

LIVSGLEDE i ULLENSAKER - for seniorer -

JANUAR 2026

Fredag 2. jan.



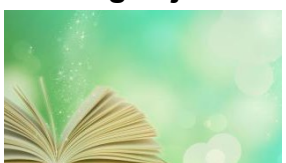
Pakkhusets kulturkafé: Svenske- og dansemusikk v/ Bjørn V. Johansen duo kl. 1030-1200, Frivillighetens hus
Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 65 inkl. kaffe og kake.
Arr: Ullensaker frivilligsentral

Søndag 3. jan.



Familiejuletreffest på Lykkebo kl. 1500
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.
Inngang kr 50. per person. Arr: Ullensaker sanitetsforening

Mandag 5. jan.



Delt leseopplevelse kl. 1300-1430, 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. Det kreves ingen forberedelser, og du må ikke si noe for å delta i lesefellesskapet. Konseptet tar utgangspunkt i Shared Reading-metoden, og ledes av leseleder Guro Bye-Johnsen. Samme novelle leses torsdag 8. januar kl. 1900. Arr: Ullensaker bibliotek

Onsdag 7. jan.



Aktiv i 100 Oppmøte kl. 1100, 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. jan.



Bok-kaffe: Årskavalkade! Vi oppsummerer bokåret 2025 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

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

Torsdag 8. jan.



Delt leseopplevelse kl. 1900-2030, 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. Det kreves ingen forberedelser, og du må ikke si noe for å delta i lesefellesskapet. Konseptet tar utgangspunkt i Shared Reading-metoden, og ledes av leseleder Guro Bye-Johnsen. Samme novelle leses mandag 5. januar kl. 1300. Arr: Ullensaker bibliotek

Fredag 9. jan.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Ullensaker veterankorps kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

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

Søndag 11. jan.



Grendekveld i Nordkisa kl. 1700-1900, Nordkisa frivilligsentral

Velkommen til en hyggelig sosial samling med ettermiddagskaffe og den gode praten. Ta med venner og kjente. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 12. jan.



Lesesirkel kl. 1300, Jessheim bibliotek

Dagens bok: «Gittersee» av Charlotte Gneuss .

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 13. jan.



Seniornett: Datakafé kl. 1330-1430, Frivillighetens hus

Et sted for å utveksle og løse utfordringer ved bruk av mobil, nettbrett og PC. Program:

- Presentasjon av vårprogrammet
- Laste ned TeamViewer v/ Ole Petter Ruud. TeamViewer er et program du trenger å ha på din PC dersom du ringer datahjelpen og har behov for at de «tar over maskinen» din for å hjelpe deg. Ta med PC om du vil laste ned TeamViewer i dag. Arr: Seniornett Ullensaker

Tirsdag 13. jan.



Kløfta kulturkafé kl. 1100-1300, Kløfta velhus

Vi fortsetter med Kulturkafé 2 ganger i mnd. Alle fylles med gode opplevelser! Noen ganger er det musikk, noen ganger er det foredrag, og innimellom litt overraskelser. Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende. Arr: Kløfta vel, Frivilligsentralen

Tirsdag 13. jan.



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

Onsdag 14. jan.



Aktiv i 100 Oppmøte kl. 1100, 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 14. jan.



Bok-kaffe: Margaret Solberg med diktsamlingen "I øyeblikk, stillhet på himmelen her" 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

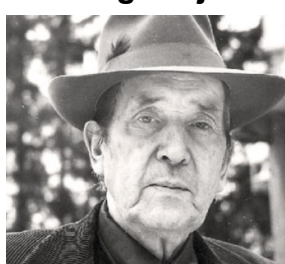
Onsdag 14. jan.



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

Fredag 16. jan.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Visevenner

kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

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

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 19. jan.



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

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

Tirsdag 20. jan.

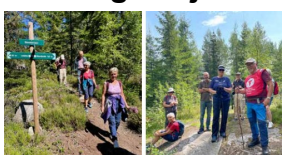


Seniornett: Sikkerhet, del 1 v/ Svein R. Aarvik

kl. 1330-1430, Frivillighetens hus

Foredrag om sikkerhet v/ Svein R. Aarvik. Sikkerhet på nettet er viktigere enn noensinne. Kurset er basert på «Nettvett.no» sitt sikkerhetskurs for seniorer. Arr: Seniornett Ullensaker

Onsdag 21. jan.



Aktiv i 100 Oppmøte kl. 1100, 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. jan.



Bok-kaffe: Lesestund med bibliotekar Beate Nes, 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

Fredag 23. jan.



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Bente Brønmo kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

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

24. og 25. jan.



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. Malekurs vår 2026: 24. og 25. januar/ 21. og 22. februar/ 21. og 22. mars/ 25. og 26. april / 23. og 24. mai Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 24. jan.



Ettermiddagsjazz med Henrik Haugen og band kl. 1600, Kulturbanken Kreti & Pleti

Den lokale gitaristen Henrik Haugen inviterer til jazzkonsert på hjemmebane – og har med seg et håndplukket band bestående av noen av Norges aller fremste musikere på sitt instrument. Publikum kan forvente en variert og stemningsfull ettermiddag med swing og nydelige, sakte ballader. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

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

Tirsdag 27. jan.



