

# Kulturprogram vår 2024

GRÜNERLØKKA FLERBRUKSHUS

Helgesensgate 62

Thorvald Meyers gate 38



Oslo

## “EN FRITIDSKLUBB FOR VOKSNE!”

### Velkommen til Grünerløkka Flerbrukshus 2024

Vi prøver oss på nytt slagord her for å få til en ny identitet og få opp stemningen når vi nå gjør noen endringer. Etter et langt og hyggelig samarbeid med Kirkens Bymisjon tar bydelen nå over driften av Seniorsentrene. Vi takker våre kollegaer som ikke blir med videre, og ønsker dem masse lykke til i neste kapittel. Nå skal vi jobbe sammen med alle dere gjester og frivillige slik at vi kan beholde det gode vi er vant med, og prøve å få til noen av de endringene vi har ønsket oss. I oppstarten vil vi spesielt være få ansatte i Helgesensgate Flerbrukshus. Vi er i en prosess med å søke ny kulturleder og prosjektleder for driften, og vi får inn en vikarkokk på kjøkkenet. Vi ber dere hjelpe oss med å ønske de nye ansatte varmt velkommen når den tiden kommer. Siden vi blir færre ansatte enn før, vil vi starte med en ny ordning som vi kaller “sentervakt.” Sentervakten vil bruke sin tid på gjestene i kafeen, veideling av nye gjester, bistå de frivillige aktivitetsansvarlige på huset, oppmuntre stamgjestene til å prøve noe nytt, og ha ansvar for å hjelpe de frivillige som jobber i kafeen, husvertene og bil-tjenesten. Sentervakten skal ha på seg vest med Oslo kommunes logo og navneskilt.

Vi benytter også sjansen til å gjøre noen endringer på meny og kafédisken i Helgesensgate Flerbrukshus. Gjestene av kafeen har meldt om stor interesse for sunnere mat, laget fra bunnen, med mindre sukkerinntak, bærekraftig og sesongbaserte råvarer med nye smaker. I oppstartsfasen starter vi med gryteretter, salater og krembaserte desserter- med sesongbaserte frukt og grønnsaker. Vi skal forsøke å utvide åpningstider utover våren for flere innbyggere som kan ikke besøk oss på dag tid.

Flerbrukshuset er et dugnadsprosjekt, og vi er takknemlig for at så mange frivillige i Helgesensgate ønsker å fortsette med sine aktivitetsgrupper, kafé- og husverter, sjåførroller, og at vi har fått inn noe nye! Vi klapper for «Thorvald Meyersgjengen» som kommer med lek, moro og musikk for å fylle Flerbrukshuset med god stemning.

*Jeg avslutter med mitt norske favorittordtak: “Det blir ikke mere moro enn den du lager selv!” Og sammen skal vi lage mye moro. Velkommen 2024!*

**Hilsen,  
Cordelia,**  
Avdelingsleder Grünerløkka Flerbrukshus





## Aktiviteter i Flerbrukshuset

Dykk inn i en spennende verden av aktiviteter og fellesskap på Grünerløkka Flerbrukshus! Vi er stolte av å tilby et mangfold av tilbud, fra pulserende treningsklasser til kreative sy-grupper, sjakk og sløyd, ledet av frivillig ildkjeller. Dette flerbrukshuset skal være et samlingspunkt i bydelen! Enten du ønsker å lære noe nytt eller gjenopplive gamle hobbyer, har vi noe for enhver smak. Ønsker du å lede egne gruppe aktivitet, ta kontakt, vi hjelpe deg og kom i gang!

På vår nettside finner du oppdatert informasjon om programmet. Påmelding til aktiviteter og oppdatert informasjon håndteres enkelt gjennom NyBy-appen, som gir deg muligheten til å delta i fellesskapet og holde deg oppdatert uansett hvor du er.

NETTSIDE: [www.grunerlokkaflerbrukshus.no](http://www.grunerlokkaflerbrukshus.no)

**Last ned NyBy ved å scanne Qr-koden, eller last ned via ditt app-bibliotek.**

**Kom innom frivilligfrokost Helgesensgate 62** (hverdager fra kl.09-10.00) for hjelp til nedlastning eller opplæring i NyBy!



