

Kulturpuls

Kulturtilbud for seniorer høst 2026

Innholdsfortegnelse

Introduksjon.....	4
	5
Tur med KulTur	
Tom Waits-tributekonsert.....	
RayBand - en hyllestkonsert til Ray Charles.....	
Konsert med Eventyrlige toner.....	10
Konsert med Three Little Sisters.....	
Bokbad med Cecilie Enger.....	
Samtale med Kari Slaatsveen.....	
Bokbad med Anders Heger.....	
Jazz på Beatlesk.....	
Musikk & poesi Hva lykke er.....	
Gledeskortene.....	
Konsert: Gunnar på Mo drar til Zanzibar.....	
Kurs	
Skriv ditt liv.....	
Skriv ditt liv - infoside.....	
Kunstverksted for seniorer.....	
Danselyst 60+.....	
Helsekafé	
Katharina Vestre: Cellenes hemmelige liv.....	
Foredrag med Tormod Vestre.....	
Foredrag med Kristi Stedje musikk for helse.....	
Bokbad med Sissel Gran.....	
Praktisk info	

Kulturpuls

- et nytt kulturtilbud for seniorer i Lillestrøm kommune

XXXXXXX

Gjennom varierte kulturtilbud ønsker vi å legge til rette for fellesskap, engasjement og gode opplevelser for seniorer i Lillestrøm kommune. Her er det rom for alle - et sted å møtes, være aktiv og å oppleve kultur sammen.



Utover høsten vil vi tilby et variert program på ulike arenaer i kommunen. Det vil blant annet bli gjennomført ulike kurs, konserter, bokbad, foredrag om helse og tilbud om felles gåturer.

Alle arrangementer er gratis og åpne for alle, men noen krever påmelding. Hvilke som krever påmelding vil være presisert videre i katalogen.

Prosjektet er et samarbeid mellom Lillestrømbibliotekene, Den kulturelle spaserstokken og aktivitetssentrene i Lillestrøm kommune.

Prosjektet er støttet med midler fra Helsedirektoratet.

Tur med KulTur



Bli med på felles gåtur!

Høsten 2026 starter vi opp aktivitetstilbudet «Tur med KulTur». Vi inviterer til felles gåturer i forkant av konserter og andre kulturelle innslag på flere kulturscener i Lillestrøm kommune.

«Tur med KulTur» skal være et sosialt og hyggelig tilbud for deg som ønsker litt mosjon sammen med andre. Vi stiller med aktivitetsledere som leder turene. Møt opp alene, sammen med en venn eller partner.

Husk godt fottøy og kle deg etter været.

Vi møtes ved inngangen til arrangementstedet. Oppmøtetidspunkt er én time i forkant av arrangementstart. For mer informasjon om oppmøtested og tidspunkt se informasjon tilknyttet det enkelte arrangement på de neste sidene.

xx

xx

Konsert | Tom Waits-tribute



Denne formiddagen dukker det opp to "fillebikkjer" som skal spille Tom Waits på norsk i biblioteket.

Harald Kjærheim har gjendiktet et knippe av Waits' sine låter og flyttet hans univers til vår hjemlige arena. Kjærheim har med seg den eminente musikeren Terje Johannesen som makker.

Denne intimkonserten bæres fram av forskjellige strengeinstrumenter, akustisk gitar, strømgitar, slidegitar, trompet og kanskje til og med en mandolin og mulig harmonisang.

Når:

Tirsdag 15. september
kl. 12:00-13:00

Hvor:

Sørumsand bibliotek,
Sørumsandvegen 66
1920 Sørumsand

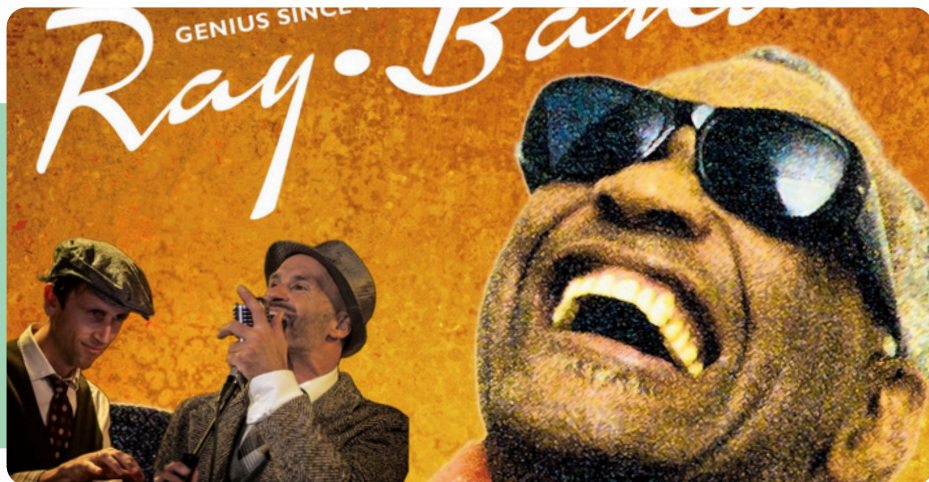
Oppmøte gåtur:

