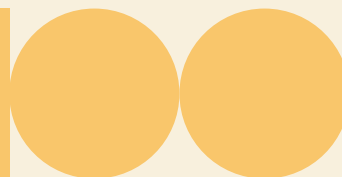


Den kulturelle spaserstokken

Kulturkatalog for seniorer 2026/2027



Praktisk informasjon



Denne katalogen gir en samlet oversikt over Den kulturelle spaserstokken i Oslo for 2026/2027. 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. [Her finner du informasjon om ledig kapasitet.](#)

Om Tono - til deg som er arrangør:

TONO ivaretar rettighetene til låtskrivere og tekstforfattere av det som blir fremført. 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 2026 mellom 596-842 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.

Forord

Den kulturelle spaserstokken gjør det mulig for eldre å oppleve kunst og kultur der de bor og der de møtes. Nettopp det å skape attraktive møteplasser for eldre er helsefremmende med tanke på inkludering og sosialisering. Innbyggerne i Oslo lever lenger og andelen eldre øker. Flere eldre betyr også et større mangfold med mer sammensatte behov og preferanser. Målet til Den kulturelle spaserstokken er å favne bredt med tilbudene og gi rom for kunst- og kulturopplevelser av høy kvalitet.

I katalogen finner du et variert tilbud. Eldre som vil ut på tur og oppleve byen, kan bli med på gatekunst-tur i bydel Grünerløkka og prøve seg som gatekunstner, eller delta på *sing along – omvisning* om Erik Bye på Norsk Maritimt Museum. Videre tilbyr vi musikkopplevelser i spekteret fra svenske poplåter og norske visesanger, via argentinsk tango til klassiske stykker. For den historisk interesserte finnes det flere tilbud som formidler vår felles kulturarv og byhistorie. Flere tilbud er tilpasset personer med demens: *Fortellervegg* tar deg rett inn Oslo på 1950- til 80-tallet med både film og bilder. I *Minner om opera* kan du få en nær og inkluderende musikkopplevelse på Den Norske Opera & Ballett.

Kulturetaten håper tilbudet for sesongen 2026/2027 vil treffe alle eldre i byen og gi gode kulturelle opplevelser som kan bidra til økt livskvalitet for godt voksne osloborgere.

Stein Slyngstad, direktør, Kulturetaten



Foto: Ingvild B. Myklebust/Oslo kommune

Innhold

Kulturarv og museum

Erik Bye – en sing along-omvisning	5
Fortellervegg med formidling av Oslohistorie	6
Møte med minner fra 1960-, 70- og 80-tallet	7
Møte med minner om arbeid og fritid	8
Omvisning i Oslo rådhus	9
Omvisninger i Vigelandmuseet	10

Musikk

Argentinsk tango med Karl og Leo	11
Blarney og ballader	12
Both Sides Now	13
Den beste tida	14
En swingende jul med The Attitunes	15
Et nytt bekjentskap – Martin Hagfors	16
Gjenklang – barokke sanger og norske folketoner	17
Gyldne tider – våre musikalfavoritter	18
Jazz på Beatlesk	19
Klassisk kos med Engegårdkvartetten	20
Knut Anders Sørum: Prøysen – varmt, nært og ekte	21
Kor for en dag	22
Lyden fra cinemateket	23
Oslojazz på besøk med Ola Erlien og Martinius Mentzen	24
Strenger av minner: Kjente toner i nye farger	25
Ta av dig skorna!	26
Tidløse toner	27
Tusen knapper og fire strenger	28
Ønskebrunnen – en hyllest til Sven-Ingvars	29

Scenekunst

Hans Børlis liv og diktning	30
Maria(m)	31
Minner om ballett	32
Minner om opera	33
Møte med minner på Nationalteatret	34

Visuell kunst og verksted

Gatekunster for en dag på Grünerløkka	35
Keramikk for alle – skaperglede for seniorer	36
Kunst og kaffe	37
Senioromvisninger i Høstutstillingen	38
Skape(t): Kunst og fortelling om skeiv frigjøring	39



Foto: Asgeir Vallidal/Norsk folkemuseum

Erik Bye - en sing along-omvisning

I 2026 er det 100 år siden Erik Bye ble født. Bye bidro i etterkrigstiden til den maritime kulturhistorien ved at mange livshistorier og skjebner med tilknytning til havet og livet til sjøs ble løftet frem. Han møtte alle med respekt og løftet frem stemmer fra alle samfunnslag. Med varme, mot og nysgjerrighet satte han varige spor i kulturen og i menneskene han møtte. Hans engasjement og forkjærlighet for sjøfolk strakte seg langt utover det offentlige ordet. Arven etter Erik Bye er utgangspunktet for museets fortelling. Gjennom en omvisning i museet blir besøkende kjent med historiene, diktene og ikke minst synger vi flere av hans folkekjære sanger.

