

Tilbud til seniorer i Lillehammer

Aktivitetshftet 2026

Oppdatert 1.feb 2026



Innhold

Kapittel	Sidetall
Friluftsliv	4
Fysisk aktivitet	6
Frivillighet	15
Kultur, håndverk og historie	17
Møteplasser	22
Kurs	31
Spill	35
Transport	36
Kontaktinformasjon	38

Gamlevegen opp mot Bue, av Børre Erik Eng

Dette bildet er mitt personlige julekort fra jula 2025. Jeg går i mitt åttiende år og har i mange år laget julekort med hus- og bymotiv fra Lillehammer og nærområdet. Ikke så rart, for jeg er utdannet arkitekt og bor i området. Målet har vært å skape bilder som man kan kjenne seg igjen i- også i en stemning. Om du er interessert i motivet eller andre motiv, er det bare å ta kontakt.

Telefon: 90 86 60 86
E-post: borreeng@gmail.com



Velkommen til Aktivitetsheftet

Dette heftet er utviklet i samarbeid med lag, foreninger og ulike tjenesteområder i kommunen for å synliggjøre de mange aktivitetene og mulighetene som finnes i Lillehammer.

For å sikre at informasjonen er mest mulig korrekt, har vi valgt å ikke oppgi faste tidspunkt, steder eller medlemskontingenter for alle aktiviteter. Slike detaljer kan endre seg i løpet av året. Der tidspunkt er oppgitt, tas det forbehold om endringer, og vi anbefaler å kontakte arrangørene direkte for oppdatert informasjon.

Heftet trykkes ved starten av hvert år og er tilgjengelig på Servicetorget. Du kan også lese det digitalt på Lillehammer kommunes nettside under «Senior i Lillehammer». Skann QR-koden og kom direkte til nettsiden

Har du tips om aktiviteter som burde være med i kommende utgaver? Ta gjerne kontakt med oss!

Med vennlig hilsen

Kristine Holen Klæboe
Ergoterapeut, Lillehammer Rehabiliteringssenter
Telefon: 46 80 73 84 / 61 10 78 80
E-post: kristine.holen.klaboe@lillehammer.kommune.no



Bilde: lillehammer.kommune.no

Friluftsliv

Naturen i vårt nærområde byr på mange muligheter for aktivitet og opplevelser, sommer som vinter.

Gågruppe

Telefon: 91 84 87 86
E-post: lillehammer@dnt.no
Nettside: dnt.no/lillehammer

Bli med på felles gå turer på dag- eller kveldstid. Vi arrangerer turer både i Lillehammer, Øyer og Gausdal. Informasjon om turene og om de kan passe deg finner du på hjemmesiden vår.

Jeger og fisk

Arrangør: Svein- Harald Foss, Lillehammer jeger- og fiskeforening(LJFF)
Telefon: 92 86 42 95
E-post: Lillehammerjff@gmail.com
Nettside: njff.no

Gå inn på vår nettside å ta en titt på oversikten over planlagte aktiviteter gjennom året. Foreningens hovedaktivitet er leirdueskyting, men vi driver også med jegerprøvekurs, jakthund dressur og jakthund utstilling. Vi har to skytebaner (Korsåsen og Flømyra ved Nordsetervegen). Banene er åpne fra slutten av mai til midten av september. Begge banene kan leies med egen hagleinstruktør for firma, lag og andre interesserte- også på dagtid. Vi har også hagler til utlån. I flere av våre aktiviteter ønskes det at den eldre generasjonen blir meg, da de kan bidra med mye for de yngre og har tidligere erfaringer fra høsting av naturen. På alle aktivitetene vi har er det mye prat (og juging?) om jakt og fiske.

Nye stier

Arrangør: Hilde Langseth, Frelsesarmeen.
Telefon: 90 99 17 47
E-post: hilde.langseth@frelsesarmeen.no
Adresse: Fossvegen 21

Dette er et lavterskel tur-tilbud med hyggelige, overkommelige turer i nærområdet. Turgruppa er ute på tur, aldri sur, hver torsdag kl 12. Oppmøte på Frelsesarmeen Lillehammer. Tilbudet er gratis, ingen påmelding.

Stolpejakt

E-post: post@lillehammerorienteringsklubb.no
Nettside: lillehammerorienteringsklubb.no

Kom og bli med på gratis mosjonstilbud. Det er plassert ut stolper på ulike steder i Lillehammer kommune i perioden mai-november. Mange av stolpene er enkle og finne og tilgjengelige for alle, inkludert om du bruker rullator, rullestol eller triller barnevogn. Du finner Stolpejaktheftet hos kommunens servicetorg og i flere av butikkene i Lillehammer sentrum. Stolpejaktkartet kan du også lastes ned på Stoplejaktappen.

Tur-orientering

E-post: post@lillehammerorienteringsklubb.no
Nettside: lillehammerorienteringsklubb.no

Det passer for deg som vil mer ut i skogen eller på fjellet. Konvolutter med kart til tur-orientering kan fås kjøpt i alle Lillehammers sportsbutikker fra midten av mai.

Skijegeren

E-post: post@lillehammerorienteringsklubb.no
Nettside: lillehammerorienteringsklubb.no

Det passer for deg som liker å gå på ski og gjerne vil ha nye turmål gjennom å finne skigjegerposter. Skijegerkonvolutter kan kjøpes før jul i Lillehammers sportsbutikker.

Soppturer

E-post: post@lson.no
Nettside: lillehammer.soppognyttevekster.no

Vi holder turer og kurs hvor vi har fokus på vår ville natur, både det vi kan spise av sopp og nyttevekster, og naturens arts mangfold. Vi holder også soppkontroller på høsten, hvor man kan komme og sjekke at soppen man har med hjem er spiselig og god.



Bilde: Stock @Till Daling

Fysisk aktivitet

Trening gjør godt for både kropp og sinn – i alle aldre. For seniorer gir styrke- og bevegelsestrening bedre funksjon, økt overskudd og større trygghet i hverdagen.

Balansegruppe

Arrangør: Lillehammer Rehabiliteringssenter
Telefon: 61 10 78 80 / 46 85 64 86
E-post: randi.sivertsvoll@lillehammer.kommune.no
Adresse: Storgata 9 A, 2609 Lillehammer

Dette er en gruppe for deg som har nedsatt balanse, er redd for å falle og/eller har falt. Tilbudet er aktuelt for deg som går med hjelpemidler og for deg som klarer deg uten hjelpemidler. Det er en gruppebasert trening som ledes av fysioterapeut på Lillehammer rehabiliteringssenter. Målet er at du skal få bedre balanse, og at du skal få råd og tips om hva du kan trene på /gjøre hjemme. Gruppa varer i 7 uker, og det er 2 treninger per uke. Du betaler en egenandel for å delta. Ønsker du informasjon om tidspunkt og påmelding, ta kontakt.

Balansetrening

Arrangør: Lillehammer Frivilligsentral
Telefon: 99 26 96 00
E-post: post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse: Brubakken 14, Lillehammer

Kom innom oss torsdags formiddag, for da har vi balanse trening. Treningen er gratis og det er ingen påmelding.

Friskliv senior

Arrangør: Frisklivssentralen
Telefon: 95 47 61 64 / 90 26 91 36 (mandag–fredag kl. 09:00–15:00)
E-post: frisklivssentralen@helse-sg.no
Adresse: Jorekstad, Jørstadmoveien 690, 2625 Fåberg

Vi har treningstilbud for seniorer hvor fokus er styrke, balanse og koordinasjon. Aktivitetene foregår innendørs på høst / vinter og utendørs vår / sommer. Etter trening er det servering av kaffe for de som ønsker det. Vi har også noen samlinger med ulike foredrag og serving.

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste for Lillehammer, Gausdal og

Øyer. Tilbudet er for personer som har behov for hjelp og støtte til å endre levevaner. Alle får tilbud om helsesamtale hvor det legges en plan videre, og man kan følges opp over en 3-måneders periode.

