



2022

VI HAR GLEDEN AV Å INVITERE DEG TIL Å DELTA PÅ KULTURHELGA 2022, SOM ARRANGERES PÅ SCANDIC SEILET HOTEL I MOLDE 16-18. SEPTEMBER.

I år vil selve aktivitetene foregå kun på lørdag 17. september. Fredag 16. september vil det bli felles middag og diskotek ut kvelden. Det er helt opp til dere om dere ønsker å delta fra fredag av, eller komme rett til aktivitetene på lørdag. Det blir ingen felles program på søndag, men vi kan anbefale å ta en tur på Moldebadet, besøke Romsdalsmuseet, se Molde Domkirke og ta turen til Hjertøya for å besøke Fiskerimuseet. **Påmeldingsfrist 31. august.**

Nedre aldersgrense for deltakelse på Kulturhelga er 13 år. Flere av kursene har 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 ledsager, oppgi navn på hvem som deler ledsager i merknadsfeltet i påmeldingsskjema.

Du finner påmeldingsskjema til Kulturhelga 2022 [her](#) eller på NFU sin nettside:

<https://www.nfunorge.org/Fylkes-og-lokallag/More-og-Romsdal/More-og-Romsdal-fylkeslag/More-og-Romsdal/kulturhelga-2022/> Betales inn til konto: 3910 27 85995

HUSK AT DU IKKE ER REGISTRERT SOM PÅMELDT FØR BETALING ER REGISTRERT.

Det er reservert plass på hotellet, men du bestiller selv antall netter og hva slags rom du ønsker direkte med hotellet. Booking av rom kan nå gjøres på hotellets nettside: www.scandichotels.no. **Skriv inn denne koden: BNFU160922 i bookingkode-feltet for å bestille rom til Kulturhelga.** Du må videre garantere med kredittkort når du booker hotellrommet.

Det er også mulighet for å ringe eller sende e-post til hotellet. Gjør gjerne dette for å legge inn spesialbehov. På dagtid kl. 08-16, mandag til fredag kan du ringe 21898164, etter kl. 16 ringer du direkte til hotellet på 71114000. Oppgi videre den samme koden **BNFU160922**. E-post sendes til meeting@scandichotels.com - med *bookingkode* **BNFU160922** i *emnefeltet*.

Frist for å bestille er 31/8. Frist for å kansellere sin reservasjon er 2. September.

Det er en profesjonell fotograf som reiser rundt og tar bilder på kursene og under Kulturfesten. Disse bildene vil deltagerne få *tilgang til gjennom dropbox etter Kulturhelga*. Bildene vil også bli vist på storskjerm under Kulturfesten. Husk derfor å gi eller avslå samtykke til å bli tatt bilde av i påmeldingsskjemaet.

Invitasjonen i år sendes kun ut elektronisk. Den blir sendt til alle postmottak i kommunene, ledere i lokallagene, samt andre vi har mailadresse til. Vi setter stor pris på om dere vil dele arrangementet med andre.

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

Send mail til mrfylkeslag@nfunorge.org eller ta kontakt på vår Messenger (nfu møre og romsdal) om du har noen spørsmål.

Velkommen til både kursdeltakere og ledsagere. Vi gleder oss stort til å dele denne helgen med dere!

Vennlig hilsen,

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 mellom KL 14.00 -18.00 eller ved morgenen lørdag fra KL. 09.00-10.00. Ved registrering vil deltakere og ledsagere få utlevert matbilletter i henhold til innbetaling og et hefte med informasjon. 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 påmeldingsskjemaet. Vi vil da ta hensyn til dette, og sørge for at du får riktig mat.

Frokost blir servert fra hotellet for de som har bestilt hotellrom, dette blir da inkludert for de det gjelder.

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

TRANSPORT

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

Heimevernet sørger for transport av sine deltakere i militære kjøretøy.

