

Vi sees!

U2 s. 4

Oppsal s. 10

Manglerud s. 16

SENIORINFORMASJON OG PROGRAMOVERSIKT FOR NÆRMILJØSENTRENE I BYDEL ØSTENSJØ



Oslo

2. HALVÅR • 2026

Innhold

- **U2 nærmiljøsent**er informasjon og program.....4
- **Oppsal nærmiljøsent**er informasjon og program..... 10
- **Manglerud gård nærmiljøsent**er informasjon og program. 16

Bydelens tilbud til deg som senior	21
Treningstilbud	22
Østensjø dagaktivitet	23
Transporttilbud	24
Hukommelsesteamet/Helseveiviser	25
Treningskompis.....	26
Frivilligsentralene i bydel Østensjø	27

Å være frivillig gir deg mening og livsglede!

Tid til overs og lyst til å bidra til en viktig og meningsfull oppgave? Ta kontakt med oss!

OPPSAL:
tlf. 907 07 004

U2:
tlf. 22 26 26 43

MANGLERUD:
tlf. 690 20 829

Hei!

JATINDER SHARMA

Seksjonssjef, Bydel Østensjø



Velkommen til nærmiljøsentrene i bydel Østensjø!

I år har vi endret navn fra treffsentre 60+ til nærmiljøsentre. Tilbudene er de samme som før, men vi ønsker at mennesker i alle aldre skal føle seg velkomne.

Bydelen er i en omstillingsfase, og antallet eldre har gått noe ned. Samtidig har vi styrket satsingen på forebyggende tjenester for eldre i samarbeid med nærmiljøet. Dette arbeidet fortsetter med nye og målrettede tiltak.

Vi gleder oss til å ta imot deg på nærmiljøsentrene på Manglerud, Oppsal og U2. Her finner du varierte aktiviteter, gode møteplasser og et

inkluderende fellesskap. Enten du ønsker å være aktiv, lære noe nytt eller nyte en kopp kaffe, finnes det noe som passer for deg.

Våre kaféer serverer sunn og hjemmelaget mat, og vi ønsker også frivillige velkommen til å bidra i miljøet. For enkel reise tilbyr vi en aldersvennlig transporttjeneste hvor du kan bruke Ruter-billett.

Vi håper du finner inspirasjon, glede og gode opplevelser hos oss – og vi ønsker deg varmt velkommen innom nærmiljøsentrene i bydel Østensjø.

Velkommen – vi sees!

Informasjon

U2

omsorg+ og nærmiljøsentre

Levende og sosialt

I Utmarkveien 2 på Bøler finner du U2. Hos oss kan du nyte god hjemmelaget mat i Morsmors Kafé, møte hyggelige folk og delta i varierte aktiviteter som trim, yoga og linedance. Her finner du et varmt miljø der vennskap vokser, og nye opplevelser venter. Kom innom og opplev U2 – ditt nærmiljøsentre på Bøler

Hjertelig hilsen

Veronika K. A. Wiik – avdelingsleder

Hilde Qvernstrøm – aktivitør



KONTAKTINFORMASJON

Adresse: Utmarkveien 2, 0689 Oslo

Telefon:

Resepsjon: 22 26 26 43 / **Transport:** 99 41 24 11

Aktivitør: 99 55 83 38 / **Kjøkken:** 47 69 52 78

Husvert: 97 78 80 06

Facebook: @U2omsorg

Instagram: @utmarkveien_omsorg_pluss



ÅPNINGSTIDER

Senter: man-fre: 09.00–16.00

(senere dersom det er kveldsaktivitet)

Kafeteria: man-fre: 10.00–19.00 / lør-søn: 10.00–17.00

Kafeterian tilbyr også catering og møtemat.

