

Program Våren 2026

Senior-/Trivselssentrene



Sentrene er åpne for alle innbyggere i kommunen



Aurskog Eldresenter

Januar

- 16. Grethe synger jula ut
- 23. Bingo
- 30. Anne og Vidar underholder

Februar

- 6. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Charlotte og Runar Kjeldsberg
Fløyte og Gitar fra Barock til Tango
- 13. Anders Brunnes spiller og synger
- 20. Roy Fløtten - Trekkspill
- 27. Årsmøte - Bingo

Mars

- 6. Hans Egil Øien - Allsang
- 13. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Trøen og Sørensen – trekkspill og gitar
- 20. Hverdagskara synger og spiller
- 27. Påskelunsj – Loddsalg

April

- 10. Visevennene Lørenskog synger og spiller
- 17. Seniorcabaret Årnes - Påmelding
- 24. Tove Haugerudbråten – Camping på 50 tallet

Mai

- 8. Tommy Johansen synger og spiller
- 15. Bingo
- 22. Jim Oddwinds spiller og synger
- 29. Rullatorløp

Juni

- 5. Lavvogutta/Spekemat/Loddsalg (påmelding)

Aurskog Eldresenter

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

Kontakt: Else Linnerud – 928 29 797

Bjørkelangen Seniorsenter

Januar

- 14. Grethe og Kjell Arne synger jula ut. Besøk fra Frivilligsentralen
- 21. Anne Charlotte Fremmegård underholder
- 28. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Kristine Østenby og Håkon Skaug – sang og gitar (Loddsalg)

Februar

- 4. Anne Lise Wold, rådgiver sektor helse – Om «nytt og nyttig»
- 11. Anders Brunnes – Vokal og gitar
- 18. Bingo/Gym/Annet
- 25. Årsmøte

Mars

- 4. Helene Edler og Palle Wagnberg – Vokal og keyboard
- 11. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Oslo Step Crew - Stepping til musikk - "In the Mood for Tap"
(Loddsalg)
- 18. Knut Magne Ellingsen – Lev Livet Levende!
- 25. Bingo/Gym/Annet

April

- 8. Inger Heggen Olsen – Kildesortering med fokus på tekstiler og klær
- 15. Torkel Nerbye – Vokal og gitar
- 22. Bjørn Skogstad og Dag Lindbeck (Loddsalg)
- 29. Bingo/Gym/Annet

Mai

- 6. Toraderjentene underholder
- 13. Frode Johansen – «... Med Glimt i Øret» (Loddsalg)
- 20. Tove Haugerudbråten – Campinglivets gleder gjennom 50 år
- 27. Sissel Kvambe – «Viser og humor på blå resept»

Juni

- 3. Bingo/Gym/Annet
- 10. Sesongavslutning. Program senere.

Bjørkelangen Seniorsenter

LHL sine lokaler onsdager kl. 11.30 – 14.00
(underholdning fra kl. 13.00)

Kontakt: Solveig Rørdam – 900 82 973

Hemnes Trivselssenter

Januar

- 13. Bjørn Skogstad og Dag Lindbeck synger jula ut
- 20. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Musikk Galleriet – Stjernedryss fra filmens verden (Loddsalg)
- 27. Dissa To underholder

Februar

- 3. Beredskap i hjemmet v/Jan Ivar Jensen
- 10. Årsmøte og film v/ Kjell og Roy
- 17. Lasse Bangfield underholder (Loddsalg)
- 24. Wescopen spiller

Mars

- 3. Roger Eilertsen og Vidar Kølner med dansemusikk
- 10. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Oslo Step Crew - Stepping til musikk - "In the Mood for Tap"
(Loddsalg)
- 17. Odd Georg Murud forteller om Alf Prøysen og Jakob Sande
- 24. Lavvogutta

April

- 7. Anne og Vidar – keyboard og sang
- 14. Anne Charlotte Fremmegård underholder
- 21. Mannekengoppvisning – Lenaz og Timo (Loddsalg)
- 28. Tur til Bestefarhuset i Blaker kl. 11.30

Mai

- 5. Visegruppa Lars underholder
- 12. Bråtan's spiller for oss
- 19. Småtroll - dansemusikk
- 26. Akke – Country og Western på engelsk (Loddsalg)

Juni

- 2. Jubel og Fryd underholder
- 9. Rekeften kl. 16.00 – 20.00 Dissa To underholder (påmelding)

Hemnes Trivselssenter

Klubbhuset SHIUL tirsdager kl. 10.00 – 14.00
(underholdning fra kl. 12.30)

