



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN



KULTUR 60+

KULTURTILBUD FOR SENIORER

VÅR 2026



Lørenskog
kommune



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

PROGRAM VÅR 2026

FOREDRAG: SUSANN STAVE - HVA SKJEDDE MED MATEN?

Onsdag 14. januar kl. 18.00-19.30

Lørenskog hus, Kunstsalen

Har du lyst til å lære hvordan du kan ta bedre valg i matbutikken og unngå ultraprosesserte varer?

Susann Stave har en mastergrad i samfunnsnærering og er forfatter av boka "Hva skjedde med maten?".

På årets første grønne møteplass kommer hun for å fortelle oss hvordan vi kan ta bedre valg basert på kunnskap om hva matvarene egentlig består av. Bli litt klokere og start året på en god måte!

Samarbeid med Lørenskog bibliotek og Grønn møteplass.

LUNSKULTUR 60+ THE PIANOMEN

Tirsdag 20. januar kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

The Pianomen er en nostalgisk hyllest til Elton John & Billy Joel. Denne konserten tar publikum med på

en musikalsk reise gjennom udødelige hits fra Elton John og Billy Joel. Her får du en kveld fylt av

nostalgi, lidenskap og gjenhør med ikoniske piano-ballader og rockeperler – fra fengende "Piano Man"

til rørende "Your Song". Med varm formidling og virtuost pianospill skapes en magisk stemning som

garantert gir publikum gåsehud. På scenen står Johan Christer Novsjø (sang) og Trond Lindheim

(piano) – to erfarne musikere som leverer topp musikalsk kvalitet. Pris 220,-

LUNSKULTUR 60+ THE FLAME – EN HYLLEST TIL LEONARD COHEN

Tirsdag 10. februar kl. 12.00

Lørenskog hus, Storstua

"Leonard Cohen / The Flame" skiller seg ut fra andre forestillinger om Leonard Cohen ved å tilby et unikt, tristessehumoristisk perspektiv på livet og kunsten å

leve. I motsetning til tradisjonelle hyllester, som ofte fokuserer på hans musikalske karriere og poetiske

verk, kombinerer denne forestillingen musikk med personlige betraktninger og en dypere refleksjon

over livets absurditeter. Forestillingen, tilrettelagt av Geirr Johnson, skaper en intim atmosfære der

Cohens tekster blir nennsomt vevd sammen med humor og selvironi. Pris 220,-

FORFATTERSAMTALE: RIMA IRAKI – FLUKTEN FRA PALESTINA

Mandag 23. februar kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Bestefaren hennes flyktet fra Palestina i 1948.

Foreldrene hennes flyktet videre. Selv er Rima Iraki født i Øst-Berlin, som tredje generasjon på flukt.

Flukten fra Palestina viser krigens konsekvenser gjennom tre generasjoner, og tar oss tett på stor-

politikkens menneskelige omkostninger. Den handler om oppbrudd, om å stadig måtte slå nye røtter, og

om håp, motstandskraft og identitet. Møt Rima Iraki i samtale med Noman Mubashir.

I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

LUNSKULTUR 60+ ABBA – THANK YOU FOR THE MUSIC

Tirsdag 10. mars kl. 12.00

Lørenskog hus, Storstua

Over 50 år har gått siden ABBA vant Eurovision Song Contest med "Waterloo" og forandret musikkhistorien for alltid. Siden den gang har deres musikk blitt en tidløs del av popkulturen, og deres unike lyd har fortsatt å appellere til generasjoner verden over. Dette prosjektet tar publikum med på en reise i ABBAs uforglemmelige musikk, med glimt i øyet og et hjerte fylt av musikkglede. Med Tine Skolmen som musikalsk los, en kjent og kjær stemme for mange, og Julie Falkevik Tungevåg bak tangentene, vil vi utforske både musikken og historien bak ABBA gjennom småanekdoter, personlige minner og selvfølgelig – mye allsang!

