

VÅR

2026

Friskliv senior

PROGRAM



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
— på kanten —



ASKIM

Feb
09
2026

Mandag, kl. 12:30

Hørselsveiledning

Representanter fra Hørselsforbundet Indre Østfold og omegn, kommer og forteller om det å leve med nedsatt hørsel og hvordan du best kan gjøre noe med dette selv. Tips om hjelpemidler og muligheter for timebestilling av hørselstest. Litt allsang til slutt.



Mandag, kl. 12:30

DKSS Den kulturelle spaserstokken

Karin Okkenhaug og Hermund Nygaard
Livsmaleri: en konsert med norske viser

Mar
09
2026

Apr
13
2026

Mandag, kl. 12:30

DKSS Den kulturelle spaserstokken

Stine Ulla og Dan Lindén
Sanger fra filmens verden



Utstillingen "Den trygge boligen" - kommer til rådhuset i Askim!



For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.

Apr
14 OG 16
2026



Mandag, kl. 12:30

Brannforebygging

Bli med på en liten prat om brannsikkerhet for eldre. Vi kommer med enkle råd, som kan bidra til at du får en tryggere hverdag!

Mai
11
2026

Jun
08
2026

Mandag, kl. 12:30

Foredrag med frisklivsveileder om fysisk aktivitet



SPYDEBERG



Mandag, kl. 11:30

Spydebergstua

SeniorUni - Foredrag

En fleksibel, digital arena for kunnskap og kultur med autentisk innhold av høy kvalitet levert av eksperter

Feb
02
2026

Feb
16
2026

Mandag, kl. 11:30

Spydebergstua

Spydebergtreffene- Filmvisning

Velkommen til en koselig filmstund for voksne, med kaffe, vafler og hyggelig fellesskap.



Mandag, kl. 11:30

Spydebergstua

Hørselsveiledning

Representanter fra Hørselsforbundet Indre Østfold og omegn, kommer og forteller om det å leve med nedsatt hørsel og hvordan du best kan gjøre noe med dette selv. Tips om hjelpemidler og muligheter for timebestilling av hørselstest. Litt allsang til slutt.

Mar
02
2026

Mar
04
2026

Onsdag, kl. 14:00

Spydebergstua

DKSS Den kulturelle spaserstokken

Karin Okkenhaug og Hermund Nygaard
Livsmaleri: en konsert med norske viser



Mandag, kl. 11:30

Spydebergstua

Foredrag med frisklivsveileder om fysisk aktivitet

Mar
16
2026

Apr
20
2026

Mandag, kl. 11:30

Spydeberg

Spydebergtreffene- Filmvisning

Velkommen til en koselig filmstund for voksne, med kaffe, vafler og hyggelig fellesskap.



For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



SPYDEBERG

Samme dag – på rad

Mai
04
2026

Mandag, kl. 11:30

 Spydebergstua

Brannforebygging

Bli med på en liten prat om brannsikkerhet for eldre. Vi kommer med enkle råd, som kan bidra til at du får en tryggere hverdag!



Mandag, kl. 12:30

 Spydebergstua

SeniorUni - Foredrag

En fleksibel, digital arena for kunnskap og kultur med autentisk innhold av høy kvalitet levert av eksperter

Mai
04
2026



Mandag, kl. 11:30

Verdens aktivitetsdag - tur i Spydeberg



For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.

Mai
13
2026

Mai
18
2026

Mandag, kl. 11:30

 Spydebergstua

Spydebergtreffen- Filmvisning

Velkommen til en koselig filmstund for voksne, med kaffe, vafler og hyggelig fellesskap.



Mandag, kl. 11:30

 Spydebergstua

SeniorUni - Foredrag

En fleksibel, digital arena for kunnskap og kultur med autentisk innhold av høy kvalitet levert av eksperter

Jun
01
2026

For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



MYSEN



Onsdag, kl. 13:00

SeniorUni - Foredrag

En fleksibel, digital arena for kunnskap og kultur med autentisk innhold av høy kvalitet levert av eksperter

Jan
21
2026

Feb
04
2026

Onsdag, kl. 13:00

Brannforebygging

Bli med på en liten prat om brannsikkerhet for eldre. Vi kommer med enkle råd, som kan bidra til at du får en tryggere hverdag!



