

1. Aktiv trim

Åpent tilbud

Målgruppe: for alle som ønsker å holde seg i form

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

2. Andrés syhjørne

Møteplass for søm - interesserte personer. Dette er ikke et sykurs.

Åpent tilbud

Målgruppe: For søm -interesserte personer

Rom: Møterom Wada

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

3. Barseltrening med frivillig

Trening for nybakte mødre hvor de kan ha med seg baby på trening.

Åpent for barselmødre.

Målgruppe: Barselmødre som har vært gjennom 3 månederskontroll

Rom:Treningsrom Namaste og Mocne.

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentralen.

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

4. Barseltreff

Møteplass for nybakte foreldre eller hjemmевærende foreldre med småbarn.

Åpent for alle nybakte foreldre

Målgruppe: Nybakte foreldre

Rom: Frivilligsentralen.

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

5. Bingo

Åpent tilbud for alle. Kr. 25,- per brett som kan brukes i 3 omganger. Drevet av frivillig i regi av Grorudhuset frivilligsentral.

Målgruppe: Alle

Rom: Innerste del av kaféen. Ønskes flyttet til møterom Wada.

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

6. Fargebokens venner

Åpent tilbud for alle

Målgruppe: Seniorer som er glad i fargelegging.

Rom: Håndarbeidsstue

Ansvar: Grorudhuset Frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

7. Frisk pust – Rehab

Trening tilpasset personer med kols eller lungesykdom

Lukket tilbud

Målgruppe: For personer med Kols.

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdelingen

Kontaktperson: Tove Kristine Johansen fysioterapeut, tlf: 23 42 15 00
(sentralbord, legg igjen beskjed)

8. Friskliv egentrening etter avtale

Lukket trening for frisklivsdeltakere etter avtale.

Målgruppe:

Rom: Verkstedrommet.

Ansvar: Friskliv

Kontakt: Nina Strand Ølnes, tlf: 99 12 60 37

9. Friskliv innesykling

Lukket tilbud til nye frisklivmedlemmer

Rom: Velosipedrommet i underetasjen.

Ansvar: Frisklivssentralen

Kontakt: Vilde Kristin , tlf: 91349795

10. Friskliv sirkeltrening

Lukket tilbud til frisklivmedlemmer

Rom: Treningsrommet Namaste Mocne.

Ansvar: Frisklivssentralen

Kontakt: Nina Strand Ølnes, tlf: 99 12 60 37

11. Friskliv Start

Oppstartsgruppe for nye frisklivsdeltakere.

Rom: Treningsrom Namaste og Mocne.

Ansvar: Frisklivssentralen

Kontakt: Nina Strand Ølnes 99 12 60 37

12. Grorudhusets gågruppe

Lavterskel gågruppe som passer fint for rullatorbrukere og de som ikke går fort. Turen blir lagt opp ut fra oppmøttes fysiske form og ønsker.

Kaffepause underveis.

Målgruppe: Seniorer med eller uten ganghjelpemidler, som kan gå noen kilometer i rolig tempo.

Oppmøte: Foran resepsjonen på Grorudhuset

Ansvar: Grorudhuset Frivilligsentral

Kontaktperson: Gunn Kristiansen tlf: 979 64 686

13. Herregruppe

Åpent tilbud

Målgruppe: Menn som vil møte andre menn til sosialt fellesskap (senior)

Rom: Fellesstuen i 1.etasje

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

14. Herregruppe for personer med kognitiv svikt

Lukket gruppe

Målgruppe: Hjemmeboende eldre herrer med en kognitiv svikt

Rom: Fellesstuen 2.etasje

Ansvar: Hukommelsesteamet i samarbeid med Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Eva Bjørnson 90 36 42 03

15. Håndarbeidsstue

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

Aktiviteten er drevet av frivillige i regi av Grorudhuset frivilligsentral.

Åpent for alle.

Rom: Aktivitetsrom for frivillige, bygg C.

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

16. Høreapparat-veiledning

Den første tirsdag i måneden gir Groruddalen hørsellag råd og veiledning. Salg av batterier.