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

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

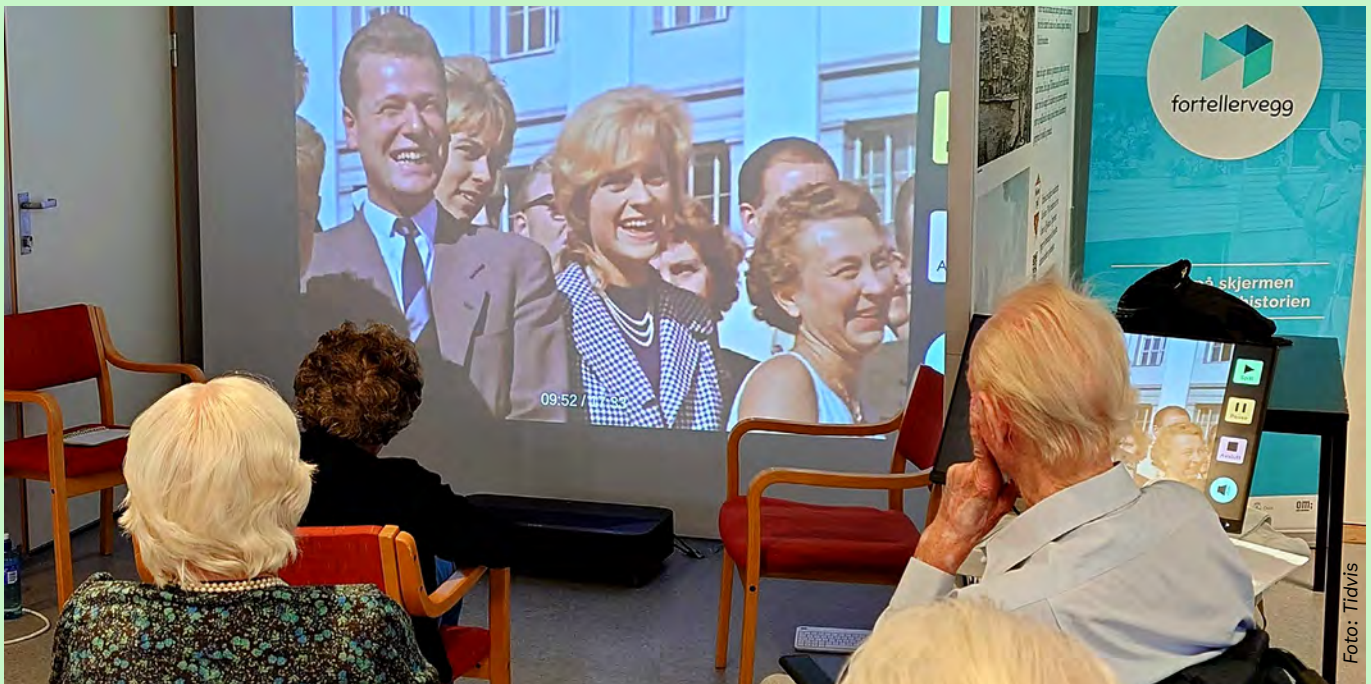
Antall arrangementer:
14

Varighet:
70 minutter

Sted:
Norsk Maritimt Museum

Kontaktperson:
Bettine Broen

For bestilling/informasjon:
booking@marmuseum.no



Fortellervegg med formidling av Oslohistorie

Fortellervegg bringer film og bilder fra Oslo, samt hverdagen på 1950-, -60, -70 og tidlig -80-tallet inn i stue- og oppholdsrommene på sykehjemmene. Sammen med tilbudet følger to formidlingsstunder med Ken Mikkelsen fra Tidvis, som utforsker og vekker erindringer av beboernes egne opplevelser.

Fortellervegg lånes av sykehjemmet i 1-2 uker.

Formidlingsstunden skjer ved starten og slutten av låneperioden.

Tilpasset personer med demens.

Fortellervegg består av et 2x3 m lerret, en projektor og en pc med filmer, som settes opp i fellesrom.

