



**Ikke glem:  
Påmeldingsfrist er  
01. mai 2010!**



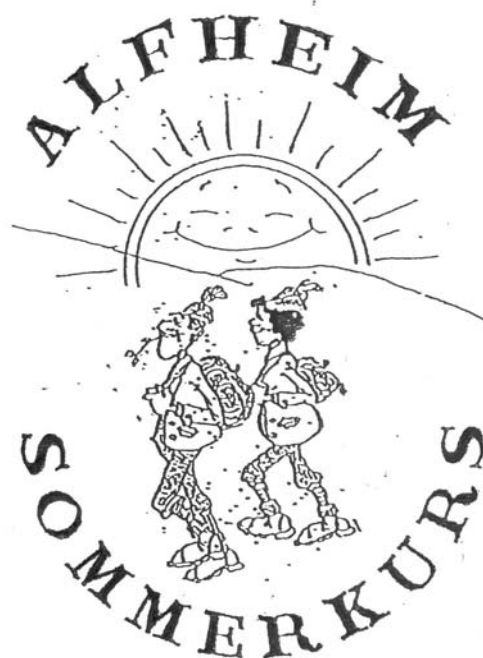
Kultur og Idrett, Alfheimveien 23, 9007 Tromsø

**Vi gleder oss til  
sommer 2010!**



# Sommerkurs 2010

**28. JUNI - 30. JULI**



Hilsen fra oss alle i

**ALFHEIM  
AKTIVITETSHUS**

Kultur og Idrett, Alfheimveien 23, 9007 Tromsø

Tel. 77 60 51 92/93

Mobil 90 95 86 76

[Lillian.sorem@tromso.kommune.no](mailto:Lillian.sorem@tromso.kommune.no)

[Espen.oddvar.olsen@tromso.kommune.no](mailto:Espen.oddvar.olsen@tromso.kommune.no)



Tromsø kommune

KULTUR OG IDRETT

PÅMELDINGSBLANKETT 2010



Folkeuniversitetet

Tromsø

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./Sted: \_\_\_\_\_

Født: \_\_\_\_\_

Tel. kontaktperson: \_\_\_\_\_

### UKETURER

Kryss av for ønsket tur:

Luleå uke 27 (05.07.-09.07.) \_\_\_\_\_

Bardu uke 29 (19.07.-23.07.) \_\_\_\_\_

### SOMMERKURSENE PÅ ALFHEIM

Kryss av de ukene du ønsker å delta på sommerkursene på Alfheim aktivitetshus:

Uke 26 (28.06.-02.07.): \_\_\_\_\_

Uke 27 (05.07.-09.07.): \_\_\_\_\_

Uke 28 (12.07.-16.07.): \_\_\_\_\_

Uke 29 (19.07.-23.07.): \_\_\_\_\_

Uke 30 (26.07.-30.07.): \_\_\_\_\_

### EVT. SYKDOM/MEDISIN

Har du noen form for allergi:



\_\_\_\_\_  
Bruker du medisin, hvis ja hvilke?:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har du med egen hjelpeperson, så kryss av her:

\_\_\_\_\_

## EN OPPLEVELSESRIK SOMMER MED MYE MUSIKK OG AKTIVITETER

Folkeuniversitetet i Tromsø og Alfheim aktivitetshus, Tromsø Kommune, ønsker alle som vil oppleve en spennende og lærerik sommer velkommen til våre sommerkurs for utviklingshemmede.

Vi kan tilby:

- verksteder/kurs på Alfheim
- dagsturer lokalt
- ukesturer utenbys

samt lek og sommermoro med aktiviteter av ulike slag.

### VÅRE KURS/VERKSTEDER STARTER MANDAG 28. JUNI OG AVSLUTTES FREDAG 30. JULI



I år velger vi å legge vekt på musikk med "Singstar" og "Idol"- konkurranser.

Musikkteater, forming, og friluft dvs. verkstedene består i hovedsak av samspill /musikk/ drama, flere typer formings- og friluftss- og ballspillkurs.



Vi har også "Lær å lage lunsj"-kurs.

### KOSTNADENE FOR SOMMERKURSENE

For kr 500 per uke deltar du på verksted/kurs, i tillegg får du en god lunsj hver dag.

Uketurene våre koster følgende:

\*til Luleå kr 4.000

\*til Bardu kr 3.000.

Her er alt inkludert foruten lommepenger.



## UKESTURENE

Våre uketurer er populære. Så ikke nøl med påmelding. Også på turene må vi ta forbehold om endringer. Alle som berøres av eventuelle endringer vil bli varslet.

