

Grorudhuset

► Hva er Grorudhuset?

- Åpent nærmiljøhus hvor bydelens tjenester og innbyggere møtes
- En sosial møteplass i seg selv
- Bygningene/Lokalene
- Omsorg+ leiligheter
- Frisklivssentralen
- Grorudhuset Frivilligsentral
- Bydelens rehabiliteringstjeneste
- Seniorveileder
- Hukommelsesteam
- Hjemmetjenesten
- Granitten kafe & spiseri
- Husvertene



Oslo



30.01.2020

1

Grorudhuset

Organisatorisk plassert i avdeling helse- og omsorg

Bydelens strategiske plan

Mål:

Bedret folkehelse i bydelens befolkning, med ekstra fokus på seniorer

Redusere ensomhet og utenforskap – store levekårsutfordringer

Bo trygt hjemme



Oslo

Grorudhuset

Granitten kafé & spiseri: åpen alle dager i året,
kulturarrangementer, inviterer til felles
markering av høytids- og festdager

Aktivitetsplan- og Grorudhusets timeplan

Gratis på dagtid

Frivillige lag og foreninger kan bruke lokalene

Synergier når tjenestene samarbeider
Forankring og markedsføring

Husvertene (beboerundersøkelsen)



Aktiviteter

- Fokus på gruppeaktiviteter
 - effektivt
 - Deltakerne blir kjent med hverandre
 - mindre avhengig av den frivillige
 - rundskriv om samarbeid mellom helsesektor og frivilligheten
- Fysisk aktivitet, sosiale- og kreative møteplasser
- Samskaping med frivillige
- 45 egne frivillige som drifter 27 aktiviteter i uken.



Deltakere og frivillige

Hvem er våre deltakere og frivillige?

- alle aldersgrupper
- flest i aldersgruppen 66 – 75 år (25% D og 27% F)
- fra 46 og oppover (13% D og 16% under F)
- fra nærmiljøet, men flere frivillige fra utenfor bydelen
- pensjonister (begge grupper)
- uføre (28% F og 16% D)
- i jobb (heltid/deltid) (13%F og 18% D)

Rekruttering av deltakere og frivillige

- Bydelstjenester
- Nettverk



Grorudhusets timeplan for faste aktiviteter

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
09:45 - 11:00 Innesykling*	09:00 - 10:00 Aktiv trim	09:45 - 11:00 Innesykling*	09:45 - 11:00 Innesykling*	10:00-13:00 Babytreff
10:00-14:00 Håndarbeidsstue	09:45-11:00 Innesykling APD	10:00-14:00 Håndarbeidsstue	11:00-12:00 Trening med LHL	11:00-12:00 Styrketrening
11:30-12:30 Barseltrening	10:00-11:00 Omvisning og informasjon omsorg +**	11:00-13:00 Fargebokens venner	11:00-14:00 Male- og hobbygruppe*	13:30-15:00 Sjakk for alle
12:00-13:00 Skravletreff for damer	10:00-14:00 Andres syhjørne	11:15-11:45 Rolig trim	12:00-13:00 Herregruppe	
12:30-13:45 Babytreff	11:00-12:00 Styrketrening APD	12:00-12:45 Sirkeltrening	14:00-15:30 Sorg- og livstøtte gruppe (hver 3.uke)	
13:00-14:00 Kvinnetrim	11:00-12:30 Høreapparat veiledning**	13:00-15:00 Korøvelse*		
14:00-15:00 Yoga*	11:00-12:30 Møt seniorveilder**	17:45-19:00 Innesykling*		
14:00-15:30 Bingo	11:00-13:00 Gågruppe	18:00-20:00 Strikk og skravl		
	12:00-13:00 Sterk og stødig	18:00-22:00 Strikkekafe		
	13:00-14:00 Kvinnetrim			
	14:00-15:00 Sanggruppe med besøkshund			

Våren 2026
Revidert: 11.01.2026

Grorudhuset:
Martin Skatvedts vei 1 på Kalbakken.
Tlf: 90 20 17 36

Granitten kafé & spiseri har åpent alle dager i året fra kl. 10:00-16:00.

Aktiviteter merket med en stjerne har forhåndspåmelding og to stjerner skjer en gang i måneden



♦ Mangfold

- Aldersmangfold
- Helsemangfold
- Kulturelt mangfold
- Se enhver som kommer inn på Grorudhuset – sammen med husvertjenesten.
- 2/3 av deltakerne, kommer til 2 eller flere aktiviteter



Frivillige

- Frisklivscentralen + Frivilligcentralen = sant
- Reisen fra bruker til en ressurs
Å bli sett
Bli akseptert for den de er
Se ressursen i dem
Gi dem tryggheten til å ta eierskap og ansvar
- Motivasjon
 - sosial tilhørighet
 - gjøre noe for andre/bidra i samfunnet
- Noen aktiviteter har støtte fra bydelsansatte, eks. Koret, herregruppen



Suksessfaktorer:

- Lokaler
- Kulturen på tvers på av tjenester – samlokalisering
- Granitten kafé - samlingspunkt
- Aktiviteter er bygget på de frivilliges egne interesser
- Forankring

Kontaktinformasjon:



Daglig leder Grorudhuset Frivilligsentral:
atya.choudhary@bgr.oslo.kommune.no



Avdelingsleder Grorudhuset og Omsorg+
marit.fossum@bgr.oslo.kommune.no