kl. 11:00 ved Sørumsand
bibliotek

Gratis og åpent for alle
seniorer

Lett servering

RayBand – en hyllestkonsert til Ray Charles



Bli kjent med mannen som skapte
soulsjangeren og sprenget
musikalske grenser!

I denne konserten får du et innblikk i
livet og karrieren til den blinde pianisten
Ray Charles, med den unike, rufsete
stemmen.

Håvard Gryting på vokal og munnspeil,
og Trond Akerø-Kleven på piano og
koring skaper stemning.

Mandag 21. sep. kl. 13:00:
Sørums frivillighetssentral
Kuskerudveien 11,
1920 Sørumsand

Tirsdag 20. okt. kl. 13:00:
Husebylåven
Husebyveien 28,
2020 Skedsmokorset

Mandag 02. nov. kl. 12:00:
Dalheim trivselsenter
Dalheimveien,
1903 Gan

Oppmøte gåtur:
Ved arrangementsted én
time før konsertstart.

Konsert | Eventyrlige toner



Sanger Stine Hole Ulla og pianist Dan Lindén, tar publikum med på en reise gjennom noen av de mest elskede melodiene fra filmhistorien og nordisk scenekunst.

Publikum får høre kjente melodier som Solveigs sang fra Peer Gynt, Gabriellas sang fra filmen Så som i himmelen, samt internasjonale klassikere som Over the Rainbow og When You Wish Upon a Star.

Når:
Torsdag 24. sep. kl. 14:00

Hvor:
Skedsmo frivilligsentral,
Kjerulfs gate 38,
2000 Lillestrøm

Oppmøte gåtur:
kl. 13:00

**Gratis og åpent for alle
seniorer**

Konsert | Three Little Sisters



Foto: Simon Diamond Photography

The Attitunes børster støv av det gode, gamle Andrews Sisters-repertoaret, og tar deg med på en reise i de norsk-amerikanske søstrenes liv og karriere.

Med sin swingende og humørfylte musikk underholdt The Andrews Sisters millioner av mennesker verden over på 40-tallet. Det blir close harmony-sang med tilhørende koreografi, nostalgiske kostymer og god stemning.

The Attitunes består av Jenny Ness, Christine Udjus og Rebekka Fredsrud.

Når:
Fredag 25. september
kl. 12:00-13:00

Hvor:
Lillestrøm bibliotek
Kvartal 1, Jonas Lies gate
5, 2000 Lillestrøm

Oppmøte gåtur:
kl. 11:00

**Gratis og åpent for alle
seniorer**

Bokbad | Cecilie Enger



Foto: Julie Pike

Møt Cecilie Enger i samtale med Sissel Tveit om høstens nye roman, "Et øye lukket".

Cecilie Enger fikk sitt store gjennombrudd med romanen Mors gaver i 2013, og har siden utgitt en rekke kritikerroste romaner. Nå er Enger tilbake med en gripende og mangslungen roman om arv, minner og skjulte sannheter.

Gjennom fortellinger fra 1940-tallets Oslo, 1960-tallets Dale og vår egen samtid, veves livene til flere mennesker sammen.

Når:
Mandag 5. oktober
kl. 12:00-13:00

Hvor:
Fet Herredshus
Fetveien 469, Fetsund

Oppmøte gåtur:
kl. 11:00

Gratis og åpent for alle seniorer

Kaffeservering fra
kl. 11:30

Foredrag | Kari Slaatsveen



Foto: Erika Hebbert

Hva skjer når vi slutter å kjempe mot tiden – og begynner å undersøke den?

I «Legg meg på en bardisk når jeg dør» skriver Kari Slaatsveen klokt, undrende og skarpt om det å bli eldre i en tid som dyrker ungdom.

Hun skriver tankevekkende og gjenkjennelig om tid som ubønnhørlig kommer og går, om kroppens aldring og om det å forsøke å omfavne begge deler.

