

LEJRE
UNG
DOMS
SKOLE



Vores sted



Du kan på de næste sider læse om de mange spændende tilbud, som vi kan tilbyde **dig**. I ungdomsskolen er det **dig** der bestemmer, hvad **du** vil lære, eller blive bedre til.

Her er der ikke traditionel tavleundervisning, eller tunge tekster, men fede fællesskaber, fart over feltet og fordybelse i lige det **du** brænder for at lære.

Velkommen

Vi glæder os til at komme stærkt tilbage, efter at Coronaen fik sat en stopper for en del af vores aktiviteter i foråret.

I ungdomsskolen kan du få netværk, med andre unge fra hele kommunen, som har de samme interesser som dig og I kan mødes på tværs i klubberne og på de mange ture og rejser. Ungdomsskolen er til for dig og derfor forsøger vi hele tiden, at udvikle os, så vores tilbud passer til de ønsker, der er til spændende fritidsaktiviteter.

Hvis du er til dans, musik eller bevægelse er der også igen i år masser af muligheder for at udfolde dig, ikke mindst i musicalen som vi forventer igen i år vil blive ungdomsskolens allerstørste aktivitet. Hvis du foretrækker arbejdet bag scenen, kan du på teknik holdet arbejde med de effekter, som fuldender forestillingen, med den fedeste lyd og lys. Er du mere til lyden af en spindende motor og hestekræfter, kan du komme med i crossklubben eller tage et knallertkørekort.

- Du kan deltage i ungdomsskolen, hvis du går i 7. klasse til og med 18 år.
- Det er frivilligt at deltage i ungdomsskolen.
- Du skal være opmærksom på, at Ungdomsskolen ikke har en fritids- og ulykkeforsikring, som dækker, hvis du kommer til skade. Hvis du – eller dine forældre – synes, at det skal du have, så må I tjekke med jeres eget forsikringsselskab
- Langt de fleste aktiviteter er gratis.
- Se mere på hjemmesiden.

Vi glæder os til at se dig til en forrygende ny sæson.

Med venlig hilsen

Per Rønde
Ungdomsskoleleder

Marinus Bastian Meiner
Formand for Lejre Ungdomsskoles bestyrelse

MUSICAL





DEN ER PÅ VEJ IGEN... ÅRETS MUSICAL,
MEN VI MANGLER EN MASSE **FRISKE, TÅLMODIGE, VILDE, DYGTIGE,**
VANVITTIGE, SJOVE, NERVØSE, GENERTE UNGE MENNESKER,
SOM BARE ER **VILDE** MED ALT, HVAD DER HEDDER **TEATER, MUSIK,**
TEKNIK, DANS, KOSTUMER OG MEGET MEGET MERE ...
SÅ HVIS DU GODT KUNNE TÆNKE DIG AT **VÆRE EN DEL AF**
DEN FEDESTE, FLOTTESTE OG SJOVESTE MUSICAL
I LEJRE UNGDOMSSKOLE
– SÅ ER DET NU, DET GÆLDER.



Skuespillere

En musical uden skuespillere er det samme som en bager uden dej. Går du rundt med en lille eller stor skuespiller i maven, så meld dig til musicalen. Vi skal bruge dig, som bare vil sige en enkelt replik, men vi skal også bruge dig, som er frisk på at skulle lære en masse replikker udenad. Vi arbejder igennem hele vinteren med din rolle og får det til at spille. Inden du får din rolle, skal du til en lille audition. Det gør ikke ondt, men vi vil gerne finde ud af, hvad du kan og vil.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

**HOLD NR. M-01 • TIRSDAG KL.18.30 – 21.05 • SAMT ENKELTE WEEKENDS • MULTISALEN BRAMSNÆSVIG HALLEN •
START TIRSDAG 29/09**

