

LIVSGLEDE i ULLENSAKER - for seniorer -

DESEMBER 2025

Mandag 1. des.



Julemarked på Kløfta kl. 1100-1500, Kløfta frivilligsentral

Salg av hjemmelagde produkter. Salg av kaffe og vafler. Utlodning.
Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 1. des



Lesesirkel kl. 1300, Jessheim bibliotek

Dagens bok: «Vi snakker om Vinternoveller» av Ingvild Rishøi.
Lesesirkelen er et tilbud til voksne som liker å lese, og som har lyst til
snakke om og diskutere bøker. Her er det ingen påmelding, men du bør
ha lest boka på forhånd. Du deltar de gangene du har lyst og anledning,
og vi hjelper gjerne til med å skaffe boka. Arr: Ullensaker bibliotek

Tirsdag 2. des.



**Kløfta kulturkafé: Julemusikk og moro med Odd Arne Sørensen og
Hans Olav Trøen kl. 1100-1300, Kløfta velhus**

De folkekjære artistene og musikantene Odd Arne Sørensen og Hans
Olav Trøen presenterer juleslagere fra 50- tallet og fram til i dag.
Stikkord er allsang, spelle glede, trivsel og garantert god julestemning.
Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende.
Arr: Kløfta vel, Frivilligsentralen

Tirsdag 2. des.



**Seniornett: Datakafé - Juleavslutning
kl. 1330-1430, 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 lur 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 2.des.



JESS Språkkafé kl. 1700-1830, 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 språk
kafé. Både deltagere og frivillige snakker norsk, og drikker en kopp kaffe
eller te sammen. Drop-in. Ingen registrering. Arr: Ullensaker bibliotek

Tirsdag 2. des.



Vi tenner julegrana ved Kjerkestua kl. 1800, Furuseth kirke

Vi tenner julegrana ved Kjerkestua, lar stjernene lyse i vinduene og byr
på gløgg og pepperkaker. Det blir også anledning til å kjøpe bøker og
Historiske Glimt. Ta på deg godt med klær og bli med oss i førjulskosen!
Arr: Ullensaker historielag

Tirsdag 2. des.



«Mitt lys» - veldighetskonsert kl. 1800, Hovin kirke

Lene Severinsen mistet sin lillebror i selvmord i 2024. Med denne konserten ønsker hun å hedre sin brors minne og har tatt med seg gode venner til å gi dere en varm musikalsk førjulskonsert. Noen av de du får høre er Camilla Nettum og Kristian Gamborg, og sogneprest Per-Kristian Bandlien. Arr: Jessheim og Hovin menighet

Onsdag 3. des.



Bok-kaffe kl. 1200-1300, Kløfta bibliotek

Kløfta bibliotek inviterer til bok-kaffe og tilbyr ulike former for litterære drypp hver onsdag. Har du lest noe du kunne tenke deg å dele er du hjertelig velkommen til å delta. Enkel servering. Fri entré.

Arr: Ullensaker bibliotek

Onsdag 3. des.



Førjulshygge med underholdning v/ Christianiafjordens Traktor-orchester kl. 1700-1900, Nordkisa frivilligsentral

Christianiafjordens Traktororchester spiller swing, gla'-jazz, evergreens og ompa. Servering av påsmurte lefser, gløgg, pepperkaker og kaffe. Håper at akkurat du kommer! Arr: Ullensaker frivilligsentral

Torsdag 4. des.



Formiddagstreff på Mogreina kl. 1030-1230

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. Turen er for alle aldre, og det gjennomføres på stier som egner seg også for barnevogner.

Arr: Mogreina menighet

Torsdag 4. des.



Palle Ydstebø: "Forsvaret av Norge i en utrygg tid" kl. 1200-1330, Ullr, Ullensaker kulturhus

Palle Ydstebø er hovedlærer ved seksjon for landmakt ved Krigsskolen. Han har en bred militær utdannelse og erfaring fra flere forsvarsgrener bl.a. etterretningstjenesten. Han har hovedfag i historie fra Universitetet i Tromsø og doktorgrad i War Studies ved University of Glasgow. I tillegg har han bred internasjonal erfaring med tjeneste i bl.a. Tyskland, Afghanistan og FN-styrken i Sør-Sudan.