Hyggehockey

Arrangør: Bjørn Gudbrandsen
Telefon: 92 89 69 66

Vi er en gjeng ishockey-glade karer (gjennomsnittsalder 72 år) som møtes i Kristins hall i perioden oktober-mars. Det er bare å møte opp med eller uten erfaring fra ishockey. Ta med eget utstyr. Hvis du er interessert, ta kontakt.

Diskgolf

Arrangør: Lillehammer Frisbee
E-post: lillehammerfrisbee@gmail.com
Nettside: lillehammerfrisbee.no

Diskgolf, også kjent som frisbeegolf, er en idrett som passer for alle aldre! Lillehammer Frisbee ble stiftet i 2012 og klubben har diskgolf som hovedaktivitet. Vårt mål er å skape aktivitet for alle nivåer og samtidig være samlende for alle lokale spillere. Diskgolf er en lett tilgjengelig aktivitet og samtlige lokale baner er gratis å spille på. Du trenger bare en disk for å komme i gang. Vi arrangerer ukentlige treningsrunder for både medlemmer og gjester på banen vår, Skogen Diskgolfbane på Søre Ål. Vi arrangerer også små og store turneringer, innetreninger om vinteren og klubbture. Besøk vår nettside for mer informasjon.

Senior Bowling

Arrangør: Helge Høistad, leder
Telefon: 97 78 90 32
E-post: helghoei@online.no
Facebook: Lillehammer Bowling

Vi er ca 20 seniorer (damer og herrer) i alderen 65-85 år, som møtes på tirsdager for å spille Bowling. Hver tirsdag møtes vi ved Kiwi Vingnes kl. 10:10, fyller opp biler, og kjører felles til Bowling 1 på Gjøvik, for å trene på vår hobby. Vi venter fortsatt på ny Bowlinghall på Lillehammer, derfor må vi reise til Gjøvik. Der bowler vi, drikker kaffe og spiser nystekte vafler. Vi har god plass til nye medlemmer, dette er både sosialt og moro. Vi reiser og konkurrerer mot seniorlag fra Jessheim, Årnes, Elverum, Hamar og Gjøvik i løpet av året. Medlemmene betaler årlig kontingent. Ta kontakt med Helge, så blir du med på bowlinglaget.

Seniorgruppe

Arrangør:	Lillehammer Rehabiliteringssenter
Telefon:	61 10 78 80 / 46 85 64 86
E-post:	randi.sivertsvoll@lillehammer.kommune.no
Adresse:	Storgata 9 A, 2609 Lillehammer

Bli med på fellestrening på Lillehammer rehabiliteringssenter sammen med en fysioterapeut. Her har vi fokus på styrketrening og balanse. Det er en trening i uka. Du betaler en egenandel for å delta. Ønsker du informasjon om tidspunkt og påmelding, ta kontakt.

Smilepuls

Arrangør:	Frelsesarmeen
Telefon:	90 99 17 47
E-post:	hilde.langseth@frelsesarmeen.no

Dette er trening for alle. Vi trening til musikk og med enkel koreografi/enkle bevegelser. Det er ingen påmelding og tilbudet er gratis. Ta med deg sko(uten svart såle), en vannflaske og bli med. Tirsdager kl. 14.30 i gymsalen på Lillehammer læringssenter.

Sterk og stødig

Arrangør:	Ragnhild Meling Pedersen, Lillehammer rehabiliteringssenter
Telefon:	61 10 78 80 / 46 93 86 71
E-post:	ragnhild.meling.pedersen@lillehammer.kommune.no

Greier du mindre i dag enn for ett år siden?

Synes du vinterføre har blitt en belastning?

Da er Sterk og stødig-treningsgruppe noe for deg. Sterk og stødig er trening i gruppe for deg over 65år, som merker at du av og til er litt ustø. Treningen inneholder øvelser for å bedre muskelstyrke og balanse. Øvelsene foregår både stående og gående, og det er anledning til å støtte seg til en stol eller sette seg ned ved behov. Gruppene blir instruert av frivillige instruktører som er kurset i Sterk og stødig, og som blir veiledet av kommunal fysioterapeut. I tillegg til at det er god trening er det også sosialt.

Du må kunne gå uten hjelpemidler innendørs, og fortsatt klare deg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen eller andre. Du må komme deg til og fra treningen på egenhånd. Det du trenger er: klær som er lette å bevege seg i, innetreningssko og drikkeflaske. Snakk med legen din om treningen dersom du har sykdommer som du må ta hensyn til. Det er semesteravgift, ta kontakt for informasjon om pris og påmelding.

Spel- og dansarlag

Arrangør:	Kirsti Lier Ramberg, leder
Telefon:	97 68 74 97
E-post:	ramberglier@gmail.com
Facebook:	"Lillehammer Spel- og dansarlag med venner og kjente"

Danseglade i alle aldre er hjertelig velkommen på våre øvinger. Vi danser i Holbøsalen i Kulturhuset Banken hver mandag kl. 19.00–21.30. Her danser vi turdanser, sangdans, runddans, pols og springleik. Opplæringa får du underveis. Mer informasjon om våre aktiviteter finnes på Facebook.

Seniordans

Arrangør:	Solveig Englund, leder i Senior dans Lillehammer
Telefon:	41 93 06 02
E-post:	solveigenglund18@gmail.com

Her danser vi to og to i ring, eller alle i stor ring til frisk musikk. Alle danser blir grundig gjennomgått av en danseleder. Seniordans helbreder ikke, men det er sosialt og bra trening for kropp og hjerne. Komme med eller uten partner. Du er hjertelig velkommen til å bli med. Seniordansen har en liten medlemskontingent. Ta kontakt for mer informasjon om hvor og når vi danser.

Swing

Arrangør:	Lillehammer Swing klubb
E-post:	post@lillehammerswingklubb.no
Nettside:	lillehammerswingklubb.no

Det er dans en dag i uka unntatt i juli måned. Da har vi dansefri. Vi har levende musikk hver tirsdag, og salg av kaffe og kaker. De danseglade er i alle aldre, og alle er hjertelig velkommen på våre dansekvalder uansett ferdigheter og nivå. Du trenger ikke å ha fast dansepartner da alle danser med alle. Medlemskap i klubben er heller ikke nødvendig for å komme på våre dansekvalder.

Vanntrim

Arrangør:	Jorekstad fritidsbad
Telefon:	61 05 70 60
Adresse:	Jørstadmoveien 690, 2625 Fåberg
Nettside:	jorekstad.no

Liker du å trene i vann? Jorekstad har treningsgruppene: «AquaRunning», «AquaPilates», «AquaDancing» og «AquaSkiing». Sjekk ut nettsiden for informasjon om påmelding og pris.

Treningssentre

Lillehammer har mange treningssentre med varierte tilbud. Her er det noe for enhver smak og hvert behov.

Espen Express

Telefon: 62 55 53 33
E-post: firma@espen.no
Adresse: Mesnakvartalet

Treningssenter som har styrkeavdeling og kondisjonsavdeling

Evo

E-post: oss@evo.no
Adresse: Rosenlund, Nordre Ål
Nettside: evofitness.no

Treningssenter som har styrkeavdeling og kondisjonsavdeling

Feelgood

Telefon: 98 26 33 25
E-post: lillehammer@feelgoodsenter.no
Adresse: Storgata 113, 2615 Lillehammer

Treningssenter som har fokus på risikofri styrketrening og bevegighetstrening for voksne og eldre.

Fitnesspoint

Telefon: 95 48 88 81
E-post: lillehammer@fitnesspiont.no
Adresse: Kirkegata 79, 2609 Lillehammer

Treningssenter med styrkeavdeling og kondisjonsavdeling.

