



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN

KULTUR 60+

KULTURTILBUD FOR SENIORER HØST 2024



Lørenskog
kommune



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

PROGRAM HØST 2024

FOREDRAG: UTVIKLINGEN AV SKÅRERSLETTA

Onsdag 21. august kl. 12.00

Lørenskog kino, sal 3

De siste årene har det skjedd en stor utvikling av Lørenskogs nye sentrumsgate. Det har vært en teknisk oppgradering av infrastruktur, men det vi ser tydeligst er brede fortau, trivelige møteplasser og hvordan området er forskjønnet med planter og kunst. Her har det skjedd mye, men vet du egentlig hva som er gjort? Assisterende prosjektleder Torgeir Veflen viser bilder og forteller om utviklingen, fra første spadetak til åpningsfesten.

OMVISNING PÅ OSCARSHALL

Torsdag 29. august

Oppmøte ved Lørenskog hus kl. 10.30

Lystslottet Oscarshall ligger på Bygdøy, omkranset av en romantisk park. Med byggingen av lystslottet ønsket Kong Oscar I og Dronning Joséphine å fremme norsk kunst og kunsthåndverk, og i dag framstår lystslottet som et monument over norsk kunst og kunstindustri på midten av 1800-tallet. Deltagerne på denne turen får en omvisning inne i Lystslottet og kan selv utforske friluftsutstillingen i hagen. Kafé Josephine er åpen for lunsj.

Ikke tilgjengelig for rullestol. Begrenset antall plasser. Gratis transport og omvisning, deltagerne må selv betale for lunsj. Bussavgang fra Kulturhusgata mellom Metro Storhandel og Lørenskog hus kl. 10.30, retur ankomst Lørenskog kl. 14.30.

Bindende påmelding; send navn og telefonnummer til pamelding@lorenskog.kommune.no innen 21. august.

ALF VAN DER HAGEN: «ØNSK MEG HELLER GOD TUR – ET FOREDRAG OM INGVAR AMBJØRNSEN»

Mandag 2. september kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Helt siden debuten i 1981 har Ingvar Ambjørnsen skrevet om mennesker på kanten eller utsiden av samfunnet, historier om angst og psykisk uro, rus og ensomhet. I høst utga Alf van der Hagen samtaleboken «Ønsk meg heller god tur». Den er det nærmeste vi kommer en selvbiografi fra Ambjørnsen, som i dag er rammet av alvorlig sykdom. Gjennom ni lange kvelder og netter i Hamburg har han fortalt sitt liv i åpenhjertige samtaler. Alf van der Hagen kommer til Lørenskog bibliotek for å fortelle om Ambjørnsens forfatterskap og begivenhetsrike liv. Etter foredraget blir det boksalg og signering.

Samarbeid mellom Kultur 60+ og Lørenskog bibliotek.

PÉTANQUE-OPPLÆRING

Tirsdag 3. september 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? Vi starter høsten med en opplæring for nybegynnere. Vil du være med? Send navn og telefonnummer til pamelding@lorenskog.kommune.no. Eignet for rullestolbrukere.

KURS: TA VARE PÅ GODENE

Tirsdag 3. september, kl 18.00

Lørenskog bygdemuseum (Skårer gård)

Mat kan du høste overalt i naturen rundt deg – i hagen, i parken, og i skogen. Men hvordan tar du vare på det du finner? Mange vet ikke hva de kan høste, når det bør høstes eller hvordan vekstene skal lagres. Godene forsvinner rett og slett mellom fingene på oss! I dette kurset går Nina Berge gjennom gamle og nye teknikker for å sanke, tørke, sylte og ta vare på frukt, bær, grønnsaker, urter, sopp og frø. Bli med på en matnyttig reise gjennom naturens mange smakfulle vekster! Begrenset antall plasser.

