

# Meningsfylt fritid

## Kultur- og fritidstilbud våren 2024

Tilrettelagte kultur og fritidstilbud og andre  
lavterskeltilbud



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



LILLEHAMMER  
KOMMUNE  
Kultur og fritid

# INNHOOLD

Om kultur- og fritidstilbud/kurs/trening	side 3
Gratis trening på Spenst	side 4
Turgruppa - gratis turer i m/turleder	side 5
Lavterskelkurs i korsang	side 7
Del en kulturopplevelse	side 9
Tilrettelagt treningsgruppe	side 11
Frisklivssentralen	side 12
Stolpejakten	side 13
DNT Lillehammer	side 14
Havang Brukerstyrt senter	side 15
Lillehammer frivilligsentral	side 17
Flere kulturtilbud /lag- og foreninger	side 18
Lillehammer bibliotek og litteraturhus	side 19
Lillehammer Kunstmuseum	side 20
Kulturnettverket	side 21
BUA	side 23
Ledsagerbevis	side 24

# KULTUR- OG FRITIDSTILBUD/LAVTERSKELTILBUD /KURS/TRENING

I brosjyren finner du informasjon om tilrettelagte kultur og fritidstilbud og andre lavterskeltilbud i kommunen, samt kurs våren 2024.

Våren 2024, 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?

Tilbudet/kurset "Del en Kulturopplevelse" er 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.

Vi har også et tilrettelagt trenings-/sosialt tilbud for deg fra 16-40 år, samt at Frisklivssentralen også arrangerer flere gode kurs.

På Spenst nord i byen er det mulig å trene gratis hver mandag.

Her er det flere fine lavterskeltilbud å velge mellom.

Kursene / tilbudene står beskrevet i denne brosjyren.

Håper du finner noe som du kunne tenke deg å være med på.

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 kondisjonstrening (spinning/roing), og deretter en halv time i sal med styrketrening. Ingrid (fysioterapeut) eller Katrine er instruktører. Treningen er gratis. Du kan gjerne ta med deg ledsager/fritidskontakt. det vil bli servert frukt og kaffe etter treningen.

Utstyr: Egne treningssko for innebruk, vannflaske og eget håndkle.

Sted: Spent, Oskar Skoglys vei 2, Lillehammer

Tid: Hver mandag fra kl. 13.00-14.00 - hele året.

Pris: Gratis

Kontaktperson: Spent v/Ingrid Aarstrand eller Katrine  
Falkenberg tlf. 92 13 17 79/61 26 86 30

Litt om Ingrid: Hun har 9 års erfaring som fysioterapeut, og har bl.a. jobbet med hofte og knepasienter, muskel og skjelettplager. Hun har også erfaring fra kommunal fysioterapi og Beitostølen helsesportsenter. I tillegg har hun videreutdanning innen psykososial helse og motiverende samtale.



## KONTAKTPERSON

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



# TURGRUPPA

## VELKOMMEN TIL LAVTERSKELTURER VÅREN 2024 - TURER I NÆROMRÅDET HVER TORSDAG FORMIDDAG

Arrangør: Kultur og fritid i samarbeid med Psykisk helse og rus.  
For deg som ønsker å gå på tur, men som kanskje synes det er vanskelig å komme deg ut alene. Varighet: 2-3 timer m/pause underveis.  
På noen av turene benyttes privatbiler for å kunne gå i nye områder. Da blir det en liten egenandel (se turoversikt). Det er mange positive tilbakemeldinger på de fine naturopplevelsene turgruppa opplever sammen, og stemningen i gruppa er veldig god. Det settes opp planer for hvert halvår, og iblant tilpasses turene etter vær og føre. Derfor følges ikke alltid turprogrammet 100%. Påmelding er ikke nødvendig.

- Oppstart: Torsdag 4. januar  
Sted: Oppmøte på p-plassen nedenfor Birkebeineren hotell.  
Tilbake ca. kl.15.00.
- Ta med: Gode tursko, sitteunderlag, varm el. kald drikke, litt niste. Klær etter vær.
- Pris: Gratis, eventuelt reise penger.
- 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



PS. Ta gjerne kontakt med en av turlederne eller din kontaktperson i Psykisk helse og rus, for å høre om dette turtilbudet kan være noe for deg. Velkommen!

