



Oslo

Grorudhuset

Aktivitetsprogram Våren 2026



Oversikt over aktiviteter

DAG	TID	NR	TITTEL	MÅLGRUPPE	KATEGORI	TYPE	SIDE
MAN	09:30 - 11:00	11	FriskLiv Start	Nye FriskLiv-deltakere	Trening	Henvisning	3
MAN	09:45 - 11:00	17	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding	4
MAN	10:00 - 14:00	15	Håndarbeidsstue	Alle	Kultur	Drop in	4
MAN	11:00 - 13:00	19	Kairos tekstsaking & formidlingsverksted	Alle	Kultur	Drop in	5
MAN	11:30 - 12:30	3	Barseltrening med frivillige	Barselmødre	Trening	Drop in	1
MAN	12:00 - 13:00	33	Skravleklubben for damer	Kvinner som er glad i å skravle	Sosial	Drop in	8
MAN	12:00 - 13:00	44	"Takk bare bra"-lunsj	Personer over 60	Veiledning	Påmelding	11
MAN	12:30 - 13:30	4	Barseltreff	Nye foreldre	Sosial	Drop in	1
MAN	13:00 - 14:00	21	Kvinnetrim	Kvinner som ønsker å trene styrke og	Trening	Drop in	5
MAN	14:00 - 15:00	5	Bingo (betaling)	Alle	Kultur	Drop in	2
MAN	14:00 - 15:00	49	Yoga	Alle som kan reise seg opp fra gulvet	Trening	Påmelding	12
MAN	16:00 - 17:00	51	Yoga - Groruddalen Revmatikerforening	Medlemmer	Trening	Medlemmer	13
MAN	18:00 - 20:00	50	Yoga - Brystkreftforeningen Groruddalen	Medlemmer	Trening	Medlemmer	12
TIR	09:00 - 10:30	8	FriskLiv egentrening	Trening for FriskLiv deltakere	Trening	Henvisning	2
TIR	09:00 - 10:00	1	Aktiv Trim	Alle som ønsker å holde seg i form	Trening	Drop in	1
TIR	09:45 - 11:00	18	Innesykling med Aktiv på dagtid	Alle som ønsker å holde seg i form	Trening	Påmelding	5
TIR	10:00 - 14:00	2	"Andre`s syhjørne"	Søm - interesserte personer	Kultur	Drop in	1
TIR	10:30 - 11:30	14	Herregruppe for personer med kognitiv svikt	Hjemmeboende eldre menn, kognitiv svikt	Sosial	Henvisning	4
TIR	10:30 - 11:30	28	Samtalegruppe	Pårørende til eldre med kognitiv svikt	Veiledning	Henvisning	7
TIR	10:00-11:00	26	Omvisning og informasjon om omsorg+	Seniorer	Veiledning	Drop in	6
TIR	11:00 - 12:20	16	Høreapparat - veiledning**	Personer med høreapparat	Veiledning	Drop in	4
TIR	11:00 - 12:00	34	Snakk med seniorveileder **	Alle seniorer	Veiledning	Drop in	8
TIR	10:30 - 13:00	11	Grorudhusets gågruppe	Seniorer med eller uten rullator	Trening	Drop in	3
TIR	11:00-12:00	42	Styrketrening med Aktiv på dagtid	Alle som ønsker å holde seg i form	Trening	Påmelding	10
TIR	12:00 - 13:00	36	"Sterk og stødig"	Styrke og balansetrening for seniorer	Trening	Drop in	9
TIR	13:00 - 14:00	46	Trening og aktivisering	Personer med kognitiv svikt	Trening	Henvisning	11
TIR	13:00 - 14:00	22	Kvinnetrim innesykling	Kvinner som ønsker å trene kondisjon	Trening	Drop in	6
TIR	14:00 - 15:00	29	Sanggruppe med besøkshund	Alle som liker å synge	Kultur	Drop in	7
TIR	14:15 - 15:15	47	Trening på lavt nivå	De som bruker gang-hjelpemidler	Trening	Henvisning	12
TIR	16:30 - 17:30	45	"Trening med mening" (betaling)	Alle som vil forebygge hjerteproblemer	Trening	Drop in	11
TIR	18:30 - 20:00	24	MediYoga (betaling)	kursrekke	Trening	Påmelding	6
ONS	08:45 - 10:15	10	FriskLiv sirkeltrening	Frisklivssentralens deltakere	Trening	Henvisning	3
ONS	09:45 - 11:00	17	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding	4
ONS	10:00 - 14:00	15	Håndarbeidsstue	Alle	Kultur	Drop in	4
ONS	10:45 - 11:45	31	Sirkeltrening	Alle	Trening	Drop in	8
ONS	11:00 - 13:00	6	Fargebokens venner	Seniorer som er glad i fargelegging	Kultur	Drop in	2
ONS	11:45-13:00	9	Friskliv innesykling	Nye FriskLiv-deltakere	Trening	Henvisning	3
ONS	12:00 - 12:30	27	Rolig trim	Alle over 60	Trening	Drop in	7
ONS	13:00 - 14:00	7	"Frisk pust"	Personer med KOLS eller lungesykdom	Trening	Henvisning	2
ONS	13:00 - 15:00	30	"Seniorkoret gode minner" *	Sangglade eldre	Kultur	Påmelding	7
ONS	14:00-15:00	41	Styrke og balansetrening	Hjemmeboende eldre med nedsatt balanse	Trening	Henvisning	10
ONS	17:00 - 18:00	24	MediYoga (betaling)	Kursrekke	Trening	Påmelding	6
ONS	17:45 - 19:00	17	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding	4
ONS	18:00 - 20:00	38	Strikk & Skravl **	Samstrikk til premature	Kultur	Drop in	9
ONS	19:00-22:00	39	Strikkekafé**	Strikkeglade personer	Kultur	Drop in	10
TORS	09:45 - 11:00	17	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding	4
TORS	11:00 - 14:00	23	Male- og hobbygruppe	Seniorer som er glad i maling og farge	Kultur	Påmelding	6
TORS	11:00 - 12:00	37	Stoltrim med LHL	Seniorer	Trening	Drop in	9
TORS	12:00 - 13:00	13	Herregruppe	Menn som vil møte andre menn i fellesskap	Sosial	Drop in	3
TORS	13:00 - 14:00	41	Styrke og balansetrening	Hjemmeboende eldre med nedsatt	Trening	Henvisning	10

