



Ullensaker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

HØSTFERIERIETILBUD

for grunnskoleelever i

Ullensaker kommune

26/9 - 5/10 2025

www.ullensaker.kommune.no

Barne- og ungdomstiltaket (BUT)

ble startet av Ullensaker idrettsråd (UIR) i 2004. Hovedmålsettingen til Barne- og ungdomstiltaket, gjennom et tett samarbeid med Ull. kommune, er å tilrettelegge for at flest mulig barn og unge kan være fysisk aktive og delta i idrettsaktivitet. På UIR sin hjemmeside, finner du informasjon om alle idrettslagene i Ullensaker og de tilbudene de har til barn og unge.

Ta kontakt med UIR:

Ullensaker idrettsråd

Informasjon om idrettslagene:

[Aktiv fritid](#)

Høstferieretilbudet er utarbeidet av:

- Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak
 - Enhet Kultur/Ung Kultur Ullensaker kommune
- med god støtte av frivillige org. og idrettslag.
- Tilbudene er gratis hvis ikke annet er oppgitt



BASKETBALL

Algarheim skole, flerbrukshallen
Mandag - torsdag kl. 11-15



Jessheim Troopers tilbyr åpen hall for barn og unge - alder: fra 1. klasse

Målet er å få leke, spille, skyte, øve på teknikk og møte andre som synes basket er gøy. Man må ikke kunne basket for å delta.

Det settes opp trampoline så man får prøvd å dunkel! Konkurranser med premier flere av dagene. Voksne basketballspillere og trenere er tilgjengelig for de som kommer.

Husk shorts, t-skjorte, innesko og vannflaske! Ta gjerne med niste, vi serverer gratis frukt og saft. Foreldre og søsken er velkomne til å være i hallen.

Arr: Jessheim Troopers i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak

Ingen påmelding

www.jessheimtroopers.no



Svømmekurs for barn 6 til 12 år

Mandag 29/09 til torsdag 02/10

4 dagers intensivkurs i svømmeopplæring i bassengene på Allergot ungdomsskole og Vesong ungdomsskole.

	Mandag 29/9	Tirsdag 30/9	Onsdag 1/10	Torsdag 2/10
ALLERGOT Jessheim Oddvar Jensen v 1, 2053 Jessheim	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år
	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år
VESONG Kløfta Skolevegen 14 b, 2040 Kløfta	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 6 - 8 år
	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 9 - 12 år

Instruktører: Ullensakersvømmerne.

Pris: Kursene er gratis for deltakerne, men det kreves påmelding.

Påmelding: Gjelder for deltakelse på alle 4 dagene på enten Vesong eller Allergot.

Det er ikke mulig å melde seg på enkelt dager.

Skriv e-post til: pamelding@ullensaker-idrettsrad.no

Meld på med: fullt navn + alder + telefonnummer til voksen + ønsket basseng.

Du får en bekreftelse på e-post om du er påmeldt. Maksimalt antall deltakere pr. gruppe er 20.

Utstyr/regler: Badehette må brukes, og deltakerne må dusje før man går i bassenget.

NB! Alle deltakerne vil få én badehette hver av Ullensakersvømmerne

NB! Ikke bading og lek, men svømmeopplæring.

Arrangør: Ullensaker idrettsråds barne- og ungdomstiltak i samarbeid med Ullensakersvømmerne

www.ullensakersvommerne.no





HØSTFERIETILBUD 2025

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE



TURN i Hoppensprethallen

Man 29/9 og tir 30/9 kl. 13.30 - 14.30:

Turn for aldersgruppen 9-12 år

Turn er en av de idrettsgrener som i sum gir best treningsverdi i forhold til styrke, bevegelighet, spenst og koordinasjon. Å være aktiv i turn bringer også med seg store fordeler ved utøvelse av andre idretter!

