

FRISKLIV SENIOR



Foto: Guri Pfeifer



Foto: Bildet er KI-generert



Foto: Pernille Marie Walvik

PROGRAM HØST 2026



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
-på korset-



ASKIM IB

24. aug	12.30	Bok og kaffe - Bibliotekets litteraturpris: Våre formidlere presenterer de nominerte bøkene til Bibliotekets litteraturpris 2026
14. sep	12.30	Kulturverndagene: Askim historielag viser lokalhistoriske bilder
12. okt	12.30	Unngå svindel på nett: Stopp - Tenk - Spør Foredrag v/ Arild Pedersen, formidler på IB
26. okt	12.30	Den kulturelle spaserstokken presenterer: <i>Gunnar på Mo</i> , et musikkteater i Prøysens univers
9. nov	12.30	God tann- og munnhelse for eldre v/ Tannhelsetjenesten i Østfold
14. des	12.30	Om banksvindel og overgangen fra hus til leilighet v/ Askim og Spydeberg Sparebank



MYSEN IB

2. sep	13.00	Unngå svindel på nett: Stopp - Tenk - Spør Foredrag v/ Arild Pedersen, formidler på IB
16. sep	13.00	Kulturverndagene: Eidsberg historielag viser bilder fra gamle Eidsberg kommune
30. sep	13.00	Bok og kaffe: Våre formidlere presenterer nye bøker, og kanskje noen eldre perler, over en kopp kaffe eller te
14. okt	13.00	Vær forberedt! Beredskapskoordinator i Indre Østfold kommune, Bente Lundsrud, om hva egenberedskap er og hvorfor det er viktig
28. okt	13.00	Den kulturelle spaserstokken presenterer: <i>Gunnar på Mo</i> , et musikkteater i Prøysens univers
11. nov	13.00	God tann- og munnhelse for eldre v/ Tannhelsetjenesten i Østfold
25. nov	13.00	Hvordan unngå banksvindel v/ Marker og Eidsberg Sparebank



Foto: Daniel Fatnes



SPYDEBERG IB

14. sep	11.30	Kulturverndagene: Eirik Juel fra Spydeberg historielag viser lokalhistoriske bilder
28. sep	11.30	Filmvisning via Filmrommet: <i>Lærerværelset</i> (2023), (drama, 1 time og 38 min)
12. okt	12.00	Forfatterbesøk: Kjersti Ericsson om "En gammel dames blikk på livet"
26. okt	11.30	Filmvisning via Filmrommet: <i>Stor oppstandelse</i> (2007), (komedie, 1 time og 30 min)
Obs! Onsdag		
28. okt	14.30	Den kulturelle spaserstokken presenterer: <i>Gunnar på Mo</i> , et musikkteater i Prøysens univers
9. nov	11.30	Unngå svindel på nett: Stopp - Tenk - Spør Foredrag v/ Arild Pedersen, formidler på IB
23. nov	11.30	God tann- og munnhelse for eldre v/ Tannhelsetjenesten i Østfold
7. des	11.30	Om banksvindel og overgangen fra hus til leilighet v/ Askim og Spydeberg Sparebank



Bibliotekets venner
selger kaffe og vafler





DEN KULTURELLE SPASERSTOKKEN

Gunnar på Mo **med Camp Scenekunst**



Foto: Bildet er KI-generert

Musikkteater basert på kjente revysanger fra 30- til 70-tallet. Publikum møter ungkaren Gunnar, inspirert av Prøysens "Tango for To".

Med humor, dans og sang tas publikum med på en nostalgisk reise tilbake til deres egen ungdomstid.

Teater Krummelanke **med Hanne Dahle og** **Geir-Atle Johnsen**

Dahle og Johnsen inviterer i god reiselabyrint-stil til å reise i musikk, tid, minner og anekdoter. Gjennom en fargerik fremførelse med kostymer, "reiser" vi til forskjellige land i fantasien gjennom fortellerbilder, morsomme fakta og sanger.



For mer informasjon om våre arrangementer se
Foreningsportalen: <https://io.foreningsportal.no>

SKJØNHAUG IB

20. aug	14.00	Det du trenger å vite om Vipps og BankID v/ Trøgstad Sparebank
27. aug	14.00	Bok og kaffe - Bibliotekets litteraturpris: Våre formidlere presenterer de nominerte bøkene til Bibliotekets litteraturpris 2026
3. sep	14.00	Vær forberedt! Beredskapskoordinator i Indre Østfold kommune, Bente Lundsrud, om hva egenberedskap er og hvorfor det er viktig
17. sep	14.00	Kulturverndagene: Vi viser filmen om historien til Trøgstad Elverk
1. okt	14.00	Bok og kaffe: Våre formidlere presenterer nye bøker, og kanskje noen eldre perler, over en kopp kaffe eller te

Vi viser film!

Én onsdag i måneden kl. 13.00

26. aug, 30. sep,
28. okt, 25. nov, 16. des



Trøgstad Frivilligsentral
selger kaffe og vafler



**Les
og stem**
på dine favoritter!

BIBLIOTEKETS
LITTERATURPRIS

SKJØNHAUG IB

15. okt	14.00	Forfatterbesøk: Jeanette Semb, forfatteren bak de populære romanseriene <i>Skjærgårdsliv</i> og <i>Nora fra Engelsviken</i> , i samtale med forfatter Aina Skoland
29. okt	14.00	Unngå svindel på nett: Stopp - Tenk - Spør Foredrag v/ Arild Pedersen, formidler på IB
12. nov	14.00	Den kulturelle spaserstokken presenterer: <i>Gunnar på Mo</i> , et musikkteater i Prøysens univers
26. nov	14.00	God tann- og munnhelse for eldre v/ Tannhelsetjenesten i Østfold
10. des	14.00	Juleavslutning



Foto: Guri Pfeifer

Trenger du hjelp med det digitale?