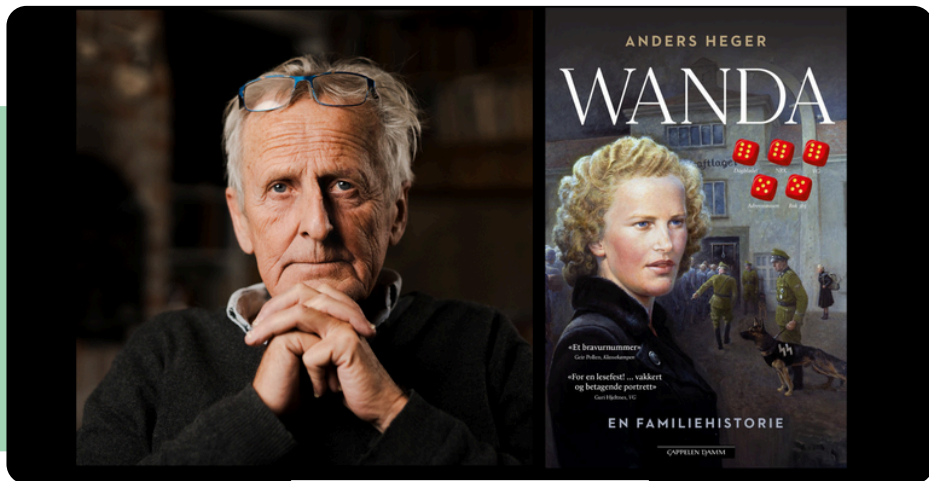
Når:
Fredag 9. oktober
kl. 13:00-14:00

Hvor:
Strømmen bibliotek
Støperiveien 28,
2010 Strømmen

Oppmøte gåtur:
Strømmen bibliotek kl. 12

**Gratis og åpent for alle
seniorer**

Foredrag | Anders Heger: Wanda - en familiehistorie



Hør Anders Heger fortelle sin egen families rystende historie!

“Wanda” forteller historien om De hvite bussene, men synliggjør et kvinneliv som fortjener oppmerksomhet. En episk krigsfortelling, men også et varmt morsportrett. Og om hvorfor vi tar vanskelig og farlige valg selv når det ikke foreligger et ytre press til å gjøre det rette.

Wanda drev et betydningsfullt kartleggingsarbeid av norske fanger i Det tredje riket, noe som var til stor hjelp når De hvite bussene kom ved krigens slutt.

Når:

Torsdag 22. oktober
kl. 12:00-13:00

Hvor:

Skedsmokorset bibliotek
Furuholtet 1,
2020 Skedsmokorset

Oppmøte gåtur:
Kl. 11:00

Konsert | Jazz på Beatlesk



Foto: Fredrik Ingebrigtsen

Bli med på en Beatles-reise gjennom tiden!

Fra Love Me Do, via folk, klassiske innslag og psykedeliske eksperimenter, og frem til tidløse mesterverk som Penny Lane og Hey Jude.

Konserten byr på egen vri på Beatles' musikk, anekdoter og sprell, utført av trioen Jostein Hasselgård, Jarle Storløkken og Åge Reite.

Torsdag 29. okt. kl. 12:00:
Skedsmo frivillighetsentral
Kjerulfs gate 38,
2000 Lillestrøm

Torsdag 29. okt. kl. 14:00:
Blaker Skanse
Skanseveien 43,
1925 Blaker

Fredag 27. nov. kl. 13:00:
Strømmen bibliotek
Støperiveien 28,
2010 Strømmen

Oppmøte gåtur:
En time før arrangements-
start på hvert sted.

Musikk & poesi | Hva lykke er



I denne varme forestillingen veves viser, tekstlesning og lydlandskap sammen og sees i et nytt lys, ved å bli satt opp mot hverandre.

Dramatiker Tone Nybø og musiker Jonas Christiansen, har satt sammen kjente og ukjente dikt, tekster, historier og sanger, alle omhandlende store og små lykker i livet. Her løfter gammelt og nytt hverandre opp.

Du får blant annet høre Tones egne tekster, sammen med Alf Prøysen, Jan Eggum, Olav H. Hauge og Inger Hagerup.

Når:
Fredag 30. oktober
kl. 12:00-13:00

Hvor:
Lillestrøm bibliotek
Jonas Lies gate 5, 2000
Lillestrøm

Oppmøte gåtur:
Lillestrøm bibliotek
kl. 11:00

Gratis og åpent for alle
seniorer

Konsert | Gledeskortene



Inngress

Hovedtekst

Når:
xx

Hvor:
xxx

Oppmøte gåtur:
xx

Musikkteater | Gunnar på Mo drar til Zanzibar



Den evige ungkaren og vandringsmannen Gunnar har pakket kofferten – og denne gangen har han satt kursen mot Zanzibar!

