



Livsglede i Ullensaker

- for seniorer -

OKTOBER 2026

Torsdag 1. okt.



Formiddagstreff kl. 10.30-12.30, Mogreina menighetshus

Den første torsdagen i hver måned er det formiddagstreff med gåtur og lunsj i Mogreina menighetshus. Det er oppmøte ved Mogreina menighetshus kl. 10.30 med ca. en times gåtur i nærmiljøet, som avsluttes med lunsj-spleis etterpå.

Arr: Mogreina menighet

Torsdag 1. okt.



Kjetil Raknes: Hvit makt i USA

kl. 12.00-13.30, Ullr, Ullensaker kulturhus

Foredrag v/ Ketil Raknes om temaet hvit makt i USA. I dette foredraget vil Raknes gi oss nøkkelen til å forstå dagens USA og rasismens vedvarende politiske kraft.

11.30: Dørene åpnes. Kaffe og vaffel kr 40/ kr. 20 pr del.

12.00: Musikalsk innslag

12.15: Foredrag

Bill: 100 for ikke-medlemmer/ gratis for medlemmer.

Arr: Øvre Romerike pensjonistuniversitet

Fredag 2. okt.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Trygve Ingebretsen

kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100.

Kr. 70 inkl. kaffe og kake kl. 10.30. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Søndag 4. okt.



Topptur til Ursknappen i Nes kl. 11.00

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

Facebook. Arr: Ullensaker turlag

Mandag 5. okt.



BokPrat med bibliotekarene kl. 13.00-14.00, Jessheim bibliotek

På jakt etter godt lesestoff? Ta turen innom biblioteket og få med deg bibliotekarenes anbefalinger, mens du koser deg med en kopp kaffe og noe å bite i. Vi graver fram godbiter fra hyllene. Både nye og gamle, morsomme og spennende, fine og triste.

Arr: Ullensaker bibliotek



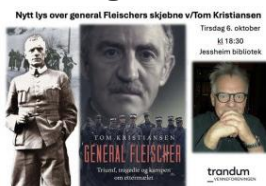
Tirsdag 6. okt.



Seniornett: Datakafé kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus

Et sted for å utveksle og løse utfordringer ved bruk av mobil, nettbrett og PC. Du kan ta med PC, nettbrett eller mobil og stille spørsmål om ting du lurer på. Eller du kan bare stikke innom og slå av en prat og høre hva som tas opp denne gangen. Tidligere IT-folk vil være til stede og vi er også så heldige å ha med en fra Seniornetts hjelpetelefon. Arr: Seniornett Ullensaker

Tirsdag 6. okt.



**Nytt lys over general Fleischers skjebne
kl. 18.30, Jessheim bibliotek**

Professor Tom Kristiansen utfordrer den etablerte fortellingen om general Carl Gustav Fleischer og bakgrunnen for at han tok sitt eget liv i Canada i 1942. Hva lå bak tilsidesettelsen? I sin bok fra 2024 presenterer Kristiansen alternative forklaringer og en ny historie om Fleischer og rollen hans under felttoget og i eksil. Fri entré. Arr: Trandum og Trandumskogens venneforening

Tirsdag 6. okt.



**Foredrag: Herman Wedel Jarlsberg- greve i det nye Norge
kl. 19.00, Kløfta gamle skole**

Foredrag "Herman Wedel Jarlsberg- greve i det nye Norge" v/ pensjonert lærer Vigdis Skaar Nygaard. Vi serverer kaffe og kringle. Medlemmer kr. 50. Ikke medlemmer kr. 100.
Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole

Onsdag 7. okt.



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 7. okt.



**Seniorkino: Drapet på Benjamin Hermansen
kl. 12.00, Ullensaker kino**

En vinternatt på Holmlia mister 15 år gamle Benjamin livet – drept av 19 år gamle Joe Erling, kun fordi han er mørk i huden. Ett år senere står Benjamins mor, Marit, overfor enhver forelders verste mareritt, rettssaken mot han som drepte sønnen hennes.
Arr: Ullensaker kino

Onsdag 7. okt.



**Bok-Kaffen: Forfatterbesøk av Kristi Kinsarvik
kl. 12.00-13.00, Kløfta bibliotek**

Kristi Kinsarvik har laget forestillinger om søstrene Bokken Lasson og Oda Krohg. Nå har hun knyttet livene til de to søstrene sammen, og skrevet en bok. Arr: Ullensaker bibliotek



Onsdag 7. okt.



