



Oslo

Den kulturelle spaserstokken



Kulturkatalog
for seniorer
2025/2026

Praktisk info

Denne katalogen gir en samlet oversikt over Den kulturelle spaserstokken i Oslo for 2025/2026. Alle arrangementene som støttes gjennom ordningen er gratis og åpne for alle i målgruppen.

Er du senior og vil delta på et arrangement?

Tidspunkt for de ulike tilbudene annonseres av arrangør. Se også kontaktinformasjon under hver omtale.

Jobber du med seniorer og ønsker å bestille et tilbud?

For bestilling og informasjon om ledige eller fullbookede arrangementer, benytt kontaktinformasjon under beskrivelser av de enkelte tilbudene. For informasjon om ledig kapasitet, **gå hit**.

Om Tono – til deg som er arrangør:

Tono er en organisasjon for rettigheter knyttet til musikk. Noen av arrangementene i denne katalogen krever at du som arrangør (spillested) innhenter en Tono-tillatelse i forkant. Hvilke det gjelder ser du i katalogen. Du søker via denne siden, helst i god tid før arrangementet finner sted: **Konsert og event-TONO**. Tono vil deretter sende deg informasjon om hvordan du rapporterer inn arrangementet i etterkant. Du vil faktureres et Tono-vederlag for arrangementet. Vederlag for gratis-arrangementer på sykehjem og lignende er i 2025 mellom 578-817 kr.

Tilhører din institusjon Sykehjemsetaten (langtidshjem/helsehus)? Sykehjemsetaten dekker opp til 5 Tono-vederlag per år. Vederlag for konserter utover det må dekkes av institusjonen selv. Du skal likevel sende inn rapport i etterkant. Det vises til utsendt informasjon fra Sykehjemsetaten om dette.

Du kan lese mer om Tono her: **Konsert og event - TONO**.

Ved spørsmål som gjelder TONO-vederlag og/eller rutiner for rapportering, send epost til **marked@tono.no** eller ring 22 05 72 00.



Den kulturelle spaserstokken gir seniorer mulighet til å oppleve kunst og kultur av profesjonelle utøvere og formidling av høy kvalitet, der de befinner seg til daglig. Innbyggerne i Oslo lever lenger, og andelen eldre øker. Stadig flere eldre betyr også et større mangfold av eldre, med flere og mer sammensatte behov og kulturelle preferanser. Nettopp derfor er det viktig at tilbudet i Den kulturelle spaserstokken favner bredt og gir rom for gode kunst- og kulturopplevelser av høy kvalitet.

Programmet inneholder et variert tilbud. Eldre som vil ut på tur kan blant annet gjøre et dypdykk inn i samtidskunsten ved å besøke Astrup Fearnley Museet eller bli med på gatekunst-tur ute i bydel Grünerløkka. For dem som liker musikk, tilbyr katalogen musikkopplevelser i spekteret fra ABBA, via flamencorytmer til klassiske stykker, og for den historisk interesserte finnes det tilbud som formidler vår felles kulturarv og byhistorie. Det finnes også tilbud om verksteder for eldre som ønsker å uttrykke seg kreativt.

Flere av årets tilbud er tilpasset personer med demens, blant annet tilbudet *Musikalsk vandring*, som beveger seg gjennom sykehjem, i fellesarealer og inn på beboeres rom. Og gjennom *Minner om ballett*, kan eldre få et nærmøte med dansen gjennom bevegelse, musikk og fortelling.

Kulturetaten håper tilbudet for sesongen 2025/2026 vil treffe mangfoldet blant eldre i byen, og at tilbudene vil gi gode kulturelle opplevelser og bidra til økt livskvalitet for godt voksne Osloborgere.

Stein Slyngstad, direktør, Kulturetaten

Innhold



SYMBOLFORKLARING



KULTURARV
OG MUSEUM



LITTERATUR



MUSIKK



SCENEKUNST



VISUELL KUNST
OG VERKSTED

KULTURARV OG MUSEUM

Blåveispikene	6
Byhistorie og en kaffekopp	7
De nære ting	8
Møte med minner om arbeid og fritid	9
Oslo rådhus – historie, arkitektur og kunst	10
Reisen, kunsten og levd liv	11
Foredrag om Husmorfilmene	12

LITTERATUR

Å skrive frem minner	13
----------------------	----

MUSIKK

ABBA - Thank you for the music	14
Both Sides Now	15
En ramme av kjærlighet	16
En swingende jul med The Attitunes	17
Flamenco fra verden	18
Jazz på Beatlesk	19
Musikalsk reise uten ord	20
Lyden fra cinemateket	21
Mens vi venter på toget	22
Minner om opera	23
Musikalsk vandring	24
Oslojazz på besøk med Rohey & Martin	25
Rim og Regler fra mormor	26
Sol de Oslo – Meksikansk hjerte i Oslo	27
Solopiano fra jazzens gullalder	28
String swing!	29
ULD – Musikalske minner	30
T4 Taffelpikene og operasanger Trond Gudevold	31