Friskis og svettis

Telefon: 99 53 50 36
E-post: lillehammer@friskissvettis.no
Adresse: Nordsetervegen 45, 2618 Lillehammer

Idrettslag med flere typer gruppetimer: Styrketrening, spinning, yoga, sirkeltrening og flere typer tilrettelagt aktivitetstilbud.

Håkonshall sportssenter

Telefon: 41 44 37 92
E-post: sportsenteret@olympiaparken.no
Adresse: Håkons hall, Nordsetervegen 45, 2618 Lillehammer

Treningssenter med styrkeavdeling, kondisjonsavdeling og innendørs løpebane.

Mova Arena Lillehammer

E-post: via nettside
Nettside: mova.no
Adresse: Hagevegen 4, 2613 Lillehammer

Treningssenter med gruppetimer, strykeavdeling, kondisjonsavdeling, kampsport, crossfit, golfsimulator og padeltennis.

Mova Lillehammer

E-post: via nettside
Nettside: mova.no
Adresse: Oskar Skoglys veg 2, 2619 Lillehammer

Treningssenter med gruppetimer, styrkeavdeling, kondisjonsavdeling.

Mova Jorekstad

Telefon: 61 25 93 40
E-post: via nettside
Nettside: mova.no
Adresse: Jørstamovegen 690, 2625 Fåberg

Treningssenter med styrkeavdeling, kondisjonsavdeling, gruppetimer og tilgang til Jorekstad fritidsbad.

SIX

Telefon: 48 10 47 79
E-post: via nettside
Nettside: sixtrening.no
Adresse: Strandpromenaden 79, 2609 Lillehammer

Treningssenter som har flere gruppetimer, personlig trenere, styrke- og kondisjonsavdeling. Alle medlemmer for en gratis time med personlig trener.

Skogli

Telefon: 61 24 91 00
E-post: res@skogli.no
Nettside: skogli.no
Adresse: Fredrik Colletsveg 13, 2614 Lillehammer

Treningstilbud med styrkeavdeling og varmtvannsbasseng.

Tips og råd til andre treningstilbud

Treningsprogram i SeniorLive

Lese av QR-koden med mobiltelefonen din, så får du opp en video med et treningsprogram som varer i ca 30 minutter. Ta en titt og gjør treningen hjemme. SeniorLive er en programserie med øvelsesvideoer til musikk. Det inneholder funksjonell styrke- og balansetrening for seniorer. Øvelsene utføres stående med støtte fra stol eller rullator.



Sperk med Sofia på NRK

Nettside: nrk.no

NRK viser TV-porgrammet "Sperk med sofia" to ganger hver dag på NRK2. Det er god trening med det man har tilgjengelig i stua. Les av QR-koden med mobilden din, for å komme inn nettsiden hvor episodene ligger.



Bilde: Stock@SHVETS production



Trening for personer med demens og deres pårørende

Arrangør: Beret Løype, Lillehammer demensforening

Telefon: 95 91 40 70

Treningstilbudet er et lavterskeltilbud med svært god effektiv trening som består av en del med spinning, og en del med styrke- og balanse. Treninger er individuelt tilpasset med tett oppfølging av instruktør. Etter treningen er det hyggelig samvær med kaffe og prat.

Tilbudet startet opp i 2014, og er et samarbeid mellom Lillehammer Demensforening og seksjon for helse og velferdsfysiologi på universitet i Innlandet (INN).

Det er plass til 15 deltagere på treningen. Har du spørsmål om tidspunkt og sted, eller ønsker å melde deg på.

Har du hørt om Carpet Bowls?

Arrangør: Biri Carpet Bowls, Steinar Hagen
Telefon: 90 66 04 22
Nettside: www.bowlsnorge.no
Facebook: Bowls Norge

Dette er en sport og en sosial møteplass for alle aldersgrupper. Carpet Bowls er et presisjonsspill hvor en triller kuler på et teppe hvor to lag spiller mot hverandre. Det kan være en, to, tre eller fire spillere på hvert lag. Poeng regnes ut fra antall kuler en har som ligger nærmere enn motstandernes kule opp mot ei lita målkule.

Det er tiden ingen klubb i Lillehammer, den nærmeste er på Biri. Har du lyst til å prøve? Kanskje vil du være med å starte en klubb i Lillehammer? Ta kontakt. Forbundet låner ut utstyr som trengs for å spille. For mer informasjon se nettsiden.



Bilde: bowlsnorge.no

Frivillighet

Å være frivillig kan gi økt livsglede, mer overskudd og nye relasjoner. Når du bidrar med tiden og erfaringene dine, skaper du verdifulle øyeblikk for andre – og får mye tilbake selv.

Lillehammer Frivilligsentralen

Telefon: 99 26 96 00
E-post: post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse: Brubakken 14, Lillehammer
Nettside: Lillehammer.frivillig.no

Lillehammer Frivilligsentral er en møteplass for mangfold, kontakt og nettverksbygging for folk i alle aldre. Vi organiserer følgende frivillige tjenester om du vil være med, ta kontakt:

- Besøksvenn: besøk til eldre, enten hjemmeboende eller på institusjon. Det kan også være til aktiviteter rettet mot innvandrere/flyktninger, som vennekontakt, samtalepartner eller leksehjelp.
- Følgesvenn: Følge noen til tannlege, lege og sykehus.
- Delta i sosiale aktiviteter ved institusjon: bistå kommunale institusjoner med ulike kulturelle aktiviteter, utflukter og lignende.
- Norsktrener: for innvandrere, enten individuelt eller i gruppe

Besøkstjeneste

Arrangør: Torill Solli, diakon
Telefon: 45 80 55 85
E-post: th473@kirken.no

Vi ønsker å legge til rette for kontakt med menigheten også når livet gir begrensinger delta i våre sammenhenger. Derfor ønsker vi å starte opp besøkstjeneste i regi av menighetene i Lillehammer. Besøkstjenesten er en del av menighetens diakonale tjeneste. Kan dette være en oppgave for deg? Ta kontakt.

Instruktør til Sterk og stødig

Arrangør: Ragnhild Meling Pedersen, Lillehammer rehabiliteringssenter
Telefon: 61 10 78 80 / 46 93 86 71
E-post: ragnhild.meling.pedersen@lillehammer.kommune.no

Vi trenger frivillige instruktører til treningsgrupper for seniorer. Vi søker etter personer som har

lyst til å lede treningsgrupper for eldre som har fokus på balanse- og styrketrening. Det trengs ingen bakgrunn innen idrett eller trening for å være instruktør.

Aktuelle instruktører vil få opplæring i form av et tredagers instruktørkurs, i tillegg til kurs i førstehjelp. Instruktørene vil ha jevnlig oppfølging av fysioterapeut i Lillehammer kommune.

Målgruppen for treningen er hjemmeboende eldre som fortsatt klarer seg godt i eget hjem og går inne uten hjelpemidler. Gruppene gjennomføres én gang per uke på dagtid. Instruktørene vil primært få ansvar for én gruppe hver, der man leder gruppen enten hver uke eller med noen ukers intervall. Dette er avhengig av ønske og behov.

Treningsgruppene er et ledd i satsningen på fallforebyggende arbeid blant hjemmeboende eldre i Lillehammer. «Sterk og stødig» er en nasjonal modell for helsefremmende og fallforebyggende treningsgrupper for eldre, som koordineres av Aldring og helse.

Småjobbsentralen

Telefon: 97 71 19 60 (Telefontid mandag–fredag kl. 10.00–14.00)
Nettside: lillehammer.frivilligsentral.no

Småjobbsentralen er drevet av Frivillige som formidler hjelp til pensjonister og uføretrygdete til enkle jobber som for eksempel: Vedlikehold, vask, reparasjoner, hagearbeid, snømåking og rydding. Tjenestene er mot en timebetaling. Ta kontakt dersom du har ønske om å bidra med å hjelpe andre eller har behov for hjelp.

