



Livsglede i Ullensaker

- for seniorer -

AUGUST

Onsdag 5. aug.



Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus

Tur i nærmiljøet hver onsdag. Turen passer for eldre og andre voksne som er hjemme på dagtid og som ønsker å komme i aktivitet. Ta med matpakke og drikke. Gratis deltakelse.

Arr: Ullensaker turlag, Ullensaker frivilligsentral

6. - 16. aug.



Jessheimdagene 2026

Jessheimdagene byr på konserter, events og moro for store og små.

Konserter Torgscenen:

- Sivert Høyem, torsdag 13. aug. kl. 18.00
- Cover Me - a tribute to Bruce Springsteen, fredag 14. aug. kl. 20.00
- Åge Sten Nilsen, fredag 14. aug. kl. 22.00
- Loveshack, lørdag 15. aug. kl. 18.00

Program - se www.jessheimdagene.no. Arr: Jessheimdagene

Fredag 7. aug.



Pakkhusets kulturkafé: Visevenner

kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 70 inkl. kaffe og kake kl. 10.30.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 7. aug.



Frode Alnæs // Under Kastanjetreet kl. 18.00, Villa Sole

Frode Alnæs regnes som en av Norges beste gitarister og låtskrivere. Frode Alnæs er kjent for sin unike evne til å kommunisere med publikum, noe som har gjort han til en av våre mest folkekjære artister. Froles musikalske røtter innenfor både jazz og pop, gjør han til en spennende, leken, seriøs og improviserende musiker. Arr: Villa Sole Jessheim

Lørdag 8. aug.



Utstillingsåpning! – utstilling med 5 kunstnere kl. 14.00, Galleri Jessheim

- Kjetil Skøien - akvareller
- Enrique Guadarrama Solis - flere teknikker
- Frøydis Eriksson Erstad - flere teknikker
- Marianne Gihle - flere teknikker
- Gro Hege Bergan- monotypi, collage

Utstillingsperiode: 8. – 30. aug. Arr: Ullensaker kunstforening



Lørdag 8. aug.



Young Fogertys kl. 20.00, Kulturbanken Kreti & Pleti

Norges mest autentiske Creedence Clearwater Revival tributeband feirer 20 år! Siden starten i 2006 har Young Fogertys holdt fanen høyt for et av rockehistoriens mest ikoniske band. Med lidenskap, spilleglede og en kjærlighet til musikken, har de gang på gang levert forrykende konserter landet rundt. Nå markerer Norges råeste Creedence Clearwater Revival-tributeband 20 år på veien i 2026 – med jubileumsturné! Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Søndag 9. aug.



Bruktsalg kl. 11.00-15.00, Nordkisa frivilligsentral

I tillegg til bruktsalg, blir det også underholdning, grilling og sosialt samvær. Ta med det du vil selge og kom.

Velkommen til både deg som vil selge og kjøpe!

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Søndag 9. aug.



Byvandring Jessheim «Min by mellom asfalt og minner» kl. 11.00

For oppmøtested og mer info se <http://ullensaker.dnt.no> og Facebook.

Arr: Ullensaker turlag

Tirsdag 11. aug.



Jazzcruise med rekebufeet på Oslofjorden

Velkommen til minnerik kveld med rekebufeet og underholdning med «Løs Snipp». Kr. 750 pr. person.

Fortløpende påmelding til Frivilligsentralen tlf. 902 96 332/

frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Onsdag 12. aug.

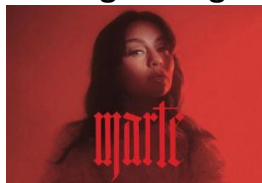


Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus

Tur i nærmiljøet hver onsdag. Turen passer for eldre og andre voksne som er hjemme på dagtid og som ønsker å komme i aktivitet. Ta med matpakke og drikke. Gratis deltakelse.

Arr: Ullensaker turlag, Ullensaker frivilligsentral

Onsdag 12. aug.



Marte Eberson // Under Kastanjetreet kl. 18.00, Villa Sole

Musikken beveger seg mellom det filmatiske, rock, elektroniske og organiske, med fokus på sterke låter, dynamikk og atmosfære. Sammen med et håndplukket band skaper Eberson konserter som både berører og gir energi. Det blir musikk fra det kritikerroste albumet Lights From The Ocean og nytt materiale fra den kommende EP-en. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Torsdag 13. aug.



