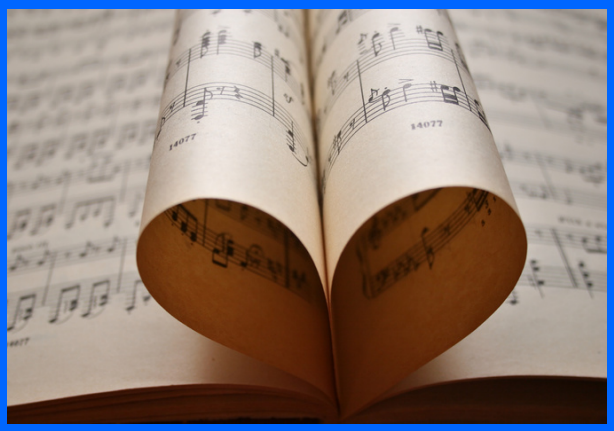
MENINGSFYLT FRITID

Kultur- og fritidskalender våren 2022

Tilrettelagte kutur og fritidstilbud og andre lavterskeltilbud



Opplevelser og mestring innen kulturelle og sosiale aktiviteter sammen med andre, gir selvtillitt, trivsel og overskudd til å møte hverdangens utfordringer.

LILLEHAMMER KOMMUNE

INNHOLD

Om kultur- og fritidstilbud/kurs/trening	side 3
Gratis trening på Spenst	side 4
Turgruppa - gratis turer i m/turleder	side 5
Nybegynnerkurs i gitarspill	side 7
Lavterskelkurs i korsang	side 8
Del en kulturopplevelse	side 9
Malekurs med Bodil von Schantz	side 11
Frisklivssentralen	side 12
Stolpejakten	side 13
DNT Lillehammer	side 14
Lillehammer Turmarsjforening	side 15
Ti på topp	side 16
Havang Brukerstyrt senter	side 17
Lillehammer frivilligsentral	side 18
Flere kulturtilbud	side 19
Kulturnettverket	side 22
Ledsagerbevis	side 26

KULTUR- OG FRITIDSTILBUD/LAVTERSKELTILBUD /KURS/TRENING

I brosjyren finner du informasjon om tilrettelagte kultur og fritidstilbud og andre lavterskeltilbud i kommunen, samt kurs våren 2022. Når det gjelder kurs og treningstilbud, vil dette avhenge av smittesituasjonen i samfunnet og hvilke evt. restriksjoner som gjelder på det gitte tidspunkt. Ta kontakt med undertegnede, dersom du er usikker rundt dette.

Våren 2022, tilbys bl.a. følgende kurs:
Lavterskelkurs i korsang (koret har fått navnet Entré). Dette sangtilbudet er for deg som har lyst å synge, men som kanskje ikke tror du kan?
Andre kurs vi tilbyr er: "Del en Kulturopplevelse" for deg som er interessert i kunst og kultur. Man møtes én gang i måneden og får omvisning på en kulturinstitusjon, deltar på festival, konsert, kino o.l. Fast gruppeleder er med hver gang.
Eller hva med et nybegynnerkurs i gitarspill med Ole Gunnar Nagelsett?
Eller kanskje et malekurs med Bodil von Schantz?
Her er det flere fine lavterskeltilbud å velge mellom.
Alle kurs står beskrevet i denne brosjyren.
Håper du finner noe som du kunne tenke deg å være med på.
Under hvert av kursene/tilbudene finner du informasjon om påmelding, sted, tid og pris. Her er det først til mølla.....

Velkommen til gode opplevelser!

KONTAKTPERSON OG PÅMELDING

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

TRENING PÅ SPENST

VELKOMMEN TIL GRATIS TRENING PÅ SPENST, NORDRE ÅL, LILLEHAMMER - HVER MANDAG.

Først en halv time med sykling/spinning, og deretter en halv time i sal med styrketrening. Ingvild eller Katrine er instruktører. Treningen er gratis. Registrer fornavnet ditt på liste i resepsjonen. Du kan gjerne ta med deg ledsager/fritidskontakt.

Ta med: Egne treningssko for innebruk, vannflaske og eget håndkle.
Sted: Spenst, Oskar Skoglys vei 2, 2619 Lillehammer
Tid: Hver mandag fra kl. 13.00-14.00 - hele året.
Pris: Gratis
Kontaktperson: Spenst v/Ingvild Stensby eller Katrine Falkenberg tlf. 61 26 86 30

KONTAKTPERSON

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

TURGRUPPA

VELKOMMEN TIL "UT PÅ TUR" VÅREN 2022 - TURER I NÆROMRÅDET HVER TORSDAG FORMIDDAG

Turene er for deg som ønsker å komme deg ut, og kan bli med å gå et par, tre timer. Vi har pause undervegs, ofte med bål. Vi er blitt en fin gruppe som trasker av gårde fra Badedammen, og vi setter stor pris på at det blir med flere.
På noen av turene benytter vi privatbiler for å kunne gå i nye områder. Da blir det en liten egenandel pr. deltager (se turoversikt).
Vi får mange positive tilbakemeldinger på de fine naturopplevelsene vi opplever sammen, og stemningen i gruppa som er veldig god.
Det settes opp planer for hver halvår, og iblant må vi tilpasse turene etter vær og føre og koronoasituasjonen selvsagt. Derfor følges ikke alltid turprogrammet 100%. Påmelding er ikke nødvendig.