**Almir & Daniel** - virtuose verdensmusikkduo kjent for sine energiske og emosjonelle opptredener

# Helgesensgate 62

## Kulturarrangementer

Annenhver fredag i måneden arrangerer **Flerbrukshus Musikk Matinee** musikkarrangementer i et bredt utvalg sjangre. Følg oss på Nyby gruppen "Flerbrukshus Kulturarrangementer"

Noen av musikkartistene som skal delta vil være:

**Almir & Daniel** - virtuose verdensmusikkduo kjent for sine energiske og emosjonelle opptredener; **Dried Reeds** - Spennende og original jazz kvartett; **Espen Wensaas** - regnes som en av Skandinavias ledende utøvere innen folkemusikk på gitar, mandolin og cittern; Pianist, komponist, arrangør **Tural Raphael (GASIMLI)** spiller musikk av forskjellige stiler, sjangre som eksperimenterer og bruker rike rytmiske og melodiske muligheter fra østlig og Aserbajdsjans musikk og kultur.





**Onsdag 10. januar** kl 12.30:

*Memory Box (Libanon)*

Film fra Sør og Arabisk filmdager presentere, Memory Box, som handler om tenåringsjenta, Alex som nøster i sin mors historie fra et krigsherjet Libanon på 80-tallet.

**Mandag 11. mars** kl 11.00:

*Levd liv... med Prøysen*

Viser og fortellinger sett i lys av et liv. I vår tid skal vi helst leve ut drømmen vår, realisere oss selv, leve ut vårt sanne jeg. Det var annerledes da Alf Prøysen vokste opp. Musiker Åsmund Reistad og skuespiller Beathe Frostad har plukket ut noen av perlene han skrev om levde liv. Publikum får synge med.

**Torsdag 14.mars** kl.17.30

*ABILDSØ BYGDEKOR* er et voksent blandakor 60 +. Vi er ca 40 sangere med ganske god stemmefordeling og variert repertoar. Vi har faste øvelser hver torsdag på Abildsø skole. Vi har plass til flere sangere i alle stemmer.

Ta kontakt, [www.abildsobygdekor.no](http://www.abildsobygdekor.no)



**Torsdag 11.april** kl 17:30

*Grünerløkka Mannskor* Savner du kameratskapet, følelsen av å være en del av et lag? Bli med i et mannskor! Vi øver hver mandag kl. 18.00 i 4. etg. på Grünerløkka skole. [gmk.oslo.no](http://gmk.oslo.no)





## Aktivitetsrom/Systua:

### MANDAGER

#### **Kreativ Gruppe med Sverre Høveren Johnsen**

kl 11:00- kl 15.00

Vi starter opp mandag 29.01-24. Kuret går over 6 mandager, fra kl.11.-15.00. Grappa passer for alle nivåer og er gratis, bortsett fra litt utgifter til materialer. Rommet gir plass til 7 deltakere. Kreativ gruppe har eksistert i mange år, og har drevet med ulike teknikker og materialer. Vi er absolutt amatører. Vår instruktør Sverre, har bakgrunn som gullsmedmester og skulptør. For mer informasjon ta kontakt med Gunhild Gamlesæter på telefon 92614679.

#### **Sømverksted med Helle Bakke Kl.15.30 - kl.19.30**

Møteplass hvor vi kan inspirere og lære av hverandre. Her er det rom for omsøm, reparasjon og nydesign samt gode samtaler. Interesserte bes kontakte Helle Bakke på tlf. 41209966

### TIRSDAGER

#### **Strikkekafe Kl.10.30 - kl.14.00**

Strikking og sosialt samvær. Et lavterskeltilbud for seniorer med ulikt språk og kulturbakgrunn. Hver enkelt deltager må selv ha med garn og pinner og strikker til seg selv, evt. for salg i regi av senteret eller gis bort til noen som fryser.

# Helgesensgate 62

## **Strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg**

Kl.14.00 - kl. 16.30

Velkommen til strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg! Her kan du skape noe selv - på en strikkemaskin. For deg som ønsker å sette deg selv på sporet, inspirere og egge din nysgjerrighet - og glede deg over at du får det til!