## KONTAKTPERSON

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



# TURPROGRAM VÅREN 2024

DATO:	TUREN GÅR TIL:	BENSINPENGER:
4/1	Røyslimoen	10,-
11/1	Skistadion	10,-
18/1	Nordre Ål	0,-
25/1	Balbergkampen	10,-
1/2	Mesnaelva	0,-
8/2	Krokbua (fra Grustaket)	10,-
15/2	Mesnalia	20,-
22/2	Hovemoen	10,-
<b>Uke 9</b>	<b>Vinterferie</b>	
7/3	Gropmarka - Hansvehhaugen	10,-
14/3	Røyslimoen / Søre Ål	10,-
21/3	Nordseter / Sjusjøen	20,-
<b>Uke 13</b>	<b>Påskeferie</b>	
4/4	Tur langs Mjøsa	0,-
11/4	Nybu på kryss og tvers	0,-
18/4	Jorekstad	10,-
25/4	Ned til Mjøsa	10,-
2/5	Moelv - Steinsholmen	30,-
<b>9/5</b>	<b>Kristi Himmelfart</b>	
16/5	Kulturstien på Fåberg	10,-
23/5	Bekkedalen (Lismarka)	10,-
30/5	Kroktjern (Søre Ål marka)	10,-
6/6	Botshaugen	10,-
13/6	Korpberget	10,-
20/6	Sommeravslutning på Maihaugen	0,-

## KONTAKTPERSON

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



# LAVTERSSELKURS I KORSANG

## BLI MED I LAVTERSSELKORET 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 stemmepleie? Bli kjent med andre som også ønsker det?

Dette er syvende året vi arrangerer kurs i korsang, og tilbudet er veldig populært.

Målet med tilbudet er å bli introdusert til det grunnleggende i korsang, lære litt om stemmepleie og teknikk, bli med i et fellesskap, få troen på seg selv til å synge og evt. til å starte i et vanlig kor senere.

Hvert semester begynner helt enkelt med masse sangglede.

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](http://www.krafttakforsang.no)).

Bli med da vel! Dette blir gøy!

Kursstart - se neste side.



## KONTAKTPERSON OG PÅMELDING

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



# LAVTERSSELKURS I KORSANG

## KURSSSTART OG STED

Kurssted:	Kafe Banken i Kulturhuset Banken
Start:	Onsdag 24/1 2024 kl. 18.30–21.00, t.om. onsdag 15/05 2024.
Pris:	Kr. 800,- pr person inkludert noter og biteti i pausen.
Instruktører:	Paula Margrethe Strand og Øivind Pedersen.

Paula Strand - bor for tiden i Øyer, men kommer opprinnelig fra Lierne i Trøndelag. Hun jobber til daglig som sang- kor og musikkpedagog på Create vgs. Paula har alltid vært engasjert i kor. Hun begynte å dirigere kor da hun var 19 år gammel. hennes første kor var Tangen damekor, så ble det Grefsen pikekor, etterfulgt av Tretten sangkor, Øyer kulturskolens barnekor, Øyer seniorkor, Øyer sangkor og Lillehammer seniorkor. Hun har også reis rundt i fylket og hatt stemmekurs for kor. Paula er utdannet vokal og musikkpedagog ved Barratt Dues Musikk institutt. Dirigentutdannelse fra Tromsø, Ensembleledelse 1 ved UiT og ble nylig ferdig med en Master i musikk med fordypning i ensemble ledelse (rytmisk korledelse) ved Nord Universitetet.

Øivind Pedersen har utdanning og lang erfaring som dirigent, produsent og musikkpedagog. Han er opptatt av sangglede 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

INNEN 10. JANUAR 2024 TIL:  
ANNE.BRIT.LEE@LILLEHAMMER.KOMMUNE.NO  
611 05 155





# DEL EN KULTUROPPLEVELSE VÅREN 2024

## FOR DEG SOM LIKER KUNST- OG KULTUROPPLEVELSER

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 650,- for et helt år. Kr. 325,- for et halvt år.



