



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. 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!



**3. 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.



**4. 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.



**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 spilleerfaring 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.



**6. 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



**7. Data/Media (Spotify):** Dette kurset er for deg som er glad i å høre på musikk. Du vil lære hvordan du kan bruke tjenester som Spotify. Vi vil øve mye på å finne musikk og å sette opp ulike spillelister. Du må ta med smarttelefon, iPod, PC, eller nettbrett.

**Påmeldingsfrist 01.10.2018 (1.oktober)** ett skjema pr. person.  
Registrering fra kl. 10 lørdag den 27.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. Enkeljympa

☐

5 Musikkgruppe

☐

2. Bli ny

☐

6. Musikk og Bevegelse

☐

3. Dans

☐

7. Data/Media -Spotify

☐

4. Kunst og Håndverk

☐

Hvis 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. 1900,- \*\*

Overnatting på dobbeltrom per person: kr. 1600,- \*\*

Overnatting på trippelrom per person kr 1300,- \*\*

Dagpakke lørdag kr. 800,- \*\*\*

Dagpakke søndag kr. 500,- \*\*\*

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

Ekstra overnatting fra kr 900

☐ 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:

Renate Toft

Trellevik 36

5379 Steinsland

[renate-77@live.no](mailto:renate-77@live.no)

Tlf.: 97 60 91 27

Kultursamlingen blir arrangert  
med støtte fra:

