

LIVSGLEDE i ULLENSAKER - for seniorer -

MARS 2026

Mandag 2. mars



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 5. februar kl. 1900. Arr: Ullensaker bibliotek

Mandag 2. mars



Tømmerflyten i Moelven - foredrag v/ Roar Voll

Kl. 1900, Kløfta Rotary, llevegen 6, Kløfta

Foredrag om tømmerflyten i Moelv v/ Roar Voll.

Informasjon/ påmelding 41 45 41 78

Arr: Kløfta rotary

Tirsdag 3. mars



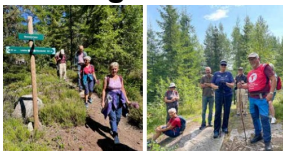
Seniornett: Datakafé kl. 1330-1430, Frivillighetens hus

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

- Kort presentasjon av retningslinjer for veiledere i Seniornett
- Melding om akutte behov for datahjelp
- En av gruppe knyttes til tidligere kurs om mail
- Øvrige grupper ut fra meldte behov

Arr: Seniornett Ullensaker

Onsdag 4. mars



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 4. mars



Bok-kaffe: Per og Beate leser (krim)noveller

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 4. mars



Temamøte med kommuneoverlege i Ullensaker kl. 1600, Frivillighetens hus

Anita Jeyananthan, kommuneoverlege i Ullensaker vil fortelle oss om oppgaver og ansvarsområder som ligger til kommuneoverlegefunksjonen i Ullensaker kommune. Er det relevante spørsmål kan de og stilles, dersom det ikke gjelder enkeltpersoner. Enkel servering fra kl. 15.30. Fri entré. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Torsdag 5. mars



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 5. mars



Liv Hege Nylund "Tidene skrifter" - et musikalsk kåseri kl. 1200-1330, Ullr, Ullensaker kulturhus

Liv Hege Nylund "Tidene skrifter" - et musikalsk kåseri med innblikk i en tyskspråklig verden v/ Liv Hege Nylund, skuespiller.

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

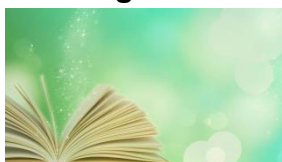
12.00: Musikalsk innslag

12.15: Foredrag

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

Arr: Øvre Romerike pensjonistuniversitet

Torsdag 5. mars



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 2. mars kl. 1300. Arr: Ullensaker bibliotek

Torsdag 5. mars



Dr. Bergland: På død og liv kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Jonas Kinge Bergland har etablert seg som en av landets mest populære komikere. De siste årene har Jonas jobbet som sykehjemslege og fått god anledning til å reflektere over livet, døden, alderdom og om det er noe høyere mening med alt dette. Sånt kan det bli stor humor av, i hvert fall med Dr. Bergland som avsender. Arr: Ullensaker kulturhus

6.—15. mars

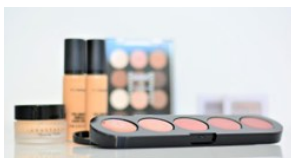


Lokal Kulturuke 2026 i Ullensaker

Ullensakers kulturaktører inviterer til kulturfest!

Kulturuka er det lokale kulturlivets egen store, årlige markering - en uke for og med alle kulturinteresserte i Ullensaker. Programmet kommer i postkassen til alle husstander i Ullensaker ca. 10 dager før Kulturuka starter. Det vil også være tilgjengelig på bl.a. bibliotekene, servicetorget, foajeen kulturhuset og informasjonen på Jessheim storsenter, samt på www.ullensaker.kommune.no. Arr: Ullensaker kommune, enhet kultur

Torsdag 12. mars



Hudpleie og sminkeopplæring kl. 1600-1800, Kløfta frivilligsentral

Frivilligsentralen inviterer til en hyggelig samling med søkelys på egen pleie, glød og gode skjønnhetstips. To erfarne konsulenter kommer til oss for å lære bort enkle rutiner og vise hvordan du kan få det beste ut av huden din – uansett alder og erfaring. Enkel servering. Gratis deltakelse. Fortløpende bindende påmelding (Maks 20 plasser).

