



ULLENSAKER
KOMMUNE

www.ullensaker.kommune.no



FOLKEHELSEUKA I ULLENSAKER 8. - 17. JUNI 2018

Bli med og få de gode opplevelsene
til beste for egen helse!



Folkehelseuka i Ullensaker 2018

Folkehelseuka arrangeres for 7. året på rad og også i år er uka full av aktiviteter som skaper glede og trivsel. Bli kjent med lokalmiljøet og prøv en ny aktivitet. Her finner du noe for både gammel og ung. Vi oppfordrer alle til å ta med en venn, nabo eller ukjent og hive seg med på årets Folkehelseuke. Alle arrangement er gratis, dersom ikke annet står.

Ønsker alle en flott Folkehelseuke!

Instagramkonkurranse hele folkehelseuka!

Ta et bilde av din aktivitet, bruk #FolkehelseUllensaker og bli med i trekningen av 2 gavekort på Ullensaker kulturhus à 1000kr. Bilder kan også sendes på mail: folkehelse@ullensaker.kommune.no Vinneren trekkes 20. juni.



Folkehelseuka arrangeres av Ullensaker kommune og Ullensaker Frivilligsentral, i samarbeid med lokale lag, foreninger og andre folkehelseaktører.

For spørsmål, kontakt: ingrid.bergande@ullensaker.kommune.no

FREDAG 8. JUNI

11.00-13.00 Offisiell åpning av Folkehelseuka og Rullatorfestivalen 2018

v/ ordfører Tom Staahle
Romsaasparken, Jessheim

Bli med på Rullatorfestivalen - som deltaker eller publikum - på rullator-"løp", aktivitetsløype for elektriske rullestoler eller turløype. Underholdning v/ Hans Olav Trøen og Odd Arne Sørensen, Leikarringen Rakne og barnehagebarn.

Påmelding til start fra kl. 10.30. Idealtid på alle løypene. Gratis for både deltakere og publikum. Utlodning. Servering av pølser, kaker, frukt og kaffe.

Stands bl.a.:

- Ullensaker Orienteringslag: Info om Stolpejakten og tur-orientering
- Jessheim tannklinikk: Tannhelse er også helse. Råd om tenner og tannhelse, informasjonsmateriell, produkter til tann- og munnstell
- Merkes – livsstilsveiledning: Scanning av kroppens bevegelser med lette fysiske øvelser, gratis test av sykkelrulle og massasje apparat m.fl.
- Aktuelle bevegelsehjelpemidler presentert ved leverandørene:
 - Hepro
 - Alu Rehab
 - Vela
 - Permobil
 - Invacare
 - Medema

Arr: Ullensaker Frivilligsentral, Ullensaker kommune avdelingene park og idrett, fysioterapi og ergoterapi og kultur

FREDAG 8. JUNI forts.

- 17.00-18.45 Gratis folkebad**
Vesong ungdomsskole
17.00 til 17.45 - Foreldre og barn
18.00 til 18.45 - Foreldre og barn
Allergot ungdomsskole
17.00 til 17.45 - Foreldre og barn
18.00 til 18.45 Foreldre og barn

Barn som ikke er svømmedyktige eller er under 9 år må følges av en foresatt. Begrenset antall plasser. Arr: UllensakerSvømmerne, Ullensaker Idrettsråd, Ullensaker kommune

LØRDAG 9. JUNI

- 10.00-12.30 Lokalhistorisk tur i Hiltonskogen**
Parkering/oppmøte v/Kløftahallen. Kløfta Skolekorps er med og spiller for oss til vi får opp marsjfarten! Lett kupert skogsterreng – passer for liten og stor. Kjentmann forteller historier fra området. Ta med matpakke og drikke. Arr: Ullensaker Turlag

- 10.00-13.00 Åpningsfestival LHL-sykehuset**
Spennende aktiviteter for hele familien, bl.a. førstehjelpskurs, rebusløp, foredrag og konsert. Arr: Gardermoen Campus