## **Fremtid i våre hender Sy- og klesfikse**

kl 18.30- 20.30

Følgende dato: 09.januar, 06. februar, 05. mars, 02. april, 07. mai, 04. juni og 02. juli

Vi vil styrke klesreparasjon og upcycling i lokalsamfunnet, og interessert i å sette opp månedlig sy-kvelder fra januar utover. Arrangementene er planlagt til å være åpen, gratis, og Striking og sosialt samvær. Et lavterskeltilbud for seniorer med ulikt språk og kulturbakgrunn. Hver enkelt deltager må selv ha med garn og pinner og strikker til seg selv, evt. for salg i regi av senteret eller gis bort til noen som fryser. Passer til alle aldersgrupper fra 15 år oppover. Vi har frivillige som kan være til stedet og hjelpe besøkende til å sy og fikse.

## **ONSDAGER**

### **Reparasjon og omsøm med Kim**

Kl. 10.00 - kl. 14.00

Reparasjon og omsøm av klær og tekstiler med Kim. Tøy tas imot etter vurdering.

## **Strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg**

Kl.14.00 - kl.16.30

Velkommen til strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg! Her kan du skape noe selv - på en strikkemaskin. For deg som ønsker å sette deg selv på sporet, inspirere og egge din nysgjerrighet - og glede deg over at du får det til!

## **TORSDAGER**

### **Hakkegruppa**

Kl.11.00 - kl.15.00

Håndarbeidsgruppe som jobber med hakking og hekling. Ønsker å tilby veiledning, tar imot besøk, deltakelse i å sy rommet, hjelp med reparasjon osv. Rommet er også åpent for folk som vil komme å se.

## **Strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg**

Kl.15.00 - kl.17.30

Velkommen til strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg! Her kan du skape noe selv - på en strikkemaskin. For deg som ønsker å sette deg selv på sporet, inspirere og egge din nysgjerrighet - og glede deg over at du får det til!





### **Grünerløkka Menders Club med Cordelia Holst**

Kl.17.30 - kl.20.30 (*oppstart fra 1. februar*)

Velkommen til åpen systue og reparasjonsrom! Ta med dine syprosjekter, reparasjoner, eller annet håndarbeidet. Her kan du bruke symaskin, overlock maskin, limstasjon, verktøykasse, og andre nyttig dingser! Vi fikser og jobber i felleskap, deler kunnskap, erfaring og heier på hverandre!

### **FREDAGER**

#### **Strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg**

Kl.10.30 - kl.14.00

Velkommen til strikkemaskin kurs med Eli Tønneberg! Her kan du skape noe selv - på en strikkemaskin. For deg som ønsker å sette deg selv på sporet, inspirere og egge din nysgjerrighet – og glede deg over at du får det til!

#### **Åpen snekkerbod med Wilhelm**

Mandag, onsdag, fredag kl. 9.00- 14.00

Snekkerboden kan en dyrke sin trebaserte hobby f.eks. treskjæring, knivmaking, spikking, møbelsnekring, treleker, kjøkkenredskaper osv. En kan hjelpe til med å reparere/restaurere møbler og utstyr i Flerbrukshuset og lage gjenstander som kan selges på jule- og påskebasar.

**Scan koden** for å følge Flerbrukshusets sløyd og reparasjon i NyBy





# Storstua

## **Kom og dans**

Tirsdag: Kl.18.00-22.00

Johan Fastings kursopplegg i swing rock `n roll har lært «hele Norge» å danse i over 50 år. Tirsdager går det fullt med kurs i lett linedance, Fastingswing, salsa, west coast swing. Utvalgte helger er det grunnkurs i swing, salsa, linedance, west coast swing.

Se detaljprogram på [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo) under Sofienberg. Følgende datoer avvikles: 16. Jan, 20.feb, 19.mars, 16.april, 21.mai, 18.juni.

## **Pop-up Bibliotek med Deichmann**

Fredag: Kl.12.00-13.00

Følgende datoer: 26. Januar, 23. Februar, 22. Mars, 29. Mars, 26. April, 31., Mai og 28. Juni

Velkommen til Pop-up-bibliotek fra Deichman Grünerløkka i Helgesens gate. Vi har med oss et knippe bøker og lydbøker til utlån. Har du et spesifikt bokønske? Si fra til oss, så tar vi boken med neste gang vi kommer!

