



Med fokus på  
menneskerettigheter



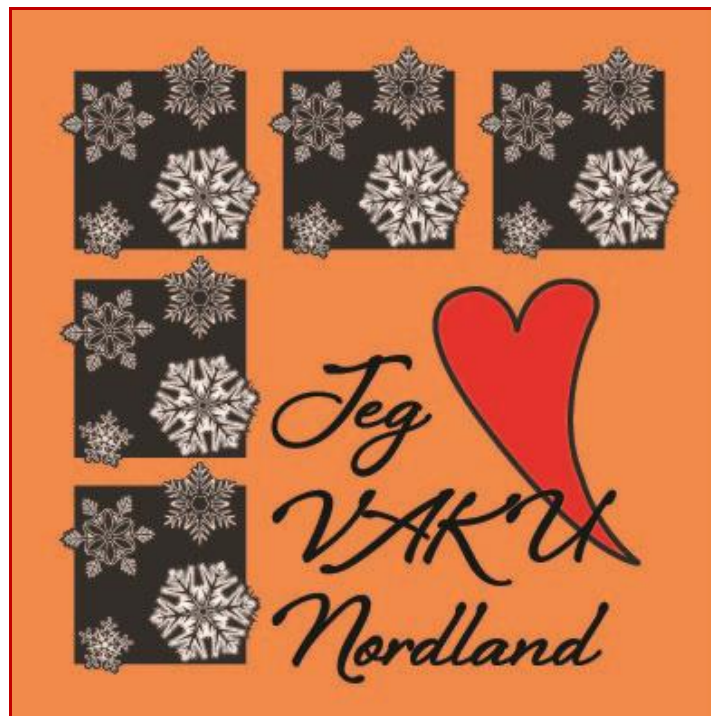
**Nordland**  
FYLKESKOMMUNE

# VAKU

## Nordland 2025

Vi ønsker varmt velkommen til vår regionale vinteraktivitetsfestival for barn, ungdom og voksne med varierende funksjonsevne fra hele Nordland fylke.

**Mo i Rana 18.03 - 20.03 2025**



**Rana**  
kommune

Arrangør



Norsk Forbund for  
Utviklingshemmede

Med fokus på  
menneskerettigheter



**Nordland**  
FYLKESKOMMUNE

Hovedsponsor

# «Mulighetenes vinteraktivitetsfestival»

**Vi inviterer til fysiske aktiviteter og ablegøyer på Skillevollen på dagtid, og byder opp til dans på Meyergården på kveldene.**

Våre mål:

- \* Gi deltagerne mulighet til opplevelser ut fra egne ferdigheter og forutsetninger
- \* Skape mestring gjennom deltagelse
- \* Inspirere til vinteraktiviteter
- \* Skape gode relasjoner mellom alle aktører
- \* Gi rom for mye humør, sosialt samvær, glede og hjertevarme
- \* Gi alle i VAKU Nordland 2025 dager vi vil huske med gode følelser
- \* Være et godt utplasseringsprosjekt for elever fra Polarsirkelen videregående skole
- \* Være en vinterkulturfestival i stadig utvikling

**Påmeldingsfrist: 19. februar**

**Påmelding** på kommunens nettsider:

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/kultur-idrett-og-fritid/rana-fritidstjeneste/aktivitetstilbud-for-deg-med-nedsatt-funksjonsevne/vaku-nordland/>



## tirsdag 18. mars

17:00 17:30	Utdeling av festivalpass, festival t-skjorter og program Dørene til Spektrum åpnes
18:00	<b>Åpning av VAKU Nordlands vinteraktivitetsfestival ved kultursjef Jørgen Kjærsund-Aasebøstøl</b>  <b>Middag på Scandic Meyergården vårt fantastiske festivalhotell</b>
19:45	Vi ønsker elevene fra Polarsirkelen videregående velkommen, og kobler elever og deltagere sammen.
20:00-21:30	<b>DJ Preben spiller NON STOP</b>  
22:00	Kvelden avslutter.

