



Lørenskog
kommune

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 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 populære 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 mange av aktivitetene har redusert åpningstid eller er stengt om sommeren. Vi tar også forbehold om at endringer kan skje etter at brosjyren er trykket.

Brosjyren er laget av Kultursektoren og Helsesektoren i Lørenskog kommune, og oppdateres en gang per år. Informasjon om tjenester til eldre i Lørenskog finner du på kommunens nettsider, lorenskog.kommune.no.

Ta kontakt med Lillian Halvorsen på e-post 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. I Kunstsalen ved siden av Veiviseren kan du oppleve foredrag, konserter og kunstutstillinger sporadisk.

For spørsmål om kafeen: Richard Szubinski,
e-post ricszu@lorenskog.kommune.no, telefon 908 67 968.

Har du forslag til aktiviteter eller arrangement i Veiviseren, ta kontakt med mso@lorenskog.kommune.no

Nettsted: lorenskoghus.no/veiviseren

KULTUR 60+

Lørenskog kommune tilbyr kulturprogrammet Kultur 60+ beregnet på seniorer, ved hjelp av tilskuddsmidler fra Den kulturelle Spaserstokken. Kultur 60+ omfatter konserter, kurs, foredrag og omvisninger på Lørenskog hus, lokale institusjoner eller andre steder i høst- eller vårhalvåret. Brosjyren for Kultur 60+ kan hentes på infopunktet i Veiviseren på Lørenskog hus eller du kan lese innholdet på kommunens nettsider.

Nettsted: lorenskog.kommune.no

Åpningstider:

Mandag-onsdag
kl. 10.00-16.00
Torsdag-lørdag
kl. 16.00-22.00
Søndag stengt

Sted:

Lørenskog hus,
1. etasje



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN

Sted:

Lørenskog hus,
samt andre steder,
se egen brosjyre.

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 , telefon: 67 93 44 44. Nettsted: 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 inspirasjonstiltak 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 ol, og det arrangeres diverse kortspill for de som ønsker det. Ingen påmelding.

Flerkulturell møteplass for seniormenn

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 menn 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:

Annenhver torsdag
kl. 10.00-13.00

Tid:

Tirsdager
kl. 11.00-13.00

Tid:

Mandager
kl. 15.00-17.00

FASTE AKTIVITETER PÅ LØRENSKOG HUS

Lørenskog hus har en rekke faste tilbud, der noen er spesielt rettet mot seniorer. Følg med på kommunens nettsider eller besøk infopunktet i Veiviseren for mer informasjon om aktuelle aktiviteter.

Tid:

Torsdager kl. 12.30

Sted:

Kinoen, 4. etasje

Tid:

Torsdager kl. 11.00

Sted:

Kunstsalen, 1. etasje

Tid:

Utvalgte fredager
kl. 12.00

Sted:

Kunstsalen, 1. etasje

Tid:

Utvalgte fredager
kl. 12.00

Sted:

Kunstsalen, 1. etasje

Tid:

Torsdager
kl. 11.00-15.00

Sted:

Løkenåsveien 29,
1471 Lørenskog

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

Dataveiledning

Få digitalt påfyll og hjelp med smarttelefon, nettbrett eller data fra bibliotekets ansatte og frivillige. Annenhver uke har vi workshop hvor vi sitter i grupper og sammen går gjennom en bestemt app eller nettside. Annenhver uke er det drop-in veiledning hvor du kan stille spørsmål om det du lurer på eller trenger hjelp til på din telefon, data eller nettbrett.

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

Lunsjkonsserter

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

LØRENSKOG BYGDEMUSEUM, SKÅRER GÅRD

Lørenskog bygdemuseum er åpen på torsdager og serverer hjemmelaget lunsjmat og kaker i kaféen og har åpen landhandel. Utstillingene i Våningshuset er åpne, og det tilbys også omvisninger i fjøset og i Romeriksbunad-utstillingen i stabburet. Kontakt: post@mia.no, telefon 474 71 980. Nettsted: mia.no/lorenskog

ROLVSRUDHJEMMET

Rolvsrudhjemmet har flere åpne tilbud for alle innbyggere. I kaféen får du kjøpt vafler, påsmurt mat og rimelig og velsmakende middag alle dager i uka. Det er middagsservering i kaféen fra kl. 13.00-14.30 mandag til fredag og fra kl. 14.30-16.30 lørdag og søndag.

