



Lørenskog  
kommune

HØST 2024  
VÅR 2025

# SENIOR I LØRENSKOG

## AKTIVITETSTILBUD OG MØTEPLASSER





## SENIORAKTIVITETER I LØRENSKOG

Som senior i Lørenskog har du tilgang til et mangfold av aktivitetstilbud og møteplasser i kommunen. Oversikt over ulike tilbud er tilgjengelig digitalt i kommunens aktivitetsportal [lorenskog.friskus.com](https://lorenskog.friskus.com) og på kommunens nettsider.

Om du ikke er ofte på nett, har du mulighet til å få oversikt over aktuelle aktiviteter og møteplasser i denne brosjyren. Her finner du tilbud som er for - eller populær blant folk over 60 år. Brosjyren tar for seg aktiviteter som foregår i Lørenskog, som er åpne for alle og som for det meste foregår på dagtid. Aktivitetene som vises er hovedsakelig i regi av kommunen, menigheter eller lokale frivillige organisasjoner. Aktivitetstilbud på sykehjem, omsorgsbolig eller dagsenter som man får gjennom søknad og kommunalt vedtak, er ikke tatt med.

Vi håper denne brosjyren er nyttig for deg eller noen du kjenner. Møt opp på det som passer deg, og ta gjerne med en venn!

Vær oppmerksom på at de fleste av aktivitetene har redusert åpningstid eller er stengt på sommeren og i forbindelse med høytider. Brosjyren oppdateres en gang i året, og endringer kan skje etter at brosjyren er trykket.

Informasjon om tjenester til eldre i Lørenskog finner du på kommunens nettsider [lorenskog.kommune.no](https://lorenskog.kommune.no). Ta kontakt med Lillian Halvorsen på epost [lilhal@lorenskog.kommune.no](mailto:lilhal@lorenskog.kommune.no) eller telefon 412 14 524 dersom du synes noe mangler.

## BESØK INFOPUNKTET I VEIVISEREN

Du finner denne brosjyren og mange andre aktuelle brosjyrer fra kommunen eller lag og foreninger i Infopunktet i Veiviseren i 1. etasje i Lørenskog hus.

Åpningstider: mandag - fredag kl. 10.00-15.00.

Sted: Lørenskog hus, Festplassen 1, 1473 Lørenskog



# MØTESTEDER OG AKTIVITETER

## VEIVISEREN

Veiviseren er en møteplass for kommunens innbyggere med kafé og senioraktiviteter i første etasje i Lørenskog hus. Her kan du nyte bakevarer, småretter, kaffe og drikkevarer servert i en lun og moderne atmosfære, og besøke Infopunktet hvor du kan kjøpe billetter til arrangementer på Lørenskog hus eller andre steder. Infopunktet er gode på å svare på andre spørsmål du måtte ha. I Kunstsalen ved siden av Veiviseren kan du oppleve foredrag, konserter og kunstutstillinger sporadisk. Har du forslag til aktiviteter eller arrangement i Veiviseren, ta kontakt med Elin på e-post [elimas@lorenskog.kommune.no](mailto:elimas@lorenskog.kommune.no) eller telefon 969 40 825. Følg Veiviseren på Facebook for oppdateringer om arrangementer.

## FASTE AKTIVITETER PÅ LØRENSKOG HUS

Lørenskog hus har en rekke faste tilbud, der noen er spesielt rettet mot seniorer. Følg med på [lorenskog.friskus.com](http://lorenskog.friskus.com), kommunens nettsider eller besøk Infopunktet i Veiviseren for mer informasjon.

### Seniorkino

Hver torsdag viser Lørenskog kino en film fra aktuelt program som kan falle i smak hos et voksent publikum. Mer informasjon og program er tilgjengelig på kinoens hjemmeside [lorenskog.kino.no](http://lorenskog.kino.no)

### Litterær halvtime

Liker du å lese? Biblioteket presenterer utvalgte bøker utvalgte fredager i Kunstsalen. Se bibliotekets nettsider eller brosjyre for program og datoer [lorenskogbibliotek.no](http://lorenskogbibliotek.no)

### Lunsjkonserter

Lørenskog kulturskole tilbyr månedlige lunsjkonserter i Kunstsalen, med ulikt musikalsk innhold. Noen ganger opptre flinke elever på instrument eller sang, andre ganger bidrar lærerne. For oppdatert program, sjekk Facebooksiden Lunsjkonserterne i Lørenskog – Kunstsalen.

