18 år

Jentegruppe

Vil du bli kjent med nye mennesker og drive med forskjellige aktiviteter? Da er dette et tilbud for deg! Hver mandag møtes vi på Manglerud ungdomshus og driver med morsomme aktiviteter som kino, klatering, matlagning, hobbyaktiviteter, tur, temakvelder, og masse annet kjøkt.



Mat og helse

Liker du å lage mat? Dette er et kurs for deg som ønsker å lære mer om håndtering av matvarer, matlagingsmetoder, næringsinnhold, oppskritter og felles måltider.



Oppstart: Oktober

Antall plasser: 6

For ungdom fra 8-10 klasse