









# Livsglede i Ullensaker

- for seniorer -

**APRIL**

<b>Lørdag 4. april</b> 	<b>Påskehygge på Påskeaften kl. 14.00-16.00, Frivillighetens hus</b> Underholdning med Trygve Ingebretsen, bespisning og kaffe. I tillegg blir det et stort påskelotteri. Entré: 100. Arr: Ullensaker frivilligsentral
<b>Søndag 5. april</b> 	<b>Påskeblues // Harstad og Høye kl. 19.00, Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</b> Påskeblues 1. påskedag på Kulturbanken er tradisjon! Vi har gleden av å presentere: Harstad & Høye, to ringrever innen norsk blues slår seg sammen i et spennende prosjekt der de lager en god miks av blues, soul og R&B. De presenterer en kombinasjon av eget materiale og coverlåter. Sammen med et rutinert komp, bestående av Per Tobro på bass og Vetle Larsen på trommer skal alt ligge til rette for et musikalsk høydepunkt denne kvelden på Jessheim! Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti
<b>Tirsdag 7. april</b> 	<b>Kløfta kulturkafé: kl. 11.00-13.00, Kløfta velhus</b> Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende. Arr: Kløfta vel, Ullensaker frivilligsentral
<b>Tirsdag 7. april</b> 	<b>JESS Språkkafé kl. 17.00-18.30, Jessheim bibliotek</b> Lær deg norsk på JESS Språkkafé! Har du lyst til å bli bedre i norsk og bli kjent med andre? Kom og øv deg på å snakke norsk på vår språkkafé. Både deltagere og frivillige snakker norsk, og drikker en kopp kaffe eller te sammen. Ingen påmelding - bare å komme innom når det passer. Arr: Ullensaker bibliotek
<b>Onsdag 8. april</b> 	<b>Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus</b> 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
<b>Onsdag 8. april</b> 	<b>Bok-Kaffen: Finn fram i ditt digitale bibliotek v/ bibliotekar Magnus André Wandås kl. 12.00-13.00, Kløfta bibliotek</b> Kløfta bibliotek inviterer til bok-kaffe og tilbyr ulike former for litterære drypp hver onsdag kl. 12.00. Har du lest noe du kunne tenke deg å dele, eller har noe du ønsker å formidle er du hjertelig velkommen til å delta. Ta kontakt med oss så finner vi en ledig plass i programmet. Fri entré. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek



<p><b>Onsdag 8. april</b></p> 	<p><b>Foredrag om Hans Børli v/ Trond Klaape kl. 19.00, Kløfta gamle skole</b> «Den beste lyrikeren blant norske tømmerhoggere» - et møte med Hans Børli v/ Trond Klaape. Medlemmer kr. 50, ikke medlemmer kr. 100. Servering. Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole.</p>
<p><b>Torsdag 9. april</b></p> 	<p><b>«Hva nå Trump?» v/ Fredrik Græsvik kl. 17.00, Frivillighetens hus</b> Fredrik Græsvik er en norsk journalist, foredragsholder, forfatter, programleder og dokumentarfilmskaper med 30 års fartstid i TV 2. Han har skrevet flere bøker innen sitt fagområde som utenriksreporter. Kaffe og kake fra kl. 16.30. Bill:150. Arr: Ullensaker frivilligsentral</p>
<p><b>Torsdag 9. april</b></p> 	<p><b>Formiddagstreff kl. 10.30, Mogreina kirke</b> 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 eldre, og det gjennomføres på stier som egner seg også for barnevogner. Arr: Mogreina menighet</p>
<p><b>Torsdag 9. april</b></p> 	<p><b>Hilde Henriksen Waage: Midtøsten del 2 - Hvem holder med hvem, og hvorfor? kl. 12.00-13.30, Ullr, Ullensaker kulturhus</b> 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</p>
<p><b>Torsdag 9. april</b></p> 	<p><b>Musikalske møter kl. 19.00, Jessheim kirke</b> Ingrid Berg Mehus og Wollert Krohn-Hansen fortsetter sin populære konsertserie "Musikalske møter". Denne gang får de selskap av klarinettist/saksofonist Georg Reiss. 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</p>
<p><b>Torsdag 9. april</b></p> 	<p><b>Folkedans/ gammeldans med Ullensaker spelemannslag kl. 19.00, Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</b> Ullensaker Spelemannslag spiller opp til folkedans/gammeldans på Kulturbanken. Kom og dans hos oss! - du trenger ikke kunne danse gammeldans fra før av. Vi starter kvelden med et minikurs. Det er ingen dansepress, så har du lyst til å lytte, eller bare er nysgjerrig, så er det også greit. Dørene åpner kl. 18.00. Bill: 50, kjøpes i døra. Arr: Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</p>
<p><b>Fredag 10. april</b></p> 	<p><b>Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Frikk Heide Steen kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus</b> Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 65 inkl. kaffe og kake. Arr: Ullensaker frivilligsentral</p>
<p><b>Fredag 10. april</b></p> 	<p><b>Dag Sørås – Skadefryd kl. 19.00, Ullensaker kulturhus</b> 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 jævlig og jævlig fint livet kan være. Arr: Ullensaker kulturhus</p>



