



Ullensaker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

HØSTFERIERIETILBUD

for grunnskoleelever i

Ullensaker kommune

25/9 - 4/10 2026

www.ullensaker.kommune.no

Høstferietilbudet er utarbeidet av:

- Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak

- Enhet Kultur Ullensaker kommune

støttet av Kulturrådet, frivillige org. og idrettslag.

Tilbudene er gratis hvis ikke annet er oppgitt

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](#)



HøstGROOVE

Liker du musikk, dans og sirkus?
Har du lyst å lære sammen med nye venner?
Bli med oss på en morsom helg!

Fredag 2. - Søndag 4. oktober
Sted: Ullensaker Kulturskole
Hvem: Barn i Barneskolealder
Gratis, inkludert mat.
Ingen forkunnskap trengs

Påmelding: 
Ullensakerkulturskole.no

SVØMMEKURS for barn 6 til 12 år

4 dagers intensivkurs - svømmeopplæring i bassenget på
Vesong ungdomsskole, Kløfta.

	Mandag 28/9	Tirsdag 29/9	Onsdag 30/9	Torsdag 1/10
VESONG Kløfta	kl. 11 - 11.45	kl. 11 - 11.45	kl. 11 - 11.45	kl. 11 - 11.45
Skolevegen 14 b, 2040 Kløfta	Alder: 6 - 8 år	Alder: 6 - 8 år	Alder: 6 - 8 år	Alder: 6 - 8 år
	kl. 12 - 12.45	kl. 12 - 12.45	kl. 12 - 12.45	kl. 12 - 12.45
	Alder: 9 - 12 år	Alder: 9 - 12 år	Alder: 9 - 12 år	Alder: 9 - 12 år

Instruktører: Ullensakersvømmerne. **Pris:** Kursene er gratis, men det kreves påmelding.

Påmelding: Gjelder for deltakelse alle 4 dagene.

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

Meld på med fullt navn + alder (6-8/9-12) + telefonnummer til voksen

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 de 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.ullensakersvømmerne.no





HØSTFERIETILBUD 2026

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE



TURN Hoppensprettshallen

Mandag 28/9 og tirsdag 29/9 kl. 12-15:

Turn for aldersgruppen 6-12 år

Turn er en av de idrettsgrener som i sum gir best treningsverdi i forhold til styrke, bevegelse, 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

Danseklubben Jessheim inviterer til dansekurs i nye lokaler i Trondheimsveien 64 på Jessheim.

Mandag - torsdag kl. 10-12:

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

Ta med mat og drikkeflaske

Påmeldingslink:

[Høstferietiltaket | Danseklubben Jessheim | Spond Discover](#)

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

For mer info, besøk våre nettsider:

www.danseklubbenjessheim.no



SKYTING 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

www.kisen.no Ingen påmelding



INNEBANDY Jessheim is- og flerbrukshall

Mandag - torsdag kl. 10-14:

Bane B, innebandytrening og spill med instruktører, som trener og spiller på vårt eliteserielag.

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. 14-1530:

Lær boksing av bokseklubbens beste bokserere

Utlån av boksehansker, ta med treningstøy.

Proff trening i boksering, med start kl. 14.

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 - 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 m. fokus på lek + 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](#)**

Arr.: Miklagard Golf i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak



Brazilian Jiu-Jitsu - BJJ MAKING CHAMPIONS FOR LIFE



Mer enn kampsport -

Gratis introduksjonsuke i Brazilian Jiu-Jitsu for barn, ungdom og voksne. Hos Gracie Barra utvikler vi disiplin, respekt, fokus, selvtillit og fellesskap, i et trygt og inkluderende treningsmiljø.

Mandag 28/9 og onsdag 30/9 kl. 10-11.30:

Barn og ungdom 10-16 år.

Tirsdag 29/9 og torsdag 1/10 kl. 10-11.30: 6-9 år.

Foreldre er også velkommen til å prøve våre voksenklasser gratis denne uken.

Gracie Barra Jessheim Thon Senter Jessheim, 4. etasje (heis ved Boots Apotek)

Påmelding: Send navn og alder til 97110977
Ta med treningstøy og vannflaske.