Onsdag, kl. 13:00

Bok og kaffe

Velkommen til en uhytidelig time hvor bibliotekansatte presenterer nye bøker, og kanskje noen eldre perler, over en kopp kaffe eller te

Feb
18
2026

Mar
04
2026

Onsdag, kl. 12:00

DKSS Den kulturelle spaserstokken

Karin Okkenhaug og Hermund Nygaard
Livsmaleri: en konsert med norske viser



Onsdag, kl. 13:00

Hørselsveiledning

Representanter fra Hørselsforbundet Indre Østfold og omegn, kommer og forteller om det å leve med nedsatt hørsel og hvordan du best kan gjøre noe med dette selv. Tips om hjelpemidler og muligheter for timebestilling av hørselstest. Litt allsang til slutt.

Mar
18
2026

For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



MYSEN



Onsdag, kl. 13:00

DKSS Den kulturelle spaserstokken

Stine Ulla og Dan Lindén
Sanger fra filmens verden

Apr
15
2026

Apr
29
2026

Onsdag, kl. 13:00

SeniorUni - Foredrag

En fleksibel, digital arena for kunnskap og kultur med autentisk innhold av høy kvalitet levert av eksperter



Onsdag, kl. 13:00

SeniorUni - Foredrag

En fleksibel, digital arena for kunnskap og kultur med autentisk innhold av høy kvalitet levert av eksperter

Mai
13
2026

Mai
27
2026

Onsdag, kl. 13:00

Foredrag med frisklivsveileder om fysisk aktivitet



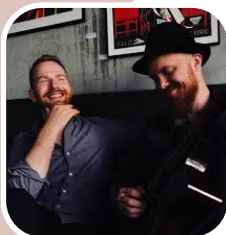
For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE



SKJØNHAUG



Torsdag, kl. 14:00

DKSS Den kulturelle spaserstokken

Espen Wensaas & Jon Berg Eriksen -
Hildringstimen. Erik Bye sin musikk og
posei

Jan
22
2026

Jan
28
2026

Onsdag, kl. 13:00

Onsdagsfilm

Vi viser film og serverer popcorn og saft



Torsdag, kl. 14:00

Foredrag - ABC Prosjekt - Psykisk helse

Hvordan aktivitet, fellesskap og mening styrker livskvalitet, og hvordan kommunen og frivilligheten kan stå sammen for å synliggjøre, støtte og styrke de gode tilbudene som allerede finnes.

Feb
05
2026

Feb
19
2026

Torsdag, kl. 14:00

Bokprat

Velkommen til en uhytidelig time hvor bibliotekansatte presenterer nye bøker, og kanskje noen eldre perler, over en kopp kaffe eller te.



Onsdag, kl. 13:00

Onsdagsfilm

Vi viser film og serverer popcorn og saft

Feb
25
2026

For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



SKJØNHAUG

Mar
05
2026

Torsdag, kl. 14:00

Brannforebygging

Bli med på en liten prat om brannsikkerhet for eldre. Vi kommer med enkle råd, som kan bidra til at du får en tryggere hverdag!



Torsdag, kl. 14:00

Hørselsveiledning

Representanter fra Hørselsforbundet Indre Østfold og omegn, kommer og forteller om det å leve med nedsatt hørsel og hvordan du best kan gjøre noe med dette selv. Tips om hjelpemidler og muligheter for timebestilling av hørselstest. Litt allsang til slutt.