## **Frivillig frokost**

Mandag- fredag: Kl.09.00 - kl.10.00

Er du frivillig eller ønsker du å høre mer om muligheter for frivillig arbeid i Bydel Grünerløkka eller her i Flerbrukshuset? Kom innom frokosten vår! Vi starter dagen sammen hverdager fra kl.09.-10.00 i Storstua.

## **Salongen**

### **Dataklubb**

Onsdag: Kl.11.00 - kl.12.30

IKT-Undervisning og hjelp på flere nivåer! Sammen med seniornett tilbyr dataklubben undervisning og hjelp på flere nivåer, fra nybegynnere til mer avansert utforskning. Seniornett er en landsdekkende organisasjon som yter gratis hjelp til dine pc-og data utfordringer.

### **Sjakklubb**

Torsdager: Kl.09.30 - kl.12.00

Bli med, enten du kan sjakk eller ikke. Her møtes vi i felles interesse uansett nivå!

### **Kvinnegruppe**

Torsdager: Kl.12.00 - kl.15.00

Sosial gruppe for kvinner med ulike bakgrunn og morsmål.



Scan Qr-koden for å følge  
Flerbrukshusets IT og  
dataklubb i NyBy



Scan QR-koden for å følge  
Flerbrukshusets sjakkgruppe  
i NyBy



## Peisestua

**Selvhjelpsgruppe** Onsdag: Kl.17.00 - kl.19.00

Samtalegruppen er en møteplass for deltakere med relasjonelle vansker, som føler at de ikke helt strekker til, og har utfordringer med angst, lav selvfølelse, depresjon og bekymringstanker. Her møter vi andre som er i samme situasjon, med behov for å få snakke med noen utenom familie og venner. I relasjon med de andre i gruppen, og under trygge rammer, kan du sette ord på dine opplevelser og det du strever med. Få verdifulle refleksjoner om oss selv gjennom å dele og lytte til de andre i gruppen. Skape en økt forståelse av oss selv og andre gjennom felles utforskning av kunnskap, erfaringer, tanker og følelser. Gruppen disponerer et trivelig lokale med tilgang til kjøkken.

## Samtalerom

**Hørselstest**

Torsdag: kl 12.00-13.00

*Følgende datoer: 9. Januar, 6. februar, 5. mars, 9. april, 7. mai og 4. juni*

Har du et hørselsproblem? Berit Bjørshol er kontaktperson i Hørselshemmedes Landsforbund og gir råd om muligheter og rettigheter for din hørselsutfordring. Hun gir også enkle råd om stell og bruk av høreapparat.

## Møterom

**Mandag:** Kl.11.30 - kl.14.30

Terningspillet 10.000

Velkommen med på et spill med seks terninger og førstemann til å oppnå 10.00 poeng. Et hyggelig lag og små premier til vinneren. Aktiviteten er i regi av frivillige fra Lions Grünerløkka.



### **Engelsk samtalekurs**

Kl.11.00 - kl.13.00

Formålet er aktivisere ordforrådet vårt ved å lese og samtale om engelskspråklig litteratur.

*Kontakt: Odd-Stein Granhus, Mobil: 45251193, mail: odd-stein@outlook.com*

### **Spansk samtalekurs**

Kl.13.00 - kl. 15.00

Ukentlig kurs i spansk tekst og tale tirsdager kl. 13 - 15. Kreves grunnleggende kunnskaper i språket. Vi leser, oversetter og samtaler om en spansk tekst - roman.

*Kontakt: Odd-Stein Granhus, mobil: 45251193, mail: odd-stein@oulook.com*







# Treningsal

## Treningsal Helgesensgate 62

Treningstibudene i flerbrukshuset arrangeres i samarbeid mellom bydelens fysioterapeuter og dyktige frivillige! Her kan du finne et treningstilbud som passer alle ulike nivåer og det er gratis å delta på stort sett alle treningstimer. Husk! Treningstilbudene er svært populære, og det er derfor lurt å melde seg på i NyBy i god tid.

### MANDAG

#### Full Fart

Kl.10.00-11.00

Variert styrke og utholdenhet med middels til høy intensitet. Passer for deg som er komfortabel med å gå i trapp og å komme deg ned og opp fra gulvet.

#### Tilrettelagt trening for revmatikere

Kl.11-12.00

Norsk Revmatikerforbund (NRF) er en frivillig organisasjon og har hatt denne treningen helt siden pandemien. Før det var det bassengtreningsiden høst 1994

#### LHL Trimdans

Kl. 14.00-15.30

Dette er trimdans i grupper, som passer for alle (litt likt Line-dance). I regi av frivillige fra LHL.

