

# UngLøkka Sommeren 2026

Bydel Grünerløkka



Oslo

# Årets sommertilbud i Bydel Grünerløkka!

## Sommeren betyr masse tid til å ha det gøy, vil du henge med oss?

Bydelens ferietilbud skal gi dere en spennende og aktiv ferietid sammen med venner og trygge voksne. Tilbudet gir muligheter for å skape nye vennskap på tvers av skoler og lokalmiljøer. Gjennom turer og fritidsaktiviteter får dere bli kjent med byen og alt den har å by på. Det er også tilbud om utflukter til aktivitetsarenaer utenfor Oslo og sommercamp med mulighet for bading, sjøaktiviteter og friluftsliv.

Gjennom hele sommeren vil det alltid være folk på jobb for barn og unge!

Sommeraktivitetene er gratis og drives av erfarne barne- og ungdomsarbeidere på våre tre fritidsklubber:

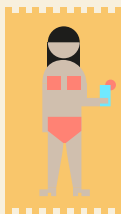
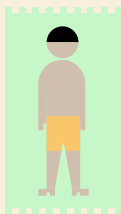
- Dragen for junior fra 4. til 7.trinn
- Sinsen for ungdom fra 8.trinn til 25 år
- X-Ray for ungdom fra 14 til 25 år

Utekontakten og LøckyTrøkk er også på jobb i sommer, og har pop-up aktiviteter, turer og happenings gjennom sommeren så følg med i UngLøkka-appen og på instagram, @unglokka.

Vi blir også veldig glade om du fyller ut fotosamtykkeskjemaet du finner i denne brosjyren.

Turer og utflukter har begrenset med plasser, så vær rask med påmelding! I denne brosjyren følger en oversikt over når fritidsklubbene har åpent og hvilke aktiviteter som er planlagt for sommeren 2026. Enkelte mindre endringer i programmene kan forekomme. Trenger du hjelp til påmelding kan du få dette på fritidsklubbene. **OBS: For å melde deg på turene til Kinsbakken må du fylle ut påmeldingsskjemaet spesifikt for Kinsbakken som du finner i denne brosjyren.**

Meld deg på og bli med oss i sommer!



God sommer!





Foto: Nikolai Kobets-Freund/Oslo kommune

# Påmeldingsskjema til «Sommer 2026 med UngLøkka»

For å delta på turer og sommeraktiviteter **må** du være medlem av UngLøkka. Er du allerede medlem, trenger du ikke gjøre noe. Hvis ikke, fyll ut skjema og lever til en av klubbene.  
Husk å melde deg på turer og aktiviteter i UngLøkka-appen. **SKRIV MED STORE BOKSTAVER.**

BARNETS FORNAVN
BARNETS ETTERNAVN
SKOLE/KLASSE
FØDSELSDATO:
KJØNN
ADRESSE / POSTNUMMER
FORESATTES NAVN:
Mobilnummer Foresatte:
Mobilnummer Barn:
KAN SVØMME MER ENN 50 M:
SKOLE:
Medisiner/allergier eller andre viktige opplysninger:

SAMTYKKE. Jeg samtykker til at vårt barn kan bli tatt bilde/video av i regi av UngLøkka, (Dragen fritidsklubb, Sinsen kulturhus, X-Ray ungdomskulturhus, Utekontakten og LøkkyTrøkk) og at disse bildene kan publiseres på våre sosiale medier: JA:  NEI:

SAMTYKKE. Jeg samtykker til at mine opplysninger lagres og behandles i tråd med gjeldende personversneregler (GDPR). Jeg forstår at samtykket er frivillig og informert, og at jeg når som helst kan trekke det tilbake. UngLøkka/BydelGrünerløkka er behandlingsansvarlig for dataene.