Mar
19
2026

Mar
25
2026

Onsdag, kl. 13:00

Onsdagsfilm

Vi viser film og serverer popcorn og saft



Torsdag, kl. 14:00

DKSS Den kulturelle spaserstokken

Stine Ulla og Dan Lindén
Sanger fra filmens verden

Apr
16
2026

Apr
29
2026

Onsdag, kl. 13:00

Onsdagsfilm

Vi viser film og serverer popcorn og saft



For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



SKJØNHAUG



Torsdag, kl. 14:00

Blomsterhandelen v/Lill -
Foredrag om vårbloster

Apr
30
2026

Mai
27
2026

Onsdag, kl. 13:00

Onsdagsfilm

Vi viser film og serverer popcorn og saft



Torsdag, kl. 14:00

Foredrag med frisklivsveileder
om fysisk aktivitet

Mai
28
2026

Jun
11
2026

Torsdag, kl. 14:00

Sommeravslutning!



For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på komnet



TOMTER

Hver
torsdag

2026

Torsdager, kl. 12:00 - 13:00

Vaffeltorsdag

Vaffeltorsdag er en ukentlig møteplass. Vi har også kulturelt og faglig innhold. Elever fra Knapstad ungdomsskole steker vafler og lager kaffe.



Onsdager, kl. 14:00

SeniorUni - Foredrag

En fleksibel, digital arena for kunnskap og kultur med autentisk innhold av høy kvalitet levert av eksperter

SU
senioruni.no

21

04 OG 18

04 OG 18

15 OG 29

13 OG 27

Januar

Februar

Mars

April

Mai

Jan
29
2026

Torsdag, kl. 12:00

Hørselsveiledning

Representanter fra Hørselsforbundet Indre Østfold og omegn, kommer og forteller om det å leve med nedsatt hørsel og hvordan du best kan gjøre noe med dette selv. Tips om hjelpemidler og muligheter for timebestilling av hørselstest. Litt allsang til slutt.



Apr
09
2026

Torsdag, kl. 12:00

Brannforebygging

Bli med på en liten prat om brannsikkerhet for eldre. Vi kommer med enkle råd, som kan bidra til at du får en tryggere hverdag!



Torsdag, kl. 11:00

DKSS

Den kulturelle spaserstokken

Stine Ulla og Dan Lindén
Sanger fra filmens verden

Apr
16
2026

Apr
30
2026

Torsdag, kl. 12:00

Foredrag med frisklivsveileder om fysisk aktivitet



For mer informasjon,
se nest siste side i heftet.



April
14
OG
16

Utstillingen "Den trygge boligen" - kommer til rådhuset i Askim!

«Den trygge boligen» er en pop-up leilighet som rom for rom demonstrerer enkle måter å gjøre hjemmet tryggere. «Leiligheten» er et lokale møblert som et hjem, med nyttig informasjon, veiledning og gode tips. De besøkende får se eksempler på brann- og fallfarer, og presenteres smarte måter å forebygge på.

Her vil besøkende kunne møte fagpersoner fra ulike områder i kommunen.

Det inviteres til et informasjonsmøte torsdag 16.04. kl. 15.00.

Følg med i kommunens kanaler, mer informasjon kommer.



Mai
13

Verdens aktivitetsdag 2026

SPYDEBERG

Pensjonistforbundet i Indre Østfold, Spydeberg frivilligsentral og Indre Østfold kommune inviterer til markering av **"Verdens aktivitetsdag"** i Spydeberg onsdag **13. mai**.

Arrangementet starter **kl. 12.00** med en felles, guidet tur langs **Hyllibekken**.

Det blir underholdning og enkel bevertning. Hold av dagen, mer informasjon kommer!



Aktiv og sosial med Friskliv senior

Friskliv senior i Indre Østfold tilbyr et bredt utvalg av aktiviteter, kurs og møteplasser for seniorer. Her kan du holde deg fysisk og mentalt aktiv, få nyttig informasjon om helse og livskvalitet, og treffe andre i hyggelige sosiale sammenhenger. Arrangementene finner sted på innbyggertorg og bibliotek, og andre lokale arenaer, slik at alle kan delta.



Bevertning

Vi jobber med å inngå avtaler slik at gjestene på våre arrangementer kan kjøpe kaffe/vaffel/kake til en rimelig penge.



KONTAKT OSS:
69 68 10 00
ib@io.kommune.no



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på konket