Skrivekurs - Ta vare på minnene

kl. 15.00-17.30, Jessheim bibliotek

Trenger du litt oppmuntring og noen gode råd for å komme i gang med å skrive om minnene dine? Verden er i rask endring, og du tenker kanskje på at vi må ta vare på minnene fra i går, for barn og barnebarn. Forfatter Kristi Kinsarvik gir deg noen gode råd om hvordan du kan ta vare på det du har skrevet. Og så leser hun litt fra boka si. Ønsker du å bli med på skrivekurset? – påmelding til er biblioteket@ullensaker.kommune.no. Arr: Ullensaker bibliotek

Torsdag 8. okt.



Markering av Verdensdagen for psykisk helse

- foredrag v/ Tore Strømøy kl. 18.00, Frivillighetens hus

I forbindelse med markering av Verdensdagen for psykisk helse, kan du høre Tore Strømøy med foredraget "Hvordan bli kvitt den dårlige vennen som heter Mr. Angst?". Enkel servering. Utlodning. Fri entré. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Torsdag 8. okt.



Forfatterbesøk med Najat El Hachimi

kl. 18.00, Jessheim bibliotek

Friheten til å velge sitt eget liv - Hva koster det å bryte med forventningene til hvem du skal være – og hvem har egentlig rett til å bestemme over en ung kvinnes kropp, seksualitet og framtid? Forfatter av romanen «På mandag vil de elske oss» Najat El Hachimi i samtale med redaktør Bente Teigen Gundersen. Interjuvet vil foregå på engelsk. Fri entré. Arr: Ullensaker bibliotek

Fredag 9. okt.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Trygve Ingebretsen

kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100.

Kr. 70 inkl. kaffe og kake kl. 10.30. Arr: Ullensaker frivilligsentral

9. & 10. okt.



Romerike Musikkteaterskole presenterer Snehvit

- Ullensaker kulturhus

Et eventyr du tror du kjenner – slik du aldri har opplevd det før. Et fredelig kongerike blir kastet ut i mørket når en ond dronning tar makten. Den rettmessige prinsessen Snehvit må flykte fra slottet og legger ut på en farefull reise gjennom en magisk skog.

For tidspunkt og billetter se www.ullensaker.kulturhus.no.

Arr: Ullensaker kulturhus

10. & 11. okt.



Høstmarked 2026 kl. 11.00-15.00, Sundbytunet

Husflidslagets medlemmer har salg av egne husflidsprodukter.

Vi har loddbok som trekkes søndag kl. 14.45, samt lynlodd.

Åpen kafé på Romeriksmat. Arr: Ullensaker husflidslag



**10.-11. okt &
14.-15. okt.**



**Malekurs for nybegynnere v/ kunstner Greta Karine Braathen
kl. 10.00-16.00, Frivillighetens hus**

Gratis 2-dagers kurs inkl. ett gratis lerret ved oppstart. Vi håper mange flerkulturelle i Ullensaker melder seg på kurset som er åpent for alle. Fortløpende påmelding til Greta Karine Braathen gretakarinebraa@gmail.com. Støttet av tilskudd fra IMDi.
Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 10. okt.



Lysvandring rundt Nordbytjernet kl. 19.00-21.00

Bli med på en stemningsfull høstkveld rundt Nordbytjernet, der fakler lyser opp stien og lokale kulturaktører skaper magiske øyeblikk. Her kan du oppleve sang, musikk, dans og andre kulturelle innslag.

Medvirkende denne kvelden er Kløftakoret, Romerike folkehøgskole, Ullensaker spelemannslag, Hovin musikkorps, Ullensaker historielag, menighetskorene, Ullensaker turlag, det ukrainske koret Malvy og dansere fra Jessheim videregående skole. Kvelden byr også på et spektakulært flammeshow med Andreas Bjerve.

Ullensaker frivilligsentral serverer pølser, kjeks, saft og kaffe, og kiosken holder åpent gjennom arrangementet.

Arr: Ullensaker kommune v/ enhet Kultur i samarbeid med lag/foreninger og andre kulturaktører

Søndag 11. okt.



**Tre karer: Thor-Erik Fjellvang, Per Arne Dahl og Lewi Bergrud
kl. 19.00, Jessheim kirke**

På scenen møter du prest og forfatter Per Arne Dahl sammen med artistene Lewi Bergrud og Thor Erik Fjellvang kjent fra bl.a. "Salmer på pøbb». Med utgangspunkt i tekster fra Dahls bok Sårbarhetens kraft veksler kvelden mellom ord og musikk. Fortellinger, refleksjoner og salmer får puste. Nedpå, nært, uten fakker.