Magnus Grønneberg // Under Kastanjetreet kl. 18.00, Villa Sole

Gjennom over 30 år har Magnus Grønneberg - som vokalist og låtskriver - turnert land og strand rundt med CC Cowboys og gitt ut over 13 album. Alene med gitaren vil Grønneberg fremføre kjente og litt mer ukjente sanger fra hele sin karriere. Arr: Villa Sole Jessheim

Fredag 14. aug.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Torkel Nerbye kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 70 inkl. kaffe og kake kl. 10.30.

Arr: Ullensaker frivilligsentral



Fredag 14. aug.



Bjølse Valsemølle kl. 21.00, Kulturbanken Kreti & Pleti

Bjølse Valsemølle fylte 50 år i 2024, og feiret med ny musikk og et helt nytt album. Bandet fikk masse oppmerksomhet og godord i media rundt 50 års jubileet og det nye albumet. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Lørdag 15. aug.



Onkel Tuka // Under Kastanjetreet kl. 18.00, Villa Sole

Onkel Tuka har gjennom mer enn 30 år utviklet sitt eget uttrykk – et oppkok av Halden-rock, bluegrass, punk, rock og vise. Det er blitt et særegent univers av historiefortelling, rotløshet og heimstaddiktning, formidlet i et skakt og gjenkjennelig format som treffer mange. Arr: Villas Sole

Lørdag 15. aug.



The Chord Buddies kl. 21.00, Kulturbanken Kreti & Pleti

The Chord Buddies. Punk-Rock`n Roll – Ol` school 77 punk & Rock`n Roll. Besetning: Thomas Andersen – Gitar, Kjetil Hoem – Trommer & vokal, Espen Dahle – Gitar & vokal. Vidar Pettersen – Bass & vokal. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Onsdag 19. aug.



Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus

Tur i nærmiljøet hver onsdag. Turen passer for eldre og andre voksne som er hjemme på dagtid og som ønsker å komme i aktivitet. Ta med matpakke og drikke. Gratis deltakelse.

Arr: Ullensaker turlag, Ullensaker frivilligsentral

19. – 22. aug.



Global gathering festivalen 2026

Kultur og tradisjon fra hele verden i en festival på Jessheim! Opplev musikk, dans og mattradisjoner - norsk og internasjonal - utstilling, foredrag m.m. For program se www.globalgathering.no. En liten smakebit:



Onsdag 19. august – Galleri Jessheim

18.00 Ævestaden. Moderne folkemusikk på sitt aller beste

Torsdag 20. august – Jessheim bibliotek

18.00 Forfatterbesøk med den kubanske forfatteren Roxana Sobrino Triana



Fredag 21. august - Sundbytunet

18.00 Workshop i Moldovsk folkedans

Lørdag 22. august - Romsaasparken

11.00 Innføring i tradisjonell Moldovsk broderikunst

11.05 Folke- og tidligmusikk fra Norge, Peru, Portugal og Tyskland

11.35 Sonjah – Ukrainske dansetradisjoner

11.50 Dabke-workshop; sosial folkedans fra Midtøsten

12.15 Global gathering band

12.55 Tradisjonell folkedans, musikk og folkedrakter fra bosnisk-Hercegovina

13.20 Ullensaker spelemannslag + EVA - Moldovsk folkedans

13.45 Majāj - reise fra Oslo til Ramallah og fra Damaskus til Beirut

14.25 Global Percussion + Oslo Pipe Band

15.05 Malvy – Ukrainsk kor

15.20 Visning av nasjonaldrakter

15.45 Divanhana - prisbelønt ensemble fra Sarajevo i Bosnia



Arr: Global gathering Ullensaker, Ullensaker kommune v/ enhet Kultur



Onsdag 19. aug



Bok-Kaffen: Vi møtes over en god kopp kaffe og snakker om bøker kl. 12.00-13.00, Kløfta bibliotek

Kløfta bibliotek inviterer til bok-kaffe og tilbyr ulike former for litterære drypp hver onsdag kl. 12.00. Har du lest noe du kunne tenke deg å dele, eller har noe du ønsker å formidle er du hjertelig velkommen til å delta. Ta kontakt med oss. Fri entré. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek

Torsdag 20. aug.



Forfatterbesøk med den kubanske forfatteren Roxana Sobrino Triana // Global Gathering Festival kl. 18.00, Jessheim bibliotek

Hvordan forandrer et nytt hjemland språket, minnene og blikket på stedet man kommer fra? I samtale med oversetter og forlegger Signe Prøis forteller hun om å skrive fra diasporaen, en erfaring som deles av stadig flere latinamerikanske forfattere i dag. Samtalen vil også gi en introduksjon til dagens latinamerikanske litteratur og hvordan migrasjon, eksil og identitet preger noen av de mest spennende stemmene på kontinentet. Arr: Ullensaker bibliotek

Torsdag 20. aug.