Kløfta kulturkafé: «Skål for livet» - konsert med Veslemøy Solberg og Svein Ohrvik kl. 1100-1300, Kløfta velhus

«Skål for livet» er en konsert full av inspirasjon, humor og visdom. Vi fortsetter med Kulturkafé 2 ganger i mnd. Alle fylles med gode opplevelser! Noen ganger er det musikk, noen ganger er det foredrag, og innimellom litt overraskelser. Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende. Arr: Kløfta vel, Frivilligsentralen

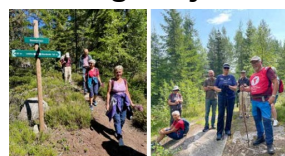
Tirsdag 27. jan.



Seniornett: Sikkerhet, del 2 v/ Svein R. Aarvik kl. 1330-1430, Frivillighetens hus

Foredrag om sikkerhet v/ Svein R. Aarvik. Vi får høre om de nyeste svindelmetodene. Videre blir det veiledning i nettvett. Sikkerhet på nettet er viktigere enn noensinne. Kurset er basert på «Nettvett.no» sitt sikkerhetskurs for seniorer. Arr: Seniornett Ullensaker

Onsdag 28. jan.



Aktiv i 100 Oppmøte kl. 1100, 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. jan.



Bok-kaffe: Forfatterbesøk: Bjørn Wiggo Storbråthen om "Balladen om en tynn mann" 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

Fredag 30. jan.



Pakkhusets kulturkafé: Rune Melby spiller Vazelina kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

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

Fredag 30. jan.
Lørdag 31. jan.
Søndag 1. feb.



Romerike folkehøgskole 150 år - Mot lys! kl. 1930, Ullensaker kulturhus

10. januar 1876 startet det første kullet på det som da het Akershus Amtsskole. 150 år senere feirer vi Romerike Folkehøgskoles historie og betydning som skole og kulturinstitusjon. Jubileet markeres med tre konsertforestillinger som speiler skolens brede kulturarv. Skolekoret, skolens stolthet og juvel, står i sentrum og bærer konserten med sin karakteristiske varme og kraft. Sammen med solister, band og sceniske innslag skapes et uttrykk som både hyller tradisjonene og løfter fram skolens levende fellesskap. Kvelden blir en reise gjennom musikk, minner og fellesskap. Arr: Ullensaker kulturhus

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

Kommer...

Torsdag 5. feb.



Guro Slettemark "Korrupsjon i Norge - hvorfor og hvordan angår det oss" kl. 1200-1330, Ullr, Ullensaker kulturhus

"Korrupsjon i Norge - hvorfor og hvordan angår det oss? - foredrag v/ Guro Slettemark, generalsekretær, Transparency International Norge.
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 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 trylsforfatteren Einar Skjæraasen, med titler som «Du ska itte trø i graset» og «Danse mi vise, gråte min sang». Arr: Ullensaker kulturhus

Torsdag 5. feb.



The Real Thing kl. 2000, Kulturbanken Kreti & Pleti

Siden starten 1992 har The Real Thing spilt mer enn 1 800 konserter og solgt over 55 000 plater med hardtsvingende, orgelbasert souljazz, inspirert av storheter som Jimmy Smith, Jack McDuff, George Benson og Wes Montgomery. Bandet som "aldri går av scenen i tørr smoking" har opparbeidet seg en solid fanskare også utenfor jazzmenigheten. Organist Palle Wagnberg, gitarist Staffan William-Olsson, saksofonist/fløytist Dave Edge og trommeslager Hermund Nygård gleder seg til å fyre opp hammondorgelet, sjekke at sløyfa er rett og gyve løs på gammelt og nytt repertoar. Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Kommer... (forts.)

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

Tirsdag 10. feb.



**Seniornett: Foredrag om digital arv
kl. 1330-1430, Frivillighetens hus**

Digital arv handler om hvordan du vil videreformidle og sikre dine digitale verdier etter din død. Den vil gi pårørende anledning til å arve bilder, dokumenter, attester og andre personlige data du har arkivert digitalt. Svein vil informere oss om hvordan vi starter prosessen med en digital arv. Arr: Seniornett Ullensaker

Fredag 13. feb.



Svigmors drømmetrio kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Henrik Thodesen, Karsten Blomvik og Simon Nitsche slår seg sammen for et standupshow fylt med skarp humor, gøyale improvisasjoner og personlige historier. Disse tre gutta er kjent for sin sjarm, sitt komiske talent og sin evne til å gjøre hverdagslige situasjoner hysterisk morsomme. Arr: Ullensaker kulturhus

Søndag 22. feb.



Musikkbingo kl. 1700, Nordkisa frivilligsentral

Velkommen til musikkbingo i Nordkisa.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 28. feb.



Ettermiddagskonsert - «Telegram»

kl. 1600, Kulturbanken Kreti & Pleti

Fire av landets mest talentfulle musikere har slått seg sammen og laget supergruppen TeleGram. Sammen har de skapt sin helt egen sjanger, omtalt som «kammerpop». TeleGram gir publikum særegen Americana-Pop i en deilig miks av strengeinstrumenter, lune vokalharmonier og strykearrangementer! Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Søndag 15. mars



Bli med til Chat Noir på jazzkonsert!

Bli med til Chat Noir og få en skikkelig konsertopplevelse - "Jazz Noir: Remembering Nina Simone". I en hyllest til Nina Simone inviterer Chat Noir til en uforglemmelig aften på Chat Noir Teater sammen med Sisi Sumbundu og Norsk Jazzorkester med Felix Peikli. Bill; kr. 550.

Vi bruker tog. Hver og en kjøper billetten selv.

Bindende påmelding innen 24. januar til Frivilligsentralen

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

Arr: Ullensaker frivilligsentral

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

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: 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: onsdag 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
- 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

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 Nordbyttjernet**
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