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 2024

#### Våren 2024:

Torsdag 25. januar -	Lillehammer Kunstmuseum
Onsdag 21. februar -	Lillehammer kino
Torsdag 21. mars -	Gallerier i Lillehammer
Torsdag 18. april -	Vårtur på Maihaugen med omvisning
Torsdag 23. mai -	Stenberg Friluftsmuseum - Mjøsmuseet
Torsdag 20. juni -	Domkirkeodden med syngende guide



Foto: Camilla Damgård, Maihaugen



Foto: Veslemøy Furuseth / Stiftelsen  
Lillehammer Museum

## KONTAKTPERSON

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



# TILRETTELAGT TRENINGSGRUPPE 16 ÅR OG OPPOVER - GAUSDAL ARENA

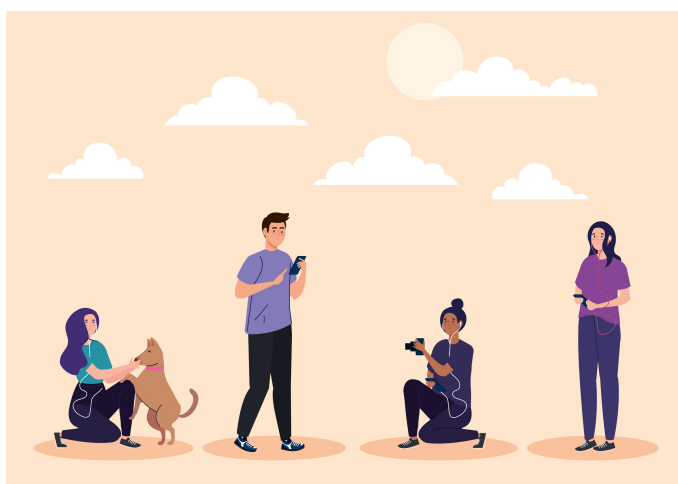
Har du lyst å bli med på trening/aktivitet og sosialt samvær med andre på din egen alder?

Gausdal Turnforening tilbyr (i samarbeid med Lillehammer og Gausdal kommune), trening/aktivitet i Gausdal Arena, tirsdager fra kl. 17.00 -18.30 og fredager fra kl. 19.00 - 20.30.

I tillegg blir det gjennom året også arrangert hytteturer, kino, paintball, bowling og sosiale treff. To ledere er med hver gang.

Målgruppen er fra 16-40 år, men hovedtyngden av brukere av tilbudet i dag er 25-30 år.

Aktivitetene blir tilrettelagt ut fra hver enkeltes behov og ferdigheter, og har fokus på mestring.



## KONTAKTPERSON

RITA KLEVEN, GAUSDAL TURNFORENING  
RITKLEVE@OUTLOOK.COM  
978 04 213



# FRISKLIVSSENTRALEN

## KURS VÅR OG SOMMER 2024

### Mindfulness kurs

Et kurs for deg som lever med smerter, stress og bekymringer. Mindfulness kan hjelpe deg å håndtere det du står i på en bedre måte. Kurset går ukentlig over 6 kurstreff.

Oppstart tirsdag 9. januar kl. 9.30 - 10.30 . mai. Pris kr. 250,-

### Hverdagsglede

Kurset handler om de små grepene du kan gjøre i din hverdag for økt opplevelse av mestring og glede. Kurset har fokus på endringsprosesser for å bli bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små steg kan føre til store endringer. Kurset går ukentlig over seks kurstreff.

Oppstart onsdag 28. februar kl. 13-15. Pris kr. 250,-.

### Sov Godt

Er du trøtt på dagtid og sliter med søvnen? Har du vanskelig for å sovne, våkner mye på natta, eller våkner veldig tidlig uten å få sove? Da kan dette være et kurs for deg. Kurset går ukentlig over fire kurstreff.

Oppstart torsdag 1. februar kl. 13-15 og 25. april kl. 13-15. Pris kr. 250,-.