Bli frivillig for eldre i Lillehammer

Arrangør: VilMer
Telefon: 73 02 22 22
E-post: kontakt@vilmer.no
Nettside: vilmer.no
Facebook: Gode øyeblikk i eldreomsorgen i Lillehammer

VilMer samarbeider med Lillehammer kommune for å skape flere gode øyeblikk i hverdagen for eldre ved sykehjem og omsorgssentre i kommunen. Gjennom frivillig innsats bidrar vi til mer liv, fellesskap og meningsfulle aktiviteter der de eldre bor.

Som frivillig kan du gjøre en forskjell gjennom enkle, men verdifulle bidrag. Det kan være gode samtaler, sosiale aktiviteter, turer, spill, kulturinnslag eller digitale tilbud. For å kunne tilby et trygt og variert aktivitetstilbud, trenger vi flere frivillige. Har du lyst til å bruke litt av tiden din på noe meningsfullt? Registrer deg som frivillig på nettsiden og følg Facebook-gruppen og se alt det fine som skjer!

Kultur, håndverk og historie

Kultur bringer mennesker sammen og skaper fellesskap, engasjement og gode opplevelser. I Lillehammer finnes et mangfold av muligheter som kan gi både nye interesser og nye møteplasser.

Den kulturelle spaserstokken

Arrangør: Maria Seines, tjeneste området Kultur og fritid
Telefon: 97 67 47 17
E-post: Maria.Seines@lillehammer.kommune.no
Nettside: Lillehammer.kommune.no

Den kulturelle spaserstokken gir ulike kulturelle tilbud til Lillehammers eldre. De fleste arrangementene foregår på byens bo- og servicesentre eller Lillehammer Helsehus. Alle arrangementene er gratis og åpne for alle som ønsker. Arrangementene annonseres i Aktiv Aldring sine ukeplaner, som du finner på Lillehammer kommunes hjemmeside.

Fåberg og Lillehammer historielag

Arrangør: Fåberg og Lillehammer historielag. Grethe Borgen, leder
Telefon: 99 53 58 80
E-post: borgengrethe@gmail.com
Nettside: faberghistorielag.no

Vi har som oppgave å ta vare på og formidle den lokale historien for hele kommunen. Fram til by-jubileet i 2027 blir det ekstra aktiviteter i historielaget. Vi gir ut et medlemsblad «Nytt om Gammelt» 3 ganger i året. Der informerer vi om medlemsturer og ca 8 lokalhistoriske seminarer på Lillehammer bibliotek og litteraturhus hver vinter. Historielaget er organisert med flere undergrupper. For tida har vi stedsnavngruppe, årbokredaksjon, fotogruppe, kulturstigruppe og gruppe for lokalhistoriske seminarer. Det vil bli opprettet en PR-gruppe og til by-jubileet vil vi arbeide med en presentasjon av Lillehammers utvikling.

Har du lyst til å være med oss i dette arbeidet? ta kontakt eller se nettsiden vår.

Husflidslag

Arrangør: Lillehammer Husflidslag, Trude Schistad
Telefon: 95 11 15 79
E-post: lillehammer.husflidslag@gmail.com
Adresse: Fåberggt.102, 2615 Lillehammer (YK-Huset)

Nettside: Lillehammer Husflidslag - husflid.no

Lillehammer husflidslag er et lokallag under Norges husflidslag. Vi jobber for å styrke tradisjonshåndverk, og dele skaperglede og kunnskap gjennom kurs og aktiviteter både for barn og voksne. Vi har åpent hus hver onsdag fra kl. 18.00–21.00. Det som regel et tema for hver kveld, men det er alltid anledning til bare å ta med eget arbeid. Videre er det læringsverksteder hver måned for de som driver med billedvev, spinning, bunad, trearbeider og kniplinger. Det arrangeres også ulike kurs og temakvelder. Finn ut mer på nettsiden vår.

Lillehammer bibliotek

Telefon: 61 24 71 40
E-post: biblioteket@lillehammer.kommune.no
Adresse: Wieses gate 2A
Nettside: lillehammerbibliotek.no

Velkommen til Lillehammer bibliotek, kommunens best besøkte kulturinstitusjon. Våre ansatte kan hjelpe deg med å finne det du trenger av lesestoff på flere språk, filmer, lydbøker og informasjon. Her kan du stikke innom for å lese aviser og tidsskrift, låne en PC eller et grupperom.

Gjennom året har vi en rekke faste arrangement som Bok for dagen, månedlig lesesirkel og høytlesning for store og små. Vi har et eget frøbibliotek, og du kan få hjelp til slektsgranskning. Trenger du digital veiledning kan du booke time på Digihjelp. Vi har et variert og spennende arrangementsprogram med aktuelle debatter, lokalhistoriske foredrag, forfattermøter o.l. for både voksne og barn. Programmet finner du på bibliotekets hjemmeside, på facebook og på papir i biblioteket. Du kan også melde deg på nyhetsbrev per e-post.

I tillegg er biblioteket selvbetjent hver dag hele året fra 07.00–22.00. Dette får du tilgang til i appen BiblioFil hvis du har et nasjonalt lånekort. Kom innom i skranken hvis du trenger hjelp til dette. Det er gratis både å bli låner og å låne hos oss.

Seniorkino

Arrangør: Lillehammer kino
Telefon: 46 82 34 97
E-post: kinoen@lillehammer.kommune.no
Nettside: lillehammerkino.no

Den første torsdagen i hver måned serverer vi kaffe og noe å biteti fra kl. 11.45, alt er inkludert i kinobilletten. Vi har som regel to ulike filmer å velge blant. Kinoen starter kl. 12.00. Det er annonse i GD i forkant med info om hvilke filmer som går. For pris ta kontakt eller se på Lillehammer kino sine hjemmesider.

Slekt og data

Arrangør: Slekt og Data Oppland
E-post: leder@op.slektogdata.no
Nettside: Slektogdata.no

Har du interesse for slektsforskning og lurer på hvordan du skal finne frem. Slekt og Data Oppland vil skape et lokalt forum for medlemmer bosatt i Oppland. Vi vil bidra til at "nye" slektsforskere får hjelp og veiledning, for eksempel gjennom kurs. Du har mulighet til å «Spørre en slektsgransker» på biblioteket. Vi har også medlemsmøter og andre arrangementer. Ta kontakt for mer informasjon og påmelding.

Strikkegruppe

Navn: Lillehammer Frivilligsentral
Telefon: 99 26 96 00
E-post: post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse: Brubakken 14, Lillehammer
Nettside: Lillehammer.frivillig.no

Er du glad i å strikke? Hver torsdag kl. 10.30–13.00 møtes vi og du er hjertelig velkommen. Her kan du komme å strikke det du vil, eller strikke til gode formål. Sentralen holder da garn. Vi spiser formiddagsmat sammen, det er salg av lodd og utlodning.

Tverrkulturell Håndarbeidsgruppe

Arrangør: Lillehammer Frivilligsentral
Telefon: 99 26 96 00
E-post: post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse: Brubakken 14, Lillehammer
Nettside: Lillehammer.frivillig.no

Vi møtes hver onsdag kl. 17.00–19.30. Her snakker vi norsk over eget håndarbeid. Symaskiner et tilgjengelig.

Veterankorps

Arrangør: Lillehammer Veterankorps, Johanne Knutsen
Telefon: 94 40 81 48
E-post: veterankorpslillehammer@gmail.com

Kom å spill med oss. Vi er 25 musikanter i alderen 26 til 82 år. Vi øver en gang i uken, marsjerer i gata og har det trivelig sammen. Vi ønsker både menn og kvinner hjertlig velkomne til å bli med oss å spille. Har du ikke spilt på noen år? Ingen fare, gamle kunster kan børstes støv av! Ta kontakt for mer informasjon.

Sang og musikk

Del sang- og musikkleden med andre, og bli med i et kor, kops ellet teater.