SCENEKUNST

Levd liv.. med Prøysen	32
Maria(m)	33
Minner om ballett	34
Smørrebrød og kjærlighet	35
Tor Jonsson i ord og toner	36

VISUELL KUNST OG VERKSTED

Dypdykk i samtidskunsten	37
Grünerløkka gatekunst-tur	38
Keramikk for alle - keramikkverksted for eldre	39
Opplev Edvard Munch eller Ludvig Karsten	40



Blåveispikene

I klær fra 50/60-tallet og med gitar, allsanghefter og gjenstander ankommer *Blåveispikene* institusjonene. Vi hygger oss med kokekaffe og kake, mens vi snakker om gjenstandene og synger kjente sanger. Gjennom lyd, lukt, samtale og berøring vekkes minner og gode øyeblikk skapes.

Utøvere er skuespiller Malin Rønning og visesanger, kulturhistoriker og spesialpedagog Kristin Schøyen Grude. Begge har erfaring fra Møte med minner-metodikken.

Det holdes to erindringsstunder á en time samme dag per institusjon.

Tilpasset personer med demens

ANTALL ARRANGEMENTER: 16

VARIGHET: 60 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Malin Rønning

FOR BESTILLING/INFORMASJON: malinronning@yahoo.no



Byhistorie og en kaffekopp

Oslo Museum inviterer friske seniorer til en samtalebasert utstillingsopplevelse med omvisningene:

- *Skandale! Da farmor klippte bob-sveis.* I utstillingen *Tyvetallet* presenteres den glade, harde og kontrastfylte starten på vår moderne tid.
- *Vi som husker krigen. Hverdagsliv under 2. verdenskrig.* Det er 80 år siden frigjøringen, men minnene lever. I utstillingen *Krig og hverdagsliv* skal vi dele historier og lytte til hverandre mens vi undres over alle utfordringer folk klarte å håndtere.

Det er små grupper på omvisning, og det avsluttes med en hyggelig prat over en kopp kaffe.

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 60 minutter

STED: Oslo Museum

KONTAKTPERSON: Stine Sølberg Lian

FOR BESTILLING/INFORMASJON: senior@oslomuseum.no



De nære ting

Oslo Museum inviterer inn i deres erindringsrom, spesielt utviklet for og med personer med demens. Rommet inneholder kjente interiørdetaljer, gjenstander og minner fra 1950–80 årene. I *De nære ting* danner årstidene premisset for formidlingen, og gjenstander og andre effekter er nøye satt sammen for å bringe fram minnene!

Tilbudet bygger på Møte med minner-metodikken, og erindringsdialog kobler felleserfaringer til det personlige og gir mestringsfølelse og gode opplevelser.

Tilpasset personer med demens

ANTALL ARRANGEMENTER: 17

VARIGHET: 60 minutter

STED: Oslo Museum

KONTAKTPERSON: Stine Sølberg Lian

FOR BESTILLING/INFORMASJON: senior@oslomuseum.no



Møte med minner om arbeid og fritid

Teknisk museum inviterer til sammen å utforske museets utstillinger. Det kan velges mellom to tema:

- *Et arbeidsliv*, om arbeid innen industrien, håndverk, kontor og transport, med vekt på tiden mellom 1950-80 tallet. Det blir samtaler om yrker og arbeidsplasser.
- *God helg*, om fritid, sport, musikk og underholdning fra 1950-tallet og fram til i dag. Det kan ses nærmere på utvalgte gjenstander.

Omvisningen avsluttes med en kaffestund i utstillingsområdet. Det brukes musikk, fotografier, lydopptak og berøring av gamle gjenstander i samtalen rundt bordet.

Tilpasset personer med demens

ANTALL ARRANGEMENTER: 26

VARIGHET: 90 minutter

STED: Norsk Teknisk Museum

KONTAKTPERSON: Kjersti Lind

FOR BESTILLING/INFORMASJON: kjersti.lind@tekniskmuseum.no



Oslo rådhus – historie, arkitektur og kunst

Velkommen inn i Oslos storstue! Her inviterer vi til omvisning hvor publikum får komme nærmere historien, arkitekturen og kunsten i ett av landets mest ikoniske byggverk – Oslo rådhus. Våre dyktige omvisere vil presentere de sentrale ideene som ligger til grunn for utformingen av Rådhuset og tilhørende utsmykning, samt gi et innblikk i den daglige bruken av bygget.

Oslo rådhus er et viktig symbol på Oslos og Norges verdier, tradisjoner og historie, og arbeidsplass for flere hundre ansatte.

ANTALL ARRANGEMENTER: 30

VARIGHET: 60 minutter

STED: Oslo rådhus

KONTAKTPERSON: Susanne Ø. Roald

FOR BESTILLING/INFORMASJON: susanne.roald@rft.oslo.kommune.no



Reisen, kunsten og levd liv

Mennesker har alltid vært på reise eller underveis fra ett sted til et annet. Havet binder oss sammen og skiller oss.

