

Den kulturelle spaserstokken

Kulturkatalog seniorer vår 2026



Kultur på resept

Velkommen til et nytt kulturår med Den kulturelle spaserstokken!

Den kulturelle spaserstokken skal spre kunst og kultur av høy kvalitet til seniorer i alle livets faser. Kunst og kultur er viktig for den enkelte av oss, slik at vi kan koble oss på våre egne følelser og refleksjoner. Samtidig gir kunst- og opplevelser kanskje en enda større kraft når vi deler dem med andre. Deltakelse i kulturlivet har også 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. Arrangementene skjer både på de ulike institusjonene og på åpne, sosiale møteplasser rundt om i kommunen.

Lillestrøm kommune skal være et alders- og demensvennlig lokalsamfunn. Vi er derfor spesielt glade for at vi har kulturtilbud tilrettelagt for personer med demens.

Vi håper programmet i sum tilbyr noe for enhver smak og livssituasjon, og at flere får glede av kulturlivets helsefremmende kraft.

Vi ønsker deg mange gode kulturopplevelser og hyggelige treff rundt om i Lillestrøm kommune!

Hilsen Den kulturelle spaserstokken



Tilbudet finansieres av Akershus fylkeskommune og Lillestrøm kommune.

Fotokreditering forsiden: Bent Ove Amundsen, Karla Ciccerone, Wisam al Samad

Innholdsfortegnelse

Faste arrangementer institusjon

Godbiter for cello og piano.....	4
Argentinsk tango med Karl og Leo.....	5
Walk down the memory lane.....	6
Salmer og sanger vi gjerne minnes.....	7
Sanger fra dansegalla og folkepark.....	8

Bestillingstilbud institusjon

Info om bestilling og TONO.....	10
Bilhistorisk senter - omvisning og kafébesøk.....	11
Keramikkverksted.....	12
Minutstilling.....	13
In the mood for tap - danseforestilling.....	14
Jazz på Beatlesk - konsert.....	15

Åpne arrangementer

Den store filmreisen - musikkteater.....	16
Hildringstimen - en hyllestkonsert til Erik Bye.....	17

Annet seniortilbud

Lillestrøm demenskor.....	18
Lillestrøm seniorkor.....	18
Lillestrøm seniorteater.....	19
Faste tilbud i kommunen.....	19
Lillestrømbibliotekene.....	20
Frivilligsentralene.....	22
Husebylåven.....	23

Arrangement på institusjon



Godbiter for cello og piano - klassisk konsert

Cellisten Aage Kvalbein og pianisten Reidun Askeland spiller ikoniske og gjenkjennbare verker av de store komponistene, men også kjære melodier fra andre sjangere enn kun den klassiske.

Aage og Reidun knytter musikken sammen verbalt på en personlig, løs og ledig måte. De liker å aktivisere publikum hvis det faller seg naturlig. Det er mer enn lov å nynne med!

Pårørende, og ønsker å delta? Spør institusjonen – det er som regel plass.

Mandag 5. januar kl. 11.00
Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 20. januar kl. 12.30
Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 14. januar kl. 11.00
Lillestrøm bo- og behandlingssenter

Onsdag 28. januar kl. 17.00
Blaker bo- og omsorgssenter

Onsdag 14. januar kl. 12.30
Skedsmotun bo- og behandlingssenter

Torsdag 29. januar kl. 11.00
Stalsberg bo- og behandlingssenter

Onsdag 14. januar kl. 17.00
Sørvald bo- og behandlingssenter

Arrangement på institusjon



Argentinsk tango

– med Karl og Leo

Møt fiolinisten Karl Epegard, som reiste til Buenos Aires og forelsket seg i den argentinske tangoen.

Med seg har han Leo Andersen på gitar, og sammen spiller de virtuos og lidenskapelig musikk, som tar lytterne med på en reise gjennom Buenos Aires' smug og bakgater, til pampaens åpne sletter og rurale folketradisjoner. Kanskje får dere også høre om en viss kar som heter Gunnar på Mo?

Pårørende, og ønsker å delta? Spør institusjonen – det er som regel plass.

