



Senioruka 2025

En honnør til mulighetene

29. september - 5. oktober





Eldredagen og Senioruka retter seg mot de eldre, men også i stor grad mot deres pårørende, seniorer, politikere, kommunale fagarbeidere og frivilligheten – i grunnen oss alle.

Det er mye søkelys på store utfordringer i eldreomsorgen, og de finnes og de skal ikke overses eller glemmes. Men i senioruka vil vi gi plass til det som fungerer, og alt som finnes av tilbud og muligheter for den aldrende befolkningen. For det skal være trygt og godt å bli gammel i Lillehammer. Samtidig skal vi også ha rom for å diskutere det som kan bli (enda) bedre.

Årets program gir et rikt utvalg av muligheter for å more seg, utfordre seg, røre på seg, gledes og muntres. Alle programposter er åpne for alle og er gratis hvis det ikke står noe om påmelding og pris.

Mandag 29. sept til fredag 3. okt

Stolpejakt med premie

Sted: Servicetorget, Sigrid Undsets plass

Det er laget en runde med inntil 15 stolper i sentrum av byen med start/mål på servicesenteret i kommunen (Sigrid Undsets plass). Alle de 15 stolpene er «grønne» og lett tilgjengelige.

Deltakerne får utdelt et kart med en beskrivelse av stolpeplasseringen og rubrikker for å notere bokstavkoden på stolpen. For de som har smarttelefon med stolpejaktapp, kan stolpene også scannes. Hvis noe tidligere i år har vært på stolpejakt i sentrum, så er det fullt mulig å scanne på nytt.

For å delta må man henvende seg i resepsjonen på servicesenteret for å få utdelt stolpejaktkart. Etter å ha vært ute og funnet stolper leveres kartet med navn og telefonnummer tilbake til servicekontoret. Servicekontoret er åpent 08.00–15.00 mandag til fredag.

Premiering:

De som returnerer et kart som dokumenterer at de har vært innom minst 10 stolper blir med i trekningen om et par Hoka joggesko hos Sport 1 i Kirkegata. Stolpejakta avsluttes fredag 3.oktober kl. 14.00 (for innlevering av kart med dokumentasjon), og trekning vil bli foretatt umiddelbart etterpå.

Mandag 29. september

Lillehammer – en aldersvennlig by

Kl.: 10.00–13.00

Sted: Kulturhuset Banken, Kafe Banken

10.00–10.30 Konsert med Terje Gording Hong og Stein Schinstad.

10.30–11.30 Lillehammer en aldersvennlig by. Nytt helsehus, bygging av omsorgsboliger og aldersvennlig prosjektet.

11.30–12.00 Pause

12.00–13.15 Hvordan kan vi gjøre Lillehammer til en (enda) mer aldersvennlig by? Innledning ved Ola Selvaag.
Samtale/diskusjon. Møteleder: Rolf Rønning

13.15 Stand-up med Merete Lindstad

Arbeidsstue

Kl.: 10.00–12.30

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Formiddagstur Korsåsen og Huldrehola

Kl.: 10.30–14.30

Sted: Oppmøte sted oppgis ved henvendelse turleder
Thor Bjerke, tlf 95 13 71 60 senest kl. 18 søndag kveld.

Pris: 30,- for skyss

Husk godt fottøy da deler av stien kan ha våte partier.

Vi går Kjøllevegen innover mot Korsåsen og fra det høyeste punktet sti nordvest over. Rast med utsikt mot anlegget på Korsåsen. Deretter går vi nedover til Huldrehola og videre tilbake forbi Kinnshaugtjernet til bilene. Middels tung tur, men ingen store stigninger. Et kort, bratt parti på returen.
NB: Forbehold om endring av turene, blant annet som følge av været.

Karatreff

Kl.: 11.00–12.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Bingo i Skårsetlia Kafe

Kl.: 11.00–12.00

Sted: Skårsetlia bo- og servicesenter
kr. 25,- pr. brett.