### TIRSDAG

#### Yoga for alle!

Kl.09.45-11.00

Dette er et gratistilbud for alle. Her kan vi møtes og sette mål for praksisen. Timen er for alle uansett kjønn, alder og rørlighet. Vi utformer og anpasser ut ifra der vi er. Vi starter med pust, vi øver på balanse, øvelser (asanas) avslutter med avspenning og meditasjon. I denne praktiserer man øvelsene ut ifra hva man er komfortabel med. Det er mulighet for å sitte på stol, men ikke begrenset til det.

#### Fysisk aktivitet nivå 3

Kl.11-12.00

Gruppetrening i regi av frivillige fra LHL. Fysisk aktivitet nivå 3: Dette programmet er intensivt. Det vil si at en skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan stå og løpe/gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til deg som har trent noe før. Har du mindre erfaring med trening er det imidlertid ikke noe i veien for at du prøver deg på dette programmet.



### **Lett til beins**

Kl. 12.00-13.00

Lett til beins med bydelens fysioterapeut. Fallforebyggende styrke og balansetrening med lav/middels intensitet. Passer for deg som er nor ustø og som benytter ganghjelpemidler.

### **LHL Trimdans**

Kl.16.30-18.00

Dette er trimdans i grupper, som passer for alle (litt likt Line-dance). I regi av frivillige fra LHL.

### **Kom og Dans!**

Kl.18-22.00

Kom og Dans Oslo fyller Flerbrukshuset flere kvelder og helger med glade dansere. Kom og Dans – Johan Fastings kursopplegg i swing rock `n roll har lært «hele Norge» å danse i over 50 år. Tirsdager går det fullt med kurs i lett linedance, Fastingswing, salsa, west coast swing. Utvalgte helger er det grunnkurs i swing, salsa, linedance, west coast swing. Kom og Dans har egne priser til ulike kurs.

*Se detaljprogram og informasjon om priser på [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo) under Sofienberg.*



## ONSDAG

### Tilrettelagt trening for revmatikere

Kl.11-12.00

Norsk Revmatikerforbund (NRF) er en frivillig organisasjon og har hatt denne treningen helt siden pandemien. Før det var det bassengtreningsiden høst 1994

### Beintøff

Kl.12.-13.00

Beintøff med bydelens fysioterapeut. Fallforebyggende styrke og balansegruppe med middels intensitet. Passer for deg som er ustø, men ikke bruker ganghjelpemidler.

### Sterk og stødig

Kl.13.00-14.00

En forebyggende treningsgruppe for seniorer 65+. Timen inneholder både en balanse-, kondisjons- og styrkedel og er ledet av en sertifisert, frivillig instruktør. Målgruppen er hjemmeboende eldre som klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen og du må være i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs.

## TORSDAG

### Forever young

Kl.10-11.00

Vekslende styrke og balanseøvelser med høy intensitet. Treningen er for deg som ønsker en effektiv treningsøkt med mye variasjon. Passer for deg som er komfortabel med å gå i trapp og å komme deg ned og opp fra gulvet.

### Fysisk aktivitet nivå 3

Kl.11-12.00

Gruppetrening i regi av frivillige fra LHL. Fysisk aktivitet nivå 3: Dette programmet er intensivt. Det vil si at en skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan stå og løpe/gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til deg som har trent noe før. Har du mindre erfaring med trening er det imidlertid ikke noe i veien for at du prøver deg på dette programmet.

## FREDAG

### Lungefredag

Kl.11.00-12.00

Dette er en treningsgruppe som holdes av fysioterapeuter fra bydelen. Passer deg som sliter med pusten og ønsker øke din fysiske kapasitet. Kanskje har du kols, sliter med post covid eller bare ønsker å gå inn i helgen med en god følelse. (Helgesens gate 62, treningssal)

### Bedre holdning

Kl.12.00-13.00

Dette er en treningsgruppe som holdes av fysioterapeuter fra bydelen. Treningen vektlegger bevegelser med store utslag, inneholder aerobe (få opp pulsen) innslag samt fokus på å forbedre holdning, eksplosiv muskelkontroll og stemme. Kanskje har du parkinsonistiske trekk, går framoverlent eller vill du bare forbedre noe av ovenstående. (Helgesens gate 62, treningssal)



## SØNDAG

### Kom og Dans! Søndagdans

Kl.16.30-21.30

Kom og Dans – Johan Fastings kursopplegg i swing rock `n roll har lært «hele Norge» å danse i over 50 år. Utvalgte helger er det grunnkurs i swing, salsa, linedance, west coast swing.

