



Oslo

Grorudhuset

Aktivitetsprogram høst 2025



Oversikt over aktiviteter

DAG	TID	NR	TITTEL	MÅLGRUPPE	KATEGORI	TYPE
MAN	09:30 - 11:00	9	FriskLiv Start	Nye FriskLiv-deltakere	Trening	Henvisning
MAN	09:45 - 11:00	18	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding
MAN	10:00 - 14:00	17	Håndarbeidsstue	Alle	Kultur	Drop in
MAN	10:30 - 12:30	15	Hygge - Bridge	Alle	Kultur	Drop in
MAN	11:30 - 12:30	3	Barseltrening med frivillige	Barselmødre	Trening	Drop in
MAN	12:00 - 13:00	32	Skravleklubben for damer	Kvinner som er glad i å skravle	Sosial	Drop in
MAN	12:00-13:00	44	"Takk bare bra"-lunsj	Personer over 60	Veiledning	Påmelding
MAN	12:30 - 14:30	4	Barseltreff	Nye foreldre	Sosial	Drop in
MAN	13:00 - 14:00	20	Kvinnetrim	Kvinner som ønsker å trene styrke og kondisjon	Trening	Drop in
MAN	14:00 - 15:00	5	Bingo (betaling)	Alle	Kultur	Drop in
MAN	14:00 - 15:00	26	Rolig yoga	Alle som klarer å komme seg opp fra	Trening	Påmelding
MAN	16:00 - 17:30	48	Yoga	Medlemmer	Trening	Medlemmer
MAN	18:00 - 20:00	45	Yoga	Medlemmer	Trening	Medlemmer
TIR	09:00 - 10:30	7	FriskLiv egentrening	Trening for FriskLiv deltakere	Trening	Henvisning
TIR	09:00 - 10:00	1	Aktiv Trim	Alle som ønsker å holde seg i form	Trening	Drop in
TIR	10:00 - 14:00	2	"Andre`s syhjørne"	Søm - interesserte personer	Kultur	Drop in
TIR	10:30 - 11:30	13	Herregruppe for personer	Hjemmeboende eldre menn, med kognitiv svikt	Sosial	Henvisning
TIR	10:30 - 11:30	27	Samtalegruppe	Pårørende til eldre med kognitiv svikt	Veiledning	Henvisning
TIR	11:00 - 12:20	16	Høreapparat - veiledning**	Personer med høreapparat	Veiledning	Drop in
TIR	11:00 - 12:00	33	Snakk med seniorveileder **	Alle seniorer	Veiledning	Drop in
TIR	11:00 - 13:00	11	Grorudhusets gågruppe	Seniorer med eller uten rullator	Trening	Drop in
TIR	12:00 - 13:00	34	"Sterk og stødig"	Styrke og balansetrening for seniorer	Trening	Drop in
TIR	13:00 - 14:00	39	Trening og aktivisering	Personer med kognitiv svikt	Trening	Henvisning
TIR	13:00 - 14:00	21	Kvinnetrim innesykling	Kvinner som ønsker å trene kondisjon	Trening	Drop in
TIR	14:00 - 15:00	28	Sanggruppe med besøkshund	Alle som liker å synge	Kultur	Drop in
TIR	14:15 - 15:15	40	Trening på lavt nivå	De som bruker gang-hjelpemidler	Trening	Henvisning
TIR	16:30 - 17:30	14	"Hjerteballetten" (betaling)	Alle som vil forebygge hjerteproblemer	Trening	Drop in
TIR	18:30 - 20:00	23	MediYoga (betaling)	kursrekke	Trening	Påmelding
ONS	08:45 - 10:15	8	FriskLiv sirkeltrening	Frisklivssentralens deltakere	Trening	Henvisning
ONS	09:45 - 11:00	18	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding
ONS	10:00 - 14:00	17	Håndarbeidsstue	Alle	Kultur	Drop in
ONS	10:45 - 11:45	30	Sirkeltrening	Alle	Trening	Drop in
ONS	11:00 - 13:00	6	Fargebokens venner	Seniorer som er glad i fargelegging	Kultur	Drop in
ONS	12:00 - 12:30	25	Rolig trim	Alle over 60	Trening	Drop in
ONS	13:00 - 14:00	10	"Frisk pust"	Personer med KOLS eller lungesykdom	Trening	Henvisning
ONS	13:00 - 15:00	29	"Seniorkoret gode minner" *	Sangglade eldre	Kultur	Påmelding
ONS	14:00 - 15:00	24	Parkinsongruppe	Trening for personer med parkinson	Trening	Henvisning
ONS	17:00 - 18:00	23	MediYoga (betaling)	Kursrekke	Trening	Påmelding
ONS	17:45 - 19:00	18	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding
ONS	17:30 - 18:30	42	Syng sammen *	Beboere på Omsorg+	Kultur	Omsorg +
ONS	18:00 - 20:00	37	Strikkekafe **	Samstrikk til premature	Kultur	Drop in
ONS	19:00-22:00	36	Strikkeklubb**	Strikkeglade personer	Kultur	Drop in
TORS	09:45 - 11:00	18	Innesykling	Alle	Trening	Påmelding
TORS	11:00 - 14:00	22	Male- og hobbygruppe	Seniorer som er glad i maling og farge	Kultur	Påmelding
TORS	12:00 - 13:00	12	Herregruppe	Menn som vil møte andre menn i fellesskap	Sosial	Drop in
TORS	13:00 - 14:00	41	Trening middels nivå	De som går med eller uten hjelpemidler	Trening	Henvisning
TORS	13:00 - 13:30	47	Veiledning i digitale enheter	Seniorer som trenger støtte i bruk av sitt	Veiledning	Påmelding
TORS	13:00-15:00	43	"Takk bare bra"-kurs	Personer over 60	Veiledning	Påmelding
TORS	14:00 - 15:00	35	Stoltrim med LHL	Seniorer	Trening	Drop in

