



# KULTURDAGER FOR SENIORER

21.–26. september  
2026



# Velkommen til kulturdager for seniorer



Lillestrøm kommune inviterer til **kulturdager for seniorer**, hvor seniorsamfunnet kan møtes for opplevelser, aktiviteter og fellesskap. Bli med for å skape minner og styrke båndene i vårt lokalsamfunn! Alle arrangementer er gratis, men eventuell bevertning betales av den enkelte.

# Mandag 21. september

## Mandagsklubben

**Kl. 12.00**

**Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38, 2000 Lillestrøm**

Velkommen til Mandagsklubben, en trivelig møteplass for seniorer.

Her kan du delta i bingo, quiz eller spill og nyte deilige vafler i godt selskap.

## Konsert

**Kl. 13.00**

**Kommunehuset Sørumsand, Kuskerudveien 11, 1920 Sørumsand**

Bli kjent med Ray Charles – mannen bak soulsjangeren!

Konserten gir et innblikk i livet og karrieren til den blinde pianisten med den særegne stemmen.

Håvard Gryting (vokal/munnspill) og Trond Akerø-Kleven (piano/koring) skaper stemning.

## Fiksekveld

**Kl. 18.00**

**Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, 2000 Lillestrøm**

Lær å ta vare på klær du allerede har.

Vi stiller med symaskiner, ideer og gode råd til reparasjon og redesign.

# Tirsdag 22. september

## Tur

**Kl. 10.45**

**Oppmøte Skjatvet gård, Hølandsveien 355, 1903 Gan**

Velkommen til gåtur til Slordammen, ca. 8 km i lett terreng.

Oppmøtested er merket med bånd, ved Skjatvet gård.

Ta med sitteunderlag, matpakke og drikke.

Det blir tur i ditt tempo. Ingen blir fragått.

## Konsert

**Kl. 11.30**

**Velferden på Strømmen, Strømsveien 66 B, 2010**

**Strømmen**

Hildringstimen er en stemningsfull konsert som hyller Erik Byes musikk og poesi. Publikum får møte livet hans gjennom kjente viser, fremført av Espen Wensaas og Jon Berg Eriksen med varme, humor og nærkontakt som treffer alle aldre.

## Kirketreff

**Kl. 12.00**

**Lillestrøm Metodistkirke, Eidsvoldsgangen 3, 2004**

**Lillestrøm**

Sosial samling med samtaler, sang og ofte foredrag.

Ta med egen matpakke. Kaffe/te og kjeks serveres.

# Tirsdag 22. september

## SkravleStrikk

**Kl. 12.00 – Strømmen bibliotek, Støperiveien 28, 2010  
Strømmen**

**Kl. 18.00 – Skedsmokorset bibliotek, Furuholtet 1, 2020  
Skedsmokorset**

En hyggelig og sosial møteplass for strikking og annet håndarbeid.



Bilde: Canva

## Musikalsk foredrag

**Kl. 18.00**

**Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, 2000 Lillestrøm**

Et personlig og musikalsk foredrag om oppvekst, opplevelser og byutvikling i Lillestrøm med Liv Hege Nylund og musiker Jon Haaland.

# Onsdag 23. september

## Fortellerkunst med Helga Samset

**Kl. 11.00**

**Fet Kirke, Kirkeveien 185, 1900 Fetsund**

Helga Samset er en av Norges mest erfarne fortellere. Hun formidler folkeeventyr og historier med varme og humor og engasjerer publikum i alle aldre.

Kaffe/te og kjeks serveres.

## Et sted å møtes

**Kl. 12.00**

**Skedsmokorset bibliotek, Furuholtet 1, 2020**

**Skedsmokorset**

Kaffe og prat med diakon Jorun Kjærstad.

En uformell og varm samlingsplass for alle som vil slå av en prat.

## Omvisning: EAC Bilhistorisk senter

**Onsdag kl. 13.00**

**EAC Bilhistorisk senter, Asakveien 11, 1923 Sørumsund**

Opplev over 100 veteranbiler, bilhistorie og ren nostalgi.

Kaffe og kringler serveres. Maks 15 plasser.

Påmelding innen 22.09 til **hello@eightamcars.no**

# Onsdag 23. september

## Folkehelse for alle

**Kl. 18.00**

**Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, 2000**

**Lillestrøm**

Foredrag om hva god folkehelse betyr i praksis og hva du selv kan gjøre for å leve et aktivt og meningsfylt liv.

## Kulturaften

**Kl. 18.00**

**Fet Herredshus, Fetveien  
469, 1900 Fetsund**

Velkommen til sang og  
revygodbiter fra  
Dalheimrevyen med snitter  
kr 200.



Bilde: Canva

# Torsdag 24. september

## Seniordans

**Kl. 10.30**

**Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38, 2000 Lillestrøm**

Bli med og prøv seniordans i et inkluderende og hyggelig miljø. Du kan også komme og se på.