Dansere

Uden en flok dansere bliver den kommende musical frygtelig kedelig at se på. Der bliver en masse fed musik, som du skal danse til. Hvis du har lidt rytmesans i kroppen og elsker at danse, så meld dig til danserne. Vi arbejder også sammen med alle skuespillerne, så det hele går op i en højre enhed. Ligesom skuespillerne skal du også op til en lille audition, inden vi beslutter, om du kan komme på danseholdet. Det gør ikke ondt... bare rolig.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

**HOLD NR. M-02 • TIRSDAG KL.18.30 – 21.05 SAMT ENKELTE WEEKENDS • MULTISALEN BRAMSNÆSVIGHALLEN,
MUSIKLOKALET PÅ BRAMSNÆSVIGSKOLEN OG ØVELOKALET I EJBY • START TIRSDAG 29/09**

Kor/sang

Det er jo ikke en almindelig teaterforestilling, men en musical, så derfor skal vi bruge en masse sangfugle. Hvis du har en ren og klar stemme og godt kan lide at synge, så meld dig til kor/sang.

Vi skal bruge et kor, som kan bakke solosangene op, men også solister. Inden vi finder ud af om du skal i koret eller have en sang i musicalen, skal du til en lille audition.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. M-03 • TIRSDAG KL.18.30 – 21.05 SAMT ENKELTE WEEKENDS • MULTISALEN BRAMSNÆSVIGHALLEN, MUSIKLOKALET PÅ BRAMSNÆSVIGSKOLEN OG ØVELOKALET I EJBY • START TIRSDAG 29/09

Orkester

Hvis du kan spille et instrument og har lyst til at blive en del af en kæmpe forestilling, så meld dig til vores musicalorkester. Du skal kunne spille på dit instrument, før du kan være med i vores musical. Vi bliver en del af den store musical og skal arbejde sammen med alle de andre, så vi får en kæmpe musikalsk oplevelse sammen. Vi starter med at øve i vores hyggelige øvelokale, for der er meget, som skal læres. Senere på sæsonen samler vi det hele i Multisalen, og her er orkesteret bindeleddet mellem alle holdene. Du skal ligesom de andre også til en lille prøve, inden du får en plads i orkesteret.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. M-04 • TIRSDAG KL.18.30 – 21.05 SAMT ENKELTE WEEKENDS • MULTISALEN BRAMSNÆSVIG HALLEN OG ØVELOKALET I EJBY • START TIRSDAG 29/09

Teknikhold

Lys, lyd, ledninger, mikrofon, cola, kulisser, sceneopbygning, arbejde den halve nat.... Siger disse ord dig noget? Så meld dig til vores teknikhold. Vi arbejder igennem hele vinteren med at få styr på det hele, så alle skuespillerne, danserne, sangerne og orkesteret kan få det flotteste lys og den fedeste lyd. Vi arbejder både sammen med de andre, men hygger os også i vores teknikker rum i Bramsnæsvighallen. Vi tager også ud til andre arrangementer med vores lys/lyd og laver diskotek. Så hvis du har en lille DJ i maven, kan du også melde dig.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. M-05 • TIRSDAG KL.18.30 – 21.05 SAMT ENKELTE WEEKENDS • BRAMSNÆSVIG HALLEN • START TIRSDAG 29/09

SPROG
FRITID
GAMING



Kinesisk for begyndere

Ni hao! Den økonomiske udvikling i Kina gør, at verden i dag tager det kinesiske sprog alvorligt. På holdet vil du lære at tale standard og praktisk dagligdags kinesisk, der kan blive en del af din fremtid. Vi lærer gennem samtale, skriveøvelser, sang, film og dagligdags rollespil, så det både bliver sjovt og lærerigt. Du kommer også til at lære om den kinesiske historie og kultur. Du kan eventuelt kombinere dette hold med Kinesisk madlavningsholdet, hvis du har mod på det, da holdene ligger i forlængelse af hinanden.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-01 • MANDAG KL. 16-18 • HVALSØ SKOLE • START 28/9

