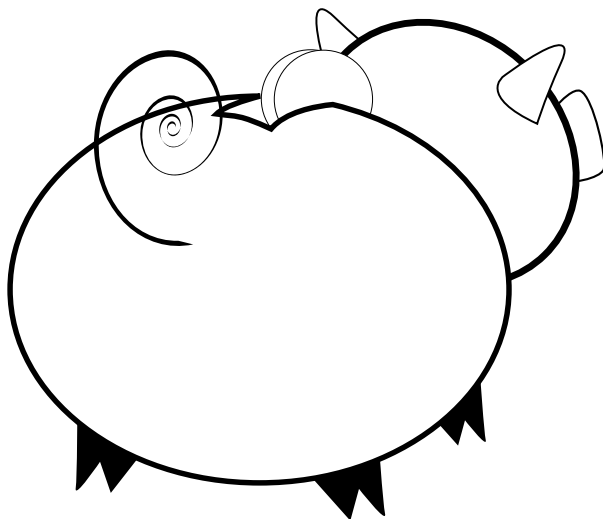




M for Marte®



- finn ut hvordan Oslo kan være et billigere sted å leve

GNIERGUIDEN

GENERELL INFO

IKONER:



ORDLISTE



VEIVISER

123456189

HUSKELISTE



SJEKKLISTE



EKSEMPEL



INFO



VIKTIG



OBS!

STREETWISE OG ANDRE TIPS:

Gnierguiden er en grei oversikt over det billigste Oslo har å tilby. Noe er til og med helt gratis! Her er noen gode tips: STREETWISE er UngInfos egen Oslo-guide for lavbudsjettsturister, men minst like nyttig for innfødte og tilflyttere. Her kan du lese om hvordan man får *mest mulig* ut av Oslo for *minst mulig* penger. Guiden får du på Ung-Info eller den kan lastes ned på **www.use-it.no** BYTTERINGEN er en medlemside der de som bor i Oslo kan bytte varer og tjenester uten penger, men med en intern valuta: **www.oslobyttering.no** GJERRIGNARK vet hvor du kan få gratis vareprøver og være med på konkurranser: **www.gjerrignark.com** STUDENTRABATT, hvor og hvordan? **www.studentrabatt.no**

DENNE BROSJYREN INNEHOLDER:

Kroppspoleie og velvære	3
Lesestoff	5
Mat for de magre	6
Helsetilbud	7
Data og internett	8
Klær og møbler	9
Film, musikk og underholdning	10
Museer og kirker	11
Overnatting	12
Juridisk hjelp	13
Fritid	14
Transport	15

KROPPSPLEIE OG VELVÆRE

FRISØR

Hårmodell?

Det hender at frisører trenger hårmodeller, men du får ikke alltid bestemme selv akkurat hvordan du blir seende ut. Ta kontakt med frisørsalonger og hør om de trenger deg som modell.

Billige frisørsalonger

Det finnes flere rimelige frisører i området rundt Grønland/Tøyen/sentrum øst (først og fremst herrefrisører).

Lutchkes Barbershop

Tlf. 22 30 59 69/454 20 898
morten.lutcke@gmail.no

Tilbyr herreklipp til kr 50,-. Kan komme hjem til kunder. Ikke kjøretillegg.

Adam og Eva skolen

Tøyenbekken 21
tlf: 23 13 50 90

Hårklipp fra kr. 145, -, farge fra 260,-, striping fra 400,-

Sogn videregående skole

Sognsvannsvn. 80
Tlf. 23 46 57 00

Vask, klipp og føn til en hundrelapp. I tillegg tilbyr de permanent, oppsetting, kur m/massasje, farging av vipper og bryn til en rimelig penge.

Hair Art skolen

Grensen 18, tlf. 22 41 43 00

Hårklipp hos lærling 250,-.

TANNLEGE

TANNPLEIER :

Om du bare skal ha en undersøkelse, kan det lønne seg å gå til en tannpleier i stedet for en tannlege.

STUDENT?

Er du student, kan du sjekke med studentsamskipnaden om de har en ordning med refusjon av store tannlegeutgifter.