Oppstart:	Torsdag 6/1.22
Sted:	Oppmøte ved VIP vegen nord for Badedammen kl. 11.15 Tilbake ca. kl.15.00.
Ta med:	Gode tursko, sitteunderlag, varm el. kald drikke, litt niste. Klær etter vær.
Pris:	Gratis, eventuelt reisepenger.
Turledere:	Øyvind Nordset tlf. 906 03 772 Martin Koller tlf. 992 22 157 Espen Andreassen tlf. 930 39 816 Kirsten Espelid tlf. 936 25 661

KONTAKTPERSON

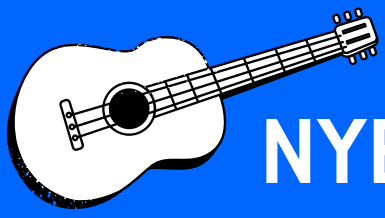
ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

TURPROGRAM VÅR 2022

DATO:	TUREN GÅR TIL:	BENSINPENGER:
06.01.22	Gropmarka	kr. 10,-
13.01.22	Ringsvegutua til Krokbua	
20.01.22	Gamle Nordseterveien til Skistadion	
27.01.22	Trugetur til Øftedalsfossen	kr. 10,-
03.02.22	Dampsagrunden	
10.02.22	Mossodden Hovemoen	kr. 10,-
17.02.22	Sjusjøen med truger	kr. 50,-
24.02.22	Krokbua	
03.03.22	Vinterferie	
10.03.22	Skistadion	
17.03.22	Røyslimoen	kr. 10,-
24.03.22	Mesnaelva på kryss og tvers	
31.03.22	Mesnalia	kr. 30,-
14.04.22	Påskeferie	
21.04.22	Strandpromednaden sør Mjøsa	kr. 10
28.04.22	Mesnaelva på kryss og tvers	
05.05.22	Åveita til Kvitmannsberget	
12.05.22	Ringsveguta til Krokbua	
19.05.22	Søre Ål runden	
26.05.22	Kristi himmelfart	
02.06.22	Røyslimoen	kr. 10,-
09.06.22	Nybu på kryss og tvers	
16.06.22	Balberkampen	kr. 10,-
30.06.22	Sommeravslutning Krokbua	

KONTAKTPERSON

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155



NYBEGYNNERKURS I GITARSPILL

MED OLE GUNNAR NAGELSETT

Skulle du ønske du kunne spille gitar? Kanskje du har lært noen grep en gang, men trenger en oppfrisking?
Det er alltid gøy å lære seg noe nytt, og det er ikke mye du skal kunne før du kan spille din første melodi på gitaren.
Gitaren kan brukes i de fleste musikksjangre. Ikke rart den er godt likt! I En gitar kan by opp til allsang rundt bålet, og underholde med både rolige og livlige toner.
Hva med å ta med deg en venn så dere kan lære sammen?

Vi tilbyr nybegynnerkurs i gitarspill for voksne. I løpet av kurset vil du få en gjennomgåelse av enkle akkorder kombinert med innlæring av enkle sanger.
Stemming av gitaren og besifringsspill.

Kurssted:	Meierigården, inngang Wiesesgt. 2C.
Start:	Mandag 7. mars kl. 19.00–20.30. Kurset går over 8 ganger t.o.m. 9. mai. Ikke i vinterferien uke 9 og påskeuken.
Pris:	Kr. 500,- pr. person inkludert øvingsmateriale.
Instruktører:	Ole Gunnar Nagelsett
Påmeld.:	Innen 25. februar 2022 til Anne Brit Lee, Kultur og fritid.

Har du spørsmål om kurset, kontakt Ole Gunnar på tlf. 915 91 903.
Max antall: 8 personer. Her blir det førstemann til mølla.
Og du, har du ikke egen gitar? Fortvil ikke, du kan låne gratis på BUA.

Litt om Ole Gunnar:
Musiker, vokalist, teatermann, lærer, forfatter og bergenser, for å nevne noe. Gitarkurs med Ole Gunner er gøy! Han har lært hundrevis av ungdommer å spille gitar, og er kjempeflink å lære bort. I tillegg er han en ordentlig trivelig kar med godt humør og bøttevis med både livserfaring og lærererfaring. Dette kurset vil garantert lære deg mye og gi deg mange hyggelige stunder.

