



Sommerferietilbudet er utarbeidet av:
- Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak
- Ullensaker kommune, Enhet Kultur / Ung Kultur
Kulturrådet og Nærmiljøetsatsingen
med god støtte fra frivillige organisasjoner og idrettslag

Tilbudene er gratis
hvis ikke annet er oppgitt.
Obs; med forbehold om
programendringer.

FRILUFTSOPPLEVELSER
Ullensaker kommune har mange
friluftsopplevelser å by på; turstier, kultur i
offentlig rom, kulturminner og severdigheter
Turtips (ullensaker.kommune.no)
Se også
[Lag og foreningsregister](#)

Barne- og ungdomstiltaket (BUT):

BUT er Ullensaker idrettsråds spesielle satsing på fysisk aktivitet for barn og unge i Ullensaker. BUT har som målsetting at flest mulig barn og unge skal få mulighet til å være fysisk aktive og delta i idrettsaktivitet. På UIR sin hjemmeside, finner du informasjon om BUT og alle idrettslagene i Ullensaker med tilbudene de har til barn og unge.

Mer om UIR: www.idrettsrad.no/viken/ullensaker/
Idretter i kommunen: www.ullensaker.kommune.no/aktivitrid/

Ullensaker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

SOMMERFERIETILBUD for 5.-7.trinn, 3.–7. august ved Jessheim skole nærmiljøsentere

Ullensaker kommune, ved Nærmiljøetsatsingen, Kulturskolen og samarbeidspartnere inviterer alle elever som starter på 5.–7. trinn (født 2014–2016) til gratis åpent ferietilbud. I sommerferietilbudet har barna mulighet til å velge mellom ulike kurs og aktiviteter, samtidig som de har tilgang til en trygg og sosial møteplass gjennom hele dagen.

Hele uken er det åpen møteplass kl. 1100-1530 med aktiviteter ute og inne.
Barna registreres med kontaktinformasjon, men kan komme og gå som de vil.

På nærmiljøsentret serveres det gratis lunsj hver dag (digital påmelding).

Mandag 3/8 - onsdag 5/8 kl. 1130-1415:

Kulturskolekurs i teater, papirkunst og musikk, påmelding på stedet.

Mandag 3/8-torsdag 6/8 kl. 0900-1400:

Kunstforeningen tilbyr **malekurs på Galleri Jessheim**, digital påmelding.
(med støtte fra Ullensaker Kulturråd)

Mandag 3/8-onsdag 5/8 kl.1200-1300: Barneyyoga, digital påmelding.

Torsdag 6/8 og fredag 7/8 kl. 0900-1400:

Dagskurs i kommunens teknologirom, digital påmelding.

Torsdag 6/8 og fredag 7/8 kl. 1130-1530:

Jessheim Troopers arrangerer åpen hall i gymsalen på Jessheim skole og ressurscenter – et åpent aktivitetstilbud med fokus på idrettsglede og fellesskap.

Alle aktiviteter er gratis, men noen krever påmelding og har begrenset plass.

Les mer om tilbudet og påmelding på: **Sommerferietilbud for barn og unge i Ullensaker**

Scann QR-kode for å gå direkte til påmeldingsskjema:

Kontakt: Jessheim.nms@ullensaker.kommune.no

Arr: Ullensaker kommune,
ved sektor oppvekst med nærmiljøetsatsningen og kulturskolen



Svømmekurs for barn 6 til 12 år

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

	Mandag 10/8	Tirsdag 11/8	Onsdag 12/8	Torsdag 13/8
ALLERGOT Jessheim Oddvar Jensen v 1, 2053 Jessheim	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år
	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år
VESONG Kløfta Skolevegen 14 b, 2040 Kløfta	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år	kl. 11 - 11.45 Alder: 6 - 8 år
	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år	kl. 12 - 12.45 Alder: 9 - 12 år

Instruktører: Ullensakersvømmerne

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

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

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

Meld på med fullt navn + alder (6-8/9-12) + telefonnummer til voksen + ønsket basseng (Vesong/Allergot). Maksimalt antall deltakere pr. gruppe er 20.

Du får en bekreftelse på e-post om du er påmeldt.

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

Alle deltakerne vil få en badehette hver av Ullensakersvømmerne.

NB! Ikke bading og lek, men svømmeopplæring.

