



senteret hvor vi også spiser lunch. Tiden avgjør om vi tar en runde i byen også før vi kjører Bybane tilbake til hotellet. Neste dag lager vi en fotomontasje som vi kan vise til de andre og vi ser også på hvordan vi kan bruke kartverktøyet «Google Maps». Ta med eget kamera hvis du har.



2. Enkeljympa : kurset er i regi av Friskis & Svettis. Enkeljympa er blitt kjempepopulært i Norge. Hver uke samles flere hundre til trening mange steder rundt om i landet.

Enkeljympa er en real og morsom treningsøkt til musikk tilrettelagt for ungdom og unge voksne med utviklingshemming.

Vi trener kondisjon, styrke, bevegelse og kroppsbevissthet ut fra den enkeltes forutsetninger. Nå har du mulighet til å prøve dette ut! Du må ha på treningstøy og joggesko. Du kommer garantert til å bli sliten, svett og kjempeglad.



3.Bli Ny: Er du en gutt eller en jente som like klær og mote? Har du lyst å lære om hvordan du kan ta vare på huden din og bli kul på håret?

Kurset handler om det å kle seg og du vil få prøve klær i ulike farger og fasonger for å lære hva som passer akkurat deg best!

Du vil lære hvordan å «style» deg selv og også lære å presentere klær for andre!

Lørdagen avsluttes med moteshow på «catwalken» før middag. Søndagen lærer vi om hudpleie og hår!



4. Dans: Det er nå på tide å finne frem danseskoene igjen og melde seg på helsedans på kultursamlingen. Det viktigste i helsedans er å ha det kjekt gjennom bevegelse og deltakelse i et inkluderende dansefellesskap. Vi bruker musikk som gjør oss glad og som det er lett å danse til. Gjerne melodier som er kjent fra tv og radio. Det er også kjekt å få vise hva en har trent på, på forestillingen på søndagen.



5. Kunst og håndverk: I år skal vi ha mange ulike formingsaktiviteter, slik at alle skal få lage noe de har lyst til. Vi skal male, lime, bruke ulike tusjer og tegne. Vi har mange ulike modeller så her blir noe for enhver smak. Vi lager et skikkelig kunstnerisk verksted og gleder oss til å treffe dere.



6. Musikkgruppe: I årets kultursamling blir det en musikkgruppe der deltakerne skal få mulighet til å fremføre kjent musikk i band. Her er det plass for dem som liker å synge og for dem som har lyst til å prøve seg på et instrument. Alle i bandet får mulighet til å musisere sammen med andre og øve på låter som bandet kommer til å spille på konserten på søndag.

Du trenger ikke forkunnskap i det å kunne spille instrumenter for å være med i band, men om du har spille-erfaring og vet på forhånd hva du vil bidra med er det bare en fordel. Vi har gitar, bassgitar, keyboard, trommesett og et stort utvalg av rytmeinstrumenter. Det blir lagt til rette for at du skal kunne spille i band ut fra dine egne forutsetninger.

Hva er din stil? Det blir lagt til rette for at man skal kunne spille i band ut fra egne forutsetninger.



7. Musikk og bevegelse: Dette er en gruppe for deg som liker musikk. Vi tilpasser utførelsen slik at du kan synge, spille og bevege deg akkurat slik du selv ønsker og kan. Alle er velkommen, og målet er å skape fin musikk sammen i fellesskap. Vi øver for det meste på lørdagen, mens vi på søndagen fremfører det vi har satt sammen for resten av deltakerne på kultursamlingen.

Vi gleder oss til å treffe deg! Vel møtt



8. Data/Media: (Snapchat) Vi vil i denne gruppen å bruke Snapchat for å sende og motta bilder og video. Du får hjelp til å sette opp konto, legge til venner og lære hvordan du lager og sender videoer. Det blir også rebusløype og quiz om data/media. Ta med smarttelefon eller nettbrett/ipad. Ta også med brukernavn og passord til: epost, Facebook og Google Play/iStore.

Påmeldingsfrist 01.10.2017 (1.oktober) ett skjema pr. person.
Registrering fra kl. 10 lørdag den 29.oktober, programoppstart kl. 11.

Deltager

fra lokallag av NFU melder meg herved på Kultursamlingen:

Navn

Fødselsdato

Adresse

Post nr.

Telefon nr.

E-post

Faktura adresse(e-post)

Jeg ønsker å dele rom med:

Opplysninger om allergier, HC-rom eller lignende:

Jeg melder meg herved på følgende kurs (sett kryss):

☐

1. VilVite i Bergen

☐

5 Kunst og Håndverk

☐

2. Enkeljympe

☐

6. Musikkgruppe

☐

3. Bli Ny

☐

7. Musikk og Bevegelse

☐

4. Dans

☐

8. Data/Media - Snapchat

Viss det ikke er plass på det kurset jeg helst vil på, vil jeg på ... Skriv tallet her i ruten

Ledsager (sett kryss)

JA

☐

NEI

☐

Ledsager 1

Ledsager for
fra lokallag av NFU melder meg herved på Kultursamlingen:

Navn

Fødselsdato

Adresse

Post nr.

Telefon nr.

E-post

Jeg ønsker å dele rom med:

Opplysninger om allergier, HC-rom eller lignende:

Det forventes at ledsager er aktivt med i gruppen, støtter og oppmuntrer deltaker slik at han/hun kan være mest mulig aktiv med i gruppen.

Ledsager 2

Ledsager for
fra lokallag av NFU melder meg herved på Kultursamlingen:

Navn

Fødselsdato

Adresse

Post nr.

Telefon nr.

E-post

Jeg ønsker å dele rom med:

Opplysninger om allergier, HC-rom eller lignende:

Fylkeslaget vil bestille rom til deg, og sender ut faktura etter påmelding.

PRISER OG BESTILLING:

* Ingen kursavgift for medlemmer av NFU

Kursavgift for NFU-medlemmer: kr. 0,-

☐

Kursavgift, ikke NFU-medlem: kr 500,-

☐

Overnatting på enkeltrom per person: kr. 1600,- **

☐

Overnatting på dobbeltrom per person: kr. 1300,- **

☐

Overnatting på trippelrom per person kr 1000,- **

☐

Dagpakke lørdag kr. 1000,- ***

☐

Dagpakke søndag kr. 500,- ***

☐

Middag lørdag kveld (uten overnatting): kr. 530,-

☐

Ekstra overnatting fra fredag uten festmiddag : kr 900

☐

Ekstra overnatting fra fredag med festmiddag : 1425

☐☐

Jeg godkjenner at bilder/reportasjer som blir tatt under Kultursamlingen kan brukes i media

☐

Jeg godkjenner ikke at bilder/reportasjer som blir tatt under Kultursamlingen kan brukes i media

** Overnattingsprisene inkluderer lunsj og middag på lørdag, frokost og pizzabuffet på søndag, og kaffepauser begge dagene.

*** Dagpakken dekker kun lunsj lørdag, pizzabuffet søndag og kaffepauser.

Fyll ut skjema og send til:

Evvy Knutsen
Vardane 101
5911 Alversund

Kultursamlingen blir arrangert
med støtte fra:

evy.knutsen@bkkfiber.no