Påmelding via QR-kode:

Samarbeid mellom Kultur60+ og MiA



LUNSKULTUR 60+ TIDENE SKIFTER – ET MUSIKALSK KASERI MED STEMNER FRA BERLIN

Tirsdag 10. september, kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

Kan musikk og poesi åpne døra for et land vi har hatt et vanskelig forhold til? For tidligere generasjoner gjaldt det Tyskland. Nå er et relevant spørsmål hvor lang tid det vil ta før ukrainere og russere begynner å snakke sammen igjen. I denne forestillingen tas det utgangspunkt i hvordan nordmenn ble arrestert under krigen og senere forsoningsreiser til Tyskland. Dette fortelles gjennom dikt og musikk og en god porsjon humor. Musikk og tekster av K. Weill, B. Brecht m.fl. Medvirkende: Liv Hege Nylund (sang) og Arnhild Vik (piano). Kr. 210,-



KONSERT: TOR HENNING OLSEN

Onsdag 18. september

kl. 11.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

kl. 12.30 Lørenskog sykehjem

Torsdag 19. september

kl. 12.15 Rolvsrudhjemmet

kl. 14.00 Lørenskog sykehjem,
avdeling Finstad/Losbyveien 32

Artisten Tor Henning Olsen har gjort seg bemerket med sin friske musikk i mange år. Med kjente slagere fra 50-, 60- og 70-tallet sjarmerer han publikum. Her blir det både glede og allsang!

KONSERT: GOOD OLD DAYS

Tirsdag 11. september kl. 17.00

Aktivitetshuset Fjellhamar gård

Onsdag 25. september kl. 12.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Rannie og Akke tar deg med på en musikalsk vandring fra din ungdomstid og frem til i dag. Good Old Days er en samling av gode og trivelige låter, samt artige historier fra deres liv som artister. Garantert god stemning!

DIGITALT PÅFYLL

Tirsdag 24. september og 1. oktober kl. 14.00
Aktivitetshuset Fjellhamar gård

Trenger du praktisk hjelp med elektroniske duppeditter? Få digitalt påfyll og hjelp med smarttelefon, nettbrett eller PC. Ansatte fra biblioteket innleder med foredrag og presentasjon av enkle tema og problemstillinger på digitale enheter. Etterpå kan du få hjelp og veiledning på egen telefon, nettbrett eller PC. Frivillige og bibliotekets ansatte hjelper til.
Arrangør: Lørenskog bibliotek.

TORBJØRN OPPEDAL: «BOKAS HISTORIE. FRA KILESKRIFT TIL E-BØKER PÅ 60 MINUTTER»

Onsdag 25. september kl. 19.00

Lørenskog bibliotek

Hvor kommer boka egentlig fra? Hva har den betydd for folk gjennom tidene? Og hva er egentlig et sopdyngium? Alt dette og mye mer får du svar på i dette foredraget. Forfatter og formidler Torbjørn Oppedal tar deg med på en uhyøytidelig vandring gjennom bøkens historie fra antikken til i dag.
Samarbeid mellom Kultur 60+ og Lørenskog bibliotek.

ELDRES DAG: DET GODE LIV – HELE LIVET! TROND-VIGGO TORGENSEN I SAMTALE MED MARI GARÅS MONSSON

Tirsdag 1. oktober kl. 13.00

Lørenskog hus, Storstua

FNs årlige internasjonale dag for eldre markeres også i år i Lørenskog. Alle vil være friske og glade. Og ingen gleder seg til det uungåelige - alderdom, sykdom og død. I en samtale med Mari Garås Monsson vil Trond-Viggo Torgersen snakke om hva som skjer i kroppen mens årene går, og hva vi kan gjøre for å øke sjansene for et godt voksenliv. Det blir også en smakebit fra musikalen Kristina fra Duvemåla, som er Kulturs egenproduksjon i høst.

Varighet ca 1,5 time. Gratis inngang. Fribilletter legges ut 1. september og må hentes ut senest 28. september i Infopunktet i Veiviseren, 1.etg. Lørenskog hus.

