

SHADES OF GREY 2026 – BESKRIVELSE AV AKTIVITETENE

TORSDAG 8. OKTOBER

Ytringsfrihet under press – forbudte bøker

Hvorfor blir bøker forbudt eller forsøkt fjernet – og hva betyr det for ytringsfriheten? Besøk bibliotekets utstilling under Forbudte bøker-uka, og bli kjent med bøker som har blitt utsatt for sensur eller begrensninger. En tankevekkende utstilling om ytringsfrihet, demokrati og retten til å lese fritt.

Sted: Ringerike Bibliotek

Tid: kl. 10:00-15:00

Åpen dag – Test golfsimulator

Nysgjerrig på golf – eller har du lyst til å teste svingen? Tyrifjord Golfklubb inviterer til åpen dag i golfsimulatoren som ligger i underetasjen i Sentrumskvartalet, hvor du kan prøve golfsimulator helt gratis. Her kan både nybegynnere og erfarne golfere ta turen innom og teste – ingen forkunnskaper nødvendig!

Sted: Sentrumskvartalet

Tid: kl. 10:00-15:00

Åpen dag – Feelgood treningssenter

Har du lyst til å prøve en treningsform med motoriserte apparater som passer for alle i hyggelige omgivelser da kan du ta turen innom Feelgood som tilbyr gratis trening 8. og 9. oktober. Det serveres gratis kaffe og vafler.

Sted: Nordre Torv 4, Hønefoss

Tid: 10:00-14:00

Gratis hørselstest

Gratis hørselstest. Visste du at tap av hørsel ikke bare skaper sosiale utfordringer det øker også risikoen for å utvikle demens. Med gode hjelpemidler trenger det ikke være slik. Ringerike og omegn hørsel lag tilbyr gratis hørselstest utført av innleide fagpersoner.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 10:00-14:00

Åpen dag – Frivilligsentralen

Er du nysgjerrig på hva Ringerike Frivilligsentral kan tilby? Kom innom vår åpne dag og bli kjent med aktiviteter, møteplasser og tilbud for alle aldre. Du kan også høre mer om hvordan du kan engasjere deg som frivillig og bidra til et inkluderende og aktivt lokalsamfunn.

Sted: Ringerike Frivilligsentral, Torvgata 10, Hønefoss

Tid: kl. 10:00-14:00

Seniorbowling

Bli med på seniorbowling! Fast hver torsdag inviterer Hønefoss Bowlingsenter seniorer til en hyggelig og sosial bowling økt for seniorenene. Her er det lav terskel for å delta – enten du er erfaren bowler eller bare har lyst til å prøve. Pris: 50 kr per serie.

Sted: Hønefoss Bowlingsenter, Ankersgate 30, Hønefoss

Tid: kl. 11:00-14:00

Informasjonsmøte – Gammel nok

Har du erfaring og kompetanse du fortsatt ønsker å bruke i arbeidslivet? Gammel Nok inviterer til et uformelt informasjonsmøte om hvilke muligheter som finnes for deg som er 50+ og ønsker å jobbe videre. Her får du høre mer om fleksible oppdrag, bemanning og praktiske tjenester – og hvordan du selv kan velge oppdrag og arbeidsmengde som passer din hverdag. Din erfaring er verdifull – og det er fortsatt bruk for den! Det serveres gratis kaffe og noe å bite i.

Sted: ByLab, Fossveien 1

Tid: kl. 11:00-11:30

Foredrag – «Fra hus til leilighet – smarte valg for en ny livsfase»

Vurderer du å bytte hus med leilighet? Hva bør du tenke på når du vurderer å bytte bolig? Å bytte bolig er en av de største endringene vi gjør i livet. EiendomsMegler 1 Ringerike og SpareBank 1 Ringerike Hadeland gir deg nyttige råd om hva du bør tenke på før, under og etter et boligbytte – fra praktiske og økonomiske forberedelser til hvordan du kan ta trygge og bevisste valg for fremtiden. Det serveres gratis kaffe og noe å bite i.

Sted: ByLab, Fossveien 1

Tid: kl. 12:00-13:00

Sterk og stødig

Sterk og stødig er styrke- og balansetrening i grupper tilpasset voksne over 65 år som føler seg litt ustø eller merker begynnende funksjonssvikt.

Sted: Alles Kulturhus

Tid: kl. 12:00-13:00

Drop-in syverksted

Vil du sy, reparere eller fikse på klær eller tøy du har? På torsdager er det drop-in syverksted i biblioteket. Syglade frivillige hjelper til og deler av sin erfaring og sykunnskap, hvis det trengs.

Biblioteket har 5 symaskiner til disposisjon og det er gratis å bruke utstyret. Symaskinene kan også lånes og brukes i bibliotekets betjente åpningstid. Da forutsettes det at man kan bruke utstyret og behandler det forsiktig.