*annenhver uke

**månedlig

med forbehold om endringer

TORS	13:00 - 13:30	48	Veiledning i digitale enheter	Trenger støtte i bruk av sitt digitale verktøy	Veiledning	Påmelding	12
TORS	13:00-15:00	43	"Takk bare bra"-kurs	Personer over 60	Veiledning	Påmelding	11
TORS	14:00-15:30	35	Sorg- og livstøtte	Seniorer	Sosial	Påmelding	9
TORS	16:30 - 18:00	20	Kino på Omsorg+ **	Beboere på Omsorg+	Kultur	Omsorg +	5
TORS	16:30-18:30	25	Musikkstund	Beboere på Omsorg+	Kultur	Omsorg +	6
TORS	15:00 - 16:00	51	Yoga - Groruddalen Revmatikerforening	Medlemmer	Trening	Medlemmer	13
TORS	16:30 - 17:30	45	"Trening med mening" (betaling)	Alle som vil forebygge hjerteproblemer	Trening	Drop in	11
FRE	11:00 - 12:00	40	Styrketrening	Alle som kan reise seg opp fra gulvet	Trening	Drop in	10
FRE	10:00 - 13:00	4	Barseltreff	alle nybakte foreldre	Sosial	Drop in	1
FRE	13:30 - 15:00	32	Sjakk for alle	Alle sjakkinteresserte	Kultur	Drop in	8
LØR	10:00 - 11:00	24	MediYoga (betaling)	Kursrekke	Trening	Påmelding	6

Om Grorudhuset

Grorudhuset er et nærmiljøhus med mange ulike aktiviteter som bydelens innbyggere kan delta i.

Her finner du en oversikt over alle aktivitetene våre, til bruk for ansatte som er i kontakt med innbyggere som kan ha glede av å komme hit.

Vi har et åpent hus og ønsker å motvirke ensomhet og bidra med helsefremmende aktiviteter. Vi har også en egen bydelsrestaurant hvor alle er velkomne.

Kanskje kjenner du noen som bør komme til Grorudhuset, og som du kan hjelpe i gang med aktivitet?

Litt info:

Dersom man har en sårbar bruker, er det fint om den ansatte kan følge brukeren til aktiviteten i starten og/eller avtale med den ansvarlige for aktiviteten. Aktivitetene går av seg selv, og husvert er ikke alltid i resepsjonen eller tilgjengelig.

Alle aktivitetene på dagtid er gratis, unntatt Bingo `n, hvor man betaler for hvert brett selv.

Alle deltar i aktivitetene på eget ansvar (selvassuranse).

Oversikten er laget for internt bruk for ansatte i bydelens tjenester, og våre samarbeidspartnere.