Dato og signatur av foresatte:

---

**Utfyllt og signert side leveres før 1. juni til Dragen fritidsklubb eller Sinsen kulturhus.**

**Husk å levere skjema!**



# Hvor finner du oss?

Grünerløkka

Grønn pil: Dragen fritidsklubb  
Adresse: Lakkegata 79 C (Slurpen)  
Vakttelefon: 918 07 043  
Instagram: @dragen\_fritidsklubb

Rød pil: Sinsen kulturhus  
Adresse: Lørenveien 2  
Vakttelefon: 414 78 943  
Instagram: @sinsen\_kulturhus

Blå pil: X-Ray ungdomskulturhus  
Adresse: Maridalsveien 3  
Vakttelefon: 23 42 33 00  
Instagram: @xrayukh

Gul pil: Utekontakten  
Adresse: Lakkegata 79 C (Slurpen)  
Vakttelefon: 913 99 631  
Instagram: @utekontakten\_grunerlokka

# UngLøkka Discord

13-25 år

## SummerQuest 2026

Bli med på SummerQuest 2026.  
Spill, delta og *levle-deg-opp* i  
rangeringslisten.

Det blir,

- Turneringer
- Challenges
- Premier

Følg med i Discord  
og UngLøkka-appen  
for hva som skjer.



Scan meg for å komme til  
UngLøkka/Discord

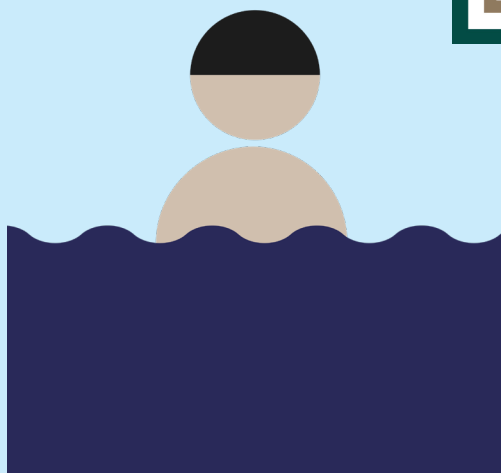
eller bruk link,  
<http://discord.gg/2YfVx2py5A>

## Utekontakten i Bydel Grünerløkka er på jobb alle ukene i sommerferien!

Vi har ingen spesifikke aktiviteter som vi arrangerer siden vi for det meste er ute på felt og er synlige under arrangement som er attraktive for ungdom.

Vi bruker UngLøkka-appen eller @utekontakten\_grunerlokka på Instagram for å informere om hvor vi er og hvis vi arrangerer pop-up aktiviteter i løpet av sommeren. Scan QR-koden under for å laste ned UngLøkka-appen:

Du finner oss i UngLøkka-appen eller på Slurpen i Lakkegata 79C. Du kan også ta kontakt med oss på vår vakttelefon 91399631.





# Sommerferien med LøkkyTrøkk 2026

I sommer kommer LøkkyTrøkk til å poppe opp rundt omkring i Bydel Grünerløkka, og vi har masse spennende på gang! Vi tilbyr gratis mat og kule aktiviteter som kubb, fotball, musikk og mye mer! LøkkyTrøkk drives av engasjerte ungdommer fra vår bydel. Kom og bli med på moroa!

## Vil du vite hvor vi er?

Følg oss på Instagram @LokkyTrokk og i Ungløkka-appen for oppdateringer!



# Dragen Fritidsklubb

## Sommerferieprogram

(4.trinn til 7.trinn)

Viktig å få meg seg:

- For å delta på turer og aktiviteter må du være medlem av UngLøkka.
- Alle turer har maks antall plasser, det er førstemann til mølla-prinsippet som gjelder.
- Er du påmeldt på tur og ikke gir beskjed om fravær, vil du bli fratatt plassen din på andre turer.
- **OBS!** Meld deg på turer i "UngLøkka" appen, men **NB:** for Kinsbakken-tur er påmeldingsskjema i denne brosjyren.
- Alle turer og aktiviteter er GRATIS.
- Husk å ta med matpakke og drikkeflaske hver dag, og kanskje badetøy?

Dragen har ferie fra og med uke 30 til og med uke 33.  
Dragen ønsker alle store og små en fantastisk sommer!