Lars Kolberg //Vocus Åpen Scene kl. 20.00, Kulturbanken Kreti & Pleti

Minikonsert og Åpen scene. Lars har funnet seg en egen plass i den norske artistfaunaen, med en evne til å treffe folk fra bygd og by, ulike samfunnslag og aldersgrupper, med sine rett frem og samtidig poetiske tekster med skråblikk på tilværelsen. Dette er pop-country. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Fredag 21. aug.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Mr. Ray kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 70 inkl. kaffe og kake kl. 10.30. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 21. aug.



Åpent hus på Kløfta gamle skole kl. 13.00-15.00

Vi serverer kaffe og kake. Utlodning. Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole

Søndag 23. aug.



Historisk vandring på Kløfta med tema industrihistorie kl. 11.00

Oppmøte Kløftaparken. For mer info se <http://ullensaker.dnt.no> og Facebook. Arr: Ullensaker turlag

Tirsdag 25. aug.



Bli kjent i Vettalsmarka kl. 18.00

For oppmøtested og mer info se <http://ullensaker.dnt.no> og Facebook. Arr: Ullensaker turlag

Onsdag 26. aug



Bok-Kaffen: Lesestund med Beate Nes, bibliotekar ved Ullensaker bibliotek kl. 12.00-13.00, Kløfta bibliotek

Kløfta bibliotek inviterer til bok-kaffe og tilbyr ulike former for litterære drypp hver onsdag kl. 12.00. Har du lest noe du kunne tenke deg å dele, eller har noe du ønsker å formidle er du hjertelig velkommen til å delta. Ta kontakt med oss. Fri entré. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek

Onsdag 26. aug.



Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus

Tur i nærmiljøet hver onsdag. Turen passer for eldre og andre voksne som er hjemme på dagtid og som ønsker å komme i aktivitet. Ta med matpakke og drikke. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker turlag, Ullensaker frivilligsentral



Onsdag 26. aug.



GPT – Din magiske tryllestav kl. 14.00, Frivillighetens hus

Se og lær hvordan vi kan bruke GPT.

Enkel servering. Gratis.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Onsdag 26. aug.



Strikketreff kl. 19.00-21.00, Mogreina menighetshus

Strikkekafeen er for folk i alle aldre. Det er for deg som vil strikke eller drive med annet håndarbeid - eller bare prate. Strikkekafeen er gratis, og det serveres kaffe. Arr: Mogreina menighet

Torsdag 27. aug.



Språkkafé kl. 17.30-19.30, Jessheim kirke

Gjennom Språkkafé ønsker vi å skape et møtepunkt på tvers av kulturer og alder. Det er ulikt program fra gang til gang, men fokuset er på å snakke norsk sammen og bli kjent med nye mennesker.

Arr: Den norske kirke i Ullensaker, Redd Barna og NAV Arbeid og Inkludering

Fredag 28. aug.



Pakkhusets kulturkafé: Vegard med torader`n kommer kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 70 inkl. kaffe og kake kl. 10.30.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 29. aug.



Kløftadagen 2026 kl. 11.00-15.00, Kløftaparken

For program se www.facebook.com/KloftaVel

Arr: Kløfta vel

Lørdag 29. aug.



Lørdagstoner «Som en kilde ren og klar» kl. 13.00, Jessheim kirke

I konserten 29. august har vi samlet noen av de mest kjente salmene. Vi prøver å vise at disse salmene er aktuelle, også musikalsk, 100 år etter Landstads reviderte salmebok første gang ble gitt ut. Medvirkende: Erland Helbø, gitarer og Leni Katla Botilsrud, tangenter. Arr: Jessheim og Hovin menighet

Lørdag 29. aug.



Creedence StoryNight kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

Fortunate Sons – The Creedence Experience inviterer deg til en uforglemmelig kveld fylt med legendariske låter, musikalsk historiefortelling og ekte rockeglede. Fortunate Sons har spilt på alt fra Notodden Blues Festival og John Fogerty Afterparty til fulle hus på kulturhus over hele landet. Uansett scene leverer de alltid det samme: uovertruffen spilleglede, høy energi og en troverdig Creedence-opplevelse. Arr: Ullensaker kulturhus

Søndag 30. aug.