Arr: Jessheim og Hovin menighet

Mandag 12. okt.



Delt leseopplevelse kl. 13.00-14.00, Jessheim bibliotek

Har du lyst til å være med på en litt annerledes leseopplevelse? Vi samles i en liten gruppe på biblioteket, og leser en novelle og et dikt høyt. Underveis stopper vi opp og snakker om våre opplevelser av teksten. Det kreves ingen forberedelser, og du må ikke si noe for å delta i lesefellesskapet. Arr: Ullensaker bibliotek



Tirsdag 13. okt.



Seniornett: Excel grunnkurs kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus

Grunnleggende om hva Excel er, og hva vi kan bruke Excel til. Vi lærer om hva begrepene: Ark, tabeller, celler, kolonner og rader står for når vi bruker Excel, samt gjennomgang av formler og noen ofte brukte formler. Arr: Seniornett Ullensaker

Tirsdag 13. okt.



Sang & spill med Linn kl. 12.00, Nordkisa frivilligsentral

Sang og spill med Linn Asak Andersen. Kaffe og vafler. Utlodning. Fri entré. Velkommen til en hyggelig stund sammen! Arr: Ullensaker frivilligsentral

Tirsdag 13. okt.



JESS Språkkafé kl. 17.00-18.30, Jessheim bibliotek

Lær deg norsk på JESS Språkkafé! Har du lyst til å bli bedre i norsk og bli kjent med andre? Kom og øv deg på å snakke norsk på vår språkkafé. Både deltagere og frivillige snakker norsk, og drikker en kopp kaffe eller te sammen. Ingen påmelding - bare å komme innom når det passer. Arr: Ullensaker bibliotek

Onsdag 14. okt.



Bok-Kaffen: Odd Georg Murud snakker om Sigrid Undset 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 14. okt.



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

Torsdag 15. okt.



"Menneskemøter" - Petter uteligger kl. 17.00, Frivillighetens hus

«Menneskemøter» er et populært foredrag av Petter Nyquist, kjent som Petter Uteligger, der han deler sterke, ærlige og personlige historier om møter med ulike mennesker gjennom sine år med TV-dokumentarer og sosiale prosjekter. Fri entré. Arr: Fontenehuset, Hovin menighet, Ullensaker frivilligsentral

Torsdag 15. okt.



Bokbad med Gaute Heivoll kl. 19.00, Jessheim bibliotek

Møt forfatter Gaute Heivoll i samtale med Linn Mira Lassen, bibliotekar ved Ullensaker bibliotek. Heivoll er rykende aktuell med sin nye bok «Vinden gjennom oss» som kom ut i september. Arr: Ullensaker bibliotek



Torsdag 15. okt



Ingvar Wilhelmsen – Sjef i eget liv

kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

Med humor, formidlingsevne og glimt i øyet fyller Ingvar Wilhelmsen rommet med kloke ord og en god dose sunn fornuft. Han prater om hvordan vi takler press, omstilling, usikkerhet og risiko. Det meste av det som skjer her i livet kan vi ikke gjøre noe med, men hvordan vi forholder oss til det som skjer bestemmer vi selv. Arr: Ullensaker kulturhus

Torsdag 15. okt.



Bergtatte – en hyllest til Stein Ove Berg // Vocus

kl. 20.00, Kulturbanken Kreti & Pleti

Bergtatte har satt sammen et knippe av Stein Ove Bergs mange tekster og melodier, både kjent og ukjent materiale. Det hele er ispedd med personlige minner og historier om visesangeren fra Kløfta, som døde i juni 2002. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Fredag 16. okt.



Pakkhusets kulturkafé: MusikkQuiz v/ Lavvogutta

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 16. okt.



Violet Road kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

Med sin unike kombinasjon av folk, pop og Americana har de siden debuten trollbundet publikum med sin særegne stemning og genuine tilstedeværelse på scenen. Arr: Ullensaker kulturhus

Lørdag 17. okt.



Lørdagstoner «I svart og hvitt og farger» - filmmusikk

kl. 13.00, Jessheim kirke

Filmmusikk fra hele filmens historie, fra stumfilmene helt fram til nåtidens store filmkomponister. Det kan være musikk i bryllup eller ved gravferder, men også musikken fra det første stevnemøtet, for ikke å snakke om første gang du var på kino!