Påmelding pr e-post til:

pamelding@ullensaker-idrettsrad.no

Tlf.nr til foresatt må oppgis ved påmelding

Arr: Hoppensprett Turn i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak
<https://hoppensprett-turn.no/>



DANS

Aktivitetsrommet, Algarheim skole

Mandag - torsdag kl. 10-14:

Gratis dansekurs i freestyle, slow, jazz/moderne, performing arts og showdance.

Ta med mat og drikkeflaske

Ingen påmelding

Arr: Danseklubben Jessheim i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak

For mer info, besøk våre nettsider:

www.danseklubbenjessheim.no



Alfhallen skytebane

Mandag - torsdag kl. 10-14:

Kom og prøv skyting i Norges flotteste skytebane! Alder fra 10 år, passer også for funksjonshemmede.

Arr. Kisen Sportsskytterklubb i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak

Ingen påmelding

www.kisen.no



INNEBANDY

Jessheim is- og flerbrukshall

Mandag - torsdag kl. 10-14:

Bane B, innebandytrening og spill med instruktører, som er landslagsspillere og elitespillere i Ull/Kisa.

Køller og briller kan lånes.

Husk innesko med lys såle.

www.ullkisainnebandy.no/

Arr: Ull/Kisa innebandy i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak.

Ingen påmelding



BOKSING

Jessheim is- og flerbrukshall

Mandag - torsdag, kl. 12-1330:

Lær boksing av bokseklubbens beste bokkere

Utlån av boksehansker, ta med treningstøy.

Proff trening i boksering, med start kl. 12.

Arr: Jessheim bokseklubb i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak

Ingen påmelding

www.facebook.com/JessheimBokseklubb



SKØYTER & ISHOCKEY

Jessheim is- og flerbrukshall

Ullensaker issportklubb tilbyr følgende aktivitetstilbud:

Mandag - onsdag kl. 15-17:

kl. 15-16: Frigåing uten kølle og puck (husk hjelm)

kl. 16-17: Frigåing med kølle og puck (hjelm m. gitter)

Torsdag kl. 10 - 14:

kl. 10-12: Frigåing uten kølle og puck (husk hjelm)

kl. 12-14: Frigåing med kølle og puck (hjelm m. gitter)

En aktivitetsleder vil være tilstede for å gi instruksjon.

Arr: Ullensaker Issportklubb i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak



www.ullis.no

Ingen påmelding



Veien til GOLF

Miklagard, Kløfta

Lær golf i høstferien - er du med alle 4 dagene, får du et bestått Veien til golf-kurs.

Mandag - torsdag kl. 10-14

Mandag: Omvisning, kursing i grunnleggende teknikk, driving range, nærs spill og lek.

Tirsdag: Driving range med fokus på lek, og hinderløype.

Onsdag: Minigolf, nærmest pinnen-konkurranse og teknikk-instruksjon.

Torsdag: "Longest drive", banespill, og teoretisk info (for de som vil ha fullført VTG-kurs).

Du kan ha med egen matpakke eller kjøpe lunsj.

Les mer på Miklagard Golf



BRAZILIAN JIU-JITSU - BJJ

Gracie Barra Jessheim inviterer alle barn/ungdom til BJJ-trening i ferien.

Man 29/9 og tir 30/9 kl. 10-12: 6-9 år

Ons 1/10 og tor 2/10 kl. 10-12: 10-16 år

Påmelding: navn og alder sendes til: 97110977 / jessheimbjj@gmail.com

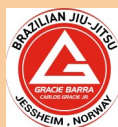
Sted: Jessheim Storsenter, 4. etg.

Heis opp ved Boots Apotek.

Ta på treningstøy og ha med vannflaske.

Sertifiserte instruktører fra Gracie Barra Jessheim, som er en av verdens største BJJ-skoler.

Arr: Gracie Barra Jessheim i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak





HØSTFERIETILBUD 2025

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE



BASKETBALL i Kløftahallen



Mandag - torsdag kl 10-14:

Kløfta White Tigers tilbyr åpen hall for alle barn og ungdom. Vi ønsker å dele basketgleden med alle som har lyst å være med i alderen 6 år og oppover.

