

Kultur på resept

Den kulturelle spaserstokken

Kulturkatalog for seniorer, høsten 2025



Lillestrøm
kommune



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

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.

I 2025 er det både friluftslivets år og norsk utvandrerjubileum. Dette markerer vi med serien «KulTur», som er to ulike utendørs vandringer med kulturelt påfyll.

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

Denne katalogen gir en oversikt over planlagte arrangement på sykehjem eller omsorgsboliger som er myntet på beboere. I tillegg finnes det arrangement som er åpent for alle, og som passer godt for seniorer som fortsatt bor hjemme.

Kulturtilbud på bestilling 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 13.

Med ønske om nok et godt kulturår i Lillestrøm kommune!

Hilsen

Avdeling Kunst og kulturarv

Innhold

Kulturkalender for seniorer

4

"Opera Trio".....	4
"Önskebrunnen" - en hyllest til Sven-Ingvars.....	5
"Fløytelåt" med Steinar Ofsdal og Edvard Askeland.....	6
"Grenseløse viser på vandring" med Steve Andersson.....	7
Tradisjon Overtro.....	8
Hot Club de Norvège "String Swing".....	9

Faste aktiviteter

10

Seniorteater.....	10
Demenskor.....	10
Seniorkor.....	11

Kulturtilbud på bestilling

12

Praktisk info.....	12
Den store filmreisen.....	14
Musikk og Moro med Odd Arne Sørensen og Hans Olav Trøen.....	15
Keramikk for alle.....	16
Tiljen med Margrete Augdal og Petter Barg.....	17

Andre tilbud til seniorer i Lillestrøm kommune

18

KulTur - utendørsvandringer for sprekinger.....	18
Oppsøkende bibliotekar.....	19
Lille-Sterk	19
Sterk og stødig. Trening for eldre.....	19
Digital trening for eldre.....	19
Datahjelpen på biblioteket.....	19
SkravleStrikk.....	19
Lag og foreninger.....	19

Tilbud fra Lillestrømbibliotekene

20

Valgdebatt med RB.....	20
Foredrag med hørselshemmedes landsforbund.....	20
Bokbad med ingvild H. Rishøi og Alf Van der Hagen.....	20
Bergtatte - Svein Ove Bergs viser.....	20
Høst i Hagen.....	20
Foredrag med Erica Berntsen.....	21
Stand-up med Ørjan Burøe.....	21
Norske Kongeveier.....	21
Forbudte bøker - foredrag med Mona Eklund.....	22
Foredrag om Inger Gulbrandsen av Lise Sæther.....	22
Strømmen før og nå - Fotokavalkade av Steinar Bunæs.....	22



Opera Trio

Opera trio tilbyr en konsert som heter «Opera i deres hjem» og er et musikalsk prosjekt som har som mål å tilby en kunstnerisk opplevelse til seniorer og eldre som ikke har mulighet å komme seg til et Operahus. Trioen spiller og synge arier/sanger som de fleste skal kjenne igjen i, som skal vekker minner og samtidig tar publikum med til en annen verden. De ønsker å minne om kjærlighet, tro, vennskap og verdiene mennesker bør alltid beholde og huske.

Tilbudet er myntet på beboere. Ønsker du å delta som pårørende må du kontakte spillestedet for å sjekke muligheter for dette.

Mandag 8. september kl 11.00 - 11.30

Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 16. september kl 11.00- 11.30

Stalsberg bo- og behandlingssenter

Onsdag 10. september kl. 11.00 - 11.30

LIBOS Lillestrøm bo- og omsorgssenter

Tirsdag 16. september kl 12.30 - 13.00

Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 10. september kl. 12.30 – 13.00

Skedsmotun Bo- og Behandlingssenter

Onsdag 24. september kl 17.00 – 17.30

Sørvald bo- og behandlingssenter

Onsdag 10. september kl. 17.00 – 17.30

Blaker bo- og omsorgssenter



“Önskebrunnen” – en hyllest til Sven-Ingvars

Odd Arne Sørensen og Hans Olav Trøen er endelig tilbake på turnè, og vil denne gangen presentere låter fra det legendariske svenske bandet Sven-Ingvars. Her vil publikum få oppleve udødelige klassikere fra 60- tallet og fram til våre dager. Det holder å nevne Jag ringer på fredag, Min gitarr, Säg inte nej, säg kanske, Börja om från början. Stikkord er allsang, spilleglede, trivsel og garantert god stemning når disse «gledens ambassadører» spiller opp.

