



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN



KULTUR 60+

KULTURTILBUD FOR SENIORER

HØST 2025



FORBUDTE BØKER



Lørenskog
kommune



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

PROGRAM HØST 2025

PÉTANQUE - EN AKTIVITET FOR ALLE

Onsdag 27. august 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 høsten.

Vil du være med? Send navn og telefonnummer til

pamelding@lorenskog.kommune.no

Egnet for rullestolbrukere.

HISTORISK VANDRING - BJØRNDALEN

Onsdag 3. september kl. 10.00

Oppmøte ved parkeringsplassen på Ekerud

På denne turen får du oppleve det koselige miljøet i Bjørndalen, der det tidligere var husmannsplasser under tre gårder. Turen går via Ellingsrud-elva, ruinene ved Haugersagene, den gamle veien over åsen til Møllerstuas grunnmur, før vi returnerer til Ekerud. Turen går i et rolig tempo med mange stopp underveis, der Historielaget har mye å fortelle. Ta på gode sko og bli med på tur!

Tidsbruk ca. 2,5 timer. Lengde: ca. 4 km, mest på vei og noe på god sti.

I samarbeid med Lørenskog Historielag.

LUNSKULTUR 60+ LARS KLEVSTRAND – MITT VISELIV

Tirsdag 16. september kl. 12.00

Lørenskog hus, Storstua

Lars Klevstrand er en norsk visesanger, gitarist og komponist. Når publikum har kommet for å høre Lars Klevstrand opp gjennom årene, har det sannelig ikke alltid vært lett å vite hva man gikk til! Hva har han med seg til konserten i dag, tro?

Pris 220,-

MARIT BEATE KASIN - NATURPARADOKSET

Onsdag 17. september kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Hvordan påvirker hyttebygging miljøet rundt oss?

Marit Beate Kasin holder foredrag med utgangspunkt i boka "Naturparadokset. Om naturen vi mister og hvordan vi kan få den tilbake".

KONSERT: ELVIS & BEATLES

Torsdag 25. september

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

kl. 12.15 Rolvsrudhjemmet

kl. 14.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

Johan Christer Novsjø og Yngve Fritjof Kristiansen har over flere år opptrådt på små og store scener både i og utenfor Norge. Denne dagen kommer de til Lørenskog og fremfører et fyrverkeri av hits og gode historier om Elvis og Beatles. Alt servert med humor og spilleglede. Velkommen!

OMVISNING PÅ KUNSTUTSTILLING: HUSMINNER - GRO HEGE BERGAN

Fredag 26. september kl. 14.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Kunstneren Gro Hege Bergan har utstilling i Kunstsalen 20.09-18.10. Vi er så heldige å få kunstneren selv til å holde en omvisning av utstillingen "Husminner", som handler om gamle hus, låver og hytter, der mange av dem står eller har stått her i kommunen. Her kan du få høre om bildene og historien bak. Omvisningen avsluttes med en samtale om utstillingen.

HISTORISK VANDRING: FRA SØRLIHAVNA TIL VASSHJULET

Mandag 29. september kl. 10.30

Oppmøte ved Sørlihavna parkering

Sammen med Lørenskog Historielag foretar vi en vandring fra Sørlihavna til Vasshjulet, der vi underveis får høre om de historiske stedene vi passerer. Det legges inn en pause på Losby gods der deltagerne kan få kjøpt lunsj i kafeen, før vi avslutter med en omvisning på godset. Mulighet for transport tilbake til Sørlihavna, si fra om du ønsker dette ved påmelding. Varighet ca. 3 timer. Påmelding: Send navn + telefonnummer til pamelding@lorenskog.kommune.no innen 25. september. I samarbeid med Lørenskog Historielag.

ELDRES DAG – DESTINASJON GLEDE MED BJÖRG THORHALLSDOTTIR

Onsdag 1. oktober kl. 13.00

Lørenskog hus, Storstua

Den folkekjære kunstneren og forfatteren Björg Thorhallsdottir berører med sin egen livshistorie flettet sammen med bildene sine, og deler sterkt om temaer som mot og sårbarhet, sorg og hverdagslykke, mot til å følge drømmene våre og ikke minst den viktige egenkjærligheten.

Inspirasjonsforedraget gir oss verktøy til å finne lysglimt i hverdagen, selv når dagene føles grå. Gjennom historier, refleksjon og varme øyeblikk deler hun hvordan vi kan finne tilbake til oss selv og til gleden. Målet er at vi både skal kunne felle en tåre, trekke på smilebåndet og kjenne på – og at mange går hjem med følelsen av – at livet, med alt det rommer, faktisk er ganske vakkert. Björg Thorhallsdottir håper å tenne en liten gnist, som med tiden kan vokse til et stort, deilig livsbål. Fullt av nysgjerrighet, lekenhet og barndommens glede.