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

Torsdag 4. des.



Førjulshygge med underholdning v/ Christianiafjordens Traktor-orchester kl. 1400, Kløfta frivilligsentral

Christianiafjordens Traktororchester spiller swing, gla'-jazz, evergreens og ompa. Servering av påsmurte lefser, gløgg, pepperkaker og kaffe. Håper at akkurat du kommer! Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 5. des.



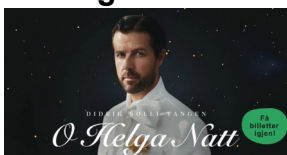
Pakkhusets kulturkafé: Vinterjazz v/ UllJazz

kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 65 inkl. kaffe og kake.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 5. des.



Didrik Solli-Tangen – O Helga Natt kl. 1800, Ullensaker kulturhus

«O Helga Natt» har blitt en fast tradisjon for mange, og konserten byr på de absolutt vakreste juleklassikerne fremført med sjel, kraft og presisjon. Med ekte innlevelse og musikalsk kvalitet skaper Didrik en konsert som treffer publikum midt i hjertet. Arr: Ullensaker kulturhus

Fredag 5. des.



Børge-Borgere inviterer til festkveld kl. 1900, Borgen klubbhus

Børge-Borgere feirer 20-årsjubileum med god mat, underholdning og godt selskap. Inngang kr. 100. Arr: Børge-Borgere

Fredag 5. des.



Julekos med Gjerikara kl. 1930, Ullensaker kirke

Tradisjonen tro inviterer Mandskoret Gjerikara til julekonsert, denne gang i Ullensaker kirke! Med oss har vi blant andre dirigent Mari Therese Moe, pianist Øyvind Fosgaard, organist Wollert Krohn-Hansen og trompetist. I tillegg gjester Gjerdrums egen sangsuperstjerne Maiken Stølan Kroken oss med noen julesanger hun synger mye bedre enn et habilt mannskor noen gang kan drømme om. Arr. Ullensaker menighet

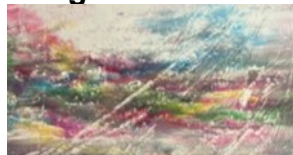
Fredag 5. des.



Krimaften med Milli & Brenna kl. 2000, Kulturbanken Kreti & Pleti

Ekte krim, ukjente historier – og en dose mørk humor. Denne kvelden åpner tidligere politispaner Johnny Brenna og VGs krimkommentator Øystein Milli døra inn til livets skyggeside: Metodene, blindsporene og de ukjente historiene – inkludert øyeblikkene hvor det gikk galt. De tar publikum med på innsiden av de store kriminalsakene. 'Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

6. og 7. des.



Malekurs for nybegynnere v/ kunstner Greta Karine Braathen kl. 1000-1600, Frivillighetens hus

Gratis 2-dagers kurs. 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 6. des.



Maiken og Touche Monet Julekonsert kl. 1600, Kulturbanken Kreti & Pleti

Vi gleder oss til en førjulsettermiddag med Jazzbandet Touche Monet, sammen med Romerikes egen Maiken Kroken på Kulturbanken. Det blir kjente julesvisker fra The Great American Songbook, så vel som Prøysen og tradisjonelle norske sanger. Bandets spillestil er leken og virtuos, med soloer, humor, prat og sang. Arr. Kulturbanken Kreti & Pleti

Lørdag 6. des.



Julefest 2025 kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Det kimer til julefest, og Anders Baasmo, Reidun Sæther og Trond Nagell-Dahl har sekken full av underholdning når de begir seg ut i kongeriket for å få folk i skikkelig julestemning. Arr: Ullensaker kulturhus

Søndag 7. des.