TANNLEGESTUDENTER:

Universitetet i Oslo, det odontologiske fakultet

Geitmyrsveien 71
Tlf. 22 85 20 00 (Ring for time)

På det odontologiske fakultetet ved UiO får du rimelig undersøkelse av tannlegestudentene. Inngrep kan utføres hvis det passer inn i studentenes undervisningsplan. Da betaler du kun for materialer samt en fast utgift, mens selve jobben er gratis. Opptak i august/september og i januar.

GRATISPRØVER OG PRØVETIMER

PARFYMERIER:

Spør etter noe spesielt, så er det større sjanse for at du får noe.

Gratis make-up?

Parfymierier har ofte gratis prøver på kremer og annet. Spør du mange nok steder kan du få dekket forbruket ditt for lang tid fremover. Spør når parfymieriet har leveringsdager, og kom da. Tør å være frampå! I de fleste Body Shop-butikker og enkelte parfymierier sminker de deg gratis.

TRENING:

Kartlegg alle treningsstentre i byen og meld deg på ulike prøvetimer fra uke til uke. Følg også med på kampanjer rundt enkelte høytider! For studenter lønner det seg nok å trene gjennom studentsamskipnadene.

Aktiv på dagtid

www.apd.no

Dersom du er over 18 år og står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar ytelser (sykepenger, dagpenger, uføreytelser, attførings- rehabiliteringspenger, overgangsstønnad eller økonomisk sosialstøtte), kan du få trening et helt år for kun kr 250. Se hjemmesiden for påmelding.

MASSASJE OG

HELHETSTERAPI:

Det er mulig med billig luksus!

Axelssons BodyWorkSchool

Møllergata 4 (inng. Linaaes gt.)
Tlf. 23 10 36 20

Her får du 50-75 deilige minutter med massasje, soneterapi, eller akupressur for 200 kroner. Bestill time i god tid – det er lange ventelister!

Institutt for helhetsmedisin

Nedre Slottsgt. 13, tlf. 22 42 11 77

Her kan du få en time studentmassasje til 250 kroner hver tredje eller fjerde helg.

Høgskolen i Oslo

Fysioterapi og mensendiek-
utdanningen:
tlf. 22 45 24 00

Studenter ved HiO tilbyr fysikalsk behandling (også i grupper) til 400 kroner for undersøkelse og behandling/trening opp til 8 ganger, både fysioterapi og mensendieck.

FOTTERAPI:

Sogn videregående skole

Sognsvannsvn. 80
Tlf. 23 46 57 83

Elever ved fotterapeutlinjen pleier føtter, lager såler og gir skoveiledning. Elevene har sin egen klinikk. Pris på fotbehandling er 200 kroner.

BIBLIOTEK:

Deichmanske bibliotek

Tlf. 23 43 29 00

www.deich.folkebibl.no

Gratis lånekort får du hos Deichmanske bibliotek. Hovedbiblioteket ligger på Arne Garborgs plass 4 i sentrum. I tillegg er det filialer over hele byen – her er en oversikt:

Bjerke: tlf. 22 64 79 46

Bjørnholt: tlf. 23 46 36 96

Bøler: tlf. 22 26 23 50

Furuset: tlf. 23 47 90 12

Gamle Oslo: tlf. 23 43 27 80

Grünerløkka: tlf. 22 35 65 83

Holmlia: tlf. 23 19 19 40

Lambertseter: tlf. 23 38 43 00

Majorstua: tlf. 23 36 59 50

Nordtvet: tlf. 22 70 96 60

Oppsal: tlf. 22 76 12 60

Romsås: tlf. 22 10 45 95

Røa: tlf. 23 43 27 90

Smestad: tlf. 22 51 63 92

Stovner: tlf. 22 10 21 10

Torshov: tlf. 22 22 29 84

BRUKTE BØKER:

www.ibok.no

www.bokami.no

www.finnbok.no

www.pugg.no

Netthandel

På nettsidene til venstre kan du kjøpe og selge brukte skolebøker for universitets- og høyskolestudenter.

Antikvariat

Hos byens antikvariat kan du kjøpe billige bøker. Sjekk Gule sider for adresser eller se i Osloguiden Streetwise som fås på UngInfo.

AVISER/ BLADER:

Aftenposten og Dagsavisen har stands rundt om i Oslo, her kan du få dagens avis. Men da må du regne med å bli overtalt til å bli abonnent også...

Det finnes en mengde gratis blader og aviser, blant annet Spirit, Plan B, og Natt & Dag.