Lillehammer seniorkor

Arrangør: Lillehammer seniorkor, Kjell Magne Aasen
Telefon: 41 56 95 55
E-post: bekje@online.no

Her møtes vi sanginteresserte seniorer for å dyrke og utvikle vår interesse for sang i et godt og positivt miljø. Det er et sosiale fellesskap med både menn og kvinner fra Lillehammer og omegn. Vi har korøvinger en gang i uka. For informasjon om tid og sted, ta kontakt.

Mannskoret klang

Arrangør: Mannskoret klang
Nettside: mannskoretklang.no

Mannskoret Klang har en ubrutt sangtradisjon siden 1905. Koret har alle disse årene vært en betydelig kulturbærer i Lillehammer og omegn. Koret ser det som en viktig oppgave å formidle mannskorsang basert på årelang musikktradisjon. Vi ønsker alle sangglade kandidater velkommen til å bli med i et hyggelig og inspirerende sangermiljø. Besøk gjerne vår side for mer informasjon om kontaktpersoner og for å bli med.

Orgel halvtimen

Arrangør: Kirkekontoret
Telefon: 61 27 08 88
E-post: post.lillehammer@kirken.no
Nettside: Orgelhalvtimen - Lillehammer menighet

Velkommen til orgelhalvtimen. To tirsdager i måneden er det orgelhalvtimen i Lillehammer kirke kl. 14.00, gratis inngang . Mer informasjon om dato se følgende nettsiden til Lillehammer menighet eller ta kontakt.

Seniorteater

Arrangør: Seniorteateret, Berit Louise Eskerud
Telefon: 97 40 90 99
E-post: beskerud@online.no

Er en aktivitetsgruppe for teaterinteresserte seniorer knyttet til Den kulturelle spaserstokken. Vi omfatter for tiden 15 seniorer med en gjennomsnittsalder på 75 år. Vi ønsker nye medlemmer velkommen og trenger alltid noen som kan lage kostymer, rekvisitter, til scenerigging og som har erfaring med sang og amatørteater. Det er alltid noe som foregår på, bak eller rundt scenen.

Alle kan bidra på en eller annen måte. Seniorteatret har ukentlige øvelser på dagtid på Tingberg i Øyer. Gruppen har som intensjon å øve inn et skuespill for offentlig framvisning årlig. Ta kontakt for mer informasjon.

Vingrom seniorkor

Arrangør: Vingrom seniorkor, Beate E. Skedsmo,leder og Sjur Magnus, dirigent
Telefon: 92 61 46 73 / 93 06 40 30
E-post: bea.ske@online.no eller sjur.magnus54@gmail.com

Vi er en gjeng med sangglade som møtes onsdagsformiddag på Sanghuset i Vingrom. Hver øvelse inneholder: Oppvarming og sangteknikk, med vekt på holdning, pust, avspenning og god stemmebruk. Vi har en felles matpause med medbrakt niste og servert kaffe/te.

Vi synger et variert program og har egne konserter. Vi besøker Lillehammer Helsehus og har samarbeid med Vingrom barnehage. Mottoet vårt er: Glad sang i trivelig miljø. Ta kontakt hvis du vil være med.



Bilde:Stock@RDNE Stock project

Møteplasser

Vi har mange ulike aktiviteter og møteplasser. Her kan vi møtes for å prate, le, spise sammen – og skape gode øyeblikk.

Besøksvenn

Arrangør: Røde Kors
Telefon: 41 58 00 11
E-post: lillehammer@rodekors.org

Dette er et tilbud for deg som føler på ensomhet og ønsker kontakt med andre. Eller for deg som ønsker å besøke andre. Røde Kors har en besøksvenn-tjeneste hvor det også er mulig å få besøk av en frivillig sammen med en hund. Ta kontakt om du ønsker å være en besøksvenn eller få en besøksvenn.

Brystkreftforeningen Lillehammer

Arrangør: Anne Lise Storm Henriksen
Telefon: 90 36 16 66
E-post: lillehammer@brystkreftforeningen.no
Nettside: brystkreftforeningen.no/innlandet/lillehammer

Foreningen tilbyr et lokalt nettverk for brystkreftberørte, og arrangerer aktiviteter for sine medlemmer. Vi har medlemsmøter med forskjellige temaer, gå-gruppe, vanntrening, kafetreff, hjerteputesying, likepersonstjeneste, pilates, turer og kinokvelder. For program og medlemskap gå inn på nettsiden til foreningen.

Bålkaffe

Arrangør: Lillehammer Frivilligsentral
Telefon: 99 26 96 00
E-post: post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse: Brubakken 14, Lillehammer
Nettside: Lillehammer.frivillig.no

Vi samles rundt bålpannen for en kopp kokekaffe og litt å biteti, hver onsdag kl. 12.00–13.00 i vinterhalvåret. Ved dårlig vær sitter vi inne. Tilbudet er gratis og det er ingen påmelding.

Hjerterom

Arrangør: Frelsesarmeen, Hilde Langseth

E-post: hilde.langseth@frelsesarmeen.no
Adresse: Fossvegen 21, 2609 Lillehammer.

"Hjerterom" - et formiddagstreff annenhver tirsdag med mat, prat, aktivitet og sangstund. Innvandrerkvinner fra vårt tiltak AKS (Arbeid, Kompetanse og Samhandling; språk- og arbeidstreningstiltak) er med-verter på "Hjerterom". Ta kontakt for mer informasjon om tidspunkt.

Hyggestund

Arrangør: Torill Solli, diakon
Telefon: 45 80 55 85
E-post: th473@kirken.no

Lillehammer menighet inviterer til Kirkesenteret 3.torsdag i hver måned kl 11-13 med foredrag, sang/musikk, utlodning og bevertning. Kom innom.

Hyggetreff

Arrangør: Torill Solli, diakon
Teleon: 45 80 55 85
E-post: th473@kirken.no

Nordre Ål menighet inviterer til hyggetreff i kirkestua 1.tirsdagen i hver måned kl 11-13 med underholdning, andakt, allsang, loddsalg og bevertning.

Karatreffen

Arrangør: Lillehammer Frivilligsentral
Telefon: 99 26 96 00
E-post: post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse: Brubakken 14, Lillehammer
Nettside: lillehammer.frivillig.no

Kom å bli med på en uformell sammenkomst med prat om løst og fast over en kopp kaffe. Vi møtes annen fredag hver uke (ulik uke) kl. 11.00–13.00. Ingen påmelding.

Kirkens besøkstjeneste

Arrangør: Torill Solli, diakon eller Lillehammer kirkekontor
Telefon: 45 80 55 85 / 97 99 13 01
E-post: th473@kirken.no eller post.lillehammer@kirken.no

Vi ønsker å legge til rette for kontakt med menigheten også når livet gir begrensninger i å delta i våre sammenhenger. Derfor ønsker vi å tilby besøkstjeneste i regi av menighetene i Lillehammer. Ønsker du besøk? Ta kontakt.

Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP)

Arrangør:	LOP avd.Lillehammer og omland, Mette Amdahl
Telefon:	95 13 73 81
E-post:	metteamdahl@gmail.com
Adresse:	Kirkesenteret Langesgate 1, Lillehammer
Nettside:	lop.no

I LOP Lillehammer er det ca. 160 medlemmer, men vi har plass til mange flere! Dette er en partipolitisk- og livsynsmessig uavhengig interesseorganisasjon for offentlige pensjonister, samt for deres ektefeller/samboere. Vi har medlemsmøte en gang i måneden. Det blir servert kaffe og noe å bite i. Møtene avholdes på Kirkesenteret. For tidspunkt se i GD «Det skjer», på Facebook, eller ta kontakt. I tillegg arrangerer vi en dagstur i året.

Onsdagstreffen

Arrangør:	Røde Kors
Telefon:	41 58 00 11
E-post:	lillehammer@rodekors.org
Adresse:	Anne Mouruds veg 10 G, 2615 Lillehammer.

