

Møteplasser som skaper fellesskap

Datum	9.10.2026
Subjekt	Oslo kommune
Region	Norwegen
Kategori	Gesellschaft und Lebensstil, Soziale Dienste, Städte und Gemeinden

Vil du møte nye mennesker, delta på aktiviteter eller bli bedre kjent med nærmiljøet ditt? I Bydel Østensjø finner du møteplasser som ønsker deg velkommen.

En hyggelig start på dagen sammen med andre. Det er målet med frokostklubben som starter 13. oktober på Utmarkveien omsorg+ og nærmiljøsentert på Bøler.

Frokostklubben er åpen for seniorer i hele Bydel Østensjø tirsdager, onsdager og fredager mellom klokken 09.00 og 11.00. Her kan du nyte en enkel og sunn frokostbuffé og bli kjent med andre i nærmiljøet.

- Det er mange som sitter hjemme og føler seg ensomme. Noen er flinke til å delta på aktivitetene vi arrangerer, mens andre synes terskelen blir for høy når de må melde seg på på forhånd, sier Veronika, som er avdelingsleder på nærmiljøsentret.

Frokostklubben skal være enkel å bli med på. Du trenger ikke å melde deg på, og du kan komme de dagene og tidspunktene som passer deg mellom klokken 09.00 og 11.00.

- Vi ser fra andre aktiviteter at innbyggerne setter pris på tilbud som ikke krever så mye planlegging i forkant. Derfor ønsker vi at frokostklubben skal være så enkel som mulig å bli med på.

Mer enn en frokost

Frokostklubben handler om mer enn et måltid. Den gir deg mulighet til å møte andre mennesker og bygge relasjoner i nærmiljøet.

Når vi kjenner menneskene rundt oss, er det lettere å be om støtte når vi trenger det. Det kan være alt fra praktisk hjelp i hverdagen til noen å snakke med når livet er litt vanskelig.

Veronika håper at frokostklubben også kan bli en inngang til andre aktiviteter på nærmiljøsentret.

- Vi ønsker å skape et sted der innbyggerne kan møte andre, bli kjent med nye mennesker og være en del av et fellesskap. Vi håper det kan bidra til at færre sitter hjemme og føler seg ensomme, sier hun.

Finn ditt fellesskap i Bydel Østensjø

Frokostklubben er én av flere møteplasser i Bydel Østensjø. Rundt om i bydelen finnes det tilbud for både barn, ungdom, voksne og seniorer. Du kan delta på aktiviteter, møte nye mennesker og bli en del av fellesskapet i nærmiljøet.

Tilbudene er forskjellige, men de har alle samme mål: å skape fellesskap og styrke tilknytningen din til nærmiljøet.

Nærmiljøsentre

Bydelens nærmiljøsentre er åpne for voksne i alle aldre. Her kan du møte andre og delta på aktiviteter som treningsgrupper og foredrag.

Du finner nærmiljøsentrene i bydelen her:

- Utmarkveien omsorg+ og nærmiljøsentre
- Manglerud gård nærmiljøsentre
- Oppsal nærmiljøsentre

Junior- og ungdomsklubber

På junior- og ungdomskubbene kan du møte venner, bli kjent med andre og delta på aktiviteter som brettspill, hobbyverksted, gaming og mye mer. Klubbene er trygge møteplasser med voksne som tar imot deg.

Du finner klubbene her:

- Abildsøklubben
- Bøler fritidsklubb
- Klubb 1 på Manglerud
- Oppsalklubben
- Skullerud aktivitetshus
- Stikkontakten gamingsenter

Frivilligsentraler

Frivilligsentralene er også møteplasser hvor du kan bli kjent med andre. Her kan du delta på aktiviteter eller engasjere deg som frivillig. Du kan for eksempel bli besøksvenn og gjøre en forskjell i hverdagen til noen andre.

- Les også: Bruker nabolagsverter for å nå ut til flere innbyggere - Oslo kommune - Aktuelt

Du finner frivilligsentralene her:

- Bøler frivilligsentral
- Manglerud frivilligsentral
- Oppsal frivilligsentral

Kafe X

Kafé X er en sosial møteplass for voksne med psykiske helseutfordringer i Bydel Østensjø. Her kan du møte andre, lese avisen, spille spill, sy, lage mat eller bli med på turer og andre aktiviteter.

Du finner Kafé X på Oppsal samfunnshus.

- Les mer om Kafé X her: Kafé X - Aktivitetshus og Fontenehus - Oslo kommune

Kroken

Kroken er et dagtilbud for mennesker som har eller har hatt utfordringer med rus. Her finner du et trygt og inkluderende fellesskap hvor du kan delta i meningsfulle aktiviteter, skape nye relasjoner og jobbe med personlig utvikling.

Du finner Kroken i første etasje i Rustadgrenda 1.

- Les mer om Kroken her: Kroken - Fyll dagene – arbeidstilbud og aktiviteter i Oslo - Oslo kommune

<https://aktuelt.oslo.kommune.no/moteplasser-som-skaper-fellesskap>