



AKTIVITETER & PROGRAM

HØSTEN 2025

SKEDSMO FRIVILLIGSENTRAL er en møteplass for alle som
ønsker å bidra til fellesskapet.

Vi jobber for å ivareta frivilliges engasjement, fremme trivsel,
skape gode opplevelser og legge til rette for møteplasser i
nærmiljøet.



Adresse: Kjerulfs gate 38, 2000 Lillestrøm

Tlf.: 469 32 237

E-post: skedsmofrivilligsentral@lillestrom.kommune.no

INNHOLD

Faste aktiviteter 4 - 8

Velkommen til Dametrimmen 9

Arrangementer & turer 10 - 13

Våre frivillige 14

Vil du bli frivillig hos oss? 15

Ønsker din organisasjon å låne rom hos oss? 15



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn

FASTE AKTIVITETER



Illustrasjon: via Norges Frivilligsentraler

Mandagsklubben

Frivillige inviterer til hyggelig samvær med bingo, quiz eller spill i godt selskap og med nystekte vafler. Her er det mye latter og rom for både nye og gamle bekjenskaper. Vi gleder oss til å se deg!

Tid: Mandager kl. 12:00 - 14:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/
Måsan Aktivitetssenter

Bowling

Bli med på en morsom stund med bowling på Xbox på Måsan! Ta med konkurranseinstinktet ditt og utfordre naboen til en vennlig kamp. Alle er velkommen!

Tid: Mandager og onsdager
kl. 12:00 -13:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/
Måsan Aktivitetssenter: Stilla.



Illustrasjon: © Zbruch/ Getty Images Signature via Canva.com



Steinsliping

Ta med kreativiteten din og øv deg på kunsten å slipe steiner. Her møter du andre entusiaster som gjerne deler erfaringer og tips. En flott mulighet til å lage noe unikt og personlig.

Tid: Tirsdager kl. 10:00 - 14:00

Sted: Statsråd Ihlens vei 113

Illustrasjon: © herbert2512/ pixabay via Canva.com

Syng deg glad

Bli med Christoffer og Steinar på en hyggelig sangstund på Måsan! Det blir spilt gitar og mange kjente slagere. Ta med stemmen og bli med på en musikalsk opplevelse!

Tid: Tirsdager kl. 13:00 - 14:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/
Måsan Aktivitetssenter: Stilla.



Illustrasjon: © Jupiterimages fra Photo Images via Canva.com



LHL

LHL Lillestrøm



Akvarellmaling

LHL Lillestrøm og Skedsmo

Frivilligsentral inviterer til en trivelig formiddag med akvarellmaling i godt selskap. Ta med eget utstyr og bli med! Begrenset antall plasser, påmelding nødvendig.

Tid: Tirsdager kl. 10:30–12:30

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter

Illustrasjon: © jordan besson/ Pexels via Canva.com

Stikk Innom

Skedsmo Røde Kors inviterer til en trivelig lunsjstund på Måsan Aktivitetssenter!

Det er bingo, snitter, latter og hyggelig samvær i godt lag.

Inngang: 50 kr

Tid: Onsdager kl. 11:30 - 14:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/
Måsan Aktivitetssenter

 **Røde Kors**



Illustrasjon: via Norges Frivilligsentraler

Røde Kors

Røde Kors Kvinnegruppe

Er du glad i språk, kultur og trening? Da er Kvinnegruppa noe for deg! Møt oss hver onsdag for en hyggelig prat, aktiviteter og trening. Alle kvinner er velkommen!

Tid: Onsdager, kl. 17:00 - 20:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter



Illustrasjon: via Norges Frivilligsentraler

Allsang med Flisbylaget

Er du glad i sang og fellesskap? Da er allsang på Måsan noe for deg! Skedsmo Frivilligsentral og Flisbylaget inviterer til en hyggelig stund med allsang. Ta med naboen og bli med!

Tid: 4.september kl. 11.00-14.00

Se www.detskjerilillestrom.no for flere datoer.

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter



Illustrasjon: © CasarsaGuru/ Getty Images Signature via Canva.com

Velkommen til Dametrimmen

trim og trivsel hånd i hånd

Dametrimmen organiseres i Skedsmohallen av frivillige og aktiviteten ledes av en instruktør.

Påmelding via Skedsmo Frivilligsentral.

Betaling foregår en gang per halvår.

Deltakeravgift per. halvår:

kr. 150 for én dag uka

kr. 300 for to dager i uka



Treningstider:

MANDAGER OG TORSDAGER KL. 11:00–12:00

Åpen Café torsdager etter trening

Oppstart høst:

Mandag 11. august

UTETRENING på friidrettsbanen:

11. august, 14. august

**Vil du bidra som frivillig?
Ta kontakt med oss!**

OBS! Ingen trening:

29.september og 2.oktober

Juleferie:

Fra 12. desember





møte
mellom
mennesker

ARRANGEMENTER & TURER

September

11. september – Tur til Prøysenhuset

Bli med til Prøysenhuset og opplev Alf Prøysens verden. Ta med naboen og nyt en kulturell dag i naturskjønne omgivelser.

For mer info, se egen plakat eller skann QR-koden til aktivitetskalender bakerst i heftet.