<b>Fredag 10. april</b> 	<b>TORA TRIO kl. 20.00, Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</b> 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
<b>Lørdag 11. april</b> 	<b>Dobbelkonsert: Mona Grytøyr &amp; Eastwood Farm kl. 16.00 Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</b> Eastwood farm byr på lavmælt, nær og akustisk musikk i country/folklandet. Eastwood Farm er en nystartet trio med Liz Tove Vespestad, Roy Hansen og Thomas. Mona Grytøyr presenterer sitt repertoar med ny musikk og låter hun har gitt ut de siste årene. Det handler om kjærlighet, sårbarhet og masse attitude! Arr: Kulturbanken Kreti & Pleti
<b>Lørdag 11. april</b> 	<b>Kim Wigaard med band kl. 19.00, Ullensaker kulturhus</b> Som vinner av Maskorama, og vår 2025 som vinner av StjerneKamp, er Kim Wigaard klar for Norgesturné! 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
<b>Lørdag 11. april</b> 	<b>Frode Johansen «...med glimt i øret» kl. 20.00, KaffeDilla</b> I denne oppdatert versjonen av forestillingen «... med glimt i øret», får vi mange nye Frode-låter basert på den nye skiva, i velkjent innpakning med en folkelig tone og med mye humor, alltid med en antydning mot et dypere alvor bak, presentert av en sammensatt artist som virkelig mestrer sceneformatet og det å holde sitt publikum ytterst på stolokanten gjennom halvannen time. Arr: KaffeDilla
<b>Mandag 13. april</b> 	<b>Lesesirkel: Vi snakker om Jordbane av Samantha Harvey kl. 13.00, Jessheim bibliotek</b> Lesesirkelen er et tilbud til voksne som liker å lese, og som har lyst til å snakke om og diskutere bøker. Her er det ingen påmelding, men du bør ha lest boka på forhånd. Du deltar de gangene du har lyst og anledning, og vi hjelper gjerne til med å skaffe boka. Arr: Ullensaker bibliotek
<b>Tirsdag 14. april</b> 	<b>Seniornett: Datakafé kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus</b> Et sted for å utveksle og løse utfordringer ved bruk av mobil, nettbrett og PC. Du kan ta med PC, nettbrett eller mobil og stille spørsmål om ting du lurer på. Eller du kan bare stikke innom og slå av en prat og høre hva som tas opp denne gangen. Tidligere IT-folk vil være til stede og vi er også så heldige å ha med en fra Seniornetts hjelpetelefon. Arr: Seniornett Ullensaker
<b>Onsdag 15. april</b> 	<b>Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus</b> 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
<b>Onsdag 15. april</b> 	<b>Bok-kaffen: Eksotiske øyer i Polynesia v/ Bjørn Erik Nyberg kl. 12.00-13.00, Kløfta bibliotek</b> 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, eller har noe du ønsker å formidle er du hjertelig velkommen til å delta. Fri entré. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek



<p><b>17. &amp; 18. april</b></p> 	<p><b>Ullensakerrevyen” Oss (U)mennesker imellom, Ullensaker kulturhus</b> Etter en braksuksess i 2025, med over 1000 publikummere og strålende tilbakemeldinger, er Ullensakerrevyen tilbake – større, skarpere og modigere enn noen gang. 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</p>
<p><b>Fredag 17. april</b></p> 	<p><b>Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Gærne Jinter kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus</b> Underholdning/foredrag starter kl. 1100. Kr. 65 inkl. kaffe og kake. Arr: Ullensaker frivilligsentral</p>
<p><b>Lørdag 18. april</b></p> 	<p><b>Jan Arild Sørnes og The Elektriske Bandet kl. 21.30, KaffeDilla</b> Fra Jan Arild Sørnes og The Elektriske Bandet får du servert groovy, kompromissløs og energifylt blues og soul helt uten filter, men med både Hammond B3 og røffere gitar. Midt i denne musikalske soulstormens øye står Jan Arild «han av» med sine nordnorske tekster om livets små og store krumspring. Arr: KaffeDilla</p>
<p><b>Lørdag 18. april</b></p> 	<p><b>En Lille Poser Kim Larsen kl. 21.00, Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</b> Med utgangspunkt i det fantastiske livealbumet «En lille pose støy» utgitt i 2007, er dette bandprosjektet satt sammen for å hylle levemannen, den folkekjære artisten og mennesket Kim Larsen. I tillegg til låter fra dette albumet spilles også låter fra hele Kim Larsens karriere. Dette blir med andre ord en kveld med utsøkt allsangvennlig popmusikk, og en hyllest til en av Nordens mest populære artister gjennom alle tider. Arr: Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</p>
<p><b>Mandag 20. april</b></p> 	<p><b>Strikk &amp; lytt kl. 13.00-14.00, Jessheim bibliotek</b> 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</p>
<p><b>Mandag 20. april</b></p> 	<p><b>Språkkafé kl. 17.30-19.30, Jessheim kirke</b> Gjennom Språkkafé ønsker vi å skape et møtepunkt på tvers av kulturer og alder. Det er ulikt program fra gang til gang, men fokuset er på å snakke norsk sammen og bli kjent med nye mennesker. Arr: Den norske kirke i Ullensaker, Redd Barna og NAV Arbeid og Inkludering</p>
<p><b>Tirsdag 21. april</b></p> 	<p><b>Kløfta kulturkafé: kl. 11.00-13.00, Kløfta velhus</b> Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende. Arr: Kløfta vel, Ullensaker frivilligsentral</p>
<p><b>Tirsdag 21. april</b></p> 	<p><b>Seniornett: Økonomisk kriminalitet kl. 13.30, Frivillighetens hus</b> Vi får besøk av to eksperter på økonomisk kriminalitet fra Sparebank 1 v/ Jon Vegard Torgersen, spesialrådgiver økonomisk kriminalitet og svindel og Erik Bjerkaas, leder svindel og kriminalitet. I dag får dere høre en opplevd historie og vi får et foredrag om hva vi må være oppmerksom på. Arr: Seniornett Ullensaker</p>



