

# Kultur på resept

## Den kulturelle spaserstokken



Kulturkatalog for seniorer, våren 2025

Foto: Lillestrøm kommune

Den kulturelle spaserstokken skal spre kunst og kultur av høy kvalitet til seniorer i alle livets faser. Deltakelse i kulturlivet har helsefremmende faktorer og er et viktig tiltak i Lillestrøm kommunes folkehelsearbeid. Derfor skal også dette kulturprogrammet være inkluderende i sin form, som vil si at tilbudene skal dekke ulike sjangere av kunst- og kulturuttrykk, og at tilbudene er tilpasset målgruppen.

Lillestrøm kommune skal være et alders- og demensvennlig lokalsamfunn. Vi er derfor spesielt glad for at katalogen kan synliggjøre kulturtilbud tilrettelagt for personer med demens, både gjennom demenskor og et nytt litteraturtilbud på Strømmen bibliotek. I 2025 er det både friluftslivets år og norsk utvandrerjubileum. Dette markerer vi med serien «KulTur», som er rekke utendørs vandringer med kulturelt påfyll. Det blir også kurs i slektsgranskning sammen med Slekt og data, med fokus på emigrasjon. Vi håper katalogen i sum tilbyr noe for en hver smak og livssituasjon, og at flere får glede av kulturlivets helsefremmende kraft.

Nytt for Den kulturelle spaserstokken er at kulturkatalogen deles i to:

Del 1 viser oversikt over kulturaktiviteter som er åpent for alle, og passer godt for seniorer som fortsatt bor hjemme.

Del 2 viser tilbud som kan bestilles for organiserte grupper tilknyttet et sykehjem, omsorgsbolig eller andre helsetilbud. Andre som fasiliteter en arena for eldre, både frivilligsentraler og kulturhus, kan også benytte seg av disse tilbudene. Du finner mer info om dette på side 10.

*Med ønske om nok et godt kulturår i Lillestrøm kommune*

Avdeling kunst og kulturarv

# Innhold

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kulturkalender for seniorer .....</b>                              | <b>4</b>  |
| Skriv ditt liv. Skrivekurs for eldre .....                            | 4         |
| «Trad». Konsert med Fauna og Jon Brodal.....                          | 5         |
| KulTur. Utendørs vandringer for spreke eldre.....                     | 6         |
| Finn din rike onkel: Kurs i slektsgranskning .....                    | 7         |
| Senioreteater.....                                                    | 8         |
| Seniorkor .....                                                       | 8         |
| Demenskor .....                                                       | 8         |
| <b>Kulturtilbud på bestilling.....</b>                                | <b>10</b> |
| Praktisk info.....                                                    | 10        |
| Miniutstilling. Kulturopplevelser på boks.....                        | 11        |
| Høylesning, minner og samtale. Et tilrettelagt litteraturtilbud. .... | 12        |
| Keltisk musikk med Bill Booth .....                                   | 13        |
| Udødelige slagere. Konsert med Benjamin Kippersund .....              | 14        |
| Dylan møter Paus.....                                                 | 15        |
| Kaffe, kunst og verksted.....                                         | 16        |
| Gunnar på Mo. En musikalsk forestilling.....                          | 17        |
| <b>Andre tilbud til seniorer i Lillestrøm kommune.....</b>            | <b>18</b> |
| Oppsøkende bibliotekar .....                                          | 18        |
| Lille-sterk.....                                                      | 18        |
| Sterk og stødig. Treningsgrupper for eldre .....                      | 18        |
| Digital trening for eldre .....                                       | 18        |
| Datahjelpen på biblioteket .....                                      | 18        |
| Skravlestrikk .....                                                   | 18        |
| Lag og foreninger.....                                                | 18        |



Foto: Nina Holtan

## Skriv ditt liv. Skrivekurs for eldre

Forfatter og lærer Camilla Otterlei har laget et kursprogram for deg som ønsker å nedtegne minner og historier fra eget liv. Gjennom ulike grep inviterer Otterlei deltakerne sanselig og systematisk til å komme i kontakt med, reflektere rundt – og dokumentere egne minner og livsfortellinger. Velkommen til et kreativt, lærerikt og sosialt kurs.

Begrenset antall plasser.

