

Grorudhuset

Martin Skatvedts vei 1, 0950 Oslo

Inngang på baksiden av bygget og fra Kalbakkveien
i kafeens åpningstid. Tlf 90 20 17 36

Kalbakken Frisør: 94 14 97 17

Åpningstider: Mandag-fredag kl. 10-15
(ellers etter avtale)

Feel Good Klinikken v/fotterapeut

Monica Sandberg: 91 58 61 13

Åpningstider: Mandag-fredag etter avtale

Resepsjon: 902 01 736

grorudhuset@bgr.oslo.kommune.no

Grorudhuset frivilligsentral ønsker flere frivillige til sin sentral. Meld din interesse til grorudhuset@bgr.oslo.kommune.no

HVA SKJER PÅ GRORUDHUSET I UKE 38

Mandag

09.45-11.00 Innesykling

10.00-14.00 Håndarbeidsstue

12.00-13.00 Skravletreff for damer

14.00-15.00 Bingo

14.00-15.00 Rolig yoga. Påmelding rettes til tlf. 97 14 63 36.

Tirsdag

09.00-10.00 Aktiv trim.

10.00-10.30 Omvisning Grorudhuset

Omsorg+

10.00-14.00 Andrés syhjørne

14.00-15.00 Sanggruppe – med besøkshund

16.45-17.45 Trening i hjerteballetten, drop-in, pris kr. 100,-. Info tlf 926 35 127

Onsdag

10.00-14.00 Håndarbeidsstue

11.30-12.45 Innesykling

13.00-14.00 Foredrag: «Rettigheter innenfor helse og omsorg. Klage og søknadsprosess» v/ Spesialkonsulent Gry Bråten Røkkum fra Pasient- og brukerombudet

15.30-16.30 Sirkeltrening

17.00-18.30 MediYoga - Påmelding obligatorisk til 918 08 036

17.45-19.00 Innesykling

Torsdag

10.00-11.00 Aktiv yoga. Påmelding rettes til tlf. 97 14 63 36.

12.00-13.00 Herregruppe

13.00-13.30 Nettbrettveiledning

14.00-15.00 Trim nivå 1, med LHL

16.45-17.45 Trening i hjerteballetten, drop-in, pris kr. 100,-. Info tlf 926 35 127.

Fredag

09.30-10.20 Pilates – Ny aktivitet!

10.00-13.00 Babytreff

10.30-10.55 Mobilitetstrening – Ny aktivitet!

11.00-11.30 Styrketrening – Ny aktivitet!

11.30-12.45 Innesykling

14.00-15.00 Sjakk for alle



Meny uke 38

Mandag: Utvalg av småretter

Tirsdag: Kremet fiskesuppe med urtebrød

Onsdag: Boeuf bourguignon med selleri og potetmos

Torsdag: Kyllinglår med ovnsbakte rotgrønnsaker og fløtepoteter

Fredag: Panert rødspette med eple og kålsalat, remulade

Lørdag: Biff Lindstrøm med stekte grønnsaker og peppersaus.

Søndag: Røkt svinekam med rotgrønnsaker og sennepsaus

Varmmat serveres fra kl. 11.30

Én porsjon kr. 120,-, stor porsjon kr. 170,-.

**Åpningstider i kafeen
kl. 10.00-16.00 alle dager**