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 16. mars



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



Lokal Kulturuke 2026 i Ullensaker 6. - 15. mars

Ullensakers kulturaktører inviterer til kulturfest!

En Kulturuke—for og med alle!

Igjen så spenner kulturuka bredt, og gir en smakebit av Ullensakers mangfoldige kulturliv. Alt fra konserter, turer, allsang, lesesirkel, dans, korkafé, kåserier, foredrag og aktiviteter du selv kan være med på.

Offisiell åpning & Veterankorpsets jubileumskonsert

Lørdag 7. mars kl. 1400 på Frivillighetens hus.

Velkommen til åpningen av Kulturuka 2026 og vårkonsert med 45-års jubilanten Ullensaker veterankorps. Servering av hjemmelaget ertesuppe kl. 1400. Bill: 100.

Overrekkelse av kulturpriser og stipend & flerkulturell konsert

Tirsdag 10. mars på Herredshuset.

Flerkulturell konsert med vokalgruppen TeTrio og sangkoret Malvy fra Ukraina, Global gathering band og Ullensaker spelemannslag. I tillegg blir det overrekkelse av kommunens Kulturpris, Kulturvernpris og Stipend til unge lovende utøvere. Fri entré.

Musikk, dans, kåserier, konserter & forestillinger

Musikk og glede med Trond og Margrete, Kurdisk kultur & dans, markering av kvinnedagen, offisiell åpning av kunst-utstillingen med 2 kunstnere, dans og musikk fra Serbia, jazzperler, korkafé, hobby- og håndarbeid, konsert med Jan Hovde, quiz, Rock`n Roll, vårkonsert med Kisakoret, foredrag om Østerrike på Gardermoen før hovedflyplassen, foredrag om oppveksten på 50- og 60-tallet, «Ville gleder» v/ Monsen og Mattis, allsang, konsert med Guren Hagen & åpen scene med Vocus, Monica Zetterlund v/ Stina Stenerud og Palle Wagnberg ettermiddagsjazz med SVADA, flyhistorie og konsert med SAS janitsjarorkester, besøk fra Oslo Internasjonale kirkemusikkfestival med Boysen-bussen og mye, mye mer....

Sjekk ut programmet!

Programmet kommer i postkassen til alle husstander i Ullensaker ca. en uke før Kulturuka starter. Programmet vil også være tilgjengelig på bl.a. bibliotekene, servicetorget, foajeen i Kulturhuset og informasjonen på Jessheim storsenter, samt på nettsiden

www.ullensaker.kommune.no



Mandag 16. mars



**Om utviklingen i droneteknologi - foredrag v/ Leif Haugland
Kl. 1900, Kløfta Rotary, llevegen 6, Kløfta**

Foredrag om utviklingen i droneteknologi v/ Leif Haugland.

Informasjon/ påmelding 41 45 41 78

Arr: Kløfta rotary

Tirsdag 17. mars



**Seniornett: Miljø og bærekraft /ombruk av digitale enheter
v/Ole-Christian Haugen kl. 1330-1430, Frivillighetens hus**

Miljø og bærekraft handler om å ta vare på både kloden og hverandre. Denne presentasjonen viser hvordan vi som seniorer kan gi gode bidrag gjennom enkle, men betydningsfulle valg.

Arr: Seniornett Ullensaker

Onsdag 18. mars



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 18. mars



Bok-kaffe: Karin Strømdahl leser

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 18. mars



**Harm & Hegseth – 10 år med podd, p(an)ikk og psykiatri
kl. 1900, Ullensaker kulturhus**

Harm & Hegseth feirer 10 år som offentlige kjerringer i konstant livskrise og legger ut på sin største Norges-turné noensinne! I 2026 fyller landets mest høylytte og lavkulturelle podcast 10 år, og det skal feires med en nasjonal turné av uanstendige proporsjoner. Arr: Ullensaker kulturhus