KONTAKTPERSON OG PÅMELDING

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

LAVTERSKELKURS I KORSANG

BLI MED I LAVTERSKELKORET ENTRÉ

Er du glad i å synge? Skulle du ønske at du kunne sunget mer? Drømmer du om å begynne i et kor? Synge mer på fritiden? Lære om stemme pleie? Bli kjent med andre som også ønsker det?
Dette er sjette året vi arrangerer kurs i korsang, og tilbudet er veldig populært. Målet med tilbudet er å bli introdusert til korsang, lære litt teknikk, bli med i et fellesskap, få troen på seg selv til å synge og evt. til å starte i et vanlig kor senere. Tilbudet er todelt. En avdeling for nybegynnere og de som vil lære mer om basisferdigheter, og én for de som har vært med en stund.

Forskningsresultater de senere år beviser at det å synge i kor gir mening og sammenheng i tilværelsen, også for mennesker som lider av kroniske sykdommer. Korsang fungerer som en individuell ressurs ved at den kan bidra til bedre selvfølelse, opplevelse av mestring, avkobling fra evt. smerte, emosjonell trening og redusert stress. Korsang er også en sosial aktivitet som kan gi trening i kommunikasjon, skape relasjoner og være et treffpunkt. (Kilde: www.krafttakforsang.no). Bli med da vel! Dette blir gøy!

Kurssted:	Kafe Banken i Kulturhuset Banken
Start:	Onsdag 26. januar kl. 18.30–21.00, t.om. 11. mai.
Pris:	Kr. 750,- pr person inkludert noter.
Instruktør:	Øivind Pedersen

Øivind Pedersen har utdanning og lang erfaring som dirigent, produsent og musikkpedagog. Han er opptatt av sanglede og at alle har mulighet til å mestre, bare de tør å prøve. Han har vært musikk-/kulturskolerektor og kultursjef i Lillehammer og har hatt ulike verv og oppdrag i norsk kulturliv. Mange kjenner han kanskje fra Den Norske Mannsoktett der han også har skrevet mange av arrangementene. Kurset vil inneholde grunnleggende stemme pleie og kan føre til godt humør…!

KONTAKTPERSON OG PÅMELDING

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

DEL EN KULTUROPPLEVELSE VÅREN 2022

FOR DEG SOM LIKER KUNST- OG KULTUOPPLEVELSER

Du trenger ikke å ha noen forkunnskaper. Det viktigste er at du liker kulturopplevelser og har lyst til å være med til noen av de flotte kunst og kulturarenaene vi har i Lillehammer og omegn.
Tilbudet er et samarbeid mellom Lillehammer kommune og Kulturnettverket. Et lavterskeltilbud til deg som ikke er så glad i å gå alene. Her får du flotte kulturopplevelser sammen med andre som har samme interesse som deg selv.

Vi treffes én gang i måneden på dagtid (stort sett), og møtes på bestemmelsesstedet. Der får vi omvisning av dyktige museumspedagoger, på museum /dikterhjem/annen kulturarena, eller en konsert/festival – filmopplevelse.
Etter programmene tar vi en kopp kaffe og deler opplevelsen med hverandre (når det passer). Du skal ikke forberede deg, eller føle at du er "nødt" til å mene noe om det du har opplevd. Men du vil få en fin opplevelse og garantert lære noe nytt om kunst, historie, forfattere musikk og film.

Hva koster det, og hva får jeg for kursavgiften?

Kr 500,- for et helt år. Du kan også bli med kun vårsemesteret til kr. 250,-.
Du forplikter deg ikke til å bli med alle gangene. Prisen inkluderer inngang og omvisning på alle stedene vi besøker. Det betyr at du fort sparer inn avgiften. Det vil også være med en egen kulturkontakt på alle treffene. Du vil få et deltagerbevis for kurset, og med dette kommer du gratis inn på Lillehammer Kunstmuseum når som helst i åpningstiden, så lenge kurset varer. Det er laget eget program for kurset.
Dersom du vil ha med egen fritidskontakt/støttekontakt, gjelder ledsagerbevisene på alle stedene vi besøker. Det du må betale selv i tillegg til deltageravgiften er evt. bussutgifter samt det du evt. vil spise og drikke på hvert sted. Det er fullt mulig å ta med matpakke, men kaffe/te må man evt. kjøpe.

KONTAKTPERSON OG PÅMELDING

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

PROGRAM
DEL EN KULTUROPPLEVELSE VÅREN 2022

Torsdag 20. januar besøker vi Lillehammer Kunstmuseum.

Torsdag 17. februar får vi omvisning med Morten Jostad i Kulturhuset Banken.

Torsdag 18. mars besøker vi Fabrikken og Hett Glass.

Torsdag 21. april besøker vi biblioteket og får en spennende omvisning av tidligere biblioteksjef Grethe Borgen.

Torsdag 2. juni besøker vi vakre Aulestad.

Torsdag 23. juni besøker vi Gjøvik Gård.