Tur til Bokkedalen / Jønalsvangen kl. 11.00

For oppmøtested og mer info se <http://ullensaker.dnt.no> og Facebook.

Arr: Ullensaker turlag

Mandag 31. aug.



Strikk & lytt kl. 13.00, Jessheim bibliotek

Alle som er glad i håndarbeid og bøker er velkommen til Strikk og lytt. Mens bibliotekets ansatte leser høyt utdrag fra romaner, noveller eller dikt, kan tilhørerne lene seg tilbake og bare lytte – eller strikke, hekle og brodere mens de lytter. Arrangementet er gratis og varer ca. en time. Biblioteket spanderer kaffe og kjeks. Arr: Ullensaker bibliotek



Kommer...

Tirsdag 1. sept.

**ULLENSAKER
TURLAG**

Nære eventyr - på tur der du bor

Sopptur med soppekspert kl. 17.30

For oppmøtested og mer info se <http://ullensaker.dnt.no> og Facebook.

Arr: Ullensaker turlag

Tirsdag 1. sept.



**«I en morders fotspor» - 100 år siden lensmannsmordene
kl. 18.00, Lund grendehus**

Høytlesning fra boka og visning av snutter fra filmen «To mistenkelige personer». Mulighet til å lese avisartikler fra jakten på morderne. Besøk av Svein Syversen, forfatter fra Østfold, som lanserer ny bok om hendelsen denne kvelden.

Gratis inngang. Arr: Børge-Borgere, Lund grendehus

Torsdag 3. sept.



Jazzduoen Harr & Hartberg med band kl. 19.00, Sundbytunet

Skuespiller Thorbjørn Harr og Aslak Hartberg fra Klovner i kamp er jazzduoen Harr og Hartberg. Med seg til Jessheim har de et stjernelag av jazzmusikere. Duoen debuterte i 2015 med jazzplaten «Døden er dårlig gjort». Siden da har de gitt ut to plater til og spilt på jazzfestivaler og jazzklubber over hele landet. Alle tekstene er spesialskrevet av Lars Saabye Christensen. Arr: Ullensaker kulturhus

Søndag 6. sept.

**ULLENSAKER
TURLAG**

Nære eventyr - på tur der du bor

Kom deg ut dagen! – familiearrangement i skogen kl. 11.00

For oppmøtested og mer info se <http://ullensaker.dnt.no> og Facebook.

Arr: Ullensaker turlag

Tirsdag 1. sept.



**Seniornett: Lær å bruke kunstig intelligens (KI/AI) v/Kjell Martin Holen
kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus**

På dette kurset skal vi lære å bruke KI på enklest mulige vis. Du vil lære å bruke de enkleste og mest vanlige KI ene, ChatGPT, Copilot og Gemini. Alle bør ha med mobil, iPad eller PC slik at dere får gjøre det selv i praksis. Hvis du ikke har med eget utstyr, kan du se over skulderen til naboen. Det vil være godt med veiledere til stede slik at du får hjelp mens vi holder på. Etter dette kurset skal hver enkelt være i stand til å bruke den enkleste form for KI på egen hånd. Det vil garantert være nyttig og falle i smak hos de fleste! Arr: Seniornett Ullensaker

Tirsdag 8. sept.



Allsangkonsert "Fra Jessheim til New Orleans" kl. 19.00, Jessheim kirke

Svingende allsangkonsert med Majken Christiansen, sang, Georg Reiss, klarinett/sax, Wollert Krohn-Hansen, flygel, kammerkoret Voce og Ullensaker kirkekor. På repertoaret står blant annet "Oh when the Saints" og andre New Orleans-klassikere. I tillegg blir det flere norske sanger og salmer.

Arr: Jessheim og Hovin menighet

Torsdag 10. sept.



The Simon & Garfunkel Story kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

The Simon & Garfunkel Story har turnert i 50 land, med to førsteklasses besetninger, og har opptrådt på London Palladium gjentatte ganger. Du kan forvente fantastiske sangere og talentfulle musikere som skaper en sterk stemningsopplevelse, underbygget av autentisk bakgrunnsvideoer og lyssetting. Arr: Ullensaker kulturhus



Søndag 13. sept.

**ULLENSAKER
TURLAG**

Nære eventyr - på tur der du bor

Tur til Terrorly (gjemmested for hjemmefronten) kl. 10.00

For oppmøtested og mer info se <http://ullensaker.dnt.no> og Facebook.