Antall arrangementer:
30

Varighet:
60 minutter

Sted:
Sykehjem

Kontaktperson:
Ken Mikkelsen

For bestilling/informasjon:
ken@tidvis.no



Foto: Rune Thorsstein

Møte med minner fra 1960-, 70- og 80-tallet

Oslo Museum inviterer inn i deres erindringsrom, en utstilling spesielt utviklet for og med personer med demens. Rommet inneholder kjente interiørdetaljer fra 1950–80 årene, der gjenstander og andre effekter brukes i formidlingen 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:
15

Varighet:
60 minutter

Sted:
Oslo Museum, Bymuseet

Kontaktperson:
Tora Valderhaug Bell

For bestilling/informasjon:
senior@oslomuseum.no



Møte med minner om arbeid og fritid

Teknisk museum inviterer til omvisning og samtale i museets utstillinger.

Det kan velges mellom to ulike temaer:

- › *Et arbeidsliv*, om arbeid innen industrien, håndverk, kontor og transport, med vekt på tiden mellom 1950- 80 tallet. Her blir det samtaler om yrker og arbeidsplasser.
- › *God helg*, om fritid, sport, musikk og underholdning fra 1950-tallet og fram til i dag. Det kan her 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:
20

Varighet:
90 minutter

Sted:
Norsk Teknisk Museum

Kontaktperson:
Kjersti Lind

For bestilling/informasjon:
kjersti.lind@tekniskmuseum.no



Foto: © Jiri Havran

Omvisning i Oslo rådhus

Velkommen til omvisning i Oslo rådhus! Vi inviterer til omvisning hvor publikum får komme nærmere historien, arkitekturen og kunsten i ett av landets mest ikoniske byggverk – Oslo rådhus. Gjennom arkitektur, materialvalg og det mangfoldige kunstneriske uttrykket representerer Rådhuset både Oslos og Norges verdier, tradisjoner og historie.

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.

Antall arrangementer:
30

Varighet:
60 minutter

Sted:
Oslo rådhus

Kontaktperson:
Susanne Ø. Roald

For bestilling/informasjon:
susanne.roald@rft.oslo.kommune.no



Omvisninger i Vigelandmuseet

Velkommen til Vigelandmuseet! I museets særegne omgivelser tilbys omvisninger med utgangspunkt i museets faste samling og skulpturer av Gustav Vigeland, og foregår i kunstnerens tidligere atelier.

Omvisningene kombinerer kunstfaglig og biografisk formidling og gjennomføres i et rolig tempo. Museets formidlere forteller om kunstnerens liv og arbeid, og skaper rom for samtale underveis. Det legges vekt på konkrete fortellinger om kunstnerens hverdag, arbeidsmetoder og valg, samt hvordan kunstverkene ble til.

Antall arrangementer:
30

Varighet:
60 minutter

Sted:
Vigelandmuseet

Kontaktperson:
Jeanette U. Stabenfeldt

For bestilling/informasjon:
jeanette.stabenfeldt@kul.oslo.kommune.no



Argentinsk tango med Karl og Leo

Møt fiolinisten Karl Espegard som reiste til Buenos Aires og forelsket seg i den argentinske tangoen. Med seg har han den Argentinske gitaristen Leo Andersen, og sammen spiller de virtuos og lidenskapelig musikk, som tar lytterne med på en reise gjennom Buenos Aires' smug og bakgater til pampaens åpne sletter og rurale folketradisjoner. Publikum vil også kunne glede seg over å høre melodier som har satt sine spor her i Norge, ikke minst om en viss kar som heter Gunnar fra Mo...

Antall arrangementer:
20

Varighet:
40 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Karl Espegard

For bestilling/informasjon:
karlespegard@gmail.com



Foto: Jørgen Sæide

Blarney og ballader

Blarney betyr veltalenhet på en innsmigrende og vittig, men fullstendig villedende måte. Og irer er jo nettopp berømt for å være veltalende og vittige, med sine flotte sanger og heftige låter.

I denne forestillingen byr duoen Dúchas på kjente og mindre kjente irske sanger, gode irske danselåter og -trinn og ikke minst innsmigrende, humoristiske og kanskje villedende fortellinger om sangene og låtene de spiller. Duoen kan ikke love at alt de forteller er sant, men de kan love at det blir underholdende å høre på. Utøvere er Brendan Monaghan (musiker) og Cecilie Stensrud (danser og musiker).