Medvirkende: Jan-Øyvind Grung Sture, cello og Leni Katla

Botilsrud, tangenter. Arr: Jessheim og Hovin menighet

Lørdag 17. okt.



Truls Svendsen - fra Æ til Å

kl. 19.00 & 21.00, Ullensaker kulturhus

Som en moderne Askeladd virrer han avgårde mot nye eventyr og denne gangen blir det et helt show. Man vet jo ikke om man kan danse ballett før man har prøvd. Kjøp billett og få se nye hysterisk morsomme, og noen dypere, sider av Truls – i showet Fra Æ til Å! Arr: Ullensaker kulturhus



Søndag 18. okt.

**ULLENSAKER
TURLAG**

Nære eventyr - på tur der du bor

Topptur til Marifjell i Nannestad kl. 10.00

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

Søndag 18. okt.



Markering av Diakoniens dag kl. 11.00, Jessheim kirke

Diakoni er kirkens omsorgstjeneste, og det skal vi ha spesielt fokus på denne dagen. Gudstjenesten er ved sokneprest Morgan Berg, diakonimedarbeider Halvor Lindberg og kantor Leni Katla Botilsrud. Arr: Jessheim og Hovin menighet

Mandag 19. okt.



**Lesesirkel «Moltemyra» av Ulrika Lagerlöf
kl. 13.00, Jessheim bibliotek**

Lesesirkelen er et tilbud til voksne som liker å lese, og som har lyst til å snakke om og diskutere bøker. Her er det ingen påmelding, men du bør ha lest boka på forhånd. Gratis deltakelse.

Arr: Ullensaker bibliotek

Mandag 19. okt.



Kurs i glassmaling kl. 16.00, Frivillighetens hus

Bli med på kurs i glassmaling med Gigi Chong. Maks 10 personer. Deltaker avgift kr. 200. Fortløpende påmelding til

frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no tlf. 902 96 332.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Tirsdag 20. okt.



**Kløfta kulturkafé: Underholdning v/ Torkel Nerbye
kl. 1100-1300, Kløfta velhus**

Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende.

Arr: Kløfta vel, Ullensaker frivilligsentral

Tirsdag 20. okt.



**Seniornett: Trygg medisiner og en mer selvstendig hverdag
kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus**

Foredrag v/ Mari Lundemo Larsen, rådgiver i Evondos Norge som forteller om Evondos medisindispenser som er utviklet for å gjøre legemiddelhåndtering enkel og stressfri, og som sørger for at brukeren får riktig medisin til riktig tid. Arr: Seniornett Ullensaker

Tirsdag 20. okt.



JESS Språkkafé kl. 17.00-18.30, Jessheim bibliotek

Lær deg norsk på JESS Språkkafé! Har du lyst til å bli bedre i norsk og bli kjent med andre? Kom og øv deg på å snakke norsk på vår språkkafé. Både deltagere og frivillige snakker norsk, og drikker en kopp kaffe eller te sammen. Ingen påmelding - bare å komme innom når det passer. Arr: Ullensaker bibliotek

Onsdag 21. okt.



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 21. okt.



Seniorkino: Pensjonskuppet kl. 12.00, Ullensaker kino

Årets vildeste komedie! Etter 40 år som lojal hjemmeværende kone, får Annema sparken - til fordel for en yngre modell. Sammen med karrierekvinnen Nina, som går ut på dato for arbeidslivet, og rebellen Mona, bestemmer trio en seg for å pensjonere seg fra lovlydigheten. De planlegger et umulig kupp: å rane selveste Oljefondet. En ellevill komedie om en høyst uventet førtidspensjon. Arr: Ullensaker kino

Onsdag 21. okt.



Bok-Kaffen: Vi snakker om forbudte 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 22. okt.



Språkkafé kl. 17.30-19.00, Jessheim kirke

Språkkafé er en flerkulturell møteplass for mennesker i alle aldre. 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

Torsdag 22. okt.



Kranseverksted kl. 18.00-20.00, Kløfta menighetssenter

I forbindelse med allehelgen inviterer vi til et hyggelig og kreativt kranseverksted. Allehelgen er en tid for å minnes dem vi har mistet, og mange ønsker å gjøre graven vakker med en personlig krans. Våre dyktige kirketjenere og diakon er til stede og hjelper deg underveis, og deler gjerne tips og råd. Påmelding innen 19. okt. Arr: Ullensaker menighet

Torsdag 22. okt.