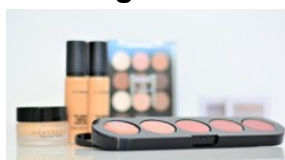
Torsdag 19. mars



**Åpent hus og foredrag om budeier og sveisere v/ Asbjørn
Langeland kl. 1100-1300, Kløfta menighetssenter**

Dette er et fellesskap for alle som ønsker et sted å møte andre, prate og spise lunsj. Programmet begynner med Ord for dagen, allsang og litt trim. Asbjørn Langeland kommer og forteller om «Budeier og sveisere - innvandrere fra Sveits innførte moderne osteproduksjon og meieri-bedrift». Gratis inngang og loddssalg. Arr: Kløfta menighet

Torsdag 19. mars

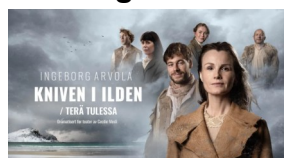


**Hudpleie og sminkeopplæring
kl. 1600-1800, Nordkisa frivilligsentral**

Frivilligsentralen inviterer til en hyggelig samling med søkelys på egen pleie, glød og gode skjønnhetstips. To erfarne konsulenter kommer til oss for å lære bort enkle rutiner og vise hvordan du kan få det beste ut av huden din – uansett alder og erfaring. Enkel servering. Gratis deltakelse. Fortløpende bindende påmelding (Maks 20 plasser).

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Torsdag 19. mars



Riksteatret: Kniven i ilden kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Forbudt kjærlighet, sydende ishavsfiske og helbredende hender.

Ingeborg Arvolas fengslende historiske roman har gått rett til hjertet på et rekordstort publikum. Boken har fått fantastiske kritikker og er solgt i 60 000 eksemplarer. Endelig blir boken teater!. Arr: Ullensaker kulturhus

19, 20 & 21. mars



Ullensakerrevyen 2026- Oss (U)Mennesker kl. 1900, Kløfta velhus

Ullensakerrevyen er en profesjonell regionsrevy som kombinerer humor, satire og musikalitet med høy kvalitet og sterk aktualitet. I 2026 byr vi på et spektakulært, hysterisk morsomt og variert show som både vil overraske, engasjere – og våge å provosere. **NB! Ullensakerrevyen spilles også 17. og 18. april på Ullensaker kulturhus.**

Arr: Romerike musikkteaterskole

Fredag 20. mars



Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Mr. Ray

kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

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

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 20. mars



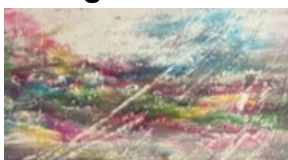
Anne-Kat Hærland – Don't panic – En oppdatert guide til kunstig Intelligens kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Don't panic er relevant, modig, velskrevet, morsom, opplysende og dypt original. Det er alt man kan be om av en moderne sceneforestilling.

Dette er en forestilling du ikke vil gå glipp av – en uforglemmelig reise gjennom den fascinerende verdenen av kunstig intelligens, presentert med Anne Kat unike blanding av humor og skarp observasjon.

Arr: Ullensaker kulturhus

21. og 22. mars



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: 25. og 26. april / 23. og 24. mai.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lørdag 21. mars



DANCING STARS by The Professionals

kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Etter strålende anmeldelser er showet Dancing Stars by The Professionals endelig klar for å ta hele Norge med storm. Publikum får nå oppleve magien i en utvidet versjon av forestillingen. Forestillingen ble omtalt som en «dancesensasjon», belønnet med terningkast 6 i Nettavisen og terningkast 5 i Radio Riks Oslo. Arr: Ullensaker kulturhus

Lørdag 21. mars



Fire glade lerker kl. 1930-2130, Herredshuset

Viser, pop og opera i kjærlighetens tegn.

Vokal: Linn Asak Andersen, Mona Julsrud, Marie Cecilie Johnsrud Ingrid Elisabeth Grimdalen.

Musikere: Wollert Krohn-Hansen, Kapellmester Petter Barg, Bass Vetle Larsen. Slagverk.

Søndag 22. mars



Musikkbingo kl. 1700, Frivillighetens hus

Velkommen til musikkbingo. Ta med venner og kjente. Vi sees!