- 10.00 Blodmløpet**
LHL-sykehuset. Mosjonsløp for hele familien. Ulike distanser. Gratis frokost fra kl. 10.00, oppvarming 10.30 og løpsstart kl. 11.00. Gratis deltagelse for alle barn og unge i Ullensaker t.o.m. ungdomsskolealder, andre fra kr 100. Påmelding: <https://signup.eqtiming.no/?Even=t=Blodmløpet> Arr: Ull/Kisa friidrett

- 11.00-16.00 Jessheim barnefestival**
Torget, Jessheim Storsenter. Show, konkurranser, musikk og masse aktiviteter for barn. Arr: Lekia Kanutten

- 11.00-16.00 Idretten inntar Jessheim by**
Storgata, Jessheim. Kommunens idrettslag byr på en spennende aktivitetsdag for store og små. Arr: Ullensaker Idrettsråd og idrettslag

- 12.00-12.30 Lesestund for barn**
Jessheim bibliotek. Lesestund på russisk v/Olga Linkevitch. Passer for barn fra 3 til og med 6 år. Arr: Ullensaker bibliotek Jessheim

- 13.00-17.00 Musikkfest på Rådhusplassen**
Lokale unge artister viser sine talent! Bl.a.: Flaming Youth, Isold Apeland m/band, Heine & Mattis, Sigurd og Røkla og Ritika Kaushal. 16.00: Jessheim Festival Brass: Brøttum Brass & Sørum Musikklag - Dirigent Ray Farr. Arr: Ullensaker kommune v/kultur avdelingen

SØNDAG 10. JUNI

- 11.00-16.00 Hagemarked**
Kjos gård, Sand. Aktivitet for hele familien; boder, auksjon, plantebytte, natursti og dyr. Arr: Ullensaker Hagelag



Foto: Ullensaker hagelag

SØNDAG 10. JUNI forts.

12.00-14.00 Orientering i enkle løyper
Ute ved Skogmo skole. Kanskje orientering er din nye aktivitet? Prøv orientering i enkle løyper i skogen. Mulighet for instruksjon. Arr: Ullensaker Orienteringslag

12.00 Friluftsgudstjeneste på Raknehaugen
Ta med niste og drikke, så spiser vi formiddagsmat sammen etter gudstjenesten. Det oppfordres til å komme til fots, gjerne via Pilegrimsleden (skiltet) fra Jessheim sentrum til Raknehaugen. Arr: Hovin menighet



14.00 Sesongåpning med utstillingsåpning av "Romeriksbunaden – damask og franske knuter"
Ullensaker museum. Vi åpner årets nye utstilling som forteller bunadshistorie, og gir tips om oppbevaring og vedlikehold av bunad. Kom og lær noen av de helt spesielle teknikkene som brukes i Romeriksbunadene. Den vises på museet hele sommeren. Inngang kr 60/30. Åpen kafé. Arr. Ullensaker museum og Ullensaker Husflidslag

MANDAG 11. JUNI

10.00-11.00 Ut på tur aldri sur
Oppmøte på badeplassen v/Nordbytjernet. Bli med på tur rundt Nordbytjernet sammen med Frisklivssentralen. Arr: Ullensaker Frisklivssentral

10.00-16.00 Åpen dag hos TeamHelse-Jessheim
TeamHelse-Jessheim holder åpen dag i sine lokaler. Her kan du delta på gratis drop in yoga kl. 10.45 m.m.. Det blir lett servering. Arr: TeamHelse-Jessheim

11.00 Gågruppe
Oppmøte i resepsjonen Gystadmyr bo- og aktivitetssenter. Ta på gode sko og godt humør og bli med på en tur i nærmiljøet. Arr: Gystadmyr bo- og aktivitetssenter

11.00-12.00 Bingo
Velkommen til sosialt treff med bingo på Frivilligsentralen. Arr: Ullensaker Frivilligsentral

15.30 og 17.30 Kahootturnering 13-17 år
Huset, Kløfta og Calypso Jessheim. Kan du litt om alt, er rask til å trykke på telefonen eller liker å henge med venner? Bli med på Kahootturnering og vinn flotte premier!
15.30 Huset, Kløfta
17.30 Calypso, Jessheim
Arr: Ullensaker Kommune v/Ungdomshusene

18.30 Orientering for barn 8-12 år
Nordbytjernet v/volleyballbanen. Kanskje orientering er din nye aktivitet? Møt opp, bli kjent med andre og prøv orientering i nærmiljøet. Arr: Ullensaker Orienteringslag



Foto: Ullensaker o-lag

Bli en stolpejeger du også!