Babysitterkursus

Kurset strækker sig over to dage, hvor du vil blive undervist af en sundhedsplejerske. Undervisningen indeholdt: Barnets udviklingsstadier, barnets behov, forebyggelse af ulykker, hygiejne samt hvordan du passer og leger med børn og hvilke forventningerne der til en god babysitter. Herudover vil du få et førstehjælpskursus til børn af en førstehjælpsinstruktør. Der uddeles diplom ved gennemført kursus.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-02 • UGE 43 (24.-25. OKTOBER) KL. 9.30-14-30 • KLUBBEN HVALSØ



eSport – CS:GO

CS:GO er et af de spil som er størst på den danske esportscene. Vi har Astralis som i skrivende stund ligger i top, og mange unge nye talenter som gerne vil følge trop. I denne sæson har du igen mulighed for at være med på Ungdomsskolens eSportshold i CS:GO. Vi har udstyret og lokalerne der skal til, så vi er klar til at hjælpe dig eller dit hold videre, til at forstå spillets taktiske muligheder. Der vil være træning i både individuelle egenskaber, men holdet har også et stort fokus på teamwork. På dette hold spiller vi udelukkende Counter Strike: Global Offensive (CS:GO).

Der er ikke nogen forventninger til hvad du kan, men der er en forventning om at du har lyst til at lære, og være en del af undervisningen. Vi skal have det sjovt, men der skal også være plads til at være seriøs. Ud fra jeres ønsker, planlægger vi undervisningen på jeres niveau, og laver øvelser og aktiviteter som passer til jeres erfaring.

Vi skal arbejde med taktikker, analysere maps, forbedre vores aim, lære at bruge utilities, koordinere angreb og forsvar som hold, samt generelt arbejde med kommunikation, teamspirit og teamwork.

I som spiller vil have høj indflydelse på hvordan og hvad I gerne vil lære. Underviseren er uddannet eSports Coach via eSports Alliancen, og har 18 års erfaring med Counter Strike, samt træning af eSports-hold generelt. Der er max 15 pladser på holdet.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. G-01 • MANDAG 18-20:30 • START 28/09 • LEJRE UNGDOMSSKOLE, SANDBECHS ALLÉ 1A, HVALSØ

eSport - Valorant

I sommeren 2020 udkommer Riot Games nye satsning "Valorant". Riot games er kendt for deres kæmpestore spil League of Legends, som på verdensplan er et af de største spil på eSports scenen. Vi tror på i Ungdomsskolen, at Valorant kommer til at være et stort spil i eSports genren, da de har fanget rigtig mange gode elementer fra bla.a CS:GO, blandet det med lidt Overwatch, og i sidste ende endt med; et sjovt taktisk skydespil, som vægter både teamwork, men også individuel performance højt.

Vi har i denne sæson derfor forsøgt os med et eSportshold i Valorant.

På holdet kommer du både til at forbedre dit aim, men vi skal også arbejde med hold koordination, brugen af abilities, analysere maps, analysere karaktere samt planlægning af counter muligheder.

Du vil lære hvordan du som en fast holdspiller, kan planlægge strategier og udføre dem i praksis i spillet, men også hvordan du som spiller kan bidrage med din erfaring og rolle på holdet.

Da spillet stadig er nyt, er der gode muligheder for både at følge "METAen" men også rigtig gode mulighed for at finde nye smarte taktiske tricks, og på den måde gå lidt mod nuværende META, og måske sætte en ny standard.

Der er ikke noget krav om erfaring da spillet er nyt, men vi forventer at du har lyst til at lære og være en aktiv del af undervisningen, samt har lyst til at være en del af et hold, muligvis sat sammen med andre spillere med forskellig erfaring. Vi forsøger selvfølgelig at opdele jer nogenlunde efter hvad I kan.