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 23. mars



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

Mandag 23. mars



Organisering av helsetjenestene i Ullensaker etter omstillingsprosjektet kl. 1900, Kløfta rotary, Ihleveggen 6, Kløfta

Foredrag om organisering av helsetjenester i Ullensaker v/ kommunal- direktør Helsevern og sosial omsorg, Helle Gjetrang.
Info/påmelding tlf. 41 45 41 78. Arr: Kløfta rotaryklubb

Tirsdag 24. mars



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

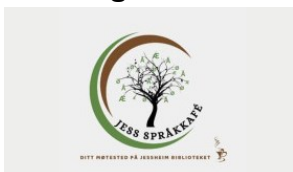
Tirsdag 24. mars



Seniornett: Hva kan avdeling fysioterapi, ergoterapi og hjelpemidler i Ullensaker bidra med? kl. 1330-1430, Frivillighetens hus

Informasjon om de ulike oppgavene som avdeling fysioterapi, ergoterapi og hjelpemidler i Ullensaker kommune har v/ Stine Marie Hjertaker og Anna Carlsson fra avdeling fysioterapi, ergoterapi og hjelpemidler i Ullensaker kommune. Hva kan tjenesten bidra med av bistand og råd til innbyggerne i Ullensaker? Tjenesten kan bla være bindeledd mellom innbygger og Nav Hjelpemiddelsentral i forbindelse med søknader/ utprøvinger av f.eks. digitale hjelpemidler. Arr: Seniornett Ullensaker

Tirsdag 24. mars



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 24. mars



Forfatter Olav Løkken Reisop om sin bok "Jeppedalen" kl. 1900, Kløfta gamle skole

Forfatter Olav Løkken Reisop forteller fra boka sin Jeppedalen. Medlemmer kr. 50, ikke medlemmer kr. 100. Vi serverer kringle og kaffe. Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole

Onsdag 25. mars



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 drikk. Gratis deltakelse.

Arr: Ullensaker turlag, Ullensaker frivilligsentral

Onsdag 25. mars



Bok-kaffe: Påskemoro og påskehygge med Beate og Agnes, bibliotekarar ved Ullensaker bibliotek 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 25. mars



Strikketreff kl. 1900-2100, Mogreina menighetshus

Strikkekafeen er for folk i alle aldre. Det er for deg som vil strikke eller drive med annet håndarbeid - eller bare prate. Gratis deltakelse.

Servering av kaffe. Arr: Mogreina menighetshus

Onsdag 25. mars



Audun Myskja - Kunsten å finne ro kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Hva er forskjellen på godt og dårlig stress? Hvordan kan vi redusere tankestøyen i hverdagen? Hva er nøkkelen til indre stillhet og varig ro? I dette inspirerende foredraget vil Dr. Audun Myskja gi deg viten og verktøy om hvordan du kan finne veien til deg selv.

Arr: Ullensaker kulturhus

Torsdag 26. mars



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 26. mars



Violet Road kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Når Violet Road legger ut på turné i 2026 er det duket for en rekke konserter fylt av energi, varme og ekte nordnorsk spilleglede. Det folkekjære bandet, kjent for sine fengende melodier og særegne harmonier, gleder seg til å møte publikum landet rundt.

Arr: Ullensaker kulturhus

Fredag 27. mars



Pakkhusets kulturkafé: Foredrag v/ Espen Aas

kl. 1030-1200, Frivillighetens hus

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

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 27. mars



Espen & Rune gjør seg til kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Må vi være så flinke hele tida? Espen & Rune gjør seg til – så du slipper. Slapp av. Nå! Espen Beranek Holm og Rune Andersen er tilbake med et splitter nytt show – og denne gangen har de bestemt seg for å gjøre seg skikkelig til. Hvorfor? Fordi verden har blitt litt mye.

Arr: Ullensaker kulturhus

Kommer...

Onsdag 8. april



Foredrag om Hans Børli v/ Trond Klaape

kl. 1900, Kløfta gamle skole

«Den beste lyrikeren blant norske tømmerhoggere» - et møte med Hans Børli v/ Trond Klaape.