### Kurset går over fire ganger, på til sammen 16 timer

Dato: Tirsdag 11. februar kl. 11.00-15.00

Dato: Tirsdag 25. februar kl. 11.00-15.00

Dato: Tid: Tirsdag 11. mars kl. 11.00-15.00

Dato: Tirsdag 25. mars 11.00-15.00

Sted: Fetsund bibliotek, Fetveien 469

For mer info og påmelding:

<https://lillestrombibliotekene.no/arrangementer/97547> eller ta kontakt med ditt lokalbibliotek



## «Trad». Konsert med Fauna og Jon Brodal

I denne konserten blir publikum møtt med kjente og ukjente toner fra den norske folkemusikken. Gjennom bårsuller, bruremarsjer, middelalderballader, hallinger og religiøse folketoner blir publikum tatt med inn i en vakker, fengende og fengslende opplevelse med fem stemmer og en fele/hardingfele.

Vokalkvintetten Fauna oppsto i sangermiljøet ved Norges Musikkhøgskole i 2009 og består av tre klassisk utdannede- og to jazzutdannede sangere. Fauna har etablert seg som et ensemble på høyt nivå og har turnert både inn- og utland. Med seg på konserten «Trad» har Fauna med seg felespiller Jon Brodal som er utdannet folkemusiker.

### Konserten er gratis

Dato: Tirsdag 18. februar kl. 13.00

Sted: Husebylåven, Husebyveien 28, 2020 Skedsmokorset

For mer informasjon: <https://husebylaaven.no/arrangementer/>  
/ [www.detskjerilillestrom.no/arrangementer/](http://www.detskjerilillestrom.no/arrangementer/)

Dato: Tirsdag 18. februar kl. 17.00

Sted: Fet kirke, Kirkeveien 185, 1900 Fetsund

For mer informasjon: [www.kirken.no/fet](http://www.kirken.no/fet) / [www.detskjerilillestrom.no/arrangementer/](http://www.detskjerilillestrom.no/arrangementer/)

# Kulturkalender for seniorer



Foto: Sagelvas venner



Foto: Lillestrøm kommune



Foto: Lillestrøm bibliotek

## KulTur. Utendørs vandring for sprekinger

I 2025 markeres friluftslivets år og Den kulturelle spaserstokken arrangerer derfor tre spennende og ulike utendørs vandring for deg som er interessert i turen med noe attåt.

Den første vandringen inviterer Sagelvas venner til industri- og historievandring langs Sagelva på Strømmen. På vandringen blir du også kjent med hvordan foreningen jobber for å ivareta og formidle fortidens industrihistorie i Mølleparken.

På andre tur tar kunstrådgiver i Lillestrøm kommune med oss på en vandring langs Nitelva i Lillestrøm, der Elvebredden kunstpark ligger. Turen starter i den mest urbane delen ved skulpturen «Yes to all» av Sylvie Fleury. Deretter går turen gradvis over i den roligere og mer naturskjønne delen av kunstparken, og avslutter ved mamorskulpturene «Nuova Vita» av Turid Gyllenhammer.

Siste vandring går til det mye omtalte kulturkvartalet i Lillestrøm by, et sted som pulserer og banker for kunst og kultur. På denne vandringen blir vi bedre kjent med tankene, aktørene og prosessen. Guiding ved daglig leder i Delta og biblioteksjef ved Lillestrømbibliotekene

### Historievandring med Sagelvas venner

Dato: Tirsdag 20. mai. Kl. 11.00

Sted: Ihlen monumentet, stasjonsparken ved Strømmen stasjon

### Guidet tur i Elvebredden kunstpark

Dato: Tirsdag 27. mai kl. 11.00

Sted: Skulpturen «Yes to all», ved Dampsagveien

### Kulturkvartalet i Lillestrøm

Dato: Tirsdag 3. juni kl. 11.00

Sted: Utenfor Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, Lillestrøm





## Finn din rike onkel: Kurs i slektsgranskning

I 2025 er det 200 år siden den første organiserte utvandringen fra Norge til Amerika. Er du nysgjerrig på en "onkel i Amerika", eller har du andre spørsmål om slekt og familie? I sammenheng med utvandrerjubileet gjennomfører Lillestrømbibliotekene tre separate slektsforsningskurs i samarbeid med Slegt og Data. Her kan du få tips for å grave i egen slekthistorie, med spesielt fokus på emigrasjon.

Gratis, men krever forhåndspåmelding. Ta med egen PC til bruk under kurset.