VÅRE AKTIVITETER

- God mat og hyggelig selskap
- Jakkolo og bingo
- Håndarbeidsgruppe/systue/snekkergruppe
- Quiz og allsang
- Stoltrim man, ons, fre 12.15
- Lesestund med Deichmanske bibliotek
- Trimgrupper: Yoga, dans, styrke, stasjonstrening
- Treningsveildning, tirs og ons
- Linedance
- Digitalt hjelpetorg – mulighet for datahjelp, man, tirs, ons og fre
- Hørselshjelp
- Ulike samtalegrupper

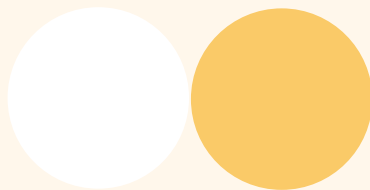
TJENESTER PÅ STEDET

Frisør Helga M. Svenningsen: tlf. 22 74 25 48 (tirs/ons/fre)

UTLEIE

I enkelte tilfeller leier vi ut lokaler og møterom. Ta kontakt.

Program U2



JULI

01	ons	11.00	Bingo
06	man	18.00	Allsang
08	ons	11.00	Bingo
09	tors	18.00	Quiz
15	ons	11.00	Bingo
		12.00	Hørselshjelp Camilla
22	ons	11.00	Bingo
29	tors	11.00	Bingo
31	fre	11.30	Sensommerkonsert med Bryan Bow

AUGUST

03	man	18.00	Allsang
06	tors	11.30	Quiz
11	tirs	11.30	Kjente og kjære sanger med Bente Brønmo
13	tors	18.00	Quiz
19	ons	12.00	Hørselshjelp Camilla
20	tors	11.30	Quiz
25	tirs	17.00	Linedance med Trude
27	tors	18.00	Koselig spillkveld
28	fre	11.30	Torkil
			Bingo HVER onsdag klokken 11.00

SEPTEMBER

01	tirs	17.00	Linedance med Trude
03	tors	11.30	Quiz
07	man	18.00	Allsang
08	tirs	11.30	Konsert- Fire på ei fjøl
		17.00	Linedance med Trude
10	tors	18.00	Quiz
15	tirs	17.00	Linedance med Trude
17	tors	11.30	Quiz
22	tirs	17.00	Linedance med Trude
23	ons	12.00	Hørselshjelp Camilla
24	tors	18.00	Koselig spillkveld
25	fre	11.30	Foredrag om nettsvindel- Benjamin Mosli
29	tirs	17.00	Linedance med Trude
			Bingo HVER onsdag klokken 11.00
30	ons	15.00	Konsert med Martin Hagfors

Det kan forekomme inngangspenger på enkelte arrangement.

Husk at det kan oppstå endringer av ulike årsaker.

Følg med på ukeprogram for andre aktiviteter og pop-up arrangement. Ukeprogrammet kan sees på Facebook eller på baksiden av menyen som fåes hos resepsjonen.

Program U2



OKTOBER

01	tors	11.30	Vi feirer eldredagen
05	man	18.00	Allsang
06	tirs	11.00	OKTOBERFEST – påmelding
		17.00	Linedance med Trude
08	tors	18.00	Quiz
13	tirs	17.00	Linedance med Trude
14	ons	12.30	Konsert med Kristin Minde
15	tors	11.30	Quiz
20	tirs	17.00	Linedance med Trude
21	ons	12.00	Hørselshjelp Camilla
22	tors	18.00	Koselig spillkveld
23	fre	11.30	Foredrag
27	tirs	17.00	Cowboyfest – med linedance – Påmelding
29	tors	11.30	Quiz
			Bingo HVER onsdag klokken 11.00

Det kan forekomme inngangspenger på enkelte arrangement.

Husk at det kan oppstå endringer av ulike årsaker.

Følg med på ukeprogram for andre aktiviteter og pop-up arrangement. Ukeprogrammet kan sees på Facebook eller på baksiden av menyen som fåes hos resepsjonen.

Vi holder åpent hele julen. Følg med for eget juleprogram.

NOVEMBER

02	man	18.00	Allsang
03	tirs	11.30	Kåseri – Per Olav Asplund
12	tors	11.00-15.00	Julemarked
		11.30	Konsert MnM
		18.00	Quiz
13	fre	11.00-15.00	Julemarked
14	lør	11.00-15.00	Julemarked
18	ons	12.00	Hørselshjelp Camilla
19	tors	18.00	Koselig spillkveld
26	tors	11.30	Quiz
			Bingo HVER onsdag klokken 11.00

God jul!

