



Oslo

Bydel Østensjø

Program sommer 2025

15. mai - 14. september

Treff- og aktivitetshusene

Kafe X & Multehaug

Mandag 11:30 - 16:30 (Kafe X)

Onsdag 10:00 - 15:00 (Kafe X)

Tirsdag, torsdag og fredag 10:00 -15:00 (Multehaug)

Kafe X er på Oppsal

Vetlandsveien 99 - 101
(ved siden av Østensjø legesenter)
T-bane nr.3

Multehaug er på Abildsø

Enebakkveien 285 (rett over veien for
Abildsø hjemmet)
Buss nr. 70 og 79 (avstigning på Lille
langerud)

Du er hjertelig velkommen til å ta kontakt!

Nan: 93230167 (mandag - fredag)

Soheila: 93230128 (mandag - fredag)

Marit: 47461566 (mandag, onsdag
(13:10 - 16:00) og fredag

Fellesferie i uke 31 og 32!
**Telefon kan ikke besvares ved ferie,
avspasering eller sykdom.**



Foto: Nanthiya Lindrupsen

Program sommer 2025

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 kr.60,- og halv porsjon kr 40,-

Tirsdag: Gratis lunsj

Torsdag: Medbrakt egen mat

Fredag: Lunsj kr 45,-

En kopp te/kaffe er inkludert i prisen. Ellers koster kaffe/te kr 7,- for en kopp, kr 12,- for 2 kopper og kr 20,- for ubegrenset mengde.



Aktiviteter

- Hobbyrom med utstyr og materialer til å male, tegne, sy og strikke på Kafe X
- Det er mulighet å bruke symaskiner på Kafe X
- Keramikkarbeid med leire, former, glasur og keramikkovn fredager på Multehaug (unntatt siste fredag i måneden grunnet bursdags markering)
- Trearbeidsverksted på Kafe X
- Sjakkbord på Multehaug
- Ulike brettspill på begge hus
- Fredagsquiz på Multehaug
- Hagearbeid på Multehaug

Grupper og kurs

- Golf som terapi på Grønmo golfbane, det er gratis trening på mandager (med påmelding).
- Tur på onsdager i samarbeid med Kroken treffsted.
- Håndarbeid onsdager på Kafe X kl. 10:00 - 12:00 (med påmelding).
- Matlaging gruppe onsdager på Kafe X kl. 13:00 - 15:00 (med påmelding).

Samtale gruppe med prest og diakon: Mandag 02. juni, 14. juli og 25. august kl. 13:30 - 14:30

Heldagsturer hver siste torsdag i måneden

(Oppmøte: Oppsal t-bane kl. 11:30)

- Tur til Skøyenparken 26. juni
- Tur til Stovnerårnet 28. august

Aktiv brukermedvirkning

- Husmøte mandag 19. mai, 16. juni og 18. august kl. 15:30 - 16:30
- Brukerforum onsdag 04. juni og 27. august kl. 14:00 - 15:00

Andre arrangement

- 16. mai har vi 17. markering
- 18. juli reiser vi på båttur i Oslofjord
- 20. juni Midtsommer grilling på Multehaug
- Bursdagsmarkering hver siste fredag i måneden

Omstillingsprosessen ved Marte 16. juni

Det er mulighet til å ta ut utskrifter og kopier kr 3,- per ark.

Alle betalinger skjer med kontant eller **VIPPS 727747**

Vi ønsker alle velkommen til treff- og aktivitetshusene Kafe X & Multehaug.