Stolpejakten 2018 er i gang i Ullensaker. 100 stolper er plassert rundt i nærmiljøet. Ta med deg familien, en nabo eller venn og jakt stolpene. Aktiviteten passer alle aldre.

Mer informasjon og kart finner du på www.stolpejakten.no

MANDAG 11. JUNI forts.

19.00-20.30 Vidunderkuren – hvorfor vi bør elske og frykte antibiotika
 Jessheim bibliotek. Møt forfatter av boka Vidunderkuren Sophie Berg. Lær mer om hvordan antibiotika virker, men også om hva som gjør antibiotika og resistens til en av de største truslene menneskeheten står overfor. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek Jessheim

TIRSDAG 12. JUNI

10.30 Frivillighytta i Hurdal
 Avreise fra Gjestad. Sosialt samvær med mulighet til å gå seg en tur og nyte skogens fred og ro. Det serveres mat og en kaffekopp. Utlodning. Fyll opp bilen og bli med til frivillighytta. Arr: Ullensaker Frivilligsentral

11.00 Markedsdag i hagen
 Kløfta bo- og aktivitetssenter. På markedet vil det være salgsboder av husflid, håndverk og lignende. Her blir det aktiviteter som hesteskokasting, kaste på stikka og trekkspill musikk. Kaffe serveres rett fra bålet. Kom og bli med på en annerledes dag. Arr: Kløfta bo- og aktivitetssenter

- 11.00-13.00 Livsgnisten gågruppe**
 Oppmøte på Ullensaker Frivilligsentral. Gå kort eller langt, sakte eller fort. Det viktigste er å være ute. Ta på gode sko og bli med. Uansett vær og føre! Arr: Ullensaker Frivilligsentral
- 11.30-12.00 Havregrøt til ungdommen!**
 Nordby ungdomsskole. Helsesøstre serverer havregrøt med blåbær til elever og ansatte. Arr: Jessheim helsestasjon
- 18.00 Fest med sykehjemmets venner**
 Gystadmyr bo- og aktivitetssenter. Her blir det god stemning, latter og glede. Vi stiller med underholdning, utlodning og servering. Velkommen til fest! Arr: Gystadmyr bo- og aktivitetssenter
- 18.00-20.00 Familietur til «Påskeplassen»**
 Oppmøte Fredrik Borgens veg 22, Borgen. Turen tar ca. 50 minutter. Ønsker du å gå kortere møter du opp på Borgenfjellet 18 og går derfra (ca. 800 meter). Fra begge møteplassene er det turledere som viser vei. Husk godt fottøy. Ta eventuelt med kaffe, litt å bite i og noe å sitte på. Arr: Børge-Borgere

TIRSDAG 12. JUNI forts.

18.00-20.00 Kuler og steiner om hverandre
Alfhallen, Borgen. Åpen trening med Øvre Romerike Handicapidrettslag. Boccia og teppecurling for alle – både funksjonshemmede og funksjonsfriske. Arr: Øvre Romerike handicapidrettslag

ONSDAG 13. JUNI

12.00-13.00 Sterk og stødig treningsgruppe
Oppmøte i parken ved Kløfta stasjon (statuen av rådyret). Trening for seniorer, med fokus på balanse og styrke i beina. Ta på klær det er lett å bevege seg i, drikkeflaske og møt opp senest 10 min. før treningen starter! 20 plasser. (Ved nedbør er vi på Sportica på Kløfta, husk sko til innebruk). Arr: Ullensaker kommune v/fysioterapi avd.