Arrangementet innledes med et kulturelt innslag. Varighet ca. 1,5 time. Gratis inngang. Fribilletter legges ut 1. september og må hentes senest 26. september i Infopunktet i Veiviseren, 1. etasje Lørenskog hus.

FOREDRAG: SIW ADUVILL – NETTFORGIFTNING

Mandag 6. oktober kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Dette er et foredrag om å miste noen til radikalisering og konspirasjonsteorier. Med økt uro og mistillit i samfunnet vil stadig flere av oss bli pårørende til noen som forsvinner inn i konspirasjonsteorier og ekstremisme. Hvordan oppleves det? Er det noen vei tilbake? I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

LUNSKULTUR 60+ INGRID JASMIN OG JESÚS MORENTE

Tirsdag 7. oktober kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

Spellemannvinner Ingrid Jasmin er et navn du vil høre mye fremover. Sammen med flamencogitarist Jesús Morente kommer hun til Lørenskog hus med en konsert fylt av gripende melodier, poesi og sterkt samspill. Med utgangspunkt i den tradisjonelle flamencomusikken skaper de to en egen verden, hvor kjærlighet til tradisjonen lever side om side med å trekkes mot det moderne. Det blir en konsert du ikke vil glemme med det første, når to av våre mest uttrykksfulle liveartister inntar konsertscenen.

Kr. 220,-

ERIK LUKASHAUGEN OG SIGBJØRN JOHNSEN – LYRIKK, VISER & SKRÅBLIKK

Torsdag 9. oktober kl. 19.30

Lørenskog hus, Storstua

Viseartist Erik Lukashaugen og tidligere politiker Sigbjørn Johnsen tilhører to ulike generasjoner, men deler en felles brennende interesse for norsk lyrikk og visetradisjon. I denne forestillingen møter vi to jordnære hedmarkinger i en salig blanding av lyrikkstund, konsert og godlynt samtale i fotsporene til noen av våre største forfattere. Kr. 150,-

FOREDRAG OM FORBUDTE BØKER

Fredag 10. oktober kl. 12.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

6.-12. oktober markerer bibliotekene Forbudte bøker-uka. Så lenge bøker har eksistert, har noen prøvd å undertrykke dem. I store deler av verden er det å skrive og publisere fortsatt forbundet med fare. Hvilke bøker har blitt forsøkt stoppet, og hvorfor? I dette foredraget forteller bibliotekar Torbjørn Oppedal historien om noen av dem.

I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

FOREDRAG: TOR ULVEN - MØRKET I ENDEN AV TUNNELEN

Mandag 27. oktober kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

I 2025 er det 30 år siden den norske forfatteren og lyrikeren Tor Ulven døde. Som person var Ulven svært mediesky. Han gav bare ett eneste intervju, til Alf van der Hagen, som danner rammen rundt dette foredraget om Tor Ulvens liv og litteratur.

I samarbeid med Lørenskog bibliotek.

OMVISNING ROMERIKSUTSTILLINGEN

Mandag 3. 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, skulpturer, tekstil og andre teknikker, og en jury av tre profesjonelle kunstnere velger ut 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 5. november kl. 13.00

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 til. Sist disse gutta hadde konsert i Kunstsalen var det stappfullt, så her bør du komme tidlig. Varighet ca. 1 time.

JAZZKONSERT MED LØRENSKOG VETERANKORPS

Lørdag 8. november kl. 14.00

Lørenskog hus, Veiviseren

Velkommen til Veiviseren kafé for en nydelig jazz-konsert med et ensemble fra Lørenskog Veterankorps. Her kan du nyte svingende rytmer, og i kafeen selges kaffe og de berømte vaflene.

Alltid god stemning! Ta gjerne med en venn.

LUNSKULTUR 60+ BEATLES FOR ALLE PENGAR

Tirsdag 11. november kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

Sondre Stordalen og Erik Damberg er kjent fra Beatles tributebandet The Daytrippers. Nå presenterer de to erfarne Beatles-ekspertene konserten "Beatles For Alle Pengar!" Stordalen og Damberg tar publikum med på en nostalgisk og uforglemmelig reise tilbake til 60-tallet. Med overhengende fare for allsang og et og annet hoftevrikk, blir det gjenhør med de kjente og kjære Beatles-hitene vi elsker. Kr. 220,-

FOREDRAG: BO TRYGT HJEMME

Torsdag 20. november kl. 13.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Det er viktig å skape en god tilværelse for de mange eldre som vil bo hjemme lenge etter de har gått ut i pensjonstilværelse. I dette foredraget vil du få generelle tips og råd for hvordan tilrettelegge egen bolig. Ergoterapeut gir tips til hva du kan gjøre selv, hjelpemidler og velferdsteknologi.