Læs mere på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. G-02 • ONSDAG 18-20:30 • START 30/09 • LEJRE UNGDOMSSKOLE, SANDBECHS ALLÉ 1A, HVALSØ

Gamingklubben – Kirke Hyllinge

Er du til computerspil? Vi spiller forskellige spil, efter dit ønske i løbet af sæsonen.

Du kan bruge tilbuddet til at træne Esport med dit hold.

Du kan også bare bruge tilbuddet til at møde andre unge med interesse for computerspil.

Der er ikke krav til at du skal tilmelde dig. Du kan bare møde op én af vores aftener. Derefter aftaler vi hvordan du kan få plads til en tid på computeren, og hvad du har lyst til at spille.

Det betyder intet om du er helt ny til computerspil, eller en erfaren spiller. Vi er sikre på, at vi kan skabe nogle spændende rammer for alle.

De voksne har mange års erfaring med computerspil.

Det kræver ikke tilmelding at komme. Du møder bare op, så klarer vi den på stedet.

Læs mere på www.lejreungdomsskole.dk

ONSDAG KL. 18 - 21 • START 30/9 • KIRKE HYLLINGE SKOLE (UNGDOMSSKOLENS LOKALER)

Knallertkørekort

Du kan begynde på knallertkørekort undervisning når du er 14 år og 6 måneder, og efterfølgende køre knallert når du er fyldt 15 år. Du skal have et knallertkørekort for at køre knallert. F.eks. er der ingen forsikring der dækker, hvis du er indblandet i et uheld og du ikke har et knallertkørekort.

For at få et knallertkørekort skal du have et 8 timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, og du skal bestå en teoriprøve og en praktisk køreprøve.

- For at få kørekortet skal du – hvis du er under 18 år – følge ungdomsskolens undervisning og bestå både en teoriprøve og en praktisk køreprøve.
- Undervisningen består af 30 lektioner inklusive den teoretiske og den praktiske prøve.
- Fra du starter på undervisningen, til du har bestået den praktiske prøve, skal der gå minimum 14 dage og maksimum 6 måneder.
- Før du kan gå op til den praktiske prøve, skal du have gennemført kurset "Færdsels- relateret førstehjælpskursus for unge knallertførere". Det er et særskilt kursus og ikke en del af knallertundervisningen. Kurset varer 8 timer (4 timer med basal genoplivning og 4 timer med færdselsrelateret førstehjælp). Hvis du har bestået kurset og vil tage kørekort til fx traktor eller bil:
 - Inden for 1 år: behøver du ikke at tage et nyt førstehjælpskursus.
 - Inden for 1-3 år: skal du tage et 4-timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp.
- Hvis du har for meget fravær, og skal gå om skal du selv betale.
- Hvis du dumper til enten teoretisk eller praktisk prøve, koster det 200 kr. at gå til en ny prøve.

Bemærk også:

- Sanktionerne for at køre ulovligt på knallert er blevet strengere. Du kan både risikere at få knallerten konfiskeret, miste retten til at køre knallert og få udsat muligheden for at køre bil.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. KØ-01 • OPRETTETS LØBENDE • PRIS 650,- KR. INCL. FØRSTEHJÆLPSBEVIS

DER ER LANG VENTETID, SÅ TILMELD DIG I GOD TID • UNDERVISNINGEN ER I OSTED, KR. HYLLINGE ELLER KR. SÅBY

KREATIV
INNOVATION
KURSER



Computer Teknik – lær at samle en PC

Kunne du tænke dig at være med til at lære hvordan man samler en computer fra bunden?

Vi kigger på de forskellige dele i computeren. Der vil specielt være fokus på hvilke dele der er gode til gaming PC'ere. Dette er din mulighed for at prøve at skruer på én af ungdomsskolens PC'ere inden du selv måske skal bygge din egen derhjemme.