FILMPREMIERE: DEN SISTE RESAN

Fredag 4. oktober kl. 12.00

Lørenskog kino

Når Lars Hammar går av med pensjon etter 40 år som fransklærer, ser han frem til en herlig tid fylt med reiser, vin og opplevelser med kona Tiina. Virkeligheten blir imidlertid en annen - Lars faller inn i passivitet, til stor frustrasjon for Tiina og sønnen Filip. Da får Filip en strålende idé - å ta med sin gamle far til Frankrike for å gjenoppleve stedene som har betydd mest for ham. Ved å gjenskape familiens gamle bilferier håper han å vekke farens livsgnist. Med hjelp fra sin beste venn Fredrik, en stor dose optimisme og kreativitet, samt en gammel, oransje Renault 4, kan eventyret begynne! Filmen starter med en kort innledning, i anledning verdensuken for psykisk helse. Begrenset antall plasser. Gratis billetter hentes ut i Infopunktet i Veiviseren, 1. etg Lørenskog Hus fra 25. september.

AVIN ROSTAMI: «ALDRI HJEMME»

Mandag 7. oktober kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Avin Rostami kom som flyktning til Norge 13 år gammel, og har jobbet i spesialisthelsetjenesten på Lørenskog. I diktsamlingen «Aldri hjemme» forteller hun om en barndom i krig og på flukt, om traumer, håp og drømmer, men også om hvordan man finner sin identitet i en krysskulturell oppvekst.

Samarbeid mellom Kultur 60+ og Lørenskog bibliotek.

JAZZKONSERT MED LØRENSKOG VETERANKORPS

Lørdag 23. november kl 14.00

Lørenskog Hus, Veiviseren

KÅSERI: NOMAN MUBASHIR: «LETT Å HATE»

Mandag 14. oktober kl. 19.00

Lørenskog Hus, Kunstsalen

Journalist og lørenskauging Noman Mubashir er norsk-pakistaner, muslim og homofil. I vinter kom han med NRK-serien «Lett å hate», der han prøvde å finne ut hvorfor folk hatet såne som ham, og hvorfor han fortsatt skammet seg over den han var. Han kommer til Lørenskog bibliotek for å snakke om erfaringene med serien, historier om frykt, hets og diskriminering, men også håp og forståelse.

Samarbeid mellom Kultur 60+ og Lørenskog bibliotek.

LUNSKULTUR 60+ BENEDICTE ADRIAN OG TORBJØRN KVAMME «VI MIMRER»

Tirsdag 15. oktober kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

Benedicte Adrian har med seg Torbjørn Kvamme på piano, når hun gjester oss med konsertserien «Vi Mimrer», der vi får høre noen av de kjente sangene fra Dollie de Luxe-tiden, klassiske «evergreens» som Vera Lynns «We'll meet again» og Mary Hopkins «Those were the days». Sanger mange vil kjenne igjen.

Benedicte Adrian representerte Norge i Melodi Grand Prix i 1984, og i 1992 satte hun opp den egenskrevne opera-musikalen «Which Witch» i London i samarbeid med Ingrid Bjørnov i Dollie de Luxe. Kr. 210,-

KURS: FERMENTERING AV GRØNNSAKER

Tirsdag 22. oktober kl. 18.00

Lørenskog bygdemuesum (Skårer gård)

Er du interessert i å lage dine egne fermenterte grønnsaker? Kanskje du har hørt om fermentering, men er usikker på hvordan gå frem, eller du ønsker å lære nye teknikker på kjøkkenet. Fermentering med melkesyrebakterier er en gammel metode for å konservere blant annet grønnsaker, og en spennende måte å skape nye smaker. Fermentert mat er probiotisk og proppfull av melkesyrebakterier, og ikke minst full av nydelige, komplekse smaker! Dette er et praktisk kurs hvor du vil lære grunnleggende prinsipper innenfor fermentering, og få muligheten til å oppdage og smake den magiske transformasjonen som skjer når grønnsaker fermenteres. Ta med et rent glass med lokk (eller flere) og bli med!

Begrenset antall plasser.