Foto: Ian Brodie

Foto: Hett glass

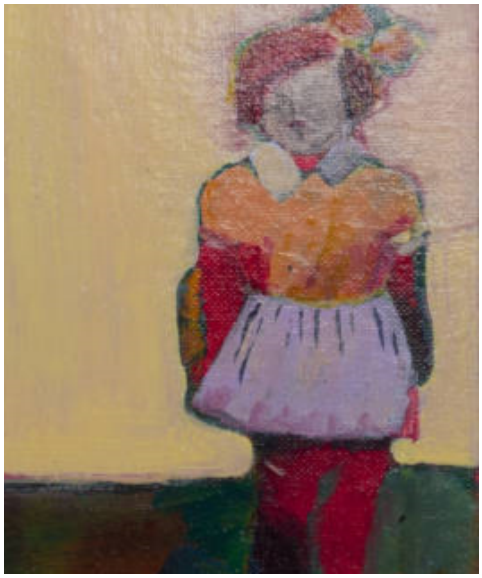
KONTAKTPERSON

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

MALEKURS MED KUNSTNER BODIL VON SCHANTZ

VÅRKURS I AKRYLMALING FOR NYBEGYNNERE PÅ HAVANG

Sted:	Havang Brukerstyrt senter, Kirkegata 45, inngang Grønstadgate.
Start:	Onsdag 16. februar. Kurset går over 6 onsdager. Siste gang er 30. mars.
Tid:	Kl. 13.00–15.00.
Pris:	Kr 300,- pr. person inkl. materialer.



KONTAKTPERSON OG PÅMELDING

TIL HILDE@HAVANG.NO, TLF. 918 48 961

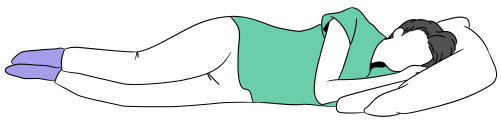
FRISKLIVSSENTRALEN

KURS VÅREN 2022

Kurs i belastning (KIB)
Vi starter opp KIB 8. februar. Målgruppen er de som har behov for å bedre evnen til å regulere og mestre belastninger knyttet til helse, arbeids- eller privatliv. Kurset går over 9 ganger. Det er basert på kognitiv teori.

Strukturkurs
Kurset er et verktøy for personer som ønsker å etablere varige endringer i leve-vaner. Deltakerne jobber strukturert med planlegging og evaluering i hele perioden. Oppstart torsdag 13. januar.

Sov Godt-kurs
Er for personer som har vanskelig for å sovne, våkner mye på natta, eller våkner veldig tidlig uten å få sove? Oppstart tirsdag 18. januar.



Påmelding / spørsmål til kursene:
På kommunens hjemmesider under Frisklivssentral, vil det ligge mer info. og mulighet til å melde seg på. Se også nederst på siden.

Følg gjerne med på vår facebookside. Her vil det komme med informasjon i forkant av hvert kurs.

FRISKLIVSSENTRALEN

PÅMELDING

FRISKLIVSSENTRALEN@HELSE-SG.NO.
TLF.954 76 164 / 482 85 415

STOLPEJAKTEN

Stolpejakten går ut på å finne stolper sentralt plassert i ulike kommuner. Stolpene kan registreres både manuelt, digitalt og ved å laste ned en applikasjon på mobilen, slik at man kan scanne QR-koden som hver stolpe er utstyrt med.

Stolpejakten i Lillehammer er et aktivitetstilbud for ALLE i regi av Lillehammer o-klubb. Stolper er satt ut i Lillehammers smug og naturperler. Stolpejakten tar sikte på å legge til rette for å aktivisere både unge og gamle, inaktive, skoleelever, syklister, funksjonshemmede og rullestol-brukere – eller de som rett og slett ønsker å gjøre seg bedre kjent i byen og distriktet. Stolpejakten er en allmennyttig forening som skal bidra til økt fysisk aktivitet blant folk flest i hele landet.

Mangler du kart, kan du også få dette på Servicetorget i kommunen. Sjekk også facebook siden: Stolpejakten i Lillehammer.

INFORMASJON

HTTPS://STOLPEJAKTEN.NO/ARRANGOR/LILLEHAMMER

DNT LILLEHAMMER

ANDRE TURTILBUD DU KAN DELTA PÅ

DNT Lillehammer har sitt virkeområde i Lillehammer, Gausdal, Øyer samt den nordre delen av Ringsaker kommune. Foreningen driver seks hytter, har ansvar for om lag 340 km merka stier og arrangerer en rekke turer og aktiviteter i både fjellet og nærområdene hele året.

DNT Lillehammer har turinformasjon i Mesnasenteret, Lilletorget 1, 2615 Lillehammer, i samarbeid med Vandreskoen.
Åpningstider: Mandag - fredag 10-18, lørdag 10-16.

