



Seniorsentre - Trivselsentre Program høsten 2023



Figur 1

Aurskog Eldresenter

August

25. Kjell-Arne og Grete med sang og musikk

September

1. Bingo
8. Arild Madsen med gitar og sang
15. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Geirr Lysstrup – Bessfar og je
22. Toraderjentene
29. Hverdagskara

Oktober

6. Bingo
13. Tommy Johansen spiller og synger
20. Tove Haugerudbråten – Torbjørn Egner
27. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Kirsti Kinsarvik og Øystein Johnsen
Bokken Larsson og Chat Noir

November

3. Rune Melby med gitar og sang
10. Bingo
17. Steinar Tosterud forteller om Israel
24. Line Sæther – Selma Lagerløf og Nils Holgerssons reise

Desember

1. Julelunsj
8. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Karin Destainville – Edith Piaf

Aurskog Eldresenter

Aur Prestegård (det gule huset) fredager 11.00 – 13.00
(underholdning fra kl 12.00)

Kontakt: Brita Toverud – 980 15 094

Bjørkelangen Seniorsenter Onsdagstreffen

August

- 23. Sosialt samvær og informasjon
- 30. Runar Michel Hofmo – vokal/gitar

September

- 6. Bingo
- 13. Randi Olwero -
Tilbakeblikk på mine 20 år ved Lake Victorias bredder
- 20. Vi markerer 15 års drift pr 19.09.23 (Loddsalg)
- 27. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Karin Destainville – Edith Piaf

Oktober

- 4. Gudbrand Kvaal forteller fra tiden som ordfører i A-H
- 11. Rune Melby – vokal/gitar
- 18. Bingo
- 25. Minner fra Bjørkelangen ved Sidsel og Tove (Loddsalg)

November

- 1. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Erik Lukashaugen – Hans Børli
- 8. Åpen post
- 15. Roar Engelberg på panfløyte
- 22. Bingo
- 29. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Jørn Areklett Omre – Fotoforedrag (Loddsalg)

Desember

- 6. Sesongavslutning – Eget program senere

Bjørkelangen Seniorsenter

LHL Lokalene onsdager 11.30 – 14.00 (underholdning fra kl 13.00)
Kontakt: Solveig Rørdam – 900 82 973

Hølandstreffen

August

28. Jim Oddwinds underholder

September

4. Tur (om nok påmeldte)
11. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Hans Olav Trøen og Odd Arne Sørensen
Kast en skilling opp i hatten
18. Hans Petter og Arne underholder (Loddsalg)
25. Saint`s spiller

Oktober

2. Stengt - Eldredagen
9. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Håvard Funderud Trio – Jazz slik vi husker det
16. Dissa 2 underholder (Loddsalg)
23. Rune Melby spiller og synger
30. Tommy Johansen underholder

November

6. Toraderjentene spiller (Loddsalg)
13. Otto og Karl Iver underholder
20. Torkel Nerbye (Loddsalg)
27. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Musikkgalleriet – En natt i Paris

Desember

1. Julebord (egen påmelding) OBS fredag (kl 16.00 – 21.00)

Hølandstreffen

Hølandshallen mandager kl 11.00 – 14.00 (underholdning fra kl 12.30)
Kontakt: Gerd Lie – 934 31 590

Hemnes Trivselssenter

August

29. Dissa 2 underholder

September

5. Lavvogutta underholder
12. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Espen Wensaas og Jon Berg Eriksen – Erik Bye (Loddsalg)
19. Anne og Vidar med keyboard og sang
26. Hofmo med gitar

Oktober

3. Visegruppa Lars (Loddsalg)
10. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Håvard Funderud Trio – Jazz slik vi husker det
17. Vi starter med quiz.
Deretter kommer Bjørn Bergsjø forteller om krigen på Hemnes
24. Dagfinn Lunner forteller om gamle telefonsentraler
31. Mannekeng (Loddsalg)

November

7. Dissa 2 underholder
14. Kjell Langsrud viser bilder og film fra tur til Afrika
21. Minimesse på formiddagen – Informasjon om Demens
28. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Musikkgalleriet – Sterke kvinner

Desember

5. Bjørn Skogstad og Dag Lindbeck underholder
12. Julebord

Hemnes Trivselssenter

Klubbhuset SHIUL tirsdager kl 10.00-14.00 (underholdning fra kl 12.30)

