

Rapport fra
Helsedirektoratet
2024

Helsegevinsten av
fysisk aktivitet er
større enn tidligere
antatt

Helsegevinst ved å gå fra fysisk inaktiv til
fysisk aktiv for 70 åringer – hvor en forblir
fysisk aktiv resten av livet:

Fysisk aktiv: 150-300 min. litt anstrengende
fysisk aktivitet pr. uke / halvert antall
minutter med anstrengende aktivitet.

Alder	Flere leveår	Flere friske leveår
70 år	4,47	8,73

**FYSISK AKTIVITET
+ SOSIALT FELLESSKAP
= VIRKER ALLER BEST**

SENIOR-PENSJONIST
AKTIV HELE LIVET
AKTIVITETSTILBUD
DAGTID
ULLENSAKER
2025-2026

ET SAMARBEIDSPROSJEKT MELLOM:

VIKEN IDRETTSKRETS

Ullensaker idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND



Ullensaker Turlag
DNT Oslo og Omegn



AKTIVITETER:

oppstart sep/okt 2025

GÅFOTBALL 57+/70+

Jessheim Is- og flerbrukshall tirsdager kl. 11.00
Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

SVØMMEAKTIVITET

Lavterskel aktivitet i basseng 10 ganger pr. kurs.

Jessheimbadet torsdager kl. 13.00
Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

BALANSETRENING

Øvelser du bør gjøre hjemme, men er lettere å gjøre sammen med andre.

Jessheim Is- og flerbrukshall onsdager kl. 11.00
Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

STYRKETRENING

Egentrening sammen med andre, PT kommer innom for instruksjon og oppsett av program hvis ønskelig.

Jessheim Is- og flerbrukshall tirsdager kl. 13.00
Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

TEPPECURLING

Borgen, Alfhallen. (ønsker oppstart)

Kontaktperson:

David Short tlf: 922 20 903

Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

SYKKELGRUPPE

Mai - sep. Lavterskel sykkelgruppe vi sykler på fortau rundt Jessheim ca. 20 km. Ekspertgruppa noe lengere.

Jessheim Is- og flerbrukshall torsdager kl. 16.00
Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

ISHOCKEYTRENING

Jessheim Is- og flerbrukshall torsdager kl. 15.00
Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

Disse aktiviteter forutsetter medlemskontingent på kr. 300,- pr. år til Borgen IL.

Du kan være med på så mange aktiviteter du vil. Unntatt Svømmeaktivitet som koster kr. 300,- pr. kurs.

ALL AKTIVITET ER LAVTERSKELE

Problemer med å komme til/fra

AKTIVITETEN?

Vi ønsker å sette opp en kjøregruppe.

INFO, SPØRSMÅL, PÅMELDING:

Asgeir Sand tlf.: 90 99 31 90

E-post: asgeirsand@icloud.com

DAMETRIMMEN BORGEN

Alfhallen

onsdager kl. 18.30

Kontaktperson:

Turid Wethal Tlf: 404 04 374

Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Borgen IL

GÅFOTBALL 57+/70+

Kløftahallen, (ønsker oppstart)

Kontaktperson:

Steffen Nystrøm tlf: 404 51 755

Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Kløfta IL

TRIMGRUPPE KLØFTA

Åreppen skole

tirsdager kl. 18.30

Kontaktperson:

Svein-Henning Hjertaker tlf: 951 45 512

Arr: Ullensaker Idrettsråd/ Kløfta IL

STERK OG STØDIG

Kløfta v/Felleskjøpet mandager kl. 10.30

Lykkebo tirsdager kl. 11.00, 12.30, 14.00

Gystad Vel onsdager kl. 10.30

Nore Vel torsdager kl. 10.00

Kløfta IL torsdager kl. 10.00

Lykkebo torsdager kl. 13.00

Kontaktperson:

Linda Muller tlf: 900 33 245

Frivilligsentral tlf: 902 96 332

Arr: Ullensaker kommune

AKTIV I 100

Ullensaker Turlag

Ullensaker Frivilligsentral onsdager kl. 11.00

Kontaktperson:

Oddvar Skrebergene tlf: 900 33 245

Arr: Ullensaker Turlag/Ullensaker Frivilligsentral

JESSHEIM TAEKWON-DO

Jessheim Is- og flerbrukshall, (ønsker oppstart)

Kontaktperson:

Unn Heidi Nilsen tlf. 954 01 476

Arr: Ullensaker Idrettsråd/Jessheim Taekwon-do

BOCCIA

Jessheim Is- og flerbrukshall/Romsaasparken

tirsdager kl. 10.00

Kontaktperson:

Guri Thorvaldsen Tlf: 957 32 742

Arr: Ullensaker Frivilligsentral