Uke 39 – Kulturdager for seniorer

Kulturdager for seniorer i Lillestrøm arrangeres 21.–26. september, i anledning **Den internasjonale eldredagen 1. oktober.**

Arrangementet byr på et variert program i samarbeid mellom frivilligsentraler, helse og mestring, biblioteket og lag og foreninger.

Gjennom hele uken ønsker vi å gi seniorer ulike kulturelle opplevelser og synliggjøre aktiviteter og møteplasser, slik at flere får kjennskap til tilbudene i sitt nærmiljø.

Se hele programmet på hjemmesiden vår:

www.lillestrom.kommune.no/skedsmofrivilligsentral.no

23. september kl. 12:00 – Konsert med Gærne Jinter

Bli med på en livlig og humørfylt konsertopplevelse når Gærne Jinter inntar scenen på Velferden i Strømmen! Ta med deg venner og naboer – dette vil du ikke gå glipp av!

Sted: Velferden Strømmen

Oktober

9. oktober – Tur til Slora Mølle

Bli med på tur til Slora Mølle! Opplev spennende lokalhistorie og nyt de vakre, naturskjønne omgivelsene. Vi får omvisning og spiser lunsj sammen – en sosial og lærerik dag for alle! **Egenandel:** kr. 250

For mer info, se egen plakat eller skann QR-koden til aktivitetskalender bakerst i heftet.

19. oktober – TV-aksjon Sammen åpner vi dører

Les mer om årets TV-aksjon og bli med som bøssebærer ved å skanne QR-koden.



November

13. november kl. 12:00 – "Tradisjon overtro"

Bli med på en reise tilbake til Romeriksbygdene for 250 år siden. I "Tradisjon Overtro" løfter trioene Messkneft gamle folketoner inn i vår tid med nyskrevne arrangementer. Gratis inngang.

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter.

21. november kl. 11:00 – Juleverksted

Bli med oss på en koselig juleverksted og lag en personlig julegave til noen du er glad i, eller kom for en hyggelig prat.

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter: Stilla

Vi trenger flere frivillige til vårt juleverksted – både deg som liker praktiske oppgaver og deg som vil bidra med kreativitet og julestemning.

25. november kl. 11:00–14:00 – Julemarked

Velkommen til julemarked! Her kan du finne unike julegaver laget med kjærlighet og omtanke av kreative folk. Støtt lokale skapere og kom i ekte julestemning med oss!

Ønsker din organisasjon å være utstiller? Ta kontakt med Frivilligsentralen for mer informasjon og påmelding.

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter

Desember



12.desember kl. 12:00 – Julekonsert

Bli med på en stemningsfull julekonsert på Måsan! Nyt vakker julemusikk og kom i den rette julestemningen. Ta med naboen og opplev en koselig stund sammen!

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter.

Våre frivillige

Frivillige gjør en viktig forskjell – på mange ulike måter!
Innsatsen deres blir satt stor pris på og bidrar til et varmere og mer inkluderende nærmiljø.

Her er noen av aktivitetene våre frivillige er med på:

Møteplasser: Frivillige skaper sosiale møteplasser der mennesker kan møtes, dele erfaringer og bygge fellesskap.

Dametrimmen: Frivillige bidrar med praktisk tilrettelegging for dametrimmen i Skedsmohallen og sørger for et hyggelig kafétilbud etter treningen.

Følgeoppdrag: Frivillige hjelper til med å følge personer til ulike avtaler og ærender, som for eksempel lege, sykehus, eller andre viktige møter.

Praktisk hjelp: Frivillige hjelper til med praktiske oppgaver både inne og ute – som hagearbeid, snømåking, enkel vedlikehold og små reparasjoner.

Egne aktiviteter: Mange av våre frivillige starter og driver egne aktiviteter basert på sine interesser og ferdigheter.

Å engasjere seg som frivillig er en meningsfull måte å gjøre en forskjell på – og en kilde til både glede, fellesskap og nye erfaringer.

Bli med du også!

Vil du bli frivillig hos oss?

Å være frivillig hos Skedsmo Frivilligsentral er en flott måte å bidra til lokalsamfunnet, møte nye mennesker og få verdifulle erfaringer.

Ta kontakt med oss. Send en e-post, ring, eller stikk innom frivilligsentralen for en hyggelig prat.

Fortell oss om dine interesser. Vi vil gjerne høre hva du brenner for, slik at vi sammen kan finne en aktivitet som passer for deg.

Kom i gang. Når vi har funnet en passende aktivitet, er du klar til å starte som frivillig!

Ønsker din organisasjon å låne rom hos oss?

Lillestrøm kommune bruker det digitale bookingsystemet **BookUp** for utleie av kommunale lokaler. Alle leietakere – både frivillige organisasjoner og kommunale enheter – må benytte BookUp for å bestille lokaler hos oss.

For frivillige organisasjoner kreves det å være registrert i lag- og foreningsregisteret.

I BookUp får man full oversikt over godkjente bookinger, meldinger fra utleier, og det er der leieavtaler signeres.

Vi inviterer til opplæring i bruk av BookUp.

Tid: 10. september kl. 12:00 og 15. september kl. 18:00

Sted: Skedsmo Frivilligsentral/ Måsan Aktivitetssenter

Det tas forbehold om endringer i programmet.
For oppdatert informasjon, vennligst besøk vår hjemmeside eller se
aktivitetskalenderen.

AKTIVITETSKALENDER



HJEMMESIDE

