



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN

KULTUR 60+

KULTURTILBUD FOR SENIORER

HØST 2026



KRISTI KINSARVIK ODA KROHG & BOKKEN LASSON



KRISTI KINSARVIK har en master i faglitterær skrift og mellombag i historie fra UiO. Hun har skrevet barndomsminningene Barndom mellom øst og vest. Først og fremst er hun sanger og historieløsnere og har laget forestillinger om Inger Hagerup, Sigrid Undset, Oda Krohg og Bokken Lasson. Til de tre første har Kinsarvik også laget musikken, og sangene til Hagerup-forestillingen er nylig kommet ut på CD. Gjennom årene har hun samarbeidet med flere fremstående musikere. Internasjonalt har Kinsarvik presentert Norge på oppdrag fra UiO, og har hatt et mangeårig samarbeid med den belarusiske musikeren Abdurrahman Surizahi.

KRISTI KINSARVIK

ODA KROHG &
BOKKEN LASSON

OPPRØRSKE SØSTRE

SOLUM BOKVENNEN



Lørenskog
kommune



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

PROGRAM HØST 2026

HISTORISK VANDRING: KIRKERUDVEIEN TIL LOSBY GODS

Torsdag 3. september kl. 10.30

Oppmøte ved parkeringsplassen ved Gamleveien 265 (ladestasjon for elbiler)

Bli med Lørenskog historielag på en innholdsrik og hyggelig vandring i Losby – perfekt for deg som er glad i både historie og turliv. Turen ledes av Bjørn Tjønnås, lokalhistoriker og leder i Lørenskog historielag, som underveis forteller om stedene vi passerer. Dagen avsluttes på Losby gods, der deltagerne får mulighet til å kjøpe lunsj og deretter delta på en omvisning på Gamle Godset.

Ta på gode sko. Varighet ca 2,5 time.

Samarbeid med Lørenskog historielag.

FORFATTERBESØK: CHRISTI SKJETNE

Mandag 7. september kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Lørenskogforfatteren Christi Sjetne kommer med ny bok! I korte, fortettede tekster får vi historier om sorg og livet etter tapet av sine nærmeste.

LUNSKULTUR 60+ LOUIS JACOBY OG TERJE STØLDAL

Tirsdag 15. september kl. 12.00

Lørenskog hus, Storstua

Louis med sin bass-stemme og Terje Støldal med sin bassgitar er blitt et radarpar som fyller konsert-husene rundt om. De kaller seg spøkefullt for «Guttebassene». Louis' liste over utgivelser og priser er lang – vi nevner Prøysenprisen, Herman Wildenweys Poesipris, Årets ølhund m.m. Nå har han et ferskt album ute – en samling som heter «Hvem er egentlig du?». Så her blir det mye nytt. Vi gleder oss til å gi publikum den unike stemningen som bare Louis greier å formidle.

Vi lover mye moro og et emosjonelt spenn som gir en vemodig tåre i øyekroken i det ene øyeblikket og et latteranfall i det neste. Louis' konserter har du liksom med deg i sjela lenge etterpå. Blant hans mest kjente viser kan vi nevne «Hverdag», «Noen & ingen», «En sommer er aldri over», «Puslespill» og radiosuksessen «Litt gammel». Stift nærmere bekjentskap med Louis på Facebook hvor over 23 000 tilhengere følger ham. Velkommen til konsert! Pris: 220,-

KULTURHISTORISK VANDRING TIL OLAVSKILDEN

Mandag 21. september kl. 12.00

Vi starter i Lørenskog kirke, der du får et innblikk i historien til middelalderkirken – som kan feire sitt 850-årsjubileum i 2030. Deretter går turen videre til Olavskilden, som etter tradisjonen aldri går tom for vann selv i tørre perioder. Her får du høre historien som knytter seg til stedet. Videre følger vi sporet til gamle tider gjennom Hulveien ved Hammer. Hva er egentlig en hulvei? Dette er eldgamle ferdselsårer, formet av mennesker og dyr gjennom hundrevis av år. Her kan du bokstavelig talt gå i historiens fotspor. I området er det også gjort funn fra steinalderen, som vitner om bosetning langt tilbake i tid. Oppmøte ved inngangen til Lørenskog kirke. Gjennomføres i samarbeid med Lørenskog historielag.