Mandag 2. februar kl. 11.00
Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 17. februar kl. 12.30
Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 11. februar kl. 11.00
Lillestrøm bo- og behandlingssenter

Onsdag 25. februar kl. 17.00
Blaker bo- og omsorgssenter

Onsdag 11. februar kl. 12.30
Skedsmotun bo- og behandlingssenter

Torsdag 26. februar kl. 11.00
Stalsberg bo- og behandlingssenter

Onsdag 11. februar kl. 17.00
Sørvald bo- og behandlingssenter

Arrangement på institusjon



Walk down the memory lane - konsert

Bli med på konsert med Finn Wang – en artist med avslappet og inkluderende stil, med lang fartstid i underholdningsbransjen.

I over 50 år har han gledet et stort publikum med en spilleliste av pop, viser, ballader og country i en bukkett som best kan kalles *Walk down memory lane*. Her finner du låter fra Jim Reeves, Roger Whittaker, Elvis, Johnny Cash, Ricky Nelson, Cliff Richard, Bjørn Eidsvåg og Cornelis Vreejswijk bare for å nevne noen.

Pårørende, og ønsker å delta? Spør institusjonen – det er som regel plass.

Mandag 2. mars kl. 11.00
Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 17. mars kl. 12.30
Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 11. mars kl. 11.00
Lillestrøm bo- og behandlingssenter

Onsdag 25. mars kl. 17.00
Blaker bo- og omsorgssenter

Onsdag 11. mars kl. 12.30
Skedsmotun bo- og behandlingssenter

Torsdag 26. mars kl. 11.00
Stalsberg bo- og behandlingssenter

Onsdag 11. mars kl. 17.00
Sørvald bo- og behandlingssenter

Arrangement på institusjon



Salmer og sanger vi minnes - konsert

Velkommen til konsert med viser, ballader og folkemusikk!

Trio *Vi Tre* består av Knut Harald Rydning (orgel og piano), Toril Breiteig (sang) og Ole Martin Kolbjørnshus (fiolin, bratsj, gitar og sang).

Trioen har opptrådt med både sakrale og profane konserter. Repertoaret spenner fra nordiske og britiske viser til ballader, folkemusikk og ulike sjangre.

Pårørende, og ønsker å delta? Spør institusjonen – det er som regel plass.

Onsdag 15. april kl. 11.00
Lillestrøm bo- og behandlingssenter

Onsdag 29. april kl. 17.00
Blaker bo- og omsorgssenter

Onsdag 15. april kl. 12.30
Skedsmotun bo- og behandlingssenter

Torsdag 30. april kl. 11.00
Stalsberg bo- og behandlingssenter

Onsdag 15. april kl. 17.00
Sørvald bo- og behandlingssenter

Mandag 4. mai kl. 11.00
Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 21. april kl. 12.30
Åråsveien bo- og omsorgssenter

Arrangement på institusjon



Dansegalla og folkepark – konsert med dansetoner

Raymond Løvhaugen har underholdt og spilt til dans i flere tiår. Så benytt sjansen til å ta steget opp på dansegulvet til Raymonds sang og musikk!

Repertoaret han presenterer, er dansemusikk fra nettopp Dansegalla og Folkparken. De siste årene har Raymond gledet mang en tilhører med sine tolkninger av kjente og kjære sanger for de som har levd en stund. Mellom sangene forteller han lune skrøner som gjør at det blir en hyggelig opplevelse, hvor latteren sitter løst.

Pårørende, og ønsker å delta? Spør institusjonen – det er som regel plass.

Mandag 1. juni kl. 11.00

Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 16. juni kl. 12.30

Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 10. juni kl. 11.00

Lillestrøm bo- og behandlingssenter

Onsdag 24. juni kl. 17.00

Blaker bo- og omsorgssenter

Onsdag 10. juni kl. 12.30

Skedsmotun bo- og behandlingssenter

Torsdag 25. juni kl. 11.00

Stalsberg bo- og behandlingssenter

Onsdag 10. juni kl. 17.00

Sørvald bo- og behandlingssenter



DEN KULTURELLE SPASERSTOKKEN



Info om bestillingstilbud

Bestillingstilbud er kulturtilbud som kan bestilles av sykehjem, omsorgsboliger, aktivitetssentre, frivilligsentraler, kulturarenaer eller andre som fasiliteterer åpne møteplasser for seniorer.

