




Oslo

Bydel Østensjø

# Østensjø bydelsdager 2021



torsdag 26. til  
søndag 29. august

Bydel Østensjø har fått en egen app for barn, ungdom og familier.

I appen "Ung i Østensjø" finner du informasjon om aktivitetstilbudene i bydelen:

Sommeraktiviteter for barn og unge

Fritidsklubber

Tilrettelagte fritidstilbud

Helsestasjon for ungdom

Utekontakten

Idrett og andre fritidstilbud

Frivilligsentraler

Gaming

Arbeid for ungdom

Ulike tjenester for hjelp og støtte

– og hva som ellers rører seg i bydelen.



Skann QR-koden og last ned appen Ung i Østensjø fra App Store eller Google Play

## Velkommen til Østensjø bydelsdager!

Endelig er vi forhåpentligvis tilbake til normalen og kan møtes igjen.

Vi har lagt bak oss tøffe tider, men jammen er vi heldige som hører til i denne fine bydelen. Mange flere enn vanlig har brukt de fine grøntområdene vi har. Østensjøvannet, Østmarka, Nøklevann og Ulsrudvann for å nevne noe. Vi merker også at flere har benyttet seg av tilbudet om å låne gratis sports- og friluftsutstyr på BUA Østensjø. Dette er en fin utvikling som vi håper vil fortsette.

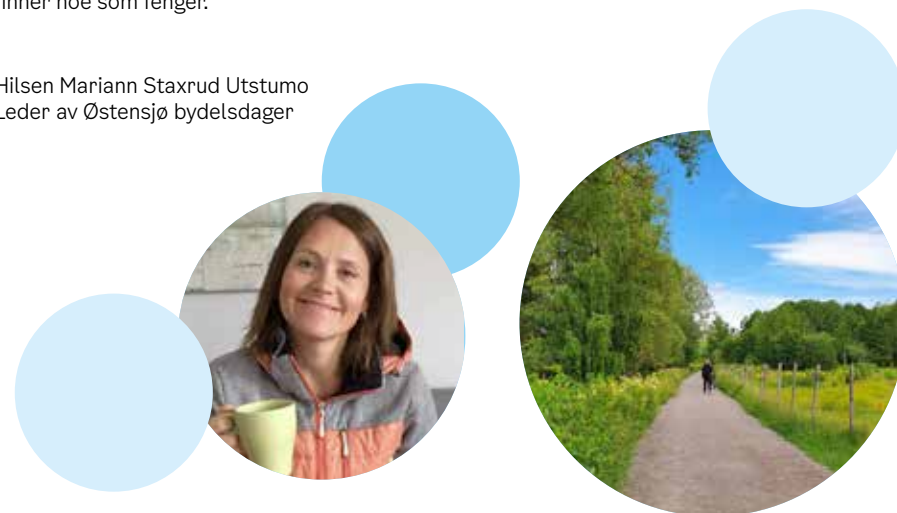
I tillegg til vakker natur kan vi skryte av god kommunikasjon til byen og det er heller ikke langt til den andre siden av bydelen. Benytt muligheten nå under bydelsdagene til å bli kjent med andre steder. Arrangementene er åpne for alle uansett hvor i bydelen du bor.

Tusen takk til frivillige organisasjoner, ulike tjenestesteder i bydelen og engasjerte enkeltpersoner. Uten dere – ingen bydelsdager.

Still opp, delta og benytt muligheten – nå som den endelig er her igjen!

Vi er stolte av å presentere et variert og godt program. Vi håper du finner noe som fenger.

Hilsen Mariann Staxrud Utstumo  
Leder av Østensjø bydelsdager





# Torsdag 26. august

## Trygghetsteknologi på Oppsal Treffsenter KL. 10.00–14.00

Lær hvordan teknologi kan hjelpe deg å leve selvstendig med økt mestring og trygghet. Og ikke minst en mer aktiv hverdag. Bydelens fysioterapeuter vil vise frem ulike trenings- og aktivitetstilbud som finnes i bydelen. Seniorinfo vil også være tilstede på arrangementet. Det serveres gratis kaffe, saft og vafler.