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, 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, 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 unntatt mandag. Kaféen serverer påsmurt mat og kaker. Kontakt: Beate Opgaard, beate.opgaard@nitor.no, telefon 67 97 44 45. Nettsted: 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, Telefon 930 54 695. Nettsted: 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)

Tid:

Mandag: stengt
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:

Kafeen: tirsdager og
torsdager kl. 12.00-
14.00

Tid:

Tirsdager
kl. 11.00-12.00

Tid:

Annenhver uke (odde-
tallsuker)
kl. 18.00-20.00

Tid:

Torsdager
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

Fjellhamar gård er et nytt lokalt aktivitetshus på Fjellhamar drevet av Lørenskog Sanitetsforening og Lørenskog frivilligsentral. Sanitetsforeningen tilbyr åpen kafé med servering av påsmurt mat, suppe og kaker på dagtid. Dessuten tilbyr foreningen eller frivilligsentralen foredrag, kurs og andre arrangementer i lokalet på dag- og kveldstid. For oppdatert program sjekk lorenskog.friskus.com eller facebook-sidene Lørenskog sanitetsforening eller Aktivitetshuset Fjellhamar gård. Nettsted: sanitetsforeningen.wixsite.com/nks-lorenskog
Kontakt: e-post aktivitetshuset.fjellhamar@gmail.com, telefon 402 24 354. Tilbyr følgende faste aktiviteter:

Kløvertur

Lett tur i nærmiljøet fra Aktivitetshuset Fjellhamar gård. De som ønsker, avslutter turen i kafeen på gården for noe godt å spise.

Håndarbeidskvelder

Ta med eget håndarbeid, få hjelp hvis du står fast eller lær deg å strikke ved hjelp av en av de flinke frivillige! Vi har også tilbud om sykurs.

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.

Lyst på Livet samtalegrupper

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.

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 bruksalg. Kontakt: Randi Larsen, e-post ranlars42@gmail.com, telefon 926 16 345.

FJELLHAMAR KIRKE

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

Tirsdagsåpent med gratis middag for alle generasjoner med påfølgende kafé. Påmelding middag innen kl. 13.00 til diakon Christina Eikrem.

Gåtur fra Sørlihavna til Losby kafé og besøksgård. 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, telefon 940 94 324. Nettsted: kirken.no/fjellhamar

SKÅRER KIRKE

Formiddagstreffet i Skårer kirke er uhøytidelig og sosialt. Her møtes vi hver andre fredag i måneden utenom ferier kl. 11.00-13.00 i underetasjen. Vi får gjerne besøk av noen som opptrer med noe musikalsk, og ellers spiser vi lunsj sammen, synger litt, har utlodning, og hører en kort andakt av en av prestene. Kontakt: Diakon Kari Stray Nordberg, e-post kn856@kirken.no, telefon 930 84 648.

Nettsted: kirken.no/skarer

SALEMKIRKEN

Sangcaféen i Lørenskog er et tilbud fra menigheten i Salemkirken annenhver torsdag kveld, i like ukenummer. Her er sang og musikk ved eget orkester hovedingrediensene, samt salg av småretter til hyggelige priser. Man behøver ikke være medlem for å delta. Cafeens målsetning 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, telefon 911 32 463.

Nettsted: salemkirkenlorenskog.no

Sted:
Haneborg allé 11,
1472 Fjellhamar

Tid:
Tirsdager
kl. 16.15-19.00

Tid:
Onsdager kl. 11.00

Tid:
En fredag i måneden
kl. 11.00-13.00

Tid:
Annenhver fredag
kl. 11.00-13.00

Sted:
Løkenåsveien 35,
1473 Lørenskog

Tid:
Annenhver torsdag
kl. 18.00-21.00

Sted:
Løkenåsveien 5,
1473 Lørenskog

FYSISK AKTIVITET

KOMMUNENS TRIMGRUPPER

Lørenskog kommune tilbyr i samarbeid med frivillige gratis trimgrupper for eldre som ikke kan benytte seg av tilbudet. Gruppene er for personer som opprettholde styrke, stabilitet, bevegelse og ikke minst funksjon til bruk i hverdagen. Tilbudet gjelder for personer som er 65 år eller eldre.

DAG	TID
Mandager	16.00-17.00
Tirsdager	11.30-12.30 12.00-13.00 16.00-17.00
Onsdager	12.30-13.30 15.30-16.30 16.00-17.00
Torsdager	10.30-11.30 16.00-17.00 (for personer med demens)

Se mer info og oppdateringer om treningstider på lorenskog.friskus.com

Kontakt: Frivillighetskoordinator i helsesktoren telefon 905 83 703.

tte treningsentra, men ønsker å være aktive likevel. Formålet med treningen er å bedre og på følgende steder på ulike ukedager dagtid:

HVOR	ROM
Rolvsrudhjemmet	Stort treningsrom
Dovre bo- og servicesenter	Folkets Hus, underetasje
Lørenskog Hus	Volt Scene, 6 etg
Rolvsrudhjemmet	Stort treningsrom
Lørenskog Hus	Volt Scene, 6 etg
Omsorgsboligene i Løkenåsveien 47	Aktivitetsrommet
Rolvsrudhjemmet	Stort treningsrom
Aktivitetshuset Fjellhamar Gård	Kafeen
Dovre bo- og servicesenter	Folkets Hus, underetasje

Tid:
Onsdager
kl. 14.30-16.00

Sted:
Hasselveien 4,
1470 Lørenskog

Tid:
Mandager kl. 16.30-
17.15 og 17.15-18.00

Sted:
Margarethas vei 11,
1473 Lørenskog

Tid:
Mandag- fredag
fra kl. 09.00-18.00,
lørdag fra 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. Ingen påmelding.