DESEMBER

01	tirs	11.30	Julekos med gløgg og pepperkaker
03	tors	09.00	Busstur til Sverige for frivillige
		17.00	Julebord med 2gether – påmelding
07	man	18.00	Allsang
10	tors	11.30	Quiz
		18.00	Quiz
11	fre		Luciafeiring
16	ons	12.00	Hørselshjelp Camilla
17	tors	18.00	Spillkveld med julekos
18	fre	11.30	Julekonsert – Lavvogutta
30	ons	12.00	Hørselshjelp Camilla
			Bingo HVER onsdag klokken 11.00

Felleskap, glede og god mat – velkommen til oss!

Hos oss møter du en gjeng som liker å holde seg i bevegelse og ha det gøy! Våre engasjerte frivillige inspirerer til aktivitet og fellesskap, og skaper et varmt og inkluderende miljø. I tillegg har vi en koselig kafé hvor praten går lett og latteren sitter løst. Her kan du nyte et godt måltid, ta en kopp kaffe og slå av en prat. Du er alltid velkommen, enten du kommer alene eller sammen med andre.

Hjertelig hilsen

Marianne Rønningen Myhre – styrer



KONTAKTINFORMASJON

Adresse: Vetlandsveien 99/101, 0685 Oslo

Telefon: 907 07 004

E-post: marianne.myhre@bos.oslo.kommune.no

Facebook: @oppsaltreffsenter



ÅPNINGSTIDER

Kontoret: man–fre: 08.00–15.00

Kafeteria: man–fre: 10.00–14.00 alle hverdager. Helligdager stengt.

VÅRE AKTIVITETER

- bridge
- quiz
- håndarbeid
- Oppsalkara (sanggruppe for menn)
- styrkerom med treningsveileder
- dans, bridge, qigong og yoga
- hørselshjelp
- frivillighet
- styrke og balansegrupper

TJENESTER PÅ STEDET

Frisør Klippelise: tlf. 906 51 527

Fotterapeut Trine Myrseth: tlf. 995 04 306

Fotpleier Karina Chalan: tlf. 466 31 638

UTLEIE

Kontakt Oppsal samfunnshus for avtale og priser: tlf. 23 12 65 40

Program OPPSAL



AUGUST

14	fre	12.15	Quiz: Ledet av Thomas og "Nesten Tause" Siw
15	fre	15.15	Underholdning: Musikkduo med Trond Haugen og Margrete Lad

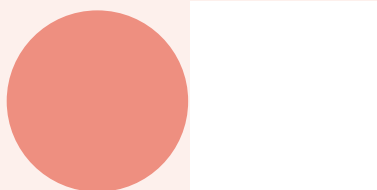
SEPTEMBER

03	tors	11.30-13.00	Lesesirkel: Litterært pusterom på Deichman Oppsal
04	fre	12.15	Quiz: Ledet av Thomas og "Nesten Tause" Siw
09	ons	11.00	Eldreuniversitetet: Per Anders Madsen "Slik ble boka til"
11	fre	12.15	Underholdning: Konsert med bandet Key West
18	fre	12.15	Underholdning: Konsert med Ojas Jon Martin Grøn
18	fre	10.00-14.00	Klessalg og mannekengoppvisning med Seniorshop
24	tors	12.00-13.30	Hørselshjelp: Veiledning for deg med høreapparat
25	fre	12.15	Underholdning: Konsert med Tore Halvorsen – Betaling

OKTOBER

02	fre	12.15	Quiz: Ledet av Thomas og "Nesten Tause" Siw
07	ons	11.00	Eldreuniversitetet: Karin Andersen: Grønland – Bydelen som ingen ville ha
09	fre	12.15	Underholdning: Konsert med det ukrainske koret Tranebær
14	ons		Høstfest for frivillige
15	tors	11.30-13.00	Lesesirkel: Litterært pusterom på Deichman Oppsal
16	fre	12.00	Førstehjelpskurs ledet av Røde Kors – åpent for alle
16	fre	13.30	Konsert: Argentinsk tango med Karl og Leo
22	tors	12.00-13.30	Hørselshjelp: Veiledning for deg med høreapparat
23	fre	12.15	Underholdning: Konsert med Hedda og Wenche
23	fre	10.00-14.00	Klessalg med Mona & Sissi
30	fre	12.15	Underholdning: Konsert med Løs Snipp – Betaling