- Maks to tilbud til hver.
- Bestilling gjøres direkte til utøver.
- Du står selv ansvarlig for å vurdere hvem som skal få delta på tilbudet.
- Vi oppfordrer til å samarbeide med andre i nærheten som jobber ut mot seniorer, men har forståelse for at noen arrangementer 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 og frivillige.
- Markedsføring og formidling av aktivitet i regi av Den Kulturelle spaserstokken skal krediteres.
- **Spørsmål?** Ta kontakt på spaserstokken@lillestrom.kommune.no

TONO

TONO er en organisasjon for rettigheter knyttet til musikk.

- Som arrangør må du selv søke tillatelse i forkant, og sende utøvers verksliste/liste over sanger til TONO i etterkant av konserten.
- Husk å notere ca. hvor mange publikummere det er per konsert. Det skal med i rapporten til TONO.
- Den kulturelle spaserstokken betaler TONO-avgift for konserter som gjennomføres på en helseinstitusjon. For andre arenaer må denne avgiften bekostes selv.
- Oppgi til TONO at fakturaer skal merkes med bestillernummer 57100102.
- **Spørsmål?** Ta kontakt med TONO på e-post: marked@tono.no eller ring 22 05 72 95.

Bestillingstilbud institusjon



Foto: Bent Ove Amundsen

Bilhistorisk senter – omvisning og kafébesøk

Bli med på en spennende guidet omvisning på bilhistorisk senter på Sørum, som har over 100 veteranbiler utstilt over to etasjer.

Besøkende får oppleve biler, nostalgi og samferdselshistorie fra sin barndom og ungdomstid. Samlingen består av åtte utgatte, amerikanske bilmerker, og regnes for å være unik i verdenssammenheng.

Etter omvisningen blir det servert kaffe, te og kringler i den amerikansk-inspirerte dineren.

Bilhistorisk senter er kommet i stand og driftes av engasjerte og kunnskapsrike frivillige.

Bestilling: hello@eightamcars.no

Hvor:

Bilhistorisk senter
Asakveien 11, 1923 Sørum

Antall gjennomføringer: 3

Hvem: Maks 15 per gjennomføring

Når: Onsdag – fredag kl. 11.00-19.00

Transport

Vi oppfordrer til at dere bruker egne tilgjengelige biler/minibuss. Hvis ikke det er mulig, ta kontakt med DKSS, så ordner vi det.

Bestillingstilbud institusjon



Foto: Wisam al Samad

Keramikk for alle – todagers keramikkverksted

Bli med på et spennende og utforskende keramikkverksted over to dager, inkludert en utstilling av deltakerne sine verk.

Gjennom verkstedet får deltagerne erfaring med å jobbe med leire, et av verdens eldste materialer. Her får man oppleve gleden ved kreativt arbeid, lærer enkle teknikker, og samtidig få økt bevissthet om tradisjonelt håndverk.

Målet er å gi deltakerne en følelse av mening, mestring og glede i hverdagen. Andre dag av kurset blir det mulighet til å vise frem sine verk i en utstilling. Etter utstillingen kan deltakerne ta med seg det de har laget.

Bestilling: wisam.alsamad@gmail.com **Hvem:** Maks 12 deltakere per kurs

Hvor:
Sykehjem, omsorgsboliger, andre
arenaer

Antall gjennomføringer: 4

Bestillingstilbud institusjon



Foto: Tidvis

Miniutstilling

– museumsopplevelser på boks

Få deres egen museumsutstilling på institusjonen!

Sammen med museer og bibliotek lager *Miniutstilling* mobile utstillinger tilrettelagt for eldre som bor på en institusjon.

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. Nå kan du bestille en egen Lillestrøm-utstilling!

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.