Dato: 11. mars kl 18.00-21.00

Sted: Nansenbygget, Blaker Skanse. Skansenveien 43, Blaker

Dato: 1. april kl 18.00-21.00

Sted: Husebylåven. Husebyveien 28, Skedsmokorset

Dato: 29. april kl. 18.00-21.00

Sted: Lillestrøm bibliotek. Jonas Lies gate 5, Lillestrøm

For påmelding: [www.lillestrombibliotekene.no](http://www.lillestrombibliotekene.no)

# Kulturkalender for seniorer

Den Kulturelle spaserstokken organiserer flere faste kulturtiltak for eldre gjennom året. Tiltakene er åpne og tar imot nye medlemmer så lenge det er plass. Ta kontakt dersom du ønsker mer informasjon om ledige plasser.

## Senioreteater

Fra 2019 har det vært en egen teatergruppe for seniorer i Lillestrøm kommune. Gjennom øvelser som stimulerer balansen og styrker samarbeidsevner, hukommelse, improvisasjon og konsentrasjon er dette et tilbud som både kombinerer trim, kognitiv stimuli og kreativ utfoldelse.

Gruppen øver hver onsdag kl.11.00-13.00 i Lillestrøm kultursenter, avd. Intro, Kirkegata 14. Lillestrøm.

For mer informasjon: [livhegenyl@hotmail.com](mailto:livhegenyl@hotmail.com)

## Seniorkor

Lillestrøm seniorkor er et tilbud til hjemmeboende pensjonister som ønsker å synge i kor på dagtid. Koret har spesielt behov for herrestemmer, men ønsker alle nye medlemmer velkommen så fremt det er ledige plasser.

Koret øver hver torsdag kl. 11.00-13.00 i Lillestrøm kultursenter, avd. Intro.

For mer informasjon: [ada.fosse.ekstrom@gmail.com](mailto:ada.fosse.ekstrom@gmail.com) / 92 46 50 68

## Demenskor

Meningsfylte aktiviteter er viktig for alle mennesker, også for personer som opplever en demenssykdom. Musikk, sang og samhandling har dokumenterte positive helsefaktorer, og vi ønsker velkommen til en musikalsk og morsom korstund for personer som lever med demens.

Demenskor er et samarbeid mellom demensteamet, Den kulturelle spaserstokken, Lillestrøm kulturskole og Nedre Romerike demensforening.

For mer informasjon: [demensteam@lillestrom.kommune.no](mailto:demensteam@lillestrom.kommune.no).



# Kulturtilbud på bestilling

Den kulturelle spaserstokken skal spre kunst og kultur av høy kvalitet til kommunens seniorer – og på arenaer seniorer befinner seg i dagliglivet. For mange er deltakelse i kulturlivet et hinder i hverdagen, og derfor er det viktig at kultur kan oppleves der du er, eller være tilrettelagt slik at det oppleves mer tilgjengelig.

Tilbudene du finner under fanen «kulturtilbud på bestilling» er tiltenkt grupper og arenaer som kan trenge litt ekstra tilrettelegging og planlegging i hverdagen. Sykehjem, omsorgsboliger og andre organiserte grupper tilknyttet et helsetilbud er prioritert, men også arenaer som fasiliteter en åpen møteplass for eldre er velkommen til å bestille.

- Er du kontaktperson for et sykehjem, omsorgsbolig, aktivitetssenter eller dagaktivitet kan du bestille opp til tre tilbud fra katalogen.
- Andre som fasiliteter en åpen møteplass for eldre kan bestille et tilbud fra katalogen.
- Du står selv ansvarlig for å vurdere hvem som skal få delta på tilbudet. Om du er samlokalisert med noen andre der eldre har en naturlig plass oppfordrer vi til samarbeid, men har forståelse for at noen tiltak egner seg best for små grupper.
- Den kulturelle spaserstokken er oppdragsgiver, men det er du som bestiller som er arrangør og ansvarlig for at tiltaket gjennomføres på best mulig måte, både med hensyn til publikum, utøver og involvering av ansatte/frivillige.
- Så fremt annet ikke er annonsert er tilbudene gratis
- Som arrangør må du selv melde inn konserter til TONO. Den kulturelle spaserstokken betaler TONO avgift for konserter som gjennomføres på en helseinstitusjon. For andre arenaer må denne avgiften bekostes selv.
- Markedsføring og formidling av aktivitet i regi av Den Kulturelle spaserstokken skal krediteres.