OVERNATTING

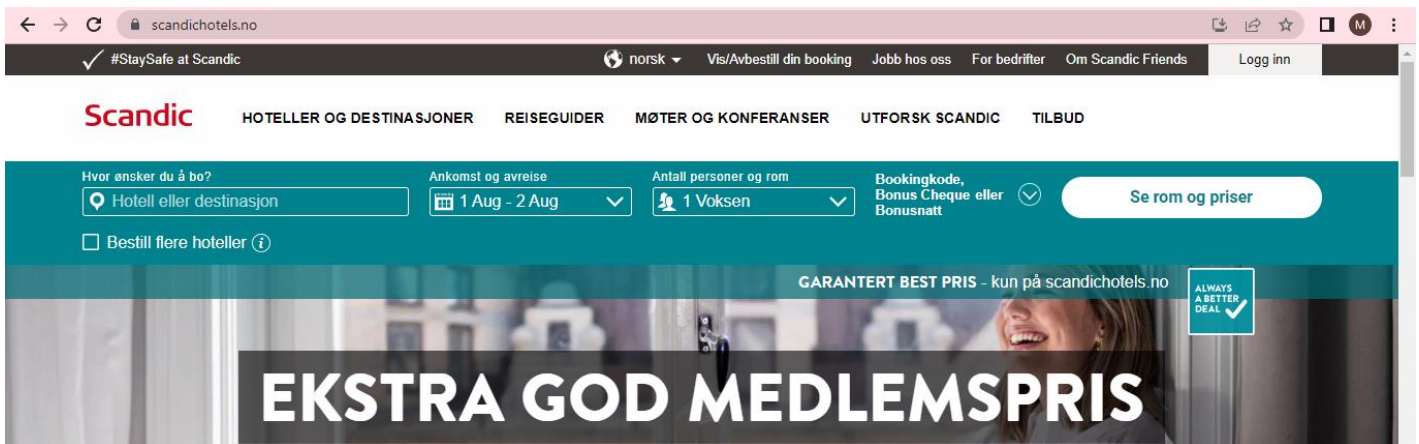
Dersom du ønsker overnatting fra fredag og/eller lørdag, bestiller du dette selv direkte med hotellet. Frist er 31. august. Bestill gjennom denne linken: www.scandichotels.no. Se under for hvordan du bestiller med bookingkoden på nett. Du kan også ringe til 21898164 på dagtid kl. 08-16, mandag til fredag. Etter kl. 16 ringer du direkte til hotellet på 71114000. Eller send e-post til til meeting@scandichotels.com. Oppgi alltid koden **BNFU160922**.

Prisene for hotellrom:

Enkeltrom standard, per rom per natt	995 NOK
Dobbelrom standard, per rom per natt	1160 NOK
Trippelrom standard, per rom per natt	1380 NOK

HVORDAN BESTILLE HOTELLROM MED BOOKINGKODE OVER NETT:

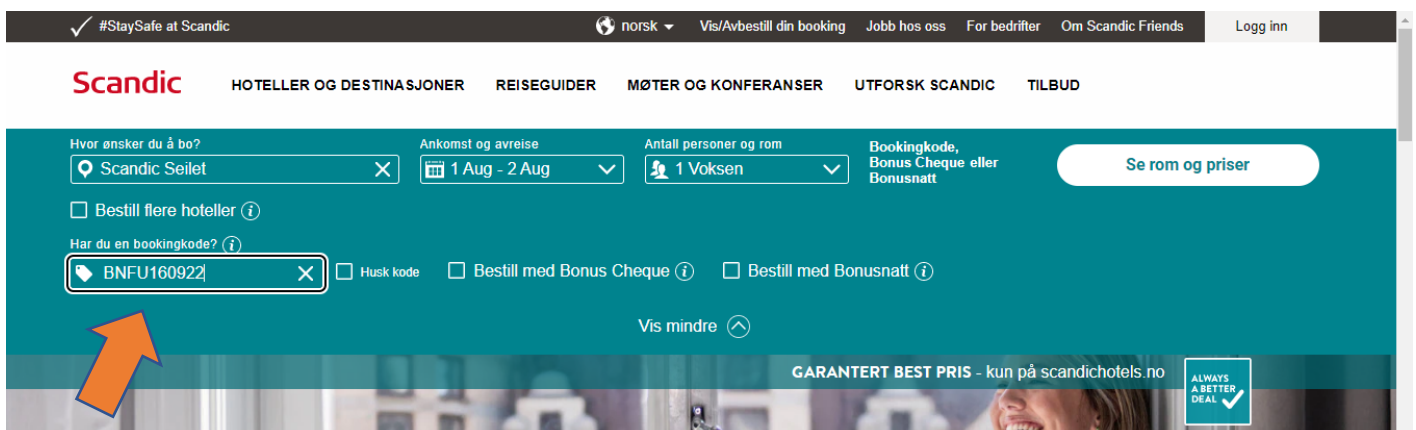
1. Skriv inn denne linken i nettleseren: www.scandichotels.no. Da vil siden som dukker opp se slik ut:



2. Skriv inn Scandic Seilet i feltet «Hvor ønsker du å bo?». Fyll inn 16-18 eller den datoen du elles ønsker å bestille rom til i feltet «Ankomst og Avreise». Fyll inn hvor mange personer og hvor mange rom dere ønsker å bestille for i feltet «Antall personer og rom»
3. Trykk på feltet «Bookingkode, Bonus cheque eller Bonusnatt»



4. Da kommer det opp et nytt felt «Har du en bookingkode?». Her fyller du inn koden: **BNFU160922**. Trykk videre på feltet «se rom og priser» så kan du velge det som passer deg. Velkommen!