Pris 220,-

FORESTILLING: MUSIKK OG GLEDE MED TROND OG MARGRETE

Torsdag 12. mars

kl. 11.00 Lørenskog sykehjem,
avd. Finstad/Losbyveien 32

kl. 12.15 Rolvsrudhjemmet

kl. 14.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

Trond Haugen og Margrete Lad presenterer Musikk og glede. Det er glade og lystige toner, samt noe tidløs melankoli. De er innom ulike sjangere som viser, gammelpop og jazz. Alt blir presentert med snert, humor, dybde og eleganse. De byr på seg selv, og har fokus på at det skal være en stund med god kvalitetsmusikk og glede. De holder en munter tone gjennom hele konserten, og binder det hele sammen med lystige små anekdoter.

FORFATTERSAMTALE: PER PETTERSON

Mandag 16. mars kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Per Pettersen er forfatter av flere moderne klassikere som "Ut og stjele hester", "Jeg nekter" og "Menn i min situasjon". Bøkene hans er oversatt til mer enn femti språk, han har mottatt en lang rekke norske og internasjonale priser, og regnes som en av våre aller største nålevende forfattere. På Lørenskog hus møter vi ham i samtale om forfatterskapet, skriveprosessen og ikke minst den etterlengtede nye romanen "Du er hjemme nå".

I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

JAZZKONSERT MED LØRENSKOG VETERANKORPS

Lørdag 21. mars kl. 14.00

Lørenskog hus, Veiviseren

Velkommen til Veiviseren kafé for en hyggelig jazzkonsert med et ensemble fra Lørenskog veteran-korps. Her kan du nyte svingende rytmer, og i kaféen selges kaffe og de berømte vaflene. Ta gjerne med en venn. Alltid god stemning!

KONSERT: TRIBUTT TIL DAN ANDERSSON

Mandag 23. mars kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Velkommen til konsertforestilling! Lars Nygaard, Stig Adolfsen og Leif Blix, også kjent som trio «Den gode melodi», kommer til Lørenskog hus. De forteller historien om Dan Andersson, en av Nordens mest kjente og folkekjære diktere. Han har fått sin egen festival i Dalarna, og stadig nye generasjoner oppdager ham. I Norge har Åge Aleksandersen spilt inn mange av sangene hans.

I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

LUNSKULTUR 60+ LILLEBJØRNKAMERATENE

Tirsdag 14. april kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

En trio med ekte kjærlighet til visetradisjonen og stor respekt for Lillebjørns livsverk har gått sammen for å gi nytt liv til sangene som har bundet generasjoner sammen. Med varme, glimt i øyet og sterke musikalske tolkninger formidler de Lillebjørns univers på sin egen måte. Formiddagen byr på allsang, gode historier, humor og rørende øyeblikk – en ekte hyllest til et unikt kunstnerskap. Pris 220,-

HISTORISK FOREDRAG: UTVIKLINGEN AV SKÅRER OG SOLHEIM

Mandag 20. april kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Før høyhusene og blokkene satte sitt preg på Skårersletta, så området helt annerledes ut. I dette foredraget presenteres unike historiske bilder fra Skårer og Solheim, kombinert med fortellinger om menneskene, stedene og forvandlingen av landskapet. Bjørn Tjønnås, leder av Lørenskog historielag, vil lede oss gjennom denne tidsreisen.

FORESTILLING PÅ SYKEHJEMMENE: TRIO DE BENGALAS

Torsdag 30. april

kl. 11.00 Lørenskog sykehjem,
avd. Finstad/Losbyveien 32

kl. 12.15 Rolvsrudhjemmet

kl. 14.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

Trio de Bengalas inviterer publikum til et gledelig og unikt møte mellom norske og brasilianske musikktradisjoner. Repertoaret består av humoristiske viser, stev og kjente norske sanger kombinert med brasilianske rytmer som samba, bossa nova og tradisjonelle sanger fra Brasil. Konsertene krydres med musikalske overraskelser, et glimt i øyet og elementer som vekker gjenkjennelse, hygge og humor.