«Julesanger krysser landegrenser» - allsang kl. 1600, Frivillighetens hus

Ullensaker spelemannslag, Linn Asak Andersen og Frivilligsentralen inviterer til allsanghygge. Servering av kake og kaffe. Fri entré. Arrangementet støttes av midler fra IMDi. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 7. des,



Vi synger julen inn kl. 1600, Jessheim kirke

Velkommen til en annerledes gudstjeneste i adventstida. Medvirkende: Knøttekoret, Jessheim kirkes barnekor, Tweens-koret, kirkekoret Voce, prest Per-Kristian Bandlien, kantorene Leni Katla Botilsrud og Ingelin Dahl Helbø, trompetist Sindre Hopland Myhre. Arr: Jessheim og Hovin menighet

Mandag 8. des.



Førjultur til Charlottenberg med Frivilligsentralen

Vi kjører til Thon senteret. Avreise kl. 08.45 fra Kløfta stasjon, kl. 09.00 fra Jessheim stasjon. Kr. 250. **Bindende påmelding innen 3. desember.** til frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no. Avmelding etter denne dato medfører at turen må betales. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 8. des.



Strikk & lytt kl. 1300-1400, Jessheim bibliotek

For deg som er glad i håndarbeid og bøker. Mens bibliotekets ansatte leser høyt utdrag fra romaner, noveller eller dikt, kan tilhørerne lene seg tilbake og bare lytte – eller strikke og brodere mens de lytter. Enkel servering. Gratis. Arr: Ullensaker bibliotek

Tirsdag 9. des.



Musikalsk adventsstund kl. 1800, Mogreina kirke

Her får du høre Mogreina barnegospel, unge talenter og annen fin musikk. Musikalsk adventsstund blir ledet av kantor Ingelin Dahl Helbø og sogneprest Marit Rødningen Seines. Arr: Mogreina menighet

Onsdag 10. des.



Historisk juletur til Røhne nedre i Stange

Vil du være med på en omvisning i Napoleons rommet på Røhne nedre? Veggmaleriene er en kulturhistorisk skatt og det fins ikke maken. Billett kr. 1.000 pr. person med buss, omvisning og bespisning. **Fortløpende bindende påmelding innen 1. desember** til frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Onsdag 10. des.



Bok-kaffe kl. 1200-1300, Kløfta bibliotek

Kløfta bibliotek inviterer til bok-kaffe og tilbyr ulike former for litterære drypp hver onsdag. Har du lest noe du kunne tenke deg å dele er du hjertelig velkommen til å delta. Enkel servering. Fri entré. Arr: Ullensaker bibliotek

Onsdag 10. des.



Nøtteknekkeren med Classical Ukrainian Etoile Ballet kl. 1800, Ullensaker kulturhus

Det er bare å glede seg til den verdenskjente balletten Nøtteknekkeren, fremført av ukrainske ballettstjerner i Classical Ukrainian Etoile Ballet til Tsjajkovskijs uendelig vakre musikk. Arr: Ullensaker kulturhus

Fredag 12. des.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Gærne Jinter kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 65 inkl. kaffe og kake. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 12. des.



Juleeventyr i Ukrainsk tradisjon kl. 1700, Frivillighetens hus

En sanselig kulturopplevelse som bygger bro mellom ukrainsk og norsk kultur gjennom musikk og visuell kunst. Ved å kombinere julesanger fra begge land med levende sandanimasjon, ønsker vi å tilby et unikt arrangement som engasjerer både barn og voksne. Arr: Vocalgruppen TeTrio og sandanimatører fra Lysteater

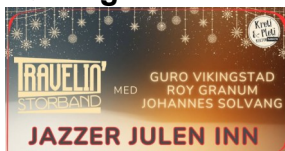
Fredag 12. des.



The Real Choir - lite og stort kl. 1900, Jessheim kirke

The Real Choir er et kor kjent for sin nydelig varme klang og sine julekonserter som er varme og nære. Julekonserterne deres trekker fulle hus hvert år. Arr: Jessheim og Hovin menighet

Lørdag 13. des.



Travelin jazzer julen inn kl. 1500, Kulturbanken Kreti & Pleti

Vår musikalske leder, Johannes Fosse Solvang, vil i år igjen ta dere på en musikalsk reise og trylle frem alt fra Amerikanske juleslagere til de mer varme og jordnære låtene med røtter fra Hedmarken, i et eget storbandformat. Med på laget har vi med oss to fantastiske vokalist; Guro Vikingstad og Roy Granum. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Søndag 14. des.



Christmas with Nordic Tenors kl. 1800, Ullensaker kulturhus

Tenortrioen inviterer til en førjulsstund fylt med varme og humor, med et variert julerepertoar bygget på høytid og tradisjon, en forestilling som garantert vil sette deg i den gode julestemningen.

Arr. Ullensaker kulturhus

Mandag 15. des.



BokPrat med bibliotekarene kl. 1300, 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

Onsdag 17. des.



Bok-kaffe: Juleavslutning kl. 1200-1300, Kløfta bibliotek

Kløfta bibliotek inviterer til bok-kaffe og tilbyr ulike former for litterære drypp hver onsdag. Har du lest noe du kunne tenke deg å dele er du hjertelig velkommen til å delta. Enkel servering. Fri entré.

Arr: Ullensaker bibliotek

Onsdag 17. des.



Ring inn: Lars Bremnes & Maria Haukaas Mittet kl. 1900, Ullensaker kulturhus

De folkekjære artistene Lars Bremnes og Maria Haukaas Mittet er klare for å fylle førjulstiden med store opplevelser. Med utgangspunkt i sitt kritikerroste julealbum fra 2021, tar de publikum med på en musikalsk reise gjennom julens mangfold – fra det hellige til det kommersielle, fra fest til ensomhet. Arr: Ullensaker kulturhus

Torsdag 18. des.



Språkkafé kl. 1730-1930, 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

Torsdag 18. des.



Eva Weel Skram: Falle til ro – Ein julekonsert 2025 kl. 1830, Ullensaker kulturhus

Dei siste åra har Eva Weel Skram starta ein kjærkomen tradisjon med å spele julekonsertar, med alle sine julefavorittar i bagasjen. Her er det duka for ein kveld med smittande humør og musikalske perler på ei snor. Arr. Ullensaker kulturhus

Fredag 19. des.



Pakkhusets kulturkafé: Førjulshygge kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 65 inkl. kaffe og kake. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 19. des.



Oslo Gospel Choir – En stjerne skinner i natt kl. 2000, Ullensaker kulturhus

I over 30 år har Oslo Gospel Choir fylt kirker og konserthus både i Norge og i utlandet. Opplev Oslo Gospel Choir og deres stemningsfulle julekonsert «En stjerne skinner i natt» du også! Arr: Ullensaker kulturhus

Lørdag 20. des.



Stille natt Hellige natt kl. 1730, Ullensaker kirke

Velkommen til den stemningsfulle konserten «Stille natt, hellige natt». I år er det Dennis Storhøi, Tor Endresen, Ylva og Ingrid Berg Mehus som, sammen med sine musikere, skal sette deg i den gode og varme julestemningen. Arr: Ullensaker menighet

Julaften 2025



Julaftenfeiring for deg som bor i Ullensaker og er alene

Frivilligsentralen har inngått et samarbeid med Scandic Oslo Airport og inviterer til julaften arrangement. Menyen blir julebufeet med dessert, kake og kaffe. Transport til og fra hotellet ordnes sammen med de frivillige. Arrangementet og transport er gratis. Frivillige vil bidra slik at det blir en hyggelig kveld for alle. Skulle du ha lyst og anledning til å være frivillig denne kvelden, hører vi gjerne fra deg.

Påmelding innen 18. des. til frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Søndag 28. des.