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

www.ullensakersvommerne.no



Veien til GOLF Miklagard, Kløfta

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

Mandag 10/8 - torsdag 13/8 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](http://www.miklagardgolf.no)



TURN og PARKOUR Gystadmarka skoles gymsal

Ullensaker
gym & turn

Ullensaker gym og turn tilbyr gratis turnaktiviteter
Obs: Lørdag 8/8 & søndag 9/8 kl. 10-14:

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

BASKETBALL

EV 4 Arena - flerbrukshall

Energiveien 4, Jessheim, inngang midt på hallen mot veien, 2. etg

Mandag 10/8 - torsdag 13/8 kl. 11-15:

Jessheim Troopers Basketballklubb tilbyr åpen hall for alle barn og unge som ønsker å spille basket!

Målet er at man får leke, spille, skyte, øve på teknikk og møte andre som synes basket er gøy.

Man må ikke kunne basket for å delta.

Det vil settes opp aktiviteter/konkurranser hver dag. Eldre basketspillere og trenere tilgjengelig for de som kommer. Alder: fra 8 år (ev. yngre hvis de er ballvante)

Husk shorts, t-skjorte, innesko og vannflaske! Ta gjerne med niste, det vil serveres frukt og saft.

Foreldre er velkomne til å være i hallen.

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



Ingen påmelding
Ring 484 505 83 hvis det er noe

www.jessheimtroopers.no



Thai-BOKSING & Brasiliansk JIU-JITSU

Trenger barna en pause fra skjerm, sofakrok og «bare én episode til»? Meld dem på, helt gratis, hos **FRONTLINE MUAY THAI** Jessheim, for en uke full av action, latter og nye ninja-skills! Ingen erfaring trengs - bare treningsklær, godt humør og en vannflaske. Resten fikser vi.

Åpen matte: Mandag 10/8 - fredag 14/8 kl. 07-21
Lørdag 15/8 kl. 11-19 og søndag 16/8 kl. 1330-19

Selvforsvarskurs: Lørdag 15/8 kl. 11-12

Sirkeltrening: Søndag 16/8 kl. 12-1330

På kveldstid vil alle våre tilbud også være gratis for barn og ungdom (6-19 år). Velkommen!

Sted: Valhallavegen 10, Jessheim

Påmelding: post@fmtjessheim.no

Se full timeplan på

[Frontline Muay Thai Jessheim | Kampsport Senter](http://www.frontlinemuaythaijessheim.no)

Arr.: Frontline Muay Thai Jessheim i samarbeid med Ullensaker idrettsråds barne- og ungdomstiltak.



Brazilian JIU-JITSU - BJJ

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

TT Man 10/8 & ons 12/8 kl. 10-1130: 10-16 år
Tir 11/8 & tor 13/8 kl. 10-1130: 6-9 år

Påmelding: navn og alder sendes til 97110977

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



BASKET FOR ALLE

Basketskole i Kløftahallen

Mandag 10/8 - fredag 14/8 kl. 10-14

Kløfta White Tigers med støtte fra Gjensidigestiftelsen inviterer til gratis basket-skole for alle barneskolebarn, fra 6-12 år. Arrangementet er for alle uansett erfaring.

Det vil være gratis lunsj alle dager og deltagergaver.

Begrenset antall plasser, påmelding åpen fra 1. juni.

Meld på via følgende lenke (eller via QR-koden):

<https://app.rubic.no/Public/Events/47283>

Har du spørsmål så kontakt oss på basket@kloftail.no



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

Basket - Kløfta IL



ALFHALLEN, Borgen

Mandag 10/8 og tirsdag 11/8 kl. 10-14:

Kom og bli med Borgen IL Håndball på to dager full av håndball og moro for barn og ungdom!

Onsdag 12/8 og torsdag 13/8 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 kontaktinfo til foresatte, slik at de kan nås ved behov.



Hjem | Borgen IL

Ingen påmelding.

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



Åpen hall - Kløftahallen

Kveldstilbud mandag 10/8, onsdag 12/8 & fredag 14/8 kl. 18-21:

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

Ingen påmelding kreves, ingen kostnad for å delta.

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

Det vil være enkel servering.

Håper vi sees i hallen!



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

Basket - Kløfta IL

Alfhallen skytebane

Mandag 10/8 - torsdag 13/8 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



BOKSING

Jessheim is- og flerbrukshall
Kampsport-rommet



Mandag 10/8 - torsdag 13/8, kl. 14-1530:

Lær boksing av bokseklubbens beste bokserer
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



INNEBANDY

Jessheim is- og flerbrukshall

Mandag 22/6 - torsdag 25/6 kl. 10-14:

Prøv innebandy med Ull/Kisa Innebandy!

Bli med på morsomme og lærerike innebandyøktet ledet av spillere fra Ull/Kisas senior- og elitelag.

Våre instruktører har deltatt på Ung Leder-kurs og har erfaring fra U19-landslagssamlinger i innebandy.

