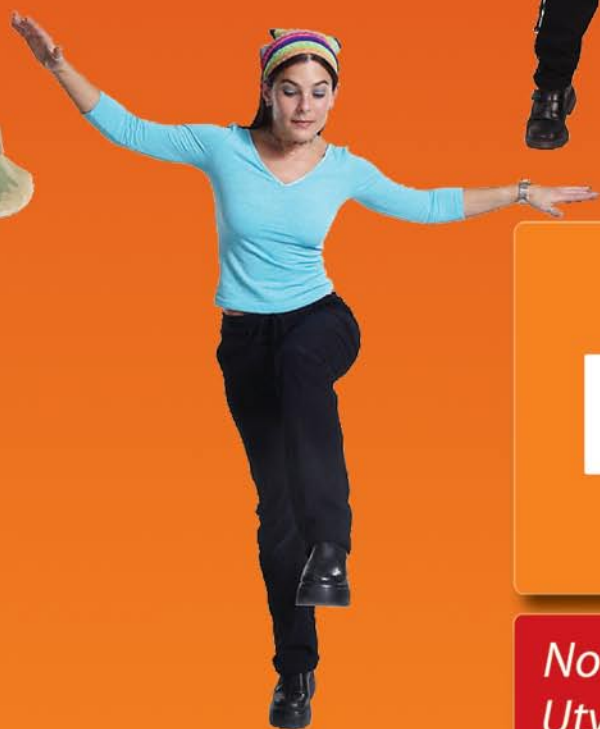


TENK MULIGHETER...
-- IKKE BEGRENSNINGER!

KULTUR HELGA

2019



nfu

Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

HEI ALLE SAMMEN

Vi har den glede å invitere dere til deltakelse på Kulturhelga 2019 som arrangeres på Scandic Seilet hotell i Molde 06.-07. september.

Åpningsfest fredag, festmiddag lørdag er som vanlig i Bjørnsonsalen. Etter middagen blir det dans begge kvelder.

KULTURHELGA AVSLUTTES LØRDAG KVELD.

I år har vi færre kurs enn tidligere. Alle kursene har også begrenset antall deltakere. Vær derfor rask med påmelding og betaling, da er du sikrere på å få delta på det kurset du ønsker. Dersom flere deltakere deler på betaling for måltid til ledsager, oppgi navn på hvem som deler ledsager i merknadsfeltet i påmeldingsskjema.

Nedre aldersgrense for deltakelse på Kulturhelga er 13 år.

I år er det også kun elektronisk påmelding. Sjekk at du fyller ut påmeldingsskjema for Kulturhelgen 2019. I påmeldingsskjemaet er det viktig at alt er fylt ut for at du skal få levere det. I år er det også et felt for både navn og fødselsår på ledsager. Dette for at NFU Møre og Romsdal ønsker å søke midler til arrangementet og da kreves navn på ledsager og fødselsår. Dersom vi får støtte til arrangementet vil det bli billigere for den enkelte deltaker neste år.

Merk at i år har vi ikke noe arrangement på søndag. De som ønsker å gå Rosemarsjen kan gjøre det og betale deltakeravgift selv.

Påmeldingsskjema finner du på hjemmesiden til NFU, adresse: nfunorge.org. Gå til siden med fylkeslag, her finner du linken til skjemaet. Skriv gjerne ut skjemaet når du har fylt det ut.

HUSK AT DU IKKE ER REGISTRERT SOM PÅ MELDT FØR BETALING ER REGISTRERT.

Hotellrom bestiller du selv på Scandic Seilet hotell, oppgi Kulturhelga som referanse dersom du ringer og bestiller. **Hotellrommet betales til hotellet når du sjekker ut.**

Invitasjonen i år sendes kun ut elektronisk. Den blir sendt til alle postmottak i kommunene, ledere i lokallagene, samt andre vi har mailadresse til. Fint om dere forteller andre om arrangementet.

Kulturhelga i Møre og Romsdal er en av landets største arrangement for personer med utviklingshemming. Kulturhelga har vært gjennomført i sin nåværende form siden 1994 og er en videreføring av sommeridrettslekene som ble arrangert i vårt fylke hver sommer fra 1971 til 1994.