Romjul med JessJazz presenterer: Majken Christiansen Quintet kl. 1500-1700, Herredshuset

Majken Christiansen synger revitalisert jazz i tradisjonen etter de store jazzdivaer, der Ella Fitzgerald alltid vil være én av de største inspirasjonskildene. Men Majken gjør sine ting med et åpent og oppdatert uttrykk, og uansett hva hun synger, så fortolker og formidler hun de tidløse tekstene og melodiene fra The American Songbook med varme, ærlighet og overbevisning. Arr: JessJazz, Herredshusets venner

Søndag 28. des.



Romjulshygge med underholdning kl. 1700-2000, Frivillighetens hus

Serving av mat, kake og kaffe. Utlodning. Fri entré.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 29. des.



RomjulsQuiz kl. 1700, Nordkisa frivilligsentral

Velkommen til RomjulsQuiz. Det blir også servering av enkel ettermiddagsmat. Kr. 50. Arr: Ullensaker frivilligsentral

For fullstendig oversikt over arrangement se www.ullensaker.kommune.no/aktivitetskalender

Kommer...

Lørdag 3. jan.



Familiejuletreffest kl. 1500-1700, Lykkebo

God gammeldags familiejuletreffest med vår flotte tryllekunstner Kent. Kom på vår vellykkede familiejuletreffest med underholdning og noe å bite i. Etterhvert er vi kanskje heldige å få besøk av julenissen. Inngangsbillett kr 100 voksen/ 50,barn.

Torsdag 8. jan.



Tormod Fladby - "Ny forskning om demens" kl. 1200-1330, Ullr, Ullensaker kulturhus

Foredrag om ny forskning om demens v/ Tormod Fladby, professor i medisin og klinisk forskning ved UiO.

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

Kommer... (forts.)

Onsdag 14. jan.



Fagkveld om restaurering av natur kl. 1800, Jessheim bibliotek

Ullensaker kommune inviterer innbyggere, lag og foreninger til en spennende fagkveld om naturrestaurering. Arrangementet er en del av prosjektet Kunnskapsløft om restaurerbar natur, i samarbeid med Akershus fylkeskommune og Norsk institutt for naturforskning (NINA). NINA vil presentere resultater fra kartleggingen av restaurerbar natur, og inspirere til å igangsette restaurering. Arr: Ullensaker kommune

Torsdag 15. jan.



Hvem var egentlig Marcello Haugen? kl. 1700, Frivillighetens hus

Signe Sandvig forteller oss om Marcello Haugen.

Enkel servering. Utlodning.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 19. jan.



«Skravlekoppen» - for gutter og karer i alle aldre

kl. 1800-2000, Frivillighetens hus

Hva med å møtes til en uformell kveld for gutta, hvor vi sammen kan komme med forslag til gode opplevelser? Det kan være alt fra tema-møter, sjakk, bridge, turer, foredrag e.l. Rett og slett møtes for å ha en hyggelig prat. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 24. jan.



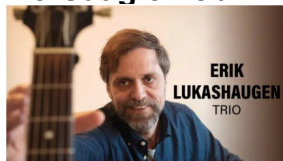
Steinar Sagen og Henrik Elvestad - 100 års erfaring

kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Steinar Sagen og Henrik Elvestad, er klare med sitt aller første scene show. Etter å ha samlet opp «100 års erfaring» har de bestemt seg for å dele sine betraktninger, erfaringer, kunnskap og teorier. Som de sier: «Det er på tide at hvite menn i 50-åra tar tilbake sin naturlige plass som samfunnets bedrevitere.» Steinar og Henrik deler fra sine ikke fullt så innholdsrike liv i dette ærlige og selvutleverende humorshowet.

Arr: Ullensaker kulturhus

Torsdag 5. feb.



