

Invitasjon til KULTURSAMLING

Quality Hotel Edvard Grieg

Lørdag 14.og søndag 15.november 2026

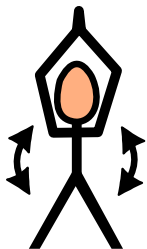


NFU Vestland fylkeslag inviterer til kultursamling for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Kultursamling.

Våre kurs har kvalifiserte instruktører som legger til rette for kulturopplevelser for deltakerne sine behov. Aldersgrense er 16 år.

Vi oppfordrer alle deltakere til å ha med seg ledsager.



1. Enkeljympa: kurset er i regi av Friskis & Svettis. Enkeljympa er 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.



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 influenser 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 -Hva kan deles av bilder og videoer på internett Ta med mobiltelefon og lader.



3. Dans: Det blir dansegruppe på Kultursamlingen i år også.

For 4. gang kommer Bergen Vest danseklubb- så her blir det fart og spenning.

Ta med treningsklær og gjør deg klar med treningsklærne på!

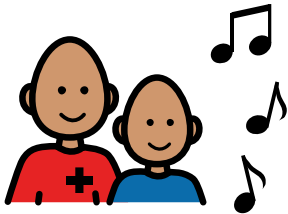


4. Kunst og Håndverk: I denne gruppen står du fritt til å skape det du vil ved hjelp av liming, klipping, maling, tegning og sying. For å hjelpe deg i gang har vi gjort klart flere eksempler i ulike materialer. Du kan bruke disse som inspirasjon eller prøve å lage noe helt likt. Det du lager beholder du, og kan brukes som pynt eller gis bort i gave. Husk å ta med emballasje eller en pose til å ta med deg tingene hjem. Aktiviteten foregår rundt et langbord. Vi ønsker det skal være en koselig og sosial helg for alle.

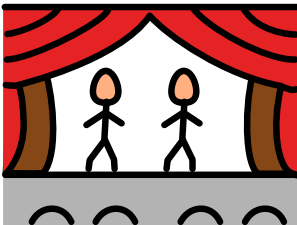


5. Musikkgruppe: Alle i bandet får mulighet til å musisere sammen med andre og øve på låter som bandet kommer til å spille på konserten på søndag.

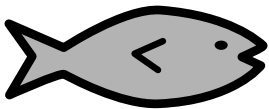
Du trenger ikke forkunnskap i det å kunne spille instrumenter for å være med i band, men om du har spille-erfaring og vet på forhånd hva du vil bidra med er det bare en fordel. Det blir lagt til rette for at du skal kunne spille i band ut fra dine egne forutsetninger



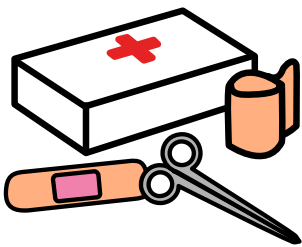
6. Musikkterapi: Dette er en gruppe for deg som liker musikk. Vi tilpasser utførelsen slik at du kan synge, spille og bevege deg akkurat slik du selv ønsker og kan. Målet er å skape fin musikk i fellesskap. På lørdag har vi fokus på deltagelse, samspill og glede. På søndag forbereder vi oss på fremføring 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. Om gruppen ønsker kan vi også jobbe litt med teatersminke.



8. Akvariet: Omvisning der en får oppleve og se ting som en vanligvis ikke får se – Vi skal både i røkteriet og på tropisk. Se dyr som blir matet – sammen med dyrepasser. Lunsj blir servert på stedet,
Førsterett har de som ikke fikk plass i fjor
Ta med ledsagerbevis



9. Enkel førstehjelp og beredskap Hva må du gjøre når du brenner deg / får gnagsår/ må legge på bandasje/ slår deg – må rense sår osv. Hva er greit å ha og hva har du i førstehjelpsskrinet ditt - og hvorfor bør du ha det. Beredskapslager - hva er det, og hva er det viktigste du bør ha.

PÅMELDING: Live Løland Vøllestad
Ulsberglia 40
5135 Flaktveit
live.love@gmail.com

Bruk helst denne elektroniske påmeldingen: [Kultursamling 2026 - Google Skjemaer](#)

Arrangeres med støtte fra:



**Vestland
fylkeskommune**



Påmeldingsfrist 10.10-2026(10.oktober)

Ett skjema pr. person.

**Registrering fra kl. 10 lørdag 14.november programoppstart kl. 11.
Avslutter med lunsj og hjemreise søndag den 02.november kl 14.**

Her finner du påmeldingsskjema:

Deltager

Fra NFU lokallag melder meg herved på Kultursamlingen:

Navn.....

Fødselsår.....

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 ☐

2. Influenser ☐

3. Dans ☐

4. Kunst og håndverk ☐

5. Musikkgruppe ☐

6. Musikkterapi ☐

7. Teater ☐

8. Akvariet ☐

9. Enkel førstehjelp ☐

Hvis det er fullt på det kurset du har meldt deg på -tar vi kontakt slik at du kan velge et annet

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,- Kun deltakere betaler kursavgift

Kursavgift, ikke NFU-medlem: kr 750,- Kun deltakere betaler kursavgift

Overnatting per person kr. 2800,- ** Samme pris for deltaker og ledsager

Dagpakke lørdag kr. 850,- *** Samme pris for deltaker og ledsager

Dagpakke søndag kr. 700,- *** Samme pris for deltaker og ledsager

Middag lørdag kveld (uten overnatting): kr. 700,- Samme pris for deltaker og ledsager

Ekstra overnatting fra fredag kr 1200,-

☐

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:

Live Løland Vøllestad

Ulsberglia 40

5135 Flaktveit

live.lovo@gmail.com