Arr: Ullensaker turlag

Onsdag 16. sept.



Polarhistorie v/ polarhelten AK Teigland kl. 18.00, Frivillighetens hus

Du vil få innblikk i ekspedisjoner i historiske rammer, både i Norge og Antarktis. Særlig to turer i Antarktis vert du invitert med på. Du får et ærlig foredrag om store oppturer og nedturer i isen.

Bill: 100. Enkel servering fra kl. 1730

Fredag 18. sept.



Operapub på Herredshuset kl. 19.00

Velkommen til et nytt og uformelt konsept: Operapub på Herredshuset! Operasanger Eline Korbi er født og oppvokst på Jessheim, og har med sin sterke sceniske tilstedeværelse markert seg som en stemme på vei opp i norsk musikkliv. Med seg har Eline den norske tenoren Markus Bjørlykke og pianist Olga Jørgensen. Arr: Ullensaker kulturhus

18. – 27. sept.



Seniordager 2026!

Et spennende og interessant program kommer. Sett av datoene i kalenderen allerede nå! Følg med på www.ullensaker.kommune.no

Arr: Ullensaker frivilligsentral, Ullensaker kommune v/ enhet Kultur

Søndag 27. sept.



Den Internasjonale Eldredagen – «Evig ung, when you are old» med Rune Larsen og Anne Veddeng kl. 15.00, Ullensaker kulturhus

Rune Larsen har vært aktiv siden han debuterte på TV i 1964, om med Lollipop-programmene ble han kjent over hele landet. Med sin duettpartner, Anne Veddeng har han laget både plater og TV-program. For tiden reiser de rundt med forestillingen «Evig ung, when you are old»

Entré kr. 180 + avg. Støttet av Den kulturelle spaserstokken.

Arr: Ullensaker frivilligsentral, Ullensaker eldreråd

Opplev Ullensaker!

Ullensaker har mye spennende å by på! Arrangement, festivaler, attraksjoner, kulturminner, turtips, badeplasser, sykkelruter, kunst og museer.

Sjekk ut våre tips her www.ullensaker.kommune.no/opplevullensaker





Faste aktiviteter

Seniornett Ullensaker

Tirsdager kl. 1330-1430, Frivillighetens hus

Første tirsdag i måneden er det datakafé, der seniorer kan få hjelp til bruk av PC, nettbrett og mobil. De øvrige tirsdagene arrangeres det kurs eller foredrag med data-relatert innhold.

Les mer www.facebook.com/SeniornettUllensaker

Øvre Romerike Pensjonistuniversitet

1. torsdag i måneden i Ullensaker kulturhus er det medlemsmøter m/foredrag e.l. unntatt juli og august. Foredrag kl. 12.15. Musikalsk innslag fra kl. 12.00. Salg av kaffe fra kl. 11.30. Kaffe / vaffel kr. 30 pr. del. Inngang for ikke medl. kr. 100/medlemmer gratis. Alle er velkomne til møtene, men det er kun de over 60 år som kan bli medlem.

Les mer www.orpu.no

SAS museet

SAS museet inneholder SAS sin historie fra begynnelsen og fram til i dag. I utstillingshallen vises modeller av alle fly SAS har eid samt flyparken i Star Alliance-gruppen. En komplett kolleksjon av morselskapenes og SAS' uniformer vises i en monter. Nyt utsikten fra utkikkstårnet Gratis flysimulator. www.sasmuseet.com

Forsvarets flysamling

Flysamlingen har en unik samling av nærmere 40 fly som spenner over hele historien til Luftforsvaret – fra pionértiden på begynnelsen av 1900-tallet til moderne jagerfly. Samlingen gir et ærlig og unikt innblikk i norsk luftfart, både i krig og fred. Flere av flyene er enestående i både norsk og internasjonal sammenheng, og de vitner om Luftforsvarets utvikling gjennom tidene.

www.forsvarshistoriskmuseum.no/flysamlingen

Onsdagskafé - Røde Kors Ullensaker

Onsdagskafé kl. 1200-1500, Røde Kors Huset, Sand. Underholdning, bevertning og utlodning. Fri entré. Ta kontakt om du har behov for skyss: Mette N. Bjerkestrand tlf. 414 15 196.

Les mer www.rodekors.no/ullensaker

Ullensaker kino

Seniorkino— annenhver onsdag kl. 1330.

Billetter kan kjøpes i kiosken på kulturhuset fra kl. 1200 på hverdager og fra 30 min. før første forestilling i helgene, billettautomat i foajeen eller Internett.