Sted: Oppsal treffsenter, Vetlandsveien 99

## Musikkquiz og åpen dag på Rustad treffsenter kl. 10.00–14.00

Det blir musikkquiz kl. 11.30 og salg ved hobbygruppa. Gratis kaffe, saft og vafler.

Sted: Rustadgrenda 1

## Konsert og åpen dag på Manglerud Gård treffsenter kl. 10.00–14.00

Det blir konsert med Manglerud Maniacs kl. 12–13, salg ved håndarbeidsdamene og seniorinfo er tilstede. Gratis kaffe, saft og vafler.

Sted: Manglerud Gård, Byggveien 5



## Båltur i Østmarka KL. 12.00

Vi går til nydelige Kattisa der vi koser oss rundt bålet. Alle tar med noe godt å spise og drikke.

Sted: Oppmøte utenfor Bøler frivilligsentral



## Idrett i Oppsal arena KL. 16.15–20.00

Torsdag stiller veldig mange av idrettslagene i bydelen opp og lager aktiviteter for store og små i Oppsal Arena. Du kan prøve paradrett, karate og langrenn, roing, bordtennis, badminton, håndball, basket, turn og innebandy

*NB! Både små og store må stille med innesko.*

Sted: Oppsal Arena, Vetlandsveien 49

## Åpent hus på Skøyern junior- klubb for barn 10–13 år KL. 17.30–20.30

Gratis barbering fra Skullerud Barbersquad, turneringer, konkurranse og gratis pizza.

Sted: Solbergliveien 85



## Skøyenkvelden KL. 17.30

Ta turen innom den tradisjonsrike Skøyenkvelden på Nordre Skøyen Hovedgård. Det blir innmarsj og offisiell åpning av Østensjø bydelsdager. Lokale korps deltar, og vi får også besøk fra HMKG Musikk- og drilltropp. Det er Østensjø Lions som arrangerer dette flotte arrangementet som passer for alle, både barn, voksne og eldre.

Sted: Nordre Skøyen hovedgård



## «Fehns Bøler bibliotek: en arkitekts perle» på Bøler bibliotek KL. 18.00–19.00

En samtale mellom Per Olaf Fjeld, arkitekt og professor ved Arkitektur- og designhøgskolen i Oslo, og Mari Gudim Torp, seksjonsleder ved Deichman Bøler og Deichman Oppsal. Målgruppe: voksne

Sted: Bølerlia 3C



## Sensommerkonsert i Bøler kirke KL. 19.30

Parenti Vocalis har våknet til liv og byr på «Sensommerkonsert» i Bøler kirke.

Sted: Bøler kirke



# Fredag 27. august

## Trygghetsteknologi på U2 Kl. 10.00–14.00

Lær hvordan teknologi kan hjelpe deg å leve selvstendig med økt mestring og trygghet. Og ikke minst en mer aktiv hverdag. Seniorinfo vil være tilstede på arrangementet. Det blir gratis kaffe, saft og vafler på Bøler treffsenter i Bølerlia 2.

Sted: U2, Utmarkveien 1

## Åpen dag for barnehager på Rustad gård barnehage Kl. 10.00–14.00

Opplev barnekunstutstilling i drengestuen, bildevisning i låven, gamle gjenstander i stabburret og lek på et flott uteområde.

Tid for barnehager må bookes på forhånd senest en uke før, send en e-post til styrer ase.haaheim@bos.oslo.kommune.no.

Sted: Rustadgrenda 28

## Styrke og kondisjon for kvinner på Rustadfeltet Kl. 11.00–12.00

Tilbudet er gratis og åpent for alle. Husk å ta med matte/teppe til å ligge på.