### Kostholdskurs

Et kurs for deg som ønsker å gå ned i vekt eller bare ønsker inspirasjon til gode matvaner. Kurset følger Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring. Kurset går over tre kurstreff.

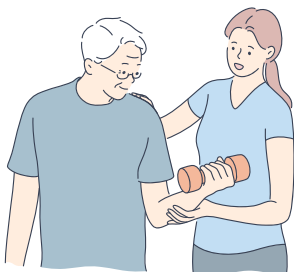
Mandag 5/2, 12/2 og 19/2 kl. 14-16. Mandag 27/5, 3/6 og 10/6 kl. 16-18. Pris kr. 250,-.

### Kostholdskurs for småbarnsforeldre (0-1 år)

Temaer er mors matvaner i ammeperioden og hva som er viktig å tenke på ved introduksjon av matvarer. Det er også rom for spørsmål underveis. Kurset holdes av ernæringsveileder ved Frisklivssentralen og helsesykepleier.

Oppstart 11. april kl. 13-15. Gratis.

Alle kursene er på Jorekstad. For spørsmål eller påmelding ta kontakt på 954 76 572/ 482 85 415.



## PÅMELDING

FRISKLIVSSENTRALEN@HELSE-SG.NO.  
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 rullestolbrukere – 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.

Det første du trenger for å være med på stolpejakten, er kartet hvor stolpeplasseringene er markert. Kartet eksisterer i to versjoner: fysisk kartmappe eller elektronisk integrert i app.

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



## INFORMASJON

[HTTPS://STOLPEJAKTEN.NO/ARRANGOR/  
LILLEHAMMER](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 syv 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 Mesnakvartalet 10, 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

DNT.NO/LILLEHAMMER OG DNT LILLEHAMMER  
PÅ FACEBOOK



# HAVANG BRUKERSTYRT SENTER

Havang er en egen stiftelse og navnet kommer fra gammelnorsk og betyr "verd" eller "nytte". Havang er et værested 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

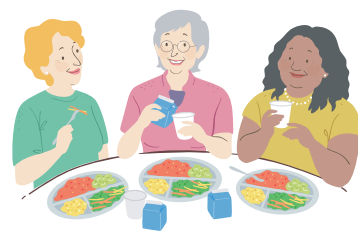
Onsdag

Søndager

kl. 09.00-16.00.

kl. 09.00-19.00

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.



## INFORMASJON

[HTTPS://HAVANG.NO](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.
- Annehver tirsdag:** Ridning på Åsli Ridesenter tirsdag (like uker).  
Påmelding til Hilde på 918 48 961.
- Onsdager:** Kreativt verksted / male gruppe kl. 13.00-15.00.
- Torsdager:** Bueskyting i lokaler på Fabrikken kl. 14.00.  
Avr. Havang kl. 13.45.
- Fredager:** "Møteplassen" i samarbeid med Lillehammer kommune kl. 12-15. Servering av lunsj og deretter nystekte vafler og kaffe.

Gratis lunsj hver dag.

Våre lokaler er i Kirkegata 45 (Telegrafan), med inngang fra Grønstadgata.

Velkommen!



## INFORMASJON

[HTTPS://HAVANG.NO](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. Aktivitetene er gratis og krever ingen påmelding. Det sosiale felleskapet er viktig, og vi tar oss ofte tid til en kopp kaffe og en god prat. Lokalene på bakkeplan er lett tilgjengelig for rullestol/ /barnevogn.

Faste aktiviteter er:

Individuell veiledningstjeneste på bærbar PC/mobil/nettbrett. Timebestilling: Tlf.: 99269600. Utskrift og scaniing: Hjelp til å scanne dokument/ta utskrift. Pris: Kr. 5,- pr ark. Drop-in.

Hørselshjelp 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.

Onsdager kl. 12 - båltreff (vinter) /kaffeslabberas (sommer). Samling på uteplassen over en kopp kaffe/noe å bite i.

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, fredag 10-13. Ofte bemannet fra 08.00-15.30.



