

SENIORDAGER 2026

i Ullensaker

18. – 27. september



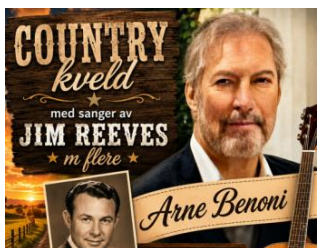
www.ullensaker.kommune.no

Fredag 18. september



Pakkausets kulturkafé: Høstjazz med UllJazz kl. 11.00, Frivillighetens hus
UllJazz består av 4 musikere fra Ullensaker. Navnet «UllJazz» henspiller på flere ting; at de er forankret i Ullensaker, at det kan være litt «ullent» om noe av repertoaret er melodisk jazz, og at noen av melodiene er lune og varme slikt ull bidrar til. Kr. 70 inkl. kake og kaffe. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Søndag 20. september



Countrykveld med sanger av Jim Reeves m.fl. v/ Arne Benoni kl. 17.00, Nordkisa frivilligsentral

Benoni har hatt hits i Norge, USA, England, Danmark og flere land. Han har sunget på Grand Ole Opry, delt scene med Lynn Anderson og Dottie West, og er en fremragende tolker av Jim Reeves' sanger. Servering av kaffe og kake. Utlodning. Fri entré. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 21. september



Kløvertur kl. 11.00, Oppmøte Hovin skole

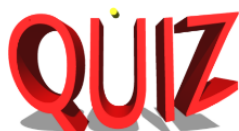
Ta med kaffe og lunsj som nytes på Raknehaugen. Vi går i et tempo tilpasset alle, hovedsaken er å komme seg ut og ha et hyggelig samvær med andre. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker sanitetsforening

Hobbyklubb for alle! kl. 11.00-13.00, Kløfta frivilligsentral

Ta gjerne med egen hobbyaktivitet, eller så har vi litt du kan drive med for en symbolsk kostnad. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Eldretrim kl. 11.00, Lykkebo, Jessheim

Enkel og tilpasset trening i hyggelig fellesskap, med fokus på bevegelse, styrke og balanse. Ta vare på kroppen – og ha det trivelig sammen med andre. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker sanitetsforening



Quiz kl. 11.00-12.00, Nordkisa frivilligsentral

Test kunnskapen din og ha det gøy sammen med andre i en uformell og sosial atmosfære. Passer for alle – bli med og se hva du kan! Kr. 50 inkl. kaffe og vaffel. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Bingo kl. 11.00-12.30, Frivillighetens hus

Nyt en hyggelig stund med spenning, latter og fine premier. Ta med godt humør og bli med på moroa! Kr. 70. Enkel servering. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Lesesirkel: «Korkøya» av Roxana Sobrino Triana kl. 13.00, Jessheim bibliotek

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. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker bibliotek



Sitteyoga kl. 13.30, Frivillighetens hus

Rolige øvelser fra stol gir bedre bevegelighet, styrke og avspenning i et trygt tempo. Passer for alle – kom som du er og bli med. Kr. 50 inkl. enkel servering. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Countrymusikk & Cowboyfest kl. 17.00, Frivillighetens hus

Bare1 alias Geir Jørgen Hermansen Stavheim er en musiker og låtskriver med sans for country- og dansemusikk. Med egne tekster og melodier formidler han hverdagsnære historier med varme og glimt i øyet. Gled deg til et personlig og stemningsfullt musikalsk innslag. Servering av «cowboymat», kake og kaffe kl. 16.00. Entré kr. 100. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Sytreff med husflidslaget kl. 18.00-21.00, Nordkisa frivilligsentral

Ta med eget håndarbeid eller la deg inspirere av nye ideer i godt selskap. Her blir det rom for kreativ utfoldelse, erfaringsdeling og en sosial pause i hverdagen. Enkel servering. Passer for både nybegynnere og erfarne. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker husflidslag, Ullensaker frivilligsentral

Tirsdag 22. september

«Spise sammen» - frokost kl. 09.00-10.00, Frivillighetens hus

Velkommen til en hyggelig start på dagen. Kr. 50. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Strikkekafe og annen hobby kl. 10.00-20.00, Kløfta frivilligsentral

