



AKTIVITETER & PROGRAM

VÅREN 2026



SKEDSMO FRIVILLIGSENTRAL er en møteplass for
alle som ønsker å bidra til fellesskapet.

Vi jobber for å ivareta frivilliges engasjement, fremme
trivsel, skape gode opplevelser og legge til rette for
møteplasser i nærmiljøet.



Adresse: Kjerulfs gate 38, 2000 Lillestrøm

Tlf.: 469 32 237

E-post: skedsstofrivilligsentral@lillestrom.kommune.no

INNHold

Faste aktiviteter	side 4
Velkommen til Dametrimmen	side 7
Arrangementer & turer	side 8
Vil du bli frivillig hos oss?	side 11
Ønsker din organisasjon å låne rom hos oss?	side 11

FASTE AKTIVITETER



Mandagsklubben

Frivillige inviterer til hyggelig samvær med bingo, quiz eller spill i godt selskap og med nystekte vafler.

Her er det mye latter og rom for både nye og gamle bekjentskaper.

Vi gleder oss til å se deg!

Tid: Mandager kl. 12:00 - 14:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral

Illustrasjon: via Norges Frivilligsentraler

Bowling

Bli med på en morsom stund med bowling på Xbox på Måsan! Ta med konkurranseinstinktet ditt og utfordre naboen til en vennlig kamp. Alle er velkommen!

Tid: Mandager og onsdager
kl. 12:00 -13:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral: Stilla.



Illustrasjon: © Zbruch/ Getty Images Signature via Canva.com



Steinslipping

Ta med kreativiteten din og øv deg på kunsten å slipe steiner.
Her møter du andre entusiaster som gjerne deler erfaringer og tips.
En flott mulighet til å lage noe unikt og personlig.

Tid: Tirsdager kl. 10:00 - 14:00

Sted: Statsråd Ihlens vei 113

Illustrasjon: © herbert2512/ pixabay via Canva.com

Syng deg glad

Bli med Christoffer og Steinar på en hyggelig sangstund på Måsan!
Det blir spilt gitar og mange kjente slagere. Ta med stemmen og bli med på en musikalsk opplevelse!

Tid: Tirsdager kl. 13:00 - 14:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan
Aktivitetssenter: Stilla.



Illustrasjon: © Jupiterimages fra Photo Images via Canva.com



Stikk Innom

Skedsmo Røde Kors inviterer til en trivelig lunsjstund på Måsan Aktivitetssenter!

Det er bingo, snitter, latter og hyggelig samvær i godt lag.

Inngang: 50 kr

Tid: Annenhver onsdag
(oddetalls uker) kl. 11:30 - 14:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral

Illustrasjon: via Norges Frivilligsentraler



Røde Kors Kvinnegruppe

Er du glad i språk, kultur og trening? Da er Kvinnegruppa noe for deg! Møt oss hver onsdag for en hyggelig prat, aktiviteter og trening.

Alle kvinner er velkommen!

Tid: Onsdager, kl. 17:00 - 20:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral



Illustrasjon: via Norges Frivilligsentraler



Allsang med Flisbylaget

Er du glad i sang og fellesskap? Da er allsang på Måsan noe for deg! Skedsmo Frivilligsentral og Flisbylaget inviterer til en hyggelig stund med allsang. Ta med naboen og bli med!

Tid: første torsdag i måneden:
8/1, 5/2, 5/3, 9/4, 7/5, 4/6. Kl. 11:00-14:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan
Aktivitetssenter

Illustrasjon: © CasarsaGuru/ Getty Images Signature via Canva.com

Velkommen til Dametrimmen

trim og trivsel hånd i hånd

Dametrimmen organiseres i Skedsmohallen av frivillige og ledes av en instruktør.



Mandagstrening: kl. 11:00 -kl. 12:00

Torsdagstrening - gruppe 1: kl. 11:00 - 12:00

Torsdagstrening - gruppe 2: kl. 12:15 - 13:15

Deltakeravgift på 350 kr per halvår betales via Vipps til Skedsmo Frivilligsentral (#955004) i januar og august.

Tilgang til treningsgrupper via appen NyBy.

Åpen Café etter trening!

Kom innom for en hyggelig prat og noe godt å bite i.

Café drives av frivillige organisasjoner:

Mandager: ***Empower She***

Torsdager: ***Vaffeldamene Lillestrøm***

Velkommen!

ARRANGEMENTER & TURER

Februar

10. Februar – Tur til Nasjonalmuseet

Vi skal på tur til Nasjonalmuseet og får en guidet omvisning med utvalgte høydepunkter fra museets mest spennende utstillinger.

Egenandel: kr. 200 (betales på museet).

Påmelding: Meld deg på ved å sende SMS eller ringe til 469 32 237. Begrenset antall plasser.

For mer informasjon, se egen plakate eller scan QR-koden til aktivitetsskalenderen.

Mars

26. Mars kl. 12:00 – Påskekonserthildringstimen

Espen Wensaas og Jon Berg Eriksen hyller Erik Bye sin musikk og poesi gjennom konserten på Måsan Aktivitetssenter. **Gratis inngang.**

Sted: Skedsmo frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter

April

18.april kl. 12.00 – konsert med Skjetten Dur og Moll

Vi inviterer på lørdagskonsert på Måsan aktivitetssenter. Gratis inngang

21. april kl. 12.00 – Konsert med Odd Arne Sørensen og Hans Olav Trøen

Bli med på "Musikk og moro". Gratis inngang.

Sted: Velferden på Strømmen.

Skedsmo frivilligsentral 30 år!

Bli med når vi markerer 30 år med fellesskap, engasjement og frivillighet!

Den 10. april inviterer vi til en hyggelig jubileumsfeiring med gode møter og litt ekstra stas.

For mer informasjon, se egen plakatt eller scan QR-koden til aktivitetskalenderen.

Velkommen til feiring – vi gleder oss!





Mai

4. mai kl. 14 – Den Store Filmreisen – teaterkonsert

Tre artister og skuespillere har laget en teaterkonsert med sangene fra de aller største filmene, som *My way*, *Hva var vel livet uten deg* og *Edelweiss*.

*Gjennom musikk, dans, humor og dialog deles kjærlighet for gamle filmer, og publikum tas tilbake til sine yngre dager. **Gratis inngang.***

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter

12.mai – Tur til Roald Amundsens hjem

Bli med på en spennende omvisning i hjemmet til polfareren Roald Amundsen. Dette er en unik mulighet til å lære mer om hans liv og historie.

Egenandel: kr. 400,-

Påmelding: Meld deg på ved å sende SMS eller ringe til 469 32 237. Begrenset antall plasser.

For mer informasjon, se egen plakatt eller scan QR-koden til aktivitetskalenderen.

Vil du bli frivillig hos oss?

Å være frivillig hos Skedsmo Frivilligsentral er en flott måte å bidra til lokalsamfunnet, møte nye mennesker og få verdifulle erfaringer.

Ta kontakt med oss. Send en e-post, ring, eller stikk innom frivilligsentralen for en hyggelig prat.

Fortell oss om dine interesser. Vi vil gjerne høre hva du brenner for, slik at vi sammen kan finne en aktivitet som passer for deg.

Kom i gang. Når vi har funnet en passende aktivitet, er du klar til å starte som frivillig!

Ønsker din organisasjon å låne rom hos oss?

Lillestrøm kommune bruker det digitale bookingsystemet **BookUp** for utleie av kommunale lokaler. Alle leietakere – både frivillige organisasjoner og kommunale enheter – må benytte BookUp for å bestille lokaler hos oss.

For frivillige organisasjoner kreves det å være registrert i lag- og foreningsregisteret.

I BookUp får man full oversikt over godkjente bookinger, meldinger fra utleier, og det er der leieavtaler signeres.

Det tas forbehold om endringer i programmet.
For oppdatert informasjon, vennligst besøk vår hjemmeside eller
se aktivitetskalenderen.

AKTIVITETSKALENDER



HJEMMESIDE



Lillestrøm
kommune