## INFORMASJON

Tlf.: 992 69 600

POST@LILLEHAMMER.FRIVILLIGSENTRAL.NO



# FLERE KULTURTLIBUD - LAG OG FORENINGER

## LILLEHAMMER KINO

Lillehammer kino/Cinemateket viser hver onsdag restaurerte og digitaliserte klassikere eller nye perler som fortjener og oppleves på stort lerret.

I tillegg er vises andre aktuelle filmer kl. 12.00 hver onsdag. Velkommen!

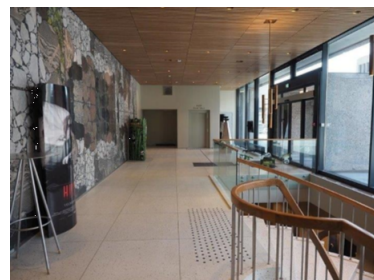


Foto: Lillehammer kino

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](http://www.kulturhusetbanken.no)

## LAG OG FORENINGER

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 ut :

<https://www.lillehammer.kommune.no/oversikt-over-lag-og-foreninger>





# LILLEHAMMER BIBLIOTEK OG LITTERATURHUS

Biblioteket og litteraturhuset ligger i Wieses gate 2, og er kommunens mest besøkte kulturinstitusjon. Vi har som mål å være hjertet for engasjement og begeistring i Litteraturbyen.

Våre betjente åpningstider er:

Mandag-torsdag kl. 10.00-18.00

Fredag kl. 10.00-15.00

Lørdag kl. 11.00-15.00

I tillegg har vi meråpent alle dager hele året fra 07.00-22.00. Du kan åpne bibliotek kortet ditt for meråpen tilgang i app'en Bibliofil eller kom til skranken for hjelp.

Vi er ti ansatte som hjelper deg med å finne det du trenger av lesestoff på flere språk, filmer, lydbøker og informasjon. Du kan lese aviser og tidsskrift, både på papir og digitalt. Pressreader gir digital tilgang til 7000 aviser og magasiner fra hele verden, på norsk, ukrainsk, engelsk, arabisk og mange andre språk. Du kan låne en PC, et grupperom eller finne deg en rolig sitteplass. Det er gratis å bli låner og gratis å låne hos oss.

Vi har en rekke faste arrangementer som Bok for dagen, månedlig lesesirkel og høytlesning for voksne. Vi har også lokalhistoriske foredrag og muligheten for å få veiledning av en slektsgransker – for å nevne noe.

Lag og foreninger kan booke omvisning og informasjon, ta kontakt for å avtale en dato.

Vi har et variert og spennende arrangementsprogram med aktuelle debatter, forfattermøter og foredrag av høy kvalitet, både for voksne og barn. Arrangementene blir annonsert på bibliotekets hjemmeside, på facebook og på oppslag i våre lokaler.

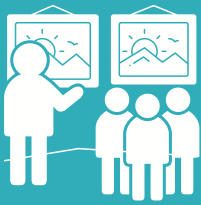
Vi har en liten gruppe med frivillige som hjelper til med å rigge og rydde på arrangementene. Ta kontakt med oss hvis du er interessert i å være med.

Trenger du et boktips eller har du spørsmål om våre tilbud? Kom gjerne innom og snakk med oss som jobber her!



## INFORMASJON

[HTTPS://LILLEHAMMERBIBLIOTEK.NO](https://lillehammerbibliotek.no) OG PÅ FACEBOOK



# LILLEHAMMER KUNSTMUSUM

## UTSTILLINGER VÅREN 2024

### “SAMLINGEN”

Omfatter ca. 200 malerier, fotografier, skulpturer og installasjoner fra samlingen fra 1800 til i dag, blant dem flere helt nye verk som ble kjøpt med inntekt fra KUDs koronastøtte.

### HILMAR FREDRIKSEN 14. OKTOBER 2023 - 3. MARS 2024

Hilmar Fredriksens kunst er både tankefull og befriende humoristisk, og har appell til både unge og gamle. Utstillingen viser bredden i kunstnerskapet til Hilmar Fredriksen (f. 1953) og vil romme gåtefulle objekter, mystiske installasjoner, teatralisk remedier, tegninger, maleri og video.