DNT Lillehammer arrangerer turer som er åpne for alle og for ulike aldersgrupper, både dags-, og kveldsturer samt helgeturer.

Vil du ha tips til flotte turer du kan ta i nærområdet på egen hånd? DNT Lillehammer gav i 2018 ut en ny turbok med 70 sommerturer i Øyer, Gausdal, Lillehammer og tilgrensende turområder.

DNT Lillehammer

INFORMASJON

HTTPS://LILLEHAMMER.DNT.NO/ OG DNT LILLEHAMMER PÅ FACEBOOK

LILLEHAMMER TURMARSJFORENING

TURER MED LILLEHAMMER TURMARSJFORENING

Her er det ingen aldersgrense, tidtaking eller klasseinndeling. Kom som du er, og bli med på turmarsj. Det viktigste er friluftsliv, helse og mosjon.

Alle arrangementene er lagt opp med sosial ramme rundt. Du kan velge mellom ulike distanser alt etter hvilken turmarsj du vil være med på: 5 km (6 km) og 10 km (12 km). Startgebyr kr 20,-.

Følg med på nettsiden Kulturnett innlandet og/eller på facebook på Lillehammer Turmarsjforening

Norges Turmarsjforbund

INFORMASJON

LEDER IVAR KLUNDBY, TLF. 915 31 852

TI PÅ TOPP

TURTILBUD TIL ALLE 10.05.22 – 10.10.22 I LILLEHAMMER

Mål: Gjøre det enklere og mer motiverende å komme seg ut i naturen. Fremme turglede og aktivitet ved å ha turer i området der du bor. Turene er varierte i lengde og i terreng.
Målet er å samle turpoeng i konkurranseperioden som er fra 10. mai til 10. oktober.
Du får 1 poeng pr gang du sjekker deg inn på et turmål. Alle som går minst 7 turer i løpet av sesongen får en liten premie. I tillegg kan man blant annet vinne hengekøye, hotellovernatting, luer, pannebånd og mateske og mer.

Hvordan delta?
Last ned Ti på topp appen til din mobil, den bruker du når du sjekker deg inn på turmålet. Da registreres turpoenget. Du har full oversikt over turer og dine poeng i appen.
Ti på topp er en digital konkurranse, så man må ha appen for å delta.
Man deltar som bedriftslag, familie eller vennelag eller som enkeltperson. Dette velger du når du melder deg på.

Turene
Turene er av ulik lengde og i ulikt terreng. Det er turer i nærområdet, og noen du kanskje må kjøre litt lenger til.

Konkurransen
Det er uttrekkspremier underveis som blir annonsert på Facebook og på Instagram.
Alle som går minst 7 turer i løpet av sesongen får en liten premie. Barn må gå 5 turer for å få premie.
Vi kårer i tillegg årets turgåer, årets lag, årets bedrift og året bilde. Disse vil bli premiert.

Pris
Kr. 200 kr pr deltaker, egne priser for bedrifter. Ta kontakt om deres bedrift ønsker delta.
Enten det er naturopplevelsen, konkurransen, det sosiale eller noe helt annet som frister deg mest, ønsker vi deg velkommen til årets TI PÅ TOPP!

BEDRIFTSIDRETTEN
TI PÅ TOPP

INFORMASJON

LILLEHAMMER.TIPÅTOPP.NO ELLER FACEBOOK TI PÅ TOPP LILLEHAMMER

HAVANG BRUKERSTYRT SENTER

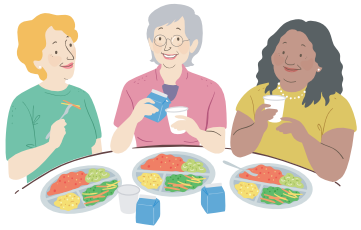
Havang er en egen stiftelse og navnet kommer fra gammelnorsk og betyr ‘’verd’’ eller ‘’nytte’’. Havang er et gjørested og møteplass for mestring, nettverksbygging og gode opplevelser i et trygt miljø både for enkeltmennesket og for organisasjoner.

Havang er brukerstyrt i den forstand at brukerne eller deres organisasjoner er i flertall i alle styrende ledd. Alle kan bruke Havang så lenge man ikke er ruset når man er på huset, ellers gjelder vanlig folkeskikk.

.

Våre åpningstider er:

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag	kl. 09.00-16.00.
Onsdag	kl. 09.00-19.00
Søndager	kl. 12.00-16.00



Havang har faste aktiviteter, kurs og kompetansebygging som planlegges av brukerstyret i samarbeid med ansatte.

Vi tilbyr også NADA-øreakupunktur som er et ypperlig verktøy i forbindelse med å beherske uro, depresjoner, angst, søvnløshet m.m.
Tilbudet er gratis for brukerne og settes hver hele time.