Program OPPSAL



NOVEMBER

06	fre	12.15	Quiz: Ledet av Thomas og "Nesten Tause" Siw
11	ons	11.00	Eldreuniversitetet: Ragnar Misje Bergem "Hvem skal vi elske?" De kristne ideene bak MAGA-bevegelsen
12	tors	11.30-13.00	Lesesirkel: Litterært pusterom på Deichman Oppsal
16	man	10.00-14.00	Julemarked på arbeidsstuen frem til 11. desember
20	fre	12.15	Underholdning: "Lekestue" med Vibeke Sæther og Gunnar Sæther – Betaling
25	ons		Busstur til Sverige. Vi holder stengt
26	tors	12.00-13.30	Hørselshjelp: Veiledning for deg med høreapparat
27	fre	12.15	Underholdning: Julekonsert med Jenny Jensen. Barnehager i området vil også bli invitert

DESEMBER

02	ons		Julelunsj – påmelding
04	fre	12.15	Quiz: Ledet av Thomas og "Nesten Tause" Siw
07	man	12.00	Utdeling av merker til Den Gylne Spaserstokk
09	ons	11.00	Eldreuniversitetet: Kjerstin Aukrust "Franske tilstander" Hva skjer i Frankrike og hvorfor?
09	ons	13.00	Julelotteri trekning
10	tors	11.30-13.00	Lesesirkel: Litterært pusterom på Deichman Oppsal
10	tors	12-13.30	Hørselshjelp: Veiledning for deg med høreapparat
11	fre	13.00	Blomsterlotteri trekning. Lodd selges hele dagen
11	fre	10.00	Oppsal barnehage går i Luciatog i kafeen
11	fre	12.15	Underholdning: Julekonsert med Attitunes – Betaling
18	fre	12.15	Underholdning: Juleforestilling med Oppsal Janitsar

God jul!



MANGLERUD GÅRD

nærmiljøsententer

Trygt og godt

På Manglerud gård har vi et helt unikt nærmiljøsententer – en gammel ærverdig gård med et praktfullt hageanlegg – som gir oss trygge og gode rammer. Her er det «høyt under taket» og plass til oss alle. Vi har fokus også på skeive eldre, og samarbeider med to store skeive kunstnerkollektiver. Du er hjertelig velkommen til oss på vakre Manglerud gård nærmiljøsententer.

Hjertelig hilsen

Edith Cecilie Loftheim – styrer



KONTAKTINFORMASJON

Adresse: Byggveien 15, 0680 Oslo

Telefon: 69 02 08 29

Nettside: www.oslo.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/seniorsenter/manglerud-gard-narmiljosententer/

Facebook: @manglerudgard



ÅPNINGSTIDER

Senter: man-fre: 08.00–15.00

Kafeteria: man-tors: 08.00–14.00 / fre: 08.00–13.30
Helligdager stengt

VÅRE AKTIVITETER

- Tysk lesesirkel, engelsk samtalegruppe og franskkurs for både nybegynnere og viderekommende
- Håndarbeidsgruppe
- Seniorakademiet med sine spennende foredrag.
- Hørselshjelper, digitalt hjelpetorg og likeperson for skeive
- Bridge, andakt og treff for skeive seniorer
- Snekkerbod og faste besøk fra barnehagen
- Samtalegruppe
- Tai Chi

UTLEIE

Det er mulig å leie lokaler på gården til ulike arrangementer. Kontakt senteret for avtale og priser.

AUGUST

Gården er stengt i perioden 10. til 16. august 2026

20	tors	12.00	Quiz
25	tirs	14.30-16.30	Seniorakademiet: Folkeminnegransker Thor Gotaas – koieliv og eneboere i skogen
28	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke
31	man	12.00-13.00	Bingo
31	man	11.00	Brannøvelse med evakuering