Du kan også lese aviser gratis på biblioteket, eller ta neste kopp te på en kafé eller kaffebar hvor de har mye blader. Har du tilgang til gratis internett (som for eksempel i UngInfos senter i Møllergt 3), finnes de fleste aviser også som nettgaver.

MAT FOR DE MAGRE

UTGÅTT MAT I MATBUTIKKER:

Den vanligste årsaken til at butikkene kaster mat er at holdbarhetsdatoen har gått ut, eller går ut neste dag. Hvis du stiller deg utenfor butikken (eller på baksiden) ved stengt tid, kan det være gode muligheter for gratis snadder. Hos butikkjeden Kiwi kan du til og med ta med deg gratis mat fra hyllene, dersom du finner noe som er utgått på dato eller som går ut samme dag. Lurt og lønnsomt!

SMAKSPRØVER PÅ SUPER'N:

Ikke noe å basere middagen på kanskje, men av og til tilbyr større supermarkeder gratis smaksprøver. Mest på dagtid.

FISK OG BLÅSKJELL: Blåskjelltelefonen: 820 33 333

Fiske i sjø og blåskjellsanking er gratis og kan gi deg store kulinariske opplevelser. Husk å sjekke at blåskjellene ikke er giftige, ring Mattilsynets blåskjelltelefon.

KAFÉER & RESTAURANTER: *Kebab og falafel*

Langs Grønlandsleiret, i Tøyengata og Torggata er det mange kebabsjapper. Du kan få mye mat for rundt 50 kroner:

New Beirut Kebab Møllergt. 8
Marino Grill Torggata 29
Café Terian Torggata 2
Vinnys kebab Storgata 32

Al Barkat Nesrin Grill Torggata 35
New Kafra Lille Amir Torggata 18
Dronningens Kebab Dronningensgate 27

Kafe Blitz Pilestredet 30 c

Enkel, men god mat, også vegetar. 30 kroner per porsjon. Maten serveres mellom kl. 12 og 18.

Sofies Mat og Vinhus Sofies gate 15

Spis dagens middag til 79 kroner, mens du mingler med stamkundene.

Thien Nga Bernt Ankersgate 6B

Billig og god asiatisk mat, servert i et særdeles multikulturelt miljø.

Punjab Tandoori/ Tandori Curry Corner Grønland 24/Grønland 22

Definitivt ikke de to stiligste stedene i byen, men de har sin sjarm.

Saigon Lille Café

Møllergata 32 c

Store porsjoner. (*Inngang fra Bernt Ankersgate!*)

Pizza Panchetta

Kirkeveien 69

Her kan du sitte ned og slappe av mens du dytter i deg rimelige pizzastykker.

BIT

Take-away kjede for lunsjmat. Deres spesialitet er calzone som koster rundt femtilappen. BIT finner du i Storgata ved Strøget, på Byporten og i Universitetsgata ved Norli.

Fredrikke mathus

Problemveien 11 (*Blindern*)

Også de som ikke studerer kan fylle magen rimelig og greit. Alltid en vegetarrett og en halalrett på menyen.

7-eleven, Deli de Luca og Narvesen

Disse stedene finnes på hvert gatehjørne, og har alltid kampanjetilbud, enten det er boller, pizza eller pølser.

HELSETILBUD

*Gratis kondomer får du hos:
UngInfo, HFU, Riverside og
utekontaktene i bydelene.*

Se www.ung.info eller brosjyren *Kropp og sjel* for oversikt over flere gratis helsetilbud for ungdom. Her kan du få gratis hjelp:

Helsestasjon for ungdom HFU

Oslo kommunes
sentraltbord: tlf. 02 180

Alle bydelene i Oslo har en egen helsestasjon for ungdom opp til 20 eller 25 år. Der kan du få hjelp med alle slags problemer. Se www.ung.info for oversikt eller ring Oslo kommunes sentralbord for å bli satt over til din bydel.

Sex og samfunn

Trondheimsveien 2, bygg B
www.sexogsamfunn.no

Gratislinikk for ungdom under 25 år. Smittesjekk, prevensjon, graviditetstest, hjelp med underlivsplager med mer. Ingen timebestilling. Åpent man-tor kl 16-20. Telefonen er betjent fra kl 09 -15, ring: 22 99 39 00.