Kontakt: e-post kjennfolkebad@lorenskog.kommune.no,
telefon 468 25 874.

VARMTVANNBASSETTET PÅ ROLVSRUD

Varmtvannsbassetttet ved Rolvsrudhjemmet er åpent for voksne med behov for bevegelse i varmt vann på mandager. Vannets temperatur er 34 grader. Det kreves ingen dokumentasjon på behov, men det er en forutsetning at du ikke kan nyttiggjøre seg av de ordinære kommunale folkebadene og at du er bosatt i Lørenskog. Du må være selvhjelpen i garderobe og basseng, eventuelt ha med ledsager.

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

SPORTY60+

Sporty60+ er et kommersielt trening- og aktivitetskonsept for den eldre generasjonen på Triaden i Lørenskog. Målet er å tilby både 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 styrketreningutstyr. Det er også mulig å drikke kaffe og spise et måltid her.

Kontakt: Tonje Skistad, e-post tonje@sporty60.no, telefon 976 81 510
Nettsted: sporty60.no

TURER MED LØRENSKOG TURLAG

Lørenskog turlag tilbyr flere turer som er populære blant seniorer. Aktiv i 100 er enkle turer på halvannen time på lettgått underlag, gratis og åpne for alle.

Kontakt: e-post lorenskogturlag@dnt.no

Nettsted: lorenskog.dntoslo.no

Tid:

Annenhver torsdag
kl. 11.00

Sted:

Avgang fra Lørenskog
hus

AKTUELLE FORENINGER

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 petangque/boccia, og arrangerer mange turer i løpet av året.

Kontakt: e-post s-hakris@online.no eller klara_pedersen@hotmail.com, telefon 917 75 670.

Nettsted: 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 kulturreiser 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. Nettsted: lpu.no



LØRENSKOGS AKTIVITETSPORTAL

I aktivitetsportalen lorenskog.friskus.com finner du en samlet digital oversikt over arrangementer og frivillige oppdrag i regi av kommunen eller frivillige organisasjoner. Du finner også informasjon om omtrent alle lag og foreninger i Lørenskog her. 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

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: For henvendelser til Eldrerådet, kontakt kommunens politiske sekretariat på epost politikk@lorenskog.kommune.no eller telefon 67 93 40 00.



BLI FRIVILLIG!



Har du litt tid til overs og overskudd til å hjelpe noen som trenger det? Meld deg som frivillig og bidra med f.eks. praktisk hjelp, følgetjeneste, handling, besøksvenn, inkluderingskontakt, eller du kan være frivillig på ulike arrangementer eller aktiviteter. Ta kontakt med Frivilligsentralen på e-post frivillig@lorenskog.kommune.no eller telefon: 67 93 44 44.

BESØKSVENN OG AKTIVITETSVENN

Mange eldre opplever utfordringer med å bo hjemme alene. 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 e-post 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.

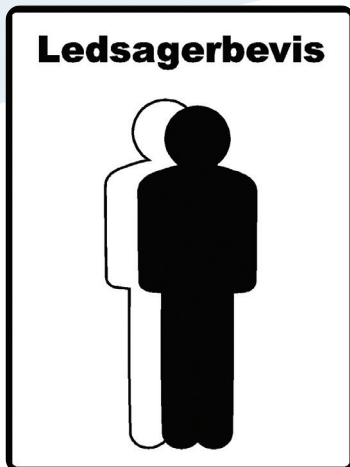
Alle besøksvenner og aktivitetsvenner har gjennomført kurs og underskrevet avtale og taushets-erklæring. Ta kontakt med frivillighetskoordinator i Helsesektoren på telefon 905 83 703 dersom du ønsker en besøksvenn/aktivitetsvenn eller ønsker mer informasjon om dette tilbudet. Se også kommunens nettsider for mer informasjon.



TRENGER DU LEDSAGERBEVIS?

Ledsagerbevis er et kort som utstedes til den funksjonshemmede. Ledsagerbeviset skal gi den funksjonshemmedes ledsager fri adgang til offentlige kultur- og fritidsarrangementer som den funksjonshemmede ikke vil kunne delta i uten bistand. Ledsagerbevis utstedes gratis.

Retningslinjer og søknadsskjema finnes på lorenskog.kommune.no, skriv "ledsagerbevis" i søkefeltet på forsiden. Du kan også kontakte Kultur på tlf. 476 29 306 / 476 28 245.



LØRENSKOG KOMMUNE
Postboks 304, 1471 Lørenskog
Telefon: 67 93 40 00
postmottak@lorenskog.kommune.no
www.lorenskog.kommune.no