## onsdag 19. mars

09:30-15:00	<b>KNUTEPUNKTET på Skillevollen</b> <b>VAKU Nordlands uteservering</b>
10:00-10:30	Vi starter med en danseopplevelse i fellesdans. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>KRAFT dansestudio ved Lise Eliassen</b></li> <li>○ Alle samles foran tårnet til en danseopplevelse.</li> </ul>
10:30-12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>HUNDEKJØRING I SLEDE</b></li> <li>○ <b>OASEN</b> sosial arena</li> <li>○ <b>LEKER OG SPRELL</b> rundt på hele arenaen</li> <li>○ <b>AKING</b> i barnebakken</li> <li>○ <b>KASTEKONKURRANSE</b></li> <li>○ <b>MEGASAKKOSEKK</b> aking</li> <li>○ <b>RAFTE-FERD</b></li> </ul>
12:00-13:00	<b>LUNSJ</b> i kafeen Si fra til kokken dersom du har bestilt spesialkost.
13:00-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>HUNDEKJØRING I SLEDE</b></li> <li>○ <b>OASEN</b> sosial arena</li> <li>○ <b>LEKER OG SPRELL</b> rundt på hele arenaen</li> <li>○ <b>AKING</b> i barnebakken</li> <li>○ <b>KASTEKONKURRANSE</b></li> <li>○ <b>MEGASAKKOSEKK</b> aking</li> <li>○ <b>RAFTE-FERD</b></li> </ul>
18:00-18:10	<b>« CREATIVE DANCE »</b> åpner kvelden
18:15 -	 <b>Middagsbuffet på Spektrum</b> TACO kveld i beste stil
19:30-21:30	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1; background-color: #c8e6c9; padding: 10px;"> <p><b>KULTURKVELD</b> med mulighet for egenbidrag</p> <p><b>Frode Hansen</b> spiller og synger</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
22:00	Kvelden avslutter <span style="float: right;">Fotograf: Bjørn Leirvik</span>

## torsdag 20. mars

09:30-15:00	<b>KNUTEPUNKTET på Skillevollen</b> <b>VAKU Nordlands uteservering</b>
09:30	Tilbud om skismøring og hjelp til spesialutstyr
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>SKIKONKURRANSE</b></li> <li>○ 2 km</li> <li>○ 1 km</li> </ul> <p>Gå på ski, gå på føtter, sitt i pulk, bruk skigåstativ eller bruk annet alternativt fremkomstmiddel – det er bare å stille opp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>OASEN</b> sosial arena</li> </ul>
11:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>AKEKONKURRANSE</b> i barnebakken</li> <li>○ <b>MEGASAKKOSEKK</b> konkurranse</li> <li>○ <b>RAFTE-FERD</b></li> <li>○ <b>OASEN</b> sosial arena</li> </ul>
12:00-13:00	<b>LUNSJ</b> i kafeen Si fra til kokken dersom du har bestilt spesialkost.
13:00-14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>AKTIVITETSLØYPE</b></li> <li>○ <b>OASEN</b> sosial arena</li> <li>○ <b>AKING</b> i barnebakken</li> <li>○ <b>MEGASAKKOSEKK</b></li> <li>○ <b>RAFTE-FERD</b></li> </ul>
18:00	<b>Avslutningsmiddag på Scandic Meyergården, vårt fantastiske festivalhotell</b>
19:20	<b>Utdeling av diplomer fra VAKU Nordland 2025 ved ordfører Geir Morten Waage</b>
20:20-22:30	<b>Velkommen tilbake til festivalbandet vårt: Drunken Sailors</b>  
23:00	Kvelden avslutter.

Foto: Kristian Rødvand

# VAKU Nordland 2025

## Aktivitet på dagtid, middag og overnatting alle dager:

Kroner **3 900** per person.

Ledsager ½ pris

Dette inkluderer alle opplevelsene i festivalen, frokost, lunsj, middag og musikk med dans om kveldene i Spektrum, festival t-skjorter til brukerne, navneskilt, medalje og diplom.

3 overnattinger i dobbeltrom, om du har behov for enkeltrom kommer et tillegg på kroner 280 per natt.

All booking går gjennom oss, og vi ønsker velkommen til Scandic Meyergården.

## Aktivitet på dagtid og middag alle dager:

Kroner **2 500** per person.