Bestilling: ken@tidvis.no

Hvor:

Sykehjem, omsorgsboliger, andre arenaer

Antall gjennomføringer: 3

Hvem:

Tilrettelagt for personer med demens

Når:

Utstillingen sendes med posten og kan lånes opp til fire uker

Bestillingstilbud institusjon



Foto: Sara Undrum

In the mood for tap – steppdansforestilling og konsert

Bli med på en konsertforestilling der vi kombinerer levende musikk, sang og steppdans med repertoar hentet fra ulike tiår og stilarter innen jazzens mangfoldige historie.

Mange av låtene har sitt opphav i 1930-tallets swingjazz, men har blitt tolket og fremført på ulike måter gjennom tidene, og har dermed preget flere generasjoner med jazzuttrykk.

Mellom låtene formidler vi små anekdoter og fakta om musikken, utøverne og steppdansens historie – en formidlingsform som gir publikum innsikt og kontekst i en lett og humorfylt ramme.

Bestilling: oslotapcrew@gmail.com

Hvor:

Sykehjem, omsorgsboliger, andre arenaer

Antall gjennomføringer: 3

Bestillingstilbud institusjon



Foto: Fredrik Ingebrigtsen

Jazz på Beatlesk – konsert

Vi inviterer publikum med på hele Beatles-reisen! Fra den første gnistrende *Love Me Do*, via folk, klassiske innslag og psykedeliske eksperimenter, og frem til tidløse mesterverk som *Penny Lane* og *Hey Jude*, som satte punktum for bandets historie.

Konserten byr på nytolkninger og egen vri på Beatles' musikk, utført av trioen Jostein Hasselgård, Jarle Storløkken og Åge Reite. Vi spiller ti sanger fra katalogen og vi gjør det kronologisk. Konserten bindes sammen av anekdoter, Beatles-historikk, sprell og deltakelse fra publikum.

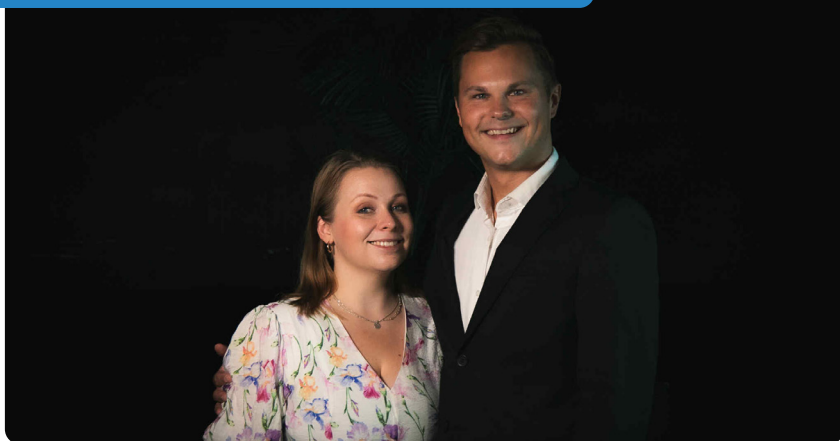
Bestilling: agereite@gmail.com

Hvor:

Sykehjem, omsorgsboliger, andre arenaer

Antall gjennomføringer: 6

Åpent arrangement



Den store filmreisen – teaterkonsert

Tre artister og skuespillere (Trine Bariås, Kristoffer Grua og Marit Birkedal Aas) har laget en teaterkonsert med sangene fra de aller største filmene, som *My way*, *Hva var vel livet uten deg* og *Edelweiss*.

Teaterkonserten handler om Wenche og Harald, som er to lidenskapelige filmskere, og som jobber på en liten, sjarmerende kino fra en svunnen tid. Kinoen er kjent for å vise klassiske filmer, og på denne dagen har de bestemt seg for å ta publikum med på en reise gjennom noen av de mest ikoniske filmøyeblikkene, med sanger som har rørt hjerter gjennom flere generasjoner.

Gjennom musikk, dans, humor og dialog, så deler de sin kjærlighet for gamle filmer, og tar publikum tilbake til sine yngre dager.

Det blir lett servering. Forestillingen er gratis og åpen for alle seniorer!