Olafiaklinikken

Grensen 5-7, tlf. 22 08 29 50
www.olafia.no

Senter for seksuelt overførbare sykdommer og HIV. Rådgivning, undersøkelse og behandling. Du kan være anonym. Åpen for alle, man kl 11-17 og tirs-fre kl 07.45-11.

DATA OG INTERNETT

DATAUTSTYR:

Genesis data

Hagegata 28
Tlf: 22 57 11 10
www.genesisdata.no

Kontakt databutikker og spør om du kan kjøpe utstillingsmodeller for en billig penge.

www.hardware.no

Sjekk også ut prisguiden på www.hardware.no.

GRATIS INTERNETT:

UngInfo

Møllergata 3
Tlf. 24 14 98 20
www.ung.info
Åpent kl. 11-17

Maskinene kan brukes av alle mellom 13 og 26 år til å lete etter jobb eller bolig, finne informasjon om utdanning, helsespørsmål, utenlandsopphold og så videre. Du kan også få hjelp til å skrive søknader og cv.

Riverside

Grønland 1
Tlf: 23 43 14 65
www.riverside.no

Ungdommer mellom 15 og 22 år kan bruke internett gratis. Åpningstider: mandag til fredag kl 09³⁰-20.45, lørdag og søndag kl.14-19.45.

X-ray ungdomshus

Maridalsveien 3, *inngang
Brenneriveien.*
Tlf. Tlf. 23 42 33 08
www.x-rayukh.no

For ungdom mellom 13 og 25 år. I tillegg til vanlige datamaskiner med Internett har de utstyr for lyd- og videoredigering, men da må du avtale på forhånd. Åpningstider for nettkaféen: hverdager kl 14-19.

Deichmanske bibliotek

www.deich.folkebibl.no

Alle filialene i Oslo har gratis utlån av internett.

B-VARER:

www.elkjop.no
www.expert.no
www.ikea.no

Flere butikker selger såkalte "B-varer" som f.eks har vært utstillingsmodeller, fått en skade i emballasjen eller liknende. Varene fungerer fint, og det er ikke uvanlig at du får 25% avslag i prisen eller mer! Elkjøp og Expert har B-vare utsalg av TVer, kjøleskap, komfyrer ol. i flere av sine butikker. I "Billig-kroken" på IKEA kan du finne møbler, servise, stoffer og andre ting til huset som ofte er nedsatt hele 70% av opprinnelig pris.

KLÆR OG MØBLER

KLÆR:

Fretex-Elevator

Grünerløkka: Markveien 51
Majorstua: Kirkeveien 62
Grønland: Smalgangen 8
Ole Deviksvei: Ole Deviksvei 20
Ullevålsveien: Ullevålsveien 12

UFF/Underground

Storgata 1, tlf. 22 42 09 66

Marita bruktbuikk

Markveien 67, tlf. 22 38 19 20.
Bruktbutikk med klær, møbler, kopper, kar og nips. Åpent mandag-fredag kl 11.30-17, lørdager kl 11-16.

www.loppemarked.info

Loppemarked

Fra tid til annen arrangeres det loppemarkeder. Høysesong er våren og høsten, følg med i avisene og plakater. For oversikt over andre loppiser, se www.loppemarked.info. Det er noen markeder som arrangeres fast en gang i uka:

Vestkanttorget, lørdager kl 09-17
Birkelunden, søndager kl 12-20
Grønland v/Vaterland bro, lørdager kl 12-18

MØBLER:

www.finn.no
www.zett.no

På internett er det mange som gir bort møbler gratis, mot at du henter dem selv. Se www.finn.no og www.zett.no

Fretex møbler

Ole Deviksvei 20, tlf. 23 06 92 20
Ullevålsveien 12, tlf. 22 69 91 34
Markveien 51, 22 35 59 16

Marita Bruktbutikk

Markveien 67, tlf. 22 38 19 20

FILM , MUSIKK ● OG UNDERHOLDNING

FILMKLUBBER:
www.filmklubb.no

Melder du deg inn i en filmklubb, får du muligheten til å se mange gode filmer til en rimelig penge. På www.filmklubb.no finner du oversikt over alle filmklubber i Norge.

Du kan låne filmer gratis på biblioteket. Perfekt for deg som liker sære novellefilmer. De har også gamle klassikere og andre filmer. For nyere filmer må du regne med å stå på venteliste.

