



Østre Toten  
kommune



# UNG Info

## UngINN



UngINN

Hva høres vel bedre ut enn rabatt på kino, teater, konserter, festivaler, kunstutstillinger og masse mer? Med UngINN-kortet får du nettopp det og i tillegg er det gratis! Når du er mellom 13 og 21 år får du unike rabatter på forskjellige kulturtilbud i hele fylket med **UngINN- kortet!**

UngINN jobber bestandig for at flere ungdommer skal benytte seg av kulturtilbudene i innlandet og strekker seg stadig lengre for å kunne lage nye avtaler slik at flere og flere arrangement og aktiviteter dekkes i alle ulike kulturformer.

UngINN bestilles via Innlandet Fylke.

[LES MER](#)

## TRYGT HJEM



Trygt  
hjem

**TRYGT HJEM** er en taxi-ordning til ungdom mellom 15 og 21 år i Innlandet. Tilbudet gjelder natt til lørdag og søndag gjennom hele året.

Målet er å få ungdom i Innlandet trygt hjem om natta i helgene med offentlig transportmiddel.

Mer info finner du på Innlandet Fylke sine hjemmesider.

[LES MER](#)

## ØSTRE TOTEN FOLKEBIBLIOTEK

ØSTRE TOTEN FOLKEBIBLIOTEK

Mandag–torsdag kl. 10.00–19.00  
Fredag kl. 10.00–16.00  
Lørdag kl. 11.00–14.00 (september–april)  
(Begrenset åpningstid på sommeren)



### KREATIVT ROM PÅ BIBLIOTEKET

Et fysisk rom og en møteplass for unge mellom 12 og 18 år, som tilbyr et konsept med spilling og andre organiserte aktiviteter. Rommet er utstyrt med PC'er med spill, ulike spillkonsoller mm.

Følg oss på: [www.ostre-toten.folkebibl.no](http://www.ostre-toten.folkebibl.no) eller [facebook](https://www.facebook.com/ostretotenfolkebibliotek).



## ØSTRE TOTEN FRIVILLIGSENTRAL



Har du en idé som du vil sette ut i livet eller tanker om møteplasser for ungdom så vil frivilligsentralen gjerne høre fra deg! [www.otfs.no](http://www.otfs.no)

906 77 837

## HELSESTASJON FOR UNGDOM

### LENA HELSESTASJON, i Rådhuset på Lena Drop-in, ingen timebestilling.

Gratis helsetilbud for alle ungdommer i kommunen. Lege, veileder og helsesykepleier er til stede. Ansatte har taushetsplikt  
**Torsdag kl. 15.00–17.00**  
Stengt i skoleferier, men det er mulig å henvende seg på Lena helsestasjon. **LES MER**

### Benytt helsestasjon for ungdom dersom...

- ... du trenger noen å snakke med i forhold til psykisk, fysisk og seksuell helse
- ... du ønsker seksualopplysning
- ... du ønsker prevensjon
- ... du trenger å teste deg for seksuelt overførbare infeksjoner

## BUA ØSTRE TOTEN

BUA  
ØSTRE TOTEN

Hos BUA Østre Toten kan du låne sport- og friluftsutstyr til både voksne og barn. Lån av utstyr er gratis, og maks lånetid er en uke.

Er du under 18 år kan du registreres som medlåntaker av en myndig person og låne på egenhånd etter dette. Sjekk utvalget hos [www.bua.no](http://www.bua.no)

904 70 321

## RASK PSYKISK HELSEHJELP

Tilbudet er for deg over 16 år og som sliter med:  
Lett/moderat depresjon/nedstemthet, lett/moderat angst/bekymring, stress og livsbelastninger, søvnvansker og psykiske belastninger.

Dette er ikke for deg som trenger akutt helsehjelp eller har alvorlig psykisk lidelse. Tilbudet er gratis. Mer informasjon finnes på kommunens hjemmesider:

**Telefontid mellom kl. 12.00–14.00  
tirsdager og onsdager.**

**e-post: [rask.psykisk.helsehjelp@ototen.no](mailto:rask.psykisk.helsehjelp@ototen.no)**

## ØSTRE TOTEN UNGDOMSRÅD

LES MER

Ungdommens nærmeste ledd til kommunepolitikerne som tar opp viktige aktuelle saker. Hvilke tilbud trengs i kommunen eller hva burde utbedres av de allerede eksisterende?

