



Ullensaker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

HØSTFERIERIETILBUD

for grunnskoleelever i

Ullensaker kommune

27/9 - 6/10 2024

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 \(xn--idrettsrd-d3a.no\)](http://www.ullensaker-idrettsrad-d3a.no)

Informasjon om idrettslagene:
[Idrettslag i kommunen \(ullensaker-idrettsrad.no\)](http://www.ullensaker-idrettsrad.no)

Tilbudene er gratis hvis ikke annet er oppgitt

Høstferietilbudet er utarbeidet av:

- Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak
- Enhet Kultur/Ung Kultur Ullensaker kommune med god støtte av frivillige org. og idrettslag.



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 basketspillere og trenere tilgjengelig for de som kommer.

Alder: fra 8 år (ev. yngre hvis de er ballvant)

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

[Jessheim Troopers Basketball](http://www.jessheim-troopers.com)



Svømmekurs for barn 6 til 13 år

Mandag til torsdag i uke 40 i bassenget på Allergot ungdomsskole.
NB! Ikke bading og lek, men svømmeopplæring.

	Mandag 30/9	Tirsdag 1/10	Onsdag 2/10	Torsdag 3/10
ALLERGOT Jessheim Oddvar Jensen v 1, 2053 Jessheim	kl. 10:00-10:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 10:00-10:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 10:00-10:45 Alder: 6 - 8 år	kl. 10:00-10:45 Alder: 6 - 8 år
	kl. 11:00-11:45 Alder: 9 - 11 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 9 - 11 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 9 - 11 år	kl. 11:00-11:45 Alder: 9 - 11 år
	kl. 12:00-12:45 Alder: 12 - 13 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 12 - 13 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 12 - 13 år	kl. 12:00-12:45 Alder: 12 - 13 år

Instruktører: Ullensakersvømmerne

Pris: Kursene er gratis for deltakerne, 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 / 9-11 / 12-13) + 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 man går i bassenget.

NB! Alle deltakerne vil få en badehette hver av Ullensakersvømmerne.

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

www.ullensakersvommerne.no





HØSTFERIETILBUD 2024

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE



TURN i Hoppenspretthallen

Man 30/9 og tir 1/10 kl. 13-14:

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, akrobatikk, Tik Tok og Hip Hop

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



SKATING

Skatehallen Nordbytjernet skatepark
Mandag - torsdag kl. 10-14:

Rød låve på andre siden av veien for Jessheim Pizzeria (Kremmer'n). Plakat på låven.

Fri skate, utlån av Brett.

Obs: Anbefaler bruk av hjelm!

En aktivitetsleder (skater) vil gi instruksjon.

Ingen påmelding

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



INNEBANDY

Jessheim is- og flerbrukshall

Mandag - torsdag kl. 10-14:

Bane B, innebandytrening og spill med instruktører som er 1. divisjons-spillere i Ull/Kisa, samt at vi motiverer andre aktive og erfarne ungdommer med Ung Leder erfaring til også å være instruktører.

Køller og briller kan lånes.

Husk innesko med lys såle.

www.ullkisinnebandy.no

Ingen påmelding

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



BOKSING

Jessheim is- og flerbrukshall

Mandag - torsdag, kl. 10-1130:

Lær boksing av bokseklubbens beste bokkere
Utlån av boksehansker, ta med treningstøy.
Proff trening i boksering, med start kl. 10.

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

Ingen påmelding

[Jessheim Bokseklubb](https://www.facebook.com/JessheimBokseklubb)

www.facebook.com/JessheimBokseklubb



TAEKWON-DO

Jessheim is- og flerbrukshall

Kampsportrommet

Fredag 4. oktober kl. 17 - 19

Kom og prøv Taekwon-Do, med slag / spark på puter, styrkeøvelser, selvforsvar o.l.

Nedre aldersgrense er 8 år og ingen øvre.

Vi trener barbert og man må møte opp i vanlig treningstøy

Ingen påmelding.

<https://jessheim.ntkd.no>

[Jessheim Taekwon-Do Klubb | Facebook](https://www.facebook.com/JessheimTaekwonDo)

Arr: Jessheim Taekwon-do klubb i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak



Brazilian Jiu-Jitsu - BJJ

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

Mandag og tirsdag kl. 10-12:

Little Champions 6-9 år

Påmelding: [Spond Club](https://www.spondclub.no)

Onsdag og torsdag kl. 10-12:

Juniors 10-16 år

Påmelding: [Spond Club](https://www.spondclub.no)

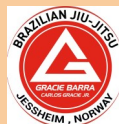
Tlf.nr.: 97110977

Sted: **Jessheim Storsenter**, 4. etg.
Heis opp ved Boots Apotek.

Ta på treningstøy og ha med vannflaske.