<p><b>Tirsdag 21. april</b></p> 	<p><b>JESS Språkkafé kl. 17.00-18.30, Jessheim bibliotek</b></p> <p>Lær deg norsk på JESS Språkkafé! Har du lyst til å bli bedre i norsk og bli kjent med andre? Kom og øv deg på å snakke norsk på vår språkkafé. Både deltagere og frivillige snakker norsk, og drikker en kopp kaffe eller te sammen. Ingen påmelding - bare å komme innom når det passer. Arr: Ullensaker bibliotek</p>
<p><b>Onsdag 22. april</b></p> 	<p><b>Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus</b></p> <p>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</p>
<p><b>Onsdag 22. april</b></p> 	<p><b>Bok-kaffen: Bibliotekar Agnes guider oss gjennom fagbokhyllene kl. 12.00-13.00, Kløfta bibliotek</b></p> <p>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, eller har noe du ønsker å formidle er du hjertelig velkommen til å delta. Fri entré. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek</p>
<p><b>Onsdag 22. april</b></p> 	<p><b>Damenes aften: «Skam deg, Mayliss» kl. 19.00, Herredshuset</b></p> <p>Denne kvelden blir det god underholdning med forestillingen "Skam deg, Mayliss". En usentimental, humoristisk og eksistensiell skildring av et kvinneliv. Denne kritikerroste monologen tar oss med inn i de store spørsmålene rundt alderdom, seksualitet og livskvalitet. Mayliss spilles av Liv Hege Nylund fra Lillestrøm. Arr: Damenes aften</p>
<p><b>Torsdag 23. april</b></p> 	<p><b>Omvisning i Ullensaker kirke kl. 18.00-20.00</b></p> <p>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 i samarbeid med Kirkeakademiet</p>
<p><b>Fredag 24. april</b></p> 	<p><b>Pakkhusets kulturkafé: Underholdning v/ Jann Post kl. 10.30-12.00, Frivillighetens hus</b></p> <p>Underholdning/foredrag starter kl. 11.00. Kr. 65 inkl. kaffe og kake. Arr: Ullensaker frivilligsentral</p>
<p><b>Fredag 24. april</b></p> 	<p><b>Åpent hus på Kløfta gamle skole kl. 13.00-15.00</b></p> <p>Velkommen til åpent hus på Kløfta gamle skole. Vi serverer kaffe og kake. Utlodning. Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole</p>
<p><b>Lørdag 25. april</b></p> 	<p><b>Vårmarked kl. 11.00-16.00, Frivillighetens hus</b></p> <p>Velkommen til vårmarked på Pakkhuset. Ønsker du å selge? - ta kontakt med Monica på e-post: <a href="mailto:mysil@me.com">mysil@me.com</a>. Arr: Ullensaker frivilligsentral</p>
<p><b>Lørdag 25. april</b></p> 	<p><b>Trio de Bengalas kl. 16.00, Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</b></p> <p>Norsk/Brasiliansk musikk med gjenkjenning, hygge og humor. Trioen spiller og synger gamle norske sanger, humoristiske viser og stev, krydret med brasilianske rytmer, samt tradisjonelle brasilianske sanger, samba og bossa nova, tilført diverse musikalske overraskelser og humoristiske innspill. Trio de Bengalas består i dag av tre erfarne og profesjonelle musikere: Celio de Carvalho, Ingrid Berg Mehus og Vegar Storsve. Arr: Kulturbanken Kreti &amp; Pleti</p>