Velkommen skal du være onsdager på Røde Kors kl 11.00-13.00. Onsdagstreffen er en møteplass (for alle). Her serveres kaffe, snitter og nystekte vafler.

Pensjonistforbundet Fåberg

Arrangør:	Ole Reidar Rønningen
Telefon:	93 03 98 97
E-post:	or-roenn@online.no

Vi har jevnlig medlemsmøter en gang i måneden, bortsett fra sommermånedene. Tid og sted annonseres i GD, GD-kulturkalenderen samt ved sms. Innhold på møtene er underholdning, foredrag, loddsalg og bevertning. Av årlige tradisjoner har vi en dagstur i juni, en overnattingstur på høsten, kålfest i oktober og julemiddag i desember. Medlemmer betaler årlig kontingent. Ta kontakt dersom du har spørsmål.

Pensjonistforbundet Lillehammer

Arrangør:	Lisbet Tøften
Telefon:	91 88 64 45
Nettside:	pensjonistforbundet.no

Vi har medlemsmøter på Lillehammer kirkesenter. Møtene er første mandagen i hver måned i perioden januar-juni og august-desember. Tidspunkt for møtene annonseres i GD «Det skjer».

Innhold på møtene er aktuelle saker fra Pensjonistforbundet og andre, foredrag om ulike emner, underholdning/musikk, åresalg og bevertning (snitter, kaker og kaffe). Av årlige tradisjoner har vi

to dagsturer med en overnattingstur. Medlemmer betaler årlig kontingent.

Pensjonistuniversitetet

Arrangør:	Inger Veiteberg
Telefon:	48 07 32 83
e-post:	lillehammer.pu@gmail.com
Nettside:	pulillehammer.forening247.no

Pensjonistuniversitetet har møter annenhver tirsdag med aktuelle og spennende foredrag om kulturelle, naturvitenskapelige og politiske temaer. For mer informasjon om tid, sted, innmelding og informasjon om program, se vår hjemmeside eller vår Facebook side. Medlemmer betaler årlig kontingent.

Sammenkomst i Roterud

Arrangør:	Roterud Røde Kors
Telefon:	41 58 00 11
E-post:	lillehammer@rodekors.org

Bor du i nærheten, kom innom. Roterud Røde Kors arrangerer fotpleie fire ganger i året. Da kommer det en innleid fotpleier og de frivillige legger til rette for en trivelig møteplass med kaffe.

Språkkafe for alle

Arrangør:	Lillehammer Frivilligsentral
Telefon:	99 26 96 00
E-post:	post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse:	Brubakken 14, Lillehammer
Nettside:	Lillehammer.frivillig.no

Kom innom en torsdag kl 17:00-19:00, så kan vi snakkes. Dette møtepunktet er i samarbeid med Mesna og Lillehammer Rotary.

Treffpunkt

Arrangør:	Lillehammer Frivilligsentral
Telefon:	99 26 96 00
E-post:	post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse:	Brubakken 14, Lillehammer
Nettside:	Lillehammer.frivillig.no

Vil du snakke om litt mer enn vær og vind? Løselige samtaler rundt aktuelle saker som engasjerer her og nå. Vi møtes hver fredag (lik uke) kl 11:00-13:00. Ingen påmelding.

Råd og veiledning for høreapparat

Lillehammer Frivilligsentral: Første mandagen i hver måned

Telefon: 99 26 96 00

På bo- og servicesentrene i Lillehammer: For informasjon om tid, ta kontakt

Telefon: 61 10 78 80

I regi av Hørsel forbundet (HLF) kan vi tilby hørselshjelp blant annet bytte av batteri og sjekk og rengjøring av høreapparatet. Vi er å treffe på Lillehammer Frivilligsentral og på alle bo- og servicesentrene.

Aktiv hverdag

Ønsker du en meningsfull hverdag fylt med aktivitet, fellesskap og gode opplevelser? Vi tilbyr et variert dagtilbud der du kan delta i hyggelige aktiviteter, nyte god mat og bli en del av et varmt og inkluderende miljø på bo- og servicesentrene i Lillehammer.



Søre Ål tlf. 94 32 69 76

Skårsetlia tlf. 90 28 24 19

Gartnerhagen tlf. 90 18 57 24

Horsters Minde tlf. 46 82 31 63

Facebook: Aktiv Aldring Lillehammer, les av QR-kode

E-post: aktivaldring@lillehammer.kommune.no

Vi holder åpent mandag til fredag kl. 10.00–13.30 (*med forbehold om endringer*) Hos oss kan du glede deg til:

- Utflukter i nærområdet
- Trim og bevegelse
- Sang og musikkopplevelser
- Kreative verksteder og håndverk i snekkerboden
- Dyrebesøk, bingo, konserter, teater og underholdning
- Generasjonsmøter og mye mer

For ukesplan og kulturprogram les av QR-kode med mobiltelefonen eller se vår Facebookside.

Vi ønsker deg hjertelig velkommen som deltaker, og har også spennende muligheter for deg som ønsker å bidra som frivillig. Sammen skaper vi et levende og inkluderende fellesskap!

Seniordagen 2026

For alle over 60 år!

Torsdag 1.oktober markeres den internasjonale eldredagen. Dette er en dag som feires årlig med lokale arrangementer å kunne informere om aktiviteter, muligheter, utfordringer og rettigheter som finnes. Programmet for dagen er ikke satt, så her ønsker vi innspill fra deg. Det kan være foredrag, kulturinnslag og arrangementer på sosialemøteplasser.

Ønsker du å delta eller bidra på Seniordagen? Ta kontakt med aktivaldring@lillehammer.kommune.no.

Vi gleder oss til å høre fra deg!



Bilde: Monica Holten Andersen

Spise sammen med andre

Alle er velkommen til kafeene på bo- og servicesentrene. Her serveres varierte og smakfulle menyer som endres fra uke til uke. Menyene finner du på hvert enkelt senter eller på Aktiv Aldring sin Facebookside. Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål.

Gartnerhagen kafé

Telefon: 94 78 82 39 / 61 10 78 80
E-post: frank.andre.dahl@lillehammer.kommune.no
Facebook: Gartnerhagen kafé
Adresse: Gartnerhagen 1, 2615 Lillehammer

Gartnerhagen har vi åpent alle hverdager fra 10.00–14.30, med middagsserveringen fra 13.30.

Hosters Kafé

Telefon: 40 43 73 19 / 61 10 78 80
E-post: horsters@lipro.no
Adresse: Kirkegata 24, 2609 Lillehammer

Horsters Kafé er åpen for alle. Åpent hverdager kl. 09.00–16.30. Hjemmelaget middag og bakst! Vi serverer middag frem til kl. 15.30.

Kafé sør

Telefon: 48 95 18 45 / 61 10 78 80
Adresse: Hamarvegen 57, 2613 Lillehammer

Kafé sør på Søre Ål bo-og servicesenter er åpent fra 10.00–14.30, med middagsservering fra kl. 13:30 mandag til fredag.

Skårsetlia Kafe

Telefon: 94 87 65 53 / 61 10 78 80
Adresse: Blestervegen 5, 2618 Lillehammer

Skårsetlia Kafè er åpent fra 10.00–14.30, med middagsservering fra kl. 13.30 mandag til fredag.

Mat for hjemmeboende

Bor du hjemme og har problemer med å lage middag til deg selv, kan du få kjøpt og levert middag på døren.

Arrangør: Lillehammer kommune tildeling / Servicesenter for helse og velferd
Telefon: 61 10 78 48 / 61 10 78 80
Informasjon om matretter og pris kontakt kjøkkenet ved Lillehammer Helsehus
Telefon: 61 10 78 80

Lillehammer Helsehus lager smakfulle, næringsrike og varierte middagsporsjoner. Middagen er nedkjølt og sendes hjem til deg. Middag kjøres ut fra vårt kjøkken 2 ganger i uken. Kjøkkenet produserer 5 ulike middagsretter i uken, to fiskeretter og 3 kjøttretter. Ønsker du å bestille flere middagsporsjoner i uken, vil to av disse være av samme rett. Middagen er gasspakket og har holdbarhet inntil 8 dager fra pakkedato. Porsjonene er merket med holdbarhet, ingrediensliste og næringsinnhold.