### Dragen fritidsklubb

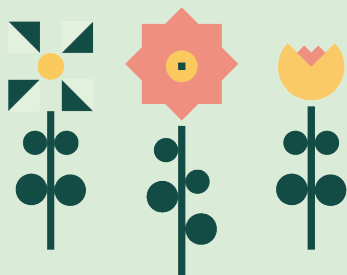
Adresse: Lakkegata 79C, 0562 Oslo

Vakttelefon: 918 070 43

Instagram: @dragen\_fritidsklubb



Uke	Mandag 10:00-17:00	Tirsdag 10:00-17:00
26 Natur og friluftsliv	22.06. Åpent hus: Fellesleker og Sykkeltur	23.06. Åpent hus: Fellesleker og Klatrepark * Oppmøte Kl. 10:00
27 Vann og lek	29.06. Åpent hus: Tøyenbadet og bingo	30.06. Åpent hus: Kino og Vanneksperiment
28 Fart og spenning	06.07. Åpent hus: Parkourpark, Turnering og Bingo	07.07. Åpent hus: Turnering, Tur i nærområdet
29 Sommerleir og sjø	13.07. Sommerleir til Kinsbakken * Oppmøte kl.10:30	14.07. Sommerleir til Kinsbakken



## Sommerferieprogram Dragen Fritidsklubb

Gjelder kun 4.trinn til 7.trinn

Onsdag 09:30-17:00	Torsdag 10:00-17:00	Fredag 10:00-17:00
24.06. Skogstur med aktiviteter * Oppmøte Kl. 09:30	25.06. Åpent hus: Aktivitet i nærmiljøet, Grilling	26.06. Åpent hus: Tøyenbadet, Slåball ute og flere aktiviteter
01.07. Bø Sommarland * Oppmøte Kl.08:00	02.07. Åpent hus: Sykkeltur med bading	03.07. Åpent hus: Døball ute, Baking
08.07. Tusenfryd * Oppmøte Kl. 09:30	09.07. Åpent hus: Tøyenbadet, Turnering, Stueaktiviteter	10.07. Åpent hus: Sommerrebus, Grilling, Vannkrig
15.07. Sommerleir til Kinsbakken	16.07. Sommerleir til Kinsbakken Vi er tilbake ca: kl.15:00	17.07. Dragen holder stengt

	Åpent hus med aktiviteter både inne og ute (påmelding til turer/aktiviteter via "Ungløkka")
	Dragen er stengt, men vi er ute på tur med alle påmeldte (påmeldte via "UngLøkka appen")
	Sommerleir til Kinsbakken – egen påmelding i sommerbrosjyren
*	Oppmøte på Dragen Fritidsklubb

# Sommerferieprogram

## X-Ray Ungdomskulturhus

Sommerprogrammet på X-Ray gjelder mandag - fredag, mellom kl.11:00 - kl.21:00.

- Alle turer har maks antall plasser - det er førstemann til mølla-prinsippet som gjelder.
- Er du påmeldt på tur og ikke gir beskjed om fravær, vil du bli fratatt plassen din på andre turer.
- **OBS!** Meld deg på turer i "UngLøkka"-appen, men **NB:** for Kinsbakken-tur er påmeldings-skjema i denne brosjyren.
- Alle turer og aktiviteter er GRATIS.

Påmeldingen til alle dagsturer skjer gjennom UngLøkka appen. Husk også å sjekke UngLøkka-appen for eventuelle endringer og presise dager/tidspunkter.