Delt leseopplevelse kl. 19.00, Jessheim bibliotek

Har du lyst til å være med på en litt annerledes leseopplevelse? Vi samles i en liten gruppe på biblioteket, og leser en novelle og et dikt høyt. Underveis stopper vi opp og snakker om våre opplevelser av teksten. Det kreves ingen forberedelser, og du må ikke si noe for å delta i lesefellesskapet. Arr: Ullensaker bibliotek

Torsdag 22. okt.



«Flyktning i eget land» med Anne Ellingsen kl. 19.00

For sted www.ullensakerhistorielag.no.

Anne Ellingsen forteller historien om finnmarkinger som under andre verdenskrig måtte forlate hjemmene sine og komme som flyktninger til andre deler av landet. Med utgangspunkt i egen familiehistorie belyser hun en viktig og gripende del av norsk krigshistorie. Arr: Ullensaker historielag



Fredag 23. okt.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Margrete Lad og Trond Haugen 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 23. okt.



«Seterbudeias evangelium- et kulturhistorisk og teologisk blikk på budeia og seterlivet» - foredrag v/ Trond Klaape kl. 19.00, Kløfta gamle skole

Trond Klaape (f. 1978) er kulturformidler, bonde og sokneprest i Vestre Gausdal, Aulstad og Svetsum. Han er sjølv setereigar og har i mange år interessert seg for både den materielle og immaterielle delen ved seterdrifta som kulturarv.

Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole

23. & 24. okt.



Thomas Engers Krimfestival 2026

kl. 18.00, Kulturbanken Kreti & Pleti

Vi gleder oss til en kvelder fylt med krim, gode historier og spennende møter. På scenen får vi besøk av både gamle kjente og nye forfattere, det blir interessante bokbad, gode samtaler – og kanskje noen overraskelser underveis.



Fredag 23. oktober

Hans Olav Lahlum, Aslak Nore, Sondre Bjørgum, Emelie Schepp, Anne Mette Hancock, Elisabeth Norman og Alex Dahl kommer.

Kom tett på forfatterne, bøkene og menneskene bak mordgåtene – før Liv Gulbrandsen avslutter kvelden med sitt show om Harry Hole.

Lørdag 24. oktober

Lørdag er det krimkongene og -dronningenes tur: Unni Lindell, Tom Egeland, Kjell Ola Dahl, Trude Teige og Jørn Lier Horst kommer til Jessheim.

For fullstendig program - Facebook og Thomas Engers Krimfestival

Arr: Thomas Engers krimfestival

Lørdag 24. okt.



Offisiell åpning! Kunstforeningens maleklubb – medlemsutstilling kl. 14.00, Galleri Jessheim

Utstillingsperiode 24. oktober - 8. november. Fri entré.

Arr: Ullensaker kunstforening



Lørdag 24. okt.



Tor Erik Gunstrøm «Gummitryne og gode historier»

kl. 19.00, Herredshuset

Tor Erik Gunstrøm har vært en latterspreder og solskinsstråle i norsk underholdning i over 50 år. «Gummitryne og gode historier» er et underholdende en-manns show hvor Tor Erik deler humoristiske historier både fra oppvekst, selvstendig artist og som medlem av Dizzie Tunes. Arr: Ullensaker kulturhus

Mandag 26. okt.



Strikk & lytt kl. 13.00, Jessheim bibliotek

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. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker bibliotek

Tirsdag 27. okt.



"Romanifolket - en historie som lever videre" v/ slektsforsker

Kai-Samuel Vigardt kl. 12.00, Nordkisa frivilligsentral

Slektsforsker Kai-Samuel Vigardt tar oss med inn i historien til romanifolket/taterne. Han forteller om hvor de kom fra, hvor de har vært, og hvordan mange av disse møtene lever videre i minner og historier. Kom gjerne med historier fra egen barndom.

Arr: Ullensaker frivilligsentral, Ullensaker kommune

Tirsdag 27. okt.



Seniornett: Lagring av bilder kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus

Geir Pettersen og Marvin Pedersen snakke om lagringsmuligheter både på Apple- og Samsung-telefoner. Vi får også høre om hvilke skytjenester vi kan lagre bilder i og om hvordan vi kan overføre bilder fra mobiltelefon til PC. Arr: Seniornett Ullensaker

Tirsdag 27. okt.