### ANDREAS ERIKSSON 13. APRIL - 25. AUGUST 2024

Åpning av Andreas Eriksson (\*1975) store utstilling med nye malerier, installasjoner og skulpturer av en av Sveriges internasjonale mest etterlyste samtidskunstnere.

### “AMERIKANSK STREET PHOTOGRAPHY” 1920-1980 5. OKTOBER - 5. JANUAR 2025

Dette er første gang vi presenterer det store depositum med 125 amerikanske fotografier - blant dem mange ikoner fra fotohistorien. (Fra Sparebankstiftelsen DNB til publikummet).

Omvisninger hver helg i aktuell utstilling

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

Kunstpause– annenhver torsdager kl. 11.30-11.45. Annenhver 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. Sjekk nettsiden for oversikt over datoer.

Søndagsverksted - hver søndag kl. 12.00-15.30.

Drop-in verksted for barnefamilier. Inkl. i billettprisen.

Variierende tema med malig og kreative aktiviteter.

Åpningstider 2024:

1. september - 31. mai: Tirsdag - søndag kl. 10-17.

Mandag - stengt.

1. juni - 31. august: Mandag - søndag kl. 10-17.

Stengt: 1. januar, 1. mai, 17.mai, 24.-25. og 31. desember.



Foto: Veslemøy Furuseth/Stiftelsen Lillehammer museum

## INFORMASJON

[HTTPS://LILLEHAMMERKUNSTMUSEUM.NO](https://lillehammerkunstmuseum.no)



# . KULTURNETTVERKET

Kulturnettverket Innlandet skal inspirere til meningsfulle hverdager gjennom å bidra til bedre livskvalitet, mestring og mulighet for en aktiv og meningsfull tilværelse for personer med psykiske og rusmiddelrelaterte problemer og deres pårørende gjennom å styrke tilbud innen forebygging, tidlig intervensjon, behandling og oppfølging. 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, mental helse, representanter fra Sykehuset Innlandet Reinsvoll og fra DPS. Deltakerkommunene i 2023 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 kompetansedeling og -utvikling er en verdifull effekt av nettverksarbeidet. Kulturnettverket er aktiv i utvikling av Rockovery Innlandet og musikkterapiprosjekter.



Kultur  
nettverket



## INFORMASJON

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

# KULTURNETTVERKET

Nettverket står bak Allsangkoret, golf tilbud og treningstilbud på treningssenter i Vestre Toten, Lillehammer og Gjøvik. Vi arrangerer friluftsdager med fjell- og ås turer, fiske, padling, naturstier med quiz, fine vinteraktivitetsdager med aking, turer med hundespenn og på ski og truger, "61 gr. Fastland" - vi har vannsprutdager ved Mjøsa og golfdager med instruksjon og utprøving. Nye tilbud er kurs i utendørsterapi for ansatte, Selvstyringskurs for brukermedvirkere og musikalsk møteplass i Gjøvik.

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

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

Følg med på Kulturnettverkets nettside: [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no) og facebook - siden Kulturnettverket Innlandet Oppland.