Ta med det du arbeider med – enten det er strikketøy, hekling, broderi eller annet håndarbeid – og bli med på en avslappende stund med gode samtaler, inspirasjon og kanskje en kopp kaffe. Passer for alle nivåer. Kaffe og det sosiale hører selvsagt med. Hele dagen! - kom innom når det passer for deg. Gratis. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Boccia kl. 10.00-12.00, Romsaasparken

Her er det plass til både latter, konkurranse og hyggelig samvær i frisk luft. Passer for alle – ingen forkunnskaper nødvendig. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Maleglede med Greta Karine Braathen kl. 10.00-14.00, Nordkisa frivilligsentral

For deg som vil lære mer om maling, farger og teknikker v/ kunstner Greta Karine Braathen. Ikke kurs, men maleglede i hyggelig samvær med andre. Kaffe/te og vafler kr. 50. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Kløfta kulturkafe: Dansebandmusikk v/ Mr. Ray kl. 11.00-13.00, Kløfta velhus

Mr. Ray har preget den norske danseband- og festscenen i flere tiår, og gitt ut flere album preget av fengende og dansbare rytmer. Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende. Arr: Kløfta vel, Ullensaker frivilligsentral

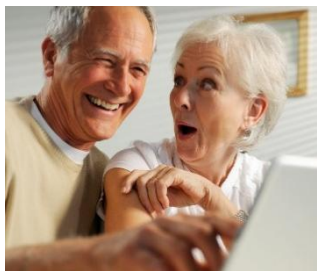


Livsgnisten kl. 11.00-13.00, Frivillighetens hus

Sosialt samvær med kaffe og vaffelbord. Kr. 50. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Kvinnetreff kl. 12.30-15.00, Kløfta frivilligsentral

En hyggelig og åpen møteplass for alle kvinner – et sted for prat, felles aktiviteter og nye bekjentskaper på tvers av landegrenser. Ta gjerne med deg andre kvinner. Enkel servering. Gratis deltakelse. Arr: Jobbsjansen, Ullensaker frivilligsentral



Seniornett: Hvordan redigere bilder på din mobil

kl. 13.30-14.30, Frivillighetens hus

I dag skal vi lære å bruke enkle verktøy for lys, farge og utsnitt. Lage KI bilder med tekstbeskrivelser og kombinere egne bilder med KI. Servering av kaffe og kake. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker seniornett

Perling kl 18.00-21.00, Kløfta frivilligsentral

En hyggelig og kreativ aktivitet der vi lager vakre mønstre med perler. Enkel servering. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Strikkekafé med husflidslaget kl. 18.00-21.00, Nordkisa frivilligsentral

Bli med på en hyggelig strikkestund i godt lag! Ta med eget arbeid og del tips, inspirasjon og håndarbeidsglede sammen med andre i uformelle og trivelige omgivelser. Enkel servering. Gratis deltakelse.

Arr: Ullensaker husflidslag, Ullensaker frivilligsentral

Slåtter og sp(r)ell med Spelemannslaget

kl. 18.00-20.00, Frivillighetens hus

Slåtter og sp(r)ell med Spelemannslaget. Enkel servering. Fri entré.

Arr: Ullensaker spelemannslag, Ullensaker frivilligsentral



Kast deg i det og bli med på klamping kl. 18.00-20.00, Borgen klubbhus

Det blir mulig å låne store 5-øringer til å kaste på stikka eller klampe med. Ta gjerne med noe å sitte på. Servering av kaffe og kake. Arr: Børge-borgere

Onsdag 23. september

Sy & strikk med Husflidslaget kl. 11.00-13.00, Frivillighetens hus

Bli med på en hyggelig sy- og strikkestund i godt lag! Ta med eget arbeid og del tips, inspirasjon og håndarbeidsglede sammen med andre i uformelle og trivelige omgivelser. Enkel servering. Gratis deltakelse.