Cinema Neuf *Studenthuset Chateau Neuf*
Medlemskap koster 100,- og en filmbillett 40,-.
Slemdalsveien 15.
www.cineman neuf.no.

Cinematket *Filmens hus*
Billetter koster kr. 50,- (medlemmer) / kr 80,- (billett + prøvemedlemskap). Dronningens gate 16, tlf. 22 47 45 00 (dag)/ 22 47 45 89 (kveld/billettluke),
www.nfi.no/cinematket

GRATIS FØRPREMIERER:
www.rockefeller.no
www.oslopuls.no

Hvis du står på mailinglisten til for eksempel Rockefeller, Oslopuls og Dagbladets Filmklubb, får du invitasjon til gratis førpremierer på kommende kinofilmer.

PUBLIKUM PÅ NRK:

Gratis live underholdning på TV. Se hvordan du får tak i billetter på hjemmesidene deres www.nrk.no/publikum

LOV OG RETT:
Oslo Tinghus:
Tlf: 22 03 52 00

De fleste rettsaker er åpne for publikum. Her har du også muligheten til å lære litt om lov og rett. Sjekk hvilke saker som går på tlf. 22 03 52 00.

MUSIKKANTIKVARIAT:
www.ringstrom-antikvariat.no.

Ringstrøms Antikvariat
Her får du kjøpt brukte og nye plater og CD'er.
Ullevålsveien 1.

Rock & Råll's
Har du gamle CD'er som du er blitt lei av, kan du bytte dem inn her; to mot én i gamle plater. Akersgata 39.

GRATIS KONSERTER:
www.oslopuls.no

Sjekk www.oslopuls.no for gratis konserter og festivaler, som Musikkfest og Musikk under byen.

GRATIS
TEATERFORESTILLINGER:

Elever ved Norges Musikkhøgskole holder gratis konserter med jevne mellomrom. Ring tlf. 23 36 70 00 for tid og sted. Elever ved Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling scenekunst, holder gratis forestillinger med jevne mellomrom. Ring tlf. 22 99 55 00 for tid og sted.

MUSEER ● OG KIRKER

MUSEER MED GRATIS INNGANG

Mange av Oslos beste museer er gratis. Perfekt utgangspunkt hvis du vil imponere en date – dra dit dagen i forveien og gjør deg litt kjent! Har du ingen date, treffer du kanskje en her.

Nasjonalgalleriet, Universitetsgata 13

Museet for samtidskunst, Bankplassen 4

Kunstindustrimuseet, St. Olavsgate 1

Arkitektmuseet, Bankplassen 3

Astrup Fearnley, Museet for moderne kunst,
Dronningens gate 4

Forsvarsmuseet, Akershus Festning, bygning 2

Filmmuseet, Dronningens gate 16

Tollmuseet, Tollbugaten 1A

Vigelandsparken, Nobels gate 32, inngang fra Kirkeveien

Interkulturelt museum, Tøyenbekken 5

Oslo Rådhus (utenom sommersesongen)

Stortinget, Karl Johans gate 22

GALLERIER
OG UTSTILLINGER:
www.oslopuls.no

Du finner oversikt over utstillinger og gallerier i
Aften og på www.oslopuls.no.

KIRKER I OSLO, OGSÅ GRATIS INNGANG:

Gamle Aker Kirke

Oslos eldste bygning, fra cirka 1080. Gå opp Telthusbakken på veien dit, og se samtidig noen av Oslos få bevarte trehus. Akersveien 25.

Oslo Domkirke

Karl Johans gate 11

●VERNATTING

VANDRERHJEM OG CAMPING:

Anker Hostel

Storgata 55
Tlf: 22 99 72 00/10
www.ankerhostel.no

Oslo Vandrerhjem Haraldsheim

Haraldsheimveien 4
Tlf: 22 22 29 65
www.haraldsheim.oslo.no

Bogstad Camp & Turistsenter

Ankerveien 117
Tlf: 22 51 08 00
www.bogstadcamping.no

SOFASURFING: www.couchsurfing.org

www.couchsurfing.org er en nettportal hvor du ved å registrere deg som bruker kan overnatte på sofaen til andre som også er registrerte brukere av nettsiden. En av betingelsene for å bruke tjenesten er at du må ta i mot andre sofasurfere som ønsker å sove på din sofa når de er i by'n.

