



Ekte bevegelsesglede til fengende musikk

An illustration of three people standing side-by-side. On the left is a woman with red hair, wearing glasses, a black beret, a black dress with a white bow, black knee-high socks, and black shoes, holding a blue folder. In the middle is a woman with dark hair, wearing a white t-shirt with black polka dots, dark pants, blue sneakers, and a brown crossbody bag. On the right is a man with a grey beanie, a red long-sleeved shirt under a black vest, dark pants, and black shoes.

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: Vil du tegne, male, lime og forme? Vi har flere nye ideer og lager til mange bord med ulike formingsutstyr og modeller. Du bestemmer hva du vil lage og det du lager tar du med hjem når helgen er slutt. Vi 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 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. Data/Media (Foto og sosiale medier).

Vi bruker bilder i sosiale medier for å vise fram hvem vi er og hva vi gjør. I datagruppen skal vi lære hvordan ta gode bilder, både av oss selv og andre. Vi skal også diskutere hva type bilder vi bør legge ut - og hvilken vi ikke skal dele. Det blir også rebusløype med foto. Du trenger ikke vite noe om fotografi eller sosiale medier fra før. Ta med: Smarttelefon + ladet + epost adresse og brukernavn og passord til sosiale medier (Facebook og Instagram)



8. Førstehjelpskurs: Her er kurset for deg som har lyst å lære førstehjelp. Du får lære om hvem du skal kontakte når noen er skadet, hjerte-lunge-redning, stabilt sideleie, hva du skal gjøre hvis noen brenner seg, får kramper, trenger bandasje på sår.

Påmeldingsfrist 01.10.2021 (1.oktober) ett skjema pr. person.

Registrering fra kl. 10 lørdag den 30.oktober, programoppstart kl. 11.

Du kan også melde deg på digitalt via nettsiden til NFU:

<http://www.nfunorge.org/Fylkes-og-lokallag/vestland/vestland-fylkeslag/nfu-vestland/>

Deltager

Fra NFU lokallag 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. Musikkterapi

☐

3. Dans

☐

7. Data/Media

☐

4. Kunst og håndverk

☐

8. Førstehjelp

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 NFU lokallag 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

Ledsager 2

Ledsager for
Fra NFU lokallag 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, ikke NFU-medlem: kr 500,-

☐

Overnatting på enkeltrom per person: kr. 2100,- **

☐

Overnatting på dobbeltrom per person: kr. 1800,- **

☐

Overnatting på trippelrom per person kr 1600,- **

☐

Dagpakke lørdag kr. 800,- ***

☐

Dagpakke søndag kr. 600,- ***

☐

Middag lørdag kveld (uten overnatting): kr. 630,-

☐

Ekstra overnatting fra kr 1000

☐☐

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

Brekkelia 10,

5914 Isdalstø

48 15 41 96

evy.utne.knutsen@outlook.com