Målgruppe: For personer med høreapparater

Rom: Frivilligsentralen

Ansvar: Groruddalen Hørselslag i samarbeid med Grorudhuset frivilligsentral

Kontaktperson: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

17. Innesykling

Innesykling i regi av frivillig. Lavterskeltilbud for alle. Ingen krav forkunnskap.

Åpen gruppe.

Målgruppe: alle

Rom: Velosipedrommet i underetasjen.

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral.

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

18. Innesykling – med Aktiv på Dagtid

Innesykling i regi av Aktiv på Dagtid.

Målgruppe: Personer fra 18 år og oppover - som er bosatt i Oslo og mottar en trygdeytelse.

Rom: Velosipedrommet i underetasjen.

Ansvar: Aktiv på dagtid

Kontakt: Aktiv på dagtid tlf: 928 55 584

19. Kairos – tekstskaping og fremføringsverksted

Kairos er et tekst -og formidlingsverksted som starter opp på Grorudhuset mandag 9.februar kl.11

Målgruppe: alle

Rom: Møterom Wada 2.etg.

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontaktperson: Mari Braanaas, tlf: 913 23 164

20. Kino på Omsorg+

Filmvisning annenhver torsdag.

Lukket tilbud til beboere på Omsorg+

Rom: Fellesstuen i 3.etasje, lavblokka

Ansvar: Kulturansvarlig

Kontaktperson: Saba Ashraf, tlf: 40 40 85 71

21. Kvinnetrim

Variert treningstilbud for kvinner.

Åpent tilbud for alle kvinner.

Målgruppe: Kvinner som ønsker å trene styrke og kondisjon

Rom: Treningsrommet Namaste og Mocne.

Ansvar: Jobbsjansen

Kontakt: Bente Krogstad 41 27 61 60

22. Kvinnetrim - innesykling – et samarbeid med jobbsjansen.

Åpent tilbud for alle kvinner.

Rom: Velosipedrommet i underetasjen.

Ansvar: Jobbsjansen i samarbeid med Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Bente Krogstad 41 27 61 60

23. Male- og hobbygruppe

Lavterskel aktivitet.

Lukket tilbud pga begrenset deltakerplass. Om ønske om plass, ta kontakt.

Målgruppe: Seniorer som er glad i maling og farge.

Rom: Frivilligsentralen

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary, tlf: 91 73 48 51

24. MediYoga

Åpent tilbud mot betaling, i privat regi

[Aktiviteten er en kursrekke](#)

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar og kontaktperson: Hanne Søbye, tlf: 91 80 80 36

E-post: hanne@friskibalanse.no

25. Musikkstund

Sangtilbud for beboere på omsorg+ annenhver uke sammen med en frivillig.

Lukket tilbud for beboere.

Rom: Fellesstue i 3.etasje

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontaktperson: Husvert 90 20 17 36

26. Omvisning og informasjon om omsorg

Omvisning og informasjon om Grorudhuset omsorg+.

Rom: Oppmøte Resepsjon

Ansvar: Forvaltning, Bydel Grorud

Kontaktperson: Tanja Jernberg Hansen tlf: 475 19 462

27. Rolig trim

Balanse, bevegelse og uttøying i rolig tempo. Øvelsene gjennomføres både stående og sittende.

Åpent tilbud

Målgruppen: For alle over 60

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar: Kulturansvarlig

Kontaktperson: Saba Ashraf tlf: 40 40 85 71

28. Samtalegruppe for pårørende til personer med demens

Lukket gruppe. Månedlig

Målgruppe: Pårørende til en hjemmeboende eldre med en kognitiv svikt

Rom: Innerst i kaféen eller håndarbeidsstuen

Ansvar: Hukommelsesteamet, Kristine Gram

Kontakt: Kristine Marie Gram 97 14 63 36

29. Sanggruppe - med besøkshund

Åpent tilbud for alle som liker å synge

Rom: Fellesstuen 2.etasje

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary 91 73 4 8 51

30. Seniorkoret Gode minner

Velkommen til korøvelse annen hver onsdag på Grorudhuset. Tilbudet er gratis og varer fra kl 13.00- 14.00. Vi oppfordrer til å spise sammen i Granitten kafe etter korøvelsen. Påmelding til kontaktperson (se nedenfor)

Målgruppe: Sangglade eldre

Rom: Møterom Wada

Ansvar: Hukommelsesteamet og Grorudhuset Frivilligsentral.

Kontaktperson: Kristine Marie Gram 97 14 63 36

31. Sirkeltrening

Stasjonsbasert styrketrening hvor man bruker egen kroppsvekt til å gjennomføre styrkeøvelser enten på matte eller stående. Timen er en lavterskel aktivitet og er åpen for alle.

Målgruppe: Åpen for alle

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary 91 73 48 51

32. Sjakk for alle

Åpent tilbud for alle sjakkinteresserte

Rom: Innerst i kaféen

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentralen

Kontakt: Atya Choudhary 91 73 48 51

33. Skravleklubben for damer

Åpen møteplass for damer i alle aldre som er glad i å skravle. I regi av frivillig fra Grorudhuset frivilligsentral. Den frivillige fungerer som samtalestyrer.

Målgruppe: Kvinner i alle aldre som er glad i å skravle

Rom: Fellesstuen i 1.etasje.

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary 91 73 48 51

34. Snakk med seniorveileder

Drop – in tilbud første torsdag i måneden.

Målgruppe: Alle seniorer som er nysgjerrig på aktiviteter

Rom: Frivilligsentralen

Ansvar/Kontakt: Seniorveileder Hege Buraas 45 65 72 49

35. Sorg- og livsstøtte

Sammen med presten fra Grorud menighet snakker vi sammen med andre om tanker, følelser og erfaringer.

Målgruppe: Seniorer som har behov for støtte i sorgen

Rom: Fellesstuen 1.etg

Ansvar/Kontakt: Kulturansvarlig Saba Ashraf tlf: 40 40 85 71

36. Sterk & stødig

Styrke- og balansetrening for seniorer.

Åpent tilbud for seniorer

Målgruppe: Seniorer som kan gå uten hjelpemidler innendørs.

Rom: Treningsrom Namaste/ Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdeling og Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Mari Nesbakken fysioterapeut, tlf.: 23 42 15 00

(sentralbord, legg igjen beskjed)

37. Stoltrim med LHL

Åpent tilbud. Stoltrim med moderat til lav intensitet

Målgruppe: seniorer

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar: LHL i samarbeid med Grorudhuset frivilligsentral

Kontaktperson: Liv Skaanes 94 52 02 00

38. Strikk & Skravl

Samstrikk for å strikke pledd og luer til premature babyer som er lagt inn på intensivavdeling på sykehus.

Åpent tilbud

Målgruppe: Alle som kan strikke/ eller vil lære å strikke

Rom: Frivilligsentralen

Ansvar: Groruddalen Sanitetsforening

Kontakt: Liv Aass Frank 92 65 44 39

39. Strikkekafé

Frivillig strikkeklubb første onsdagen i måneden.

Åpent tilbud for alle.

Målgruppe: Strikkeglade personer

Rom: Innerste del i kaféen.

Ansvar: Booking gjennom Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Ragnhild Braastad ragnhildb@vikenfiber.no

40. Styrketrening

Åpent tilbud. Bruker manualer og vektstang for å styrke muskulatur i kroppen

Målgruppe: alle som ønsker å trene, som har litt balanse og kan reise seg opp og ned fra gulvet

Rom: Treningsrommet Namaste og Mocne

Ansvar: Grorudhuset Frivilligsentral

Kontaktperson: Atya Choudhary 91 73 48 51

41. Styrke og balansetrening

Fallforebygging for personer med redusert styrke og balanse

Lukket tilbud.

Målgruppe: Hjemmeboende eldre med nedsatt balanse.

Rom: Treningsrommet Namaste og Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdeling, Rehabiliteringsavdeling, Fysioterapeutene

Kontaktperson: Fysioterapeuter Martin Eriksen , Tlf: 90 85 17 06

42. Styrketrening med Aktiv på Dagtid

Bruker manualer og vektstang for å styrke muskulatur i kroppen.

Målgruppe: Personer fra 18 år og oppover - som er bosatt i Oslo og mottar en trygdeytelse.

Rom: Treningsrommet Namaste og Mocne, 2.etg.

Ansvar: Aktiv på dagtid

Kontaktperson: Aktiv på dagtid tlf: 928 55 584

43. «Takk bare, bra»-kurs

Kursrekke – forebygging og mestring av depresjon.

Lukket tilbud, påmelding

Målgruppe: Personer over 60

Rom: Fellesstue i 2.etasje

Ansvar: Rehabiliteringsavdelingen

Kontakt: Martin Eriksen, Fysioterapeut, og Joanna Molenda Hansson, ergoterapeut, tlf 23 42 15 00 (sentralbord, legg igjen beskjed)

44. Takk, bare bra! Lunsj

Lukket gruppe: Lunsj med kursdeltakere en gang i måneden.

Målgruppe: De som har gjennomført kurset «Takk, bare bra».

Rom: Grorudhuset – etter avtale

Ansvar: Rehabiliteringsavdelingen

Kontakt: kursholderne rekrutterer og inviterer tidligere deltakere.

45. Trening med mening

Treningsgruppe drevet av medlemmer av “trening med mening” hvor flere er tidligere hjertepasienter. Treningen passer alle aldergrupper og spesielt for de som har hatt eller vil forebygge hjerteproblemer.

Åpent tilbud mot betaling

Rom: Treningsrommet Namaste/Mocne

Ansvar: “trening med mening” (frivillig organisasjon) Utleie gjennom Grorudhuset frivilligsentralen

Kontaktperson: Judith Lidsheim, tlf: 92 63 51 27

46. Trening og aktivisering

Fallforebygging og aktivitetstilbud. Treningen foregår rundt gangbane
Lukket tilbud.

Målgruppe: Personer med kognitiv svikt.

Rom: Treningsrommet Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdeling, Fysioterapeutene

Kontaktperson: Fysioterapeuter Martin Eriksen, Tlf: 90 85 17 06

47. Trening på lavt nivå

Fallforebygging. Treningen foregår rundt gangbane
Lukket tilbud.

Målgruppe: De som går med hjelpemidler.

Rom: Treningsrommet Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdeling, Fysioterapeutene

Kontaktperson: Fysioterapeuter Martin Eriksen, Tlf: 90 85 17 06

48. Veiledning i digitale enheter

Hjelp til eldre for å forebygge digitalt utenforskap

Ta kontakt for behov, så setter vi opp tid for veiledning

Målgruppe: Seniorer som trenger støtte i bruk av sitt digitale verktøy

Rom: Frivilligsentral

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontaktperson: Atya Choudhary tlf 91 73 4851

49. Yoga

Åpent tilbud for alle. Ikke behov for å ta med utstyr da treningsrommet har fullt yogautstyr.

Målgruppe: Alle som klarer å komme seg opp fra treningsmatte uten hjelpemidler.

Rom: Treningsrommet Namaste og Mocne.

Ansvar og kontakt: Kristine Marie Gram, tlf: 97 14 63 36

50. Yoga – Brystkreftforeningen Groruddalen

Lukket tilbud til medlemmer av brystkreftforeningen.

Målgruppe: Medlemmer av brystkreftforeningen

Rom: Treningsrommet Namaste og Mocne.

Ansvar: Brystkreftforeningen

Kontakt: groruddalen@brystkreftforeningen.no

51. Yoga – Groruddalen Revmatikerforening

Lukket tilbud til revmatikerforeningen sine medlemmer.

Rom: Treningsrom Namaste og Mocne.

Ansvar: Revmatikerforeningen

Kontaktperson: Bente Sandaker, 98 63 90 93