Kom og Dans har egne priser til ulike kurs.

Se detaljprogram og informasjon om priser på [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo) under Sofienberg.

## LØRDAG OG SØNDAG

### Kom og Dans! Helgworkshop

Kl. 14.00 - kl.18.00

Kom og Dans – Johan Fastings kursopplegg i swing rock `n roll har lært «hele Norge» å danse i over 50 år. Utvalgte helger er det grunnkurs i swing, salsa, linedance, west coast swing.

Følgende datoer: 20.-21. Januar, 9.-10. mars, 13.-14. April, 25.-26. Mai.

Lørdag og søndag 9. mars og 10. Mars vil kurset vare fra kl.12.00 - kl.18.00

Kom og Dans har egne priser til ulike kurs.

Se detaljprogram og informasjon om priser på [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo) under Sofienberg.

## Thorvald Meyers Gate 38

*Flerbrukshusets andre lokale ligger sentralt i Thorvald Meyers gate. Du blir tatt godt imot av Mie som sitter i resepsjonen (torsdag, fredag og annenhver onsdag). Følg lukten av hjemmelaget husmannskost inn til vår kafé - her står kokken vår Geir med variert varmmat meny hver dag!*

Åpningstid: Kl.10.-15.00

### Viktige datoer:

#### **Påskelam med Seniorsenteret**

22. Mars 2024, kl.13.00 - kl. 15.00

Kokken serverer god påkestemning og påskelam i kafeen. Påmelding hos Mie i resepsjonen!

Frist 15. Mars.

Mer info kommer på oppslagstavlen i Thorvald Meyers Gate 38!

#### **St.hans feiring**

23. Juni 2024, kl.11.30 - kl.18.00

i samarbeid med Helselag og Seniorsenteret. Påmeldingsfrist 14.juni.

Mer info kommer på oppslagstavlen i Thorvald Meyers Gate 38.

#### **Gjenbruksuker!**

Uke 23 og 24 (03.06.24 - 14.06.24)

Klær som er gamle for deg, blir nye for andre. Om du har ryddet i skap og skuffer og funnet klær du ikke bruker, tar vi dem gjerne imot og henger dem opp. Har du ikke ryddet i skap og skuffer, er du velkommen til å "bli ny" du også!

# Aktiviteter i Thv. Meyers

## MANDAG

### “Høytlesning”

Kl.12.00 - kl.14.00

Vi leser, reflekterer og diskuterer en bok vi i fellesskap har kommet frem til. Velkommen til alle lese/lyttehester!

*Sted: stort møterom*

### Kurung

kl.14.00 - kl.16.00

Møt opp for en morsom ettermiddag med kurung. Her er alle spilleglade velkomne! *Sted: aktivitetsrom*

## TIRSDAG

### Bingo

kl.12.00 - kl.13.30

Tirsdagsbingo med små gevinster!

*Sted: Kafeen*

### Kvelds sjakk!

Kl.16.30 - kl.21.00

Velkommen! Bli med, enten du kan sjakk eller ikke. Her møtes vi i felles interesse uansett nivå!

*Sted: Kafeen*

## TORSDAG

### Håndarbeidsgruppe

Kl.15.00 - kl.17.00

Har du et sy, strikke eller hekleprosjekt? Ta med ditt håndarbeid, skravletøy og møt opp!

*Sted: Kafeen*

## FREDAG

### Ukeslutt

Kl.12.00 - kl.14.00

Åresalg, quiz og informasjon om kommende uke! Aktivitet drevet av frivillige i Thorvald Meyers gate 38.

*Sted: Kafeen*

## LØRDAG OG SØNDAG

### Kulturmøter med Ayni Forening

Kl.14.00 - kl.17.00

Vi ønsker å bidra til å bygge bro mellom søramerikansk-norsk kultur, gi familier og barn et rom til å føle tilhørighet, dele informasjon og erfaringer om Norsk og Søramerikansk kultur. Bidrar til en enda mer mangfold og integrert bydel/samfunn.