Der er 2 hold. Vi laver det samme på begge hold, du skal bare vælge en dato som passer dig bedst.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-10 • 4/10 (HOLD 1) ELLER 1/11 (HOLD 2) • KL. 12 -14:30 • LEJRE UNGDOMSSKOLE, SANDBECHS ALLÉ 1A, HVALSØ

Bolsje- og chokoladekursus

Har du en sød tand... så er kurset noget for dig. Kom og lær at lave økologiske bolsjer med og uden striber. Søde og stærke. Chokoladefrøer og de lækreste flødeboller.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-13 • TO LØRDAGE 3/10 & 24/10 KL. 9-15 • SKOLEKØKKENET, HVALSØ SKOLE

Er du vild med at tegne?

Kan du lide at tegne mennesker, dyr, tegneserier, manga eller bare tegne hvad som helst? Vi vil kigge på forskellige måder at tegne på, lad os blive inspireret af forskellige kunstnere og kigge på forskellige teknikker, der kan hjælpe dig med at komme videre – selvfølgelig med udgangspunkt i det du har brug for. Men mest skal vi bare tegne.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-07 • TORSDAG 18.30-21 • START 24/09 • DOMUS FELIX I LEJRE

Kreativt smykkeværksted

På dette kursus vil du lære de grundlæggende teknikker inden for guldsmedefaget, således at du kan lave dine helt egne, unikke smykker. Feks. Øreringe, vedhæng, kæder, ringe m.m. Du vil bl.a. lære at lodde, save, file og lave fatninger. Vi arbejder hovedsagelig i messing og sølv. Basis materialerne der skal bruges til at lære de grundlæggende teknikker er gratis. Materialerne derudover, vil der være delvis egenbetaling på og ville kunne købes på værkstedet. Underviser – Teresa Hald Thomsen.

HOLD L-08 • TIRSDAG KL. 18-21 • START: 29/09 2020 • NATUR & TEKNIK - HVALSØ SKOLE

Kreativ foto #1: Foto med smartphones

Mobiltelefonen er altid med og derfor er det nemt og hurtigt at få taget billeder når der sker noget. Men har du lyst til at få lidt mere ud af dine billeder, så er her en mulighed for at få alle mulige tips og tricks til at få taget lidt anderledes billeder.

Det kræver en mobiltelefon med kamera og evt. en mobiltelefon holder (ikke et krav)

OBS! Kort tilmeldingsfrist.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-10 • SØNDAG 13/09 • SÅBY SKOLE • TID (TJEK HJEMMESIDEN)

Kreativ foto #2: Foto med spejlreflekskamera

Med dit spejlreflekskamera har du mulighed for at efterbehandle dine billeder.

Gennemgang af dit kamera, funktioner, indstillinger, så du kan få mest ud af dine billeder både før og efter billedbehandling. Vi ser også på fotoindstillinger til Facebook, Instagram m.m.

OBS! Kort tilmeldingsfrist.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-11 • 19-20/9 • SÅBY SKOLE • TID (TJEK HJEMMESIDEN) • SÅBY SKOLE





VI SPISER
SELVFØLGELIG
MED PINDE



Naturkosmetik

Har du lyst til at fremstille kosmetik uden tilsætningsstoffer? Sy en kosmetikpung og fyld noget i den. Du får lagt en lækker maske der renser din hud. Du lærer at fremstille sæbe, lippgloss, mascare og øjenskygge.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-12 • TO SØNDAGE 15/11 & 22/11 • KL. 9-15 • SKOLEKØKKENET, HVALSØ SKOLE

Kinesisk madlavning

På holdet lærer du at lave den gode og sunde kinesiske mad, der giver dig madglæde, sans- og smagsoplevelser. Du vil opdage, at mad kan være meget sundt, billigt, lækkert og ikke mindst nemt at lave. Kinesiske nudler, brød, forårsruller, pandekager, lykkekage. Du må prøve det hele. Og så spiser vi selvfølgelig med pinde. Du kan eventuelt kombinere madlavningen med "Kinesisk for begyndere" hvis du har mod på det, da holdene ligger i forlængelse af hinanden.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. S-02 • MANDAG KL. 18-21 • START: 28/9 • SKOLEKØKKENET, HVALSØ SKOLE

Kommakursus

Har du altid haft svært ved at sætte punktum og komma, når du skriver, eller har du bare brug for at blive bedre? Måske får du tit retskrivningsprøver, hvor du ikke kender forskel på startkomma og uden startkomma.