### Åpningstider:

Mandag-onsdag  
kl. 10.00-16.00  
Torsdag-lørdag  
kl. 10.00-22.30  
Søndag stengt

### Sted:

Lørenskog hus,  
1. etasje

### Tid:

Torsdager kl. 12.30

### Sted:

Kinoen, 4. etasje

### Tid:

Utvalgte fredager  
kl. 12.00

### Sted:

Kunstsalen, 1. etasje

### Tid:

Utvalgte fredager  
kl. 12.00

### Sted:

Kunstsalen, 1. etasje

## LØRENSKOG FRIVILLIGSENTRAL

Frivilligsentralen tilbyr en rekke faste aktiviteter i 6. etasje i Lørenskog hus, drevet av frivillige. Her kan du treffe andre med felles interesser. Tilbudene er gratis, det er bare å møte opp. Kontakt: e-post [frivillig@lorenskog.kommune.no](mailto:frivillig@lorenskog.kommune.no), telefon 67 93 44 44. Nettsted: [lorenskog.kommune.no/frivilligsentralen](http://lorenskog.kommune.no/frivilligsentralen)

### Spilltreff

Et sosialt treffsted for deg som vil møte andre over et slag kort eller andre spill, eller bare treffes for hyggelig samvær og en kopp kaffe.

### Sjakk-klubb

Er du interessert i å spille sjakk? Da håper vi at du finner veien til oss og spiller et parti eller flere! Alle er velkomne uansett nivå!

### Maleklubben Husets fargepalett

Maleklubben representerer et miljø for voksne hvor gjensidig inspirasjon og skaperglede står i sentrum. Kurs eller andre inspirasjons tiltak arrangeres av og til. Velkommen innom med malesaker og godt humør!

### Håndarbeidskafé

På håndarbeidskafé tar du med deg ditt eget håndarbeid og treffer likesinnede, hyggelig og sosialt! Hvis du lurer på noe, så vil en av de andre kunne hjelpe deg hvis du står fast! Ta med egen matpakke, kaffe og te serveres.

### LHLs hobby- og spilltreff

LHL Lørenskog arrangerer håndarbeidstreff hver tirsdag. Her møtes håndarbeidsglade til strikking, hekling o.l., og det arrangeres diverse kortspill for de som ønsker det. Ingen påmelding.

### Flerkulturell møteplass for seniorer

Et sted du kan treffe likesinnede over en kopp kaffe i et rolig og hyggelig miljø. Møteplassens intensjon er å forebygge ensomhet og sosial isolasjon for eldre med innvandrerbakgrunn.



### Sted:

Lørenskog hus,  
6. etasje

### Tid:

Mandager  
kl. 12.00-14.00

### Tid:

Mandager  
kl. 12.00-14.00

### Tid:

Tirsdager  
kl. 11.00-14.00

### Tid:

Torsdager  
kl. 10.00-13.00

### Tid:

Tirsdager  
kl. 11.00-13.00

### Tid:

Mandager  
kl. 15.00-17.00

**Tid:**  
Torsdager  
kl. 11.00-15.00

**Sted:**  
Løkenåsveien 29,  
1471 Lørenskog

**Tid:**  
Andre fredag i  
måneden,  
kl. 11.00-13.00

**Sted:**  
Løkenåsveien 35,  
1473 Lørenskog

**Tid:**  
Annenhver torsdag  
kl. 18.00-21.00

**Sted:**  
Løkenåsveien 5,  
1473 Lørenskog

## LØRENSKOG BYGDEMUSEUM, SKÅRER GÅRD

På torsdager er Våningshuset på Lørenskog Bygdemuseum åpent med kafé, landhandel og åpne utstillinger i finstua og kammerset. Kaféen serverer sesongbaserte, hjemmelagde lunsjretter og søtsaker. Ved bestilling på forhånd er det mulig å booke omvisning også i museets andre utstillinger.. Kontakt: [stina.gjerdingen@mia.no](mailto:stina.gjerdingen@mia.no), telefon 474 71 980. Nettsted: [mia.no/lorenskog](http://mia.no/lorenskog)