Kontakt: Per Branderud – 916 28 942

Skauen Trivselssenter

August

24. Bjørn Sørli sang og musikk (Rømskog)

September

7. Hans Petter og Arne underholder (Setskog)
21. Bingo (Rømskog)

Oktober

5. Håkon Hauger underholder (Setskog)
19. **Den Kulturelle Spaserstokken** (Rømskog)
Sigbjørn Solheim og Svein Aarbostad
Kjente jazztoner - Norske folketoner

November

2. Rune Melbye sang og musikk (Rømskog)
16. Lavvogutta – Musikkquiz
30. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Musikkgalleriet – Sterke kvinner
Julebord

Skauen Trivselssenter (partallsuker)

Rømskog gamle spisesalen, Setskog klubbhuset

Torsdager kl 11.00 - 14.00 (underholdning fra kl 12.30)

Kontakt: Unni Ekeheien – 951 59 334

Setskog Seniorklubb

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 12. september | Lothars spiller opp |
| 10. oktober | Alans Duo |
| 7. november | Hearts Duo |
| 8. desember | Lavvogutta – Julebord |

Setskog Seniorklubb (en gang per måned)

Setskog Samfunnshus tirsdager 18.00 – 21.00

Kontakt: Bjørg Wendela Ruud – 483 06 861

Andre aktiviteter for seniorer

Seniornetthjelp

I samarbeid med Helse- og oppvekstfag ved Bjørkelangen Videregående Skole (BVS) tilbyr vi netthjelp for seniorer.

Her kan du få hjelp til det meste hva pc, nettbrett eller smarttelefon måtte by på av problemer for deg. Her får man en til en hjelp og det er gratis.

Ta kontakt med Frivilligsentralen for nærmere tidspunkt.

Turgruppe

Hver onsdag så har turgruppa 50+ oppmøte kl 9.45 på frivilligsentralen. Her starter man opp med en kaffe/tekopp før felles avreise til utgangspunktet for dagens gåtur.

Bjørkebadet

Hver onsdag på dagtid er det vanngym på Bjørkebadet. Det finnes både rullestol og rullator til utlån om det trengs. Bjørkebadet har egne HC garderober. Honnørbilletten koster kr 75,- (i stedet for 115,-)

Musikkinteressert?

Frivilligsentralen har et øvingslokale – Musikkbingen - som er gratis å låne. Her finnes det trommer og lydutstyr. Egne instrumenter må man stille med selv.

Om det er ledige plasser, så er det også som «godt voksen» mulighet til å bli tatt opp som elev ved kulturskolen.

Den Kulturelle Spaserstokken

Den kulturelle spaserstokken (DKSS) er en nasjonal kultursatsing som har som mål å sørge for profesjonell kunst- og kulturformidling av høy kvalitet til eldre. Gjennom ordningen skal det legges til rette for økt samarbeid mellom kultursektoren og omsorgssektoren, slik at det utvikles gode kunst- og kulturprosjekt lokalt innenfor et mangfold av sjangre og uttrykk. Ordningen skal også bidra til at eldre får et tilpasset kulturtilbud på arenaer der de eldre befinner seg i dagliglivet

Den Kulturelle Spaserstokken vil ha en felles forestilling på KulturArena. Dette vil foregå på kveldstid og det vil selvfølgelig være gratis. Dato kommer senere.

Litt om våre seniorsentre/trivselssentre.

Formålet for sentrene er sosialt samvær, kulturelle opplevelser og stimulerende aktiviteter. Det bygges på frivillig innsats og sentrene har eget styre. Det kreves ikke medlemskap. Sentrene er åpne for alle innbyggere i kommunen. Det koster kr 50,- i inngang. Dette dekker kaffe, noe å bite i og underholdning. Enkelte ganger har man utlodning eller bingo, da kommer dette i tillegg til inngang.

Om frivilligsentralene

- Frivilligsentralene skal være kontaktpunkt og bindeledd for de som ønsker å yte eller motta frivillig innsats.
- Frivilligsentralene skal fungere som møteplass mellom innbyggere, næringsliv, lag/foreninger og kommunen.

Kontaktinfo

Tlf: 63 85 26 80 / e-post: [frivillig @ahk.no](mailto:frivillig@ahk.no)

www.aurskog-holand.frivilligsentral.no