Juss-Buss

Arbins gate 7
Tlf. 22 84 29 00
www.jussbuss.no

Gratis juridisk rådgivning fra jusstudenter. De tar i mot nye henvendelser i Arbins gate 7 mandager fra kl. 10-15 og torsdager fra kl. 17-20. Juss-Buss har saksmottak utenfor Karrieresenteret på Blindern noen tirsdager mellom kl. 11-15. Se hjemmesiden. Juss-Buss har også åpent om sommeren. Jussformidlingen i Bergen tar imot henvendelser på tlf. 55 58 96 00

Fri rettshjelp, Oslo kommune

Storgata 19, 2. etasje
Tlf. 23 48 79 00
www.oslo.no

Yter fri rettshjelp og fri saksførsel til personer bosatt i Oslo eller Akershus med inntekt som ikke overstiger visse grenser. Kontoret er åpent på dagtid for timebestilling (mandag til fredag kl. 0800-1530) og kveldstid med kølapp-ordning (mandag til torsdag kl. 1600-1900).

JURK

Arbins gate 7
Tlf. 22 84 29 50
www.jurk.no

Juridisk rådgivning for kvinner – drives av kvinnelige jusstudenter som yter gratis rettshjelp innen de fleste rettsområder. Personlig oppmøte tirsdag kl. 17-20 og onsdag kl. 12-15. I tillegg har de telefonvakt mandag og onsdag kl 09-15, tirsdag kl 17-20. Gir kun skriftlige svar, kan eventuelt lese opp fra brosjyrene sine. Se hjemmesiden for åpningstider om sommeren.

LOs sommerpatrulje

Tlf. 810 019 99
www.loungdom.no

Hjelper og informerer ungdom i arbeidslivet gjennom infotelefonen eller bedriftsbesøk. Du får juridisk veiledning og råd på veien. Tjenesten gjelder kun om sommeren, ellers i året må du være medlem for å få hjelp.

YS ung

SMS: "ung [ditt spørsmål]"
til : 26001

YS ung er en annen fagorganisasjon for unge arbeidstakere. De hjelper deg med spørsmål om lover og rettigheter i arbeidslivet. Send SMS: "ung [ditt spørsmål]" til 26001. Du betaler kun vanlig takst.

Økonomirådstelefon

tlf: 800 45 353 (800 GJELD)

NAV har opprettet en egen økonomirådstelefon der du kan få gratis rådgivning hvis du har noen problemer eller sliter med å betale regningene dine.

FRITIDSKLUBBER:

Sjekk www.ung.info for oversikt over fritidsklubber i Oslo.

Heldigvis er ikke alle fritidsklubber lagt ned ennå, og for deg som er ung tilbyr de ulike klubbene alt fra biljardrom, PC'er med internett, playstation, kanoturer og diskotek.

Frigo

Ensjøvn. 20
Tlf. 23 43 14 10
www.frigo.no

Friluftssenteret i Gamle Oslo låner ut så og si alt man trenger av utstyr til både sommer- og vinteraktiviteter for beboere i Bydel Gamle Oslo.

GRATIS

VOLLEYBALLBANER:

Torshovparken: fra hobbyspillere til aktive. 2 baner.
Sinsen v/Sinsen terrasse: fra hobbyspillere til aktive og elitespillere. 1 bane.
Voldsløkka: fra hobbyspillere til elitespillere. 2 baner (*forbeholdt elitespillere enkelte tider på ettermiddagen i sesongen*).
Kadettangen: stort sett hobbyspillere.
Marienlyst: hobbyspillere. 1 bane.
Huk: stort sett hobbyspillere. 1 bane.
Langøyene: stort sett hobbyspillere. 2 baner.

UT PÅ TUR, ALDRI SUR:

En tur ut i skog og mark gjør godt for kropp og sjel, og lufta er fri for alle! Stikk innom Den Norske Turistforening i Storgata 3 og få tips om turer tilpasset ditt nivå.

PÅ TO HJUL I SVINGENE:

Foretrekker du å sykle deg en tur, kan du få gratis kart over sykkelruter i og rundt Oslo hos Syklistenes Landsforening i Storgata 3, 3 etg. eller hos UngInfo.