SEPTEMBER

01	tirs	14.30-16.30	Seniorakademiet: Historiker Mona Ringvej - Når ble Norge et demokrati og hva er viktig for å beholde det?
03	tors	Hele dagen	Planleggingsdag – gården er stengt.
07	man	12.00	Førstehjelpskurs for ansatte og gjester
07	man	14.30-17.00	Treff for skeive seniorer
09	ons	12.00-13.00	Hørshelshjelp – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
14	man	11.30	Foredrag om nettsvindler – Benjamin Mosli
15	tirs	14.30-16.30	Seniorakademiet: FN ambassadør Geir O Pedersen- Aktuelt om Midtøsten
21	man	12.00	Foredrag: Lin-Merethe Waagenes – Eldre, alkohol og ensomhet

SEPTEMBER

24	tors	14.00	Oktoberfest
25	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke
28	man	10.30	Konsert: Tusen knapper og fire strenger
29	tirs	11.00	Oppstart samtalegruppe - går over 8 kursdager hver 14. dag.
	tirs	14.30-16.30	Seniorakademiet:
30	ons	09.00	Handletur til Sverige – gården stengt for øvrig drift

OKTOBER

01	tors	12.00	Markering av eldredagen
05	man	14.30-17.00	Treff for skeive seniorer
06	tirs	14.30-16.30	Seniorakademiet: Rektor Inge Eidsvåg- Men livet lever!
08	tors	14.00	Skalldyrfest – påmelding- gården stengt for øvrig drift
12	man	12.00	Quiz
14	ons	12.00-13.00	Hørshelshjelp – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
19	man	12.00	Bingo
20	tirs	14.30-16.30	Seniorakademiet : Statsekretær/økonom LO - EU- indre marked som vekstmotor
23	fre	11.00	Grøtens dag
26	man	12.00	Foredrag om pasientrettigheter – Eldrerådgiver Oddvar T. Faltin
29	tors	12.00	Foredrag: Eldre og hørsel – Audiopedagog Brita Myreng
30	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke

Program **MANGLERUD GÅRD**

Gården er stengt fra den 21. desember
og åpner igjen den 4. januar

NOVEMBER

02	man	12.00	Quiz
03	tirs	14.30-16.30	Seniorakademiet: Sjefsredaktør Vårt Land Helge Simonnes – Mellomvalg i USA
05	tors	14.00	Frivilligfest – påmelding - Gården stengt for øvrig drift
11	ons	12.00-13.00	Hørselshjelper – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
16	man	12.00	Bingo
17	tirs	14.30- 16.30	Seniorakademiet: Professor Benedicte Bull – Med Trump på tokt i Latin-Amerika
21	lør	10.00-15.00	Julemarked
22	søn	11.00- 14.00	Julemarked
23	man	Hele dagen	Planleggingsdag – gården er stengt
27	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke

DESEMBER

03	tors	09.00	Reise til Sverige for frivillige – påmelding – gården stengt for øvrig drift
07	man	14.30-17.00	Treff for skeive seniorer
08	tirs	14.00	Julebord med konsert – "Margrete og hennes vise mann".
09	ons	12.00-13.00	Hørselshjelper – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
11	fre	12.00	Vi feirer Luciadagen
13	søn	12.30-15.30	Lilla hjerte aksjonen – hest og kjerre
14	man	12.00	Julequiz

Diverse informasjon

Bydelens tilbud til deg som senior



→ Gratis veiledning om livet som senior

For deg som er senior og som ikke mottar helse- og omsorgstjenester fra bydelen. Vår seniorkontakt, Randi Amundsen, kan møte deg for en samtale tilpasset dine behov.

Temaene kan være hverdagsliv og sosialt nettverk, trening og kosthold, tilbud og aktiviteter, tips og råd for et tryggere hjem, velferdsteknologi og hjelpemidler eller hvordan finne frem i hjelpeapparatet.

Du kan møte seniorkonsulenten på kontoret etter avtale, eller hun kan komme hjem til deg.

Kontaktinfo

Randi Amundsen

Tlf.: 952 11 368

E-post: randi.amundsen@bos.oslo.kommune.no

→ Seniorinfo

Holder til i Duehuset på Manglerud gård nærmiljøsentre. Kom innom for informasjon om tjenester og tilbud for seniorer i bydelen, og hjelp til å finne frem i tjenesteapparatet. Du kan også få enkel innføring i PC, nettbrett og mobiltelefon. Seniorinfo selger enkle hjelpemidler. Ta kontakt på telefon eller kom innom.