Bli kjent i Nordkisa turområde kl. 18.00

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

Onsdag 28. okt.



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 28. okt.



Bok-kaffen: Vi går igjennom bøkene til Bibliotekets

litteraturpris kl. 12.00, 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 28. okt.



Danse og musikk kveld! kl. 18.00, Frivillighetens hus

Danse og musikk kveld. Servering av mat, kake og kaffe. Kr. 100. Velkommen til en trivelig kveld med dans, musikk og godt samvær!
Arr: Ullensaker frivilligsentral

Onsdag 28. okt.



Vamp med stjernelag kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

Denne gang har Vamp utvidet besetningen med et formidabelt stjernelag. Med Amund Maarud, Thomas Gallatin og Aksel Røed i tillegg til de etablerte Vamp-musikerne.
Arr: Ullensaker kulturhus

Onsdag 28. okt.



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

Fredag 30. okt.



Pakkausets kulturkafé: Underholdning v/ Håvard Svendsrud og Svein Haugen 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 30. okt.



Mord til Maten «Varsel om død» – Krimteater på Herredshuset kl. 19.00, Herredshuset

Krimteater i god gammel Agatha Christie stil. Kombinasjonen av god underholdning og mat gjør dette til en sosial og morsom form for teater. En tilsynelatende idyllisk St. Hans-feiring på en avsidesliggende øy utvikler seg til et klaustrofobisk mareritt.
Arr: Ullensaker kulturhus

Fredag 30. okt.



Cash Commitment kl. 21.00, Kulturbanken Kreti & Pleti

Cash Commitment er en akustisk hyllest til Johnny Cash og June Carter som gir publikum en lun Cash-opplevelse ispedd funfacts og skråblikk på livet han levde og det tidløse ved musikken hans.
Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Lørdag 31. okt.



Hanne Boel kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

Med over 2,5 millioner solgte album er Hanne Boel den bestselgende kvinnelige danske artist gjennom tidene. På konsertene i 2026 kan du derfor forvente å høre nye låter, men absolutt også kjente låter som har bevist seg selv gjennom Hannes lange karriere. Arr: Ullensaker kulturhus

For oversikt over arrangement se

www.ullensaker.kommune.no/aktivitetskalender



Kommer...

Mandag 2. nov. Høstens bøker kl. 19.00, KaffeDilla



Bibliotekarar ved Ullensaker bibliotek presenterer et utvalg av høstens bøker. Det vil bli spennende forfatterbesøk med Cecilie Enger i samtale med Linn Mira Lassen. Og sist, men ikke minst, det blir utdeling av premier til vinnerne av årets SommerLes-kampanje.
Arr: Ullensaker bibliotek

Tirsdag 3. nov. "Fra taushet til stemme - hvorfor kvinners stemme betyr noe" - foredrag // Kvinnetreff kl. 12.00, Kisi, Ullensaker kulturhus



Hva skjer med et samfunn når halvparten av befolkningen mister sine grunnleggende rettigheter? Og hvordan påvirker det kvinners liv, familier, handlingsrom og samfunn som helhet?
Nafisa Amini fra Mangfoldsbroen tar utgangspunkt i situasjonen for kvinner i Afghanistan og deler historier, erfaringer og håp.
Fri entré. Enkel servering. Alle kvinner er hjertelig velkommen!
Arr: Kvinnetreff - Språkkafé (Jobbsjansen og Ullensaker frivilligsentral)

Tirsdag 3. nov. Filmvisning: 20-årsjubileum for E16 mellom Kløfta og Borge kl. 19.00, Borgen klubbhus



20-årsjubileum for E16 mellom Kløfta og Borgen. Filmvisning.
Kaffe og kaker kr. 50.
Arr: Børge-Borgere

Onsdag 4. nov. Bjørnov tar det piano kl. 19.00, Ullensaker kulturhus



Ingrid Bjørnov er endelig tilbake med eget sceneshow. Denne gang i elektrisk tapning, og med eget band. En helaften der musikalitet, humor og overraskelser står i kø. I Bjørnov tar det piano møter publikum en artist som er større, råere og mer elektrisk enn noen gang. Hva som skjer når Bjørnov ikke bare spiller, men også danser med sitt piano, gjenstår å se. Én ting er imidlertid sikkert: dette blir en opplevelse ingen vil gå glipp av. Arr: Ullensaker kulturhus