PRISER

DELTAKERAVGIFT:

For medlemmer av NFU 700 kr

For ikke-medlemmer av NFU 900 kr

Kun personlig medlemskap gjelder.

Deltakeravgift inkluderer kursdeltakelse, t-skjorte og lunsj lørdag

Ledsager betaler for måltidene, **dvs. 600 kr** (250 kr fredag + 350 kr lørdag, lunsj betaler de eventuelt selv på aktivitetene, eller kan kjøpes fra hotellet for **85kr**)

Åpningsfest **250 kr.** pr person

Inkluderer middag og diskotek

Kulturfesten **350 kr** pr. person

Inkluderer festmiddag, konsert med Rauma Rockeband og dans med live-musikk

KULTURHELGA BLIR OMTRENT SLIK:

FREDAG 16. SEPT.:

KL 14.00 - 18.00:	Registrering og innkvartering
KL 19.30 - 20.30:	Åpningsfest med middag
KL 20.30 - 00.00:	Diskotek

LØRDAG 17. SEPT.:

KL 09.00 - 10.00:	Frokost
KL 09.00 - 10.00:	Registrering for de som kommer lørdag
KL 10.30 - 13.00:	Kurs
KL 13.00 - 14.00:	Lunsjpause
KL 14.00 - 16.00:	Kurs fortsetter
KL 17.00 - 18.00:	Oppvisninger fra kursene Dans og Catwalk
KL 18.00 - 19.30:	Kulturfest med festmiddag
KL 19.00 - 19.20:	Rauma Rockeband
KL 19.30 - 23.00:	Dans med live-musikk

KURSTILBUD:

DU KAN VELGE ETT AV FØLGENDE KURSTILBUD

OPPLEVELSESDAG PÅ EVENTYRLIGE SKARET, ansv.: Skarstua AS

PANORAMA BOWLING, ansv.: Panorama Bowling

MUSIKKAKTIVITETER OG IMPROVISASJON, ansv.: Helge Drågen

SVØMMING I MOLDEBADET, ansv.: Moldebadet

OPPLEVELSESDAG MED HEIMEVERNET, ansv.: Møre og Romsdal
Heimevernsdistrikt 11

OPPLEVELSESDAG PÅ ROMSDALSMUSEET, ansv.: Museet

DANS- OG RYTME KURS, ansv.: Ellinor Nedregaard

HÅR, SMINKE OG CATWALK, ansv.: kommer





OPPLEVELSESDAG PÅ EVENTYRLIGE SKARET

Kursholder: Skaret Turistsenter

Kurssted: Skarstua, Molde

Innhold: Her kan du prøve å kjøre både hest og vogn, teste aktivitetsløypen og oppleve vannaktivitetene -kano og båt. Grillmat og brus til kursdeltagere er inkludert. Ledsager kan kjøpe grillmat.

Husk gode klær! - Joggesko, turbukse, regnjakke og varm genser.



PANORAMA BOWLING

Maks antall kursdeltagere 30

Kursholder: Panorama Bowling

Kurssted: Vertfsgata 10, Molde

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.

Lunsj er inkludert og blir utlevert fra bowlinghallen. Det blir servert ost og skinke baguette med brus. Ledsager kan kjøpe mat.



MUSIKKAKTIVITETER OG IMPROVISASJON

Maks antall kursdeltagere 20

Kursholdere: Helge Drågen
Kurssted: Scandic Seilet Hotel

Innhold: Her vil en bli kjent med *musikk, rytme og impro!* Deltakerne vil bruke tid på aktiviteter som inkluderer musikk og bevegelse, musikk. Opplevelser med instrument, fallskjerm, soloinnslag med komp og rim og regler.

Lunsjer inkludert fra hotellet. **Husk å bestille mat i påmeldingen.** Lag nistepakke fra frokostbuffeen til hotellet, mer info om dette når dere ankommer for registrering. Ledsagere kan kjøpe lunsjen.



SVØMMING I MOLDEBADET

Kursholder: Moldebadet
Kurssted: Gideonvegen, Molde

Innhold: Nyt en herlig dag på det moderne badelandet. Badelandet inneholder svømmebasseng, barnebasseng, boblebad, velværebasseng, idrettsbasseng, stupetårn og vannsklie! Det vil bli noen aktiviteter med instruktører fra Moldebadet,



trygg og lek i vann er på agendaen!