Tilbudet er myntet på beboere. Ønsker du å delta som pårørende må du kontakte spillestedet for å sjekke muligheter for dette.

Mandag 29. september kl 11.00 - 11.30
Pålsetunet bo- og servicesenter

Onsdag 8. oktober kl. 11.00 - 11.30
LIBOS Lillestrøm bo- og omsorgssenter

Onsdag 8. oktober kl 12.30 – 13.00
Skedsmotun Bo- og Behandlingssenter

Onsdag 8. oktober kl. 17.00 - 17.30
Blaker bo- og omsorgssenter

Tirsdag 14. oktober kl. 11.00 - 11.30
Stalsberg bo- og behandlingssenter

Tirsdag 14. oktober kl 12.30 - 13.00
Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 22. oktober kl. 17:00 - 17:30
Sørvald bo- og behandlingssenter



«Fløytelåt» med Steinar Ofsdal og Edvard Askeland

Fløytist og multiinstrumentalist Steinar Ofsdal har sammen med bassist og organist Edvard Askeland satt sammen et konsertprogram for folk som har levd en stund. FLØYTELÅT inneholder utvalgte favoritter fra musikernes repertoar, bundet sammen med anekdoter og historier fra et langt liv som profesjonelle musikere.

Steinar har vært profesjonell musiker siden starten med Young Norwegians på Dolphins viseklubb på 70-tallet. Edvard Askeland er musiker og komponist med kontrabass som hovedinstrument.

Tilbudet er myntet på beboere. Ønsker du å delta som pårørende må du kontakte spillestedet for å sjekke muligheter for dette.

Mandag 27. oktober kl. 11.00 – 11.30

Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 11. november kl. 11.00 – 11.30

Stalsberg Bo- og Behandlingssenter

Onsdag 5. november kl. 11.00 – 11.30

Lillestrøm bo- og omsorgssenter.

Tirsdag 11. november kl. 12.30 – 13.00

Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 5. november kl. 12.30 - 13.00

Skedsmotun Bo- og Behandlingssenter

Onsdag 19. november kl. 17.00 – 17.30

Sørvald bo- og behandlingssenter

Onsdag 5. november kl. 17.00 - 17.30

Blaker bo- og omsorgssenter



“Grenseløse viser på vandring” med Steve Andersson

Steve Andersson er artist, underholder og gledesspreder i musikken og opplevelsens tjeneste. Han er kanskje mest kjent som vokalist og låtskriver i Ingemars orkester, men har forkjærlighet for musikk i mange sjangere. Han har holdt på med musikk siden han var liten gutt så han kan spille og synge alt fra viser, blues, gammeldans, rock og dansemusikk. "GRENSELØSE VISER PÅ VANDRING" har Steve valgt å kalle konserten og det har på måte ingen grenser, bokstavelig talt.

Tilbudet er myntet på beboere. Ønsker du å delta som pårørende må du kontakte spillestedet for å sjekke muligheter for dette.

Mandag 24. november kl. 11.00 - 11.30
Pålsetunet bo- og servicesenter

Tirsdag 9. desember kl. 11.00 - 11.30
Stalsberg bo- og behandlingssenter

Onsdag 3. desember kl. 11.00 - 11.30
LIBOS Lillestrøm bo- og omsorgssenter

Tirsdag 9. desember kl. 12.30 - 13.00
Åråsveien bo- og omsorgssenter

Onsdag 3. desember kl. 12.30 - 13.00
Skedsmotun bo- og behandlingssenter

Onsdag 17. desember kl. 17.00 - 17.30
Sørvald bo- og behandlingssenter

Onsdag 3. desember kl. 17.00 - 17.30
Blaker bo- og omsorgssenter



Tradisjon Overtro

En musikalsk forestilling fra Romerike – med dype røtter og ny drakt

Bli med på en reise tilbake til Romeriksbygdene for 250 år siden, der liv og overtro gikk hånd i hånd. I forestillingen "Tradisjon Overtro" løfter trioene Messkneft gamle folketonen inn i vår tid – med nyskrevne arrangementer som gjør musikken frisk og overraskende. Gjennom musikk og levende fortellinger inviteres publikum inn i et musikalsk univers der tradisjon møter nåtid – og der historiene fra den gang klinger med ny kraft.