Velkommen til både kursdeltakere og ledsagere.

Med vennlig hilsen

Kulturutvalget i NFU Møre og Romsdal Fylkeslag.

INFORMASJON OG PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Informasjonskontoret til NFU Kulturhelga er lokalisert ved resepsjonen på Scandic Seilet Hotel. Alle deltakere må komme innom informasjonskontoret for registrering og informasjon på fredag. Ved registrering vil deltakere og ledsagere få utlevert matbilletter i henhold til innbetaling. Matbillettene fungerer som adgangsbevis til arrangementene på kveldstid i Bjørnsonsalen.

TA VARE PÅ OG LEVER MATBILLETTENE NÅR DU/DERE GÅR INN TIL DET ENKELTE ARRANGEMENT.

Dersom du har matallergi MÅ du skrive dette på påmeldingsskjema. Vi vil da ta hensyn til dette, og sørge for at du får riktig mat.

Vi minner også om at det er viktig med riktige klær og sko, alt etter hvilket kurs en skal delta på. Det er ikke kjekt å fryse eller bli våt.

PRISER

DELTAKERAVGIFT: For medlemmer av NFU kr. 700,-, for ikke-medlemmer kr. 900,- pr. aktiv deltager. Kun personlig medlemskap gjelder. Deltakeravgift inkluderer kursdeltakelse og t-skjorte. Dersom du vil delta på Kulturhelga uten kurs er deltageravgiften kr. 400,-. Dersom deltager ønsker å delta bare 1 kveld, betales deltageravgift kr 200,- i tillegg til betaling for maten. Ledsagere betaler ikke deltakeravgift.

- **ÅPNINGSFEST FREDAG KVELD: KR. 250.- PR. PERSON**
- **KULTURFEST LØRDAG: KR. 350,- PR. PERSON**

DETTE MÅ DELTAKERNE ORDNE SELV:

Overnatting: Bestill overnatting ved å fylle ut vedlagte hotellskjema som sendes til Scandic Seilet Hotel innen påmeldingsfristen 25. august.

Overnatting på Scandic Seilet Hotel koster:

- på enkeltrom..... kr. 1006,- pr. person pr. døgn inkl. frokost
- på dobbeltrom..... kr. 554,- pr person pr. døgn inkl. frokost
- på trippelrom..... kr. 432,- pr. pers. pr. døgn inkl. frokost (begrensa antall)

Transport: Noen av kursene er lokalisert utenom Scandic Seilet Hotel. Dette gjelder opplevelsedag på Skaret, opplevelsedag på Romsdalsmuseet og på Bowling. Her må deltaker sørge for egen transport.

KURSTILBUD:

DU KAN VELGE ETT AV FØLGENDE KURSTILBUD

- ⌘ OPPLEVELSES DAG PÅ EVENTYRLIGE SKARET, ansv.: Skarstua AS
- ⌘ BOWLING, ansv.: Molde Bowlingsenter, Moldehallen
- ⌘ MUSIKKAKTIVITETER OG IMPROVISASJON, ansv.: Helge Drågen, Mari- Ann Sylt og Lidvar Emblem
- ⌘ DANS- OG RYTMESKURS, ansv.: Tone-Ellen Thune og Ove Jan Lidset
- ⌘ OPPLEVELSES DAG PÅ ROMSDALSMUSEET, ansv. Museet
- ⌘ OPPLEVELSES DAG MED HEIMEVERNET, ansv.: Magne Fostervoll og Tom Eikrem

Kurslederne anmoder ledsagere om å delta aktivt på aktivitetene.

KULTURHELGA BLIR OMTRENT SLIK:

FREDAG 6 SEPT.:

- | | |
|-------------------|---|
| KL. 14.00-15.30 : | REGISTRERING/INFORMASJON på Scandic Seilet Hotel |
| KL. 16.00-18.00 : | DELTAKELSE PÅ HOVEDTILBUD/KURS, NB! Noen kurs starter kl. 16.30 |
| KL. 19.30-23.00 : | ÅPNINGSFEST I BJØRNSONHUSET. Dans, musikk ved «Westgård» |

LØRDAG 7.