PÉTANQUE - EN AKTIVITET FOR ALLE

Torsdag 7. mai og 4. juni kl. 12.00

Mylderparken, utenfor Lørenskog hus

Pétanque er en aktivitet som er lett å lære og som passer for alle. Utenfor Lørenskog hus finnes det to pétanque-baner. Har du lyst til å spille, men kan ikke reglene? Bli med på en innføring i dette enkle og sosiale spillet. Kanskje møter du også noen du kan fortsette å spille sammen med utover sommeren. Vil du være med? Send navn og telefonnummer til pamelding@lorenskog.kommune.no.
Egnet for rullestolbrukere.

FOREDRAG: LOMMETYVERI, SVINDEL OG BEDRAGERI

Onsdag 20. mai kl. 12.00
Lørenskog hus, Kunstsalen

I dette foredraget får dere et fascinerende innblikk i en skjult verden. Med ekte historier og spektakulære svindelsaker viser Geir Gjeltén hvordan lommetyver og bedragere opererer – og hvorfor selv smarte mennesker lar seg lure. Hvordan unngår du å bli svindlet? Geir gir konkrete råd om hvordan du kan opptre smart, begrense skader – og viser enkle hjelpemidler som faktisk virker. Underholdende, lærerikt og tankevekkende!

GRATIS TRIMGRUPPER TIL SENOIRER

Målgruppen for treningen er seniorer som ønsker å holde seg aktive. Dette er allsidig trening, som foregår både sittende og stående.

Trimgruppene ledes av frivillige med stort engasjement og mye humor. Det er et samarbeid mellom frivillige, frivillighetskoordinator i Helse og omsorg og fysioterapitjenesten i Lørenskog kommune. Trimgruppene holder stengt i skolens ferier.

Deltakelse krever ingen påmelding. **VELKOMMEN!**
Ved spørsmål, kontakt Frivillighetskoordinator,
tlf: 969 42 308

Mandager	Tirsdager	Onsdager	Torsdager
16.00-17.00: Stort treningsrom, Rolvsrudhjemmet	10.30-11.30: Aktivitetshuset Fjellhamar Gård	12.00-13.00: Volt Scene, 6. etg, Lørenskog hus	10.30-11.30: Aktivitetshuset Fjellhamar Gård
	11.30-12.30: Folkets hus, Dovre bo- og servicesenter	15.30-16.30: Aktivitetsrommet, Løkenåsveien 47	12.00-13.00: Volt Scene, 6. etg, Lørenskog hus (herretrim)
	11.30-12.30: Volt Scene, 6. etg, Lørenskog hus	16.00-17.00: Stort treningsrom, Rolvsrudhjemmet	





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: 23. januar, 27. februar, 27. mars, 17. april og 29. mai.

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 8. januar til 25. mai, unntatt 2. april og 14. mai.

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: 5. februar, 5. mars, 9. april og 7. mai

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: 16. januar, 20. mars, 24. april, 22. mai og 19. juni.

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 dansekvalder i Veiviseren!

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

Det er gratis å delta på dansekvaldene, 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.

Dansekvaldene arrangeres disse fredagene, fra kl. 19.00 til 22.00:

30. januar, 27. februar, 27. mars og 08. mai.



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:

15. januar, 5. februar, 26. februar, 19. mars, 9. april, 30. april og 21. mai.



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: 23. januar, 20. februar, 20. mars og 17.april.

Gratis deltagelse og flotte premier!



UTSTILLINGER I KUNSTSALEN, LØRENSKOG HUS

14. - 28. februar: Medlemsutstillingen

7. mars - 2.mai Kollektiv/gruppeutstilling: Fosskok-kunstnerne

9. mai - 13. juni: Separatutstilling v/ Håvard Arnhoff

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.

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.



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:

Rima Iraki (foto: Agnete Brun), Noman Mubashir (foto: Brandpeople), Susann Stave (foto: Ida Bjørvik), Per Peterson (foto: Cato Lein - Oktober), Den Gode Melodi, Skårer (foto: Digitalt Museum), Geir Gjeltén, Dan Anderson (public domain), The Flame, Margrete og Trond, Tine Skolmen, Collage 5-4, Trio de Bengalas (foto: Vegar Storsve), Lørenskog veterankorps, quiz/musikkbingo/dans/skravlekopp (Lørenskog kommune), colourbox.com. Alle bilder gjengitt med tillatelse fra avbildede/organisasjon.

Trykk: Aksell AS