Følgende datoer: 27.-28.01, 24.-25.02, 09.-10.03, 11.-12.05, 29.-30.06, 20.-21.07.

Sted: Kafe og aktivitetsrom

## SØNDAG

### Musikk kafe- drevet av Helselaget

21.jan: Musikk kafe med **Remi Brevik**  
Gitarspill og sang med trubadur Remi Brevik

18.feb: Musikk kafe med **Pangsjonistene**  
5 glade pensjonister som spiller 60 talls musikk fra dengang Beatles, Eagles og Everly Brothers preget musikkbildet.

17.mar: Musikk kafe med **Ellen Kirkaas**  
Velkommen til allsang og hygge med Ellen Kirkaas!

21.apr: Musikk kafe med **Planarbeidenes musikklag**  
Et semi-storband som i hovedsak spiller refrengmusikk fra 20-,30- og 40-tallet.

05. mai: Musikk kafe med **Grünerløkka skolekorps**  
Musikk, som Bhangra, New Orleans, Balkan, Samba, Salsa, Funk og Afrikansk.

23. juni: Musikk kafe med **Torkell Nerby**  
St.hans feiring i samarbeid med Grünerløkka Flerbrukshus.  
Torkel spiller opp til dans og sang.





## TIRSDAG

### Dart

Kl.14.00 - kl.15.00

Midt i blinken! Dart for alle spillelystene. Velkommen!

## ONSDAG

### Trening med Sigrund Lunde

Kl.10.00 - kl.12.00

Styrketrening med idrettspedagog Sigrund Lunde.

### Revy

kl.14.00 - kl.16.00 (*annenhver onsdag, partallsuker*)

Vi skal lage senterets flotteste lavterskel-revy! Velkommen til deg som er glad i å synge, spille, skrive og danse, eller har en drøm om å stå på scenen. Her er det ikke rene toner som gjelder, men humør og glede!

## FREDAG

### Qi -Gong/Tai chi med Kristin Hestad

Kl.11.00 - kl.12.00

Qigong kan oversettes som energi- eller pustearbeid, og blir også beskrevet som meditasjon i bevegelse. Trening kan gi ro, redusere spenninger og stress, gi overskudd og bedre søvn kvalitet. Jeg har 30 års erfaring med energi arbeid og er også utdannet akupunktør. Timen er for alle og det er muligheter til å hvile underveis ved behov. Velkommen.

## Grünerløkka Frisklivssentral

*Ønsker du hjelp til et bedre kosthold, bedre fysisk form eller snus-og røykeslutt, kan vårt tilbud være noe for deg.*

*Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Vi kan hjelpe deg til å sette konkrete mål, finne frem til aktiviteter og tilbud som passer for deg og gi deg støtte til å gjennomføre det du har planlagt. Veiledning og oppfølging foregår både individuelt og i grupper og tar utgangspunkt i dine behov og det du ønsker å oppnå.*

### Vi arrangerer ulike kurs

- Bra mat for bedre helsekurs
- Snus-og røykeslutt
- «Sov godt søvnkurs»

- *Mestringskurs for personer med senfølger etter Covid 19*

- *Hverdagsglede*

Kurs arrangeres fortløpende, ta kontakt dersom du ønsker å delta.

Kursene er gratis, og du må være over 18 år og bo i Bydel Grünerløkka.

Ta kontakt om dette er noe for deg, eller du har spørsmål om tilbudet!

Telefon: 474 79 451

E-post: [frisklivssentralenga.oslo.kommune.no](mailto:frisklivssentralenga.oslo.kommune.no)

## Ansatte

Aleksander Hestevold  
Teamleder

Eva Marie Salte  
Frisklivsveileder/ Sykepleier

Sara Aske Lunde  
Frisklivsveileder/ Fysioterapeut

Erling Frantzen Strømme  
Frisklivsveileder/ Fysioterapeut



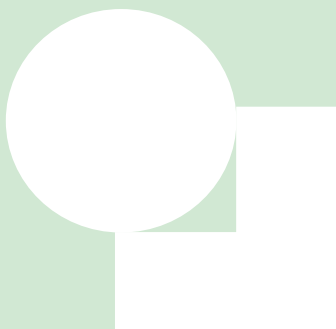
## Grünerløkka Frivilligsentral

Vi er en inkluderende frivilligsentral som ønsker å gi alle som vil være frivillige en mulighet til å hjelpe til i lokalmiljøet!