Levering: Middagen leveres på faste leveringsdager som blir oppgitt ved bestilling.

Betaling: Faktura sendes deg en gang i måneden, etterskuddsvis.

Bestilling: Ring Lillehammer kommune, se telefonnummer ovenfor.



Bilde: Kostholdssirkel, hels norge.no

Meierigården

Et sted for støtte, samvær og gode samtaler

Telefon: 94 86 00 53
Åpningstider: Mandag–fredag kl. 11:30–14:30
Adresse: Wiesesgate 2c, 2609 Lillehammer
Facebook: Aktiv Aldring Lillehammer. les av QR-kode



Meierigården er et tilbud for innbyggere i Lillehammer kommune, med særlig fokus på forebyggende og støttende arbeid for personer med demens, deres pårørende og nettverk.

I første etasje finner du et sosialt samlingspunkt med faste arrangementer hver dag kl. 12.00. Her kan du også slå av en prat, lese avisen eller nyte en kopp kaffe og dagens suppe mellom kl. 11.30 og 14.30.

I andre etasje ligger rådgivnings- og oppfølgingssenteret for personer med demens og deres pårørende. Her er det rom for gode samtaler, individuell veiledning og tilpassede dagaktiviteter – alltid med utgangspunkt i hva som betyr mest for deg.

De ansatte ved Meierigården har bred kompetanse og lang erfaring innen demensomsorg. Vi vet at både personer med demens og deres pårørende kan ha behov for støtte og en lyttende samtale. Hos oss kan du komme når du trenger det – vi er her for deg.

Velkommen til Meierigården – et sted for trygghet, fellesskap og livskvalitet!



Bilder: Meierigården

Kurs

Vi lærer så lenge vi lever. Her finner du et bredt utvalg kurs som gjør det mulig å videreutvikle kunnskapen du har, utforske noe helt nytt eller rett og slett møte andre i en hverdag som stiller krav – uansett alder.

Bilfører 65+

Navn: Statens vegvesen
Telefon: 74 12 20 12
Nettside: vegvesen.no

Bilfører 65+ er et tilbud til deg som er en erfaren sjåfør. Ulykkesstatistikken viser at risikoen for at du skal havne i ulykker øker etter at du har fylt 70 år. Samme statistikk viser også at det hjelper å holde seg oppdatert. Derfor inviterer vi til samlinger for sjåførere over 65 år. Vårt ønske er at du i mange år fremover skal være trygg i trafikken. Kurset er gratis.

Depresjonskurs

Navn: Rask psykisk helsehjelp
Telefon: 91 71 33 38 (Telefontid mandag og onsdag fra kl. 11.30 -13.00)
Nettside: Skann QR-koden å kom direkte til vår nettside for påmelding

Kurset er for deg som opplever at livet i perioder kan bli vanskelig, og du opplever tunge tanker og depresjon. På kurset får du hjelp til å håndtere nedturen og bryte negative tankemønstre. Vi bruker verktøyet «Assistert selvhjelp» og du vil få tildelt materiale som du kan bruke gjennom kurset og når kurset er ferdig. Kurset er gratis.



Hverdagsglede

Navn: Frisklivssentralen
Telefon: 95 47 61 64 / 90 26 91 36
E-post: risklivssentralen@helse-sg.no
Adresse: Jørstadmovegen 690, 2625 Fåberg. (Jorekstad)

Nå kan du lære deg enkle grep for å oppleve mer mestring og glede. Kurset vil gi deg inspirasjon, råd og hjelp som kan gi deg en bedre hverdag. Hverdagsglede handler om å gjøre små grep for seg selv i hverdagen, for å føle seg bedre. Kurset går ukentlig over seks treff. Kurset har en egenandel. Ta kontakt for mer informasjon.

Kostholdskurs

Arrangør: Frisklivssentralen
Telefon: 95 47 61 64 / 90 26 91 36 (mandag-fredag kl. 09:00–15:00)
E-post: frisklivssentralen@helse-sg.no
Adresse: Jorekstad, Jørstamoveien 690, 2625 Fåberg

Kurs passer for alle som ønsker inspirasjon til å leve sunnere og med mål om å etablere varige endringer i kostholdet. Det kan passe enten du bare ønsker litt ny inspirasjon til gode matvaner eller om du har helseutfordringer som diabetes 2, ugunstige kolesterolverdier eller ønsker å gå ned i vekt.

Matprat

Arrangør: Frisklivssentralen
Telefon: 95 47 61 64 / 90 26 91 36 (mandag-fredag kl. 09:00–15:00)
E-post: frisklivssentralen@helse-sg.no
Adresse: Jorekstad, Jørstamoveien 690, 2625 Fåberg

Matprat er et foredrag om kosthold ved ulike helseutfordringer. Temaer som blir belyst er blodsukker, kolesterol, blodtrykk, vektreduksjon og irritabel tarm. Tilbudet er gratis og gjennomføres en gang (60 minutter) i måneden. Ta kontakt for tidspunkt og påmelding.

Mestring av belastning

Navn: Rask psykisk helsehjelp
Telefon: 91 71 33 38 (Telefontid mandag og onsdag fra kl. 11.30 -13.00)
Nettside: Skann QR-koden å kom direkte til vår nettside for påmelding



Mange voksne mennesker opplever i lengre eller kortere perioder at livet er ekstra utfordrende. Likevel kan det være vanskelig å søke hjelp. Kurs i mestring av belastning er for deg som ønsker å lære metoder for å møte og håndtere utfordringer i livet. Vi bruker kursboka: «Å mestre belastning» gjennom hele kurset, som koster 500 kroner.

Pårørende

Navn: Heidi Fæste, Pårørendekoordinator
Telefon: 97 17 03 18
E-post: heidi.faeste@lillehammer.kommune.no

Å være pårørende kan være krevende. Det kan by på utfordringer og belastninger som gjør at du kan få behov for støtte, råd og veiledning. For mange pårørende kan det å delta på kurs og møte andre i liknende situasjon være til god hjelp. På kurset vil du få verktøy for å mestre noen utfordringer du opplever som pårørende. Vi bruker verktøyet «Assistert selvhjelp» og du vil få tildelt materiale som du kan bruke gjennom kurset og når kurset er ferdig. Kurset er gratis.

Sorggruppe

Arrangør: Lillehammer Frivilligsentral
Telefon: 99 26 96 00
E-post: post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse: Brubakken 14, Lillehammer
Nettside: Lillehammer.frivillig.no

Ved behov blir det startet sorggruppe ved Lillehammer Frivilligsentral. Ta kontakt med oss.

Stress

Navn: Rask psykisk helsehjelp
Telefon: 91 71 33 38 (Telefontid mandag og onsdag fra kl. 11.30–13.00)
Nettside: Skann QR-koden å kom direkte til vår nettside for påmelding



Vi utsettes for flere typer stress i løpet av livet. Av og til er stress bra for oss, men noen ganger kan for mye stress øke risikoen for utbrenthet og depresjon. I kurset bruker vi verktøyet «Assistert selvhjelp» og du vil få tildelt materiale som du kan bruke gjennom kurset og når kurset er ferdig. Kurset er gratis.

Sopp og nyttige vekster

Arrangør: Lillehammer sopp- og nyttevekstforening
E-post: post@lson.no
Nettside: lillehammer.soppognyttevekster.no

Vi holder kurs hvor vi har fokus på vår ville natur, både det vi kan spise av sopp og nyttevekster, og naturens arts mangfold. Vi holder også soppkontroller på høsten, hvor man kan komme og sjekke at soppen man har med hjem er spiselig og god.