## SKÅRER KIRKE

Formiddagstreffet i Skårer kirke er en uhyøytidelig og sosial møteplass andre fredag i måneden. Her er det lunsj, allsang, utlodning og andakt, og ofte musikalske innslag. Kontakt: Diakon Kari Stray Nordberg, e-post [kn856@kirken.no](mailto:kn856@kirken.no), telefon 930 84 648. Nettsted: [kirken.no/skarer](http://kirken.no/skarer)

## SALEMKIRKEN

Sangcaféen i Lørenskog er et tilbud fra menigheten i Salemkirken annenhver torsdag kveld, i partallsuker. Her er sang og musikk ved eget orkester hovedingrediensene, samt salg av småretter til hyggelige priser. Man behøver ikke være medlem for å delta. Caféens målsetting er å være et sosialt tilbud for folk som ikke vanligvis besøker kirker eller bedehus, og få alle til å føle seg hjemme. Kontakt: e-post [post@salemkirkenlorenskog.no](mailto:post@salemkirkenlorenskog.no), telefon 911 32 463. Nettsted: [salemkirkenlorenskog.no](http://salemkirkenlorenskog.no)



## ROLVSRUDHJEMMET

Rolvsrudhjemmet har flere åpne tilbud for alle innbyggere.

### Kafé Treffpunktet

Hver tirsdag organiserer frivillige kafé på møterom 4. Her kjøper du kaffe og vaffel for en billig penge, samtidig som du kan kose deg i hyggelig sosialt samvær. Allsang akkompagnert av piano og mulighet for å bli kjent med nye mennesker! Kontakt: Frivilligsentralen, e-post [frivillig@lorenskog.kommune.no](mailto:frivillig@lorenskog.kommune.no), telefon 67 93 44 44.

### Smartkafé

Smartkafé er et tilbud i regi av kommunen og frivillige primært for folk over 60 år på møterom 3. Tema er hverdagsteknologi og det å løse små og store utfordringer. Teknologi er hovedtema, i tillegg presenteres andre smarte hverdagstips. Kontakt: Jarle Opseth, e-post [jarops@lorenskog.kommune.no](mailto:jarops@lorenskog.kommune.no), telefon 928 23 324.

## LOSBY BESØKSGÅRD

Losby besøksgård ligger i naturskjønne omgivelser på Losby og omfatter besøksfjøs, stall og gårdskafé. Gården drives av Nitor as, og er åpen for besøkende alle dager. Kaféen serverer påsmurt mat og kaker. Kontakt: Beate Opgård, [bco@nitor.no](mailto:bco@nitor.no), telefon 476 76 552. Nettsted: [nitor.no/losby-kafe-og-besoksgard](http://nitor.no/losby-kafe-og-besoksgard)

## SKULERUDSTUA

Skulerudstua ligger vakkert til på overgangen mellom Østmarka og det svakt kupert jordbrukslandskapet i Lørenskog. Leikarringen Hunar inviterer til åpen kafé i Skulerudstua hver søndag i perioden september - april. Man kan parkere ved gamle Fredheim skole og gå langs grusveien frem til Skulerudstua. Her er det fyr i peisen, og salg av kaffe, te, solbærtoddy og vafler. Kontakt: E-post: [b.t.hjornevik@gmail.com](mailto:b.t.hjornevik@gmail.com), Telefon 930 54 695. Nettsted: [mia.no/lorenskog](http://mia.no/lorenskog)