Ønsker du at viktige saker du brenner for skal diskuteres, eller vil du påvirke hvilke saker som skal jobbes med? Gi beskjed da vel!

Send en e-post til: [postmottak@ototen.no](mailto:postmottak@ototen.no)

LES MER

“Dette er din sjanse til å påvirke!”

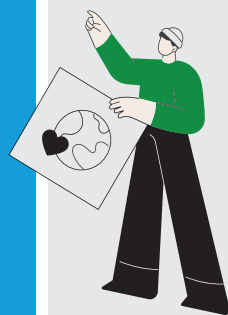
## KULTURSKOLEN MJØLKEFABRIKKEN



**Mjølkefabrikken!** Stedet for alle som digger å være kreative og ha det gøy! Undervisning i alt fra instrumenter til sang. På Kulturskolen finnes det en dansesal hvor du kan lære hiphop og showdans! Kunstverkstedet er stedet for å utforske malerkunst og forming med alle slags materialer. Er du den neste stjernen på scenen? Da er Fabrikkteateret stedet for deg, hvor du kan være skuespiller eller jobbe med kostymer og teaterforestillinger.

Har du alltid drømt om å spille i et band? Vel, på Rockeverkstedet er det dedikerte instruktører og til og med et studio for å gjøre drømmen til virkelighet.

Ring tlf. **61 16 46 10**, sjekk ut [hjemmesiden](#) eller bare stikk innom!



 Bygdekinoen

## BYGDEKINOEN

Østre Toten Kulturhus, Skreia  
Annenhver søndag  
Barnefilm kl. 17:00 og ungdom/  
voksenfilm kl. 19:00

Sjekk [www.bygdekinoen.no](http://www.bygdekinoen.no)  
for mer program, billettsalg  
og mer info

## GODSHUSET UNGDOMSKLUBB



Ta turen innom ungdommens helt egne ungdomsklubb «Godshuset» for deg mellom 13–18 år! Det er biljard, bordtennis, fet musikk og masse spill! Nå har Godshuset oppgradert til ett helt eget gamingrom med 2 pc'er og 4 konsoller fullpakket med spill. Mulighet for å bare henge med gode venner og holde rolige samtaler. Klubben arrangerer også turer som bowling, paintball, lazer-tag, go-cart og mye mer. Godshuset holder åpent hver mandag og torsdag fra kl. 16.00 til 21.00.

Klubben tar pause i skoleferiene, men ellers er det full rulle på [Godshuset Ungdomsklubb!](#)

## LAG OG FORENINGER

Sjekk ut lag og foreninger som tilbyr deg muligheten til masse fritidsaktivitet! Enten du digger idrett, sang- og musikk, friluftsliv, hobbyaktivitet, mekk og motorsport, eller bare har ett samfunnsengasjement – det finnes noe for alle! Besøk hjemmesidene til de forskjellige lag og foreningene for mer info.

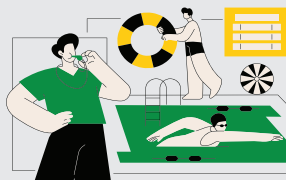
**"Mulighetene er uendelige – finn din greie!"**

**LES MER**

## SVØMMEHALLER

**LES MER**

Lena ungdomsskole: Tirsdag, onsdag, fredag kl. 18.00–21.00  
Skreia ungdomsskole: Mandag, onsdag, fredag kl. 18.00–21.00  
Åpner etter høstferien. Stengt etter påske.



## IDRETTSARENAER OG NÆRMILJØANLEGG

Unike muligheter i Østre Totens idrett- og nærmiljøanlegg rundt omkring i kommunen! Enten du digger fotball, håndball, basket, ski, skøyter, treningsløyper, klatrepromener, frisbeegolf, eller bare elsker å gå på tur – her finnes alt! Og greia er, du kan bruke det helt fritt!

For mer info sjekk kommunens nettside [www.ototen.no](http://www.ototen.no)

**"Aktivitene venter – kom deg ut og spill!"**

**LES MER**