Torsdag 5. nov. Helene Uri: Hva skjer med det norske språk? kl. 12.00-13.30, Ullr, Ullensaker kulturhus



Foredrag v/ Ketil Raknes om temaet hvit makt i USA. I dette foredraget vil Raknes gi oss nøkkelen til å forstå dagens USA og rasismens vedvarende politiske kraft.
11.30: Dørene åpnes. Kaffe og vaffel kr 40/ kr. 20 pr del.
12.00: Musikalsk innslag
12.15: Foredrag
Bill: 100 for ikke-medlemmer/ gratis for medlemmer.
Arr: Øvre Romerike pensjonistuniversitet



Fredag 6. nov.



Unni Wilhelmsen - 30 år på eventyr

kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

Unni Wilhelmsen feirer 30 år på scenen og feirer med stor jubileumsturné! I løpet av disse 30 årene har Unni etablert seg som en av de fremste pionerne innenfor singer-songwriter tradisjonen i Norge. Arr: Ullensaker kulturhus

Mandag 9. nov.



«God jul – Julens tradisjoner» - foredrag v/ Geir Thomas Risåsen

kl. 17.00, Frivillighetens hus

Geir Thomas Risåsen er kunsthistoriker, konservator og forfatter av boken «God jul». Han tar oss med inn i julens historie, tradisjoner og symboler – fra advent til tjuendedag jul. Servering av kaffe og kake. Utlodning. Fri entré. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 14. nov.



«Bruce Springsteen - The Songs and The Stories» - en hyllest til

«The Boss» kl. 19.00, Ullensaker kulturhus

"Bruce Springsteen – The Songs and The Stories" er ikke bare en konsert – det er en musikalsk reise gjennom hjertet av Amerika, sett gjennom øynene til Bruce Springsteen. Arr: Ullensaker kulturhus

**17, 19. &
23. nov.**



Bli med å lag juledekorasjoner med blomsterdekoratør Geir Ove!

- Kløfta frivilligsentral: 17. november kl. 11.00-14.00
- Nordkisa frivilligsentral: 19. november kl. 11.00-14.00
- Jessheim frivilligsentral: Pakkhuset: 23. nov. kl. 16.00-19.00

Vi tar med det du trenger for å kunne lage en dekorasjon/krans og ta med hjem. Enkel servering. kr. 100. Påmelding fortløpende.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Torsd. 19. nov.



Foredrag v/ forfatter og folkeminnegransker Thor Gotaas kl. 19.00

For sted www.ullensakerhistorielag.no

Forfatter og folkeminnegransker Thor Gotaas er kjent for sine engasjeren til historielaget med et aktuelt tema og garanterer en kveld fylt med kunnskap, humor og gode historier.

Arr: Ullensaker historielag

Mand. 30. nov.



«Ukraina - den vanskelige freden» v/ Morten Jentoft, tidligere

korrespondent i NRK, kl. 17.00, Frivillighetens hus

Hva skjer etter år med krig mellom Russland og Ukraina?" Morten Jentoft var korrespondent i Ukraina da krigen brøt ut. Han kommer nå til Jessheim for å snakke om kva utfordringer som kommer i en fredsavtale mellom de krigende partene. Enkel servering. Kr. 50.

Arr: Ullensaker frivilligsentral



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.ørpu.no

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

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)
- 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
- Perling: tirsdag kl. 18.00-20.00, Kløfta frivilligsentral
- Strikkekafé og annen hobby tirsdag kl. 1000-2000, Kløfta frivilligsentral
- Kvinnetreff – for kvinner fra hele verden: tirsdag kl. 1800-2000, Kløfta frivilligsentral
- Omsøm av klær: tirsdag kl. 15.00-17.00, 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. 1600, Nordkisa frivilligsentral
- Sitteboccia/uteboccia: 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. 1030-15.30. Middagsservering kl. 1300-1500. Lørdag kl. 1030-1500. Middagsservering kl. 1300-1445

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)

- Lunsjkonsert 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 Boots apotek, 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



Opplev Ullensaker!

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

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



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.

Et godt og tilgjengelig kulturtilbud er viktig gjennom hele livet. Kultur har en egenverdi, men deltagelse i forskjellige kulturaktiviteter, både som publikummer og utøver, er sterkt forebyggende, helsefremmende og bidrar til økt livsglede. I Ullensaker kommune er det mange kultur- og aktivitetstilbud for seniorer.

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