HAVANG
BRUKERSTYRT SENTER

INFORMASJON

HTTPS://HAVANG.NO ELLER FACEBOOK SIDEN VÅR

HAVANG BRUKERSTYRT SENTER

Pårørendekafé arrangeres hver tirsdag kl. 18.00-20.00 på Havang.
Ved spørsmål, kontakt Marianne Engevold på tlf. 482 16 640.

Faste aktiviteter er:

Mandager:	Bading på Jorekstad kl 14.00. Avreise fra Havang kl. 13.45.
Annenhver tirsdag:	Ridning på Åsli Ridesenter tirsdag (like uker). Påmelding til Hilde på 918 48 961.
Onsdager:	Malekurs med Bodil von Schantz fra kl. 13-15
Torsdager:	Bueskyting i lokaler på Fabrikken kl. 14.00. Avr. Havang kl. 13.45.
Fredager:	Quiz kl. 13.00 med kake og kaffe etterpå.

Gratis lunsj hver dag.
Våre lokaler er i Kirkegata 45 (Telegrafen), med inngang fra Grønstadgata.

Velkommen!

INFORMASJON

HTTPS://HAVANG.NO ELLER FACEBOOK SIDEN VÅR.

LILLEHAMMER FRIVILLIGSENTRAL

Lillehammer Frivilligsentral er en uformell møteplass som formidler kontakt mennesker imellom. Tilbud til menn og kvinner i alle aldre. Våre aktiviteter er gratis og krever ingen påmelding. Hos oss er det sosiale felleskapet viktig, og vi tar oss derfor ofte tid til en kopp kaffe og en god prat. Våre lokaler ligger på bakkeplan og er lett tilgjengelig for rullestol/barnevogn.

Faste aktiviteter er.

Hørselhjelp første mandag i mnd. kl. 10. Enkel stell og rens av høreapparater. Slangeskift. Gratis hørselstest. Salg av batteri.

Kortspillgruppe onsdager kl. 10. Her møtes en gjeng glade kortspillere over en slag amerikaner.

Strikkegruppe torsdager kl. 10.30. Sokkestrikk mm. til barn i Øst-Europa. Sentralen holder garn. Også åpent for de som vil strikke i egen regi.

Karatreff fredager annenhver uke kl.11. Dette er en uformell sammenkomst med prat om løst og fast- en møtearena fri for damer.

Treffpunkt Frivilligsentralen – hva er vi opptatt av nå. Løselig samtalerundt aktuelle saker som engasjerer her og nå. Annen hver fredag kl. 11.

Lørdagskaffe kl. 11. Sosialt samvær over en kopp kaffe. Salg av byens beste vafler.

Åpningstider: Mandag–torsdag kl. 10–14. Fredager fra kl. 10–13.
Adresse: Brubakken 14

INFORMASJON

Tlf.: 992 69 600
POST@LILLEHAMMER.FRIVILLIGSENTRAL.NO

FLERE KULTURTILBUD

LILLEHAMMER KINO

Lillehammer kino/Cinemateket viser hver onsdag kl.15.00 restaurerte og digitaliserte klassikere eller nye perler som fortjener og oppleves på stort lerret. Billettpris kr. 80,-.

Ellers viser kinoen også andre filmer på dagtid fra kl. 12.00 og utover.

Foto: Lillehammer kino

Andre nyttige nettadresser over kulturelle tilbud samt fritidstilbud i Lillehammer:

https://lillehammermuseum.no
https://kulturnett.oppland.org
https://www.lillehammerkommune.no
https://www.lillehammer.com/Hva-skjer
https://maihaugsalen.no
https://www.fabrikken.org
www.kulturhusetbanken.no

INFORMASJON

WWW.LILLEHAMMERKINO.NO OG KINOENS FACEBOOK SIDE

LILLEHAMMER BIBLIOTEK

LILLEHAMMER BIBLIOTEK OG LITTERATURHUS LILLEHAMMER

Biiblioteket ligger i den gamle Meierigården midt i sentrum. Vi har betjent åpningstid fra kl.10.00-18.00 mandag til torsdag, fra kl.10.00-15.00 på fredager og 11.00-15.00 på lørdager. I tillegg har vi meråpent alle dager hele året fra 07.00-22.00. Du kan åpne bibliotekkortet ditt for meråpen tilgang i appen Bibliofil eller kom til skranken for hjelp.

Vi er 10 ansatte som hjelper deg med å finne det du trenger av lesestoff, filmer og lydbøker. Du kan lese aviser og tidsskrift, vi har PC-er, arbeidsplasser og flere spennende aktiviteter. Bokanbefalinger, Bok for dagen, lesesirkel og lesestund for de minste. Folkemøter, lokalhistoriske foredrag og muligheten for å treffe en slektsgransker – for å nevne noe. Kom gjerne innom og snakk med oss som jobber her. Lag og foreninger kan booke omvisning og informasjon, ta kontakt for å avtale en dato.