Norsk Maritimt Museum inviterer seniorer til kunstutstillingen *New York i stein og saltvann* med grafiske verk av den amerikanske kunstneren John A. Noble (1913-1883). Verkene skildrer ulike motiver fra havnemiljøet i New York og livet til emigranter som kom til byen og havnen på begynnelsen av 1900-tallet og frem til 1950-tallet. Igjennom Nobles kunst reiser vi sammen i tid og sted. Og snakker om hvordan våre lange og korte reiser er en del av livet.

Tilbudet kan gjennomføres både for friske seniorer og personer med demens.

ANTALL ARRANGEMENTER: 16

VARIGHET: 70 minutter

STED: Norsk Maritimt Museum

KONTAKTPERSON: Heidi Thöni Sletten

FOR BESTILLING/INFORMASJON: heidi.thoni.sletten@marmuseum.no



Foredrag om Husmorfilmene

Husmorfilmene ble produsert fra 1953 til 1972 og filmene var en blanding av reklameinnslag, informasjon og sketsjer der rollene ble spilt av datidens mest populære skuespillere og kjendiser. Den gang ble de vist som gratis formiddags-visninger på kinoer rundt om i landet, der vareprøver ble delt ut, som sjokolade, tannpasta, såpe og brylkrem.

I dette foredraget blir det vist utdrag fra noen av filmene: *Slik vil vi ha det* (1955) med Rolf Kirkvaag, *Tips om trivsel* (1963) med blant annet Arve Opsahl og Turid Balke og *Gjør det lettere* (1967) med Wenche Foss. Foredraget er ved filmkritiker Jan Storø.

Dette tilbudet trenger tilgang til en prosjektor og høyttalere via HDMI-kabel.

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 50 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Jan Storø

FOR BESTILLING/INFORMASJON: jan.storo@khrono.no



Å skrive frem minner

Har du lyst til å utforske din egen hukommelse for å finne ut om det gjemmer seg mer der inne enn de 'samme gamle' historiene? Eller har du lyst til å feste deler av livet ditt til papiret, men trenger litt drahjelp? Vi husker egentlig mye mer enn vi tror, og i løpet av en intensiv samling får vi fart på hukommelsen ved hjelp av enkle og morsomme minneteknikker som kombineres med skriveøvelser.

Kristin von Hirsch er forfatter og står blant annet bak de populære bøkene *Barndom på 50, 60, 70 og 80-tallet*. Hun er også filosofisk praktiker og en dreven kursholder innen skriving og filosofi.

ANTALL ARRANGEMENTER: 6

VARIGHET: 240 minutter

STED: Seniorsentre, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Kristin von Hirsch

FOR BESTILLING/INFORMASJON: kristinvonhirsch@gmail.com



ABBA - Thank you for the music

Denne konserten tar publikum med på en reise i ABBA's uforglemmelige musikk - med glimt i øyet. Over 50 år har gått siden ABBA vant Eurovision Song Contest med *Waterloo* og forandret musikkhistorien for alltid. Siden den gang har deres musikk blitt en tidløs del av popkulturen, og deres unike lyd har fortsatt å appellere til generasjoner verden over.

Med Tine Skolmen som musikalsk los, vil konserten utforske både musikken og historien bak ABBA gjennom små anekdoter, personlige minner og selvfølgelig mye allsang! Med seg har hun musiker Julie Falkevik Tungevåg.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 18

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Julie Falkevik Tungevåg

FOR BESTILLING/INFORMASJON: juliefalkevik@gmail.com



Both Sides Now

Both Sides Now er en nær og nostalgisk konsertopplevelse som feirer de ikoniske kvinnelige låtskriverne på 60-, 70- og 80-tallet, de fantastiske sangene de gav oss, og setter det inn i den historiske og politiske konteksten de ble laget. I konserten vil det fremføres låter fra navn som Joni Mitchell, Joan Baez og Carole King.

Konserten er blant annet en hyllest og en takk til de som har banet vei for kvinners rettigheter og til de musikalske ikonene som tolkes. Utøvere er Thale Krogtoft og Charlotte Wergeland på vokal samt Mikal Reinvik som spiller gitar.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Thale Krogtoft Jensen

FOR BESTILLING/INFORMASJON: spilloppkonsert@gmail.com



En ramme av kjærlighet

I *En ramme av kjærlighet* fremfører Okkenhaug/Nygård Duo egenskrevne viser på norsk, med tekster om liv og relasjoner. Tekster som *Barn igjen*, som handler om behovet for å besøke barndommen igjen, om enn for en liten stund, *Historier av levd liv* og *Vil du bli hos meg*; en sang om behovet for å bli elsket, selv om man har levd mange år sammen.

Duoen har inspirasjon fra ulike sjangere som pop, vise, jazz og improvisasjon, og publikum får oppleve en nær og leken duo. Utøvere er Karin Okkenhaug og Hermund Nygård, og de bruker gitar med bass, tromme/perkusjon og keyboard samt synger i konserten.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 30 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Karin Okkenhaug Seim

FOR BESTILLING/INFORMASJON: karin@okkenhaugseim.no



En swingende jul med The Attitunes

Finnes det noe mer julete enn trestemt sang à la The Andrews Sisters? Bli med tilbake til svingmusikkens storhetstid på 40/50-tallet!

