

Grorudhusets timeplan for faste aktiviteter



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09:45 - 11:00 Innesykling*	09:00 - 10:00 Aktiv trim	09:45 - 11:00 Innesykling*	09:45 - 11:00 Innesykling*	10:00-13:00 Babytreff
10:00-14:00 Håndarbeidsstue	09:45-11:00 Innesykling APD	10:00-14:00 Håndarbeidsstue	11:00-12:00 Trening med LHL	11:00-12:00 Styrketrening
11:30-12:30 Barseltrening	10:00-11:00 Omvisning og informasjon omsorg +**	11:00-13:00 Fargebokens venner	11:00-14:00 Male- og hobbygruppe*	13:30-15:00 Sjakk for alle
12:00-13:00 Skravletreff for damer	10:00-14:00 Andres syhjørne	11:15-11:45 Rolig trim	12:00-13:00 Herregruppe	
12:30-13:45 Babytreff	11:00-12:00 Styrketrening APD	12:00-12:45 Sirkeltrening	14:00-15:30 Sorg- og livstøtte gruppe (hver 3.uke)	
13:00-14:00 Kvinnetrim	11:00-12:30 Høreapparat veiledning**	13:00-15:00 Korøvelse*		
14:00-15:00 Yoga*	11:00-12:30 Møt seniorveilder**	17:45-19:00 Innesykling*		
14:00-15:30 Bingo	11:00-13:00 Gågruppe	18:00-20:00 Strikk og skravl		
	12:00-13:00 Sterk og stødig	18:00-22:00 Strikkekafe		
	13:00-14:00 Kvinnetrim			
	14:00-15:00 Sanggruppe med besøkshund			

Grorudhuset:
Martin Skatvedts vei 1 på Kalbakken.
Tlf: 90 20 17 36

Granitten kafé & spiseri har åpent alle dager i året fra kl. 10:00-16:00.

Aktiviteter merket med en stjerne har forhåndspåmelding og to stjerner skjer en gang i måneden

Våren 2026

Revidert:11.01.2026

Aktiv trim - videoinstruktør

En aktiv treningstime som passer for alle som ønsker å holde seg i form – og for alle som ønsker å bli i litt bedre form!



Andres syhjørne

Møteplass for søm-interesserte. Påmelding til 91 73 48 51.

Barseltrening med frivilliginstruktør

Ta med baby og tren enkle øvelser sammen andre barselmødre.

Babytreff

Møt andre nybakte foreldre og deres babyer på frivilligsentralen.

Drop- in tilbud med Seniorveilder

Stikk innom for å treffe bydelens seniorveileder første tirsdag i måneden hvis du har spørsmål om seniortilbud.

Fargebokens venner

Aktivitet for seniorer som liker å fargelegge. Her trenes det både på finmotorikk og det kognitive. Du får en fast fargebok eller får fargelegge i gjesteboka om du bare er innom.

Grorudhusets gågruppe

Rullatorvennlig gågruppe som går tur enten i lokalmiljøet eller drar på utflukt til nabobydeler. For spørsmål kan frivillig kontaktes på tlf: 97 96 46 86.

Herregruppe

En sosial gruppe for menn som er glad i å prate.

Høreapparat- veildning

Den første tirsdagen i hver måned gir Groruddalen Hørselslag råd og veiledning. Salg av batterier.

Håndarbeidsstue

Bli med på samstrikk til et godt formål eller kom innom med eget håndarbeid.

***Innesykling med frivilliginstruktør**

Innesykling i sal med instruktør. Påmelding gjøres på grorudhuset.frivilligsentral.no.

Innesykling med Aktiv på dagtid

Bli med Aktiv på dagtid til en sykkeltime i sal.



Omvisning Omsorg+

1.tirsdag i måneden har du mulighet til å få omvisning på Grorudhuset Omsorg+ og informasjon på det du lurer på i forhold til søkeprosessen.

***Korøvelse med Gode minner**

Bli med og syng i seniorkoret «Gode minner» (oddetallsuker). Påmelding gjøres til tlf: 97 14 63 36.

Kvinnetrim

Trening for kvinner, mandager og tirsdager. Utetrening om været tillater det. Ta kontakt med ansvarlig ved spørsmål. tlf: 98 66 32 09.

***Male- og hobbygruppe**

Kreativ møteplass for seniorer hvor det både males på lerret og lages kreative dekorasjoner. Påmelding grunnet begrenset plass. Påmelding gjøres til tlf. 40 40 85 71.

Rolig trim

Trening på og ved stol for hele kroppen med fokus på styrke og bevegelighet.



***Yoga**

Gjennom rolige øvelser jobber vi med kontakt med pusten, økt bevegelighet, styrke og balanse. For informasjon og påmelding, kontakt Kristine, tlf: 97 14 63 36.

Sorg- og livstøtte

Her kan du treffe andre, sammen deler vi tanker, følelser og erfaringer.

Påmelding: 40 40 85 71

Strikk og skravl

Groruddalen Sanitetsforening

Bli med og samstrikk luer, pledd og sokker til premature babyer som er lagt inn på intensivavdelingen på A-hus. Vi ordner garn og oppskrift. En gang i måneden. Ved spørsmål, ta kontakt med: 92 65 44 39.

Sanggruppe med besøkshund

Her synges det kjente viser uten krav om god sangstemme.

Sirkeltrening

En aktiv time for deg som ønsker å holde deg i form, med styrkeøvelser satt opp i stasjoner.

Skravleklubben for damer

Sosial skravlegruppe for damer.

Sterk og stødig

Treningsgruppe for seniorer.

Treningen inneholder øvelser for å bedre muskelstyrken og balansen, samtidig som man får muligheten til å være sammen med og trene med andre treningsglade seniorer.

Strikkekafe

Bli med og strikk sammen med strikkeklubben første onsdag i måneden. Åpent for alle.

Stoltrim med LHL

Stoltrim med moderat til lav intensitet.

Sjakk for alle

Sjakk for både nybegynnere og viderekomne.

Styrketrening med videoinstruktør

Vi bruker manualer og vektstang med skiver for å styrke muskulatur i kroppen, slik at hverdagens gjøremål blir enklere.

Styrketrening med Aktiv på dagtid

Bli med Aktiv på dagtid og gjennomfør en styrketime i sal med instruktør.



Granitten kafé og spiseri

Sulten eller kaffetørst? Granitten kafé og spiseri har åpent 10:00 - 16:00 alle dager. Her kan du kjøpe middag, salater og lette retter, smoothie, kaker og kaffe.



Er du nysgjerrig på frivillighet?

Vi har mange gratis aktiviteter og treninger du kan delta i, eller kanskje du ønsker å bidra som frivillig?

Kom inn og bli kjent med Grorudhuset frivilligsentral eller besøk vår hjemmeside: grorudhuset.frivilligsentral.no