Litteraturhus Lillehammer er betegnelsen på programsamarbeidet mellom Lillehammer bibliotek, Nansenskolen, Høgskolen i Innlandet, Norsk Litteraturfestival og Stiftelsen Lillehammer Museum. Vi har som mål å invitere til aktuelle debatter, samtaler og foredrag med høy kvalitet. Forfattermøter, forskningsforedrag, samfunnsdebatter og barneforestillinger.

Alle arrangementene foregår på biblioteket og blir annonsert på bibliotekets hjemmeside https://lillehammerbibliotek.no/arrangement, på facebook og i papirprogrammet som vi lager hvert halvår.

Vi har en liten gruppe med frivillige som hjelper til med å rigge og rydde på arrangementene.
biblioteket hvis du er interessert
å være med.

INFORMASJON

HTTPS://LILLEHAMMERBIBLIOTEK.NO OG PÅ FACEBOOK

LILLEHAMMER KUNSTMUSUM

UTSTILLINGER VÅREN 2022

FAST UTSTILLING AV SAMLINGEN. DAHL THAULOW, BACKER, WEIDEMANN.
Se høydepunkter fra samlingen i denne utstillingen som omhandler romantikken rundt 1800 til Weidemann og hans samtidige rundt 1970-tallet.

Henrik Vibskov – (PLEASE!) CLEAN UP, HONEY. 20. november 21 - 27. mars 22.
Den danske moteskaperen Henrik Vibskov har erobret Lillehammer Kunstmuseum med spektakulære installasjoner, mote og video.

STEPPING OUT! KVINNELIGE IDENTITETER I KINESISK SAMTIDSKUNST.
13. mai 2022-16. oktober 2022. Kina er i endring. Se kinesiske samtidskunstnere dokumentere, undersøke og utfordre forventninger, definere paradokser og drømme fra et kvinnelig perspektiv.

Omvisninger hver helg i aktuell utstilling
Hver lørdag og søndag tilbyr museet omvisninger i aktuell utstilling inkludert i billettprisen!

Kunstpause–torsdager kl. 11.30-11.45. Hver torsdag er du velkommen til å ta deg en liten kunstpause hos oss i Lillehammer Kunstmuseum. En av museets ansatte, eller en gjest, vil gi et lite innblikk i kunstens verden med utgangspunkt i aktuelle utstillinger og spennende tema.

Søndagsverksted - hver søndag kl. 12.00-15.30. Drop-in verksted for barnefamilier. Inkludert i billettprisen.

Åpningstider 2022:
Januar - Mai: Mandag - stengt. Tirsdag - søndag: 11-16.
Juni - August: Mandag - søndag: 10-17.

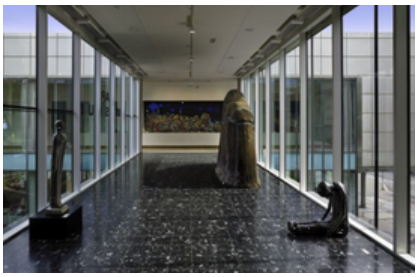


Foto:Jim Bengtson

INFORMASJON

HTTPS://LILLEHAMMERKUNSTMUSEUM.NO

KULTURNETTVERKET

Kulturnettverket Innlandet skal inspirere til meningsfulle hverdager gjennom aktivitet og sosialt liv. Det er viktig for alle å ha noe å glede seg til og gi hverdagen innhold og mening. Samtidig gir det helsegevinster, både fysisk, psykisk og sosialt.

Kulturnettverket Innlandet er delt i to nettverk – et i gamle Oppland og et i gamle Hedmark. Vi har valgt å beholde de gamle fylkesnavnene - enn så lenge.

Kulturnettverket Innlandet – Oppland ble etablert høsten 2007, og består av representanter for ansatte i kultur- og rus/psykisk helsetjeneste i kommunene i kommunene, mental helse, representanter fra Sykehuset Innlandet Reinsvoll og fra DPS. Deltakerkommunene i 2022 er Gjøvik, Østre og Vestre Toten, Søndre og Nordre Land, Lillehammer, Øyer, Gausdal og Ringebu. De fire siste utgjør Kulturnettverket, region Sør-Gudbrandsdal.

Nettverket møtes hver måned og arbeider med informasjon, samordning og utvikling av aktivitetstilbud til folk med rus– og psykiske helseutfordringer. Erfaringsutveksling og samlinger for kompetanse deling- og utvikling er en verdifull effekt av nettverksarbeidet. Kulturnettverket er aktiv i utvikling av Innlandet Recoveryskole og musikkterapiprosjekter.

Kultur nettverket

INFORMASJON

MONA HAUGER KJELSBERG: 611 47 376 / 970 34 225.
MONA.HAUGER.KJELSBERG@SYKEHUSET-INNLANDET.NO

KULTURNETTVERKET

Nettverket står bak golftilbud og treningstilbud på treningssenter i Vestre Toten, Lillehammer, Gjøvik og i Søndre Land. Vi arrangerer friluftsdager med padling, naturstier med quiz, fine vinteraktivitetsdager med "skiskyting", aking, turer med hundespann og på ski og truger, "61 gr. Fastland" - vi har vannsprutdager ved Mjøsa og golfdager med instruksjon og utprøving.