En swingende jul med The Attitunes er en nostalgisk julekonsert som tar med publikum "tilbake i tid". Fra pulserende swing til hjertevarmende ballader det vil bli gjenhør med blant annet Alf Prøysens *Romjulsdrøm* og amerikanske klassikere som *Santa Claus Is Coming To Town* og *Winter Wonderland*. The Attitunes har på seg flotte, nystrøkne kostymer med swingende skjørt, de har sovet med hårruller og har selvfølgelig nylonstrømper og røde lepper.

Utøvere er Rebekka Fredsrud, Yngild Christine Udjus og Jenny Ness.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Rebekka Fredsrud

FOR BESTILLING/INFORMASJON: booking@theattitunes.com



Flamenco fra verden

Flamenco fra verden er en konsert som vekker følelsene til live. Her får publikum oppleve den lidenskapelige flamencomusikken, med sang, gitar og klapping. Underveis dukker norske folketoner opp, i nye former og med musikk som alle kjenner. Publikum blir med på en musikalsk reise til land som Spania, Argentina og Cuba, krydret med korte historier om hvordan musikken har reist verden rundt.

Konserten fremføres av Ingrid Jasmin og Yannick Corre.

ANTALL ARRANGEMENTER: 20

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Ingrid Vogt

FOR BESTILLING/INFORMASJON: flamencofraverden@gmail.com



Jazz på Beatlesk

I *Jazz på Beatlesk* inviteres publikum med på hele Beatles-reisen - fra den første gnistrende *Love Me Do*, via folk, klassiske innslag og psykedeliske eksperimenter, og frem til mesterverkene som satte punktum for bandets historie. Konserten byr på nytolkninger av Beatles' musikk, blandet med anekdoter og historier som kaster nytt lys over låtene.

Konserten fremføres av Jostein Hasselgård (vokal), Jarle Storløkken (gitar) og Åge Reite (tangenter). Med energi og musikalitet tilbyr trio en konsert som vil friske opp publikums minnebilder fra egen fortid, men også skape nye.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 20

VARIGHET: 45 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Åge Reite

FOR BESTILLING/INFORMASJON: agereite@gmail.com



Musikalsk reise uten ord

Hvordan kan en fiolin snakke med et piano? Kan en fiolin være glad og et piano være trist? Med denne konserten ønsker musikerne å gjøre det mulig for publikum å kjenne igjen et bredt følelsesregister, selv om samtalen er uten ord. Publikum får oppleve musikkverk fra blant annet Øistein Sommerfeldt, Nikolai Rimsky-Korsakov og Arvo Pärt.

På fiolin møter dere Catharina Chen, som er en av tidenes yngste kvinnelige orkesterleder ved Den Norske Opera & Ballett. På piano spiller Jie Zhang, som er en av de mest brukte solopianister og akkompagnatørene i Norge de siste årene.

ANTALL ARRANGEMENTER: 26

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Jie Zhang

FOR BESTILLING/INFORMASJON: jiezhang0929@gmail.com



Lyden fra cinemateket

Velkommen til Ingrid og Nicoline sitt auditive cinematek, hvor lyden fra filmens spede svart-hvitt begynnelse og til i dag, blir til konsert.

Musikerne Nicoline Krohn-Moland (fiolin) og Ingrid Matilde Mæland (piano) har dykket ned i filmens musikkarkiv, og funnet frem gamle og nye perler fra filmer som *Sound of Music*, *Limelight* og *Gudfaren*. Det er duket for store følelser - sorg, glede og håp. Og ikke minst nostalgi!

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 20

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Ingrid Matilde Mæland

FOR BESTILLING/INFORMASJON: ingridmatilde@hotmail.com



Mens vi venter på toget

Denne hjertevarme, musikalske forestillingen tar publikum med ut til bygda, hvor et møte med en gammel venn på togstasjonen vekker minner fra ungdommen. Kristian har skapt seg et liv i byen med jag etter materielle goder og karriere, og sliter med å sette pris på det nære, slik som Solveig. Sang, dans, spill og slagere som *Tango for to*, *Pengegaloppen* og *Blåveispiken* er med på å fortelle historien om hva de kan lære av hverandre.

Utøvere er Ole Henrik Risøy Solheim (Kristian), Eli Aurlund Sæle (Solveig) og Arne Skorpe Sjøen (piano, forteller, koring).

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 18

VARIGHET: 35 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Eli Aurlund Sæle

FOR BESTILLING/INFORMASJON: eli.aurlund@gmail.com



Minner om opera

Minner om opera er en musikalsk reise som gir deltakerne et nært møte med kjente opera- og operettemelodier. Fremføringen leveres av profesjonelle solister og en operaformidler som skaper en varm og inkluderende atmosfære.