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

Antall arrangementer:
10

Varighet:
50 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Cecilie Stensrud

For bestilling/informasjon:
ceciliemsten@gmail.com



Foto: Kristoffer Nohr Unstad

Both Sides Now

Both Sides Now er en nær og nostalgisk konsertopplevelse som feirer de ikoniske kvinnelige låtskriverne fra 60-, 70- og 80-tallet. Med musikk av blant andre Joni Mitchell, Dolly Parton og Carole King settes sangene inn i en historisk og politisk kontekst, der også kampen for kvinners rettigheter står sentralt. Konserten fremføres med trestemt sang, vokal, piano, gitar og bassukulele, og skaper et intimt, akustisk uttrykk med rom for både sårbarhet, styrke og fellesskap.

Utøvere er Thale Krogtuft (vokal), Charlotte Wergeland (vokal) og Aksel Bakke (gitar, perkusjon og koring).

Antall arrangementer:
18

Varighet:
40 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Thale Krogtuft Jensen

For bestilling/informasjon:
spilloppkonsert@gmail.com

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



Foto: Henrik Oliver Johansen

Den beste tida

Den beste tida er en reise i minner og musikk fra 60-tallet. Et brev fra Madeleines bestemor og en eske med minner og gjenstander funnet på hennes loft tar oss med på en reise tilbake til 60-tallet. En tid fylt av drømmer, optimisme og fantastisk musikk. I tidsriktige kostymer spiller Madeleine og bandet kjente og kjære sanger fra 60-tallet. Det hele knyttes sammen av små historier og anekdoter om å være ung på den tiden. Konserten innbyr til mimring, der utøverne sammen med publikum reiser tilbake til en svunnen tid. Kanskje den beste tida!?

Utøvere er Madeleine F. Røseth (sanger og skuespiller), Henrik Oliver Johansen (sanger og gitarist) og Erik Braatnes (pianist).

Antall arrangementer:
16

Varighet:
50 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Madeleine F. Røseth

For bestilling/informasjon:
denbestetida@gmail.com

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



Foto: Simon Diamond Photography

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, 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 vil det 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, nystrøknede kostymer med swingende skjørt, de har sovet med hårruller og har selvfølgelig nylonstrømper og røde lepper.

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

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

Antall arrangementer:
20

Varighet:
40 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Rebekka Fjellstad Fredsrud

For bestilling/informasjon:
booking@theattitunes.com



Et nytt bekjentskap – Martin Hagfors

Martin Hagfors har en lang karriere som musiker og låtskriver, og er en erfaren live-artist. Han er en produktiv låtskriver av sanger i ulike sjangre og har samarbeidet med mange av våre største artister og musikere. Hagfors ble i 2025 nominert til Spellemannsprisen i kategorien country for albumet *Folk A Dots*.

På denne konserten vil han synge og spille på hele følelsesregistret, fra såre ballader til fengende allsanger, og alt er egenkomponert.

Antall arrangementer:
20

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Martin Hagfors

For bestilling/informasjon:
hagforsm@gmail.com

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



Foto: ArotasPhoto



Foto: Miguel Espinoza

Gjenklang – barokke sanger og norske folketonar

Gjenklang er en nær konsertopplevelse der barokke mesterverk møter norske salmer og folketonar – musikk som har fulgt mange gjennom livets små og store stunder. Konserten løfter fram den europeiske kunstmusikken og den norske tradisjonsarven, og speiler erfaringer som kjærlyghet, savn, håp og trøst.

Publikum får høre Purcell og Handel side om side med kjente tonar som *Vær no velkomne med æra*, *Blåmann*, *Blåmann* og *Alltid freidig når du går* – og kanskje også en populærmelodi i barokkens «gamle drakt», framført av Amadea Donají Reksterberg (vokal) og Miguel Espinoza (cembalo).

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

Antall arrangementer:
20

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Amadea Donají H.
Reksterberg

For bestilling/informasjon:
[donajireksterberg@
gmail.com](mailto:donajireksterberg@gmail.com)



Gyldne tider – våre musikalfavoritter

Sødmefylt, glitrende, varm, dramatisk og morsom; vi kan beskrive musikken fra de store musicalene med mange ord. Musikk som gleder og berører oss. I konserten tas publikum med tilbake til sin ungdomstid hvor musikk betydde mye og gjerne gir sterke minner fra ulike opplevelser. Publikum vil få høre kjente og kjære sanger fra både norske og internasjonale musikaler. Utdrag fra blant annet *Bør Børson jr.*, *Ungen*, *Les Miserables* og *West Side Story* blir fremført av scenekunstnerne Simon Revholt, Bernhard Arnø, Camilla Wiig Revholt og Eli Stålhand.