12.00-14.00 Bok-kaffe i Folkehelseuka
Kløfta bibliotek. Foredrag ved ernæringsfysiolog Anita Johansen fra TeamHelse-Jessheim. Det trenger ikke være så store grep som skal til for å få et sunt og godt daglig kosthold. Matglede er en viktig del av livets goder! Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek Kløfta

18.00 Revmatikertrimmen
Oppmøte Nordbytjernet v/badeplassen. Passer for alle aldre. Delta på turen rundt tjernet i det tempoet som passer for deg. Innlagte poster underveis. Enkel servering av kaffe, saft, frukt. Arr: Ullensaker Revmatikerforening

18.30-22.00 Der danse(r)ne møtes
Kløfta Velhus. Danseglede og fysisk aktivitet for alle, i alle aldre. Servering av kaffe og kaker. Utlodning. Bill: 100 kr. Arr: Kom & Dans Jessheim, Romerike Bugg danseklubb

19.00 Allsangkveld - Sang er helsefremmende!
Menighetsstua ved Furuset kirke, Algarheim. Bli med og syng sammen med oss! Kisakoret vil også underholde litt. Det blir servering av smørbrød, kaker, kaffe og frukt. Loddsalg. Arr: Kisakoret

TORSDAG 14. JUNI

09.30-10.15 Sangstund i lavvoen
Hoppensprett Gystad, Jessheim. Vi fyrer i lavvoen, synger og koser oss. Hjertelig velkommen. Arr: Hoppensprett Gystad, avdeling Nøtteliten

11.50-12.45 Havregrøt til ungdommen!
Gystadmarka ungdomsskole. Helsesøstre serverer havregrøt med blåbær til elever og ansatte. Arr: Jessheim helsestasjon

14.00 Ut på tur med jordmor
Oppmøte på parkeringsplassen ved Nordbytjernet. Alle gravide i Ullensaker er velkommen til å bli med å gå rundt Nordbytjernet. Ta på gode sko og bli med jordmødrene på tur. Arr: Jessheim og Kløfta helsestasjon

18.00-22.00 Skumparty for ungdom
Calypso. Bli med på årets skumparty! Her blir det grilling, musikk og skumbasseng. Nytt av året er vannballongarena. For ungdom mellom 13(8.klasse)-17 år. Inngang kr 100. Arr: Ullensaker kommune, v/Ungdomshusene

18.00-21.00 Aktivitet i vann
Varmtvannsbassenget på Gjestad. Bassenget er åpent for vannaktivitet.
18.00-19.00 Barn og unge
19.00-21.00 Alle
Arr: Øvre Romerike handicapidrettslag

FREDAG 15. JUNI

11.30-13.30 Velkommen til sommerfest på Gystadmyr bo- og aktivitetssenter!

Her blir det servering av sommermat, underholdning v/Kjell Brenni og utlodning. Gratis for de som tilhører huset, 50 kr for pårørende og andre. Påmelding til Evy - 66108500. Arr: Gystadmyr bo- og aktivitetssenter

12.00-13.00 Sterk og stødig treningsgruppe

Oppmøte på gresset på baksiden av Gjestad Bo- og aktivitetssenter. Trening for seniorer, med fokus på balanse og styrke i beina. Ta på klær det er lett å bevege seg i, drikkeflaske og møt opp senest 10 min. før treningen starter! 20 plasser. (Ved nedbør er vi i treningsalen Gjestad Bo- og aktivitetssenter, husk sko til innbruk). Arr: Ullensaker kommune v/fysioterapi avd.

17.00-18.45 Gratis folkebad

Vesong ungdomsskole
17.00 til 17.45 - Foreldre og barn
18.00 til 18.45 - Foreldre og barn
Allergot ungdomsskole
17.00 til 17.45 - Foreldre og barn
18.00 til 18.45 Foreldre og barn

Barn som ikke er svømmedyktige eller er under 9 år må følges av en foresatt. Begrenset antall plasser. Arr: Ullensaker Svømmerne, Ullensaker Idrettsråd, Ullensaker kommune



LØRDAG 16. JUNI

12.00-12.30 Lesestund for barn

Jessheim bibliotek. Morsomme fortellinger ved Lina Kari Solli. Passer for barn fra 3 til og med 6 år. Arr: Ullensaker bibliotek Jessheim