## BARDU

Turen går i uke **29 (19.07. -23.07.10)**

I år som tidligere,

***Bardu-turen er populær!***

Vi bor på Soltun og har de fleste av måltidene her.

Vi skal bl.a. på heldagsbesøk til den vakre gården Eggen hvor vi får anledning til ridning på islandshester.



Ellers er det på gården også bl.a. ponny m/kjerre, hund m/sakkovogn og masse smådyr (kalver, killinger, lam, valper).



Vi skal spise lunsj og grillmat her, og alt foregår ute i naturen.

Vi reiser med rutebuss til Sætermoen og i løpet av uka skal vi delta på:

- \*tur til Polar Zoo
- \*besøk på Polarbadet
- \*Grilltur
- \*konkurranser og lek



**Pris: kr 3.000**

(alt inkludert foruten lommepenger)

## LULEÅ

***Ny og interessant tur!***

Den foregår i uke **27 (05.07. - 09.07.10)**.

I år setter vi nesen mot Luleå, som er en flott sommer-by med yrende liv og stabilt vær. Vi reiser med flott buss og hyggelig sjåfør, og skal bo på **Ørnvik hotell**.

**Ørnvik hotell** ligger ved elvebredden like utenfor Luleå sentrum. Den fine nærheten både til natur og by gjør at vi kan få en Opplevelsesrik tur.



Marked og tivoli i Luleå.



Lulviken Havsbad.



Vi reiser med buss fra Tromsø mandag 05.07 kl. 09.00

Da aktivitetene er under planlegging setter vi ikke opp noe program men håper å få til interessante utflukter og mye sommer-moro.

**Pris kr. 4.000,-**

(alt inkludert foruten lommepenger)

## BASSENG

2 ganger per uke har vi basseng mellom kl. 10.00 - 12.00. Vi benytter Alfheim svømmebasseng. Husk svømmetøy!!



## LEDSAGERE

Kursdeltagere og turdeltagere med store hjelpebehov må ha med seg egen ledsager.

Ønsker man avklaring på dette er det bare å kontakte oss på Alfheim aktivitetshus.

\* For ledsagere som ønsker å spise lunsj på Alfheim aktivitetshus er prisen kr. 25 pr. dag.

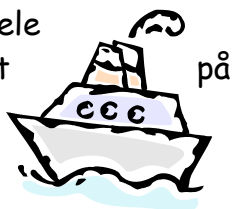
\* Ukesturen koster for ledsagere kr 2500. Beløpet dekker reiseutgifter, aktiviteter kost & losji.

## LOKALE DAGSTURER

En dag i uka tar vi oss en grilltur, badetur, gårdsbesøk el. l. Da reiser vi på tur med alle som er påmeldt denne uken.

## FISKETUR:

I løpet av sommeren drar hele Sommerklubben ut i leid båt på en heldags fisketur. Dato ikke avklart.



## NUK 20++.

Vi har noen få plasser til ungdomskultur-festivalen i Harstad i uke 25 (21-27.06)

Se egen **NUK ++ brosjyre**.

(Til denne turen **MÅ** du ha egen ledsager hvis du trenger det).

## DIVERSE

Åpningstidene våre er mandag-fredag kl. 08.30 - 15.30. Påmelding til sommerkursene og uketurene er bindende.

Trenger du hjelp til utfylling av påmeldingsskjemaet eller ønsker mer informasjon, er det bare å ta kontakt med oss:

• **Lillian Sorem**,  
tel 77 60 51 92,  
mobil: 909 58676  
Lillian.sorem@tromso.kommune.no



• **Espen Olsen**, tel 77 60 51 93  
Espen.oddvar.olsen@tromso.kommune.no

Fyll ut skjemaet og send det til oss innen **01. mai**:



Alfheim aktivitetshus  
Alfheimveien 23  
9007 TROMSØ

Merk konvolutten "Sommerkurs-2010".

## CAFÈ LATTER



Vi avslutter sommerkursene med vår populære "Cafè Latter" på fredag 30. juli.

Underholdning i samspill, samt visning av aktiviteter/ produkter vi har laget i løpet av sommerkursene.

Foreldre, pårørende, boligpersonal, naboer, dagsenter osv. er hjertelig velkommen til kafeen med Tromsø's fineste utsikt, beste underholdning og deiligste hjemmebakst.

**VELKOMMEN TIL CAFÈ LATTER**  
**FREDAG 30.07., KL. 11.00- 14.00**