Sted: Ringerike Bibliotek

Tid: kl. 15:00-18:00

Pølser og politikk

Har vi en seniorpolitikk i Ringerike? Politikere møtes til debatt om hvordan Ringerike kan utvikle en offensiv seniorpolitikk som skaper muligheter for arbeid, frivillighet, medvirkning og samfunnsengasjement.

Seniorkraften: Løsningen på demografiskiftet? I dette panelet møter du engasjerte mennesker som bruker erfaring, kompetanse og nettverk til å skape verdi i arbeidsliv, frivillighet og lokalsamfunn. Vi snakker om muligheter, medvirkning og hvordan flere kan bruke ressursene sine etter pensjonsalder.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 16:00-17:30

Tibetanske riter

De tibetanske ritene er fem enkle øvelser som kan bidra til bedre bevegelighet, balanse og kroppslig vitalitet. Mange opplever at regelmessig praksis gir økt energi og bidrar til å opprettholde funksjon, styrke og smidighet gjennom livet. Øvelsene kan tilpasses alle nivåer og krever verken forkunnskaper eller utstyr.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 16:30-17:00

Åpent hus og kafé hos Frivillighetens Hus

Er du nysgjerrig på hva som rører seg i lokalsamfunnet?

Frivillighetens hus i Hønefoss er trolig det største av sitt slag i Norge. I dag holder over 70 lag og foreninger til i huset, som driftes av frivilligheten selv. Torsdag 8. oktober fra kl. 17-20 holdes det «åpent hus», hvor du kan du møte lag, foreninger og fellesskap innen kultur, sang, dans, sjakk, frimerker og mye mer. Kanskje finner du akkurat den aktiviteten eller foreningen du ønsker å engasjere deg i? Gratis kaffe og vafler.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 17:00-20:00

Kreativ økt med Klekkenmalerne

Har du lyst til å prøve deg med pensel og farger? Klekkenmalerne inviterer til en kreativ maleøkt, og du trenger ingen forkunnskaper for å delta. Kom som du er, og la kreativiteten få fritt spillerom under veiledning fra engasjerte kunstnere.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 17:00-19:00

Språkkafé

Lærer du norsk og vil snakke norsk med andre? Eller vil du prate med dem som gjør det? Velkommen til språkkafé/Language Café for en hyggelig og sosial stund med enkel servering. Språkkafé arrangeres i samarbeid med Ringerike Frivilligsentral.

Sted: Ringerike Bibliotek

Tid: kl. 17:00-18:30

Seniorkino – «Sense and Sensability»

Bli med på førpremiere på den nye filmatiseringen av Jane Austens klassiker «*Sense and Sensibility*» – en tidløs fortelling om kjærlighet, søsterskap og samfunnets forventninger. Seniorkino er en hyggelig kinoopplevelse med tilpasset, lavere lydnivå. Pris: 120kr.

Sted: Hønefoss kino (sal 2)

Tid: kl. 17:00-19.15

Lek med farger – Ringerike malerklubb

Har du lyst til å utforske malergleden? Ringerike Malerklubb inviterer til drop-in med malerkit som du kan teste, og du trenger ingen forkunnskaper for å delta. Kom som du er, prøv ulike teknikker og la kreativiteten få fritt spillerom med veiledning fra dyktige malere.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 17:00-20:00

Byvandring i Hønefoss

Bli med på en hyggelig og lærerik byvandring i Hønefoss. Tema for dagens vandring er Norsia. Sammen med en dyktig guide fra Ringerike Historielag blir vi bedre kjent med bydelens historie, viktige landemerker og fortellingene som har vært med på å forme Hønefoss.

Sted: Oppmøte utenfor ByLab, Fossveien 1

Tid: kl. 18:00-19:30

Egenberedskap – trygg der du bor

Egenberedskap og frivillighet i krisetid. Hvordan kan du være best mulig forberedt? Bli med på en praktisk time om egenberedskap, hva du kan gjøre i nabolaget der du bor, og hvordan Frivillighetens hus fungerer som Ringerikes oppmøtested og informasjonsknutepunkt ved kriser. Sammen ser vi på hvordan naboer, frivillige og lokalsamfunnet kan bidra til økt trygghet og beredskap.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 18:00-19:00

Folkedans kurs

Bli med Kaval folkedansgruppe på en morsom danseøkt der du kan lære dans fra ulike kulturer. Kanskje finner du en ny aktivitet å engasjere deg i eller bare en artig danseøkt sammen med andre.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 18:00-19:00

Strikkekafè

Ta med strikketøyet og bli med på en hyggelig og sosial strikkekafé! «Strikke-Gry» inviterer til en trivelig stund på Kirkens Bymisjon kafé, med strikking, gode samtaler og fellesskap. Passer både for erfarne strikkere og deg som er nybegynner. Pris: 50,-kr inkl. en kopp kaffe og noe å bite i.