På holdet lærer du at sætte punktum, finde grundled, udsagnsled og sætte kommaer.

Hver undervisningsgang vil der blive arbejdet med øvelser, så du kan blive bedre til at sætte kommaer mm. Forløbet strækker sig over 11 gange. Underviser – Gry Jespersen.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. S-15 • TORSDAG KL. 16-18 • START: 11/2 • KIRKE HYLLINGE SKOLE (LEJRE UNGDOMSSKOLES LOKALER)

Stavekursus

Har du brug for at blive bedre til at stave? Måske får du retskrivningsprøver, hvor du hele tiden får fejl. Det kan være, at du ikke har lært i skolen, at der er nogle staveregler, som kan hjælpe dig til at blive bedre til at stave. Derfor får du på holdet viden om disse staveregler.

På holdet vil der hver gang blive arbejdet med øvelser, så du kan forbedre din stavning.

Forløbet strækker sig over 10 undervisningsgange. Underviser – Gry Jespersen.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. S-16 • FREDAG KL. 16-18 • START: 5/2 • KIRKE HYLLINGE SKOLE (LEJRE UNGDOMSSKOLES LOKALER)



Matematikkursus

Holdet er for dig, der har brug for at få gennemgået forskellige områder i matematikfaget, hvis du oplever, at der er ting, som er svære at forstå.

Der vil være fokus på at arbejde med de udfordringer, som du har.

Undervisningen kan sagtens tilpasses, så vi løbende arbejder med de emner, som du også har i skolen.

Du må også meget gerne tage lektier med fra din undervisning i skolen, hvis du har behov for at få hjælp til dette.

Der oprettes matematikhold i både Osted og Kirke Hyllinge – 2 forskellige hold. Tiderne kommer lige efter sommerferien, tjek hjemmesiden

Matematik Kirke Hyllinge:

Lejre Ungdomsskoles lokaler ved Kirke Hyllinge skole, Bygaden 51, 4070 Kirke Hyllinge.

Lokalet ligger lige over for Fakta

Vi mødes om tirsdagen indtil sommerferien 2021.

Matematik Osted:

På Osted skole. Lokalet ligger på udskolingsgangen tæt ved parkeringspladsen

Vi mødes om mandagen indtil sommerferien 2021.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

LØBENDE TILMELDING, SÅ LÆNGE DER ER PLADS • START: SEPTEMBER, TJEK HJEMMESIDEN FOR MERE INFO

OUTDOOR



SUP – Stand Up Paddleboard

Som noget nyt tilbyder vi kurser og oplevelser på SUP boards.

Glæd jer til en ny og anderledes måde at få tilgang til vandet på.

På et SUP board skal man ikke være bekymret for kæntringer mv., idet det er nemt at komme tilbage og op på boardet igen, hvis du skulle vælge at springe i vandet. SUP er sjovt, udfordrende og sikkert – selv om det naturligvis udfordrer dine balanceevner. Vi har dygtige instruktører og det grej som skal til.

Vi glæder os til fælles udfordringer på vandet – det værste, der kan ske, er at du måske bliver afhængig men så udvikler vi bare et nyt besøg på vandet. Det bliver 5 torsdage i september/oktober.

OBS! Kort tilmeldingsfrist

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-14 • TORSDAG KL. 17-19 • LYNDBY OG HERSLEV STRAND • FØRSTE GANG 3/9 – 5 GANGE I ALT

Open Water Swim

Lær at svømme i åbent vand med Lejre Ungdomsskole.