Erik Lukashaugen synger Børli, Skjæraasen og Lukashaugen

kl. 1900, Herredshuset

Det nye albumet er basert på et bestillingsverk skrevet til Skjæraasen dagene 2024 og inneholder melodier til dikt av den folkekjære trylsilfor fatteren Einar Skjæraasen, med titler som «Du ska itte trø i graset» og «Danse mi vise, gråte min sang». Arr: Ullensaker kulturhus

Fredag 6. feb.



Kajsa Balto - feiring av Samenes nasjonaldag

kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Kajsa Balto har de siste årene etablert seg som en sentral samisk stemme på den norske musikkscenen. Hun har markert seg som en samlende og varmende formidler, med et sjelfullt vokaluttrykk og budskap. Gang på gang beviser Kajsa at hun har noe viktig på hjertet, og hun fremfører sangene sine med kraft og intensitet.

Arr: Ullensaker kulturhus

For fullstendig oversikt over arrangement se www.ullensaker.kommune.no/aktivitetskalender

Opplev Ullensaker!

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

I tillegg kan bibliotek, kino, kulturhus by på et rikholdig og bredt program.

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



Trim for seniorer



Se aktivitetsoversikt for Ullensaker
på første grønne side bak
www.ullensaker.kommune.no

Fysisk aktivitet gir overskudd!



Sterk og stødig! - Gruppetrening for seniorer

Hender det at du føler deg ustø? Er du 65+? Merker du at balansen ikke er like god som før?

Sterk og stødig er gruppetrening for seniorer, med fokus på balanse og styrke i beina. Du trenger ikke ha noen erfaring med trening fra tidligere, men du må kunne gå innendørs uten hjelpemiddel. Treningen varer en time og gjennomføres en gang i uka, på dagtid: Nore Velhus (Nordkisa), Gystad Velhus (Ekornrud), Lykkebo (Jessheim), Kløfta IL (Kløfta)

Tilbudet er gratis. For nærmere informasjon om tidspunkter og påmelding, kontakt Frivilligsentralen tlf. 902 96 332 / frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no
Arr: Ullensaker kommune v/ Helse og mestringstorget i samarbeid frivillige instruktører



Samtalegruppe & Pårørende skole for pårørende til personer med demens

Ta kontakt med:

Demenskoordinator Bodil Øvrum tlf: 457 21 949
Demenskoordinator Grethe Sveum tlf: 913 68 936

Arr: Ullensaker kommune

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. For mer info: 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. For mer info: www.ørpu.no

Forsvarets flysamling www.forsvarshistoriskmuseum.no/flysamlingen

Opplev militær luftfartshistorie fra 1912 til nyere tid på Østlandets største flymuseum. Stengt 26. mai - 31. august. Gjenåpner for publikum første helgen i september.

SAS museet www.sasmuseet.net

Tirsdag kl. 1000-1500 og søndag kl. 1200-1600.

Museet er stengt i desember måned, og åpner medio januar. Museet er åpent alle dager for gruppebestillinger. Museet viser historikken bak flyselskapet SAS samt moderselskapene. Flysimulator. Utkikkstårnet åpent samtidig med museets åpningstider. Fri entré. Utkikksplattformen er åpen alle dager, hele døgnet, hele året.

Menighetene i Ullensaker www.kirkerull.no

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

Frivilligsentralen i Ullensaker www.ullensaker.kommune.no/frivilligsentralen

NB! Mange av de faste aktivitetene har pause i desember– sjekke nettsiden

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.
- Maletreff for amatører: onsdag kl. 1430-1730, 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: Alle hverdager kl. 1000-1400 (kjernetid). Kaffe og vafler kr. 50
- Hobbydag: mandag kl. 1000-1400, Kløfta frivilligsentral
- Maleglede med Greta K. Braathen: utvalgte mandager kl. 1000-1400, Kløfta frivilligsentral
- Kvinnetreff – for kvinner fra hele verden: tirsdag kl. 1800-2000, Kløfta frivilligsentral
- Sitteyoga: tirsdag kl. 1330-1430, Kløfta frivilligsentral
- Strikkekafé, sy & søm med Ullensaker husflidslag: annenhver onsdag (partallsuker) kl. 1200-1400, Kløfta frivilligsentral
- Trilletreff torsdag kl. 1000-1400, Kløfta frivilligsentral
- Quiz fredag kl. 1100-1200, Kløfta frivilligsentral. Kr. 50 inkl. kaffe og vafler

