



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN

KULTUR 60+

KULTURTLBUD FOR SENIORER

VÅR 2025



TIMOTHEE CHALAMET
as BOB DYLAN
EDWARD NORTON
ELLE FANNING
MONICA BARBARO

A FILM BY JAMES MANGOLD
**A
COMPLETE
UNKNOWN**

SCREENPLAY BY
JAMES MANGOLD
AND IRY COCKS
DIRECTED BY
JAMES MANGOLD

PÅ KINO 21. FEBRUAR
SEARCHLIGHT



Lørenskog
kommune



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

PROGRAM VÅR 2025

LUNSKULTUR 60+ VISENES VÅR

Tirsdag 21. januar kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

Visenes vår er et samarbeid mellom Aleksander Räftevold (sang og piano) og Sebastian Berg (gitar), der de dykker ned i gamle viser og tradisjonsmusikk og gir nytt liv til gamle, kjære viser. De har funnet gripende historier og morsomme anekdoter som hører visene til, som er med på å gi visene liv, og en ny vår. Repertoaret rommer alt fra Prøysen og gamle salmer, til gamle tradisjonsmelodier, og noen verk er satt sammen av nordiske melodier, med nordiske dikt. Visenes Vår er en stemningsfull og varm konsert, som svinger seg mellom nostalgi, varme og kjære toner som blir forevige i moderne drakt. Kr. 210,-



SISSEL GRAN OG KAMILLA DANIELSEN: OM BEGJÆR OG SINGELLIV

Mandag 3. februar kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Sissel Gran og Kamilla Danielsen møtes for å snakke om livet, litteraturen og den vanskelige seksualiteten. Psykolog og parterapeut Sissel Gran har skrevet boka «Men størst av alt er begjæret», der hun utforsker begjæret som positiv drivkraft og dets mørke sider. I romanen «Diskomus på venteværelset» skriver Kamilla Danielsen om Eivor på 34 år, som etter lang tids singelliv våger seg ut på Tinder og det moderne datingmarkedet. Velkommen til en spennende samtale om dating i ulike livsfaser.

Et samarbeid mellom K60+ og Lørenskog bibliotek

KONSERT: GOOD OLD DAYS

Tirsdag 4. februar kl. 14.00

Aktivitetshuset Fjellhamar gård

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!

FOREDRAG: I SPORENE TIL HANS NIELSEN HAUGE

Onsdag 5. februar kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Forfatter Sissel Jenseth har skrevet boken: I sporene til Hans Nielsen Hauge – 12 turer i Norge og Danmark. I foredraget vil hun kort gå gjennom Hauges biografi og blant annet vise hvordan Hauge gikk fra å være oppvigler og gründer, til å ha en forsonende innvirkning på det nye Norge som vokste frem.

Arrangør: Lørenskog bibliotek / Grønn møteplass

LUNSKULTUR 60+ ORIGINAL NILSEN – EN HYLLEST TIL LILLEBJØRN

Tirsdag 11. februar kl. 12.00

Lørenskog hus, Vasshjulet

Konsertprogrammet i "Original Nilsen - en hyllest til Lillebjørn" er et gløtt inn i Lillebjørn Nilsens kunstneriske univers. Med låter som "Stilleste gutt på sovesal 1", "Se alltid lyst på livet" og "Tanta til Beate" står Nilsen som en bauta i norsk visekunst. Sangene hans er en del av det norske folks barnelærdom, og er like populære i dag som for 40 år siden. Åsmund Reistad (sang og gitar) og Per Einar Watle (gitar) formidler tekst og musikk med overskudd, lave skuldre, godt humør og humor. Konserten bindes sammen med betraktninger og små anekdoter. Kr 210,-

FILM: A COMPLETE UNKNOWN

Fredag 21. februar kl. 12.00

Kinosal 3, Lørenskog kino

A Complete Unknown er satt til den innflytelsesrike musikkscenen i New York på begynnelsen av 60-tallet, og følger den 19-årige Bob Dylans (Timothée Chalamet) meteoriske reise som folkesanger. Han blir en verdenssensasjon med sine låter og sin mystikk, som kulminerer i den banebrytende elektriske rocke-opptredenen han hadde på Newport Folk Festival i 1965. Gratis billetter hentes ut i Infopunktet i Veiviseren, 1. etasje på Lørenskog hus fra 13. februar.

FOREDRAG: LENE ASK - Å SLOSS MED VARSOMME HENDER

Lørdag 8. mars kl. 14.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Astrid Løken var en sentral insektforsker med humler som spesialitet. Men enda mer unikt er det hvordan hun kombinerte forskningen med dristig, illegalt arbeid under den tyske okkupasjonen. Illustratør og forfatter Lene Ask har nå tegnet dette bemerkelsesverdige livet i boka Å slåss med varsomme hender, og i dette foredraget forteller hun om Løkens dramatiske år i ord og bilder.