MUSIKALSK KÅSERI OM HANS BØRLI

Torsdag 24. september

kl. 11.00 Lørenskog sykehjem

avd. Finstad/Losbyveien 32

kl. 12.15 Løkenåsveien 47, omsorgsboliger

kl. 14.00 Rolvsrudhjemmet

Duoen Asbjørn Lundsvoll og Svein Greni har laget et musikalsk kåseri om lyrikeren og skogsarbeideren Hans Børlis liv. Den røde tråden i historien er elementer som var med på å forme Hans Børli som menneske og kunstner. Intensjonen er at både dikt og musikkinnslag skal belyse og gi et nærmere bekjentskap med hans dikterskap. Musikken spilles på en stor variasjon av instrumenter, tverrfløyte, piccolo, hornfløyte, beinfløyter, bambusfløyte, seljefløyte og munnharpe.

ELDREUKA 2026

Uke 40: 25. september-2. oktober

Fra 28. september til 2. oktober blir det sendt en serie med korte og engasjerende digitale forelesninger fulle av inspirasjon, nyttige tips og gode råd for en aktiv, inkluderende og god seniorhverdag. I Lørenskog arrangeres det visning av disse på ulike steder. Følg med på www.lorenskog.kommune.no/senior for mer informasjon.

GRØNN MØTEPlass: HØSTING I HAGEN OG HVA MAN KAN LAGE AV DET

Onsdag 30. september kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Vil du lære mer om hvordan du kan bruke det du dyrker i egen hage? Bente Hognestad fra Akershus og Nes Hagelag kommer for å fortelle oss om alle mulighetene.

I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

ELDRES DAG: INGRID STRUMKE – ENDELIG GAMMEL

Torsdag 1. oktober kl. 13.00

Lørenskog hus, Storstua

Ingrid Strømke er en anerkjent forfatter, samfunnsdebattant, tidligere lektor og foredragsholder. Hun er en viktig stemme som brenner for å fremme en tydelig holdningsendring overfor de eldste i samfunnet - både fra samfunnet, men og hos de eldre selv. Dagens eldre har bedre helse enn før og har en stor mulighet for å bidra i samfunnet. Her foreligger det et ansvar fra både samfunnet, og de eldre selv, om å tørre å se på seg selv som en del av løsningen. Arrangementet innledes med et kulturelt innslag. Varighet ca 1,5 time. Gratis inngang. Fribilletter legges ut 1. september og må hentes senest 28. september i Infopunktet i Veiviseren, 1.etg Lørenskog hus.

FORFATTERBESØK: KRISTI KINSARVIK - OPPRØRSKE SØSTRE

Mandag 5. oktober kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Søstrene Oda Krohg og Bokken Lasson gjorde seg sterkt gjeldende i kulturlivet både i Norge og i utlandet. Oda som maler og del av Kristiania-bohemen, Bokken som visesanger og medgrunnlegger av Chat Noir. Med utgangspunkt i boka "Oda Krohg og Bokken Lasson - opprørske søstre" lar forfatter Kristi Kinsarvik oss i dette foredraget bli bedre kjent med to søstre som på hvert sitt vis preget norsk kulturliv. Samarbeid med Lørenskog bibliotek.

FOREDRAG: MAX MANUS – EVENTYREREN, KRIGSHELTEN OG FAMILIEMANNEN

Mandag 12. oktober kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Foredraget holdes av Mette Manus, datter av Tikken og Max Manus. Her får du høre om krigsaksjonene som Max deltok i, men også om hans eventyrlige bakgrunn og spennende liv og virke etter krigen. Max Manus (1914-1996) deltok som frivillig i Finlands-krigen i 1939-40 før han engasjerte seg i motstandsarbeidet da Norge ble okkupert i 1940. Han kom seg over til England i 1941 og ble løytnant i Kompani Linge. Sammen med Linge-soldater utførte han en rekke dristige sabotasjeaksjoner i Norge, blant annet senkning av tyske troppeskip. Fra 1944 ble Max med i Oslo-gjengen som utførte sabotasjer mot utvalgte mål frem til freden i 1945. Etter krigen bygget Max Manus opp sin egen bedrift, og han ble høyt dekorert for sin innsats som motstandsmann.

Samarbeid med Lørenskog historielag.