Høytlesning og quiz

Kl.: 11.30–13.00

Sted: Horsters Minde bo- og servicesenter

Konsert med Terje Gording Hong og Stein Schinstad

Kl.: 12.30–13.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Skolehjelp for voksne innvandrere

Kl.: 13.00–16.00

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

Vi prøver å hjelpe flest mulig. Ta med egne skolebøker/PC. Målgruppe er elever i grunnskole ved Lillehammer Læringssenter og kombiklasse ved Lillehammer videregående sør.

Lillehammer Leser

Kl.: 18.00–19.00

Sted: Lillehammer Bibliotek

Velkommen inn i lesefellesskapet på biblioteket. Alt du trenger å gjøre er å ta med boka di, og så leser vi alene sammen hver mandag.

Tirsdag 30. september

Spesialomvisning av Bonnard og Norden

Kl.: 14.00–15.15

Sted: Lillehammer Kunstmuseum

Kun 20 plasser. Påmelding på telefon 98 64 84 20, Billett kjøpes i skranken.

Servering av gratis havregrøt i kafeen

Kl.: 09.00–10.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Digihjelpen

Kl.: 10.00–12.00

Sted: Lillehammer Bibliotek

Til deg som ønsker å lære med om å bruke data, smarttelefon og nettbrett.

Bestill time på tlf. 61 24 71 40, eller på Lillehammer Bibliotek.

Allsang med Bjørnar Nilsen

Kl.: 10.30–11.15

Sted: Skårsetlia Kafe

Trim

Kl.: 11.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Trim med balanse og styrke, avslutter med servering av frukt

Konsert med Terje Gording Hong og Stein Schinstad

Kl.: 11.00–11.30

Sted: Lillehammer Helsehus, Kultursalen

De vil spille gamle, norske og populære melodier fra tidlig 1900-tallet fram mot år 2000.



Foto: Camilla Damgård
Lillehammer kunstmuseum

Allsang med Bjørnar Nilsen

Kl.: 11.30–12.15

Sted: Horsters Minde bo- og servicesenter

Sammentreffet

Kl.: 12.00–14.00

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

Er dørterskelen litt høy noen ganger? Her møter du lave skuldre, høy forståelse og vennlighet. For deg mellom 18 og 50 år som ønsker å være litt sosial når andre er på jobb eller skole. Vi serverer kaffe, te og kjeks.

Allsang med Bjørnar Nilsen

Kl.: 12.15–13.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Konsert med Terje Gording Hong og Stein Schinstad

Kl.: 12.30–13.00

Sted: Skårsetlia Kafe

Christian Ingebrigtsen på Fabrikken Ordinær

Kl.: 19.00–20.00

Sted: Fabrikken

Pris: XXX

Velkommen til konsert med Christian Ingebrigtsen på Fabrikken, han er en av Norges mest folkekjære artister.

Onsdag 1. oktober

Åpning av Senioruka 2025

Kl.: 11.00–14.00

Sted: Kulturhuset Banken, Kafe Banken

- | | |
|-------------|---|
| 11.00 | Seniordans på fremsiden av Kulturhuset Banken ved Lillehammer Seniordans |
| 11.30 | Fantefølget er en jazzkvintett fra Lillehammer, som består av Jan Andresen, saxofoner; Dag Leonardsen, trombone mm.; Haldor Krogh, gitar; Vegard Eggen, slagverk, og Herman Schultz, bass. Musikken, som i ofte er komponert av Jan Andressen, kan beskrives som leken jazz, med innslag av norsk tradisjonsmusikk, samt mye improvisasjon. Vær forberedt på en sprudlende åpning av Senioruka! |
| 12.00 | Offisiell åpning av Ordfører – En honnør til mulighetene |
| 12.15 | Er omsorgen et truet gode? Leder av Eldrerådet Rolf Rønning |
| 13.00–13.45 | Avslutning med sanggruppa “Attitunes” |

Digihjelpen

Kl.: 10.00–12.00

Sted: Lillehammer Bibliotek.

Til deg som ønsker å lære med om å bruke data, smarttelefon og nettbrett.

Bestill time på tlf. 61 24 71 40, eller på Lillehammer Bibliotek.

Kortspill

Kl.: 10.00–14.00

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

For deg som har lyst til å komme sammen med andre for et spill amerikaner.