Les mer/ kjøp billett: www.ullensakerkino.no

Ullensaker bibliotek

Arrangement/aktivitet: mandag 13.00, Jessheim bibliotek

Veksler mellom Lesesirkel, Delt leseopplevelse, Strikk og lytt og BokPrat m/ bibliotekarene.

Bok-kaffe: onsdag kl. 1200, Kløfta bibliotek

Les mer: www.ullensaker.kommune.no/bibliotek



Frivilligsentralen i Ullensaker

NB! Flere arrangement/ aktiviteter kan ha sommerfri

Jessheim

- Jessheim frivilligsentral: mandag-fredag kl. 0900-1400 (kjernetid)
- Høvleri kafé: man - fre kl. 1000-1400/lør og søn kl. 1100-1400 (avvik kan forekomme)
- Frokost: onsdager kl. 0900-1000, Frivillighetens hus
- Pakkhusets kulturkafé: fredag kl. 1030-1200, Frivillighetens hus
- KorAll – Frivilligsentralens allsangkor: torsdag kl. 1100-1230, Frivillighetens hus
- Livsgnisten: tirsdag kl. 1100-1300, Frivillighetens hus.
- Aktiv i 100 med turlaget: onsdag kl. 1100. Oppmøte: Frivillighetens hus.
- Datakafé og Senior-data med Seniornett: tirsdag kl. 1330-1500, Frivillighetens hus.
- Boccia: tirsdag kl. 1000-1200, Romsaasparken/Jessheim is- og flerbrukshall.
- Bingo: mandag kl. 1100-1230, Frivillighetens hus
- Strikkekafé med husflidslaget: onsdag kl. 1100-1300, Frivillighetens hus
- Sitteyoga: mandag kl. 1330, Frivillighetens hus

Kløfta

- Kløfta kulturkafé tirsdag kl. 1100-1300, Kløfta velhus (oddetallsuker).
- Kløfta frivilligsentral: man, ons, tors kl. 10.00-14.00. Tirs 10-20. Kaffe og vafler kr. 50
- Hobbyklubb: mandag kl. 1100-1300, Kløfta frivilligsentral
- Maleglede med Greta K. Braathen: annenhver mandag (oddetall) kl. 1000-1400, Kløfta frivilligsentral
- Strikkekafé og annen hobby tirsdag kl. 1000-2000, Kløfta frivilligsentral
- Kvinnetreff – for kvinner fra hele verden: tirsdag kl. 1800-2000, Kløfta frivilligsentral
- Sitteyoga: onsdag kl. 1330-1430, Kløfta frivilligsentral
- Håndarbeidstreff med Ullensaker husflidslag: annenhver onsdag (partallsuker) kl. 1200-1400, Kløfta frivilligsentral
- Trilletreff torsdag kl. 1000-1400, Kløfta frivilligsentral

Nordkisa

- Nordkisa frivilligsentral: Alle hverdager kl. 1000-1400. Servering av kaffe og vafler
- Quiz mandag kl. 1100-1200, Nordkisa frivilligsentral. Kr. 50 inkl. kaffe og vafler
- Strikkekafé med Ullensaker husflidslag: tirsdag kl. 1800-2100, Nordkisa frivilligsentral
- Trilletreff tirsdag kl. 1000-1400, Nordkisa frivilligsentral
- Maleglede med Greta K. Braathen: onsdag kl. 1000-1400, Nordkisa frivilligsentral
- Etter skoletid onsdag frem til kl. 1700, Nordkisa frivilligsentral
- Sitteboccia: torsdag kl. 1100-1200, Nordkisa frivilligsentral'
- Hobbyklubb for alle! torsdag (partallsuker) kl. 1100-1300, Nordkisa frivilligsentral
- Nordkisa «Gubbeklubb» fredag kl. 1000-1200, Nordkisa frivilligsentral

Les mer www.ullensaker.kommune.no/frivilligsentralen



Bo- og aktivitetssentrene i Ullensaker

Gjestad bo- og aktivitetssenter (tlf. 66 10 84 47)

- Høytlesing av dagens RB og Quiz kl. 10.30 mandag, tirsdag og onsdag i dagsenteret.
- Felles trim i treningssalen mandag kl. 12.30 og fredag kl. 10.30.
- Gåtur hver torsdag kl. 11.00, fra inngang A.
- Andakt i Gjestad-stuene kl. 12.00 fredag i partallsuker.
- Gjestad kafé; søndag -fredag kl. 10.30-15.30. Lørdag kl. 10.30-14.30. Salg av varmmat, smørbrød, middag m.m.