Sted: Kirkens Bymisjon kafé, Søndre torv 8

Tid: kl. 18:00

Tibetanske riter

De tibetanske ritene er fem enkle øvelser som kan bidra til bedre bevegelse, balanse og kroppslig vitalitet. Mange opplever at regelmessig praksis gir økt energi og bidrar til å opprettholde funksjon, styrke og smidighet gjennom livet. Øvelsene kan tilpasses alle nivåer og krever verken forkunnskaper eller utstyr.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 19:00-19:30

FREDAG 9. OKTOBER

Ytringsfrihet under press – forbudte bøker

Hvorfor blir bøker forbudt eller forsøkt fjernet – og hva betyr det for ytringsfriheten? Besøk bibliotekets utstilling under Forbudte bøker-uka, og bli kjent med bøker som har blitt utsatt for sensur eller begrensninger. En tankevekkende utstilling om ytringsfrihet, demokrati og retten til å lese fritt.

Sted: Ringerike Bibliotek

Tid: kl. 10:00-15:00

Åpen dag – Feelgood treningssenter

Har du lyst til å prøve en treningsform med motoriserte apparater som passer for alle i hyggelige omgivelser da kan du ta turen innom Feelgood som tilbyr gratis trening 8. og 9. oktober. Det serveres gratis kaffe og vafler.

Sted: Nordre Torv 4, Hønefoss

Tid: 10:00-14:00

MediYoga

Bli med på en rolig og behagelig yoga økt med fokus på pust, bevegelse, avspenning og tilstedeværelse. Vi gjør enkle øvelser i rolig tempo, og avslutter med avspenning og meditasjon. Du trenger ingen erfaring med yoga – her er det plass til alle

Sted: Ringerike Frivilligsentral

Tid: 10:00-11:00

Åpen dag – Frivilligsentralen

Er du nysgjerrig på hva Ringerike Frivilligsentral kan tilby? Kom innom vår åpne dag og bli kjent med aktiviteter, møteplasser og tilbud vi har. Du kan også høre mer om hvordan du kan engasjere deg som frivillig og bidra til et inkluderende og aktivt lokalsamfunn.

Sted: Ringerike Frivilligsentral, Torvgata 10, Hønefoss

Tid: kl. 10:00-14:00

Foredrag – Karriere i godt voksen alder

Hva drømmer du om nå, og hvilke muligheter finnes videre? Karriere Buskerud inviterer til et inspirerende foredrag om erfaring, kompetanse og nye muligheter i godt voksen alder. Vi ser nærmere på jobb og utdanning, hva vi tenker om våre egne muligheter – og hvordan alderisme og fordommer kan påvirke valgene vi tar. Det serveres gratis kaffe og noe å bite i.

Sted: ByLab, Fossveien 1

Tid: kl. 11:00-12:00

Tibetanske riter

De tibetanske ritene er fem enkle øvelser som kan bidra til bedre bevegelighet, balanse og kroppslig vitalitet. Mange opplever at regelmessig praksis gir økt energi og bidrar til å opprettholde funksjon, styrke og smidighet gjennom livet. Øvelsene kan tilpasses alle nivåer og krever verken forkunnskaper eller utstyr.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 11:00-11:30

Frivilligtorg og åpen kafé hos Frivillighetens Hus

Har du lyst til å gjøre en forskjell for andre eller trenger du litt hjelp i hverdagen?

På Frivilligtorget møter du foreninger som søker frivillige, og aktører som tilbyr ulike former for småhjelp og støtte. Kom innom for en uformell prat og bli kjent med mulighetene som finnes i lokalsamfunnet. Vi byr på gratis kaffe og vafler!

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 11:00-14:00

80-talls disco

Bli med tilbake til 80-tallet med musikk, dans og god stemning! Gleden Dagsenter inviterer brukerne av dagtilbudet til en artig formiddag med disco.

Sted: Gleden dagsenter, Austjord

Tid: kl. 11:00-13:00

Temakafé - Verdensdagen for psykisk helse

Vi markerer verdensdagen for psykisk helse og inviterer til en inspirerende temakafé. Årets tema for verdensdagen handler om å skape rom for å høre til og ta vare på egen, og andres psykiske helse. På denne temakafeen setter vi derfor et ekstra søkelys på Ringerike kommunes kurstilbud «takkbare bra», et kurs spesifikk utviklet for seniorer over 60 år. Vi byr på gratis kaffe og vafler!