Arrangør: Lørenskog bibliotek

FOREDRAG: HISTORIEFORFALSKNING SATT I SYSTEM

Mandag 10. mars kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Møt skaperne bak tegneserien Krüger & Krogh; Ronald Kabiček, Bjarte Agdestein og Endre Skandfer! Gjennom (så langt) fire bøker har vi blitt kjent med Norges mindre kjente historie på midten av 1960-tallet. Her har blant annet Nobelprisutdelingen i Oslo 1964, Akersbergets myteomspunne historie og Andøyas hemmelige, militære lyttestasjon vært rammen for heseblesende eventyr med våre to agenter. Nå letter tegneserieskaperne på sløret og viser og forteller om hvordan de jobber for å flette sammen faktiske historiske steder, hendelser og personer med relativt spektakulære "alternative fakta". Dette blir en innholdsrik og underholdende opplevelse for den historie- og tegneserieinteresserte.

Samarbeid mellom K60+ og Lørenskog bibliotek

FORESTILLING: DEN STORE FILMREISEN

Tirsdag 11. mars kl. 11.00 Lørenskog sykehjem,
avd. Finstad/Losbyveien 32
kl. 12.15 Rolvsrudhjemmet
kl. 14.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

Forestillingen handler om Wenche og Harald, begge i 30-årene, som er to lidenskapelige filmelskere, og som jobber på en liten, sjarmerende kino fra en svunnen tid. Kinoen er kjent for å vise klassiske filmer, og på denne dagen har de bestemt seg for å ta publikum med på en reise gjennom noen av de mest ikoniske filmøyeblikkene, med sanger som har rørt hjerter gjennom flere generasjoner. Gjennom musikk, dans, humor og dialog, så deler de sin kjærlighet for gamle filmer, og tar publikum tilbake til sine yngre dager.

LUNSKULTUR 60+ LOUIS JACOBY

Tirsdag 11. mars kl. 12.00

Lørenskog hus, Storstua

Louis med sin bass-stemme og Terje Støldal med sin bassgitar er blitt et radarpar som fyller konserthusene rundt om. De kaller seg spøkefullt for «Guttebassene». Louis' liste over utgivelser og priser er lang – vi nevner Prøysenprisen, Herman Wildenweys Poesipris, Årets ølhund m.m. Nå har han et ferskt album på Spotify – en samling som heter «Hvem er egentlig du?». Så her blir det mye nytt. Vi gleder oss til å gi publikum den unike stemningen som bare Louis greier å formidle. Vi lover mye moro og et emosjonelt spenn som gir en vemodig tåre i øyekroken i det ene øyeblikket og et latteranfall i det neste. Kr 210,-

FOREDRAG: IDUN TJEMSLAND - DYRK PÅ BALKONGEN

Onsdag 19. mars kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Det er stadig vanligere å bo i leilighet – og det går heldigvis an å dyrke litt i dem også. Hvordan gjør du det? I dagens foredrag får du høre om mikroklimaet på balkongen, dyrking i beholdere med begrenset jordvolum, plassutnyttelse og hva som egner seg til å dyrke på liten plass. Velkommen!

Arrangør: Lørenskog bibliotek/Grønn møteplass

FOREDRAG: KRISTIAN KROGH- SØRENSEN - GULOSTEN

Fredag 21. mars kl. 19.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Kristian Krogh-Sørensen er journalist og tegneserieskaper. Han har laget serien «Den russiske revolusjonen» og illustrasjoner til flere historiebøker, men er aller mest kjent for serien om motstandsmanen, gentlemanstyven og spritsmugleren Johannes «Gulosten» Andersen. Krogh-Sørensen kommer til Lørenskog bibliotek for å snakke om sitt forfatterskap, og vi får en eksklusiv smakebit på tredje bind i Gulosten-serien. Arrangør: Lørenskog bibliotek

JAZZKONSERT MED LØRENSKOG VETERANKORPS

Lørdag 22. mars kl. 14.00

Lørenskog hus, Veiviseren

KONSERT: GOOD OLD DAYS

Onsdag 2. april 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!

LUNSKULTUR 60+ SKOGLUSKEN – MED TOM GRANLUND OG TERJE NORUM

Tirsdag 15. april kl. 12.00

Lørenskog hus, Storstua

Høsten 2018 var det 100 år siden lyriker og poet Hans Børli ble født. I den forbindelse ble Terje Norum bedt om å tonesette en rekke Børli-dikt. Dette resulterte i plateutgivelse, som hadde release i Moss kirke januar 2020. Albumet ble spellemannsnominert i 2020.

Denne turnéen er et innblikk i Hans Børlis fantastiske univers med fantastisk musikk og lyrikk fremført av noen av de beste musikerne landet har å by på. Medvirkende på albumet og på turne: Terje Norum (tangenter), Trond Granlund (vokal), Freddy Holm (gitar), Jørun Bøgeberg (bass) og Anders Engen (perkusjon).
Kr 210,-

DYRKING I PALLEKARM

Onsdag 23. april kl. 18.00

Lørenskog hus, Kunstsalen

Fullstendig selvberging er kanskje hverken oppnåelig eller interessant for alle, men de fleste vil kunne ha glede av sin egen grønnsakshage, uansett hvor stor den er. Monica Bang fra Nannestad kommer og forteller hvordan hun dyrker i pallekarmer, noe som er en veldig praktisk og skalerbar måte å jobbe på. Monica har god erfaring med hva som fungerer, både når det gjelder det praktiske arbeidet, tips og triks, samt hvilke sorter som fungerer her vi bor.