Arr: Ullensaker husflidslag, Ullensaker frivilligsentral



Aktiv i 100! kl. 11.00-13.00, oppmøte Frivillighetens hus

Tur i nærmiljøet med turlaget. Turen passer for eldre og andre voksne som er hjemme på dagtid og som ønsker å være i aktivitet. Ta med matpakke og drikke. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker turlag, Ullensaker frivilligsentral



BokKaffe: Lesestund med Karin Strømdahl kl. 12.00, Kløfta bibliotek

Kløfta bibliotek inviterer til BokKaffe 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. Fri entré. Enkel servering. Arr: Ullensaker bibliotek



Seniorkino kl. 13.30, Ullensaker kino

Seniorkino er et tilbud spesielt tilrettelagt for et voksent publikum hvor man kan oppleve kvalitetsfilmer i behagelige omgivelser og med dempet lyd. Kr. 145. www.ullensakerkino.no/program/seniorkino. Arr: Ullensaker kino

Sitteyoga kl. 14.00-15.00, Kløfta frivilligsentral

Rolige øvelser fra stol gir bedre bevegelighet, styrke og avspenning i et trygt tempo. Passer for alle – kom som du er og bli med. Kr. 50 inkl. enkel servering. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Tid for latter! «Lommetyveri, Svindel og Bedrag» v/ Geir Gjelten kl. 17.00, Frivillighetens hus

Nå er det tid for latter! Geir Gjelten er underholdningsartist, "lommetyv", tryllekunstner og foredragsholder. Med over 30 års erfaring fra scene, TV og næringslivets arenaer, leverer han underholdning som forbløffer, engasjerer og begeistrer! Enkel servering. Utlodning. Fri entré. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Bli med på dansekveld med Leikarringen Rakne kl. 19.00-21.00, Allergot ungdomsskole

Leikarringen Rakne danser både norske og internasjonale folkedanser og turdanser. Velkommen til alle som vil komme og se hva de driver med! Kanskje har du lyst til å svinge deg litt på gulvet du også? Bli med i dansen, hvis du har lyst! Gratis deltakelse. Arr: Leikarringen Rakne

Torsdag 24. september

KorAll – Frivilligsentralens allsangkor. Tema: «Fire årstider» kl. 11.00, Frivillighetens hus

Musikalsk leder er Linn Asak Andersen. Flerkulturelle ønskes spesielt velkommen. Enkel servering. Kr. 50. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Ut-å-gå-grupper kl. 11.00, oppmøte Romerikssenteret

Kaffe på kaféen på Kløfta bo- og aktivitetssenter etter turen. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker revmatikerforening, Ullensaker sanitetsforening

Hyggetreff kl. 12.30, Jessheim kirke

Vi samles til godt fellesskap med mat, sang, underholdning og utlodning. Bli gjerne med på middagsbønn kl. 12.00 rett før treffet. Arr: Jessheim og Hovin menighet



Siste nytt i Ullensaker! v/ ordfører Ståle Lien Hansen kl. 14.00, Frivillighetens hus

Hva skjer i Ullensaker nå – og hva kommer fremover? Ordfører Ståle Lien Hansen deler aktuelle saker, spennende planer og gir et innblikk i utviklingen av kommunen. En fin mulighet til å holde seg oppdatert og bli bedre kjent med lokalsamfunnet. Enkel servering. Fri entré. Arr: Ullensaker frivilligsentral



Latin-Amerika – verdens bakgård v/ Eva Bratholm og Joar H. Larsen kl. 17.00, Frivillighetens hus

Hva skjer egentlig i Latin-Amerika – en region som ofte omtales som «verdens bakgård»? I dette engasjerende foredraget gir tidligere NRK-korrespondenter Eva Bratholm og Joar H. Larsen et levende og innsiktsfullt innblikk i politikk, samfunn og mennesker i en del av verden preget av store kontraster. Med egne historier fra felt, skarpe analyser og sterke bilder, tar de publikum med bak overskriftene. Kaffe og kake fra kl. 16.30. Utlodning. Entré kr. 100. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Fredag 25. september



Nordkisa «Gubbeklubb» kl. 10.00-12.00, Nordkisa frivilligsentral

Velkommen til en sosial møteplass for karer i alle aldre! Her blir det uformelt samvær, gode samtaler og hyggelige aktiviteter i trivelig lag. Ta turen innom for en kopp kaffe og litt fellesskap. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Pakkausets kulturkafé: Jazzbandet «Løs Snipp»

kl. 11.00, Frivillighetens hus

«Løs Snipp» er et norsk jazzband bestående av svært erfarne og profilerte musikere. De spiller fengende vestkystjazz, swing og «eviggrønne» klassikere, krydret med muntre historier og anekdoter fra et langt liv i musikkbransjen. Kr. 70.