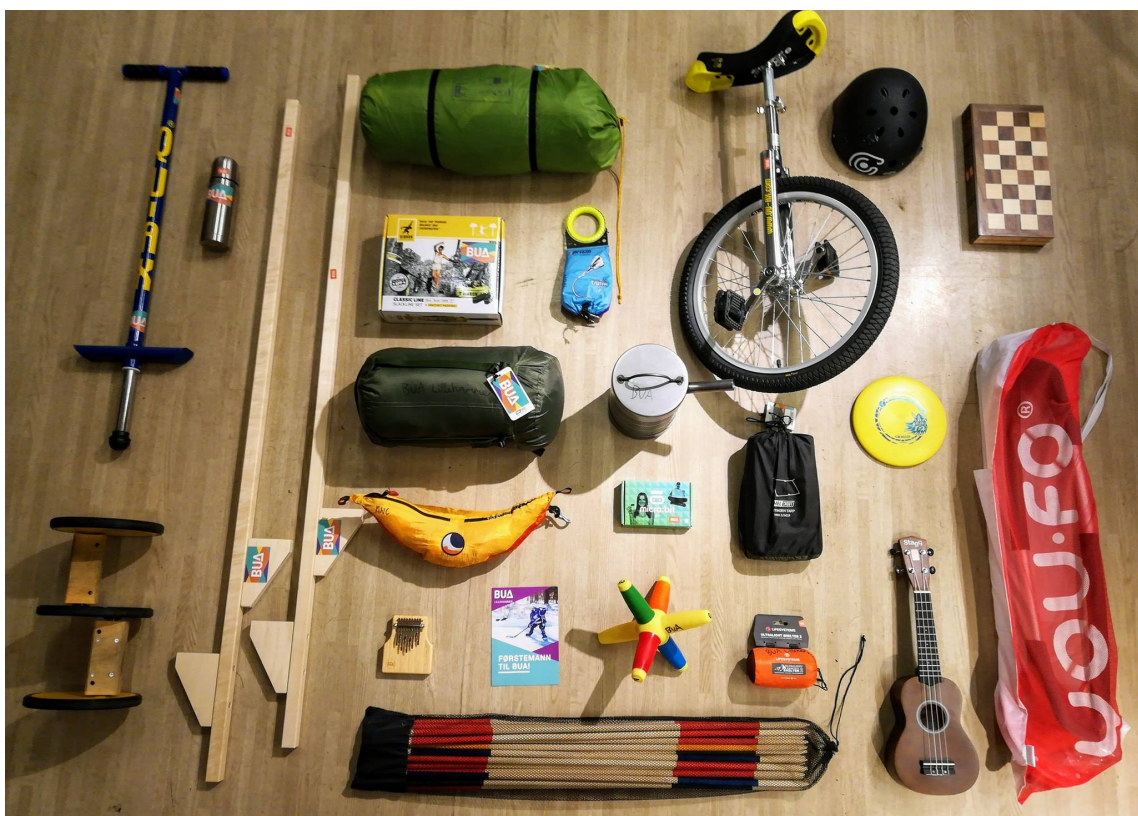
Foto: Kulturnettverket

## INFORMASJON

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

# BUA LILLEHAMMER

Hos BUA Lillehammer kan alle låne utstyr til tur, idrett, lek, spill og moro. Helt gratis!



Velkommen til nyoppussede lokaler i Kirkegata 70 !



## INFORMASJON

[HTTPS://WWW.BUA.NO/UTLANSORDNINGER/BUA-LILLEHAMMER](https://www.bua.no/utlansordninger/bua-lillehammer)  
SE OGSÅ INFORMASJON PÅ VÅR FACEBOOK SIDE



# 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

Arr. i regi av Kulturhuset Banken

Arr. i regi av Maihaugen i Maihaugsalen

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

Brenneriet og Bryggerikjelleren, 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 arr. fra lag tilknyttet Norges idrettsforbund

Hedmarksmuseet og Domkirkeodden

Norsk Skogmuseum, Elverum

Norsk Utvandrer museum, Ottestad

Norsk Motorhistorisk museum, Stange

Lillehammer Ishockey

Klevedfoss Industrimuseum

Arr. på Gjøvik gård og Eiketunet

Kunstbanken Hedmark Kunstsenter

Teater Innlandet (egenproduksjon)

Riksteateret

De fleste teaterforestillinger

Ringsakeroperaen

Kinoer

Bowling 1 Hamar

Snilsberg Familiepark, Ringsaker

Hamar Mart n

Snoezelen senteret, Ottetad

Tusenfryd

Kristiansand Dyrepark

Bø Sommarland, Bø

Tangen dyrepark, Tangen

Vikingskipet Hamar, omvisning

Treningscenteret Frisk, Moelv

Skibladder

Alle busser i Innlandet

Vy (tidligere NSB og nettbuss)

Tog: 50% på ordinær billett til inne-

haver av beviset samt ledsager når

man reiser sammen.

## INFORMASJON

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