Sted: Rustadfeltet

## Åpent hus & hage på Multehaug Kl. 11.00–13.00

Enkel servering, og mulighet for at brukere stiller ut og selger håndverk de har laget. Kafé X og Multehaug, er et lavterskeltilbudet innen psykisk helse

Sted: Adresse: Enebakkveien 285

## Jazzkonsert på Oppsal treffsenter kl. 12.15

Bli med og hør Åse Karin Hjelens kvartett i hyggelig selskap. Kafeen er åpen.

Sted: Vetlandsveien 99

## Andakt på Manglerud Gård treffsenter Kl. 12.30

Dette er et fast, hyggelig tilbud til nærmiljøet. Møt opp og bli med.

Sted: Byggeveien 15

## Allsang på Manglerud frivilligsentral Kl. 15.00–17.00

Frode Spidsberg tar med gitaren og spiller kjente norske låter fra 80- og 90-tallet. Vi griller, koser oss og synger.

Sted: Enebakkveien 158D

## Pop-Up sykkelverksted på BUA Østensjø Kl. 12–14

Kom innom for gratis overhaling og reparasjon av din sykkel og sjekk ut det kule utvalget av utstyr som vi har på BUA.

Sted: Enebakkveien 158D



## Gaming for alle fra 12 år og eldre på Manglerud frivilligsentral Kl. 15.00–20.00

Møt andre med dine interesser og prøv bydelens beste gamingutstyr. Du kan også teste vr-briller og playstation. Vi serverer enkel mat og drikke.

Sted: Enebakkveien 158D



## Ungfest ute ved Manglerud Ungdomshus Kl. 17.00

Vi setter opp en scene med unge, lokale artister, flere aktiviteter og mat. Hovedmålgruppe er ungdom.

Sted: Plogveien 22



## Åpent hus på Skøyern fritidsklubb for ungdom fra 13–18 år Kl. 17.30–22.00

Gratis barbering fra Skullerud Barbersquad, Dj, turneringer, konkurranser og gratis pizza.

Sted: Solbergliveien 85

## Tegne- og malekurs på Deichman Oppsal For 5–6-åringer: kl. 17.00–18.15 For 7–9-åringer: kl. 18.30–19.45

Påmelding til frivilligopp@live.no med navn, ønsket tidspunkt og alder på barna

Sted: Vetlandsveien 99–101



## Grillkveld på Bogerud Torg Kl. 17.00–21.00

Ønsker du å bli kjent med andre i ditt nærmiljø? Vi setter ut bord og benker på Bogerud torg og fyrer opp grillen. Bøler frivilligsentral byr på en hyggelig kveld, med mat og god stemning.

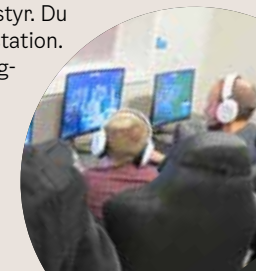
Sted: Bogerud senter



## Gaming for 18+ på Manglerud frivilligsentral Kl. 20.30–24.00

Møt andre med samme interesser som deg og test ut bydelens beste gamingutstyr. Du kan også teste vr-briller og playstation. Kanskje klarer vi å lage en gaminggruppe for voksne som møtes på fast basis? Vi serverer enkel mat og drikke.

Sted: Enebakkveien 158 D (Manglerud frivilligsentral).





# Lørdag 28. august

## Tegne- og malekurs på Deichman Oppsal For 5-9-åringene: kl. 10.00-11.30

Påmelding til [frivilligopp@live.no](mailto:frivilligopp@live.no) med navn, ønsket tidspunkt og alder på barna

Sted: Vetlandsveien 99-101



## Åpen dag på Rustad gård barnehage Kl. 11.00-14.00

Opplev barnekunstutstilling i drengestuen, bildevisning i låven, gamle gjenstander i stabburet og lek på et flott uteområde.

For barnefamilier, pensjonister, naboer og andre interesserte.

Barn må ha følge med voksne gjennom hele besøket. Velkommen til nyoppussede gårdsbygninger og en sjarmerende barnehage.