Samarbeid mellom K60+ og Lørenskog bibliotek

JAZZKONSERT MED LØRENSKOG VETERANKORPS

Lørdag 10. mai kl. 14.00

Lørenskog hus, Veiviseren

PÉTANQUE – EN AKTIVITET FOR ALLE

Mandag 12. mai 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 innføring i dette enkle og sosiale spillet. Vi starter sommeren med en opplæring for nybegynnere. Vil du være med? Send navn og telefonnummer til pamelding@lorenskog.kommune.no

Egnet for rullestolbrukere.



FORESTILLING: HVA LYKKE ER – OM KJÆRLIGHET I ALLE LIVETS STADIER

Torsdag 22. mai kl. 11.00 Lørenskog sykehjem,
avd Finstad/Losbyveien 32
kl. 12.15 Rolvsrudhjemmet
kl. 14.00 Løkenåsveien 47,
omsorgsboliger

Forestillingen "Hva lykke er?" er laget av dramatiker Tone Nybø og musiker Jonas Christiansen. Forestillingen er satt sammen av kjente og ukjente dikt, historier og sanger, alle omhandler egne og andres opplevelser rundt kjærlighet gjennom alle livets stadier.

OMVISNING PÅ GALLERI WÜRTH

Onsdag 4. juni

Oppmøte ved Lørenskog hus kl. 11.30

Skildringer av forholdet mellom mennesker og dyr har eksistert så langt vi kan spore, og har stadig vært en inspirasjonskilde til kreative utfordringer i kunst og litteratur gjennom århundrer. I utstillingen «Animalia – verk fra Sammlung Würth» undersøker 28 forskjellige billedkunstnere hvordan dyremotivet har blitt tolket på ulike måter gjennom kunsthistorien. Utstillingen viser hvordan forholdet mellom oss og dyrene har vekslet mellom nærhet og avstand, fortrolighet og fremmedgjorthet gjennom århundrene.

Gratis transport og omvisning, deltagerne må selv betale for kaffe/enkel lunsj. Bussavgang fra Kulturhusgata mellom Metro Storhandel og Lørenskog hus kl. 11.30, retur ankomst kl. 14.30.

Begrenset antall plasser.

Bindende påmelding: send navn og telefonnummer til pamelding@lorenskog.kommune.no innen 1. juni.



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

Tid: fredager kl. 12.00

Datoer: 24. januar, 14. februar, 4. april, og 9. 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: 16., 23. og 30. januar, 6., 13. og 27. februar, 6., 13., 20. og 27. mars, 3. og 10. april.

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. Lørenskog hus

Tid: torsdager kl. 11.00

Datoer: 6. februar, 6. mars, 3. april og 8. mai.

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: 17. januar, 28. mars, 25. april, 23. mai og 13. juni.



**KRÜGER
& KROGH**



**I sporene til
Hans Nielsen Hauge**

Sissel Jenseth

12 turer i Norge og Danmark



DIALOGOS

KULTUR

Festplassen 1, Postboks 304, 1471 L

Telefon: 67 93 40 00

kultur@lorenskog.kommune.no

www.lorenskog.kommune.no

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:

24. januar, 21. februar, 21. mars, 11. april og 23.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: 9. januar, 30. januar, 13. februar, 6. mars, 27. mars, 24. april og 15. 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:
31. januar, 28. februar, 28. mars og 25. april.
Gratis deltagelse og flotte premier!



UTSTILLINGER I KUNSTSALEN, LØRENSKOG HUS

15.02-08.03: Friggjøring, feminisme og fred.

En 8. mars-utstilling ved medlemmer av Lørenskog kunstforening.

15.03-05.04: Separatutstilling med Gunnveig Nerol

12.04-03.05: Lørenskog kunstforenings medlemsutstilling

10.05-14.06: Separatutstilling med Siri Bergkvam

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.

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 seniorenene (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:

Tom Granlund/Terje Norum, Iduu Tjemslund, Lene Ask (foto: Bjarte Bjørkum), Sissel Gran, filmlakat A Complete Unknown, Visenes vår, Galleri Würth, Krüger & Krogh logo, Lørenskog veterankorps, Åsmun Reistad/Per Einar Watle (Original Nilsen), Lilliebjørn Nilsen (foto: Oslo kommune, Sturlason), bokomslag Hans Nielsen Hauge, quiz/musikkbingo (Lørenskog kommune), colourbox.com.

Alle bilder gjengitt med tillatelse fra avbildede/organisasjon.

Trykk: Aksell AS

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 datahjelp, 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/treffpunkter. 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.



møte
mellom
mennesker