Bingo

Kl.: 11.00–12.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Svelesteking og musikkquiz

Kl.: 11.30–13.00

Sted: Horsters Minde bo- og servicesenter

Kaffeslabberas

Kl.: 12.00–13.00

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

Prat om løst og fast over en kopp kaffe med noe å bite i. Vi sitter ute så lenge været tillater det.

Spør en slekt-gransker

Kl.: 16.00–18.00

Sted: Lillehammer Bibliotek

Har du lyst til å vite mer om slekta di, men vet ikke helt hvor du skal starte å lete? Eller har du kommet godt i gang, men står fast?

Slekt og Data er Norges største organisasjon for slektsforskere.

Tverrkulturell håndarbeidsgruppe

Kl.: 17.00–19.30

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

Snakk norsk over eget håndarbeid. Frivilligsentralen driver en tverrkulturell håndarbeidsgruppe for flyktninger og innvandrerkvinner. Dette er en spennende arena hvor det å bli kjent / snakke norsk sammen er aller viktigst. Deltakerne tar med eget håndarbeid og kan få hjelp til å komme i gang – eller man kan lære ukjente håndarbeidsteknikker av hverandre. Man kan også lære å sy på maskin. Du må selv ha med garn, stoff, tråd osv.

Konserten «Three Little Sisters» med The «Attitunes»

Kl.: 17.00–18.00

Sted: Lillehammer Helsehus, Kultursalen

Torsdag 2. oktober

Aktiv aldring – Forebyggende helse

Kl.: 10.00–15.00

Sted: Kulturhuset Banken, Kafe Banken

- 10.00–11.25 **Demenskoordinator Bente Storsveen,**
Kreftkoordinator Anne Myhrsveen Steine og
pårørendekoordinator i psykisk helse og rus Heidi Fæste.
- 11.30–12.30 **Jan Runar Eliassen kjent fra demenskoret** på NRK og
sønn Alexander Eliassen. Disse to er engasjerte i
demensfeltet. Jan Runar fikk selv diagnosen Alzheimer i
ung alder. De snakker om erfaringer med sykdommen og
hvordan man kan gjøre en positiv forskjell i
demensomsorgen. De har også startet Lilla sløyfe, som
er en innsamlingskampanje til inntekt for økt aktivitet og
forskning på demensfeltet.
- 12.30 **Mulighet for kjøp av lunsj kr. 100,-
(Rundstykke, kake og kaffe)**
Under lunsjen blir det stands fra blant annet
hørselsforbundet, Lillehammer demensforening,
Frivilligsentralen, Friskis og Svettis, VilMer,
og Frisklivsentralen.
- 13.30 **Pårørendes synspunkter** v/ Rolf Rønning, Liv Solheim og
Kirsti Østhagen.
- 14.30 **Informasjon fra seniornett,** Friskis og Svettis og
Frivilligsentralen, Sterk og stødig.
- 15.00 **Konsert med Seniorkoret.**

Psykt tidlig om dørstokkmila

Kl.: 08.30–09.00

Sted: Lillehammer Bibliotek, Torget

Du vet den følelsen når du egentlig vil gjøre noe – men bare ikke orker å starte? Hvorfor er det så vanskelig å komme i gang? Vi ser nærmere på hva som hindrer oss i å ta det første steget, og hva som kan motivere oss til å gjøre endringer.

Strikkegruppe

Kl.: 10.30–13.00

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

Vil du strikke ullsokker til barn i Øst-Europa, sentralen holder garn. Åpent også for deg som vil strikke i egen regi - eller lære å strikke. Ta med eget garn. Et samarbeid med Ny start i Øst/Ting og Tøy

Høstmarked

Kl.: 10.00–13.30

Sted: Gartnerhagen bo- og servicesenter

Det blir allsang, salg av varer fra blant annet Hansens bigård og Kolrud gård. Gartnerhagen Kafe stiller med høst buffé.

Balansetrening

Kl.: 10.00–11.00 og 11.00–12.00

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

Utstyr: Still i vanlige klær og gode sko. Alle får stol som støtte.