Gystadmyr bo- og aktivitetssenter (tlf. 66 10 85 30)

- Felles quiz: man, tir, ons, fre kl. 10.30, dagsenteret
- Fellestrim/stoltrim: man, tirs, ons, fre kl. 12.00, Gystadmyr kafé
- Aktivitetskoordinator har eget opplegg kl. 10.30
- Andakt: tors kl. 17.00, Gystadmyr kafé
- Gystadmyr Kafé har åpningstid fra 10.30-15.30. Her er det salg av baguetter, smørbrød, varmmat, toast, kaker, mineralvann, kaffe, salatbar på torsdager. Servering av middag fra kl. 13.00

Kløfta bo- og aktivitetssenter (tlf. 66 10 88 00)

- Tirsdag kl. 10.00 Åpent aktivitetssenter for deg som vil treffe andre med håndarbeidsaktiviteter
- Tirsdag og torsdag fra kl. 10.00 - ca. 12.00 Snekkerboden er åpen
- Tirsdag (partallsuker): Andakt v/Ullensaker menighet kl. 11.00, Hellen kafé
- Hellen kafé; søndag-fredag kl. 10.30-15.30. Middagsservering kl. 13.00-15.00. Lørdag kl. 10.30-15.00. Middagsservering kl. 13.00-14.45

Dagsenter—for deg som ønsker sosialt samvær!

På dagsenteret blir du hentet og kjørt hjem igjen etter hyggelig samvær. Vi spiser frokost og middag sammen, og har aktiviteter som trim, bingo, quiz og turer. Deltar også på aktivitetene som ellers foregår på huset, som konserter og fester. Du kan søke de dagene som passer for deg. Dagsenteret er åpent mandag, onsdag og fredag.

Les mer www.ullensaker.kommune.no

Pårørendes hus

Pårørendes hus er et gratis og lett tilgjengelig lavterskeltilbud til alle pårørende og etterlatte i kommunen, uavhengig av alder og hvem dere er pårørende til.

Åpent hus tirsdager kl. 12 -14, er det i Veiberggata 7 (med unntak av i skoleferier).

Ta kontakt på tlf. 40 43 93 12 / e-post: parorende@ullensaker.kommune.no.

Les mer www.ullensaker.kommune.no/parorende



Menighetene i Ullensaker

Furuset menighet

- Hyggetreff en torsdag i måneden Nore forsamlingshus el. Folkevang. Følg med på nettsiden for hvilke datoer det gjelder.

Jessheim og Hovin menighet

- Morgenbønn onsdager kl. 0900-0910 (følger skoleruta), Jessheim kirke
- Middagsbønn torsdager kl. 1200, Jessheim kirke (unntatt røde dager og juleferie)
- Åpent hus torsdag etter middagsbønn, ca. kl. 1230-1400, Jessheim kirke
- Åpen kirke kl. 0900-1500 alle hverdager, Jessheim kirke
- Kirkekoret Voce har øvelse tirsdager kl. 1830-2030, Jessheim kirke

Mogreina menighet

- Formiddagstreff 1. onsdag i måneden kl. 1030
- Tur i nærområdet, og samling med mat og prat etterpå
- Åpen kirke kl. 1700-1830 (partallsuker)
- Strikketreff: kl. 1900-2100, siste onsdag i måneden i Mogreina menighetshus

Ullensaker menighet (Kløfta)

- Lunsjkonserter 1. onsdag i måneden kl. 1100-1300, Menighetssalen, Ullensaker kirke
- Åpent Hus kl. 1100. 2, og 3. og 4. torsdag i måneden, Kløfta menighetssenter
- Ullensaker kirkekor øvelse tirsdag er kl. 1900-2100, Ullensaker kirke