Minner om opera er mer enn en konsert – det er en invitasjon til å være til stede, synge sammen og oppleve musikkens kraft. Gjennom allsang og morsomme rekvisitter bringes minner til live, samtidig som fellesskap og glede styrkes. En hjertevarm og livsbejaende opplevelse for både deltakere og pårørende.

Tilpasset personer med demens

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 30 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Ragnhild Motzfeldtd

FOR BESTILLING/INFORMASJON: ragnhild.k.motzfeldt@operaen.no



Musikalsk vandring

Velkommen til radiofantomenes ønskekonsert! Trioen Karoline Kaarbø Asskildt (musikkterapeut), Jakob Folke Ossum (gitarist) og Mikael Jonassen (banjoist) stiller i *Musikalsk vandring* med et omfattende repertoar, som tar utgangspunkt i slagere fra Radiofantomene og strekker seg inn i mer moderne jazz, pop og rock, for de som ønsker seg det.

Konserten består av trioen som beveger seg gjennom sykehjem, mellom fellesarealer og inn på beboeres rom. Etter avtale tilpasses den musikalske vandringen til aktuelle grupper og individer, og sørger for en trygg og god kulturopplevelse.

Tilpasset personer med demens

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 60-90 minutter spilletid (ca. 120 minutter inkludert forflytting)

STED: Sykehjem

KONTAKTPERSON: Karoline Kaarbø Asskildt

FOR BESTILLING/INFORMASJON: karoline.asskildt@gmail.com



Oslojazz på besøk med Rohey & Martin

Velkommen til konsert med to prisbelønte musikere i et utradisjonelt duoformat!

Vokalist Rohey Taalah og saksofonist Martin Myhre Olsen utforsker i denne duoen den nære koblingen mellom vokal og saksofon, og hvordan man kreativt kan skape et komplett lydbilde med denne instrumenteringen. I konserten presenterer de låter av blant annet Aretha Franklin, Joni Mitchell og Laura Mvula i tillegg til kjente jazz-standarder.

Konserten tilbys gjennom Oslo Jazzfestival 2025.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 13

VARIGHET: 30 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Emilie Hafskjold Thoresen

FOR BESTILLING/INFORMASJON: emilie@oslojazz.no



Rim og Regler fra mormor

I konserten *Rim og Regler fra mormor*. En reise over landegrenser, møter publikum en blanding av norsk og persisk musikk. Elin Furubotn synger, spiller gitar og har med et bærbart lite trøorgel. Javid Afsari Rad spiller på de persiske strengeinstrumenterne santur og saz. Sangene i konserten består av rim og regler Furubotn har lært av sin mormor, norske kjente folkesanger og iranske folketonar. Musikken er en fin blanding av ulike kulturelle uttrykk og publikum kan være med å synge.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 50 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Elin Furubotn

FOR BESTILLING/INFORMASJON: elinfurubotn@gmail.com



Sol de Oslo – Meksikansk hjerte i Oslo

Sol de Oslo er en stemningsfull konsertopplevelse, der publikum møter meksikansk musikk i en varm og inkluderende setting. Mariachi Sol de Oslo duette presenterer kjente sanger, som *La Bamba*, *Piel Canela* og *Cielito Lindo*, kombinert med egenkomponerte melodier inspirert av utøvernes møte mellom Mexico og Norge. Det formidles små historier som gir en dypere forståelse av musikkens kraft til å skape glede og fellesskap. Konserten byr på en nær, men energisk opplevelse.

Utøvere er Maria Alejandra Barreto (sang) og Valerio Bottari (gitar).

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 45 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Bellali Austria

FOR BESTILLING/INFORMASJON: mariachisoldeoslobe@gmail.com



Solopiano fra jazzens gullalder

David Arthur Skinner er en av Norges fremste jazzpianister. Han spesialiserer seg i jazzmusikken som oppsto i Amerika mellom krigene, opprinnelig spilt av Fats Waller, Erroll Garner, Benny Goodman, Louis Armstrong med flere.

Konserten inneholder en blanding av swing, ballader, blues og folke-melodier, samsnakk med publikum om musikken, og de fascinerende personlighetene som opprinnelig fremførte den. Selv om sangene er velkjente, er hver eneste konsert unik. Musikken blir forskjellig for hver gang den spilles - som er selve essensen i god jazz.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 20

VARIGHET: 45 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: David Arthur Skinner

FOR BESTILLING/INFORMASJON: david.a.skinner@gmail.com



String swing!

Konserten *String swing!* fremføres av Hot Club de Norvège, etablert i 1979, som er en av Norges fremste jazzkvartetter og har turnert landet rundt siden 1980-tallet. Inspirert av Django Reinhardt spiller de «jazz manouche», en sjanger som blander fransk chanson, amerikansk jazz og sigøynermusikk, preget av akustiske klanger og nostalgiske toner.

I denne konserten tar de publikum med på en reise gjennom swingens gullalder, fylt med tidløse melodier og levende energi.

Bandet består i dag av Svein Aarbostad (kontrabass), Finn Hauge (fiolin, munnspill), Gildas Le Pape (gitar) og Ola Erlien (gitar).