Høst og brukt marked

Kl.: 11.00–17.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Salg fra diverse aktører innen håndarbeid, lokale matleverandører og brukt. Kulturspirene, elever fra Lillehammer kulturskole, underholder.

Strikkekafe

Kl.: 11.00–13.00

Sted: Horsters Minde bo- og servicesenter

Kara-treff

Kl.: 12.00–12.30

Sted: Horsters Minde bo- og servicesenter

Rosa sløyfe-løpet Lillehammer

Kl.: 18.00

Sted: Håkons Hall

Dette er løpet som passer for alle; store og små, unge og gamle, spreke og litt mindre spreke – og uansett kjønn og legning. Du kan springe, jogge, eller gå. I denne løypa går det også an å ha med barnevogn.

Start og mål er ved Håkons hall. Løypa er ca. 3 km.



Foto: Steffen Aaland

Vil du bli en bedre samtalepartner?

Kl.: 19.00

Sted: Lillehammer Kirkesenter

Pris: Billett kr. 100,-

Alle trenger noen å snakke med en gang iblant. Noen som er der for å støtte og trøste og som tar seg tid til å lytte. Det krever mot å åpne seg og snakke om det som er tungt, men det blir lettere med en god samtalepartner. Kirkens SOS har utarbeidet noen tips til hvordan du kan bli enda bedre å snakke med - for å gjøre deg tryggere i å være i den vanskelige samtalen. Da kan det være lettere å stille opp når noen trenger deg. Det koster kr 100, og vi serverer kaffe og kringler

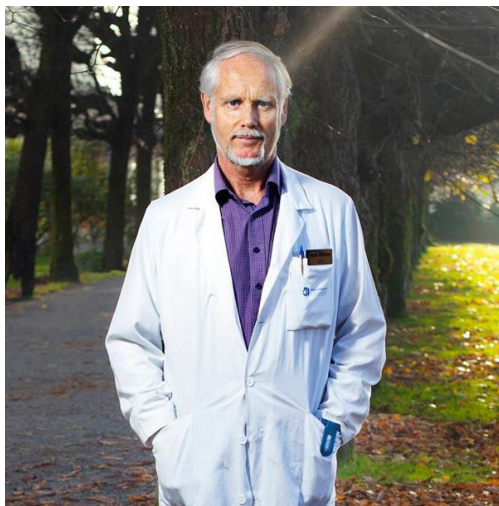
Livet er et usikkert prosjekt – Ingvar Wilhelmsen

Kl.: 19.00–20.30

Sted: Maihaugsalen

Pris: Billett kr. 520,- på [Ticketmaster.no](https://www.ticketmaster.no)

Det meste her i livet kan vi ikke gjøre noe med, men hvordan vi forholder oss til alt som skjer bestemmer vi selv. De fleste av tankene våre er bare tull, tanker der vi bekymrer oss for ting som aldri skjer i virkeligheten. Han utfordrer hvordan vi forholder oss til disse tankene. Med en herlig og morsom formidlingsevne utfordrer han våre holdninger til grubling og bekymring, liv og død, oss selv og andre.



Fredag 3. oktober

“Gammel – tanker om å aldres” med Kjersti Ericsson

Kl.: 12.00

Sted: Lillehammer Bibliotek. Gratis inngang

Hvordan er det å bli gammel i samfunn som jager etter fornyelse, og som frykter «eldrebølgen» som ruller inn over landet? Hva vet vi egentlig om de gamles hverdag? Med varme, nærhet og et skarpt blikk på dagens samfunn forteller Kjersti Ericsson om sitt møte med alderdommen. Kjersti Ericsson (f.1944) er kriminolog og forfatter av en rekke fagbøker, romaner og diktsamlinger. Møt henne i samtale med biblioteksjef Cathrine Strøm.

Misjonshuset med andakt og allsang

Kl.: 11.00–11.30

Sted: Horsters Minde bo- og servicesenter.

Trim - balanse og styrke

Kl.: 11.00–12.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Bingo

Kl.: 12.00–13.00

Sted: Horsters Minde bo- og servicesenter.