Sted: Ringerike Frivilligsentral, Torvgata 10, Hønefoss

Tid: kl. 11:00-12:00

Seniorbowling – åpen dag

Har du lyst til å prøve bowling? Hønefoss Bowlingsenter inviterer til åpen dag! Ta turen innom, bli kjent med tilbudet og prøv bowling helt gratis. En sosial og morsom aktivitet som passer for alle – enten du har spilt mye før eller aldri har prøvd!

Sted: Hønefoss Bowlingsenter, Ankersgate 30, Hønefoss

Tid: kl. 11:00-14:00

Portrettegning – Ringkunstnerne

Har du lyst til å prøve deg på portrettegning? Sammen med Ringkunstnerne får du muligheten til å utforske portrettegning i hyggelige og uformelle omgivelser. Du trenger ingen forkunnskaper – kom som du er, og la kreativiteten få fritt spillerom under veiledning fra dyktige kunstnere.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 12:00-14:00

Tibetanske riter

De tibetanske ritene er fem enkle øvelser som kan bidra til bedre bevegelse, balanse og kroppslig vitalitet. Mange opplever at regelmessig praksis gir økt energi og bidrar til å opprettholde funksjon, styrke og smidighet gjennom livet. Øvelsene kan tilpasses alle nivåer og krever verken forkunnskaper eller utstyr.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 12:00-12:30

Stolyoga

Stolyoga er en myk og tilgjengelig form for yoga som kombinerer pust, bevegelser, meditasjon og avspenning – alt utført sittende på stol. Yoga på stol hjelper deg med å redusere stress, øke indre ro, styrke bevegelse og balanse, samt gi bedre mental klarhet og overskudd. Ha på myke og behagelige klær, samt ha med en vannflaske. Vel møtt til en rolig stund med gode øvelser for kropp og sjel.

Sted: Ringerike Bibliotek

Tid: kl. 12:00-13:00

Foredrag – Gatelangs i Hønefoss med Fritjof Jørgensen

Bli med Fritjof Jørgensen på en spennende reise gjennom Hønefoss' gater og historie. Gjennom fortellinger og lokalhistoriske tilbakeblikk blir vi bedre kjent med byen slik den var før – og menneskene, stedene og historiene som har satt sitt preg på Hønefoss.

Det serveres gratis kaffe og noe å bite i.

Sted: ByLab, Fossveien 1.

Tid: kl. 12:00-13:00

Film matiné – lokale filmperler

Våre lokale rotaryklubber tilbyr en matiné med lokale filmer som kan nytes i kinosalen enten du vil droppe innom eller følge hele matineen. Kinosalen er åpen så her er det bare å komme og gå som man ønsker.

Sted: Hønefoss kino

Tid: kl. 13:00-15:30

Tibetanske riter

De tibetanske ritene er fem enkle øvelser som kan bidra til bedre bevegelighet, balanse og kroppslig vitalitet. Mange opplever at regelmessig praksis gir økt energi og bidrar til å opprettholde funksjon, styrke og smidighet gjennom livet. Øvelsene kan tilpasses alle nivåer og krever verken forkunnskaper eller utstyr.

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 13:00-13:30

Kryssordutfordring

Bibliotekets eget kryssord. Kryssordutfordringen er en anledning til å stimulere hjerneaktivitet, med glimt i øyet. Ta kryssordutfordringen rett etter stolyoga og gi kroppen en full pakke.

Sted: Ringerike Bibliotek

Tid: kl. 13:00-14:00

Jazzkonsert med Rønnerdal Jazzband

Rønnerdal Jazzband et åttemanns band av gamle korpsmusikere. De spiller vanligvis et repertoar bestående av gammel musikk fra jazzens spede barndom, også kalt dixieland eller tradjazz. Len deg tilbake og nyt en stemningsfull jazzkonsert med Rønnerdal Jazzband!

I bandet spiller: Asbjørn Hermstad klarinett, Jan Gulbrandsen trombone, Tom Eikenes banjo og vokal, Harald Helleseier tenorsax, Per-Egil Hovin trompet, Tore Bækkevold tangenter, Erik Haraldseth slagverk og Per Bjørnstad tuba. Det blir levende musikk, spilleglede og god jazzstemning – en hyggelig musikalsk opplevelse på biblioteket.

Sted: Ringerike Bibliotek

Tid: kl. 15:00-16:00

Social Salsa

Har du lyst til å danse, møte nye mennesker og ha det gøy? Social Salsa er et lavterskel tilbud der alle kan være med, uansett om du har danset salsa før eller ikke. Kom som du er, bli med i fellesskapet og opplev danseglede, gode rytmer og sosialt samvær

Sted: Frivillighetens Hus, Hønengata 9

Tid: kl. 20:00-22:00