Arr: Ullensaker frivilligsentral



Åpent hus kl. 13.00-15.00, Kløfta gamle skole

Åpent hus på Kløfta gamle skole. Servering av kaffe og kake. Utlodning. Gratis inngang. Arr: Venneforeningen Kløfta gamle skole

Lørdag 26. september



Beatcats kl. 1500, Frivillighetens hus

Beatcats spiller musikk fra 60-tallet og spesielt "Shadows".

Enkel servering. Utlodning. Fri entré.

Arr: Ullensaker frivilligsentral

Søndag 27. september

Høsttakkefest kl. 11.00, Mogreina kirke

Vi samles med takknemlighet for naturens gaver og livets velsignelser, i et kirkerom pyntet med markens grøde av Ullensaker bygdekvinnelag. Velkommen til en stund med sang, fellesskap, ettertanke og glede. Servering av kaffe og kake. Gratis deltakelse. Arr: Mogreina menighet



Markering av Den Internasjonale Eldredagen 2026!

«Evig ung, when you are old» med Rune Larsen og Anne Veddeng kl. 15.00, Ullensaker kulturhus

Offisiell åpning v/ ordfører Ståle Lien Hansen. Hilsen fra Ullensaker elderråd. Forestillingen «Evig ung, when you are old» med Rune Larsen og Anne Veddeng. Rune Larsen har vært aktiv siden han debuterte på TV i 1964, om med Lollipop-programmene ble han kjent over hele landet. Med sin duettpartner, Anne Veddeng har han laget både plater og TV-program. For tiden reiser de rundt med forestillingen «Evig ung, when you are old». Entré kr. 180 + avg. Støttet av Den kulturelle spaserstokken. Arr: Ullensaker frivilligsentral, Ullensaker elderråd

NB! Med forbehold om feil, mangler og endringer.

Senter for aldersvennlig Norge inviterer til

Den nasjonale Eldreuka 2026

28. september – 2. oktober

En serie med korte og engasjerende digitale forelesninger fulle av inspirasjon, nyttige tips og gode råd for en aktiv, inkluderende og god seniorhverdag.

Program

Mandag 28. september

- 12.00-12.30 Aldring og hørsel - utfordringer og muligheter
- 13.00-13.30 Ta vare på hjernehelsen – forstå, forebygg, styrk
- 14.00-14.30 Velferdsteknologi er for alle!
- 15.00-15.30 Flere gode år – med en kropp i bevegelse. Aktive valg som gir energi og livskvalitet etter 60

Tirsdag 29. september

- 12.00-12.30 Ditt engasjement er gull verdt
- 13.00-13.30 Mestre livet hjemme – og leve livet godt ute
- 14.00-14.30 Seniorene – en ressurs i arbeid og omsorg
- 15.00-15.30 Eldrerådet: Dine representanter inn i lokalpolitikken

Onsdag 30. september

- 12.00-12.30 Digital sikkerhet for seniorer
- 13.00-13.30 Hva kan redusere forekomsten av demens? Forebygging eller ny behandling?
- 14.00-14.30 Et godt liv hele livet – hvordan skaper vi aldersvennlige lokalsamfunn sammen?
- 15.00-15.30 Munnhelsens betydning for god livskvalitet i eldre år

Torsdag 1. oktober

- 12.00-12.30 Matberedskap
- 13.00-13.30 Vi trenger kompetansen til de med mest erfaring
- 14.00-14.30 Nabotrimmen - fellesskap og tilhørighet gjennom fysisk aktivitet og sosial deltagelse
- 15.00-15.30 Er boligen din aldersvennlig?

Fredag 2. oktober

- 12.00-12.30 Hva gjør eldre utsatt for depresjon - og kan vi gjøre noe med det?
- 13.00-13.30 Digitale hjemmebesøk
- 14.00-14.30 Vi er alle en del av Norges beredskap

Du må melde deg på de forelesningene du ønsker å se.

For program og påmelding – www.aldersvennlig.no/webinar-og-arrangement/eldreuka-2026



Senteret for et
aldersvennlig
Norge



**Arr: Ullensaker Frivilligsentral &
Ullensaker kommune v/ enhet Kultur**



www.ullensaker.kommune.no