Publikum får humor, sang og dans, en god porsjon nostalgi og et vell av kjente og kjære revysanger fra 30- til 70-tallet.

En forestilling med glimt i øyet, der mange nok vil kjenne igjen både seg selv, sin egen ungdomstid – og kanskje til og med en gammel flamme?

Når:
Fredag 13. november
kl. 12:00

Hvor:
Skedsmo frivilligsentral
Kjerulfs gate 38,
2000 Lillestrøm

Oppmøte gåtur:
Skedsmo frivilligsentral,
kl. 11:00

Skrivekurs | Skriv ditt liv



«Skriv ditt liv» er et skrivekurs for seniorer som ønsker å nedtegne minner og historier fra eget liv.

Basert på egne erfaringer fra å skrive sin farfars fortellinger har forfatter og lærer Camilla Otterlei laget et kursprogram som inviterer deltakerne til å komme i kontakt med og dokumentere egne minner og livsfortellinger.

I tillegg til å dokumentere historier knyttet til levde menneskeliv, slektshistorier og lokalhistorie, kan kurset bidra til læring, mestring, meningsskaping og sosialt fellesskap for alle deltakerne.

Hvert kurs går over fire kursdager og det er viktig at du deltar alle kursdagene.

Du kan velge om du vil følge kurset på Lillestrøm eller Sørumsand. Pga få plasser, kreves det påmelding.

Kursinformasjon Skriv ditt liv

Vi tilbyr to kurs høsten 2026:

Lillestrøm bibliotek:

Mandager:

7. september, 21. september, 5. oktober og 19. oktober
kl. 10:00-14:00

Lillestrøm bibliotek
Jonas Lies gate 5
2000 Lillestrøm

Påmelding: lillestrombibliotekene.no
Eller: <https://tinyurl.com/Skrivekurs-Lilles>
Du kan også be om hjelp til påmelding i skranken
eller ring 90 40 47 73.



Sørumsand bibliotek:

Onsdager:

21. oktober, 4. november, 18. november og 2. desember
kl. 10:00-14:00

Sørumsand bibliotek
Sørumsandvegen 66
1920 Sørumsand

Påmelding: lillestrombibliotekene.no
Eller: <https://tinyurl.com/Skriverkurs-Sorumsand>
Du kan også be om hjelp til påmelding i skranken
eller ring 90 40 47 73.



Kunstverksted for seniorer



Foto: Lillestrøm kulturskole

På dette kurset får du mulighet til å uttrykke din kreativitet og fantasi i et sosialt fellesskap.

Du får en innføring i grunnleggende teknikker i keramikk; bygging, brenning og glasering.

Vi skal også jobbe litt med klassisk tegning og akvarell-maleri, der du lærer tegneteknikker og får prøve forskjellige materialer.

Kursets innhold tilpasses gruppen og den enkelte deltakers ferdigheter.

NB! Påmelding kreves og begrenset antall plasser.

Når:
Ti tirsdager kl. 13:00-14:30
fra og med 6. oktober.

Hvor:
Lillestrøm kulturskole,
Kirkegata 14, 2000
Lillestrøm

Påmelding:
e-post:
kulturskolen@lillestrom.kommune.no

Tlf.: 40 40 97 89

Kurs | Danselyst 60+



Foto: Norsk ballettinstitutt

Bli med på en sosial og lystbetont bevegelsestrening for eldre, utviklet fra jazz og ballett.

Timene passer for deg som ønsker å holde deg i bevegelse, utfordre deg selv fysisk og kognitivt, og oppleve gleden og energien dans kan gi.

Du trenger ingen tidligere danseerfaring. Dansepedagogene tilpasser timene til gruppas nivå og individuelle forutsetninger.

Når:

Fem fredager kl. 13:00-14:00: 16.10, 30.10, 13.11, 27.11 og 11.12

Hvor:

Lillestrøm kultursenter,
Kirkegata 11, 2000
Lillestrøm

Hvor mange:

20 plasser

Info og påmelding:

