



Besøkssenter
våtmark
Oslo

Østensjøvannet



Høstprogram 2025

07. september, 12-15: Våre rovdyr

Både ulv og gaupe lever i våre nærområder. Har du noen ganger lurt på hvordan gaupa jakter? Er egentlig rovdynene farlig for oss mennesker? Vi får besøk av Per fra Besøkssenter rovdyr Flå, som inviterer til et morsomt show om dyrene med spisse tenner og skarpe klør! Her får du mulighet til å ta og føle på dyreskinn, skaller, fotspor og mye mer!

14. september 12-15: Østensjødagen

Velkommen til Østensjødagen! Dette er et stort åpent familiearrangement med blant annet hesteridning for barn, møte med sauene, gjeterhundoppvisning, og mer underholdning og aktiviteter for store og små. Det blir lett servering fra Østensjø Husflidslag.

21. september, 12-15: Sopptember!

En soppsakkyndig kommer fra Oslo og omland sopp- og nyttevekstforening for å vise frem hva som finnes av matsopper i nærområdet. I tillegg vil dere kunne lære om giftsopper, plukking, oppbevaring og tips til oppskrifter. Ta gjerne med egenplukket sopp for kontroll, men husk å holde alle artene separate og ikke i plast. Egner seg best for voksne og familier med barn i skolealder.

28. september, 12-15: Høstjakt med natursti

Ta med familien til besøkssenteret og prøv dere på en liten jakt i naturen etter høsten mange farger og fenomener! Vi serverer kaffe, saft og vafler som vanlig.

05. oktober, 08-15: EuroBirdwatch

På dette årlige arrangementet får dere mulighet til å observere fugler på trekk sammen med ornitologer. Obs! Avvikende oppmøtested og tidspunkt. Oppmøte ved fugleskjulet, vestsiden av Østensjøvannet (se kart). Selve besøkssenteret holder stengt denne dagen.
08:00-12:00 Guidet tur rundt vannet
(tre grupper: voksne, BirdLife Ung og Falkeklubben).
12:00-15:00 Registrering av arter ved fugleskjulet.

12. oktober, 12-15: Turmat på bål

Lær barna å lage praktisk og god turmat på bål! Det er ekstra fint å være ute i naturen når en kan hygge seg med god mat på turen. Vi inviterer hele familien til en søndag foran varme glør, der du kan få inspirasjon til enkle retter som kan tilberedes ute i det fri.

19. oktober, 08-15: Lag din egen naturkunst

Fra konge til kunst! Blader, kongler, kvister og stein kan bli til morsomme figurer og flotte kunstverk. Sammen utforsker vi naturens materialer og lager kreative dyr, insekter og fantasifulle skapninger. Perfekt for små og store som liker å skape med hendene!

26. oktober, 12-15: Snekring av fuglematere

Å sette opp fuglemater er en flott måte å kunne se nærmere på standfuglene våre i løpet av vinteren. Kom og lær mer om noen av våre kjære standfugler. Alle familier får snekre én fuglemater hver som de tar med seg hjem. Ta gjerne med egen hammer.

02. november, 12-15: Larveshow

Hvis du var et insekt, da hadde du vært en larve eller nymfe! Ved hjelp av rekvisitter og tegneredskaper forteller naturformidler Monica om insektenes barndom fra egg til voksen. Etter show blir det også mulighet til å håndhilse på billebabyer eller andre småkryp, og lage en larve du kan ta med hjem.

09. november, 12-15: Snekring av ekornmatere

Få nærkontakt med ekorn ved å sette opp en hjemmelaget ekornmater i nærheten av boligen din. Hos oss får du denne dagen lære om ulike dyrs tilpasninger til vinteren i Norge. Alle familier får mulighet til å snekre én mater hver.

16. november, 12-15: Novemberbål

Velkommen til besøkssenteret denne søndagen, hvor dere kan varme dere rundt bålet, prøve dere på en natursti, se på utstillingen vår og kose dere med vafler, kaffe og saft. Ta gjerne med noe å grille på bålet!

23. november, 12-15: Potetlefebaking

Potetlefser har lang tradisjon i Norge og mange forbinder det kanskje med julemat som rakfisk og ribbe? Kanskje du kjenner noen som pleier å bake lefser før jul? Kom innom besøkssenteret og lær å bake din egen potetlefse!

30. november, 12-15: Vi lager meiseboller

Ta med familien og lag flotte meiseboller som du kan med hjem og henge opp. Vi serverer vafler, kaffe og saft som vanlig.

07. desember, 12-15: Førjulsbål

Velkommen til førjulsbål ved besøkssenteret! Vi serverer gløgg ved bålet, mens dere kan prøve dere på en natursti, se på utstillingen vår og kose dere med vafler, kaffe og saft. Ta gjerne med noe å grille på bålet!

14. desember, 12-15: Juleverksted

Vi lager julepynt og julegaver med materialer fra naturen. Ta med familien til et koselig juleverksted hos Besøkssenter våtmark Oslo!

Her finner du oss!

Enebakkveien 278, hvis ikke annet er oppgitt.

For mer informasjon, følg oss på facebook.com/vatmark og [@vatmarkoslo](https://instagram.com/vatmarkoslo) på Instagram.

Eventuelle endringer i programmet annonseres på Facebook.

Flere av våre arrangementer holdes i samarbeid med Østensjøvannets Venner, BirdLife Oslo og Akerhus og Østensjø Husflidlag.

Arrangementene holdes med støtte fra Oslo kommune og Barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet.



Besøkssenter
våtmark
Oslo

Besøkssenter våtmark Oslo

Enebakkveien 278, 1187 Oslo



Besøkssenter våtmark Oslo
Visiting center