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 12

VARIGHET: 45 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Gildas Le Pape

FOR BESTILLING/INFORMASJON: hotclubdenorvege@gmail.com



ULD – Musikalske minner

Opplev en stemningsfull konsert med ULD, en indie-folk-trio som skaper musikalske øyeblikk fylt med poesi, varme og nærhet. ULD inviterer publikum inn i et lydunivers hvor tradisjon møter moderne uttrykk. Med musikk som skaper gjenkjennelse og nostalgi, ønsker de å gi publikum en varm og nær kunstnerisk opplevelse. I denne konserten kombineres ULDs egne låter med tolkninger av kjente norske viser og folketoner. Trioen består av Une Lorentze Onarheim (vokal), Lucia Andreadatter Utne (piano) og Dagny Braanen Lindgren (trekkspill).

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 35 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Eric Elvenes

FOR BESTILLING/INFORMASJON: eric@airtimemgmt.com



T4 -Taffelpikene og operasanger Trond Gudevold

T4 er et møte mellom treblåstrioen Taffelpikene og operasanger Trond Gudevold. Taffelpikene bruker hele sin instrumentpark, fra piccolo fløyte til kontrafagott, og skaper med dette et høyst variert lydunivers for Trond å leke seg i med sin fleksible, sonore stemme. Musikken er melodios, vakker og ettertenksom, men også dramatisk og følelsesladet. Foruten Trond Gudevold deltar Lynetta Taylor Hansen (ulike fløyter), Sarah Nordal Strand (klarinet) og Ingrid Åhlander Bennett (fagott).

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Lynetta Taylor Hansen

FOR BESTILLING/INFORMASJON: taffelpikene@gmail.com



Levd liv.. med Prøysen

Levd liv.. med Prøysen er viser og fortellinger sett i lys av et liv. I vår tid skal vi helst leve ut drømmen vår, realisere oss selv, leve ut vårt sanne jeg. Være oss selv helt. Det var annerledes da Alf Prøysen vokste opp. Han var født til å bli grisebonde, men kunstner i sjelen. Fra han var liten tegnet han på alt han kom over av matpapir og ulike papirrester, å kjøpe tegneark var for dyrt. Han kom inn på kunstscole, men da han søkte stipend fikk han avslag med beskjeden; «Grisebonde bli ved din lest...».

Musiker Åsmund Reistad og skuespiller Beathe Frostad har plukket ut noen av perlene han skrev om levde liv. I konsertforestillingen løftes det som taler til oss i dag fra Prøysens univers. Publikum får synge med.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 18

VARIGHET: 45 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Beathe Frostad

FOR BESTILLING/INFORMASJON: beathe.frostad@gmail.com



Maria(m)

Maria(m) tar utgangspunkt i Maria-skikkelsen slik den fortelles i Koranen og islamsk tradisjon. Publikum får innblikk i denne historien gjennom fortellerkunstner Mehda Zolfaqaris tolkning. Samtidig fletter hun inn sine personlige historier om barndom i Iran, revolusjon, krig, flukt og oppvekst i Norge. Med seg på scenen har hun den syriske musikeren Nawar Alnaddaf, som spiller instrumentene oud og ney, og synger på persisk, arabisk og arameisk.

Forestillingen tar opp tema som identitet, utenforskap, religion, kjønn og likestilling og egner seg for alle som er opptatt av det flerkulturelle Norge eller ønsker seg en fin kulturell opplevelse.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 5

VARIGHET: 55 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Mehda Zolfaqari

FOR BESTILLING/INFORMASJON: post@mehda.no



Minner om ballett

Svanesjøen, *Romeo og Julie* og *Don Quijote* er klassiske balletter med vakker musikk som lett vekker minner og gjenkjennelse hos publikum. Nasjonalballetten inviterer til et nærmøte med dansen gjennom bevegelse, musikk og fortelling. To ballettdansere og en formidler levendegjør utdrag fra kjente balletter, og deltakerne inviteres til å bevege seg med i enkle øvelser.

Opplegget tilpasses til den enkelte gruppes behov.

Tilpasset personer med demens

ANTALL ARRANGEMENTER: 20

VARIGHET: 35 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Frida Steenhoff Hov

FOR BESTILLING/INFORMASJON: frida.hov@operaen.no



Smørrebrød og kjærlighet

Smørrebrød og kjærlighet er en kabaré med skuespillerne Unn Vibeke Hol og Terje Hartviksen samt musiker Per Christian Revholt.

Dette er en forestilling om livsreisen som er treffende, livsbejaende og gjenkjennende om levd liv og en spennende framtid. En livsreise med selvpoplevde erfaringer sammen med skattekamrene våre fulle av sang, musikk og litteratur fra øverste hylle til å bli glad av- og glad i!