Henden – Rekviem for en fotograf - Seniorkino

Kl.: 14.00

Sted: Lillehammer Kino

Pris: Billett kr. 100,-.



Galvan Mehidi: Et takkebrev til Saddam

Kl.: 19.00 –20.30

Sted: Maihaugsalen

Pris: Billett kr. 450,-

I 1988 bestemte Iraks diktator Saddam Hussein seg for å sette en stopper for kurdernes ønske om selvstendighet. Dette førte til at han begikk et folkemord som tok livet av hundre tusenvis av mennesker og sendte flere hundre tusener på flukt. Mange etterlot alt de hadde, om de i det hele tatt hadde noe igjen etter mange år med krig. To av dem som flyktet fra Kurdistan i håp om et bedre liv var Izzat og Ramzia Mehidi, sammen med sine fem barn.

Et Takkebrev Til Saddam er Galvans første soloshow. I dette showet tar han for seg de selvmotsigende følelsene av å både hate det som har skjedd og samtidig være takknemlig for mulighetene som kom ut av det.

Lørdag 4. oktober

Lørdagskaffe

Kl.: 11.00–14.00

Sted: Lillehammer Frivilligsentral

Stikk innom for en prat over vaffel og kaffe mellom kl. 11.00–13.00.

Fellesskap og samvær i fokus.

Lørdagskafe

Kl.: 11.00–13.00

Sted: Søre ål bo- og servicesenter

Søndag 5. oktober

Fargerike svaner

Kl.: 18.30

Sted: Skogli Helse og rehabiliteringssenter.

Pris: Egenbetaling.

Svømmegruppe for voksne kvinner på Skogli Tverrkulturell svømmegruppe for voksne kvinner Nedre aldersgrense 18 år. Påmelding via Frivilligsentralen.

Lars Bremnes – «Store sanger på et lite språk»

Kl.: 19.00–21.00

Sted: Kulturhuset Banken, Kafe Banken

Pris: Billett kr. 400,- på ebillett eller i døren.

Senioruka kino program

Alle filmer starter kl. 14.00 og koster 100,-



Mandag 29. sept, The Great Lillian Hall

Når den elskede Broadway-skuespillerinnen Lillian Hall (Jessica Lange) begynner å glemme replikkene sine, må hun ta hensyn til ofrene hun har gjort for karrieren sin.

Tirsdag 30. sept, Affeksjonsverdi

Affeksjonsverdi følger skuespilleren Nora (Reinsve) og hennes søster Agnes (Lilleaas) når deres karismatiske far, Gustav (Skarsgård), plutselig dukker opp i livene deres igjen etter langvarig fravær.

Onsdag 1. okt, Diamanti

Kostymestudio drevet av to søstre, Alberta og Gabriella. Får i oppdrag å designe og produsere kostymer til en stor internasjonal film, en karrieredefinerende mulighet som avdekker lenge begravde brudd i livene til kvinnene som jobber der.

Torsdag 2. okt, Kveldsvakt

Floria, en dedikert sykepleier, jobber utrettelig på en underbemannet sykehusavdeling. I dag blir imidlertid skiftet hennes et anspent og presserende kappløp mot klokken.

Torsdag 2. okt, Downton Abbey - Ved Veis Ende

Når Mary havner i en offentlig skandale og familien står overfor økonomiske problemer, sliter husholdningen med trusselen om sosial vanære.

Fredag 3. okt, Henden - Rekviem for en fotograf

Han var Norges blikkfang i frontlinjen i flere tiår, og jobbet i Norges største avis i 35 år, før han måtte kjempe mot kreft. Han har ofret mye for å dokumentere andres lidelse. Nå må han rette oppmerksomheten mot seg selv.

Den internasjonale Eldredagen og Senioruka har vært markert og arrangert av Lillehammer kommune gjennom en årrekke. En tradisjon som har befestet seg og skal holdes i hevd.

Vi hadde satt umåtelig pris på om du finner noe å bli fristet av og tar turen ut i Senioruka.

Her er det bare å møte opp!



**Lillehammer
kommune**

Du finner også programmet på
lillehammer.kommune.no