Seniornett Trøgstad tilbyr gratis datahjelp fra kl. 11-13
4. sep, 2. okt, 6. nov, 4. des



Se program for digitale foredrag, SeniorUni, på egen side.

TOMTER IB

10. sep	12.00	Kulturverndagene: Gründerne bak Stasjonsbyen Tomter v/ Asbjørn Hjorthaug fra Hobøl Historielag
17. sep	11.30	Den kulturelle spaserstokken presenterer: Teater Krummelanke, en reise i musikk, tid, minner og anekdoter
8. okt	12.00	Unngå svindel på nett: Stopp - Tenk - Spør Foredrag v/ Arild Pedersen, formidler på IB
15. okt	12.00	Vær forberedt! Beredskapskoordinator i Indre Østfold kommune, Bente Lundsrud, om hva egenberedskap er og hvorfor det er viktig
19. nov	12.00	Om banksvindel og overgangen fra hus til leilighet v/ Askim og Spydeberg Sparebank
26. nov	11.30	God tann- og munnhelse for eldre v/ Tannhelsetjenesten i Østfold



Hobøl Frivilligsentral
selger kaffe og vafler



Bli mer kildebevisst

I en tid der sosiale medier og kunstig intelligens (KI) tar stadig mer plass i hverdagen, er det viktig å kunne å skille fakta fra falskt innhold. Å være kildebevisst handler om å ta aktive valg når vi leser, deler og bruker informasjon. Her er noen kontrollspørsmål du kan stille deg selv.

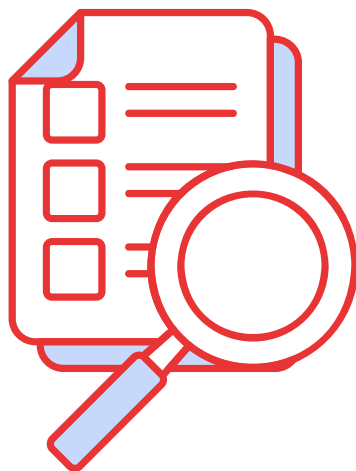
Stopp - Vekker innholdet sterke følelser eller bekymring? Virker saken for utrolig? Ikke tro på alt med en gang.

Tenk - Kan du stole på det du ser? Moderne teknologi gjør det enkelt å produsere falske bilder, video- og lydopptak. Prøver saken å påvirke deg? En sak har som regel flere sider. Hvis kun én side er representert bør du være kritisk.

Sjekk - Rapporterer andre medier om den samme saken? Oppsiktsvekkende nyheter sprer seg ofte raskt. Hvem står bak saken? Sjekk avsender og hva andre sier om kilden.

På IB kan du få råd og veiledning i kildekritikk.

Få med deg høstens foredrag på alle avdelinger: "Unngå svindel på nett" med Arild Pedersen, formidler på IB.



SeniorUni - digitale foredrag

9. sep	13.00	Frihet i Mummidalen: Tove Jansson som kunstner og menneske v/ Renate Rivedal	Skjønhaug IB
14. okt	13.00	Om moskus, natur og kultur på Dovrefjell v/ Karin Lillevold	Skjønhaug IB
11. nov	13.00	Jula i kunsten v/ Renate Rivedal	Skjønhaug IB
9. des	13.00	Årstidene: En reise gjennom årets fire årstider v/ Vibeke Riiser-Larsen	Skjønhaug IB
2. sep	14.00	Døden i kunsten v/ Renate Rivedal	Tomter IB
7. okt	14.00	Framtidsfullmakt, arv og den vanskelige samtalen v/ psykolog Hedvig Montgomery	Tomter IB
4. nov	14.00	KI – demokrati og sosiale medier v/ prof. Petter Bae Brandtzæg	Tomter IB
2. des	14.00	Jula i kunsten v/ Renate Rivedal	Tomter IB

S | U



For mer informasjon om foredragene se [SeniorUni.no](https://senioruni.no)

SeniorUni - digitale foredrag

For deg som ønsker mer kunnskap om samfunn, kultur og historie. Vi viser digitale foredrag fra SeniorUni på tre av våre avdelinger.

24. aug	13.00	Husmorfilmene: Fra husmorens gullalder til en ny feministisk tid v/ Jan Storø	Mysen IB
7. sep	13.00	Livets opprinnelse - en uløst gåte? v/ prof. Klaus Høiland	Mysen IB
21. sep	13.00	Aldring: Utfordringer for individ og samfunn v/ prof. Geir Selbæk	Mysen IB
5. okt	13.00	Nikolai Astrup: Den store Vestlandsmaleren v/ Renate Rivedal	Mysen IB
19. okt	13.00	Følg med på avdelingen.	Mysen IB
2. nov	13.00	Følg med på avdelingen.	Mysen IB
16. nov	13.00	Følg med på avdelingen.	Mysen IB
30. nov	13.00	Følg med på avdelingen.	Mysen IB
14. des	13.00	Følg med på avdelingen.	Mysen IB



For mer informasjon om foredragene se [SeniorUni.no](https://senioruni.no)

TAKK TIL VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE



Trøgstad
SPAREBANK



DEN KULTURELLE
SPASERSTOKKEN



Askim & Spydeberg
SPAREBANK

Seniornett



Marker & Eidsberg
SPAREBANK



Filmrommet

Tirsdagsklubben i Trøgstad

Historielagene i Indre Østfold kommune



For mer informasjon om våre
arrangementer se
Foreningsportalen:
io.foreningsportal.no



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
-på korset-

Kontakt oss:
69 68 10 00
ib@io.kommune.no