Messkneft består av Hans Andreas Ulviken på bass, Bert Nummelin på trommer og Lene Anett Killingmo på saxofon. Navnet Messkneft betyr å kneppe feil – da må man kneppe skjorta på nytt – og det er nettopp det Messkneft gjør: de knepper om folkemusikken! Alle musikerne har lang fartstid fra ulike musikalske sammenhenger. Bert og Lene jobber også som instrumentallærere ved ulike kulturskoler på Romerike.

Konserten er gratis og åpen for alle seniorer!

Tirsdag 7. oktober kl. 12.00

Sted: Husebylåven

Husebyveien 28, 2020 Skedsmokorset

Torsdag 13. november kl. 12.00

Sted: Skedsmo frivillighetssentral

Kjerulfsgate 38, 2000 Lillestrøm



Hot Club de Norvège - "String Swing"

Hot Club de Norvège er en jazzkvartett som ble etablert i 1979. Gruppen er kjent for kontinuerlig turnévirkosomhet i Norge siden 1980-årene, samt en rekke plateutgivelser med utgangspunkt i musikken til den franske gitaristen Django Reinhardt. Bandet har bidratt på prosjekter med mange artister, som for eksempel Tanta til Beate med Lillebjørn Nilsen som ga Spellemannprisen 1982, og samarbeidet med de fleste internasjonale artistene innen djangomusikk.

Hot Club de Norvège sin musikk har utgangspunkt i «jazz manouche», eller «string swing» som den heter i Norge. Stilen ble skapt av Django Reinhardt og Stéphane Grappelli. Den kombinerer elementer fra fransk chanson, amerikansk swing og tradisjonell sigøynermusikk. Det er på mange måter en tradisjonsmusikk med sterke kjennetegn, som instrumentasjon (dominans av strengeinstrumenter), rytmikk (unik kompingstil), og insisterende solistisk fraserings.

Konserten er gratis og åpen for alle seniorer!

Onsdag 17. september kl. 11.00.

Sted: Fet frivillighetsentral
Kirkeveien 85, 1900 Fetsund

Onsdag 8. oktober kl. 11.00.

Sted: Blaker Skanse
Skanseveien 43, 1925 Blaker

Faste aktiviteter

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.

Seniorteater

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

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



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!

Torsdager kl. 11.00-13.00

Sted: Lillestrøm kulturstenter, avd. Intro

Kontaktperson: Ada Fosse Ekstrøm

Epost: ada.fosse.ekstrom@gmail.com

Telefon: 92 46 50 68

Velkommen til 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!

Tirsdager og torsdager i tidsrommet 11.00-13.30 er det åpen kafé i regi av Ung Kafé.

Husebylåven har et rikholdig program. Noen utvalgte smakebiter:



Konsert med Roy Rogers kvartett

Torsdag 28. august, kl. 13.00 – 14.00

Gratis



Skyggeteater

Lørdag 4. oktober, kl. 15.00 – 15.45

Gratis

For full oversikt over programmet, les mer på Husebylåvens hjemmeside:

www.husebylaaven.no

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 kulturellevet 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 ett 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



Den store Filmreisen

Tre artister og skuespillere (Trine Bariås, Thomas Røtting og Kristoffer Grua) har laget en teaterkonsert med målgruppe 70-90 år med sangene fra de aller største filmene, som f.eks "My Way", "Hva Var Vel Livet Uten Deg" og "Edelweiss".

Teaterkonserten handler om Wenche og Harald, begge i 30-årene, som er to lidenskapelige filmelskere, 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.

Antall gjennomføringer: 6

Sted: På ulike arenaer

Kontaktperson bestilling: kristoffer.grua@gmail.com



Musikk & Moro med Odd Arne Sørensen og Hans Olav Trøen

Odd Arne Sørensen, Kongsvinger, og Hans Olav Trøen, Eidsvoll, turnérer med et underholdningsprogram med norske slagere fra 50-tallet og fram til i dag. Stikkord er allsang, spilleglede, trivsel og garantert god stemning.