Åpningstider

Man og fre: kl.10.00–14.00

Tlf: 474 91 418

E-post: infosenter64@gmail.com

→ Treningstilbud 60+

På bydelens nærmiljøsentre kan du delta i ulike former for organisert fysisk aktivitet.

Finn noe som passer for deg, enten du ønsker å komme i bedre form, er glad i å danse, gå på tur, eller vil bli stødigere til bens. I heftet Trening 60+ kan du finne informasjon om fysisk aktivitets- og treningstilbud både ved nærmiljøsentrene og ellers i bydelen. Du finner heftet på nærmiljøsentrene og på nærmiljøsentrenes hjemmesider.

Kontaktinfo

Fysioterapeut Mariana Myrebøe
Tlf.: 901 93 678
E-post: mariana.myreboe@bos.oslo.kommune.no

Fysioterapeut Line Elisabeth Eliassen Wadel
Tlf.: 917 81 162
E-post: line.wadel@bos.oslo.kommune.no



Trening 60+ finner du ved å scanne koden.



→ Østensjø dagaktivitet - en arena for trivsel og sosialt samvær

Østensjø dagaktivitet (ØDA) er et dagtilbud for hjemmeboende personer fra 65 år og oppover, som er under utredning for demens eller har en demensdiagnose.

Tjenesten tilbys mandag–fredag, og brukere av tilbudet kan som hovedregel få plass 1–3 dager i uken etter vedtak, ut ifra behov, ønske og kapasitet. Det er organisert transport til og fra tilbudet, med følge av ansatt ved behov.

Dagaktiviteten skal være en trygg arena for sosialt samvær og trivsel. Det serveres frokost og middag hver dag. Aktiviteter kan være trim, turer, høytlesing, quiz, erindring, spill, sang og mer, med fokus på å nyttiggjøre

brukernes ressurser gjennom deltakelse i gruppa.

Østensjø dagaktivitet holder til i moderne lokaler i Gamle Enebakkvei 48, med tilknytning til en egen innbydende hage. Telefon ØDA: 902 00 812.

Slik søker du

For å kunne få plass ved tilbudet må søknadsskjema om helse- og omsorgstjenester sendes inn til bydelen. For mer informasjon om søknadsskjema, se www.oslo.kommune.no/helseveiviser

JOHANNES KVANDAL

Teamleder for tjenesten, Bydel Østensjø
Tlf.: 932 30 157



→ Aldersvennlig transport – reis fra dør til dør

Trenger du transport fra dør til dør for å gjøre ærender eller komme deg en tur ut? Alle innbyggere over 67 år i Bydel Østensjø kan bruke aldersvennlig transport.

Slik fungerer det:

- En minibuss henter deg hjemme og kjører deg fram og tilbake dit du ønsker.
- Bussene kjører mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 17.00.
- Minibussen er tilrettelagt for rullator og rullestol.
- Om du trenger hjelp eller veiledning, hjelper sjåføren deg.
- Du kan ta med deg venner om du ønsker det.
- Du betaler det samme per reise som for en vanlig honnørbillett hos Ruter.
- Om du allerede har månedskort, kan du bruke dette som betaling.

Slik bestiller du:

Ring Ruter på tlf. 23 24 28 50 eller bruk appen RuterBestilling som er grønn. Oppgi tidspunkt for når du ønsker å bli hentet eller ankomme ditt reisemål, og om du har med følge eller hjelpemiddel.

Minibussen henter deg hjemme til avtalt tid, og tar deg dit du skal. Reiseruten blir lagt opp etter hvilke bestillinger som kommer inn. Bussene har derfor et hentevindu på 15 minutter. Du kan reise fritt på tvers av bydelene som har tilbudet.

Her finner du mer informasjon:

Se [Ruter.no](https://www.ruter.no) eller ring Ruters kundetelefon 23 24 28 50. Du finner også Info på kommunens nettsider: www.oslo.kommune.no/aldersvennlig-transport



→ Glemmer du mer enn før, eller kjenner du noen som gjør det?

Bydelen har et team som gir råd og veiledning til innbyggere som har spørsmål om demens. Bydelen har flere ulike tilbud.