Bydelen florerer av ulike frivillige aktiviteter som passer for alle. Vi samarbeider med frivillige organisasjonene i bydelen og hjelper dem med å finne frivillige til deres prosjekter. Hos oss kan frivillige organisasjoner låne og leie lokaler i bydelen, og vi kan gi informasjon om hvordan frivillige organisasjoner kan søke om tilskudd.

Vi har frivillig frokost mandag-fredag klokken 09:00-10:00 i Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgate 62. Velkommen til frokost for deg som ønsker å være frivillig eller tilby frivillige aktiviteter i bydelen.

Se mer på: [www.grunerlokkaflerbrukshus.no/frivilligsentral](http://www.grunerlokkaflerbrukshus.no/frivilligsentral)



## Ansatte

Cordelia Holst  
Avdelingsleder frivillighet og senior tilbud,  
Grünerløkka Flerbrukshus

Christine Staum Floen  
Frivillighetscoach, Grünerløkka Frivilligsentral

Doreen Natalia Lares  
Frivillighetscoach, Grünerløkka Frivilligsentral





## Andre tilbud ved Flerbrukshuset

**Frisør i Helgesensgate 62** - Renata Haku  
Tlf: 97338142

**Fotpleier i Thv. Meyers gate 38** - Jutta Berendt  
Tlf: 901 95 652

**Fotterapeut i Helgesensgate** - Dagbjört Gunnarsdóttir  
Tlf: 919 15 119

### Seniorveileder

For bydelens innbyggere over 65 år Grønerløkka Flerbrukshus har egen sosionom. Hun heter Elin Prestesæter og kan tilby støttesamtaler, råd, veiledning og hjelp med å søke offentlige støtteordninger. Hun har kontor i Helgesensgate, men kan også komme på hjemmebesøk. Tilbudet er gratis. Ta kontakt for bestilling av time.

### Englebilen

Vi kan hente deg! Våre flotte frivillige sjåførere kan hente deg dersom du skulle ha behov for hjelp til å komme deg til og fra Grønerløkka Flerbrukshus. Forbehold om tilgjengelighet!

Ved å avtale tar du kontakt, dagen før, med Sentervakt tlf: 48890565

## Brukerrådet ved Flerbrukshuset

Brukerrådet er Flerbrukshusets rådgivende organ og skal snakke på vegne av innbyggerne som benytter seg av Flerbrukshuset. Det er et tilhørende brukerråd på begge adressene.

Representanter ved Helgesens gate: Eva Melgård (leder), Steinar Hjell, Marie Thune, Erik Gudmundstuen, Wilhelm Zickfeldt (vara), Oddrun Gunnes (vara)

Representanter ved Thorvald Meyers gate: Guri Lise Rørvik (leder), Randi Svingeseth, Robin Hansen, Nils Johan Paulsen, Hildegun Eid (vara), Sverre Dahle (vara)  
Referat og andre relevante skriv er tilgjengelig på flerbrukshuset.

Digitale kanaler tilknyttet **Flerbrukshuset**

Besøk vår nettside: [www.grunerlokkaflerbrukshus.no](http://www.grunerlokkaflerbrukshus.no)

### Frivilligsentralen:

Facebook: [Grønerløkka Frivilligsentral](#)

Instagram: [grunerlokkafrivilligsentral](#)

### Frisklivssentralen:

Instagram: [frisklivssentralen\\_bga](#)



## Helligdager 2024

Vi holder stengt følgende datoer:

01.01.24 1. nyttårsdag

24.03 Palmesøndag

28.03 Skjærtorsdag

29.03 Langfredag

31.03 1. Påskedag

01.04 2. Påskedag

01.05 Arbeidernes internasjonale kampdag

09.05 Kristi Himmelfartsdag

17.05 Grunnlovsdag

19.05 1. Pinsedag

20.05 2. Pinsedag



## GRÜNERLØKKA FLERBRUKSHUS

Helgesensgate 62  
Thorvald Meyers gate 38



Oslo