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



HØSTFERIETILBUD 2026

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE



BASKETBALL

Algarheim skole, flerbrukshallen

Mandag - torsdag 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 trampoline så man får prøvd å dunke, og vi vil ha profesjonelle basketballspillere 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

www.jessheimtroopers.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 mestingsfølelse.

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



Thai-Boksing & Brasilansk 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.

Mandag 14.30-1600: BJJ no gi

Tirsdag 14.30-1600: Thaiboksing nybegynner

Onsdag 14.30-1600: Selvforsvar kurs

Torsdag 14.30-1600: MMA nybegynner

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

Vi tilbyr også MMA-partier. Se full timeplan på **Frontline Muay Thai Jessheim | Kampsport Senter**

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

Brasilansk Jiu-Jitsu - BJJ

Fightzone Jessheim inviterer til høstferietrening i Brasilansk Jiu Jitsu (BJJ), med våre dyktige barne- og ungdomsinstruktører.

Det vil serveres frukt og saft etter trening, og kaffe til de voksne som vil se på.

Mandag og onsdag 1200-1330: 1.-4. klasse

Tirsdag og torsdag 1200-1330: 5.-10. klasse

Påmelding: Send navn og alder til kontakt@fightzone.no

Utstyr lånes av oss for de som ikke har fra før. Ta på vanlig treningstøy og ha med drikkeflaske.

Fightzone Jessheim finner du rett ved siden av Jessheim stasjon i Gotaasgaarden, Gotaasalleen 39, 2050 Jessheim.

Les mer om oss på **Fightzone Jessheim** eller på vår **instagramkonto @fightzonejessheim**

Er du borte i ferien så kan alle barn og voksne når som helst ta en gratis prøveuke hos oss.

Vi sees på klubben!



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



ALFHALLEN, Borgen

Mandag 28/9 og onsdag 30/9 kl. 10-14:

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

Torsdag 1/10 og fredag 2/10 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





HØSTFERIETILBUD 2026

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE

JESSHEIMBADET

Høstferie på Jessheimbadet

Norges største innendørs hinderløype helt til 4/10!
Fredag 2/10 kl. 18.00: disko i hele anlegget!
Minidisko: Hver dag i høstferien kl. 09.00 -12.00
Hydrohex vann-aerobics: Hverdager 06.15 og 07.00
Vanlige åpningstider og ordinære priser gjelder
Obs; torsdag åpent fra kl. 10.00



For aktivitetsplan,
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:

Mandag kl. 12-14: Lag dine egne smykker
Tirsdag kl. 12-14: Fargelegg høsten
Onsdag kl. 12-14: Perling - du perler, vi stryker.
Torsdag kl. 12-15: FC 27 turnering (FIFA)
OBS, husk å meld deg på!
Fredag kl. 12: Bingo
Lørdag kl. 12: Lesestund

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 10-14.
Vi perler, tegner og er kreative.
Tirsdag 12.00 Mario Kart turnering
OBS, møt presis!

Betjent åpningstid, Kløfta bibliotek:
man/tor 10-18, tir/ons 10-16, lør 11-14.

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

Rollespilluka

24.-31. oktober kan du spille rollespill
på Jessheim bibliotek.

Her er det arrangementer for deg som vil lære
seg å spille, og for deg som kan.
Passer for barn fra 10 år, gjerne sammen med voksne.
Se mer her: **Tavern Brawl**

www.ullensaker.kommune.no/bibliotek

Friluftsopplevelser

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

Turtips på: www.ullensaker.kommune.no



GRATIS MUSIKALKURS

på Hovin skole

Mandag - onsdag i uke 40 kl. 11-15

For aldersgruppen 3.-7. klasse.
Vi gjentar suksessen fra sommerteaterskolen -
her kan alle som vil få være med og prøve seg på
sang, dans og teater!

Påmelding (første mann til mølla) pr e-post til:
sara@rmts.no

Vi skal jobbe med tekst, sanger og koreografier
fra musikalen ANNIE og MATHILDA.
Forestilling på siste kursdag - Velkommen!

Arr. Romerike Musikkteaterskole
i samarbeid med Ullensaker Kulturråd

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](https://www.instagram.com/calypso_ungdomshus/)

www.instagram.com/huset_ungdomshus

[Huset ungdomshus](https://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

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

Forsvarets flysamling Gardermoen

Lørdager og søndager 12-16

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

Ordinære priser

www.flysamlingen.no