## Åpen kirke

**Kl. 12.00**

**Lillestrøm Metodistkirke, Eidsvoldsgangen 3, 2004**

**Lillestrøm**

Stillhet, lyttening og samtale over en kopp kaffe.

Avsluttes med tidebønn kl. 13.45.

## Datahjelp og opplæring

**Kl. 12.00**

**Strømmen bibliotek, Støperiveien 28, 2010 Strømmen**

Få hjelp med mobil, nettbrett eller PC.

Dette er trygt og tilpasset ditt behov.

## Gaming er for alle!

**Kl. 12.00**

**Strømmen bibliotek, Støperiveien 28, 2010 Strømmen**

Sosiale og engasjerende dataspill for alle nivåer.

# Torsdag 24. september



Bilder: Canva

## Dame og herretrimmen

**Kl. 11.00**

**Skedsmohallen**

**Leiraveien 2, 2000**

**Lillestrøm**

Dametrimmen og herretrimmen er populære og sosiale treningstilbud, kom og prøv gratis!

Damene og herrene trener hver for seg.

Ta på treningstøy og ta med vannflaske.

## Konsert

**Kl. 14.00**

**Måsan aktivitetssenter**

**Kjerulfsgate 38, 2000 Lillestrøm**

Kjente melodier fra eventyr og film tar deg med på en stemningsfull musikalsk reise.

Sanger Stine Hole Ulla og pianist Dan Linden byr på vakker musikk, små historier og kjente favoritter som vekker minner og nostalgi.

# Torsdag 24. september

## Konsert

**Kafeen åpen fra kl. 11.00**

**Konsert kl. 13.00**

**Husebylåven**

**Husebyveien 28, 2020**

**Skedsmokorset**

I den nye forestillingen  
«... med glimt i øret», får  
vi mange nye Frode-låter.

En underholdende  
forestilling med nye og  
kjente låter, humor og  
varme.

Her får du både nye viser og  
kjente favoritter i en folkelig  
og engasjerende formidling.

Påmelding:

**[arne.vik@skedsmokorset.org](mailto:arne.vik@skedsmokorset.org)**



Bilde: Frode Johansen

## Foredrag

**Kl. 18.00**

**Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, 2000 Lillestrøm**

Nytt liv i gamle hus, med Einar Nilson fra NRK-serien.

# Fredag 25. september

## Konsert

**Kl. 12.00**

**Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, 2000 Lillestrøm**

Det blir konsert med Three Little Sisters.

En swingende hyllest til The Andrews Sisters med sang, koreografi og nostalgi fra 40-tallet.

## Omvisning: EAC Bilhistorisk senter

**Fredag kl. 14.00**

**EAC Bilhistorisk senter, Asakveien 11, 1923 Sørumsdal**

Bilhistorie og ren nostalgi.

Opplev over 100 veteranbiler.

Kaffe og kringle serveres. Maks 15 plasser.

Påmelding innen 24.09: **hello@eightamcars.no**

## Researchers' Night

**Kl. 17.00**

**Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, 2000 Lillestrøm**

En kveld for nysgjerrige!

Kom tett på forskningen som former fremtiden.

Du trenger ikke være ekspert, bare nysgjerrig.

Lytt, still spørsmål og bli inspirert.

# Lørdag 26. september

## Familielørdag – Universet

**Kl. 12.00**

**Lillestrøm bibliotek, Jonas Lies gate 5, 2000 Lillestrøm**

En magisk reise gjennom universet med astronom og formidler Knut Jørgen Røed Ødegaard.

Perfekt for hele familien, fra de minste til de eldste.

# Mandag 28. september

## Verdenshjørnet senior

**Kl. 14.00–16.00**

**Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38, 2000 Lillestrøm**

Møt mennesker fra hele verden over en kopp kaffe.

En uformell og inkluderende samlingsplass på tvers av språk og kultur.

**For enda flere arrangementer for seniorer,  
se aktivitetskalenderen i Lillestrøm kommune:  
«Det skjer i Lillestrøm».**

# Hvordan scanne QR kode

1. Åpne kameraet på mobilen din
2. Hold kameraet over QR-koden, du trenger ikke trykke på noen knapp
3. En lenke dukker opp på skjermen
4. Trykk på lenken for å åpne siden

**Tips:** Sørg for godt lys og at hele QR-koden er synlig i bildet. Virker det ikke? Prøv å låse opp skjermen først.

# Frivilligsentralene

Vi har 4 frivilligsentraler i Lillestrøm kommune: Fet, Skedsmo, Skedsmokorset og Sørum.

Les mer om de forskjellige frivilligsentralene her:



## Lag og foreningsregisteret

Lag- og foreningsregisteret i Lillestrøm kommune gir en oversikt over frivillige organisasjoner, idrettslag, korps, foreninger og andre grupper med aktivitetstilbud i kommunen. Se mer her:



# Scan QR-koden for mer informasjon om kultur- og aktivitetstilbud for seniorer i Lillestrøm kommune



Arrangementer på institusjon langtid  
annonseres lokalt