### **X-Ray ungdomskulturhus**

Adresse: Maridalsveien 3

Vakttelefon: 22 42 33 00

Instagram: @X-rayukht



Uke 26	Åpent hus: Barne- og Ungdomsworkshop (kl.15:00 - kl.17:00).
Uke 27	Åpent hus: Danseworkshop (kl.15:00 - kl.17:00)  Dagstur til Harald Huysman's Karting, onsdag, 01.07. <i>Husk påmelding via Ungløkka appen.</i>
Uke 28	Åpent hus: Danseworkshop (kl.15:00 - kl.17:00)  Dagstur til Sommarland i Bø, Telemark, onsdag, 08.07 med forbehold om værendring. <i>Husk påmelding via Ungløkka appen.</i>
Uke 29	Åpent hus: Danseworkshop (kl.15:00 - kl.17:00)  Escape Room, onsdag, 15.07. <i>Husk påmelding via Ungløkka appen.</i>
Uke 30	Åpent hus: Danseworkshop (kl.15:00 - kl.17:00)  Hyttetur til Kinsbakken i Stavern/Larvik, mandag, 20.07 til fredag 24.07. <i>Husk påmelding via Ungløkka appen.</i>
Uke 31	Åpent hus: DJ Workshop (kl.15:00 - kl.17:00).
Uke 32	Åpent hus: Danseworkshop (kl.15:00 - kl.17:00)  Paintball, fredag 07.08, med forbehold om værendring <i>Husk påmelding via Ungløkka appen.</i>
Uke 33	Åpent hus: Danseworkshop (kl.15:00 - kl.17:00)



Sommerferieprogram  
X-Ray Ungdomskulturhus

# Sommerferieprogram

## Sinsen kulturhus

Sinsen kulturhus er åpent for ungdom fra 8.trinn til 25 år.  
Husk å melde deg på utfluktene i UngLøkka-appen.

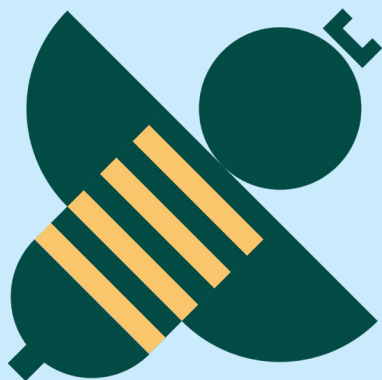
Viktig å få meg seg:

- For å delta på turer og aktiviteter må du være medlem av UngLøkka.
- Alle turer har maks antall plasser, det er førstemann til mølla-prinsippet som gjelder.
- Er du påmeldt på tur og ikke gir beskjed om fravær, vil du bli fratatt plassen din på andre turer.
- **OBS!** Meld deg på turer i "UngLøkka" appen, men **NB:** for Kinsbakken-tur er påmeldings-skjema i denne brosjyren.
- Alle turer og aktiviteter er GRATIS.

Ukeoversikt: Vi holder åpent i uke 26, 27, 28 og 29.

Sinsen kulturhus har ferie og holder stengt uke 30, 31, 32 og 33.  
Endringer kan forekomme.

Vi ses i uke 34 og ønsker alle store og små en riktig god sommer!



### Sinsen kulturhus

Adresse: Lørenveien 2

Vakttelefon: 414 78 943

Instagram: @sinsen\_kulturhus



Uke 26	Mandag 22.06	Tirsdag 23.06	Onsdag 24.06
Aktivitet	Åpent hus kl.15:00–22:00  Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matservering Studio	Åpent hus kl.15:00–22:00  Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matservering Studio	Utflukt Kino 14:00–20:00  Åpent hus før kino
Uke 27	Mandag 29.06	Tirsdag 30.06	Onsdag 01.07
Aktivitet	Åpent hus kl.15:00–22:00  Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matservering Studio	Åpent hus kl.15:00–22:00  Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matservering Studio	Utflukt Sigdal Motorsenter Avreise kl.10:00 Ankomst ca. kl.18:00  Påmelding i UngLøkka-app
Uke 28	Mandag 06.07	Tirsdag 07.07	Onsdag 08.07
Aktivitet	Hyttetur: Sommeraktivitet på Hafjell Avreise kl.10:00  Påmelding i UngLøkka-appen	Hyttetur: Sommeraktivitet på Hafjell  Påmelding i UngLøkka-appen	Hyttetur: Sommeraktivitet på Hafjell Ankomst ca. kl.16:00  Påmelding i UngLøkka-appen
Uke 29	Mandag 13.07	Tirsdag 14.07	Onsdag 15.07
Aktivitet	Åpent hus kl.15:00– 22:00  Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matservering Studio	Åpent hus kl.15:00– 22:00  Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matservering Studio	Utflukt: Osloby kl.11:00–18:00  Husk badetøy og håndkle + drikkeflaske

## Sommerferieprogram for Sinsen kulturhus

Gjelder kun for ungdom 8.trinn-25 år.