Har du spørsmål om bestilling, TONO avgift, eller hvilke tilbud som kan passe? Ta kontakt med [spaserstokken@lillestrom.kommune.no](mailto:spaserstokken@lillestrom.kommune.no)



Foto: Ken Mikkelsen, Tidvis AS

## Miniutstilling. Kulturopplevelser på boks

Miniutstilling er et ideelt AS, som sammen med museer og bibliotek lager mobile utstillinger tilrettelagt for eldre som bor på et sykehjem, i omsorgsbolig eller er tilknyttet et aktivitetssenter. Dette er små utstillinger med utgangspunkt i felleskulturelle temaer som kan brukes på ulike måter; som utstilling, til aktiviteter i fellesskap, på eget rom, eller til bruk sammen med pårørende.

En utstilling består av følgende: plakater med bilde og tekst, forskjellige gjenstander relatert til utstillingens tema, og en fortellerboks som setter i gang fortellinger, musikk, filmer og stillbilder. Bruksanvisning og tips til bruk følger med. Utstillingen sendes med posten og kan lånes opp til fire uker.

I 2024 vant minimuseum demensprisen i Oslo. Nå kommer tilbudet til Lillestrøm kommune og inviterer sykehjem, omsorgsboliger og aktivitetssenter til å bestille kulturopplevelser på boks

## Tilbudet er tilrettelagt for personer med demens.

Antall arrangementer: 4

Sted: Sykehjem, omsorgsbolig, aktivitetssenter

Kontaktperson: Ken Mikkelsen, [ken@tidvis.no](mailto:ken@tidvis.no)



Foto: Siri Ann Gabrielsen

## Høylesning, minner og samtale. Et tilrettelagt litteraturtilbud.

Strømmen bibliotek inviterer personer med demens til lesestund på biblioteket. Bibliotekaren setter sammen små tekster, leser høyt og inviterer til samtale, undring og kaffeslabberas.

Tilbudet er utviklet med utgangspunkt i metoden «Shared Reading» og «Møte med minner», to metoder som egner seg godt i helsefremmende kulturaktiviteter.

**Tilbudet er tilrettelagt personer med demens i tidlig fase.**

Antall gjennomføringer: 3

Sted: Strømmen bibliotek, Støperiveien 28, 2010 Strømmen

Kontaktperson: Kristin Løkken, [Kristin.Lokken@lillestrom.kommune.no](mailto:Kristin.Lokken@lillestrom.kommune.no)



Foto: Terje Johansen/Metaworks

## Keltisk musikk med Bill Booth

Konserten med Bill Booth byr på irske toner på gitar og vokal. Det blir kjente slagere fra The Dubliners og The Pouges, irske jigs og reels på fele og ikke minst spilles fra hans egne irsk-inspirerte album.

Bill Booth er opprinnelig Amerikaner og er vokst opp i den delen av USA med flest irske emigranter. Hans oppvekst var derfor preget av irsk og skotsk folkemusikk, og som ble en interesse som har fulgt han inn i voksenlivet.

Antall gjennomføringer: 6

Sted: på ulike arenaer

Kontaktperson: Bill Booth [bb@billbooth.no](mailto:bb@billbooth.no)

**Merk bestillingen: Konsertbestilling Bill Booth**



## Udødelige slagere. Konsert med Benjamin Kippersund

Benjamin Kippersund er visespesialist på norsk populærmusikk fra tiden før 1960. Med innlevelse, sjarm og en god dose humor fremfører han gamle revyviser, slagere og sjømannssanger.

Teksformidling og humor er viktig for Kippersund, noe han mener må til når han fremfører viser som blant annet assosieres med Einar Rose, Leif Juster, Jens Book-Jenssen og Bokken Lasson.

Antall gjennomføringer: 4

Sted: på ulike arenaer

Kontaktperson: Benjamin Kippersund [benjamin@kippersund.no](mailto:benjamin@kippersund.no)

**Merk bestillingen: Konsertbestilling Benjamin Kippersund**



## Dylan møter Paus

Bob Dylan og Ole Paus, to ikoner innen sanglyrikk, presenteres gjennom samfunnsaktuelle temaer og tematiske likheter mellom Dylan og Paus. Per-Arne Brunvoll er en allsidig visesanger og gitarist, som turnerer med produksjonen «Dylan møter Paus». Her får vi høre norske Dylan-oversettelser fra Jan Erik Volds «Damer i regn» og albumene «Bringing It All Back Home» og «Highway 61 Revisited», mens Paus-tekstene er hentet fra «Hjemmevant utenfor» og album fra 1970-tallet som «Der ute – der inne».

Konserten gjennomføres av musikerne Per-Arne Brunvoll på gitar og vokal, Roar Ødegård på bass og Terje Smedvold på piano.

