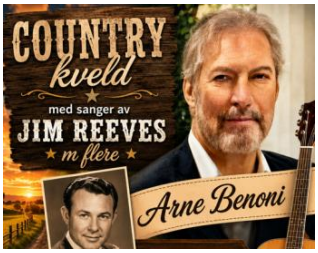
SENIORDAGER 2026
i Ullensaker
18. – 27. september

www.ullensaker.kommune.no

Fredag 18. september

Pakkhusets 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



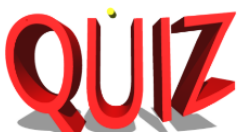
Countrykveld med sanger av Jim Reeves m.fl. v/ Arne Benoni kl. 17.00, Nordkisa frivilligsentral
Benoni har hatt hits i Norge, USA, England, Danmark og flere land. Han har sunget på Grand Ole Opry, delt scene med Lynn Anderson og Dottie West, og er en fremragende tolker av Jim Reeves' sanger. Servering av kaffe og kake. Utlodning. Fri entré. Arr: Ullensaker frivilligsentral

Mandag 21. september

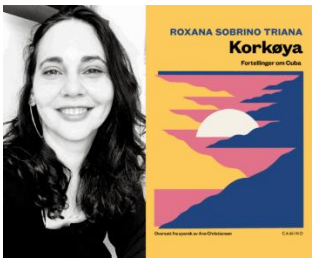
Kløvertur kl. 11.00, Oppmøte Hovin skole
Ta med kaffe og lunsj som nytes på Raknehaugen. Vi går i et tempo tilpasset alle, hovedsaken er å komme seg ut og ha et hyggelig samvær med andre. Gratis deltakelse. Arr: Ullensaker sanitetsforening

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

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

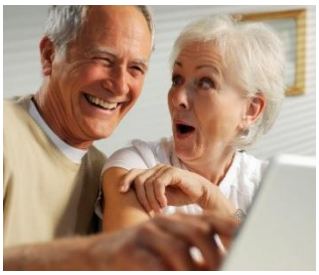
Mr. Ray har preget den norske danseband- og festscenen i flere tiår, og gitt ut flere album preget av fengende og dansbare rytmer. Kaffe og vaffel kr. 80 inkl. en overraskelse for en besøkende. Arr: Kløfta vel, Ullensaker frivilligsentral

Livsgnisten kl. 11.00-13.00, Frivillighetes 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. 12.00, 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, Frivillighetes 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

Pakkhusets 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, Frivillighetes 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 eldreråd. 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 eldreråd

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