Nordkisa

- Nordkisa frivilligsentral: Alle hverdager kl. 1000-1400 (kjernetid). Kaffe og vafler kr. 50
- 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
- Sitteyoga: onsdag (en onsdag i måneden) kl. 1400-1500, Nordkisa frivilligsentral
- Sitteboccia: torsdag kl. 1100-1200, Nordkisa frivilligsentral
- Nordkisa «Gubbeklubb» fredag kl.. 1000-1200, Nordkisa frivilligsentral

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.

Mer info: www.rodekors.no/ullensaker

Ullensaker kino

Seniorkino— annenhver onsdag kl. 1330, se www.ullensakerkino.no

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.

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
Mer info: www.ullensaker.kommune.no/bibliotek

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 1030-1530. Lørdag kl. 1030-1430. Salg av varmmat, smørbrød, middag m.m.

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



- Felles quiz: man, tir, ons, fre kl. 1030, dagsenteret
- Fellestrim/stoltrim: man, tirs, ons, fre kl. 1200, Gystadmyr kafé
- Aktivitetskoordinator har eget opplegg kl. 1030
- Andakt: tors kl. 1700, 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.

Mer info www.ullensaker.kommune.no

Trim for seniorer www.ullensaker.kommune.no/aktivfritid

- **Aktiv hele livet!** Gåfotball, 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
- **Seniordans Jessheim** Tirsdag kl. 1600-1800, Frivillighetens hus, Sveavegen 36, Jessheim
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
- **Sterk og stødig! Gruppetrening for seniorer** For nærmere info. om tidspunkter og påmelding, kontakt Frivilligsentralen tlf.902 96 332 / frivilligsentralen@ullensaker.kommune.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 Revmatikerforenings gågruppe**
 - **Jessheim** torsdag kl. 1200. Oppmøte v/Bahustunet, Gjestad. Etter turen er det samling på Gjestad bo- og akt. Kontakt: Jorunn Ringen jorun.ringen@hotmail.com / tlf. 480 95 597
 - **Kløfta** torsdag kl. 1100. Oppmøte v/Apoteket, Romerikssenteret. Etter turen er det samling å Kløfta bo- og aktivitetssenter. Kontakt: Hilde B.Westheim tlf. 930 52 231
- **Ullensaker Sanitetsforening eldretrim**
 - **Eldretrim:** mandag kl. 1100 (ikke i skoleferier), Lykkebo, Jessheim
Kontakt: Wenche Fagerlid ullensaker.sanitetsforening@gmail.com / tlf. 97 77 88 17
 - **Kløvertur:** mandag kl. 1100. Oppmøte: mai-oktober på Hovin skole, november-april på p-plass Gjestad. Du ser oss med gule vester. Bli med på ukentlig gåtur. Vi går i et tempo tilpasset alle, hovedsaken er å komme seg ut og ha et hyggelig samvær med andre.
Ta med deg noe å drikke og noe å bite i, vi går i 1½-2 timer og vi har en pause midt i.
Kontakt Anne Berit Aurstad tlf. 48 09 81 41.

Pensjonistforeninger og andre

- 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
- Øvre Romerike Pensjonistuniversitet
Kontakt: Gry Husum gry.kari.husum@gmail.com

Interessegrupper for seniorer

- Ullensaker Eldreråd
Kontakt: Eva M. Gullichsen eva_gull@hotmail.com / tlf. 926 48 238
- De Eldres Boligsparingsklubb (DES) Ullensaker
Kontakt: jorun.ringen@hotmail.com

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.

Spørsmål?

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

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

Se også www.ullensaker.kommune.no/senior

NB! Forbehold om endringer i programmet