14.00 Opplev altersmykket i Jessheim kirke

Eimund Sand tar oss med på en reise gjennom kunsthistorien og naturhistorien og gir en nøkkel til å oppleve altersmykket på en ny måte. I tillegg blir det kreativt verksted for barn. Inngang 100kr, barn gratis. Salg av kaffe og kake. Arr: Hovin menighet

SØNDAG 17. JUNI

11.00 Familietur til Røverskansen

Parkering/oppmøte ved snuplassen ved Ormstad/Holt som ligger inntil veien fra Snippen mot Lørenfallet ca 3 km fra Snippen (se etter turlagets flagg). Turen tar 3-4 timer. Det anbefales beintøy som tåler vann til ankelen siden det stedvis kan være bløtt. Ta med matpakke og drikke. Ingen påmelding og gratis deltakelse. Arr: Ullensaker Turlag

11.00 Friluftsgudstjeneste ved Sandtjernhytta

Bli med på gudstjeneste i det fri i en av bygdas naturskjønne perler. Etter gudstjenesten blir det dekket til et fellesskap over kaffekopper og kakebord, med gode muligheter for en prat. Blir det regn, trekker vi inn i hytta og har gudstjenesten der. Arr: Mogreina menighet

12.00 Basis styrketrening

Nordbytjernet. Tilpasset trening som passer for alle v/personlig trener fra Merkes. Påmelding gry@merkes.no. Arr: Merkes

Treningsparker på Sand, Mogreina, Nordkisa, Algarheim og ved Nordbytjernet. Her finner du enkle apparater som kan brukes av alle aldersgrupper og til å trene hele kroppen. Informasjonsskilt viser hvordan apparatene skal benyttes og gir tips til øvelser.

Stolpejakten 2018 Enten du vil bli sprek, oppdage nye sider ved Ullensaker eller rett og slett gå en avslappende tur i nærområdet er stolpejakt et godt valg. Ung eller gammel, sprek eller utrent – Opplev nærområdet i ditt eget tempo. Mer info: www.stolpejakten.no og www.ullensakerorientering.no. Arr: Ullensaker orienteringslag

O-Postjakten 2018 En utmerket mulighet til å bli kjent i Ullensaker og nærliggende skogsterreng. O-postjakten er et tilbud til folk i alle aldre. Konvoluttene selges på: Intersport Kløfta (tidligere G-sport), Informasjonen på Jessheim storsenter og G-Max Jessheim. I tillegg kan du kjøpe enkle turorienteringskart på www.turorientering.no. Arr. Ullensaker orienteringslag

Sykkelrebusløp i Ullensaker Postene er tilgjengelig fra 18. mai-1. juli. Flotte premier. Informasjon om aktiviteter på Facebook <https://www.facebook.com/SykkelbyenJessheim/?fref=ts>. Kart og informasjon får du på bibliotekene Jessheim og Kløfta og Servicetorget, Rådhuset. Arr. Sykkelbyen Jessheim

Jessheim skatepark Åpen for bruk av skateboard, in-line skøyter, BMX sykler og sparkesykler.

Friluftsopplevelser Ullensaker kommune har mange friluftsopplevelser å by på; turstier, kulturminner og severdigheter, skogsveier og lysløyper tilrettelagt for turgåing, skitur, jakt og ridning. Mer informasjon finner du på: www.ullensaker.kommune.no/opplevullensaker

Sykkelkart www.ullensaker.kommune.no/opplevullensaker

Badeplasser Kommunen har flere flotte badeplasser du kan benytte deg av. Blant annet Nordbytjernet, Ljøgodttjernet, Hersjøen og Aurtjern. Mer informasjon om hvor du finner disse på: www.ullensaker.kommune.no/opplevullensaker

BUA Ullensaker Her kan barn og unge låne gratis utstyr til idrett, fritids- og friluftslivsaktiviteter. Du finner den i andre etasje på Jessheim is- og flerbrukshall. Åpningstider: tirsdager og torsdager, kl. 16:30-19:00. Mer informasjon på: <https://www.bua.io/bua-ullensaker/>



Forbehold om endringer i programmet