Oslo



# HØSTPROGRAM 2026
# HJØRNESTEINEN AKTIVITETSHUS


Trikk nr. 13
holdeplass: Sollerud

Buss nr. 23 og 42
holdeplass:
Vækerøveien

Parkering:
Gateparkering

Adresse:
Ullernchausseen
111, bygg b
0284 Oslo

Mobil: 482 25 061/
952 98 321

Email:
hjornesteinen@bun.oslo.kommune.no


**ÅPNINGSTIDER**

MANDAG 10-15
ONSDAG 10-15
FREDAG 10-15
**FØRSTE ONSDAG I MÅNED KL. 10 -17**

**STENGTE DAGER: FREDAG 9. NOVEMBER OG 25. NOVEMBER**



Hjørnesteinen aktivitetshus er et lavterskeltilbud for innbyggere  mellom 18-67 år bosatt i Bydel Ullern.

Tilbudet er for deg som ønsker sosiale aktiviteter og felleskap på dagtid sammen med andre som har en psykisk helseutfordring.

Du trenger ingen henvisning, og tilbudet er gratis, men du betale en hyggelig pris for mat og noen aktiviteter. Er du nysgjerrig hvem vi er, og usikker om dette er noe for deg? Ta kontakt med oss for mer informasjon.

**Walk and talk**
Tid: Onsdager kl. 12:00.
Turene kan være en blanding av nærturer, byturer med kulturinnslag, skogsturer og toppturer.
Værforbehold!

**Lunsj**
Vi har felles lunsj den tredje fredagen i måned kl.12:00
Pris: 40 kr
Oppstart 25. september. Påmelding senest dagen før.

**Sterk i kroppen**
En lett blanding av styrketrening og balanseøvelser.
Tid: Mandager kl. 14.00-14.45.
Oppstart 7. september.

**Middag**
Oppstart onsdag 16.september kl. 15:00. Deretter første onsdag i måned.
Pris:70 kr
Påmeldingsfrist dagen før.

**Fotball**
I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse ønsker vi å delta i fotballturneringen Lyn & Recovery Cup, som arrangeres 9.oktober.
**Trening:** Fredag 4., 11. og 18.september.

Vi trenger både spillere og heiagjeng. Ta kontakt hvis dette er noe for deg!

Hjørnesteinen vil være stengt 9.oktober.

**Husmøte**
Onsdager: 7.oktober og 4.november kl.13:30 -14:15

**Hjemmelaget syltetøy**
Vi lager syltetøy av epler og svartsurbær fra hagen.
Tid: Mandag 14.september kl. 12:00.

**Verdensdag for psykisk helse**
Vi markerer dagen med fårikål middag.
Tid: Onsdag 7.oktober kl. 15:00.
Gratis, men trenger påmelding innen 2.oktober.

# Utflukter

**Nasjonalmuseet**
Tid: Onsdag 30.september kl. 13:00.
Gratis, men trenger påmelding innen 18.september.

**Historisk museum med omvisning**
Tid: Onsdag 28. oktober kl. 13:00.
Felles avreise kl. 12:30 fra Hjørnesteinen.
Gratis, men trenger påmelding innen 10. oktober.

**Ut og spise**
Vi utforsker byen og finner steder hvor det er billig og godt å spise.
Tid: Fredag 13.november kl. 13:00.
Pris: 100 kr
Hjørnesteinen vil være stengt når vi er ute og spiser.

Det kan forekomme endringer i programmet!