Medlemmer kr. 50, ikke medlemmer kr. 100. Vi serverer kringle og kaffe.

Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole

Torsdag 9. april



Hilde Henriksen Waage: Midtøsten del 2 - Hvem holder med hvem, og hvorfor? kl. 1200-1330, Ullr, Ullensaker kulturhus

Midtøsten del 2 - Hvem holder med hvem, og hvorfor? v/ Hilde Henriksen Waage, professor i historie, Midtøsten ekspert, kommentator. 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.)

Torsdag 9. april



Musikalske møter kl. 1900, Jessheim kirke

Ingrid Berg Mehus og Wollert Krohn-Hansen fortsetter sin populære konsertserie "Musikalske møter". Denne gang får de selskap av klarinettist/saksofonist Georg Reiss. Fellesnevner for de tre musikerne er musikalsk mangfold. Konserten vil by på svingende jazz, vakre folke toner, salmer og klassisk musikk. Dette er første gang de tre møtes på samme scene. Arr: Ullensaker kulturhus

Fredag 10. april



Dag Sørås – Skadefryd kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Som alltid byr Dag på sylskarp samfunnskritikk og nådeløs egenerapi, filtrert gjennom en solid dose livserfaring. Skadefryden spres med andre ord sjenerøst i alle retninger- en påminnelse om hvor jævlige og jævlig fint livet kan være. Arr: Ullensaker kulturhus

Fredag 10. april



TORA TRIO kl. 2000, Kulturbanken Kreti & Pleti

Tora Dahle Aagård inviterer til en intim og eksklusiv konsertopplevelse hvor gitaren hennes spiller hovedrollen. Tora tar deg med til en kveld i bluesens, soulens og jazzens navn, hvor du får servert en kombinasjon av både egne og andres låter, litt gammelt og litt nytt.

Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Lørdag 11. april



Dobbelkonsert: Mona Grytøyr & Eastwood Farm kl. 16.00 Kulturbanken Kreti & Pleti

Eastwood farm byr på lavmælt, nær og akustisk musikk i country/folk-landet. Det blir stort sett egne låter. Eastwood Farm er en nystartet trio der Liz Tove Vespestad og Roy Hansen begge er sangere og låtskrivere, og har fått med Thomas på bass. Mona Grytøyr er nå klar for å presentere sitt repertoar med ny musikk og låter hun har gitt ut de siste åra. Det handler om kjærlighet, sårbarhet og masse attitude!

Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti

Lørdag 11. april



Kim Wigaard on tour kl. 1900, Ullensaker kulturhus

Kim har gjennom sine deltagelser i Stjerneekamp, Maskorama, Demens koret, Melodi Grand Prix, The Voice, Idol og Beat for Beat blitt et kjent og kjært navn for det norske folk. Kim er et unikum innen sang og musikk, og som sanger, coach, korleder og programleder markerer Kim Wigaard våren '26 med en egen turné sammen med bandet sitt.

Arr: Ullensaker kulturhus

17. og 18. april



Ullensakerrevyen " Oss (U)mennesker imellom, Ullensaker kulturhus Spilles: 17. april kl. 1930 + 18. april kl. 16.30 og kl. 19.30

Ullensakerrevyen er en profesjonell regionsrevy som kombinerer humor, satire og musikalitet med høy kvalitet og sterk aktualitet. I 2026 byr vi på et spektakulært, hysterisk morsomt og variert show som både vil overraske, engasjere – og våge å provosere. Arr: Ullensaker kulturhus

Torsdag 23. april



Omvisning i Ullensaker kirke kl. 1800

Bli med på en hyggelig og lærerik vandring med fortellinger om Ullensaker kirkes historie. Det blir guidet omvisning både inne i kirken og ute på kirkegården, med tid til spørsmål underveis.

Arr: Ullensaker historielag, Ullensaker kirkeakademi

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

Nordkisa

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

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, 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
- **Seniordans Jessheim** Tirsdag kl. 1530-1730, 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