- | | |
|--------------------|--|
| SEPT.: KL. | DELTAKELSE PÅ HOVEDTILBUD/KURS |
| 10.30-14.30 : KL. | Tid til å gjøre hva man vil. |
| 14.30-18.30 : | KULTURFESTEN PÅ SCANDIC SEILET HOTEL, |
| KL.19.00-ca kl 24: | Lokale: «Bjørnsonhuset» (dørene åpnes kl. 18.30) |

«Westgård». spiller til dans etter maten.



BOWLINGKURS

Maks antall kursdeltagere 25.

Kursholder: Molde Bowlingsenter

Kurssted: Moldehallen

Tid: Fredag kl.16.00-18.00
Lørdag kl.10.30-14.30

Innhold: Her har du sjansen til å lære å spille bowling.
Har du behov for det - ta med deg hjelper.
Vil hjelperne spille, må de betale for bane selv.

Ta med nistepakke til lunch lørdag, eller du kan kjøpe lunch på Bowlingsenteret.



OPPLEVELSESDAG - EVENTYRLIGE SKARET

Maks antall kursdeltagere 25.

Kursholder: Skaret Turistsenter

Kurssted: Skaret

Tid: Fredag kl.16.30-18.00
Lørdag kl.10.30-14.30

Innhold: Vi vil holde til rundt og ved Skarstua.
Hest og vogn, kano, båt, aktivitetsløype, grilling. Grillmat til kursdeltagere er inkludert.
Ledsager/hjelper kan kjøpe grillmat.
Passer for deg som trenger mye hjelp. Ta med deg en hjelper som er aktiv og kreativ. Husk gode klær!



Opplevelsesdag på Romsdalsmuseet

Maks antall kursdeltagere 20.

Kursholder: Romsdalsmuseet

Kurssted: Romsdalsmuseet; Per Amdamsvei 4, Molde

Tid: Fredag kl. 16.30 til 18.00

Lørdag kl. 10.30 til 14.30

Innhold: Romsdalsmuseet inneholder svært mange opplevelser. Her er det mange gamle hus, kapell, andedam, fine tun. Vi kan leke at vi er tilbake i gamle dager, og vi bor i de gamle husa. Vi må arbeide på gamlemåten; bruke gamle redskap til å sage ved, bære vann, veve band, male kaffe og steike sveler. Fredag går med til å bli kjent på området. Lørdag skal vi «arbeide» og leve somi gamle dager. Dette blir spennende.

Ta med deg en hjelper. Husk varme klær. Det er kaldt i de gamle husene.

NB. På grunn av smale dører og høye dørstokker er kurset ikke tilpasset rullestolbrukere.



MUSIKKAKTIVITETER OG IMPROVISASJON

Maks antall kursdeltagere 25.

Kursholdere: Sølvi Stavik Hollingen, Lidvar Emblem

Kurssted: Scandic Seilet Hotel

Tid: Fredag kl 16.00 - 18.00

Lørdag kl 10.30 - 14.30

Innhold: De vil generelt bruke tid på aktiviteter som f.eks. musikk og bevegelse, musikk opplevelser med instrument og fallskjerm, soloinnslag med komp og rim og regler.

Ta med nistepakke til lunch lørdag eller du kan kjøpe lunch på Seilet. Denne må da bestilles i forkant, slik at mat er klar når det er pause i kurset.



DANS OG RYTMEKURS

Maks antall kursdeltagere 20.

Kursholder: Tone-Ellen Thune og Ove Jan Lidset

Kurssted: Scandic Seilet Hotel

Tid: Fredag Kl. 16.00-18.00

Lørdag Kl. 10.30-14.30

Innhold: Husk gode dansesko! Dans er gøy og god trim. Vi ønsker velkommen til dans og musikk fra mange forskjellige land. Mange danser er i ring og noen er parvis. Målet er at vi skal ha det kjekt og kose oss med dansen og musikken, så får vi trimmen på kjøpet.

Ta med nistepakke til lunch lørdag eller du kan kjøpe lunch på Seilet. Denne må da bestilles i forkant, slik at mat er klar når det er pause i kurset.



OPPLEVELSES DAG MED HEIMEVERNET

Maks antall kursdeltagere 20.