Her er det utrolig mange perler, og det er bare å velge hvilket smykke å ha på seg.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 20

VARIGHET: 60 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Terje Hartviksen

FOR BESTILLING/INFORMASJON: terje.hartviksen@gmail.com



Tor Jonsson i ord og toner

Tor Jonsson i ord og toner er en lyrisk og musikalsk forestilling omkring Tor Jonssons diktning og liv. Det er nå 74 år siden Tor Jonsson døde, han ble bare 34 år gammel. Det er få poeter som er like folkekjære som Tor Jonsson med tekster som treffer oss dypt og hans sorgtunge, men utrolig vakre og håpefulle ord om drømmer, kjærlighet og om «å sleppe kvite fuglar ut i nattesvart».

Medvirkende er skuespiller Amund Sigurdsønn Karlsen, sanger Marianne Jørgensen og gitarist Erlend Sæverud. Trioen har tidligere spilt forestillingen på Bikuben på Det Norske teater.

TONO

Dette arrangementet krever TONO-tillatelse – se informasjon på side 2

ANTALL ARRANGEMENTER: 20

VARIGHET: 40 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Marianne Jørgensen

FOR BESTILLING/INFORMASJON: harpemarianne@gmail.com



Dypdykk i samtidskunsten

Astrup Fearnley Museet inviterer seniorer til å bli bedre kjent med samtidskunsten. Med utgangspunkt i en av Nordens mest omfattende samlinger for samtidskunst, utforskes ikoniske verk sammen med museets dyktige formidlere. Kunstverkene viser stor bredde i form og uttrykk, og representerer ulike retninger i samtidskunsten.

Besøket gir en unik anledning til å få innsikt i både samtidskunsten generelt og i spesifikke kunstnerskap, medier og materialer. Sammen undrer vi oss over hva vi ser, og reflekterer over hvilke minner og fortellinger kunsten kan bringe frem. Kanskje noe fra egne liv?

Tilbudet kan gjennomføres på ulike språk.

ANTALL ARRANGEMENTER: 16

VARIGHET: 90 minutter

STED: Astrup Fearnley Museet

KONTAKTPERSON: Marie Christine Vallestad

FOR BESTILLING/INFORMASJON: m.vallestad@afmuseet.no



Grünerløkka gatekunst-tur

Vil du bli kjent med gatekunsten i Oslo?

Street Art Oslo inviterer til gatekunst-turer der deltakerne får bli bedre kjent med historien til graffiti og gatekunst i Oslo, samt se flere ulike typer kunstverk laget i forskjellige teknikker og størrelser - på steder du kanskje ikke forventet å finne dem.

Guide for turen er Hanne Ugelstad, som er gatekunstner og pedagogisk leder for Street Art Oslo, og med-produsent for mange av kunstverkene deltakerne får se. Turen starter ved Rodeløkka kolonihager og avsluttes i Street Art Oslos lokaler ved Sofienbergparken.

ANTALL ARRANGEMENTER: 13

VARIGHET: 90 minutter

STED: Utendørs, bydel Grünerløkka

KONTAKTPERSON: Hanne Ugelstad

FOR BESTILLING/INFORMASJON: hanne@streetartoslo.no



Keramikk for alle - keramikkverksted for eldre

Keramikk for alle er et keramikkverksted for eldre. I løpet av prosjektet får deltakerne fysisk erfare det å jobbe med leire, kjenne og føle på et av verdens eldste materialer. Prosjektet vil formidle skaperglede via samtidskunst, vekke bevissthet om glemte ressurser og gammel kultur, og gi den enkelte deltaker gode opplevelser og en følelse av mestring ved å skape noe på egenhånd. Verkstedet avsluttes med en keramikkutstilling der deltakerne får ta med seg det de har laget.

Kurset holdes av keramiker Wisam Al-Samad, som både er en merittert kunstner og en erfaren kursholder.

ANTALL ARRANGEMENTER: 10

VARIGHET: 90 minutter

STED: Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

KONTAKTPERSON: Wisam Al-Samad

FOR BESTILLING/INFORMASJON: wisam.alsamad@gmail.com



Opplev Edvard Munch eller Ludvig Karsten

Opplev en utstilling med formidler på Munchmuseet i Bjørvika. Det kan velges mellom utstillingene:

- *Edvard Munch Uendelig* som er samlingsutstillingen med Munchs kunst. Her kan publikum oppleve verdenskjente motiver som *Skrik* og *Madonna*, men også ukjente hovedverk og uventede blikk inn i dette mangfoldige kunstnerskapet.
- Utstillingen med *Ludvig Karsten*. Karsten (1876-1926) viste stor originalitet i sitt kunstnerskap og publikum inviteres til et nært møte med maleriet og den rebelske siden av norsk modernistisk kunsthistorie.

ANTALL ARRANGEMENTER: 30

VARIGHET: 60 minutter

STED: Munchmuseet / MUNCH i Bjørvika

KONTAKTPERSON: Hilde Ødegaard

FOR BESTILLING/INFORMASJON: hilde.odegaard@munchmuseet.no

Aldersvennlig by

I Oslo lever innbyggerne lenger, og andelen eldre øker. Oslo kommune gjør mange grep for at byen skal være god å bli gammel i. En av hovedsatsningene er å utvikle en aldersvennlig by, definert som et inkluderende og tilgjengelig urbant miljø som fremmer aktiv aldring.