JAZZKONSERT

Torsdag 20. november

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

kl. 12.15 Rolvsrudhjemmet

kl. 14.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

Jazzduoen Ella Rørstad og Joachim Lyche er to unge talenter på gitar og vokal. De spiller sanger mange vil kjenne igjen fra Ella Fitzgerald, Sarah Vaughan og Billie Holiday. Den smale besetningen med gitar og vokal skaper en intim atmosfære, samtidig som samspillet oser av spilleglede og en forkjærlighet for hardt svingende jazzmusikk.

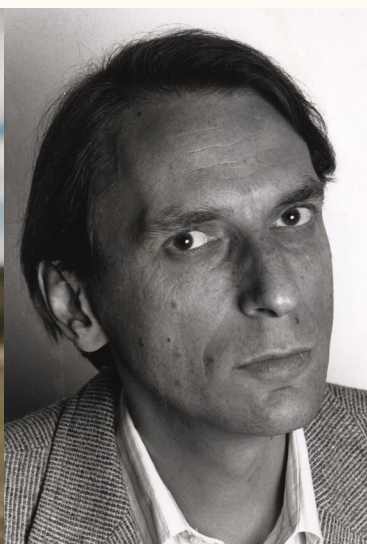
Velkommen til en hyggelig stund!

FORFATTERBESØK: KRISTIN ÅLOVSRUD

Mandag 24. november kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Kristin Ålovsrud har skrevet tre romanserier med tilknytning til Romerike; Fredsår, Blomster og blod, og Sagmesterens barn. I oktober kommer hun med en ny serie. Denne gangen er handlingen lagt til Lørenskog. I samarbeid med Lørenskog bibliotek.



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!

Torsdager kl. 12.30

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!

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: 12. september, 10. oktober, 21. november og 5. 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: F.o.m. 28. august t.o.m. 11. 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.

Samarbeid mellom Frivilligsentralen og Lørenskog bibliotek.

Sted: kafé Volt, 6. etasje Lørenskog hus

Tid: torsdager kl. 11.00

Datoer: 4. september, 2. oktober, 6. november og 4. desember

LUNSKONSERTER

Lørenskog kulturskoles månedlige lunsjkonserter 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!

Datoer: 19. september, 24 oktober, 28 november og 19. desember

VEIVISEREN

– møteplassen i Lørenskog hus!

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

For utfyllende informasjon som oppdateres fortløpende, sjekk 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:

22. august, 19. september, 17. oktober og 14. november



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: 11. september, 25. september, 9. oktober, 23. oktober, 6. november, 20. november og 11. 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:
26. september, 24. oktober, 21. november og
5. desember. Gratis deltagelse og flotte premier!



UTSTILLINGER I KUNSTSALEN, LØRENSKOG HUS

Gro Hege Bergan: 20. september – 18. oktober.
Romeriksutstillingen: 25. oktober – 8. november
Nick Morte: 15. november – 12. desember
Lene Tangen 13. – 22. desember

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

Mandag – onsdag: 10 – 16
Torsdag – lørdag: 10 – 22

AKTIVITETSHUSET FJELLHAMAR GÅRD

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

Lørenskog Sanitetsforening drifter aktivitetshuset i samarbeid med Frivilligsentralen.



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.

FRISKUS - HVA SKJER I LØRENSKOG

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



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.



LØRENSKOG FRIVILLIGSENTRAL

Lørenskog frivilligsentral legger til rette for frivillighet i Lørenskog.

Frivilligsentralen arrangerer faste aktiviteter og formidler informasjon om frivillighet i kommunen. Vi har spillgruppe, maleklubb, håndarbeidsgruppe og flere møteplasser/treffpunkter.



Les mer om oss her:

www.lorenskog.kommune.no/frivilligsentralen

og følg oss på Facebook: Lørenskog frivilligsentral.

Oversikt over aktivitetene våre finner du på

www.lorenskog.friskus.com

Har du en idé til nye aktiviteter eller spørsmål om frivillighet i kommunen, kontakt oss på e-post

frivillig@lorenskog.kommune.no.

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:

Lars Klevstrand, Landemerke collage (Gro Hege Bergan), Björg Thorhallsdóttir, Sondre Stordalen og Erik Damberg, Marit Beate Kasin (Foto: Marte Vik Arnesen), Siw Aduville, Tor Ulven, bilde fra Losby (foto: Farid Dino Omer), quiz/musikkbingo/dans/skravlekopp (Lørenskog kommune), colourbox.com.

Alle bilder gjengitt med tillatelse fra avbildede/organisasjon.

Trykk: Aksell AS