

Nyhetsbrev nr. 1 2026

1. Fritt brukervalg

Fritt brukervalg for hjemmetjenester. Fra mars 2026 kan du selv velge hvilken leverandør som skal gi deg praktisk bistand eller hjemmesykepleie. Fritt brukervalg betyr at du kan velge hvilken leverandør som skal komme hjem til deg og gi hjemmesykepleie eller praktisk bistand.

Du kan velge mellom:

- Kommunens egen hjemmetjeneste
- Den private leverandøren **2Care** som kommunen har avtale med

Lillestrøm kommune har ansvar for tjenesten. Kravene til den private leverandøren 2care er de samme som til kommunens egen tjeneste. Hjelpen du har fått innvilget endres ikke, uansett hvem du velger. Egenandelen for praktisk bistand er den samme hos begge leverandører. Kommunen leverer alle tjenester på natten, uansett valg av leverandør.

Vil du bytte leverandør, så kontakt Lillestrøm kommune. Du finner også registreringen om du søker på Fritt Brukervalg på kommunens hjemmeside.

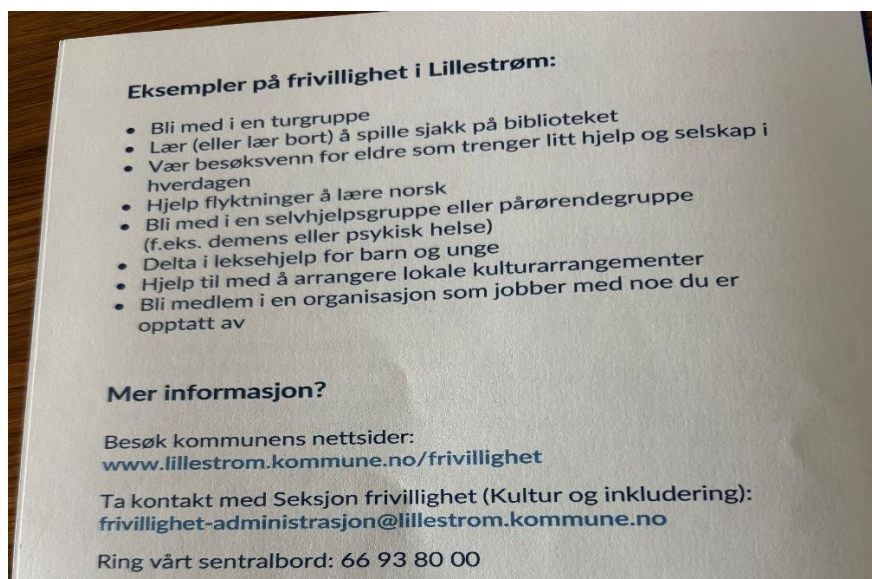
2. Eldrerådets Årsmelding 2025

Årsmeldingen ligger vedlagt. Den er vedtatt i Eldrerådet og sendt til politisk behandling. Eldrerådet er et aktivt og engasjert råd.

3. Frivillig i Lillestrøm

Det er flott å være frivillig. En får ta del i meningsfulle aktiviteter og det kjennes godt å gjøre noe for andre.

Les mr på www.lillestrom.kommune.no/frivillighet eller ring 66 93 80 80



4. Datahjelp på Bibliotek

Eldrerådet bidrar til dette. Det er godt besøkt. Benytt anledningen til å få hjelp på Strømmen og Lillestrøm.



Datahjelpen
Data, mobil og apper og sånt for eldre og andre

Ofte stilt spørsmål:
Bruke datautstyr, helse, lege og resepter, bank, bankid og vipps, bibliotek, bestille billetter, teater, buss, tog, parkering, dele bilder, kontakt med andre, nyheter, tv, aviser, gjørgjøense svindel, m.m

Lillestrøm bibliotek: Onsdag 13.00 – 14.30
Strømmen bibliotek: Torsdag 13.00 – 14.30

Å bli selvstendig på bruk av data er svært viktig i vårt digitale samfunn. Lillestrømbibliotekene samarbeider derfor med dyktige veiledere som gjerne lærer bort grunnleggende ferdigheter.

Hjelpen gis én til én. Noen har klare bestillinger for læring, andre får nyttige tips etter en prat med veileder om dagens situasjon. Ingen spørsmål er dumme og du kan bruke tilbudet så mange ganger du vil.

Ta med eget utstyr. Vi serverer kaffe. Drop-in. Gratis!

Tips: Ikke vent! Tilbudet avsluttes om «elevene» ikke benytter det.

Lillestrøm- bibliotekene

5. Den kulturelle spaserstokken

Den kulturelle spaserstokken er et program med ulike kulturarrangementer for seniorer. En del skjer på sykehjem og andre institusjoner, og andre er åpne, gratis arrangementer rundt om i kommunen. Våren 2026 er seniorer velkomne til konserter og forestillinger på Blaker skanse, Dalheim trivselsenter, Skedsmo frivilligsentral, Strømmen bibliotek og Husebylåven.

Programkatalog for våren i Den kulturelle spaserstokken (DKSS) finner du her:

Katalogen er delt opp i to deler; de grønne arrangementene er myntet på institusjonene, og de blå er åpne arrangementer på andre arenaer, og annet tilbud til seniorene i kommunen.

<https://www.lillestrom.kommune.no/contentassets/545ac336e018404e8c53e17102ae0707/den-kulturelle-spaserstokken-var-2026.pdf>

Lenke åpne arrangementer

Her er også direktelenke til de åpne arrangementene rundt om i kommunen. Disse er myntet på hjemmeboende seniorer.

<https://detskjerilillestrom.no/arrangementer/?organizer=17C21>

6. Årets pårørendeundersøkelse, åpen til 31. mars.

[Pårørendeundersøkelsen - Ivaretatt?](#)

[Mer informasjon for pårørende - Ivaretatt?](#)

Vi sender også ut en hilsen fra Direktør for Helse og Mestring, Bjørg Torill Madsen:

[IVARETATT 2026 - brev til pårørende i Lillestrøm kommune.pdf](#)

Med hilsen Lillestrøm Eldreråd v/ leder Bente Moen Torgersen