Antall: 6

Sted: Ulike arenaer

Kontaktperson: Per-Arne Brunvoll [perarne.brunvoll@gmail.com](mailto:perarne.brunvoll@gmail.com) eller [spaserstokken@lillestrom.kommune.no](mailto:spaserstokken@lillestrom.kommune.no)

**Merk bestillingen: Konsertbestilling Dylan møter Paus**



## Kaffe, kunst og verksted

Nitja senter for samtidskunst ønsker velkommen til kunstformidling, kunstversked, kaffe og kake.

Under besøket vil gruppen bli møtt av en kunstformidler som inviterer til kaffe og samtale om Nitja og den aktuelle utstillingen gruppen skal besøke. Gruppen går samlet til utstillingen der det blir mulighet for å oppleve kunsten sammen, gjennom formidling, undring og dialog. Besøket avsluttes i verkstedet der man selv skal få kjenne på materialer, skape og teste ulike kunstmetoder. Kunsten som lages kan tas med hjem, eller stilles ut i aktivitetsrommet på Nitja.

Velkommen til en kunstnerisk og kreativ opplevelse.

Antall: 4

Sted: Nitja senter for samtidskunst

Kontaktperson: Annette Skov, [annette@nitja.no](mailto:annette@nitja.no)



## Gunnar på Mo. En musikalisk forestilling

Forestillingen «Gunnar på Mo» baserer seg på kjente og kjære revysanger fra 30- til 70-åra. Publikum møter unγκaren Gunnar, inspirert av Prøysens «Tango for to». Han er ikke fremmed for en flørt, men takker for seg når han hører refrenget om ringer og giftemål. Hva skjer når gårdsjenta Hilma og byjenta Mari avslører dobbelspillet hans?

Med humor, dans og sang tar forestillingen publikum med på en nostalgisk reise tilbake til deres egen ungdomstid.

Antall gjennomføringer: 7

Målgruppe: sykehjem, andre arenaer

Kontaktperson: CAMP scenekunst [campscenekunst@gmail.com](mailto:campscenekunst@gmail.com)

# Andre tilbud til seniorer i Lillestrøm kommune

## Oppsøkende bibliotekar

Klarer du ikke komme til biblioteket, kan biblioteket komme til deg.

For mer informasjon: [opsokendebib@lillestrom.kommune.no](mailto:opsokendebib@lillestrom.kommune.no)

## Lille-sterk

Er du nok fysisk aktiv? I Lillestrøm kommune finnes en egen treningsapp der du kan få enkle tips og triks til en mer aktiv hverdag. Se mer info:

<https://www.lillestrom.kommune.no/helse-og-omsorg/fysioterapi-og-ergoterapi/hverdagssterk/>

## Sterk og stødig. Treningsgrupper for eldre

Gratis gruppetrening for eldre i Lillestrøm, Sørumsand og Skedsmokorset.

For mer informasjon: [fysio@lillestrom.kommune.no](mailto:fysio@lillestrom.kommune.no)

## Digital trening for eldre

Styrke og balansetrening 2-3 ganger i uken anbefales for alle over 65 år.

Gjennom dette tilbudet kan du finne enkle tips og triks til hvordan å innøve gode treningsrutiner hjemme.

For mer informasjon: [www.lillestrom.kommune.no](http://www.lillestrom.kommune.no)

## Datahjelpen på biblioteket

Gratis tilbud til seniorer som vil bli tryggere på bruk av smarttelefon, data eller nettbrett.

For mer informasjon: [www.lillestrombibliotekene.no](http://www.lillestrombibliotekene.no)

## Skravlestrikk

En uformell og uhøytidelig møteplass for personer som er glad i håndarbeid, strikking, hekling og prating.

For mer informasjon: [www.lillestrombibliotekene.no](http://www.lillestrombibliotekene.no)

## Lag og foreninger

Vil du bli frivillig, eller ønsker å bruke fritiden din på noe meningsfylt og gøy?

Gjør deg kjent aktivitetstilbudene til lag og foreninger i lillestrøm kommune

For mer informasjon: : [www.lillestrom.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/frivillighet/finn-lag-og-foreninger/](http://www.lillestrom.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/frivillighet/finn-lag-og-foreninger/)

Du kan finne mer info om alle disse tilbudene på Lillestrøm kommune sin innbyggerportal: [www.lillestrom.kommune.no](http://www.lillestrom.kommune.no)



Har du spørsmål eller innspill til Den kulturelle spaserstokken?

Send en epost til [spaserstokken@lillestrom.kommune.no](mailto:spaserstokken@lillestrom.kommune.no)