<p>25. og 26. april</p> 	<p><b>Malekurs for nybegynnere v/ kunstner Greta Karine Braathen kl. 10.00-16.00, Frivillighetens hus</b></p> <p>Gratis 2-dagers kurs inkl. ett gratis lerret ved oppstart. Vi håper mange flerkulturelle i Ullensaker melder seg på kurset som er åpent for alle. Fortløpende påmelding til Greta Karine Braathen gretakarinebraa@gmail.com. Støttet av tilskudd fra IMDi. Arr: Ullensaker frivilligsentral</p>
<p>Søndag 26. april</p> 	<p><b>Baklukesalg kl. 11.00-16.00, Nordkisa frivilligsentral</b></p> <p>Salg av vafler, kaffe og pølser.</p> <p>Det blir også baklukesalg: 31.05, 21.06, 23.08 og 20.09</p> <p>Ønsker du å selge? Kr. 200 for å selge. Kontakt Frivilligsentralen tlf. 902 96 332/ frivilligsentralen@ullensaker.kommune.no. Arr: Ullensaker frivilligsentral</p>
<p>Mandag 27. april</p> 	<p><b>BokPrat med bibliotekarene kl. 13.00-14.00, Jessheim bibliotek</b></p> <p>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. Fri entré. Arr: Ullensaker bibliotek</p>
<p>Tirsdag 28. april</p> 	<p><b>Seniornett: Ny teknologi som forbedrer brukeropplevelsen av høreapparat kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus</b></p> <p>Et foredrag om hørselstekniske hjelpemidler. Audiograf Kenneth Ervik tar oss også gjennom prosessen og forklarer rollene fra fastlege til ØNH-lege, audiograf og Phonaks rolle. Arr: Seniornett Ullensaker</p>
<p>Onsdag 29. april</p> 	<p><b>Aktiv i 100! Oppmøte kl. 11.00, Frivillighetens hus</b></p> <p>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.</p> <p>Arr: Ullensaker turlag, Ullensaker frivilligsentral</p>
<p>Onsdag 29. april</p> 	<p><b>Bok-kaffen: Vårens langlesing del 1 med Beate Nes, bibliotekar v/ Ullensaker bibliotek kl. 12.00-13.00, Kløfta bibliotek</b></p> <p>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, eller har noe du ønsker å formidle er du hjertelig velkommen til å delta. Fri entré. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek</p>
<p>Onsdag 29. april</p> 	<p><b>Strikketreff kl. 19.00-21.00, Mogreina menighetshus</b></p> <p>Strikkekafeen er for folk i alle aldre. Det er for deg som vil strikke eller drive med annet håndarbeid - eller bare prate. Strikkekafeen er gratis, og det serveres kaffe. Arr: Mogreina menighet</p>



## Faste aktiviteter

### Seniornett Ullensaker

Tirsdager kl. 1330-1430, Frivillighetens hus

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

Les mer [www.facebook.com/SeniornettUllensaker](http://www.facebook.com/SeniornettUllensaker)

### Øvre Romerike Pensjonistuniversitet

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

Les mer [www.ørpu.no](http://www.ørpu.no)

### Forsvarets flysamling

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

Les mer [www.forsvarshistoriskmuseum.no/flysamlingen](http://www.forsvarshistoriskmuseum.no/flysamlingen)

### SAS museet

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.

Utkikkspattformen er åpen alle dager, hele døgnet og hele året.

Les mer [www.sasmuseet.net](http://www.sasmuseet.net)

### Røde Kors Ullensaker

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

Les mer [www.rodekors.no/ullensaker](http://www.rodekors.no/ullensaker)

### Ullensaker kino

Seniorkino— annenhver onsdag kl. 1330.

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

Les mer/ kjøp billett: [www.ullensakerkino.no](http://www.ullensakerkino.no)

### Ullensaker bibliotek

Arrangement/aktivitet: mandag 13.00, Jessheim bibliotek

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

Bok-kaffe: onsdag kl. 1200, Kløfta bibliotek

Les mer: [www.ullensaker.kommune.no/bibliotek](http://www.ullensaker.kommune.no/bibliotek)



## Frivilligsentralen i Ullensaker

### Jessheim

- Jessheim frivilligsentral: mandag-fredag kl. 0900-1400 (kjernetid)
- Høvleri kafé: man - fre kl. 1000-1400/lør og søn kl. 1100-1400 (avvik kan forekomme)
- 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.
- B
- occia: 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
- Trilletteff 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
- Trilletteff tirsdag kl. 1000-1400, Nordkisa frivilligsentral
- Maleglede med Greta K. Braathen: onsdag kl. 1000-1400, Nordkisa frivilligsentral
- Etter skoletid onsdag frem til kl. 1700, Nordkisa frivilligsentral
- Sitteboccia: torsdag kl. 1100-1200, Nordkisa frivilligsentral'
- Hobbyklubb for alle! torsdag (partallsuker) kl. 1100-1300, Nordkisa frivilligsentral
- Nordkisa «Gubbeklubb» fredag kl. 1000-1200, Nordkisa frivilligsentral