Odd Arne, trekkspell, en veldig anerkjent musikanter på sitt instrument. Han er norsk og nordisk mester i gammaldans som solist og med Finnskogkvintetten. Hans Olav, vokal og gitar, har bred bakgrunn fra flere av landets ledende danseorkestre. Gutta har til sammen 4 Spellemannpriser, og har tross sin relativt unge alder, mer enn 30 års erfaring fra scenen.

Hele Norge har hatt besøk av gla' gutta, samt Sverige, Færøyene, Tyrkia, Spania og Thailand. Odd Arne og Hans Olav har et helproft og mangfoldig konsept som treffer øverste note både på leveranse og underholdning. Duoen er en festgarantist for hvilket som helst publikum. GARANTERT MUSIKKGLEDE!

Antall gjennomføringer: 6

Sted: På ulike arenaer

Kontaktperson bestilling: hotroen@online.no



Keramikk for alle. Keramikk for eldre

Prosjektet «Keramikk for Alle» tilbyr et keramikkverksted for eldre, inkludert en workshop og en utstilling av deltakerne sine verk.

Gjennom prosjektet vil deltagerne få erfaring med leire, et av verdens eldste materialer. Her vil man oppleve gleden ved kreativt arbeid med leire og samtidig få økt bevissthet om tradisjonelt håndverk.

Målet er å gi deltakerne en følelse av mening, mestring og glede i hverdagen. Ved avslutningen av kurset vil deltakerne få muligheten til å vise frem sine verk i en utstilling.

Etter utstillingen kan deltakerne ta med seg det de har laget.

Max 12 deltakere pr. kurs.

Antall gjennomføringer: 2

Sted: Institusjoner, sykehjem, omsorgsboliger

Kontaktperson [bestilling: wisam.alsamad@gmail.com](mailto:bestilling.wisam.alsamad@gmail.com)



TILJEN - Margrete Augdal og Petter Barg

Duoen Tiljen består av Margrete Augdal (vokal og fløyte) og Petter Barg (kontrabass) som i denne konserten fremfører et utvalg fra den norske og svenske viseskatten. Visene spenner fra folkeviser som har vandret og eksistert i århundrer, til viser fra 80-tallet. Visene har ulik stemning og karakter med tekster som innbyr til å tenke over stadier og øyeblikk i livet.

Musikken framføres i en fornya musikalsk drakt, med litt jazzete karakter. Musikken er i utgangspunktet akustisk uten behov for høyttalere, noe som også gir en fin nærhet til publikum, og et behagelig volum. Konserten har vært framført i Ullensaker kommune på ulike arenaer, på sykehjemsavdelinger (også for demente), på aktivitetssenter og for pensjonistgrupper. Vi har fått svært gode tilbakemeldinger, der konsertens behagelige stemning/atmosfære trekkes fram, nærheten til publikum og at publikum gjenkjenner både sangene og tekstenes temaer.

Antall gjennomføringer: 9

Sted: institusjoner, sykehjem, omsorgsboliger

Kontaktperson bestilling: margrete.augdal@gmail.com



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 to spennende og ulike utendørs vandring for deg som er interessert i turen med noe attåt.

På første 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 marmorskulpturene «Nuova Vita» av Turid Gyllenhammar.

Andre 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.



Guidet tur i Elvebredden Kunstpark

Torsdag 11. september kl. 11.00

Sted: Skulpturen «Yes to all», ved Dampsagveien

Påmelding innen 8. september: spaserstokken@lillestrom.kommune.no

Kulturkvartalet i Lillestrøm

Torsdag 25. september kl. 12.00

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

Påmelding innen 22. september: spaserstokken@lillestrom.kommune.no

Oppsøkende bibliotekar

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

For mer informasjon: oppsokendebib@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

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

Datahjelpen på biblioteket

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

For mer informasjon: 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

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/

Dette skjer ved Lillestrømbibliotekene:

1. september kl. 18.00: Valgdebatt med RB (Lillestrøm bibliotek)

Romerikets blad inviterer til valgdebatt med lokalpolitikere på Lillestrøm bibliotek.

Type arrangement: debatt

Inngang: gratis

Påmelding: ingen

2. september kl. 18.00: Foredrag med Hørselshemmedes landsforbund (Lillestrøm bibliotek)

Hørselshemmedes landsforbund, avdeling Nedre Romerike inviterer til foredrag om hørsel og høreapparater.