Les mer www.kirken.no/ullensakerkf

Trim for seniorer

- **Aktiv hele livet!** Gåfotball, balansetrening, svømmeaktiviteter, styrketrening, sykkelgruppe, trimgruppe, turgruppe, boccia, taekwon-do, teppecurling m.m. Les mer www.idrettsråd.no/viken/ullensaker/ og velg deretter «Aktivitetstilbud i regi av Ullensaker idrettsråd»
- **Aktiv i 100!** Turer i nærmiljøet 2-3 timer hver onsdag. Oppmøte kl. 1100 Frivillighetens hus. Kontakt Oddvar Skrebergene tlf. 900 33 245 Arr: Ullensaker turlag
- **Eldretrim Kløfta** Mandag og torsdag kl. 1400-1600, Kløftahallen. Gymnastikk og ballspill. Kontakt: Kjell Erik Hansen Kj-er@online.no / tlf. 91178624
- **Kjegla Seniorbowling** Onsdag kl. 10.00, Bowling1 Jessheim. Berit Synnøve Jødahl: bsjodahl@online.no / tlf. 97111005
- **Kløfta IL Trimgruppa** Tirsdag kl. 1830-1930, Åreppen skole. Sirkeltrening. Kontakt: Svein-Henning Hjertaker sh@hjertaker.no / tlf. 95145512
- **Sterk og stødig! Gruppetrening for seniorer** Treningen varer en time og gjennomføres en gang i uka, på dagtid: Nore Velhus (Nordkisa), Gystad Velhus (Ekornrud), Lykkebo (Jessheim), Kløfta IL (Kløfta). For informasjon og påmelding kontakt: Frivilligsentralen tlf. 902 96 332 / frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no
- **Seniordans Jessheim** Tirsdag kl. 1530-1730, Frivillighetens hus. Kontakt: Inge-Lise Dønnessen tlf. 404 77 100/ bhaloma.ild@gmail.com
- **Seniordans Kløfta** Torsdag kl. 1800-2000, Kløfta velhus. Kontakt: Kirsten Gravdal tlf. 97 53 96 84/ kirsten.gr@live.no



- **Treningsparker på Sand, Mogreina, Nordkisa, Algarheim og Nordbytjernet** Enkle apparater som kan brukes av alle aldersgrupper. Informasjonsskilt viser hvordan apparatene skal benyttes. Arr: Ullensaker kommune v/park & idrett
- **Ullensaker Revmatikerforening: Ut-å-gå-grupper**
 - Kløfta: Torsdag kl. 11.00. Oppmøte Romerikssenteret. Kaffe på kaféen på Kløfta bo- og aktivitetssenter etter turen. Kontakt Hilde B. Westheim tlf. 930 52 231.
- **Ullensaker Sanitetsforening**
 - Eldretrim: mandag kl. 1100 (ikke i skoleferier), Lykkebo, Jessheim. Kontakt: Wenche Fagerlid ullensaker.sanitetsforening@gmail.com / tlf. 97 77 88 17
 - Kløvertur: Mandag kl. 11.00. Sommerhalvåret oppmøte Hovin skole kl. 11.00. Ta med kaffe og lunsj som nytes på Raknehaugen. Vinterhalvåret oppmøte Bahustunet, Gjestad. Vi drikker kaffe på Gjestad kafe etter turen. Vi går i et tempo tilpasset alle, hovedsaken er å komme seg ut og ha et hyggelig samvær med andre. Kontakt Elisabeth tlf. 905 45 034.

Les mer www.ullensaker.kommune.no/aktivfritid

Pensjonistforeninger & interessegrupper for seniorer

- Forsvarets Seniorforbund avdeling Gardermoen. Kontakt: gardermoen@fsforb.no
- Forsvarets Seniorforbund avdeling Øvre Romerike. Kontakt: oevreromerike@fsforb.no
- Jessheim Seniorforening. Kontakt: Anne Marit Vestengen tlf. 991 55 503 / annem70@online.no
- Kløfta Seniorforening. Kontakt: Torill Thoresen tlf 916 29 106 /kloftapensjonistforening@gmail.com
- LOP Øvre Romerike (Landslaget for offentlige pensjonister). Kontakt: John Bekkevold jonn-bek@online.no
- Ullensaker Eldreråd. Kontakt: Eva M. Gullichsen eva_gull@hotmail.com / tlf. 926 48 238

Den Kulturelle Spaserstokken i Ullensaker

I 2006 ble Den Kulturelle Spaserstokken etablert som nasjonalt prosjekt. Målet er å gi alle eldre et bedre kulturtilbud. Det ønsker vi også her i Ullensaker kommune. Som en del av Den Kulturelle Spaserstokken i Ullensaker har enhet Kultur utarbeidet en månedlig oversikt over noen av de kulturtilbud i vår kommune som også kan passe for seniorer.

Se også www.ullensaker.kommune.no/senior

Spørsmål?

Ullensaker kommune, enhet Kultur v/ rådgiver Kathrine Øynebråten tlf. 940 28 042

E-post: kathrine.oynebraten@ullensaker.kommune.no

NB! Forbehold om endringer i programmet