Oslo

Bydel Østensjø

Program Høst/Vinter 2026

1. oktober - 31. desember 2026
Treff - og aktivitetshuset Kafe X

Mandag: 11:00 - 16:00
Tirsdag: 10:00 - 15:00
Onsdag: 10:00 - 15:00
Torsdag: 11:00 - 15:00 Utendørs aktivitet
Fredag: 10:00 - 15:00



Foto: Nanthiya Lindrupsen

Kafe X er på Oppsal samfunnshus
Vetlandsveien 99 - 101

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

Du er velkommen til å ta kontakt.

Nan: 93230167
Soheila: 93230128
Marit: 47461566
Malgorzata: 45976863

Telefon kan ikke besvares ved ferie eller sykdom.

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.

Mandag: Middag med dessert 65,- og halv porsjon 45,-
Tirsdag: Gratis lunsj
Fredag: Gratis mat

Siste fredag i måned har vi bursdags markering med kake.



Foto: Nanthiya Lindrupsen

Aktiviteter

Hobbyrom med utstyr og materialer til å male, tegne, sy, strikke, hekle osv.

- Ulike brettspill.
- Fredagsquiz

Grupper og kurs

- Golf som terapi på Grønmo golfbane eller innendørs golf på Skullerud, det er gratis trening.
- Matlaging på onsdager med påmelding senest dagen før.
- Utendørs aktivitet på torsdag

Aktiv brukermedvirkning

- **Husmøter på Kafe X**, kl. 15:00 - 16:00 mandag 05. oktober, 09. november og 14. desember.
- **Brukerforum** kl. 14:00 - 16:00 onsdag 25. november

Andre arrangementer

- 09. desember Juleverksted
- Julebord (dato kommer senere)
- 28. desember er Nyttårs lunsj

Samtalegruppe

- Samtalegruppe med diakon mandag 12. oktober, 09. november og 14. desember.

Hos os kan du betale med både kontanter og VIPPS 727747

- En kopp kaffe/te 10,- to kopper 15,- og tre kopper kr 20,-