



Se tilbud og tjenester i Bydel Grünerløkka

Du får denne e-posten fordi du er over 65 år, og bor i Bydel Grünerløkka.

I bydelen har vi mange tjenester og tilbud til innbyggerne våre. For å gjøre disse enklere å finne, har vi laget en [helseveiviser på nettsidene våre](#).

Bydelen har tilbud som kan hjelpe innbyggere å

- bidra med frivillig arbeid
- komme i bedre fysisk form
- delta på sosiale aktiviteter
- takle fysiske eller psykiske utfordringer i hverdagen

Helseveiviseren kan også brukes til å finne tjenester og tilbud i andre bydeler eller for noen du kjenner.

Populære tilbud i Bydel Grünerløkka

Et av våre mest populære tilbud er Frokostklubben. Vi inviterer til et hyggelig frokostbord med variert pålegg og hjemmebakke rundstykker i Grünerløkkas flerbrukshus, hver tirsdag og fredag kl. 10:00.

Et annet populært tilbud er trening for de som ønsker å være mer fysisk aktiv eller vil forbedre balansen. Bydelens fysioterapeuter har varierte gruppetreninger som passer alle ønsker og nivåer.

De fleste tilbudene er åpne for alle, og enkle å ta i bruk. Du finner alle ved å trykke på lenken under.

[Finn tilbud i helseveiviseren](#)

Slik kan du kontakte oss

Om du vil komme i kontakt med Bydel Grünerløkka, finner du **[kontaktinformasjon og åpningstider på nettsidene våre](#)**.

Kommentarer eller spørsmål om helseveiviseren kan du sende på e-post til **veiviser@oslo.kommune.no**. Husk at du ikke må oppgi helseopplysninger eller annen sensitiv informasjon på e-post.

Med hilsen

Oslo kommune