Man må ikke kunne basket for å delta.

Husk å ha med: Innesko, vannflaske og matpakke.

Trenger ikke matpakke på torsdag, da vil det servert gratis mat i kiosken.

Det vil i tillegg bli servert gratis frukt hver dag.

Arr: Kløfta White Tigers i samarbeid med Ullensaker Idrettsråd barne- og ungdomstiltak.

Basket - Kløfta IL

Ingen påmelding



HÅNDBALL i Kløftahallen

Mandag - torsdag kl. 10-14:

Kløfta Håndball tilbyr åpen hall for barn og ungdom. Vi ønsker å dele håndballgleden med alle som har lyst å være med i alderen 6 år og oppover.

Man må ikke kunne håndball for å delta.

Husk å ta med: Innesko, vannflaske og matpakke.

Trenger ikke matpakke på torsdag, da det vil bli servert gratis mat i kiosken. Det vil i tillegg bli servert gratis frukt hver dag.

Arr: Kløfta IL i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak.

Håndball - Kløfta IL

Ingen påmelding



Åpen hall - Kløftahallen

Kveldstilbud man - tor kl. 18-21

Vi har gleden av å kunne tilby åpen hall for ungdom i alderen 13-18 år.

Ingen påmelding kreves, ingen kostnad for å delta.

Møt opp med innesko og vannflaske, og ta med vennene deres. Enkel servering.

Håper vi sees i hallen!

Arr: Kløfta White Tigers i samarbeid med Ullensaker Idrettsråd barne- og ungdomstiltak.

Basket - Kløfta IL

Ingen påmelding. www.kloftail.no



TURN og PARKOUR Gystadmarka skoles gymsal

Ullensaker gym og turn tilbyr gratis turnaktiviteter

Mandag - torsdag:

Barn i alderen 6-7 år fra kl. 10-11, 8-9 år kl. 11-12.30 og barn/ungdom i alderen 10-15 år fra kl. 12.30-14.

Turn er morsomt og utfordrende, og legger et godt grunnlag for deltagelse i alle andre idretter. Turn gir styrke, spenst, koordinasjon og god mestringsfølelse.

Barna vil være dekket av forsikring via klubben.



Ingen påmelding, bare å møte opp - spørsmål kan sendes på epost:

turn@ullensakergymogturn.no

Arr.: Ullensaker Gym & turn i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak.

www.ugt.no



DANS

Onsdag & torsdag kl. 10 - 14:

Gystadmarka skoles allrom (Inngang på baksiden)

Vi inviterer til spennende aktiviteter fylt med dans, moro og nye venner! Bli med oss og lær freestyle, slow, showdans og akrobatikk. I tillegg til lek og moro.

Husk å ta med matpakke, så tar vi en pause midt på dagen for litt mat og hvile.

Vi gleder oss til å danse med dere!

Pointe Ullensaker gym og turn

Arr.: Ullensaker Gym & turn i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak.



Les mer om våre andre tilbud på

www.ugt.no

Epost: dans@ugt.no



Alfhallen, Borgen



Mandag og tirsdag kl. 10 - 14:

Allidrettstilbud med fokus på lek og fri aktivitet.

Barna får muligheten til å prøve ulike aktiviteter som håndball, fotball og innebandy.

Onsdag og torsdag kl. 10 - 14:

Borgen IL Basket åpner hallen for barn og ungdom i Ullensaker. Dette er et organisert tilbud med fokus på basketball, mestring og idrettsglede.

Borgen IL stiller med aktivitetsledere hver dag.

Alle er velkomne - det er ingen krav til ferdigheter.

Kiosken vil være åpen rundt lunsjtider. Barn som kommer alene, må ha med kontaklinformasjon til foresatte slik at aktivitetslederne kan nå dem ved behov.

www.borgenil.no

Ingen påmelding

Arr.: Borgen IL i samarbeid med Ullensaker idrettsråds barne- og ungdomstiltak.