Her får du oppleve fart, mestring og idrettsglede i et trygt og inkluderende miljø – enten du har spilt innebandy før eller ønsker å prøve for første gang.

Køller og briller kan lånes. Husk innesko med lys såle.

Vi gleder oss til å se deg!

www.ullkisainnebandy.no/ Ingen påmelding

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



SOMMERLEIR med MIR-UNG

30. juli - 2. august for ungdom 13-18 år
MiRs leirsted Nystølen i Etnedal, Valdres.

- **Overnatting** i stor hytte på fjellet, med delt soverom og felles bad
- Gratis **busstransport**
- Fire halal **måltider** pr dag i felles matsal, ev. allergier hensyntas
- **Aktiviteter** inne og ute; fjellturer, grilling, kanopadling, brettspill, bordtennis...

Trygge voksne er tilstede under hele turen.

Gratis for medlemmer, ellers kun kr 50,-

For spørsmål, ta kontakt på tlf 92928624, eller e-post: marie@mirnett.org



MIR-UNG

Mer informasjon og påmelding her:



Arr: MIR-UNG

ULLENSAKER BIBLIOTEK

På biblioteket kan du låne bøker, blader og filmer. Vi har også brettspill og eget gamingrom med pc'er, Playstation 5 (Jessheim) og Nintendo Switch 2 (Kløfta)

Sommeråpningstider 29. juni - 9. august:

Jessheim bibliotek:

Man/ons/fre 12-15, tir 12-18, lør 10-14
Tor & søn kun meråpent.

Kløfta bibliotek:

Man 12-18, ons/tor 10-15. Tir/fre/lør & søndag kun meråpent.

Meråpent begge steder:

Man-fre 08-21, lør 10-21, søn 12-21

Sjekk ordinære åpningstider på

www.ullensaker.kommune.no/bibliotek



NATURSKOLEN GNIST

Les mer om Naturskolen Gnist, sommerferiecamp for 6. og 7. kl. påmelding o.a. info:

www.naturskolengnist.no

Søk på arrangement

KINO Ullensaker Kulturhus

Gratis utekino:
Rådhusplassen søndag 9/8 kl. 2130

Ellers rikt kinotilbud, se kinoprogram på www.ullensakerkino.no

Arr: Ullensaker Kino - Ordinære priser



Forsvarets flysamling Gardermoen

Åpent lørdager 12-16 & søndager 11-16
Obs; i hele juli: **åpent alle dager kl. 12-16**

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

<https://flysamlingen.no>

Ordinære priser



Ungdomshusene CALYPSO og HUSET

Sjekk ut åpningstider og følg oss på instagram:

www.instagram.com/calypso_ungdomshus/

www.instagram.com/huset_ungdomshus/

ATLAS KULTURARENA

For ungdom fra 10. trinn til 20 år

Åpent i uke 27-33:

Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 14-20

For øvrig, følg oss på instagram:

www.instagram.com/atlas.arena

Har du spørsmål, send mail til: atlas@ullensaker.kommune.no eller snakk med oss i åpningstiden.

ATLAS

Ung Kultur/Calypso & Huset, Ullensaker kommune



SOMMERSKOLE I DRILL

Jessheim is- og flerbrukshall, A-feltet

Mandag 10/8 - torsdag 13/8 kl. 10-14

Romerike drillklubb arrangerer gratis sommerskole i drill for gutter og jenter fra 6 år. Både for erfarne drillere, og for barn som vil prøve drill for første gang. Det blir også innslag av turn, dans og lek. Det viktigste er at vi skal ha det gøy!

Har du lyst til å være med på vår sommerskole, meld din interesse på e-post til:

romerikedrillkorps@gmail.com

Meld på med navn og fødselsdato på barnet, samt fullt navn og kontaktinfo (e-post og tlfnr) til foresatte. NB! Begrenset antall plasser, så være tidlig ute. Du vil motta svar om du har fått plass eller ikke.

Arr. Romerike drillklubb i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak, med støtte fra Ullensaker Kulturråd.

JESSHEIMBADET

Klar for sommerglede?

I uke 27-32 er det full fart på vår store hinderløype. Bli med på konkurranser i hinderløype og vannsklie. For de minste blir det minidisko hver helg og besøk av Froggy. Hydrohex-timer fortsetter også i sommer.

Se programmet her: [Arrangementer | Jessheimbadet](#)

Sommertilbud: familiemåneds kort fra kr. 1400,-
Sommerens høydepunkt for hele familien!



For mer info og billettpriser: www.jessheimbadet.no/

Velkommen til Jessheimbadet