

Invitasjon til KULTURSAMLING

Quality Hotel Edvard Grieg

lørdag 26. og søndag 27. oktober 2024



NFU Vestland fylkeslag inviterer til kultursamling for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Kultursamling.

Våre kurs har kvalifiserte instruktører som legger til rette for kulturopplevelser for deltakerne ut fra deres individuelle behov. Aldersgrense er 16 år.

Vi oppfordrer alle deltakere til å ha med seg ledsager og siden vi i år har fått så mye støtte blir det en gratis ledsager pr. deltaker.



1. 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, bevegelighet og

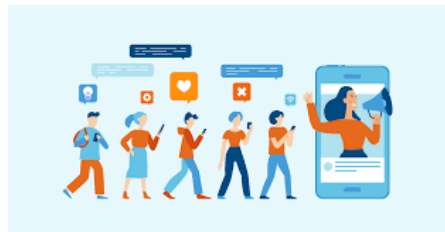
kroppsbevissthet ut fra den enkeltes forutsetninger. Nå har du mulighet til å prøve dette ut! Du må ha på treningstøy og joggesko. Du kommer garantert til å bli sliten, svett og kjempeglad.

2. Vær influenser for en helg

Influenser er god på å lage underholdning av sitt eget liv. På kurset "Vær influenser for en helg" lærer du å lage bilder og videoer slik som en influencer gjør.

Vi skal gjøre TikTok challenges og lage kult innhold for internett.

Du får blant annet lære om hvordan du:



- Lager sminkevideo
- Tar en god selfie
- Presenterer dagens antrekk
- Lager en reiselog
- Bør dele bilder og videoer på internett

Ta med mobiltelefon og lader.



3. Dans: Det blir dansegruppe på Kultursamlingen i år også. For andre gang kommer Bergen Vest danseklubb så her blir det fart og spenning. Gjør deg klar med treningsklærne på!



4. Kunst og Håndverk: I denne gruppen kan du lime, klippe, male, tegne, sy osv. Du bestemmer selv hva du vil lage. På forhånd er det laget flere forskjellige modeller av ulike materialer. Modellene kan du bruke som ideer eller kanskje du vil prøve å lage en som er lik? Det du lager er ditt. Du kan bruke det til å pynte med eller gi det i gave. Vi sitter ved langbord, dette er med på å gjøre helgen koselig og sosial.



5. Musikkgruppe: 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.



6. Musikkterapi: 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. Målet er å skape fin musikk i fellesskap. På lørdag har vi fokus på deltagelse, samspill og glede. På søndag forbereder vi oss på fremføring for de andre deltagerne



7. Teater : I teater skal vi ha det kjekt sammen med teater og dramaleker. Vi skal bruke kostymer og rekvisitter og spille skuespill sammen. Vi skal også lage en kort og flott liten forestilling til fellesoppvisningen på søndagen. Her ønsker kreative medskapning sammen som gruppe. Deres ønsker, tanker og ideer er viktig for oss. Om gruppen ønsker kan vi også jobbe litt med teatersminke.



8. Brannvern: Dette er et kurs for deg som vil lære om brannvern. Denne gangen med ekskursjon og omvisning på Bergen brannstasjon. Hva skal man passe på slik at det ikke begynner å brenne? Det blir også praktiske oppgaver i hvordan man kan slukke hvis det begynner å brenne.

PÅMELDING

Bruk helst denne elektroniske påmeldingen: [Påmeldingsskjema Kultursamling i Bergen 2024](#)

Arrangeres med støtte fra:



Påmeldingsfrist 01.10.2024 (1.oktober)

Ett skjema pr. person.

Registrering fra kl. 10 lørdag den 26.oktober, programoppstart kl. 11.

Avslutter med lunsj og hjemreise søndag den 27.oktober kl 14.

Her finner du påmeldingsskjema:

Deltager

Fra NFU lokallag melder meg herved på Kultursamlingen:

Navn

Fødselsdato

Adresse

Post nr. og sted

Telefon nr.

E-post (til kontaktperson)

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 kun 1 kryss da du følger samme gruppe hele helgen)

1. Enkeljympa

5. Musikkgruppe

2. Influenser

6. Musikkterapi

3. Dans

7. Teater

4. Kunst og håndverk

8. Brannvern

Hvis det ikke er plass på det kurset du helst vil på. Skriv tallet på 2.ønske i denne ruten

Ledsager (sett kryss)

JA

NEI

Ledsager 1

Ledsager for
fra NFU lokallag melder meg herved på Kultursamlingen:

Navn

Fødselsår

Telefon nr.

E-post

Jeg ønsker å dele rom med:

Opplysninger om allergier, HC-rom eller lignende:

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

Ledsager 2

Ledsager for

Fra NFU lokallag melder meg herved på Kultursamlingen:

Navn

Fødselsår

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:

Kursavgift, NFU-medlem: kr 250,

Kursavgift, ikke NFU-medlem: kr 750,-

Overnatting per deltaker kr. 2250,- ** Ledsager er i år gratis

Dagpakke lørdag kr. 850,- ***

Dagpakke søndag kr. 700,- ***

Middag lørdag kveld (uten overnatting): kr. 700,-

Ekstra overnatting fra fredag kr 1000,-

(Ledsager ikke gratis overnatting fra fredag til lørdag)

<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

- 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:

Evy Knutsen
Holsbergstien 40
5918 Frekhaug
Tlf. 48154196

evy.utne.knutsen@outlook.com