Demenskoordinator

Tlf.: 934 04 265

E-post: heidi.sondov@bos.oslo.kommune.no

→ Er du over 60 år og bor i Bydel Østensjø?

Prøv den nye Helseveiviseren som kan hjelpe deg å finne riktige tilbud til en meningsfull og aktiv hverdag.

Helseveiviseren finner du her: www.oslo.kommune.no/helseveiviser eller scann koden og les mer.





→ Treningskompis – en trygg og inkluderende start på trening

Treningskompis er et samarbeid mellom Østensjø bydel og Skullerud Sportssenter som skal gjøre det enklere å komme i gang med trening og styrke egen helse. Deltakere som henvises via bydelen, for eksempel gjennom avtalefysioterapeuter, får én måned gratis medlemskap for å bli kjent med senteret i sitt eget tempo.

For å gjøre oppstarten tryggere kan nye deltakere få en treningskompis, en erfaren bruker som gir støtte, motivasjon og veiledning i treningsmiljøet.

Tiltaket handler om fellesskap, mestring og bedre helse, og skal senke terskelen for å bli aktiv.

Kontaktperson

Skullerud Sportsenter: firmapost@skullerudsportsenter.no
Jorunn Cecilie Foss Tlf.: 97681910

→ Velkommen til frivilligsentralene i Bydel Østensjø!

I bydelen har vi tre kommunale frivilligsentraler: **Bøler, Oppsal og Manglerud.**

Vi tilbyr et mangfold av gratis aktiviteter – som trening, sosiale treff, håndarbeid, språkkafé og lesesirkler. Vi hjelper også gjerne til med praktiske oppgaver, følge til lege, leksehjelp eller som besøksvenn.

Alle er velkomne – enten du vil delta i aktiviteter, bidra som frivillig, eller bare komme innom for en prat. De fleste aktiviteter foregår på dagtid, men vi har også tilbud på kvelder og i helger.

Følg oss på Facebook for ukentlig program og oppdateringer – du finner oss der selv om du ikke har profil.

BØLER FRIVILLIGSENTRAL

Bogerud senter – Stallerudveien 97

Tlf.: 954 67 926

Styrer: Nina Dahlin

E-post: nina.dahlin@bos.oslo.kommune.no

Nett: boler.frivilligsentral.no

Facebook: [bolerfrivilligsentral](https://www.facebook.com/bolerfrivilligsentral)

MANGLERUD FRIVILLIGSENTRAL

Enebakkveien 158 D

Tlf.: 456 40 202

Styrer: May Holen

E-post: manglerudfrivilligsentral@bos.oslo.kommune.no

Nett: manglerud.frivilligsentral.no

Facebook: [manglerudfrivilligsentral](https://www.facebook.com/manglerudfrivilligsentral)

OPPSAL FRIVILLIGSENTRAL

Vetlandsveien 99/101 – Oppsal Samfunnshus (inngang via biblioteket)

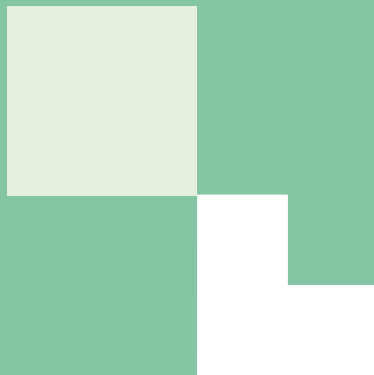
Tlf.: 22 75 84 84

Styrer: Silje H. Farner-Calvert

E-post: silje.farner-calvert@bos.oslo.kommune.no

Nett: oppsal.frivilligsentral.no

Facebook: [oppsalfrivilligsentral](https://www.facebook.com/oppsalfrivilligsentral)



Utgiver: Bydel Østensjø

Redaktør: Jatinder Sharma

Design/layout: october.no

Foto: Adobe Stock

Birgitta Lim Ersland / Oslo kommune

Nikolai Kobets Freund / Oslo kommune

Opplag: 2 500

Trykk: Kraft Digitalprint AS

Telefon: 23 43 85 00

E-post: postmottak@bos.oslo.kommune.no

Postadresse: Postboks 39 Bogerud, 0621 OSLO

Besøksadresse: Olaf Helsets vei 6, 0694 OSLO



Oslo