Påmelding via QR-kode:

Samarbeid mellom Kultur60+ og MiA



KONSERT: D'JAMMERS

Onsdag 30. oktober 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 til. Konserten varer ca 1 time.

OMVISNING PÅ ROMERIKSUTSTILLINGEN

Mandag 4. 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 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.

LUNSKULTUR 60+ «LEVD LIV... MED PRØYSEN»

Tirsdag 12. november kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

"Levd liv... med Prøysen" er viser og fortellinger sett i lys av et liv. I vår tid skal vi helst leve ut drømmen vår, realisere oss selv, leve ut vårt sanne jeg. Det var annerledes da Alf Prøysen vokste opp. Han var født til å bli grisebonde, men kunstner i sjelen. Grisebonde ble han heldigvis ikke for resten av livet. Musiker Åsmund Reistad og skuespiller Beathe Frostad har plukket ut noen av perlene han skrev om levde liv. I konsertforestillingen løftes det som taler til oss i dag fra Prøysens univers. Publikum får synge med. Kr. 210,-

POLFARERE PÅ TOPPTUR – TEATERFORESTILLING FOR 60+

Torsdag 21. november kl. 13.00

Lørenskog hus, Storstua

Polfarere på Topptur er først og fremst underholdning, og tar for seg livets oppturer og nedturer med humor, varhet og varme. I denne forestillingen blir du kjent med Kariann og'n Jens Emíl, to som lever på siden av samfunnet og som virkelig lever opp til uttrykket om at «det er av fulle folk og barn man får høre sannheten». Gjennom småkrangling og godmodig kjefting får du innblikk i deres hverdag. Og ikke minst deres lange og dype kjærlighet til hverandre. Det hele toppet med herlige gamle revyviser servert som perler på en snor. Varighet ca 60 minutter. Kr. 100,-

Et samarbeid mellom Lørenskog Hus og Kultur60+



KONSERT: GENSER'N TIL JOHANSEN

Torsdag 21. november

kl. 11.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

kl. 12.30 Rolvsrudhjemmet

kl. 14.00 Lørenskog sykehjem,
avdeling Finstad/Losbyveien 32

Johansen, med Helge Sveen i hovedrollen, har tatt turen tilbake til Lørenskog. Denne gangen serveres det en "best of" om genser'n og alle historiene den har vært med på. Minnene er mange og det er bare å sette seg godt til rette og bli med historiefortelleren Johansen på en ny musikalsk reise tilbake til det gyllne tiåret 1950-tallet.



LUNSKULTUR 60+ FINN EVENSEN – «LOMMERUSK OG DIAMANTER»

Tirsdag 3. desember kl. 12.00

Lørenskog Hus, Storstua

Lommerusk & diamanter. Finn Evensen vrenger lommene og sjekker ut gamle synder fra bøker, revyer, plater, låter og bestillingsgreier. Her blir det både kjent & ukjent, smått & stort, gull & gråstein.

Hyggelig blir det uansett. Vi sees. Kr. 210,-

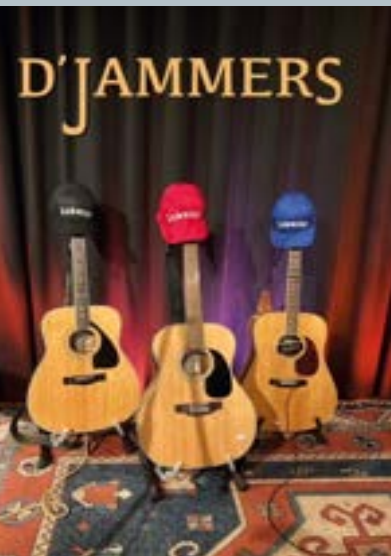


Finn



Evensen





KULTUR

Festplassen 1, Postboks 304, 1471 Lørenskog

Telefon: 67 93 40 00

kultur@lorenskog.kommune.no

www.lorenskog.kommune.no

KULTUR 60+

Store deler av dette programmet er muligjort 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 seniorenne (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.