SIGHTSEEING MED

RUTER (tidl. Oslo Sporveier):

Oppdag nye sider ved Oslo gjennom vindusruta på en trikk, buss eller fra båtdekket. En billett til 26 kroner kan ta deg til steder du aldri har vært før og tilbake igjen. Husk å kjøpe billett på forhånd, da det koster deg 40 kr å kjøpe billett om bord på trikk, buss eller båt.

GRATIS BIL:
www.returbil.no

Bilutleiefirmaer trenger sjåførere til å kjøre biler tilbake til basene i Norge og Skandinavia. Noen ganger dekker de bensin, kost & losji. Ledige biler finner du på Returbil.no (Transfercar4u). Du kan også prøvekjøre biler gratis. Hos de fleste bilimportører er det muligheter for å prøvekjøre en bil i et par dager.

BILKOLLEKTIV:
www.bilkollektivet.no

Meld deg inn i et bilkollektiv, betal en andel og få tilgang til bil når du trenger det. Du betaler bare for de gangene/timene du bruker bilen, og slipper med andre ord faste utgifter til reparasjon, forsikring osv. Les mer på www.bilkollektivet.no.

IKEA-BUSSEN:
www.ikea.no

Det går gratis busser hver halvtime til IKEA på henholdsvis Slependen og Furuset fra Jernbanetorget Syd (gamle Plata). I tillegg til å gjøre et kjøp i billiggroen, kan du spise deg mett for en billig penge, og hvis du likevel skal til Asker eller Furuset, hvorfor ikke sitte på gratis?

HAIKE:
www.haiketorget.no
www.haikeren.no

Haikeportaler som matcher bilister og passasjerer. Registrer deg på www.haiketorget.no eller www.haikeren.no, og se om du finner noen som kjører dit du skal.

SYKKEL:
www.oslobysyssel.no

Bysyklene finner du på stativer rundt i hele byen. Du må ha et elektronisk abonnementskort for å låne en sykkel. Kortet koster 80,- for et kalenderår, og kan bestilles på www.oslobysyssel.no eller på VisitOslo Turistinformasjon.

Oslo Sykkelverksted
Sannergata 29a
Tlf. 22 35 48 65

Sykkelverksteder: Det er mulig å kjøpe brukte sykler på sykkelverksteder. Sjekk ut www.oslosykkelverksted.no og www.denrustneeike.no

Auksjonshuset
Østre Aker vei 213
Tlf. 95 00 30 32
www.auksjonshuset.no

Sykkelauksjoner: Politiet holder auksjoner med jevne mellomrom. Auksjonene holdes på Auksjonshuset.



JUS & ØKONOMI



UTDANNING



JOB



BOLIG



UT I VERDEN



HELSE & SOSIAL



JUS & ØKONOMI



FRITID



EGEN BEDRIFT



NEW IN OSLO

*Vi informerer om alt mulig,
delt opp i forskjellige tema.
Brosjyrene finner du både
på nettsiden og i senteret.*

RETT INFORMASJON PÅ ETT STED

Møllergata 3 (Bak Glasmagasinet)

Her finner du UngInfo; et tilbud for deg mellom 13 og 26 år. Uansett hva du lurer på vil vi gjøre vårt beste for å gi deg et skikkelig svar. Vi gir informasjon på en uformell og forståelig måte. Alle våre tjenester er gratis.

www.ung.info

Dette er nettstedet vårt, der vi hele tiden legger ut ny og oppdatert informasjon.

mail@ung.info

Du kan sende en e-post til oss om det du lurer på. Vi svarer!

24 14 98 20

Ringer du dette nummeret kommer du rett til UngInfo.

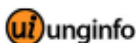
Vi har åpent:

Mandag–fredag 11⁰⁰–17⁰⁰

Juli–august:

Mandag–fredag 9⁰⁰–18⁰⁰

Tirsdag 11⁰⁰–18⁰⁰



UngInfo Oslo, Møllergata 3, 0179 Oslo

Tlf: 24 14 98 20 Faks: 24 14 98 21

Web: www.ung.info E-post: mail@ung.info



UngInfo drives av Barne- og Ungdomsrådet i Oslo, og er et tilbud for all ungdom mellom 13 og 26 år. Brosjyren ble sist oppdatert 15. juni 2010.