Dette tilbudet trenger tilgang til et stemt akustisk piano eller et el-piano.

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

Antall arrangementer:
8

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem, andre arenaer

Kontaktperson:
Eli Stålhand

For bestilling/informasjon:
e-staalh@online.no



Foto: Fredrik Jørgensen

Jazz på Beatlesk

I *Jazz på Beatlesk* inviteres publikum med på hele Beatles-reisen – fra den første gnistrende *Love Me Do* og frem til de tidløse mesterverkene som satte punktum for bandets historie.

Konserten byr på nytolkninger av Beatles' musikk, som fremføres av Jostein Hasselgård (vokal), Jarle Storløkken (gitar) og Åge Reite (tangenter).

Med energi og musikalitet ønsker trio en å friske opp publikums minnebilder fra fortiden, og kanskje også skape nye, med utgangspunkt i musikkhistoriens største band.

Antall arrangementer:
20

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Åge Reite

For bestilling/informasjon:
agereite@gmail.com

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



Foto: Lars Bryngelsson

Klassisk kos med Engegårdkvartetten

Klassisk kos – vi spiller dine klassiske favoritter for deg! Engegårdkvartetten ønsker å vekke minner og gode følelser med klassiske «hits» som Griegs *Morgenstemning* og Mozarts *Eine Kleine Nachtmusik*, folkemusikk og salmer, og musikk fra film, TV og radio.

Strykekvartetten ønsker å skape en trygg og rolig stemning, og få kontakt med publikum både gjennom musikken og samtaler. Hvis det passer kan publikum også bli med på sang eller bevegelser.

Engegårdkvartetten er et klassisk ensemble som består av musikerne Arvid Engegård (1. fiolin), Amanda Håøy (2. fiolin), Juliet Jopling (bratsj), Jan Clemens Carlsen (cello).

Antall arrangementer:
20

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Juliet Jopling

For bestilling/informasjon:
juliet@engegardquartet.com

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



Foto: Veronica van Groningen

Knut Anders Sørum: Prøysen – varmt, nært og ekte

Vokalist Knut Anders Sørum inviterer til en varm og gjenkjennelig Prøysen-konsert med kjente og kjære sanger, som *Du skal få en dag i morra*, *Romjulsdrøm* og *Spelldåsen*. Knut Anders ga i 2010 ut plata *Prøysen*, der han tolker sangskatten med respekt og varhet. Dette uttrykket tar han med seg inn i konserten: lavmælt, nært og med teksten i sentrum.

Konserten fremføres av Knut Anders alene ved piano, og ønsket er å skape trygghet, gode minner og øyeblikk av nærvær. Knut Anders har en lang karriere som musiker og vokalist, blant annet som vinner av NRKs «Stjernekamp» i 2016.

Antall arrangementer:
20

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktperson:
Terje Brun-Pedersen

For bestilling/informasjon:
tbrun-pe@online.no

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



Kor for en dag

Har du sunget i kor, eller alltid hatt lyst til å prøve det? Nå har du muligheten! *Kor for en dag* ønsker deg hjertelig velkommen til å synge sammen – der du er.

Med erfaring fra å dirigere flere demenskor, ønsker musikkterapeutene Marie Oma og Henriette Vaagsnes å gi deltakerne en varm og energigivende korøvelse med reminisens, vitalitet og «her og nå» i fokus. De tryller fram kjente og kjære sanger, og tar også ønske på sparket for at det skal passe den enkelte deltaker og kor. Velkommen til en uformell, men ordentlig korøvelse, hvor fellesskapsfølelsen, latter og glede får nå.

Tilpasset personer med demens.

Antall arrangementer:
10

Varighet:
50 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Henriette Vaagsnes
og Marie Oma

For bestilling/informasjon:
[henriettevaagsnes@
gmail.com](mailto:henriettevaagsnes@gmail.com)



Foto: Ingrid Mæland

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!

Antall arrangementer:
20

Varighet:
40 minutter

Sted:
*Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer*

Kontaktpersoner:
Ingrid Mæland

For bestilling/informasjon:
ingridmatilde@hotmail.com

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



Foto: Thor Egil Leitrø og Sigbjørn Berven

Oslojazz på besøk med Ola Erlie og Martinus Mentzen

Velkommen til konsert med string swing-magi! Ola Erlie (gitar) og Martinus Mentzen (gitar) er en nyoppstartet duo som opererer innenfor Jazz Manouche, tradisjonen etter Django Reinhardt.