**Sted:**  
Margarethas vei 11,  
1473 Lørenskog

**Tid:**  
Tirsdager  
kl. 14.00-16.00

**Tid:**  
En mandag i måneden  
kl. 11.30-13.15  
(se [lorenskog.friskus.com](http://lorenskog.friskus.com))

**Tid:**  
Mandag: kl. 10.00-14.00  
Tirsdag - fredag:  
kl. 10.00-15.00  
Lørdag - søndag:  
kl. 11.00-15.00

**Sted:**  
Bakkerudveien 1,  
1475 Finstadjordet

**Tid:**  
Søndager fra kl.  
11.00-15.00

**Sted:**  
Vålerveien 63, 1475  
Finstadjordet

**Sted:**  
Fjellhamarveien 50,  
1472 Fjellhamar

**Tid:**  
Kaféen: tirsdager og  
torsdager kl. 12.00-  
14.00

**Tid:**  
Tirsdager (partalls-  
uker)  
kl. 18.00-20.00

**Tid:**  
Tirsdager og tors-  
dager  
kl. 10.30-11.30

**Tid:**  
Utvalgte mandager  
kl. 11.00 (påmelding)

**Tid:**  
Onsdager  
kl. 11.00-17.00

**Sted:**  
Fjellhamarveien 56,  
1472 Fjellhamar

## AKTIVITETSHUSET FJELLHAMAR GÅRD

Aktivitetshuset Fjellhamar gård drives av Lørenskog Sanitetsforening i samarbeid med Lørenskog frivilligsentral. Sanitetsforeningen tilbyr åpen kafé med servering av påsmurt mat, suppe og kaker på dagtid, og det arrangeres foredrag, kurs og andre arrangementer i lokalet på dag- og kveldstid.

For oppdatert program, sjekk [lorenskog.friskus.com](http://lorenskog.friskus.com) eller facebook-sidene Lørenskog sanitetsforening eller Aktivitetshuset Fjellhamar gård. Nettsted: [www.lorenskogsanitetsforening.no](http://www.lorenskogsanitetsforening.no)  
Kontakt: e-post [aktivitetshuset.fjellhamar@gmail.com](mailto:aktivitetshuset.fjellhamar@gmail.com), telefon 402 24 354. Det tilbys følgende faste aktiviteter:

### Kvinneklubben - spise, strikke, sy og skravle

Velkommen til åpen og sosial møteplass hvor vi skravler, holder på med håndarbeid og spiser sammen.

### Stoltrim for eldre

Enkel trim for eldre, hvor man får styrket både kjernemuskulatur og lattermuskelen! De som ønsker, fortsetter det hyggelige samværet etter trimmen med litt god mat og drikke i kafeen. Ingen påmelding.

### Samtalegruppe

Gruppen møtes jevnlig for sosialt samvær og diskusjoner rundt viktige temaer for hvordan fortsette å se lyst på livet og få et bedre liv hjemme.

Påmelding: Mona Bjerke Jensen, [monjen@lorenskog.kommune.no](mailto:monjen@lorenskog.kommune.no) eller telefon 951 51 969.

## RØDE KORS BRUKTBUTIKK OG KAFÉ

"Bua" på Fjellhamar er åpen hver onsdag og drives av Lørenskog Røde Kors. Der kan du finne små skatter, kjøpe deg en kopp kaffe og en god vaffel eller levere inn ting og tang til bruktsalg. Kontakt: Randi Larsen, e-post [ranlars42@gmail.com](mailto:ranlars42@gmail.com), telefon 926 16 345.

## FJELLHAMAR KIRKE

Fjellhamar kirke ligger midt i hjertet av Fjellhamar, og menigheten har blant annet disse tilbudene aktuelle for seniorer:

Tirsdagsåpent med gratis middag for alle generasjoner med påfølgende kafé. Påmelding middag senest dagen før til diakon Christina Eikrem.

Strikketreff Alle er velkommen, uansett om du er nybegynner eller en erfaren strikker.

Gåtur fra Sørlihavna til Losby kafé og besøkgård. Vi tar en kaffe, og går sammen tilbake.

Seniortreff med foredrag, kåseri eller musikalsk innslag, etterfulgt av gratis lunsj, loddsalg, loddtrekning og en tankestrek.

Kontakt: Diakon Christina Eikrem, e-post [ce799@kirken.no](mailto:ce799@kirken.no), telefon 940 94 324. Nettsted: [kirken.no/fjellhamar](http://kirken.no/fjellhamar)

**Sted:**  
Haneborg allé 11,  
1472 Fjellhamar

**Tid:**  
Tirsdager  
kl. 16.15-19.00

**Tid:**  
Tirsdager (odde-  
tallsuker)  
kl. 18.30-20.30

**Tid:**  
Onsdager kl. 11.00

**Tid:**  
En fredag i måneden  
kl. 11.00-13.00



# FYSISK AKTIVITET

## KOMMUNENS TRIMGRUPPER

Lørenskog kommune tilbyr i samarbeid med frivillige gratis trimgrupper for eldre som ikke kan benytte treningssentra, men ønsker å være aktive likevel. Formålet med treningen er å bedre og opprettholde styrke, stabilitet, bevegelse og ikke minst funksjon til bruk i hverdagen. Tilbudet gis på følgende steder på ulike ukedager dagtid:

DAG	TID	HVOR	ROM
Mandager	16.00-17.00	Rolvsrudhjemmet	Stort treningsrom
Tirsdager	11.30-12.30	Dovre bo- og servicesenter	Folkets Hus, underetasje
	12.00-13.00	Lørenskog Hus	Volt Scene, 6 etg.
	13.30-14.30 (for personer med demens)	Lørenskog sykehjem	Fysiorommet
	16.00-17.00	Rolvsrudhjemmet	Stort treningsrom
Onsdager	12.30-13.30	Lørenskog Hus	Volt Scene, 6 etg.
	15.30-16.30	Omsorgsboligene i Løkenåsveien 47	Aktivitetsrommet
Torsdager	10.30-11.30	Aktivitetshuset Fjellhamar Gård	Kaféen
	12.00-13.00 (herretrim)	Lørenskog hus	Volt Scene, 6 etg.

Se mer info og oppdateringer om treningstider på [lorenskog.friskus.com](http://lorenskog.friskus.com)

Kontakt: Frivillighetskoordinator i helsesektoren telefon 905 83 703.

### Tid:

Onsdager  
kl. 15.00-16.30

### Sted:

Hasselveien 4,  
1470 Lørenskog

### Tid:

Mandager kl. 16.30-  
17.15 og 17.15-18.00

### Sted:

Rolvsrudhjemmet,  
Margarethas vei 11,  
1473 Lørenskog

### Tid:

Mandag- torsdag  
kl. 09.00-19.00,  
fredag kl. 09.00-  
18.00,  
lørdag kl. 09.00-  
15.00

### Sted:

Gamleveien 88,  
1476 Rasta

## PENSJONISTSVØMMING PÅ KJENN FOLKEBAD

Kjenn folkebad har satt av egne tidspunkter for pensjonister hver onsdag ettermiddag. Det er lagt opp til påmelding via nettstedet [kjennfolkebad.no](http://kjennfolkebad.no), men man kan også møte opp til oppsatt tid. For mer informasjon, kontakt badet på telefon 468 25 874.

## VARMTVANNBASSENGET PÅ ROLVSRUD

Varmtvannsbassenget er åpent på mandager for voksne med behov for bevegelse i varmt vann. Vannets temperatur er 34 grader. Du kan delta dersom du bor i Lørenskog, og ikke kan bruke de ordinære kommunale folkebadene. Du må være selvhjulpen i garderobe og basseng, eller ha med ledsager.

Kontakt: Fysioterapi- og ergoterapitjenesten for voksne, e-post [fysioergo.voksne@lorenskog.kommune.no](mailto:fysioergo.voksne@lorenskog.kommune.no), telefon 67 49 63 45.

## SPORTY60+

Sporty60+ på Triaden i Lørenskog er et kommersielt trenings- og aktivitetskonsept for den eldre generasjonen. Det tilbys tilpasset trening for seniorer og en sosial arena. Lokalet på ca. 700 kvm består av et område for gruppetrening, og en utstyrsark med kondisjonsutstyr og styrketreningsutstyr. Det er også mulig å drikke kaffe og spise et måltid her.

Kontakt: Tonje Skistad, e-post [tonje@sporty60.no](mailto:tonje@sporty60.no), telefon 976 81 510. Nettsted: [sporty60.no](http://sporty60.no)

## TURER MED LØRENSKOG TURLAG

Lørenskog Turlag tilbyr gratis ukentlige fellesturer for medlemmer og ikke-medlemmer. Turene i nærområdet krever ikke påmelding og går flere ganger i uken både på dagtid, kveldstid og i helgene. For seniorer er det tirsdagsturene på dagtid og lavterskelturene annenhver torsdag som er mest populære. Torsdagsturene går annenhver uke kl. 11.00 med avgang fra Lørenskog hus. Kontakt: e-post [lorenskogturlag@dnt.no](mailto:lorenskogturlag@dnt.no). Nettsted med aktivitetskalender: [dnt.no/lorenskog](http://dnt.no/lorenskog). Facebook med bilder fra turer: [Facebook.com/lorenskogturlag](https://www.facebook.com/lorenskogturlag)

# AKTUELLE FORENINGER OG RÅD

## ELDRERÅDET

Kommunens råd for eldre behandler saker som er av spesiell interesse for eldre i Lørenskog. Saker legges fram for eldrerådet for uttalelse før sakene behandles av kommunestyret eller et hovedutvalg med vedtaksmyndighet.