Bystyret vedtok handlingsplan for en aldersvennlig by i 2017. Handlingsplanen er i stor grad et resultat av medvirkningsaktiviteter hvor innbyggere i Oslo har gitt innspill til utvikling av en aldersvennlig by. Gjennom satsningen er det blitt etablert en pilotbydel og følgebydeler som har utviklet flotte aldersvennlige tiltak. Nå bruker vi erfaringene herfra og jobber for å implementere aldersvennlige tiltak i alle bydelene.

Arbeidet med å utvikle en aldersvennlig by handler om å gjøre byrom, transport, tilbud og tjenester mer tilgjengelige og inkluderende. I dette ligger det også å gjøre ulike kulturtilbud mer tilgjengelige og inkluderende for den aldrende befolkning.

Du kan lese mer om Aldersvennlig by på Oslo kommunes nettsider for eldreomsorg (via oslo.kommune.no)

Møte med minner

Tilbudene i den kulturelle spaserstokken når ut til mange personer som lever med demens. For personer med demens, både yngre og eldre, kan kulturelle aktiviteter, slik som en konsert, en danseforestilling eller et museumsbesøk, være gode opplevelser som øker trivselen og vekker minner. De kan også gi mulighet for å delta i sosialt felleskap med andre. Det er imidlertid avgjørende at kulturtilbudet er demensvennlig.

Et demensvennlig kulturtilbud tar hensyn til at personer med demens har behov for respekt og forståelse for utfordringene som sykdommen fører til. Det handler særlig om å skape en god relasjon mellom den som formidler og personene med demens. Det er også viktig å være bevisst på tempo, tydelig tale, lydmiljø og belysning blant annet. Det anbefales at formidler og helsepersonell samarbeider om å tilrettelegge tilbudet.

Møte med minner er en metodikk som er utviklet spesielt for formidling av kunst og kultur til personer med demens. Metodikken brukes i flere av tilbudene som inngår i Den kulturelle spaserstokken.

Du kan lese mer på www.oslo.kommune.no/demens

Den kulturelle spaserstokken har eksistert siden 2006, og har som formål å legge til rette for gode kultur-opplevelser for seniorer. I Oslo kommune er det Kulturetaten som forvalter Den kulturelle spaserstokken. Kulturetaten fordeler tilskudd gjennom ordningen i samråd med Sykehjemsetaten og Helseetaten. Vi samarbeider med satsningen Aldersvennlig by om å styrke kunst- og kulturtilbudet for eldre i Oslo.

Utlysning av midler til Den kulturelle spaserstokken annonseres på Oslo kommunes nettsider for *tilskudd, stipend og legater* (via www.oslo.kommune.no) og på sosiale medier. Utlysningen er rettet mot profesjonelle kunst- og kulturaktører.

Har du tilbakemeldinger eller spørsmål om Den kulturelle spaserstokken?

Kulturetaten blir svært glade for tilbakemeldinger på tilbudet, både gode og mindre gode. På den måten kan vi sørge for et enda bedre tilbud år for år.

Ta kontakt med Sigrun Birkeland, Kulturetaten
e-post: tilskudd@kul.oslo.kommune.no

VISUELL UTFORMING: WISP Kreativt Studio AS

FOTO: Helle Holm, Astrup Fearnley Museet (forside, 37), Alv H.Gustavsen (3), Erik Berg (4,34), Niklas Bengtsson (6), Rune Thorstein, Oslo Museum (7,8,bakside), Ørnelund, Leif Krohn, Oslo Museum (9), Jiri Havran (10), The Estate of John A.Noble, The Noble Maritime Collection (11), Ola Winger (12), Jorunn Solli (13) Per Heimly (14), Eirill Delonge (15), Morten Bjerk (16), Simon Diamond Photography (17), Fernando Maya (18), Fredrik Jørgensen (19), Hallgeir Frydenlund (20), Espen Nystog Aas (21), Selvtløser (22), Adam Olsson (23), Mikael Jonassen (24), Thor Egil Leirtre (25), Siri A. Sanden (26), Javier Albatross Film (27), Svetlana Saveleva (28), Marius Lundh Haakestad (29), Ole Onstad (30), Lluís Calm Vidal (31), Hege Aker-Iversen (32), Lars Gunnar Liestøl (33), ukjent (35), Erlend Mikael Sæverud (36), Hanne Ugelstad, Street Art Oslo (38), Hamza Al-Samad (39), Kilian Munch © Munchmuseet (40)

Program med forbehold om endringer. For oppdateringer, se www.oslo.kommune.no eller følg Kulturetaten Oslo kommune på Facebook
Kulturetaten©2025





Kontakt:

KULTURETATEN

Storgata 25, 0184 Oslo

Postboks 1453 Vika, 0116 Oslo

postmottak@kul.oslo.kommune.no

www.oslo.kommune.no