Brazilian Jiu-Jitsu er en kampsport som tar utgangspunkt i selvforsvar og på å bygge gode verdier for barn, ungdom og voksne i alle aldre. 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



SATS

<https://www.sats.no/treningscenter/jessheim>

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

For oversikt – se timeplan på

[SATS – Trening, helse & livskvalitet - SATS](https://www.sats.no/treningscenter/jessheim)

Påmelding ved oppmøte



HØSTFERIETILBUD 2024

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE

BASKETBALL i Kløftahallen

Mandag til torsdag kl 10-14:

Kløfta White Tigers tilbyr åpen hall for alle barn og ungdom. Vi ønsker å dele basketgledden 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 bli 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.

<https://www.kloftail.no/vare-idretter/basket/>



Ingen påmelding



E-sport

Mandag - torsdag kl. 10-14:

E-sport tilbud på Klubbhuset til Kløfta IL
Adresse: Holmsmoen 12.

Du trenger ikke ha med noe utstyr, det har vi. Ta med mat og drikke. Mer info på:

<https://www.kloftail.no/vare-idretter/e-sport/>

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



Allidrett i Bakkedalen aktivitets- og idrettspark/ Kløftahallen

Mandag - torsdag kl. 10-14:

Allidrett for aldersgruppen 7-12 år, med mulighet for å spille håndball, fotball, innebandy o.a. leker.

Oppmøte ved kiosk Kløftahallen.
Drikke og lunsj må medbringes.

På torsdag blir det servert gratis mat i kiosken. Det vil bli servert gratis frukt hver dag.

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



<https://www.kloftail.no/vare-idretter/>

Ingen påmelding



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 Miniatyrskytterlag i samarbeid med Ullensaker Idrettsråds barne- og ungdomstiltak

Ingen påmelding

[Kisen MSL - www.kisen.no](http://www.kisen.no)



SKØYTER & ISHOCKEY

Jessheim is- og flerbrukshall

Ullensaker issportklubb tilbyr følgende aktivitetstilbud:

Mandag - torsdag kl. 11-15:

kl. 11-13: Frigåing uten kølle og puck (husk hjelm)
kl. 13-15: 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

[Ullensaker Issportklubb \(ullis.no\)](http://ullis.no)

Ingen påmelding



Turn og gymnastikk Gystadmarka skoles gymsal

Ullensaker gym og turn tilbyr gratis turnaktiviteter

Mandag - torsdag:

Barn i alderen 6-7 år 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.

Påmelding kan gjøres her:

[Spord Club](http://Spord.Club)

Kontakt oss på epost ved behov:
post@ullensakergymogturn.no



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

Les for øvrig mer om våre andre tilbud på www.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. Samtidig tilbyr Borgen IL Basket en organisert basketballaktivitet.

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 kontakinformasjon til foresatte slik at aktivitetslederne kan nå dem ved behov.

[Borgen Idrettslag - Spooztz \(borgeniil.no\)](http://Borgen Idrettslag - Spooztz (borgeniil.no))

Ingen påmelding

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





HØSTFERIETILBUD 2024

For grunnskoleelever i
ULLENSAKER KOMMUNE

JESSHEIMBADET

Opplev Norges største HINDERLØYPE!
(i vannet fra 28. sept. til 6. okt.)

Årets PoolParty fredag 4. okt. kl. 17, i hele anlegget!

Eller kom og døds - vis fram dine beste triks.

Actionfylte aktiviteter for hele familien.

Minidisko hver morgen kl. 09-12 med Froggy!

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 28/9: Brettspill med Outland

Mandag kl.12: Lesestund for barn.

Tirsdag kl.12-14: Perleverksted

Onsdag kl.12: FIFA turnering

Torsdag kl.12: Spilltorsdag - vi spiller brettspill

Fredag: kl.12-14: Gjenbruksverksted

- vi lager fugler av kasserte bøker

Lørdag 5/10 kl.12: Familielørdag med 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.

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

www.ullensaker.kommune.no/bibliotek

Forsvarets flysamling Gardermoen

Ukedager i uke 40: kl. 12-16

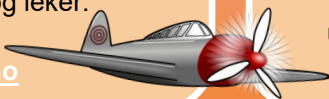
Lørdager 12-16 og søndager 11-16

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

Salg av mat, is, byggesett og leker.

Ordinære priser

www.flysamlingen.no



Ungdomshusene

CALYPSO og HUSET

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

Følg ungdomshusene på Instagram for
informasjon om årets høstferietilbud:

www.instagram.com/calypso_ungdomshus/

www.instagram.com/huset_ungdomshus

&

ATLAS kulturarena

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



Friluftsopplevelser

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

Turtips på: www.ullensaker.kommune.no

SAS museet Gardermoen

Åpent tirsdager kl.10-15 og søndager kl.12-16

SAS-museet viser en unik samling av historikken til
flyselskapet SAS, med bl.a. modeller av alle fly SAS
har eid samt flyparken i Star Alliance-gruppen.

Prøv vår fly-simulator helt gratis, og nyt
utsikten fra vårt utkikkstårn. Gratis inngang.

www.sasmuseet.com