Kontakt: Bjørg Karin Haug – 901 54 980

Hølandstreffen

Januar

- 12. Dissa To spiller og synger (Loddsalg)
- 19. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Geir Fagermoen og Arne Martinussen – «Norsk på norsk»
- 26. Åpen Post (Loddsalg)

Februar

- 2. Åpen Post
- 9. Anne og Vidar underholder (Loddsalg)
- 16. Lasse Bangfield spiller opp
- 23. Åpen Post (Loddsalg)

Mars

- 2. Trekkspill m/comp
- 9. **Den Kulturelle Spaserstokken**
Frode Johansen – «... Med Glimt i Øret» (Loddsalg)
- 16. Torkel Nerbye underholder
- 23. Wescopen spiller (Loddsalg)

April

- 13. Dag Lindbeck og Bjørn Skogstad underholder
- 20. Rune Melby spiller og synger (Loddsalg)
- 27. Egil Øiseth underholder

Mai

- 4. Roger'n underholder (Loddsalg)
- 11. Tommy Johansen spiller og synger
- 18. Anne og Vidar underholder (Loddsalg)

Juni

- 1. Dissa To spiller og synger - Sommeravslutning

Hølandstreffen Løken

Hølandshallen mandager kl. 11.00 – 14.00

(underholdning fra kl. 12.30)

Kontakt: Bjørn Sørli – 918 53 405

Skauen Trivselssenter

Januar

22. Håkon Hauer underholder (Setskog)

Februar

5. **Den Kulturelle Spaserstokken**

Charlotte og Runar Kjeldsberg

Fløyte og Gitar fra Barock til Tango (Rømskog)

19. Lasse Bangfield underholder – Årsmøte (Setskog)

Mars

5. **Den Kulturelle Spaserstokken**

Kristine Østenby og Håkon Skaug – sang og gitar (Rømskog)

19. Anne Charlotte Fremmegård underholder - Påskelunsj (Rømskog)

April

16. Anne og Vidar underholder (Setskog)

30. Dissa To spiller og synger (Setskog)

Mai

28. Oddrun og Oddvar underholder (Setskog)

Juni

11. Hans Petter og Arne spiller – Sommeravslutning (Setskog)

Skauen Trivselssenter (partallsuker) (underholdning fra kl. 12.30)

Rømskog: Gamle Spisesalen torsdager kl. 11.00 - 14.00

Setskog: Klubbhuset torsdager kl. 11.00 – 14.00

Kontakt: Nina Hellebakken – 976 89 243

Setskog Seniorklubb

13. Januar Quick Time Duo

10. Februar Bjørn Widars

10. Mars Hans Petter og Arne

14. April Roy Fløtten

12. Mai Bjørn Widars

16. Juni Dissa To

Setskog Seniorklubb

Setskog samfunnshus tirsdager kl. 18.00 – 21.00

Kontakt: Bjørg Wendela Ruud – 483 06 861

Andre aktiviteter for seniorer

Seniornetthjelp

På Frivilligsentralen tilbyr vi netthjelp for seniorer. Her kan du få hjelp med 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 (samkjøring) til utgangspunktet for dagens gåtur.

Litt om våre seniorsentre/trivselssentre.

Formålet for sentrene er sosialt samvær, kulturelle opplevelser og stimulerende aktiviteter. Det bygges på frivillig innsats og sentrene har egne styrer. 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.

Den Kulturelle Spaserstokken

Den kulturelle spaserstokken (DKS) 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

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

www.aurskog-holand.frivilligsentral.no

Aktiviteter for seniorsentrene

Frivilligsentralen har utstyr som kan lånes til seniorsentrene. I løpet av våren vil vi reise rundt til dere og vise dere aktiviteter som Sjoelbak, Cross Boccia og Soft Bowling. Mye lek og masse moro! Om man vil prøve eller bare se på er opp til hver enkelt.



Sjoelbak

Et morsomt og inkluderende spill for alle aldre. Man sender trepucker over det to meter lange brettet og skal treffe åpningene for å samle poeng.

Softbowling

Dette er en morsom innendørsaktivitet med rullende fart og masse moro. Her bruker man myke kjegler og myk ball i neopren. Hvor mange kjegler klarer man å treffe? Klarer man å treffe flere enn de andre? Eller klarer man å treffe flere enn man gjorde forrige runde?



Crossboccia

Ett morsomst spill som bygger på boccia. Man bruker ikke kuler/baller man bruker myke granultposer



Er det noe dere lurer på, så ta kontakt med Frivilligsentralen på telefon 63 85 26 80