LUNSKULTUR 60+ THE SOUND OF SIMON AND GARFUNKEL

Tirsdag 13. oktober kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

The Sound of Simon & Garfunkel er en stemningsfull konsert med Erik Damberg og Sondre Stordalen, der noen av Simon & Garfunkels mest ikoniske låter står i sentrum. Med musikk som The Sound of Silence, Mrs. Robinson og Bridge Over Troubled Water skapes et rom for ettertenksom melankoli og harmonisk velvære. Konserten passer like godt i intime settinger som for større forsamlinger, og lar publikum møte tidløs musikk og poesi som fortsatt berører på tvers av generasjoner. Pris: 220,-

GRØNN MØTEPlass: STIAN BROMARK

Onsdag 28. oktober kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

I boka "Min greske olivenlund" forteller Stian Bromark om hvordan det gikk da han kjøpte en olivenlund på Kreta for å produsere egen olivenolje. I denne samtalen med Torbjørn Oppedal får vi blant annet vite mer om hvordan klimaendringer påvirker olivendyrkingen i et område av verden hvor oliven har vært viktig i tusenvis av år.

I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

OMVISNING PÅ ROMERIKSUTSTILLINGEN 2026

Mandag 2. november kl. 12.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Romeriksutstillingen er et samarbeid mellom Lørenskog kunstforening, Ullensaker kunstforening og Nes kunstforening. Det er åpen innlevering i kategoriene maleri, grafikk, foto, skulptur, tekstil og andre teknikker, og en jury av tre profesjonelle kunstnere velger ut ca 1/3 av de innleverte arbeidene til utstillingen. Utstillingen har høy kvalitet, er variert og byr på fine og spennende arbeider. Lynn Freligh fra Lørenskog kunstforening viser oss rundt og forteller om årets bidrag.

KONSERT: D'JAMMERS

Onsdag 11. november kl. 12.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

D'Jammers er en sang- og gitarbasert trio. De tre gutta har bakgrunn fra kor og rockeband, og musikken har røtter i 60- og 70-tallets pop og rock. De skriver også egen musikk med norske tekster. Det pleier å være fullsatt sal når disse gutta har konsert på Lørenskog hus, så her er det lurt å komme tidlig.

LUNSKULTUR 60+ I SINATRAS FOTSPOR

Tirsdag 17. november kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

En konsert med oppmerksomheten rettet mot sentimental, silkemyk og dramatisk swingjazzvokal. Sinatra, eller «the Voice» som han ofte ble kalt, tilførte jazz og croonersjangeren noe helt nytt med sin timing og smidige, silkemyke vokal. På konserten presenteres både Sinatras musikk, og også mange av artistene som kom etter ham, og som han inspirerte og var et forbilde for. Pris: 220,-

FORESTILLING: MED GLIMT I ØRET

Torsdag 19. november

kl. 11.00 Lørenskog sykehjem

avd. Finstad/Losbyveien 32

kl. 12.15 Løkenåsveien 47, omsorgsboliger

kl. 14.00 Rolvsrudhjemmet

“Med Glimt i Øret” er en varm og humorfylt forestilling med gode sanger på norsk, bundet sammen av fortellinger og folkelige introduksjoner. Frode Johansen skriver og formidler egne viser, men tolker også kjente og kjære låter av blant andre Lillebjørn Nilsen, Øystein Sunde og Stein Ove Berg, og det sniker seg selvsagt inn en og annen gammel revyviser også. Gled deg til en konsert med en folkelig tone og med mye humor, alltid med en antydning mot et dypere alvor bak.

GRØNN MØTEPlass: VEIEN MOT ET SIRKULÆRT NORGE

Onsdag 25. november kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Norge er i dag 2 % sirkulært, det betyr at vi gjenbraker veldig lite av materialene vi har rundt oss. Vi får besøk av Siri Mittet fra Gruten AS, som er opptatt av å skape et mer sirkulært samfunn. Vi får høre om hvordan Gruten oppsirkulerte lokalt kaffeavfall til spennende produkter, blant annet smakfull østers-sopp. Du får også med deg hjem noen praktiske tips og litt inspirasjon for å gjenbrake egen kaffegrut. I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

LUNSKULTUR 60+ FINN EVENSEN

Tirsdag 15. desember kl. 12.00

Lørenskog hus, Storstua

Finn. Fant. Funnet.

Finn holder sin sedvanlige julekonsert i Storstua. Dette året tenkte han å presentere soul-repertoar fra 60-tallet. Kanskje har han med seg noen soulbrødre eller -søstre. I tillegg finner han sikkert noen smuler fra sin kulturelle brødboks som passer godt for årstida. Pris: 220,-



LUNSI
KULTUR
60+

KULTUR

Festplassen 1, Postboks 304, 1471 Lørenskog

Telefon: 67 93 40 00

kultur@lorenskog.kommune.no

www.lorenskog.kommune.no

FASTE ARRANGEMENTER

PÅ LØRENSKOG HUS

SENIORKINO - Gode filmer verdt å se!

Hver torsdag viser Lørenskog kino en film fra aktuelt program som vi tror vil falle i smak hos et voksent publikum.

Mer informasjon og program vil bli lagt ut på kinoens hjemmeside www.lorenskogkino.no.

Velkommen til en hyggelig filmopplevelse hos oss!

Sted: Lørenskog kino

Tid: Torsdager kl. 12.30

LITTERÆR HALVTIME

Ansatte ved Lørenskog bibliotek deler gode opplevelser. Kom innom for en hyggelig halvtime med litterært påfyll.

Sted: Kunstsalen, 1. etasje Lørenskog hus

Tid: fredager kl. 12.00

Datoer: 11. september, 16. oktober, 27. november, 11. desember

DIGITALT PÅFYLL

Har du spørsmål eller noe du trenger hjelp til på PC, mobil eller nettbrett? Torsdager kl. 12.00-13.00 vil det være en bibliotekar tilgjengelig ved PC-ene i voksenavdelingen. De kan veilede og hjelpe til med ulike problemstillinger på telefon og pc. Du kan benytte bibliotekets PC-er, eller ta med det du trenger hjelp på.

Sted: Lørenskog bibliotek, 2. etasje.

Tid: torsdager kl. 12.00

Datoer: Fra 27. august til 10. desember

STRIKK OG LYTT

Er du glad i håndarbeid? Liker du å bli lest for?

Første torsdag i måneden plukker vi fram nye og gamle skatter fra hyllene våre og leser høyt for dere. Ta gjerne med strikketøyet, eller bare lukk øynene og lytt. Etter høytlesningen kan dere slå av en prat eller utveksle lesetips.

Sted: kafé Volt, 6. etasje Lørenskog hus

Tid: torsdager kl. 11.00

Datoer: 3. september, 1. oktober, 5. november, 3. desember

LUNSKONSERTER

Lørenskog kulturskoles månedlige lunsjkonsserter i Kunstsalen. Alltid klokka 12, og alltid på en fredag.

Innholdet: Hummer & Kanari. Noen ganger flinke elever på instrument eller sang. Andre ganger vil noen av lærerne våre slå seg sammen og underholde en drøy halvtime. Velkommen til påfyll av god kultur med Lørenskog kulturskole!

Sted: Kunstsalen

Tid: fredager kl. 12.00.

Datoer: 18. september, 23. oktober, 20. november, 18. desember

VEIVISEREN

– møteplassen i Lørenskog hus!

Veiviseren er en møteplass for kommunens innbyggere med kafé, seniortreffsted og aktiviteter. Her er det rom for alle, og nye forslag og initiativ mottas med takk. Ta gjene kontakt om du har forslag! Her finnes også Informasjonspunktet som blant annet selger billetter til forestillinger på huset og på Bruket.

Utfyllende informasjon og fortløpende oppdateringer finner du på Facebook-siden

Veiviseren – Møteplassen i Lørenskog eller lorenskog.friskus.com.

DANS I VEIVISEREN

Nytt halvår og nye dansekvelder i Veiviseren!

Det ryddes plass til dansegulv og spilles gode, gamle slagere fra 60-, 70- og 80-tallet.

Det er gratis å delta på dansekveldene, og du kan like gjerne komme alene som sammen med venner, partner eller nabo'n. Det blir uansett en hyggelig anledning til å teste dansefoten, hygge seg med både nye og gamle bekjente og nyte noe godt fra kafeen.

Dansekveldene arrangeres disse fredagene, fra kl. 19.00 til 22.00: 11. september, 16. oktober, 13. november og 11. desember.



QUIZ I VEIVISEREN

Velkommen til en variert og underholdende allmenn-quiz der du kan la deg forbløffe av egen og andres kunnskap om de rareste ting! Quizen ledes av Anette Wahlstrøm fra Quizkammerset.

Ta med deg noen kloke hoder du kjenner, eller kom alene og bli kjent med noen som kanskje trenger en ekstra på laget. Om dere danner et fast lag, er dere også med i det store quizmesterskapet som strekker seg frem til slutten av sesongen.

Dette halvåret blir det quiz kl. 19.00 følgende datoer: 3. september, 24. september, 15. oktober, 5. november, 26. november og 10. desember.



MUSIKKBINGO I VEIVISEREN

Musikkbingo er en herlig kombinasjon av musikkquiz og bingo som passer for alle! Det spilles musikk mens det spilles bingo og hver låt har ett nummer. La oss si det sånn; du har alle svarene foran deg og alle kan hjelpe hverandre, det er lov å synge med og hvis du har lyst til å danse, kjør på! Enkelt og gøy!!

Velkommen til Musikkbingo disse fredagene
kl. 19.00: 18. september, 9. oktober, 6. november og
18. desember.

Gratis deltagelse og flotte premier!



UTSTILLINGER I KUNSTSALEN, LØRENSKOG HUS

22. august - 12. september: Separatutstilling v/Silje Villhodd

19. september - 17. oktober: Minneutstilling: 2 lørenskogkunstnere, Leo Schikora og Jørgen Dukan

24. oktober - 7. november: Romeriksutstillingen

14. november - 12. desember: Separatutstilling v/Nick Morte

Kunstgalleriet følger åpningstidene til Veiviseren kafé, og er som følger:

Mandag - onsdag: 10.00 - 16.00

Torsdag - lørdag: 10.00 - 22.00

AKTIVITETSHUSET FJELLHAMAR GÅRD

Aktivitetshuset Fjellhamar gård er en åpen og inkluderende møteplass i kommunen.

Lørenskog Sanitetsforening driver aktivitetshuset i samarbeid med kommunen.



Åpen kafé:

Enkel servering til lave priser.

Tirsdager og torsdager kl. 12.00-14.00.

Det arrangeres også mange ulike aktiviteter både dag og kveldstid i ukedagene, som for eksempel foredrag, trimgrupper, håndarbeidstreff m.m. Følg med Aktivitetshuset Fjellhamar gårds Facebookside for løpende informasjon om hva som skjer på huset.

Høsten 2026 foregår det en satsing på aktivitets-tilbud til seniorer på Fjellhamar gård. Satsingen er finansiert med midler fra Helsedirektoratet

SKRAVLEKOPPEN

Skravlekopp er en folkebevegelse for raushet, inkludering og flere menneskemøter. Om du velger drikken din i en Skravlekopp, viser du andre i lokalet at du gjerne snakker litt med noen mens du drikker den.

Om du trenger litt skravling eller tilbyr litt skravling er uvesentlig. Sammen kan vi skape det varme samfunnet vi ønsker oss - en kopp og en prat av gangen.

I Lørenskog finner du Skravlekopper i Veiviseren og på Aktivitetshuset Fjellhamar Gård.



FRISKUS - HVA SKJER I LØRENSKOG

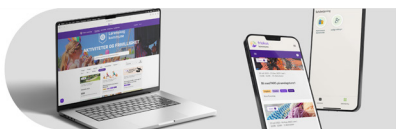
På lorenskog.friskus.com finner du oversikt over de fleste aktiviteter, arrangementer og frivillige organisasjoner i Lørenskog.



Lørenskog kommune

benytter seg av appen Friskus kommune. Her finner du aktiviteter som skjer i ditt nærområde - rett i lomma.

LAST NED OG PRØV



lorenskog.friskus.com

Det som skjer i Lørenskog - på ett sted!



KULTUR 60+

Store deler av dette programmet er muliggjort ved midler fra Den kulturelle spaserstokken / Akershus fylkeskommune. Målet med Den kulturelle spaserstokken er å gi alle seniorer i kommunen mulighet til å delta i kulturelle aktiviteter. Kultur er et viktig virkemiddel i helsefremmende arbeid. Tilbudene er spesielt beregnet på seniorene (60+) i kommunen, men alle er velkomne. Arrangementer på kommunens institusjoner er også åpne for alle. Endringer kan forekomme, det tas forbehold om feil i programmet. Se www.lorenskog.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/seniortilbud/ for mer informasjon, eller kontakt Kultur på tlf. 476 29 306.

BILLETTINFORMASJON

Arrangementene er gratis dersom ikke annet er oppgitt. Billetter til arrangementer i Lørenskog hus og Lørenskog kino kjøpes i Veiviseren, 1. etg Lørenskog hus, i kinokiosken i 4. etg, eller på nettsidene til kinoen og kulturhuset.

Bilder/illustrasjoner:

Damberg/Stordalen, bokomslag Oda Krogh/Bokken Lasson, Finn Evensen, Sinatras fotspor, Christi Sjetne, Kristi Kinsarvik, Lørenskog kirke, Max Manus, Ingrid Strømke (foto: Mona Hauglid), Jacoby/Støldal, quiz/musikkbingo/dans/skravlekopp (Lørenskog kommune).

Alle bilder gjengitt med tillatelse fra avbildede/organisasjon.

Trykk: Aksell AS