Ledsager ½ pris

Dette inkluderer alle opplevelsene i festivalen, lunsj, middag og musikk med dans om kveldene i Spektrum, festival t-skjorter til brukerne, navneskilt, medalje og diplom.

## Aktivitet på dagtid uten middag alle dager:

Kroner **1200** per person.

Ledsager ½ pris

Dette inkluderer alle opplevelsene i festivalen, lunsj, festival t-skjorter til brukerne, navneskilt, medalje og diplom.

## Aktivitet på dagtid med middag per dag:

kroner **1100** per person (onsdag/torsdag)

Ledsager ½ pris

Dette inkluderer alle opplevelsene i festivalen, lunsj, middag og musikk med dans om kvelden i Spektrum, festival t-skjorter til brukerne, navneskilt, medalje og diplom.

## Aktivitet på dagtid uten middag per dag:

kroner **700**

Ledsager ½ pris

Dette inkluderer alle opplevelsene i festivalen, lunsj, festival t-skjorter til brukerne, navneskilt, medalje og diplom.

## Pris per middag uten aktivitet på dagtid:

kroner **600**

Ledsager ½ pris

Ekstra ledsager full pris

Dette inkluderer middag og musikk med dans om kveldene i Spektrum

# VAKU Nordland 2025

**Påmelding** på kommunens nettsider: <https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/kultur-idrett-og-fritid/rana-fritidstjeneste/aktivitetstilbud-for-deg-med-nedsatt-funksjonsevne/vaku-nordland/>

## Hjelpeledsagere:

Vi vil ha et begrenset antall hjelpeledsagere fra Polarsirkelen videregående som vil bli fordelt mellom påmeldte.

## Matservering:

Lunsj: Alle dager i kaféen på Skillevollen ved Stenneset mat og vinhus.  
Middag: Alle dager på Scandic Meyergården i Spektrum.

## Dans:

Alle kvelder i Spektrum på Scandic Meyergården

## Transport:

Vi tilbyr skyss på Mo til de som ikke har egen transportmulighet, og da mot en egenandel på kr 120 tur/retur. Ledsager går gratis.  
Husk å melde ditt transportbehov ved påmelding.

## Spesialutstyr og spesielle tilretteleggelser:

- Vi låner ut skistativ som blir tilpasset din rullestol.
- Vi låner ut magrakjelker, skigåstativ og pulker ved behov.
- Snøscooter med slede.

Utdeling av spesialutstyr skjer på merket plass rett foran kafeen.

## Prosjektleder

Marit Osmo  
vakunordland@rana.kommune.no

## Sekretariat

Ellen Solbakken  
Mobiltelefon: 95 25 41 94  
vakunordland@rana.kommune.no

## Frikult

Samarbeidspartner på prosjektet

## «Mulighetenes vinteraktivitetsfestival»



Vi tar forbehold om at programmet kan få små endringer.

Nordland fylkeskommune er vår hovedsponsor. Vi har også fått med oss NFU som søker om støtte slik at vi kan arrangere festival av god kvalitet til en rimelig pris.

Frikult er medspiller i festivalen og pensjonister ved Skillevollen alpinanlegg gjør en uvurderlig innsats. Polarsirkelen videregående skole har elever fra ulike linjer utplassert i prosjektet. Denne utplasseringen har vi holdt på med siden 1996. Ansatte ved fritidstjenesten i Rana står for selve arrangeringa av festivalen. Vi har god hjelp i innleid og frivillig personell.

Scandic Meyergården er vårt festivalhotell. Der møter vi et inkluderende personell med fantastisk service, god mat, varme smil og gjensynsglede. På Skillevollen blir vi servert god lunsj av Stenneset mat og vinhus.

Lokale lag og foreninger som Rana Røde Kors, Bossmo og Ytteren IL, Skillevollen Alpinsenter, FFO og flere støtter opp om vår vinteraktivitetsfestival.

Vi gleder oss til VAKU Nordland 2025.

Tusen takk til alle bidragsytere for å fremme likestilte kulturopplevelser.

Marit Osmo  
Prosjektleder for VAKU Nordland  
Leder Rana fritidstjeneste  
Rana kommune