Les mer [www.ullensaker.kommune.no/frivilligsentralen](http://www.ullensaker.kommune.no/frivilligsentralen)



## Bo- og aktivitetssentrene i Ullensaker

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

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

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

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

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

- Tirsdag kl. 10.00 Åpent aktivitetssenter for deg som vil treffe andre med håndarbeidsaktiviteter
- Tirsdag og torsdag fra kl.10.00 - ca. 12.00 Snekkerboden er åpen
- Tirsdag (partallsuker): Andakt v/Ullensaker menighet kl. 11.00, Hellen kafé
- Hellen kafé; søndag-fredag kl. 1030-15.30. Middagsservering kl. 1300-1500. Lørdag kl. 1030-1500. Middagsservering kl. 1300-1445

### Dagsenter—for deg som ønsker sosialt samvær!

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

Les mer [www.ullensaker.kommune.no](http://www.ullensaker.kommune.no)

### Pårørendes hus

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

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

Ta kontakt på tlf. 40 43 93 12 / e-post: [parorende@ullensaker.kommune.no](mailto:parorende@ullensaker.kommune.no).

Les mer [www.ullensaker.kommune.no/parorende](http://www.ullensaker.kommune.no/parorende)



## Menighetene i Ullensaker

### Furuset menighet

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

### Jessheim og Hovin menighet

- Morgenbønn onsdager kl. 0900-0910 (følger skoleruta), Jessheim kirke
- Middagsbønn torsdager kl. 1200, Jessheim kirke (unntatt røde dager og juleferie)
- Åpent hus torsdag etter middagsbønn, ca. kl. 1230-1400, Jessheim kirke
- Åpen kirke kl. 0900-1500 alle hverdager, Jessheim kirke
- Kirkecoret 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 menighetscenter
- Ullensaker kirkekor øvelse tirsdag er kl. 1900-2100, Ullensaker kirke

Les mer [www.kirken.no/ullensakerkf](http://www.kirken.no/ullensakerkf)

## Trim for seniorer

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



- **Seniordans Jessheim** Tirsdag kl. 1530-1730, Frivillighetens hus.  
Kontakt: Inge-Lise Dønnessen tlf. 404 77 100/ bhaloma.ild@gmail.com
- **Seniordans Kløfta** Torsdag kl. 1800-2000, Kløfta velhus.  
Kontakt: Kirsten Gravdal tlf. 97 53 96 84/ kirsten.gr@live.no
- **Treningsparker på Sand, Mogreina, Nordkisa, Algarheim og Nordbytjernet** Enkle apparater som kan brukes av alle aldersgrupper. Informasjonsskilt viser hvordan apparatene skal benyttes. Arr: Ullensaker kommune v/park & idrett
- **Ullensaker 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 på 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.

Les mer [www.ullensaker.kommune.no/aktivfritid](http://www.ullensaker.kommune.no/aktivfritid)

### **Pensjonistforeninger & interessegrupper for seniorer**

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



## Opplev Ullensaker!

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

Sjekk ut våre tips her [www.ullensaker.kommune.no/opplevullensaker](http://www.ullensaker.kommune.no/opplevullensaker)



## Den Kulturelle Spaserstokken i Ullensaker

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

Se også [www.ullensaker.kommune.no/senior](http://www.ullensaker.kommune.no/senior)

### Spørsmål?

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

E-post: [kathrine.oynebraten@ullensaker.kommune.no](mailto:kathrine.oynebraten@ullensaker.kommune.no)

*NB! Forbehold om endringer i programmet*