Fredag 17. april kl. 13.00

Strømmen bibliotek
Støperiveien 28
2010 Strømmen

Mandag 4. mai kl. 12.00

Dalheim trivselsenter
Dalheimveien 35
1903 Gan

Åpent arrangement



Foto: Karla Ciccerone

Hildringstimen

– en hyllestkonsert til Erik Bye

Hildringstimen er et konsept laget av musikerne Espen Wensaas og Jon Berg Eriksen, og er en konsert som hyller Erik Bye sin musikk og poesi.

Gjennom konserten får publikum høre om Erik Bye sitt liv, og høre mange av de viseskattene Erik er så kjent for, blant annet *Vår herres klinkekule*, *Anna Lovinda* og *Skomværsvalsen*. Mesterlig fremført av to profesjonelle musikere. Espen og Jon har et godt publikumstekke, og humoren sitter løst.

Hildringstimen blir gjort med en varm og inkluderende atmosfære som passer for alle aldre, og konserten har blitt fremført med stor suksess for publikum med et alderspenn fra 4 til 102 år.

Det blir lett servering. Konserten er gratis og åpen for alle seniorer!

Torsdag 26. mars kl. 12.00

Skedsmo frivilligsentral
Kjerulfs gate 38, 2000 Lillestrøm

Tirsdag 19. mai

Kl. 11.30: Husebylåven
Husebyveien 28, 2020 Skedsmokorset

Kl. 14.00: Blaker Skanse
Skanseveien 43 1925 Blaker

Faste seniortilbud



Foto: Line Merete Ullerud

Lillestrøm demenskor

Musikk, sang og samvær har dokumenterte positive helsefaktorer, og vi ønsker velkommen til en morsom korstund for personer som lever med demens.

Demenskolet er et samarbeid mellom demensteamet, DKSS, Lillestrøm kulturskole og Nedre Romerike demensforening.

Pårørende er også velkomne.

For mer informasjon:

demensteam@lillestrom.kommune.no



Lillestrøm 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!

Når: Torsdager kl. 10.30-11.30

Hvor: Lillestrøm kultursenter,
avd. Intro

For mer informasjon:

Ada Fosse Ekstrøm
ada.fosse.ekstrom@gmail.com
Tlf: 92 46 50 68

Faste seniortilbud

Foto: Liv Hege Nylund



Lillestrøm seniorteater

Hjemmeboende pensjonist og har lyst på noe meningsfullt å fylle tiden med?

Gjennom teaterøvelser som stimulerer balansen og styrker samarbeidsevner, hukommelse, improvisasjon og konsentrasjon, er seniorteateret et tilbud som både kombinerer trim, kognitiv stimuli, kreativ utfoldelse og sosialt samvær.

Når: Onsdager kl.11.00-13.00

Hvor: Lillestrøm kultursenter,
avd. Intro

For mer informasjon:

Liv Hege Nylund
livhegenyl@hotmail.com

I Lillestrøm kommune er det flere tilbud for seniorer.

Lag og foreninger

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

Lille-sterk

En egen treningsapp der du kan få enkle tips og triks til en mer aktiv hverdag.

Sterk og stødig

Gratis gruppetrening for eldre. For informasjon: fysio@lillestrom.kommune.no

Vil du trene hjemme?

Se digitale treningsfilmer med enkle tips og triks til treningsrutiner hjemme.

Arrangementskalender

Se kalenderen for et mangfoldig tilbud i hele kommunen: detskjerilillestrom.no

Les mer om kultur- og aktivitetstilbudet over på Innbyggerportalen:

www.lillestrom.kommune.no/kultur-fritid-og-friluftsliv/kultur--og-aktivitetstilbud-for-seniorer/

Lillestrømbibliotekene

Foto: Lillestrømbibliotekene



Lillestrømbibliotekene har flere ukentlige, gratis tilbud ved de ulike filialene sine. Påmelding er ikke nødvendig.

Datahjelpen

Få hjelp til ulike ting på mobil, data og nettbrett.

Hvor og når:

- Lillestrøm bibliotek: Onsdager kl. 13.00-14.30
- Strømmen bibliotek: Torsdager kl. 13.00-14.30

Litterært pusterom

En rolig stund der du lytter til god litteratur og kan utveksle refleksjoner om historien med andre.