	Torsdag 25.06	Fredag 26.06
	<p>Åpent hus kl.15:00–22:00</p> <p>Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matsservering Studio</p>	<p>Utflukt Utendørs Paintball Avreise kl.10:00 Ankomst ca. kl.17:00 Påmelding i UngLøkka-appen</p>
	Torsdag 02.07	Fredag 03.07
	<p>Åpent hus kl. 15:00–22:00</p> <p>Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matsservering Studio</p>	<p>Utflukt Liseberg Avreise kl.07:00 Ankomst ca. kl. 22:00</p> <p>Påmelding i UngLøkka-appen Husk matpakke og drikkeflaske</p>
	Torsdag 09.07	Fredag 10.07
	<p>Åpent hus kl. 15:00–22:00</p> <p>Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matsservering Studio</p>	<p>Utflukt Østfoldbadet Avreise kl.10:00 Ankomst ca.kl.17:00</p> <p>Påmelding i UngLøkka-appen Husk matpakke og drikkeflaske</p>
	Torsdag 16.07	Fredag 17.07
	<p>Åpent hus kl.15:00–22:00</p> <p>Gaming/spill Utendørs aktiviteter Matsservering Studio</p>	<p>Utflukt Zipeline fra Holmenkollen Avreise kl.11:00 Ankomst ca.18:00</p> <p>Påmelding i UngLøkka-appen</p>

	Åpent hus med aktiviteter både inne og ute
	Sinsen kulturhus er stengt, og vi er ute på tur med alle påmeldte

# Påmelding til «Kinsbakken»

SKRIV MED STORE BOKSTAVER

FULLT NAVN:
FØDSELSDATO:
ADRESSE:
FORESATTES NAVN:
Mobilnummer Foresatte:
Mobilnummer Barn:
KAN SVØMME MER ENN 50 M:
SKOLE:
Medisiner/allergier eller andre viktige opplysninger:

**Jeg tillater med dette at mitt barn/ungdom kan melde seg på og delta på aktiviteter og utflukter i regi av UngLøkka**

(herunder Dragen fritidsklubb, Sinsen kulturhus, X-RAY, LøkkyTrøkk og Utekontakten)

Kryss av for hvilken tur påmeldingen gjelder:

Junior:	<input type="checkbox"/>	Ungdom:	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	---------	--------------------------

Dato og signatur av foresatte:

---

Utfyllt og signert side leveres før 1. juni til Dragen fritidsklubb eller Sinsen kulturhus.

Husk å levere skjema!

# Til foreldre/foresatte som har barn eller ungdom som skal til Kinsbakken

Kinsbakken ligger ca. 6 km fra Stavern og ca. 5 min med båt fra Nevlunghavn. Vi leier et stort hus som ligger ved sjøen med sengeplass til ca. 30 personer. Vi har motorbåt, små robåter og båtkyndig personale som kjenner skjærgården i området. Vi fisker krabber og annet rart som biter på kroken, griller, bader, spiller spill og leker. Vi har vannski, romperister, snorkler og uteleker.

Voksen personene fra UngLøkka har godkjente livredningskurs og førstehjelp. Vi legger stor vekt på sikkerhet og ingen får være i båt eller ved vannkanten uten redningsvest og voksne tilstede.

Telefon til Kinsbakken, 33 19 58 44

Aldersgrense juniortur: 4.-7.trinn

Kontaktperson: Kazam Husnain, tlf. 469 14 609

Aldersgrense ungdomstur: 8.trinn til 25 år

Kontaktperson: Adnan Yusuf, tlf. 940 10 271

## **Juniortur Kinsbakken: Oppmøte på Dragen, Mandag 13. juli kl. 10:30**

Vi er tilbake i Oslo torsdag 16. juli ca. kl. 15:00

## **Ungdomstur Kinsbakken: Oppmøte på X-Ray Mandag 20. juli kl. 12:00**

Vi er tilbake i Oslo fredag 24. juli ca. klokken 15:00

Fristen for å levere påmelding til Kinsbakken er senest 1. juni.