Kontakt: Kommunens politiske sekretariat på epost [politikk@lorenskog.kommune.no](mailto:politikk@lorenskog.kommune.no) eller telefon 679 34 000.

## LØRENSKOG PENSJONISTFORENING

Lørenskog Pensjonistforening er en lokalforening som er tilsluttet Norges Pensjonistforbund. Foreningen har faste medlemsmøter siste mandagen i måneden i Samfunnssalen på Kjenn skole kl. 16.00-19.30. I tillegg til vanlige møtesaker er det underholdning, foredrag og servering, eller dans til levende musikk. Foreningen tilbyr datakurs, bowling, svømming og petanque/boccia, og arrangerer mange turer i løpet av året.

Kontakt: e-post [s-hakris@online.no](mailto:s-hakris@online.no), telefon 917 75 670 eller [klara\\_pedersen@hotmail.com](mailto:klara_pedersen@hotmail.com), telefon 976 08 720.

Nettsted: [lorenskogpf.no](http://lorenskogpf.no)

## LØRENSKOG PENSJONISTUNIVERSITET

Lørenskog Pensjonistuniversitet (LPU) har til formål å gi pensjonister og andre over 60 år muligheter til å videreutvikle sine kunnskaper ved å tilby foredrag og kurs om varierte emner, samt kultureiser og besøk til teatre og andre kulturinstitusjoner. Programoversikt for hvert semester legges ut i Veiviseren, der det også er informasjon om styrets sammensetting, med telefonnummer og e-postadresser.

Kontakt: e-post [post@LPU.no](mailto:post@LPU.no). Nettsted: [lpu.no](http://lpu.no)

## FINN FLERE FORENINGER OG AKTIVITETSTILBUD I FRISKUS

I aktivitetsportalen Friskus - [lorenskog.friskus.com](http://lorenskog.friskus.com) - finner du arrangementer og informasjon om omtrent alle lokale lag og foreninger. Mange tilbyr aktiviteter som er populære blant seniorer. Søk frem foreninger eller bruk søkeord som kor, dans, tur, bridge, skyting eller annet du har interesse for.

# ALDRERSVENNLIG KOMMUNE

Lørenskog skal være en aldersvennlig kommune, og kommunen utvikler aldersvennlige møteplasser, utendørsområder, nabolag, mobilitetsløsninger og muligheter for fysisk aktivitet i samarbeid med viktige pådrivere som Eldrerådet, Lørenskog Pensjonistuniversitet, Lørenskog Sanitetsforening, Nitor, Lørenskog IF, SNØ og Mailand videregående skole. Følgende nye tilbud er under utvikling:

## Samtalegrupper og erfaringskafé 60+

Samtalegrupper og fellespresentasjoner om temaene: hvordan skape denne møteplassen sammen, positiv aktivitet, bo trygt hjemme, sosialt nettverk og mat og drikke. Grupper på ca. 10 personer møtes en til to ganger i måneden, og samtalen ledes av frivillige gruppeledere. Høsten 2024 er det grupper på SNØ, Fjellhamar gård, NKS Helsebygg på Nordbyhagen og Rolvsrud-hjemmet. For våren 2025 ønsker vi å arrangere samtalegrupper flere steder, og er på utkikk etter deltakere og lokaler på nye steder i kommunen, for eksempel i borettslag og sameier.

## Digivenn

Elever fra helsefag på Mailand videregående veileder seniorer i bruk av digitale verktøy. I små grupper, og med en fast "digivenn" kan du få svar på spørsmål og utforske den digitale verden ut fra egne forutsetninger. Høstens samlinger er under planlegging, hvor tidspunkt og sted bestemmes ut fra interesse.