Med en felles kjærlighet for den råe, energiske nerven og det inderlige, lyriske og følsomme uttrykket som kommer fra romani-røttene i denne stilen, forenes de to gitaristene i et eksplosivt, vakkert og dynamisk samspill med spontanitet, improvisasjon og et hint av fransk eleganse.

Konserten tilbys gjennom Oslo Jazzfestival.

Antall arrangementer:
13

Varighet:
30 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Emilie Hafskjold Thoresen

For bestilling/informasjon:
emilie@oslojazz.no

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



Strenger av minner: Kjente toner i nye farger

Strenger av minner tar publikum med på en nær og stemningsfull musikalsk reise, der kjente melodier og sanger presenteres i et variert repertoar som kan vekke minner og følelser. Programmet spenner fra klassisk musikk til norske viser, jazzballader og folketonen. Musikken er arrangert for harpe og cello – to instrumenter som skaper et varmt og unikt klangbilde. Konserten inviterer til allsang samtidig som den gir rom for rolig lytting i et intimt «stuekonsert»-format.

Duoen består av Lara Macri (harpist) og Maria Quevedo (cellist og musikkterapeut).

Antall arrangementer:
8

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Maria Quevedo

For bestilling/informasjon:
mquevedomeloni@gmail.com

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



Foto: Solveig Selj

Ta av dig skorna!

Ta av deg skorna og la deg forføre i forestillingen om Povel Ramel og hans fantastiske musikk! *Ta av dig skorna!* er en musikalsk og fortellende konsertforestilling om livet og kunsten til den svenske komponisten og humoristen Povel Ramel. Gjennom sang, musikk og formidling presenteres hans karakteristiske univers preget av språklig lekenhet, humor og musikalitet. Forestillingen belyser også Ramels samarbeid med blant annet Monica Zetterlund og Wenche Myhre.

Medvirkende er solist Kristin Minde og Runa Husøy på saxofon, gitar og perkusjon.

Dette tilbudet trenger tilgang til et stemt piano.

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

Antall arrangementer:
20

Varighet:
40 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Kristin Minde

For bestilling/informasjon:
kristin.minde@gmail.com



Foto: Ole Christian Eklund

Tidløse toner

Tidløse Toner er en varm og inkluderende konsertopplevelse der mor og datter Paulin Voss og Hannah Veronica Eurenus tar publikum med på en reise gjennom låtskatter fra 1960-tallet og frem til i dag. Programmet kombinerer tidløse klassikere fra mestere som Joni Mitchell, Elvis Presley, Leonard Cohen og The Beatles, med et utvalg av duoens egne låter og gir rom for både nostalgi, historier og nære musikalske øyeblikk. Alle låtene er arrangert for to stemt vokal, cello og piano og blir dermed preget av duoens eget musikalske uttrykk.

Antall arrangementer:
10

Varighet:
40 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Paulin Skoglund-Voss

For bestilling/informasjon:
madebymerecords@mac.com

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



Tusen knapper og fire strenger

Den norsk-balkanske duoen Almir Meskovic (trekkspill) og Daniel Lazar (fele) inviterer publikum inn i et musikalsk rom fylt av energi, nærhet og sterke stemninger. Gjennom balkanske melodier, nordiske klanger og klassiske impulser skaper duoen en konsertopplevelse som beveger seg mellom det virtuose og det umiddelbare.

Publikum tas med på en levende musikalsk reise der egne komposisjoner og tradisjonelle melodier får nytt liv, og der musikken forteller historier om røtter, bevegelse og kulturelle møter. Med sitt samspill og formidling ønsker Almir og Daniel å skape et møte med publikum som engasjerer og berører.

Antall arrangementer:
12

Varighet:
45 minutter

Sted:
*Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer*

Kontaktpersoner:
Daniel Lazar

For bestilling/informasjon:
daniellazar86@gmail.com



Foto: Erik Øverby

Ønskebrunnen – en hyllest til Sven-Ingvars

I *Ønskebrunnen – en hyllest til Sven-Ingvars* vil musikerne Odd Arne Sørensen (trekkspill) og Hans Olav Trøen (gitar) presentere låter fra det legendariske svenske bandet Sven-Ingvars. Her vil publikum få oppleve udødelige klassikere fra 60-tallet og fram til våre dager. Det holder å nevne *Jag ringer på fredag*, *Min gitarr*, *Säg inte nej*, *säg kanske* og *Börjaom från början*.