Bilde: Stock@Yan Krukau

Data

Vil du bli mer digital? Vil du komme i gang med internett, apper og smattelefon? Her er du velkommen til å at kontakt.

Datahjelp

Arrangør:	Eivind Thoresen, Seniornett
Telefon:	91 35 38 70
E-Post:	seniornett.lillehammer@seniornett.no
Nettside:	seniornett.no/lokalforeninger/lillehammer
Adresse:	Storgata 9, 2609 Lillehammer

Hver uke møtes vi for å dele kunnskap og erfaringer. Vi er frivillige veiledere som er eldre selv, som kan hjelpe deg med det du lurer på. Vi starter hver samling med et spennende tema, for eksempel nettvett, sosiale medier, tastatur eller APP. Deretter får du prøve selv, sammen med en veileder eller annen deltager. Vi tar også en kaffepause med noe godt å bite i. Den siste timen kan du spørre om det du vil, eller bare øve på det du har lært. I tillegg til de ulike samlingene har vi noen kurs i løpet av året, som er åpne for alle. Her kan du lære mer om bildebehandling, tekstbehandling, musikk eller netthandel. Datahjelpen er et medlemstilbud for seniorer som vil bli tryggere og flinkere med data og teknologi.

Digihjelpen

Arrangør:	Lillehammer bibliotek
Telefon:	61 10 77 00 / 61 24 71 40
E-post:	biblioteket@lillehammer.kommune.no
Adresse:	Wieses gate 2 A

Et gratistilbud til deg som vil bli mer selvhjulpen på nett. Hos oss er det individuell veiledning og du kan komme tilbake flere ganger. Hos oss kan du få hjelp til: Enkel veiledning i det digitale, trygghet på internett, digitale postkasse, Smarttelefon, nettbrett og datamaskin, praktiske apper i hverdagen og finne kurs som passer for deg. Hver tirsdag og onsdag kl. 10 og kl. 11. Bestill time i skranken vår, eller ring oss. Ved ledige timer er det drop-in.

Frivilligsentralen

Arrangør:	Lillehammer Frivilligsentral
Telefon:	99 26 96 00
E-post:	post@lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse:	Brubakken 14, Lillehammer
Nettside:	Lillehammer.frivillig.no

Vi har etablert en ressursgruppe som tilbyr veiledning på temaer som: bestilling på nett, laste ned apper og bruk av QR-kode m.m. Kom innom om du eller ta kontakt om du har spørsmål

Spill

Spill som sjakk og kortspill gir både hjernetrim og hyggelig sosialt samvær. Her kan alle være med – uansett erfaring.

Kortspill

Arrangør:	Lillehammer Frivilligsentral
Telefon:	99 26 96 00
E-post:	post@lillehammer.frivillig.no
Nettside:	Lillehammer.frivilligsentral.no
Adresse:	Brubakken 14, Lillehammer

Vi møtes hver onsdag kl.10:00- 13:00. Det er gratis og du trenger ikke melde deg på. Bare kom og spill med oss.

Sjakk

Arrangør:	Lillehammer Schakselskap Jan Magne Stubrud
Telefon:	99 25 44 91
E-post:	jan@stubrud.no
Adresse:	Wieses gate 2, Lillehammer
Nettside:	www.lhsjakk.com

Vi møtes for å spille sjakk hver tirsdag kl 18:00. Mer informasjon finner du på våre nettsider.



Transport

Hvordan kommer du deg fra A til B? Som senior i Lillehammer har du noen transportmuligheter å velge mellom. Du finner informasjon på kommunens nettsider under Transport for eldre.

Kollektivtilbud

Telefon: 02040
Nettside: innlandstrafikk.no

Innlandstrafikk har busstilbud med ruter som dekker store deler av kommunen. Billetter kan du kjøpe i appen deres, med deres reisekort som heter Innlandskortet, eller på bussen med bankkort eller kontanter. Les mer om hvordan du kjøper billett på Innlandstrafikk sin nettside eller ta kontakt.

Buss B8

Telefon: 02040
Nettside: innlandstrafikk.no

Innlandstrafikk har en rute som heter B8. Denne bussen går fra Holsjordet til Skårsetlia bo- og servicesenter, og på vegen stopper den på Lillehammer skysstasjon og Strandtorget. Bussen går mandag til lørdag. Se rutetabell for tidspunkter eller ta kontakt.

Bestillingstransport

Telefon: 0665
Nettside: [Bestillingstransport i Lillehammer - Innlandstrafikk](#)

Skal du handle, til frisøren, til legen eller til en annen aktivitet? Da kan du kanskje reise dit med bestillingstransport. Om bestillingstransport:

- Er for alle og er en blanding av drosje og buss.
- Du må ringe og forhåndsbestille reisen en time før avgang.
- Du blir hentet på avtalt sted og tidspunkt med drosje.
- Drosjen kjører innenfor et bestemt område på bestemte tider og dager.
- Drosjen stopper bare der passasjerer skal hentes og leveres.

Slik betaler du:

- Prisen er det samme som billett på bussen, og du får informasjon om prisen når du bestiller.
- Du betaler i drosjen med bankkort eller kontanter.
- Innlandskortet (reisekort) eller billett kjøpt i Entur-appen gjelder ikke på bestillingsruter.

Det er Innlandstrafikk som koordinerer bestillingstransporten, mens det er Lillehammer taxi som kjører deg. Se Innlandstrafikk sin nettside for mer informasjon.

TT-kort, tilrettelagt transport

Arrangør: nnlandet fylkeskommune
Telefon: 62 00 08 80
Nettside: [TT-kort - Innlandet fylkeskommune](#)

Dette er et tilbud til deg som ikke kan benytte deg av det ordinære kollektivtilbudet, på grunn av varig forflytningshemming. TT-kort er til drosjereiser. Les mer om TT-kort og hvordan du søker på Innlandet fylkeskommune sin nettside.

Pasientreiser

Telefon: 05515
Nettside: helsenorge.no

Hvis du av helsemessige eller trafikale årsaker ikke kan reise med offentlig transport, kjøre selv eller bli kjørt, kan du ha rett på en rekvirert reise. Ønsker du en pasientreise? Ring eller gå inn på helsenorge.no for å bestille.

Følgetjeneste

Arrangør: Lillehammer frivilligsentral
Telefon: 99 26 96 00

Lillehammer frivilligsentral har frivillige som kan følge deg til lege eller andre helsetjenester. Du må melde fra om behov for hjelp i god tid. Pårørende og helsepersonell kan også ta kontakt for hjelp til andre.

Kirkeskyss

Arrangør: Lillehammer Kirke
Telefon: 97 99 13 23 (ring søndag kl. 10.00–10.20)
Arrangør: Søre Ål Kirke
Telefon: 91 39 44 03 / 98 63 56 70

Kontaktinformasjon

Servicetorget, Lillehammer kommune

Telefon: 61 10 77 00
Adresse: Rådhuset, Storgata 51
Åpent: Mandag–fredag kl. 10.00–14.00

Servicesenter for helse og omsorg

Telefon: 61 10 78 80
Åpent: Mandag–fredag kl. 07.30–15.30

Skriv til oss:

Lillehammer kommune
- Navn på tjenestested -
Postboks 986, 2636 Lillehammer
postmottak@lillehammer.kommune.no

Besøk oss:

Servicetoget, Rådhuset
Storgata 51, 2609 Lillehammer
Mandag–fredag kl. 08.00–15.00

Trenger du noen å snakke med?

Mental Helse: 116 132

Kirkens SOS: 22 40 00 40

Vern for eldre: 80 03 01 96

Kontakt med Lillehammer kommune

Dato: _____

Navn på ansatt: _____

Telefon: _____

Notater:

Avtale: _____

Lillehammer kommune
61 10 77 00
lillehammer.kommune.no