Dersom du vil melde deg på samtalegrupper eller digivenn, ta kontakt med Mona Bjerke Jensen på e-post [monjen@lorenskog.kommune.no](mailto:monjen@lorenskog.kommune.no) eller telefon 951 51 969. Hvis transport er en utfordring for deg, finner vi en løsning på det. Ta også kontakt med Mona dersom du har ideer til aktiviteter og aktuelle lokaler, eller ønsker å bidra som frivillig.

## **KULTUR 60+**

Lørenskog kommune tilbyr kulturprogrammet Kultur 60+ beregnet på seniorer. Programmet muliggjøres med tilskuddsmidler fra Akershus fylkeskommune. Kultur 60+ omfatter blant annet konserter, kurs, foredrag og aktiviteter gjennom året på Lørenskog hus, lokale institusjoner eller andre steder. Brosjyren for Kultur 60+ kan hentes på Infopunktet i Veiviseren på Lørenskog hus, eller du kan lese innholdet på kommunens nettsider. Har du forslag til arrangementer eller spørsmål, ta kontakt med Elin på e-post [elimas@lorenskog.kommune.no](mailto:elimas@lorenskog.kommune.no) eller telefon 969 40 825.

Nettsteder: [lorenskog.kommune.no](http://lorenskog.kommune.no) og [lorenskoghus.no](http://lorenskoghus.no)



# BESØKSVENN OG AKTIVITETSVENN

Flere aktører i Lørenskog tilbyr besøksvenner, slik at hjemmeboende eldre opplever seg mindre ensomme og alene og at de kan være med på aktiviteter utenfor hjemmet.

Lørenskog Røde Kors tilbyr frivillige besøksvenner både med og uten hund. For mer informasjon, ta kontakt med leder Randi Larsen på epost [ranlars42@gmail.com](mailto:ranlars42@gmail.com) eller telefon 926 16 345.

Kommunen tilbyr frivillige besøksvenner og aktivitetsvenner. En aktivitetsvenn er en frivillig som besøker eller gjør en aktivitet sammen med en person med demens. Den som får besøk, bestemmer sammen med besøksvennen eller aktivitetsvennen hva de skal gjøre og hvor ofte de skal treffes.

Ta kontakt med frivillighetskoordinator i Helsesektoren på telefon 905 83 703 for mer info.



Ledsagerbevis

## TRENGER DU LEDSAGERBEVIS?

Ledsagerbevis er et kort som gis gratis til personer med funksjonsnedsettelse etter innvilget søknad. Ledsagerbeviset skal gi personens ledsager fri adgang til offentlige kultur- og fritidsarrangementer som personen med funksjonsnedsettelse ikke kan delta på uten ledsager. Retningslinjer og søknadsskjema er tilgjengelig på [lorenskog.kommune.no](http://lorenskog.kommune.no), eller ved å kontakte Kultursektoren på telefon 476 29 306 / 476 28 245.





# FRISKUS - LØRENSKOGS AKTIVITETSPORTAL

I aktivitetsportalen Friskus - [lorenskog.friskus.com](https://lorenskog.friskus.com) finner du en samlet oversikt over arrangementer i regi av kommunen eller frivillige organisasjoner i Lørenskog. Du finner også frivillige oppdrag og informasjon om omtrent alle lokale lag og foreninger. Mange tilbyr aktiviteter som er populære blant seniorer. Bruk søkefeltet og søk frem foreninger eller bruk søkeord som kor, dans, tur, bridge, skyting eller annet du har interesse for.

 [lorenskog.friskus.com](https://lorenskog.friskus.com)

## BLI FRIVILLIG!



Har du tid til overs og overskudd til å hjelpe noen som trenger det?

Meld deg som frivillig og bidra med for eksempel praktisk hjelp, arrangementsavvikling, følgetjeneste, handling, besøksvenn eller inkluderingskontakt. Ta kontakt med Frivilligsentralen på epost [frivillig@lorenskog.kommune.no](mailto:frivillig@lorenskog.kommune.no) eller telefon 67 93 44 44.



LØRENSKOG KOMMUNE

Postboks 304, 1471 Lørenskog

Telefon: 67 93 40 00

[postmottak@lorenskog.kommune.no](mailto:postmottak@lorenskog.kommune.no)

[www.lorenskog.kommune.no](https://www.lorenskog.kommune.no)