Hvor og når:

- Lillestrøm bibliotek: Torsdager kl. 13.00 - 14.30
- Strømmen bibliotek: Torsdager kl. 13.00 - 14.30 (partallsuker)

SkravleStrikk

Ta med deg strikketøy, hekletøy eller annet håndarbeid og sett deg ned med de andre skravlestrikkerne.

Hvor og når:

- Lillestrøm bibliotek: Mandager kl. 12.00 - 14.00
- Strømmen bibliotek: Onsdager kl. 12.00-14.00
- Skedsmokorset bibliotek: Torsdager kl. 18.00 - 20.00

Lillestrømbibliotekene

Et sted å møtes, et sted å prates

Bli med og slå av en prat om smått og stort i livet over en kopp kaffe. Diakon Jorun Kjærstad fra Den Norske kirke, er til stede.

Hvor og når:

- Skedsmokorset bibliotek
- Onsdager kl. 12.00-14.00

Oppsøkende bibliotekar

Hvis du ikke har mulighet til å besøke biblioteket, kan biblioteket komme hjem til deg med bøker.

For mer informasjon:

oppsokendebib@lillestrom.kommune.no

Andre arrangementer

Se www.lillestrombibliotekene.no for alle arrangementer på bibliotekene.

Hvor finner du ditt bibliotek?

Lillestrøm bibliotek

Kvartal 1, Jonas Lies gate 5, 2000 Lillestrøm

Strømmen bibliotek

Støperiveien 28, 2010 Strømmen

Frogner bibliotek

Trondheimsveien 364, 2016 Frogner

Sørumsand bibliotek

Sørumsandveien 66, 1920 Sørumsand

Fetsund bibliotek

Fetveien 469, 1900 Fetsund

Skedsmokorset bibliotek

Furuholtet 1, 2020 Skedsmokorset

Frivilligsentralene



Frivilligsentralene er møteplasser som skaper trivsel og engasjement.

Frivilligsentralene jobber for å ivareta frivilliges engasjement, fremme trivsel og skape gode opplevelser for alle. Her kan du delta i aktiviteter, bidra med frivillig innsats eller bare nyte sosialt samvær i trygge omgivelser.

Vi hjelper deg gjerne med å finne fram til organisasjoner som deler dine interesser.

Frivilligsentralene har flere faste ukentlige eller månedlige arrangementer, som for eksempel kulturkafé, gågruppe, dametrim og allsang. I tillegg til konserter, foredrag og andre arrangementer.



I Lillestrøm kommune er det fire frivilligsentraler:

- Skedsmo frivilligsentral
- Fet frivilligsentral
- Skedsmokorset frivilligsentral
- Sørums frivilligsentral

Les mer her: www.lillestrom.kommune.no/kultur-fritid-og-friluftsliv/frivillighet/frivilligsentraler/

Husebylåven



På samme tun som Skedsmo bygdemuseum, og midt i hjertet av Skedsmokorset, står Husebylåven. En kulturarena for opplevelser, utfoldelse, tilhørighet og samhold. En møteplass for alle!

Det arrangeres flere faste aktiviteter, i tillegg til foredrag, konserter og andre åpne arrangementer gjennom året.

Se husebylaaven.no for fullt program.

Åpen kafé

Kaféutsalg og en sosial møteplass rundt bordene, i regi av Ung Kafé.

Når: Tirsdager og torsdager kl. 11.00-13.30

Marta Korsets kafé

Velkommen til lørdagskafé i regi av Huseby gårds venner!

Når: Lørdager kl. 12.00-15.00

Sterk og stødig

Bli med på gratis trening for seniorer!

Når: Tirsdager kl. 10.30-11.30 og torsdager kl. 10.00-11.00

Annet tilbud

Pensjonistuniversitet i Skedsmo arrangerer aktivitetsgrupper. Se www.pusk.no.

Vil du være frivillig på Huseby gård? Besøk www.husebyvenner.no for mer info.



Spørsmål?

Kontakt Nina Buflaten Ursin på e-post:
spaserstokken@lillestrom.kommune.no