*annenhver uke

**månedlig

med forbehold om endringer

DAG	TID	NR	TITTEL	MÅLGRUPPE	KATEGORI	TYPE
TORS	14:00 - 15:00	35	Stoltrim med LHL	Seniorer	Trening	Drop in
TORS	16:30 - 18:00	19	Kino på Omsorg+ **	Beboere på Omsorg+	Kultur	Omsorg +
TORS	15:00 - 16:20	48	Yoga	Medlemmer	Trening	Medlemmer
TORS	16:30 - 17:30	14	"Hjerteballetten" (betaling)	Alle som vil forebygge hjerteproblemer	Trening	Drop in
FRE	11:00 - 12:00	38	Styrketrening	Alle som kan reise seg opp fra gulvet	Trening	Drop in
FRE	10:00 - 13:00	4	Barseltreff	alle nybakte foreldre	Sosial	Drop in
FRE	13:00 - 14:00	46	Trening med	HVR brukere som er under oppfølging	Trening	Henvisning
FRE	13:30 - 15:00	31	Sjakk for alle	Alle sjakkinteresserte	Kultur	Drop in
LØR	10:00 - 11:00	23	MediYoga (betaling)	Kursrekke	Trening	Påmelding

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?

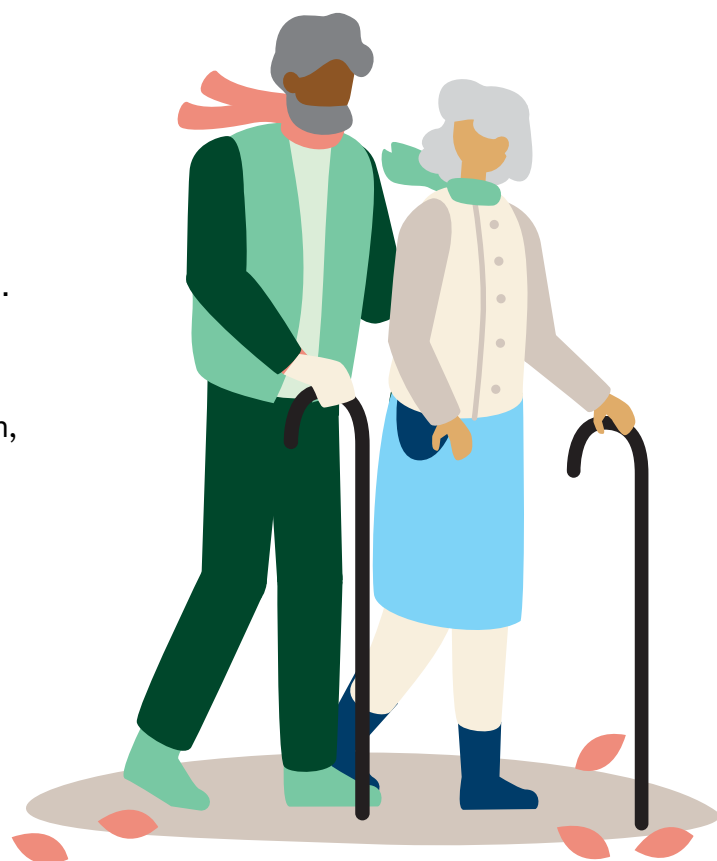
Litt info:

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 (selvassurans).

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



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. Friskliv egentrening etter avtale

Lukket trening for frisklivsdeltakere etter avtale.

Målgruppe:

Rom: Verkstedrommet.

Ansvar: Friskliv

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

Stian Holter Løe tlf: 97 69 93 61

8. Friskliv sirkeltrening

Lukket tilbud til frisklivmedlemmer

Rom: Treningsrommet Namaste Mocne.

Ansvar: Frisklivssentralen

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

Stian Holter Løe tlf: 97 69 93 61

9. Friskliv Start

Oppstartsgruppe for nye frisklivsdeltakere.

Rom: Treningsrom Namaste og Mocne.