NB: Det er en stor fordel for oss om barna/ungdommene er med og pakker sekken sin. Vi opplever hvert år at det er flere som ikke vet hva de har med seg og da er det ikke sikkert at alle klærne blir med hjem igjen.

### Pakkeliste:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Uteklær (skift for 3 dager)  | <input type="checkbox"/> Tannbørste                   |
| <input type="checkbox"/> Inneklær (skift for 3 dager) | <input type="checkbox"/> Tannkrem                     |
| <input type="checkbox"/> Badetøy                      | <input type="checkbox"/> Solkrem                      |
| <input type="checkbox"/> Regntøy                      | <input type="checkbox"/> Solbriller                   |
| <input type="checkbox"/> Varm ytterjakke              | <input type="checkbox"/> Joggesko                     |
| <input type="checkbox"/> 2 håndklær                   | <input type="checkbox"/> Sandaler                     |
| <input type="checkbox"/> Dusjsåpe                     | -   |
| <input type="checkbox"/> Pute- og dynetrekk + laken   | <input type="checkbox"/> Maks KR. 200,- i lommepenger |



Scan QR-koden med telefonen og last ned "UngLøkka"-appen for å få all den nyeste informasjonen fra Bydel Grünerløkka sitt tilbud til barn, ungdom, unge voksne og familier.

I appen for du oversikt over aktiviteter på ungdomsklubber, helsestasjonstilbudet, skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, ungdomsrådet og annet. Du kan også komme med forslag til forbedringer i bydelen.



Foto: Nikolai Kobets Freund / Oslo kommune



Oslo

# Retningslinjer for samtykke (film/foto)

## Hva er et samtykke?

Etter nytt regelverk (GDPR) må samtykke være informert, frivillig, spesifikt og uttrykkelig for at det skal være gyldig. I følge Datatilsynet og Byrådsavdeling for Finans innebærer dette at:

- Personen skal være informert om hvilket formål bilde/video skal brukes til og i hvilken kanal. Vedkommende må også være informert om at samtykke kan trekkes tilbake og hvem som er behandlingsansvarlig.
- Samtykke skal være uttrykkelig, som betyr at det må gjøres en aktiv handling for å gi samtykke. I skjemaet må personen «huke av» og signere på at de har forstått hva de samtykker til. Samtykke skal gis skriftlig, elektronisk eller på papir.
- Med spesifikt menes det at samtykke skal gis til spesifikke formål, og et generelt samtykke er ikke gyldig. Formålet skal spesifiseres tydelig i samtykkeskjema.
- Med frivillig er det et klart krav om at det må være mulig å ikke gi samtykke. For eksempel skal ikke barn hindres i å være med på aktiviteter, selv om foreldre ikke samtykker til at det blir tatt bilde.

## Situasjonsbilder

Situasjonsbilder kan offentliggjøres uten samtykke fra de som er avbildet så lenge det ikke er av en krenkende karakter. Dette er bilder/video der det er situasjonen eller aktiviteten som er hovedinnholdet. Dette kan eksempelvis være bilder av forsamlinger, fra et idrettsarrangement, 17. mai-tog eller andre hendelser som har allmenn interesse.

For å kunne ta bilder av ditt barn trenger vi at du fyller ut vårt personverns-skjema, det kan du gjøre via QR-kodene under:

Samtykkeskjema til  
foresatte for barn  
fra 13 år



Samtykkeskjema til  
foresatte for barn  
under 13 år



### Følg oss på Instagram

@ungløkka

@dragen\_fritidsklubb

@sinsen\_kulturhus

@lokkytrokk

@utekontakten\_grunerlokka





Oslo

Avdeling UngLøkka  
Forebyggende barne- og ungdomstjenester  
Bydel Grünerløkka  
Oslo kommune