Deltagere og ledsagere disponerer delvis dagen selv, det er dermed viktig at ledsager er aktiv i Moldebadet sammen med sin deltager.

Husk god sikkerhet, badetøy og håndkle!

Det blir pizzabuffet med drikke inkludert! Ledsagere kan også kjøpe pizzabuffet eventuelt annen mat som serveres på Moldebadet



OPPLEVELSESDAG MED HEIMEVERNET

Maks antall kursdeltagere 20

Kursholder: Arne Årsbog

Kurssted: Oppmøte utenfor Scandic Seilet Hotel for å bli transportert til kurssted

Innhold: Her kan man oppleve hvordan det er å være i militæret!

- De får se og prøve noe militært materiell
- De får snakke i radio og skyte med luftvåpen
- De får smake stridsproviant (militær mat)
- 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 godt med drikke. Husk å kle dere godt med turklær, gjerne fjellsko eller lignende, og en varm genser!

Heimevernet stiller med rikelig utvalg feltrasjoner, men om en er usikker på om dette faller godt nok i smak kan en bestille lunsj fra hotellet. **Husk bestille mat i påmeldingen.** Lag nistepakke fra frokostbuffeen til hotellet, mer info om dette når dere ankommer for registrering. Ledsagere kan kjøpe lunsjen.



Opplevelsesdag på Romsdalsmuseet

Kursholder: Romsdalsmuseet
Kurssted: Per Amdamsvei 4, Molde

Innhold: Romsdalsmuseet inneholder svært mange opplevelser. Her er det mange gamle huskapell, andedam, fine tun. Vi må arbeide på gamlemåten; bruke gamle redskap til å sage ved, spikke blyanter, lage såpe og termometer, og steike sveler. Det blir også bingo, ringspill og bæsjetesten!
Det blir servert grøt og saft til lunsj. Ledsagere kan kjøpe seg dette.

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 dessverre ikke tilpasset rullestolbrukere.



DANS OG RYTMEKURS

Maks antall kursdeltagere 20

Kursholder: Ellinor Nedregaard
Kurssted: Scandic Seilet Hotel

Innhold: Dans er en kjempegøy måte å bevege kroppen på. Vi starter dagen med å bli kjent med rytmer og gjentakende bevegelser. Bevegelsene vil til slutt forme en enkel koreografi til en dans! Målet er at vi skal ha det kjekt!



Husk gode dansesko og tøy som er lett å bevege seg i. Gjerne sett opp håret de som har langt hår.

De som ønsker, kan delta på å opptre med koreografien dere lærte under kurset, før festmiddagen!

Lunsjer inkludert fra hotellet. **Husk å bestille mat i påmeldingen.** Lag nistepakke fra frokostbuffeen til hotellet, mer info om dette når dere ankommer for registrering. ledsagere kan kjøpe lunsjen



HÅR, SMINKE OG CATWALK

Maks antall deltakere 20

Kursholder:

Kurssted: Scandic Seilet Hotel

Innhold:

Har du sans for mote og ønsker å lære å sminke og pynte deg skikkelig blir dette det perfekte kurset. Vi skal lære fine sminke looker og sette håret pent.

Videre får en låne fine klær som passer catwalken. Her er det gøy å være kreativ!

De som ønsker, kan delta på å gå en CATWALK fremvisning før festmiddagen!

Lunsjer inkludert fra hotellet. **Husk å bestille mat i påmeldingen.** Lag nistepakke fra frokostbuffeen til hotellet, mer info om dette når dere ankommer for registrering. ledsagere kan kjøpe lunsjen.

PÅMELDING TIL KULTURHELGA

Invitasjon og påmeldingskjema til

Kulturhelga finner du på:

<https://www.nfunorge.org/Fylkes-og-lokallag/More-og-Romsdal/More-og-Romsdal-fylkeslag/More-og-Romsdal/kulturhelga-2022/>

Vedrørende spørsmål, send e-mail til:

mrfylkeslag@nfunorge.org

Husk kun elektronisk påmelding.

Deltakeravgift, kr. 700,- for NFU-medlemmer

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

Deltakeravgift inkluderer kurs med lunsj og t-skjorte (husk å opplys størrelse i påmeldingen!)

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

PÅMELDINGSFRIST

31. August 2022

Vel møtt til Kulturhelga 2022!

Med vennlig hilsen,
Møre og Romsdals Fylkeslag!