Kulturnettverket og kulturkontoret i Lillehammer samarbeider om «Del en Kulturopplevelse» med besøk på mange av Lillehammer og omegns kunst- og kulturformidlingssteder.

Vårhalvåret arrangeres vanligvis alpin- truge- og langrennstur med hyggelig underholdning om kvelden og overnatting på hotell.
Om høsten gjennomføres overnattingstur på høgfjellshotell med turer i nydelig fjellterreng. Året avsluttes med hyggelige julearrangement.

Følg med på Kulturnettverkets nettside: www.kulturnettverk.no og facebook siden Kulturnettverket Innlandet Oppland.

Foto: Kulturnettverket

INFORMASJON

MONA HAUGER KJELSBERG: 611 47 376 / 970 34 225.
MONA.HAUGER.KJELSBERG@SYKEHUSET-INNLANDET.NO

LAG OG FORENINGER I LILLEHAMMER KOMMUNE

I Lillehammer er det mer enn 300 lag og foreninger og svært mange av disse er registrert i Lillehammer kommunes oversikt.

Er det noe du kunne tenke deg å begynne på?

Sjekk:

https://www.lillehammer.kommune.no/lag-og-foreninger

www.lillehammer.kommune.no/foreningsregister

INFORMASJON

HTTPS://WWW.LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO/LAG-OG-FORENINGER

LEDSAGERBEVIS

Dette blir utstedt av kommunen direkte til brukeren, og gir fritidskontakten fri adgang til en rekke steder, se listen under.

Kortinnehaveren betaler ordinær inngangsbillett, ledsager går gratis.
Spørsmål og søknad rettes til Kultur og fritid v/Anne Brit Lee tlf. 611 05 155.

Steder som aksepterer ledsagerbevis i Lillehammerområdet og Østlandet:

Lillehammer kino
Arrangementer i regi av Kulturhuset Banken
Arrangementer i regi av Maihaugen i store Maihaugsal
Inngang på Maihaugens friluftsmuseum
Inngang på Aulestad
Inngang på Norges Olympiske museum
Inngang på Bjerkebæk
Inngang på Lillehammer Kunstmuseum
Jorekstad Fritidsbad, Lillehammer
Norsk Vegmuseum, Fåberg, Lillehammer
Hunderfossen Familiepark
Øyer gjestegård sine anlegg
Hafjell Alpinsenter
Kvitfjell Alpinanlegg
Prøysenhuset, Rudshøgda, Ringsaker
Ankerskogen badeanlegg, Hamar
Totenbadet Badeland og Svømmehall, Raufoss
Norsk Jernbanemuseum, Hamar
Alle arrangementer fra lag tilknyttet Norges idrettsforbund
Hedmarksmuseet og Domkirkeodden
Norsk Skogmuseum, Elverum
Norsk Utvandrermuseum, Ottestad
Norsk Motorhistorisk museum, Stange

INFORMASJON

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

LEDSAGERBEVIS

Flere steder som godkjenner ledsagerbevis:
Klevfoss industrimuseum, Ådalsbruk
Arrangement på Gjøvik gård og Eiktunet
Kunstbanken Hedmark Kunstsenter, Hamar
Teater Innlandet (egenproduksjoner), Hamar
Riksteatret
De fleste teaterforestillinger
Ringsaker Operaen
Brenneriet og Bryggerikjelleren, Lillehammer
Kinoer
Bowling 1, Hamar
Snilsberg Familiepark, Gaupen, Ringsaker
Hamar-mart`n
Snoezelen senteret, Ottestad
Tusenfryd
Kristiansand dyrepark
Bø Sommerland, Bø
Tangen Dyrepark, Tangen
Lillehammer Ishockey
Vikingskipet, Hamar (omvisning)
Treningssenteret FRISK Moelv
Stena Line - ferge til Danmark
Skibladner
Alle busser i Innlandet
Vy (tidligere NSB og Nettbuss)

Tog: 50% på ordinær billett til innehaver av ledsagerbeviset samt ledsager når man reiser sammen. Ledsagerbeviset gir ingen selvstendig rabatt til kortholder dersom vedkommende reiser alene uten ledsager. For å få rabatten man har krav på som reisende med nasjonalt ledsager-bevis, må man velge «honnør» som passasjerkategori når man kjøper billett.

Nettbuss: Ledsager reiser gratis når ledsagerbevis forevises. Ledsagerbillett er kun tilgjengelig på nettbuss.no og i Nettbuss-appen inntil videre.

INFORMASJON

ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO
611 05 155

MENINGSFYLT FRITID VÅREN 2022

LILLEHAMMER
KOMMUNE