Elise Bakke
elise@norskballettinstitutt.no
Tlf.: 46 66 74 78

Foredrag | Katharina Vestre

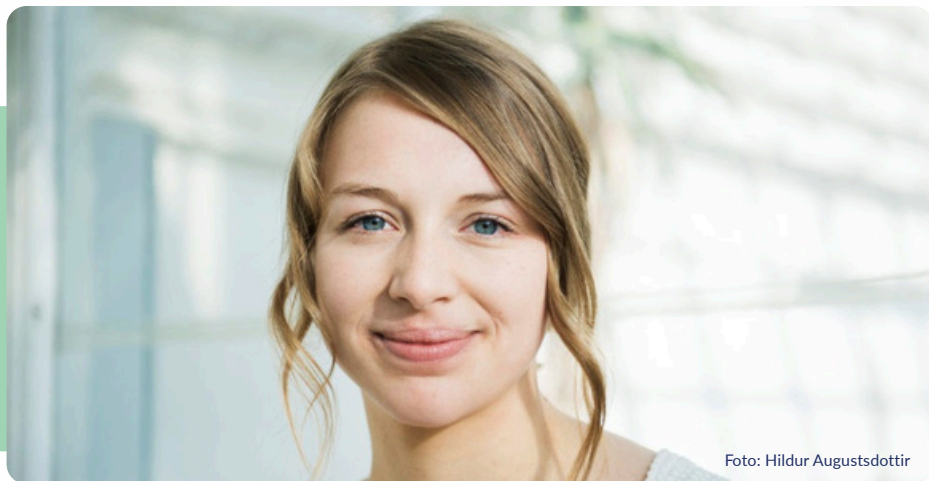


Foto: Hildur Augustsdóttir

Biolog og forfatter Katharina Vestre holder et foredrag hvor hun forteller om cellene dine: hva de gjør, hvor de kommer fra og hvordan vi oppdaget dem.

Kan ny teknologi gi oss kunstig blod? Hvordan vet immunforsvaret hvem du er? Og hvorfor er kreft så vanlig hos mennesker, men nesten ukjent hos elefanter?

Når:
Fredag 11. september
kl. 13:00

Hvor:
Strømmen bibliotek
Støperiveien 28,
2010 Strømmen

**Gratis og åpent for alle
seniorer**

Foredrag | Tormod Huseby



Foto: Tove K. Breistein

Tormod Huseby er spesialist i psykiatri og har skrevet en bok hvor han utforsker hvorfor så mange strever med nærhet og ekte kontakt i dag.

Det å kjenne seg ensom beskriver han som å være en del av verdens største fellesskap!

Forfatteren viser hvordan det er mulig å bygge solide relasjoner og finne veien tilbake til det de fleste mennesker lengter etter: å høre til.

Når:
Fredag 16. oktober
kl. 13:00-14:00

Hvor:
Strømmen bibliotek
Støperiveien 28,
2010 Strømmen

**Gratis og åpent for alle
seniorer**

Foredrag | Kristi Stedje



Inngress

Kristi Stedje er musikkterapeut med doktorgrad i musikk og demens. Som kliniker og forsker er hun særlig opptatt av psykisk, sosial og psykisk helse hos seniorer og eldre, samt folkehelse.

I foredraget «Musikk for helse – hvorfor og hvordan?» vil Kristi gi innblikk i den nyeste kunnskapen om hvordan musikk kan påvirke menneskers fysiske, psykiske og sosiale helse og på hvilken måte musikk er viktig for folkehelsen.

Når:

Fredag 13. november
kl. 13:00-14:00

Hvor:

Strømmen bibliotek,
Støperiveien 28
2010 Strømmen

**Gratis og åpent for alle
seniorer**

Bokbad | Sissel Gran



Foto: Astrid Waller

Velkommen til årets siste helsekafé der Sissel Gran sammen med bokbader Sissel Tveit dykker ned i boken "Inni er vi alltid unge".

Opplevelsen av egen aldring kan nærmest komme som en overraskelse, sier Sissel Gran. Hun er psykolog og parterapeut, og slett ingen aldersforsker. Hvorfor er hun plutselig blitt så opptatt av dette temaet?

67 år gammel kjenner Gran alderen på kroppen og skjønner at hun nå definitivt er i gruppen «eldre». Her deler hun sine personlige tanker om aldring mens hun beveger seg mot en ny fase i livet.

Når:
Fredag 11. desember
kl. 13:00-14:00

Hvor:
Strømmen bibliotek,
Støperiveien 28
2010 Strømmen

Gratis inngang

NB: krever påmelding:
<https://lillestrombibliotek.no/arrangementer/>

Praktisk informasjon

Transport

Om det er vanskelig for deg å komme deg til et arrangement, vil det være mulighet for skyss til arrangementene som er merket med «Tur med KulTur».

Tilbudet er gratis og forbeholdt de som har behov for transport. Det er begrenset med plasser.

Ring 488 61 536 mellom kl. 10.00 - 12.00 på hverdager minst én uke før arrangementet du ønsker å delta på for å avtale skyss.

Påmelding

Noen av arrangementene krever påmelding. Der påmelding kreves benytt kontaktinformasjonen oppgitt under hvert arrangement.

Annen info:

XX

KONTAKT
Telefonnummer:
E-post: