

Program sommer/høst 2026

01. juni 2026 - 30. september 2026

Treff - og aktivitetshus Kafe X

Mandag: 11:00 - 16:00

Tirsdag: 10:00 - 15:00

Onsdag: 10:00 - 15:00

Torsdag: 10:00 - 12:30

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 sommer/høst 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



Aktiviteter

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

Grupper og kurs

- Golf som terapi på Grønmo, Oppmøte ved Narvesen på Skullerud mandager kl. 12:00 - 14:00
- Padling på torsdager, oppmøte ved bommen på Rustadsaga kl. 11:45
- Håndarbeid og tur på onsdag.
- Matlaging på onsdager kl. 13:00 - 15:00 (påmelding)

Aktiv brukermedvirkning

- Husmøter kl. 15:00 -16:00
Mandager 22. juni, 20. juli, 31. august, og 21. september
- Brukerforum kl. 14:30 -15:30
Onsdag 16. september

Andre arrangementer

- Tur til Drøbak 19. juni
- St. aften 23. juni med grillmat (i ovn) på Kafe X
- Tur til Sørenga 25. juni
- Blåtur med rutebuss 30. juli
- Tur til Nan i Trøgstad 11. september
- Tur til Charlottenberg, innom Magnor glassverk 28. september

Samtalegruppe med prest og diakon på mandag kl. 13:00 - 14:00

15. juni, 13. juli, 24. august og 14. september