Stikkord for konserten er allsang, spilleglede, trivsel og garantert god stemning når disse «gledens ambassadører» spiller opp til konsert.

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

Antall arrangementer:
10

Varighet:
45 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Hans Olav Trøen

For bestilling/informasjon:
hotroen@online.no



Foto: Erlend Sæverud

Hans Børli's liv og diktning

I *Hans Børli's liv og diktning* formidles poesi og historier fra livet til Hans Børli gjennom duggfriskt nærvær, flerstemt sang, nyskapt viser og skogkledde fortellinger. Børli er skogsarbeideren og poeten som med lavmælt styrke og dyp menneskelig innsikt har fått en helt spesiell plass i norsk litteratur. Han skrev fram naturen, arbeidet og menneskets indre liv med en sjelden kombinasjon av jordnærhet og filosofisk dybde. Diktene hans rommer både ensomhet og fellesskap, tvil og håp.

Forestillingen er en lyrisk og musikalsk forestilling, der Amund Sigurdsønn Karlsen forteller, leser dikt og synger, Marianne Jørgensen synger og spiller keltisk harpe, og Erlend Sæverud spiller gitar og synger.

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

Antall arrangementer:
18

Varighet:
40 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Marianne Jørgensen

For bestilling/informasjon:
harpemarianne@gmail.com



Foto: Lars Gunnar Liestøl

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. Hun fletter 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 temaer 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.

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

Antall arrangementer:
5

Varighet:
55 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Mehda Zolfaqari

For bestilling/informasjon:
post@mehda.no



Foto: Erik Berg

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 to formidlere levendegjør utdrag fra kjente balletter, og deltakerne inviteres til å bevege seg med i enkle øvelser.

Programmet tilpasses til den enkelte gruppes behov.

Tilpasset personer med demens.

Antall arrangementer:
20

Varighet:
35 minutter

Sted:
*Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer*

Kontaktpersoner:
Frida Steenhoff Hov

For bestilling/informasjon:
formidling@operaen.no



Minner om opera

Minner om opera er en musikalsk reise til noe kjent, trygt og vakkert for eldre og personer med demens. I denne forestillingen på Operaens Scene 2 møter publikum populære opera- og operettemelodier, levert 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, syngesammen og oppleve musikkens kraft.

Publikum vil bli møtt av et godt synlig og hjelpsomt vertskap, og får tilbud om kaffe og bakverk som en del av billetten og totalopplevelsen.

Tilpasset personer med demens.

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

Antall arrangementer:
4 (totalt 440 plasser)

Varighet:
40 minutter

Sted:
Den Norske Opera & Ballett,
scene 2

Kontaktpersoner:
Ragnhild Motzfeldt

For bestilling/informasjon:
formidling@operaen.no



Foto: Gunhild Klide

Møte med minner på Nationalteatret

Nationalteatret tilbyr et formidlingsprogram for personer med demens. Tilbudet tar utgangspunkt i Henrik Ibsens *Peer Gynt*, og grupper inviteres inn i teatrets historiske rom til en sanselig opplevelse med levende musikk, høytlesning, samtale og kaffe.

Programmets intensjon er å skape rom for gjenkjenning og livsglede gjennom kunst, musikk, allsang og fellesskap.

Tilpasset personer med demens.

Antall arrangementer:
10

Varighet:
90 minutter

Sted:
Nationalteatret,
publikumsfoajeen

Kontaktpersoner:
Sofie Røger

For bestilling/informasjon:
sofie.roger@nationalteatret.no



Foto: Hanne Ugelstad

Gatekunster for en dag på Grünerløkka

Bli med på en gatekunst-tur og mini-workshop med introduksjon i å bruke spraymaling!

Street Art Oslo inviterer først til en guidet omvising som starter ved Brenneriveien ved Blå, 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.

Turen ender ved Sofienberg øvevegg, der alle får et lynkurs i grunnleggende bruk av spraymaling, før dere selv får prøve dere som gatekunstnere!

Turene ledes av Hanne Ugelstad, som er gatekunstner og pedagogisk leder for Street Art Oslo, og med-produsent for mange av kunstverkene deltakerne får se.

