

Program vinter/vår 2026

01. januar 2026 - 31. mai 2026

Treff- og aktivitetshus Kafe X

Mandag: 11:00 - 16:00

Tirsdag: 10:00 - 15:00

Onsdag: 10:00 - 15:00

Torsdag: 10:00 - 12:00

Fredag: 10:00 - 15:00

For detaljer se månedlig aktivitetskalender!

Kafe X
Vetlandsveien 99
Oppsal

T-bane nr. 3
(avstigning på Oppsal stasjon)
Buss nr. 78 A og 78B
Buss nr. 58 (Bøler -
Tveita)

Du er velkommen til å ta kontakt med oss!

Nan: 93230167
(Mandag - fredag)

Soheila: 93230128
(Tirsdag, onsdag og torsdag)

Marit: 47461566
(Mandag, onsdag og fredag)

Malgorzata: 45976863
(Mandag, onsdag og fredag)

Telefon kan ikke besvares ved sykdom
eller ferie



Program vinter/vår 2026

Treff- og aktivitetshusene er et tilbud til deg over 18 år, som har eller har hatt psykiske helseutfordringer. Føler du deg isolert og har behov for å treffe andre mennesker, da er du velkommen til å ta kontakt med oss.

Vi lager stort sett hjemmelaget mat. Du kan delta i matlagingen.

Mandag: Middag med dessert kr 65,- og halv porsjon kr 45,- En kopp te/kaffe er inkludert.

Tirsdag: Gratis brødsriver med pålegg.

Fredag: Gratis lunsj

Ellers koster en kopp kaffe/te kr.10, to kopper kr.15 og tre kopper kr.20



Foto: Nanthiya Lindrupsen

Aktiviteter

- Hobbyrom med utstyr og materialer til å male, tegne, sy og strikke
- Det er mulighet å bruke symaskin
- Fredagsquiz
- Bursdagskaker hver siste fredag i måneden
- Ulike brettspill

Grupper og kurs

- Golf som terapi på Skullerud park i vinterhalvåret på mandag kl. 12:00 - 14:00
- Håndarbeid og tur på onsdag.
- Matlaging på onsdager kl. 13:00 - 15:00 (påmelding)

Samtalegruppe med prest og diakon på mandag kl. 13:30 - 14:30:

26. januar, 23. februar, 16. mars og 13. april

Aktiv brukermedvirkning

- Husmøter kl. 15:00 -16:00
Mandager 13. januar, 02. februar, 17. mars og 28. april
- Brukerforum kl. 14:30 -15:30
Onsdag: 28. januar og 05. mars

Andre arrangementer

- Fastelavnsboller mandag 16.02
- Påskeverksted onsdag 25. mars
- Påskemiddag mandag 23. mars (m/påmelding og betaling)
- 18. mai (feire 17. mai på etterskudd)

Utflukt på siste torsdag i måneden