Sted: Rustadgrenda 28



## Reaksjonstest og sukkerspinn på Oppsal senter Kl. 11.00-15.00

Reaksjonstesten for barn – klarer du å fange gjenstanden som faller, raskt nok før den treffer bakken? Det blir også utdeling av sukkerspinn.

Sted: Haakon Tveters vei 88-98



## Forestilling og verksted på Deichman Oppsal Kl. 12.00-12.30

Interaktiv konsertforestilling «Den fantastiske Mikkel Rev» av forteller Torgrim Mellum Stene og musiker Morten Minothi Kristiansen.

Målgruppe: barn og unge

Sted: Vetlandsveien 99-101



## Åpent tun på Sørli Gård Kl. 11.00-15.00

Velkommen til åpent tun med sau, høner og kaniner på gården. Det blir også mulighet til å besøke grønnsakhagen.

Sted: 350 meter fra Haraløkka utfartsparkering, Nøklevannsveien 1.



## Samosa og chill på Bogerud Torg Kl. 12.00-15.00

Bli med på en hyggelig formiddag med ulike barneaktiviteter, musikk og samosa.

Sted: Bogerud senter

## Tegne- og malekurs på Deichman Oppsal

For 10 år+: kl. 13.00-14.15 eller kl. 14.30-15.45

Påmelding til [frivilligopp@live.no](mailto:frivilligopp@live.no) med navn, ønsket tidspunkt og alder på barna.

Sted: Vetlandsveien 99-101



## Rock Høyehall Kl. 14.00-21.00

Rock Høyehall brenner for å vise fram bredden i artistmangfoldet i bydelen og vi er både glade for og stolte av å hvert år kunne presentere nye unge talenter og artister.

Sted: Høyehallparken.



## Camp Skullerud på Skullerud aktivitetshus for 13-18 år Kl. 16.00-23.00

Det blir gratis barbering fra Skullerud Barbersquad, Dj, Fifa-turnering, konkurranser og gratis grillmat.

Sted: General Ruges vei 100



# Søndag 29. august

## Friluftsgudstjeneste ved Kjetil Hoel

Kl. 11.00–12.00

Kirken flytter gudstjenesten ut i det fri, møt opp for en hyggelig samling.

Sted. Idrettsfeltet til Abildsø IL



## Konsert i Bøler kirke

Kl. 19.30

Oslo Vocalis er et prisbelønt vokalsemble som fremfører kormusikk på høyt nivå. Koret består av rundt 25 kvinnelige sangere i alderen 18 år og oppover, mange med bakgrunn fra Bøler skolekor.

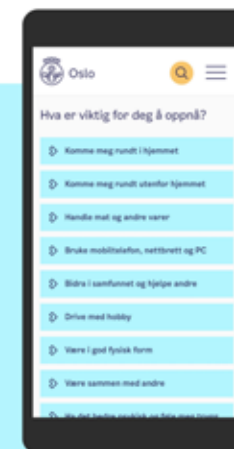
Sted: General Ruges vei 51



Oslo

## Er du over 60 år og bor i Bydel Østensjø?

Prøv den nye Helseveiviseren som kan hjelpe deg å finne riktige tilbud og tjenester for en aktiv og meningsfull hverdag.



[www.oslo.kommune.no/helseveiviser](http://www.oslo.kommune.no/helseveiviser)



◀ Eller du kan åpne nettsiden ved å åpne kamera-appen på mobilen din, og peke kameraet mot denne firkanten

# Oppsal Senter

- ditt nærsenter med det du trenger i hverdagen  
16 butikker - Senteret 10-19 (10-18) Meny 8-22 (9-20)



VELKOMMEN  
TIL OPPSAL  
SENTER!



Se hva som  
skjer på  
Oppsal Senter  
LØRDAG  
28.AUGUST

Kl. 11-15:

Reaksjonstesten for barn

- klarer du å fange gjenstanden som  
faller raskt nok før den treffer bakken?

Utdeling av sukkerspinn



**OPPSAL  
SENTER**