Antall arrangementer:
9

Varighet:
120 minutter

Sted:
Utendørs, bydel Grünerløkka

Kontaktpersoner:
Hanne Ugelstad

For bestilling/informasjon:
hanne@streetartoslo.no



Foto: Zahra Al-Samad

Keramikk for alle – skaperglede for seniorer

Keramikk for alle er et keramikkverksted for eldre. Gjennom arbeid med leire, et av verdens eldste materialer, får deltakerne utforske egne uttrykk, styrke finmotorikk og kognitive ferdigheter, samt oppleve ro og tilstedeværelse i skapende arbeid. I verkstedet introduseres deltakerne for enkle keramiske teknikker og arbeider i eget tempo.

Verkstedet avsluttes med en keramikkutstilling der deltakerne får ta med seg det de har laget.

Kurset holdes av keramiker Wisam Al-Samad, i samarbeid med pedagog Zahra Al-Samad.

Antall arrangementer:
10

Varighet:
90 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Zahra Al-Samad

For bestilling/informasjon:
zahra@ceramicshouse.no



Kunst og kaffe

MUNCH inviterer til *Kunst og kaffe*, et formidlingstilbud med kunstverksted, utstillingsbesøk og sosialt samvær, spesielt tilpasset personer med demens.

Kunstverkstedets innhold er inspirert av Edvard Munchs kunst, museets utstillinger og samling. Kunstopp-gavene tilpasses både nybegynnere og de med mer kunstnerisk erfaring, med aktiviteter som foto, collage, marmorering, akvarell eller monotypi. Det vil fokuseres på kreativitet og det å skape noe. Verkstedet ledes av en av MUNCHs profesjonelle kunstnere.

Etter verkstedet er det mulighet for en kort omvisning i utstillingen Edvard Munch *Uendelig* med en av MUNCHs kunstformidlere.

Tilpasset personer med demens.

Antall arrangementer:
5

Varighet:
120 minutter

Sted:
Munchmuseet/
MUNCH i Bjørvika

Kontaktpersoner:
Hilde Ødegaard

For bestilling/informasjon:
booking@munchmuseet.no



Senioromvisninger i Høstutstillingen

Statens kunstutstilling, *Høstutstillingen*, inviterer seniorer til å bli bedre kjent med norsk samtidskunst. Høstutstillingen har vært en del av det norske kunstlivet i over 140 år, og har vekslet mellom å være premissleverandør, utskjelt, latterliggjort og beundret. Utstillingens mangfold og bredde i kunstneriske uttrykk har til alle tider gjenspeilet samfunnet den har vært en del av.

Tilbudet foregår i utgangspunktet på norsk, men vi kan også gjennomføre omvisningen på engelsk ved forespørsel.

Antall arrangementer:
12

Varighet:
60 minutter

Sted:
Kunstnernes Hus

Kontaktpersoner:
Nora Kåss Fremmerlid

For bestilling/informasjon:
booking@hostutstillingen.no



Skape(t): Kunst og fortelling om skeiv frigjøring

Dette tilbudet inneholder både en tidsavgrenset kunstutstilling og et åpningsevent!

To kuratorer og formidlere fra organisasjonene Pride Art og Sfinxa vil montere en utstilling med et mangfold av kunstuttrykk, med motiver primært fra skeiv frigjøringshistorie på 70- og 80-tallet. Utstillingen har fleksibel varighet, er enkel å montere og vil tilpasses den enkelte institusjon.

På åpningseventet vil de formidle og fortelle med utgangspunkt i verkene, og det vil bli musikalsk innslag av artistene Anders Rogg og Gerd Brantenberg. Opplev en dag fylt med kunst, musikk, litteratur og rørende fortellinger som har skapt åpenhet, engasjement og forståelse for skeive eldre.

Antall arrangementer:
5

Varighet:
90 minutter

Sted:
Seniorsentre, sykehjem,
andre arenaer

Kontaktpersoner:
Frederick Nathanael

For bestilling/informasjon:
post@prideart.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)

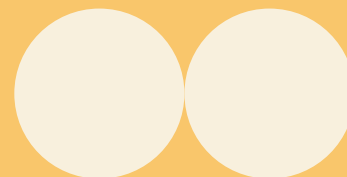
Møte med minner

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 kulturopplevelser 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

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

Kulturetaten©2026

Kontakt:
Kulturetaten
Storgata 25, 0184 Oslo
Postboks 1453 Vika, 0116 Oslo
postmottak@kul.oslo.kommune.no
www.oslo.kommune.no