Se også den nye SENIORBROSJYREN, hvor du finner ulike aktiviteter for seniorer samlet på ett sted. Den kan bl.a.hentes i Infopunktet i Veiviseren Lørenskog hus, eller du kan se den på kommunens nettsider www.lorenskog.kommune.no, søk "Seniortilbud".

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.



FRISKUS - HVA SKJER I LØRENSKOG

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

lorenskog.friskus.com

Det som skjer i Lørenskog - på ett sted!



Bilder/illustrasjoner:

Levd Liv, Trond-Viggo Torgersen (foto: Alexander Øvrebø), Ingvar Ambjørnsen, Oscarshall (foto: Jan Haug, Det Kongelige Hoff), Tidene Skifter, Polfarere på Topptur, Genser'n til Johansen (foto: Jens Wahlberg), Finn Evensen, D'Jammers, Ta vare på godene (foto: Hedvig Kolboholen, MiA), Avin Rostami, Adrian og Kvamme, Lørenskog kommune, colourbox.com.

Alle bilder gjengitt med tillatelse fra avbildede/organisasjon.

Trykk: Aksell AS

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

Vi som jobber på Lørenskog bibliotek vil dele gode leseopplevelser med deg. Kom innom for en hyggelig halvtime med litterært påfyll!

Sted: Kunstsalen

Tid: Fredager kl. 12.00

Datoer: 27. september, 18. oktober, 29. november

STRIKKEKAFÉ

Onsdager fra kl. 11.00 i Veiviseren

Liker du å strikke? Har du lyst til å møte andre strikkeglade? Kom til vår strikkekafé i Veiviseren! Vi møtes til strikking, prat, kaffe og kos. Du er velkommen med eller uten håndarbeid!

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. etg.

Tid: Torsdager kl. 11.00

Datoer: 3. oktober, 7. november og 5. desember

LUNSKONSERTER

Lørenskog 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: 20.september, 25.oktober, 22.november og 20.desember.

For oppdatert program, sjekk Facebooksiden

[Lunsjkonserterne i Lørenskog - Kunstsalen.](#)

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

Høsten 2024 blir det 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 fredagene 30. august, 4. oktober, 1. november og 29. november denne høsten, fra kl. 19.00 til 22.00.

QUIZ I VEIVISEREN

Velkommen til en variert og underholdende allmennquiz 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 julen.

Denne vinteren/våren blir det quiz følgende datoer: 26. september, 10. oktober, 24. oktober, 7. november, 28. november og 12. desember, kl. 19.00.

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: 13. september, 25. oktober, 22. november og 6. desember. Gratis deltagelse og flotte premier!

HAR DU LYST TIL Å BIDRA SOM FRIVILLIG?



Lørenskog frivilligsentral legger til rette for frivillighet i Lørenskog. Frivilligsentralen arrangerer faste aktiviteter og formidler enkeltoppdrag drevet av frivillige, og er til for både de som trenger hjelp og de som ønsker å hjelpe andre.

Du kan bidra som frivillig på bl.a. språkkafé og data-kafé. Du kan hjelpe til ved arrangementer, eller du kan yte praktisk hjelp til innbyggere med f.eks. gressklipping, skifte lyspærer eller handle. Du kan også være følgehjelp til lege eller tannlege. Som frivillig kan du også lede en aktivitet. Vi har spillgruppe, maleklubb, håndarbeidsgruppe og flere møteplasser/kaféer. Vi vil gjerne komme i kontakt med deg som har gode idéer, og som vil starte en aktivitet sammen med oss.

Les mer om oss her:

www.lorenskog.kommune.no/frivilligsentralen

og følg oss på Facebook: Lørenskog frivilligsentral.

Oversikt over frivillige oppdrag, samt alle aktivitetene våre finner du på www.lorenskog.friskus.com

Kontakt oss på telefon 67 93 44 44 eller e-post frivillig@lorenskog.kommune.no.