Type arrangement: foredrag

Inngang: gratis

Påmelding: ingen

3. september kl. 18.00: Bokbad med Ingvild H. Rishøi og Alf van der Hagen (Lillestrøm bibliotek)

Møt forfatter Ingvild H. Rishøi i samtale med Alf van der Hagen.

Type arrangement: bokbad

Inngang: gratis

Påmelding: kommer på lillestrombibliotekene.no/arrangementer

18. september kl. 18.00: Bergtatte - Stein Ove Bergs viser (Frogner kulturhus)

Type arrangement: konsert

Inngang: gratis

Påmelding: kommer på lillestrombibliotekene.no/arrangementer

30. september kl. 18.00: Høst i hagen (Herredssalen, Fetsund bibliotek)

I samarbeid med Fet hagelag inviterer vi til foredrag med gartner og forfatter Tommy Tønsberg.

Type arrangement: foredrag

Inngang: gratis

Påmelding: kommer på lillestrombibliotekene.no/arrangementer

Dette skjer ved Lillestrømbibliotekene:

07.oktober kl. 18.00: Foredrag med Erica Berntsen (Fetsund lenser)

Erica Berntsen forteller om sin "strikke-reise".

Type arrangement: foredrag

Inngang: gratis

Påmelding: kommer på lillestrombibliotekene.no/arrangementer

09.oktober kl. 20.00: Stand-up med Ørjan Burøe (Frogner kulturhus)

Ta del i en kveld med både latter og ettertanke i Ørjan Burøes fjerde stand-up forestilling, 'Sjalu'. Denne forestillingen er en unik blanding av Ørjans signaturhumor og dypere refleksjoner rundt det komplekse og ofte alvorlige temaet sjalusi. Med sin evne til å vekke latter samtidig som han berører hjertestrenger, tar Ørjan publikum med på en reise gjennom de humoristiske og de mer seriøse sidene av sjalusi.

Type arrangement: stand up

Inngang: gratis

Påmelding: kommer på lillestrombibliotekene.no/arrangementer

14.oktober kl. 19.00: "Norske kongeveier" - Foredrag Steinar Bunæs (Frogner kirke)

Kongevei var en felles betegnelse for gjennomgående hovedveier som var godkjent av Kongen i København. Før 1814 var det etablert hele 4500 km kongeveier i Norge. Fire av disse passerte Romerike: Den Trondhjemske Kongevei, Den Wingerske Kongevei mot Kongsvinger festning, Øvre Fredrikshaldske Kongevei til Blaker Skanse og Halden, og Kongeveien Rælingen-Fet-Høland der Den Strømmenske Kongevei gjennom dagens Lørenskog inngikk.

Møt lokalhistoriker Steinar Bunæs til en historisk time i biblioteket.

Type arrangement: foredrag

Inngang: gratis

Påmelding: ingen

Dette skjer ved Lillestrømbibliotekene:

4.november kl. 18.00: Forbudte bøker – Foredrag med Mona Eklund (Sørumsand bibliotek)

Type arrangement: foredrag

Inngang: gratis

Påmelding: ingen

25.november kl. 19.00: Foredrag om Inger Gulbrandsen ved Lise Sæther (Fetsund bibliotek)

Type arrangement: foredrag

Inngang: gratis

Påmelding: ingen

3.desember kl. 18.00: "Strømmen før og nå" - Fotokavalkade ved Steinar Bunæs (Strømmen bibliotek)

Strømmen endrer seg raskere enn vi tenker over. Steinar Bunæs har denne gang tatt for seg en rekke forskjellige opptak av samme motiv, tatt med noen års mellomrom. Da får vi ofte noen aha-opplevelser!

Velkommen til fotokavalkade fra Strømmen.

Type arrangement: foredrag

Inngang: gratis

Påmelding: ingen

Bibliotekene lillestrombibliotekene.no

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

Ny ansvarlig for Den kulturelle spaserstokken

Fra 1. august 2025 tiltrer Nina Buflaten Ursin som ansvarlig for Den kulturelle spaserstokken i Lillestrøm kommune.

Post relatert til spaserstokken sendes til
spaserstokken@lillestrom.kommune.no

Telefon Nina: 997 38 485

Epost Nina: ninabuflaten.ursin@lillestrom.kommune.no

Har du spørsmål eller innspill til Den kulturelle spaserstokken?

Send en epost til spaserstokken@lillestrom.kommune.no

05.2025