Ansvar: Frisklivssentralen

Kontakt: Nina Strand Ølnes 99 12 60 37

Stian Holter Løe tlf: 97 69 93 61

10. Frisk pust – Rehab

Trening tilpasset personer med kols eller lungesykdom

Lukket tilbud

Målgruppe: For personer med Kols.

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdelingen

Kontaktperson: Caroline Pryser Høienholm, Fysioterapeut, tlf: 23 42 15 00
(sentralbordet, legg igjen beskjed)

11. Grorudhusets turgruppe

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: Atya Choudhary 91 73 48 51

12. 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

13. 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

14. Hjerdeballetten

Treningsgruppe drevet av medlemmer av hjerdeballetten 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: Hjerdeballetten (frivillig organisasjon) Utleie gjennom Grorudhuset frivilligsentralen

Kontaktperson: Judith Lidsheim, tlf: 92 63 51 27

15. Hyggebrigde

Åpent tilbud

Hyggebridge er en uformell og sosial variant av bridgespillet – laget for å være mindre konkurransepreget og mer koselig.

Målgruppe: Bridgeinteresserte seniorer

Rom: Fellesstuen 2.etg, lavblokka

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontaktperson: 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. 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

18. 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

19. 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

20. 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

21. 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

22. 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

23. 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

24. Parkinsonsgruppe – Rehab

Trening tilpasset Parkinson

Lukket tilbud

Målgruppe: Trening for personer med Parkinson

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdelingen

Kontaktperson: Caroline Pryser Høienholm , Fysioterapeut, tlf: 23 42 15 00
(sentralbord, legg igjen beskjed)

25. 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

26. Rolig 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

27. 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

28. Sanggruppe - med besøkshund

Åpent tilbud for alle som liker å synge

Rom: Fellesstuen 2.etasje

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Atya Choudhary 91 73 48 51

29. 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

30. 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

31. Sjakk for alle

Åpent tilbud for alle sjakkinteresserte

Rom: Innerst i kaféen

Ansvar: Grorudhuset frivilligsentralen

Kontakt: Atya Choudhary 91 73 48 51

32. 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

33. 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

34. 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)

35. 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

36. Strikkeklubb

Frivillig strikkeklubb siste mandagen i måneden.

Åpent tilbud for alle.

Målgruppe: Strikkeglade personer

Rom: Innerste del i kaféen.

Ansvar: Booking gjennom Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Ragnhild Braastad ragnhilddb@vikenfiber.no

37. Strikkekafé

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/Grorudhuset frivilligsentral

Kontakt: Liv Aass Frank 92 65 44 39

38. 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

39. Styrke og balansetrening for personer med kognitiv svikt

Fallforebygging og aktivitetstilbud. Treningen foregår rundt gangbane
Lukket tilbud antall 8 deltakere.

Målgruppe: De som går med hjelpemidler.

Rom: Treningsrommet Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdeling, Fysioterapeutene

Kontaktperson: Martin Eriksen, Fysioterapeut, Tlf: 23 42 1500
(sentralbord, legg igjen beskjed)

40. Styrke og balansetrening på lavt nivå

Fallforebygging. Treningen foregår rundt gangbane

Lukket tilbud antall 8 deltakere.

Målgruppe: De som går med hjelpemidler.

Rom: Treningsrommet Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdeling, Fysioterapeutene

Kontaktperson: Martin Eriksen, Fysioterapeut, Tlf: 23 42 1500
(sentralbord, legg igjen beskjed)

41. Styrke og balansetrening på middels nivå

Fallforebygging for personer med redusert styrke og balanse

Lukket tilbud antall 8 deltakere.

Målgruppe: De som går med hjelpemidler.

Rom: Treningsrommet Namaste/Mocne

Ansvar: Rehabiliteringsavdeling, Fysioterapeutene

Kontaktperson: Martin Eriksen eller Vilde Kristin Skorstad, Fysioterapeuter,
Tlf: 23 42 15 00 (sentralbord, legg igjen beskjed)

42. Syng sammen

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

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

Ansvar: Rehabiliteringsavdelingen

Kontakt: kursholderne rekrutterer og inviterer tidligere deltakere.

45. Trening med brystkreftforeningen

Lukket tilbud til medlemmer av brystkreftforeningen.

Målgruppe: Medlemmer av brystkreftforeningen

Rom: Treningsrommet Namaste og Mocne.

Ansvar: Brystkreftforeningen

Kontakt: groruddalen@brystkreftforeningen.no

46. Trening med Hverdagsrehabilitering (HVR)

Lukket tilbud for de som har gjennomført et forløp med HVR.

Målgruppe: HVR-brukere

Rom: Treningsrom Namaste/Mocne

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

47. 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

48. Yoga i regi av Revmatikerforeningen

Lukket tilbud til revmatikerforeningen sine medlemmer.

Rom: Treningsrom Namaste og Mocne.

Ansvar: Revmatikerforeningen

Kontaktperson: Bente Sandaker, 98 63 90 93