SATS

www.sats.no/treningssenter/jessheim

Fri adgang på alle gruppetimer på SATS Jessheim, **mandag-fredag** i vinterferien for alle fra fylte 11 år.

Påmelding ved oppmøte - se timeplan på:

www.sats.no



HØSTFERIETILBUD 2025

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE

JESSHEIMBADET

Vi har vår store hinderløype i bassenget
fra 27/9 til 5/10 – en aktivitet for hele familien.
Konkurrer om medaljer på hinderløypen!

Eller møt Froggy, vår hyggelige maskot!

Vanlige åpningstider.

For mer info og billettpriser:

www.jessheimbadet.no

Velkommen til Jessheimbadet



Ullensaker BIBLIOTEK

På biblioteket kan barn og ungdom
låne bøker, tegneserier og filmer.

Det vil også være mulig å game
for de som ønsker det.



Program Jessheim i høstferien:

Lørdag 27/9 kl. 12-14: Brettspill med Outland

Mandag 29/9 kl. 12-14: Perleverksted

Tirsdag 30/9 kl. 12: FIFA turnering

Onsdag 1/10 kl. 12: Lesestund for barn

Torsdag 2/10 kl. 12: Spilltorsdag - vi spiller brettspill

Fredag 3/10 kl. 12-14: Strawbees, bygg av fri fantasi

Lørdag 4/10 kl. 12: Familielørdag med bingo

Betjent åpningstid, Jessheim bibliotek:
man/ons/fre kl. 12-16, tir/tor 12-18, lør 10-15

Program Kløfta i høstferien:

Hobbyaktiviteter for barn mandag - torsdag 12-14

Vi perler, tegner og er kreative.

Betjent åpningstid, Kløfta bibliotek:

man 11-18, tir/ons 10-16, tor 10-18, lør 11-14

Vi minner om at små barn må komme i følge med voksne

www.ullensaker.kommune.no/bibliotek

Forsvarets flysamling Gardermoen

Fredag i uke 40: kl. 12-16

Lørdager 12-16 og søndager 11-16

Opplev militær luftfartshistorie fra 1912 til nyere
tid på Østlandets største flymuseum.

Ordinære priser

www.flysamlingen.no



Ungdomshusene

CALYPSO Jessheim & **HUSET** Kløfta

Gratis tilbud til ungdom bosatt i Ullensaker
kommune, fra 8.klasse og opp til 17 år.

Følg ungdomshusene på Instagram /
nettsider for informasjon om tilbudene:

www.instagram.com/calypso_ungdomshus/

[Calypso ungdomshus](http://www.instagram.com/calypso_ungdomshus/)

www.instagram.com/huset_ungdomshus

[Huset ungdomshus](http://www.instagram.com/huset_ungdomshus/)

&

ATLAS kulturarena Jessheim

Aktiviteter for ungdom fra 10.klasse - 20 år.

Har du spørsmål, send mail til:
atlas@ullensaker.kommune.no

Atlas på Instagram:

www.instagram.com/atlas.arena

eller snakk med oss i åpningstida.

[Atlas - Kulturarena for ungdom](http://www.instagram.com/atlas.arena)

ATLAS

Miljøarbeidere er med og sørger for at deltakerne
blir godt ivaretatt under alle aktiviteter.

Arr.: Ung Kultur, Ullensaker kommune

KINO

Ullensaker Kulturhus

Rikt kinotilbud,
også med dagforestillinger.

Se kinoprogram på

www.ullensakerkino.no

Arr: Ullensaker Kino

Ordinære priser



Friluftssopplevelser

Ullensaker kommune har mange
friluftssopplevelser å by på; turstier, kultur i offentlig
rom, kulturminner og severdigheter.

Turtips på: www.ullensaker.kommune.no

SAS-musèet, Gardermoen

Tirsdager kl. 10-15 og søndager kl. 12-16:

SAS-musèet viser en unik samling
av historikken til flyselskapet SAS.
I tillegg kan du gå opp i utkikkstårnet, som er
åpent samtidig med musèets åpningstider.

www.sasmuseet.com