Kursholder: Magne Fostervoll og Tom Eikrem

Kurssted: Oppmøte utenfor Scandic Seilet Hotel ½ time før kursstart for å bli transportert til kurssted

Tid: Fredag kl. 16.00 til 18.00 (oppmøte 15.30 utenfor Seilet)

Lørdag kl. 10.30 til 14.30 (oppmøte kl 10.00 utenfor Seilet)

Innhold:

- Deltakerne får ha på seg uniform
- De får se og prøve noe militært materiell
- De får snakke i radio og skyte med luftvåpen
- De får smake stridsproviant
- De får lete etter savnet person i terrenget
- De får prøve litt enkel førstehjelp
- Andre ting som passer ut fra funksjonsnivå

Hvis behov, ta med ledsager! Ta med drikke til lørdag.

PÅMELDING TIL KULTURHELGA

Invitasjon og påmeldingsskjema til Kulturhelga finner du på:
www.nfunorge.org (søk på Møre og Romsdal Fylkeslag)

Vedrørende spørsmål, send e-mail til: mrfylkeslag@nfunorge.org

Husk kun elektronisk påmelding.

Elektronisk skjema er klart for påmelding fra begynnelsen av august.

Deltakeravgift, kr. 700,- for NFU-medlemmer

Deltakeravgift kr. 900,- for ikke-medlemmer av NFU.

Deltakeravgift, kr. 400,- for de som ikke deltar på kurs. Deltakelse en
kveld uten kursdeltagelse Kr. 200,-

ÅPNINGSFEST FREDAG KVELD: KR 250 PR. PERSON

KULTURFESTEN, LØRDAG KVELD: KR 350 PR. PERSON

Innbetales på bankkontonr: 3910 27 85995

Betal snarest mulig etter påmelding. Siste frist 25.08.2019

PÅMELDINGSFRIST

Søndag 25. August 2019

Vel møtt til Kulturhelga 2019!

Hilsen fra Kulturutvalget, NFU

Ninni May Bakke Tornes; mobil: 900 63 524

Jannice Hågensen; mobil 932 13 823

Anne-Marie Bakke; mobil: 982 07 457

Gjermund Ø. Moe; mobil; 954 58 088

Bestilling av hotellrom sendes Scandic Seilet

Jeg skal delta på Kulturhelgen 6 - 8. September 2019 på Scandic Seilet, Molde

Sendes til: Scandic Seilet: Fax 71 11 40 01 eller mail: seilet@scandichotels.com innen: 26 aug 2019.

Ankomstdato	Avreisedato		
	Enkeltrom kr.	1006,-	pr pers/døgn
	Dobbeltrom kr.	554,-	pr pers/døgn
	Trippelrom kr.	432,-	pr pers/døgn
Ant personer:			
Etternavn:			
Fornavn:			
Adresse:			
Tlf.:			
E-mail adresse:			
Spesiell Ønsker. (Røk/ikke røk)			
Handicaprom; (hotellet har kun 7 HC)			
Handicapvennlige rom, (hele 3 etg)			
Jeg har ledsager med og ønsker å bo ved siden av min ledsager/venn			
Navn ledsager/venn			
Oppgjørsform:	Kreditkort	Kontant	
Betalingkortnummer:			Utløpsdato:

Kontant oppgjør av rom skjer ved innsjekk enten ved kort eller kontant betaling. Betalingskortnummer fylles ut som garanti for bestilling hvis dere skal betale med kort.

Skriftlig avbestilling av enkeltværelse må være oss i hende 1 uke før ankomstdato, Avbestilling samme dag som ankomst vil bli belastet Deres oppgitte betalingskortnummer eller adresse med full rompris.

**Vi takker for bestillingen og ser frem til å ønske Deg hjertelig velkommen til oss på Scandic Seilet.
Husk å ringe hotellet om et par dager for å sjekke at bestilling er mottatt & registrert som dere ønsker.**

Med vennlig hilsen

Scandic Seilet

Visit Gideonveien 2
Write P.O. Box 98, 6412 Molde
Norway
Call +47 71 11 40 00
E-mail seilet@scandichotels.com
Scandichotels.com