Du skal kunne svømme lidt og kunne li' at være i vand.

Du får en grundig introduktion til crawl, sikkerhed og teknik.

Du kommer ud at svømme i fjorden

Du låner en af vores gode svømmedragter

Vi har godt humør og sikkerheden i orden.

Det bliver 5 mandage i september/oktober

OBS! Kort tilmeldingsfrist

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-15 • MANDAG KL. 17-18.30 • FØRSTE GANG 7/9

Jagttegn

Kurset er et samarbejde mellem Lejre Ungdomsskole og Lejre Jagtforening for kommende jagttegnslødere. Du lærer alt det, der skal til for at bestå jagtprøven. Kurset omfatter vildtbiologi, våbenlære, sikkerhed, afstandsbedømmelse, jagtlov og jagtetik.

Kurset forløber over 24 gange med undervisning, praktisk våbenhåndtering, afstandsbedømmelse i felten og instruktion i skydning på skydebane. Jagtprøven ligger omkring midten af april.

Ungdomsskolen betaler for undervisningsmaterialet – du skal selv betale for patroner på skydebanen og prøvegebyret. Under hele kurset lægges der meget vægt på sikkerhed og jagtetik.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-16 • TORSDAG KL. 18-20.45 • ALLERSLEV SKOLE • OPSTART SIDST I NOVEMBER



Crossclub

Har du lyst til at prøve at køre cross under dygtig vejledning, og har du lyst til at lære at 'skrue' på en crossmaskine? – så har vi holdet til dig. Mack og Jesper kan hjælpe dig med tips til taktik og teknik uanset om du er begynder eller har prøvet det før.

Om mandagen skilles, renses og repareres skolens egne maskiner, så de er klar til at køre. Der køres om lørdagen på vores egen bane i Jerndalen i Hvalsø.

Du kan låne det nødvendige udstyr af skolen.

Der er mulighed for, i løbet af sæsonen, at dyste mod andre skoler på andre baner.

Du må også gerne tage din egen knallert – eller andre motoriserede ting med og reparere dem under kyndig vejledning af Mack og Jesper.

Der køres frem til slut oktober og igen fra marts.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-18 • MANDAG KL. 18.00 – 20.30 OG LØRDAG KL. 9 – 12 • KR. SÅBY SKOLE LOKALE 34 (KÆLDER)

Vandre weekend på Skåneleden i Sverige

Deltagerantal max 14 deltagere.

Vi kører fra Ungdomsskolen søndag den 28/3 og er tilbage ved Ungdomsskolen 30/3 sidst på dagen.

Vi vandrer på Söderåsen i Skåne, så saml dine bedste venner og tag med. Vi sover to nætter i shelter undervejs på turen. Vi vandrer ca. 14-17 km om dagen. (4 timer).

Der vil være to træningsture i løbet af marts, (lørdag den 13. og lørdag den 20.), hvor vi snakker om hvad der skal være i rygsækken og hvordan man pakker rygsækken. Derudover vil vi arbejde lidt med at lave mad på Trangia.

HOLD NR. V-01 • 28/3-30/3 2021 • PRIS: 75,- • SVERIGE • MØDESTED UNGDOMSSKOLEN

Adventurerace

Kom og vær med på holdet, hvor du får kendskab til en række af adventuresportens forskellige prøvelser og udfordringer. Hver gang vil der være enten MTB cykling eller løb/gang til en eller anden form for anden aktivitet. Andre aktiviteter kan f.eks. være klatring, rappelling, kano, kajak, svømning (åbent vand), bueskydning, pusterør. Der vil hver eneste gang være en eller anden form for teambuilding og du vil altid være på hold med nogle andre unge. Du vil stifte bekendtskab med en af tidens mest alsidige sportsgrene. Underviser er Kåre Kristian Ravnskov fra Lejre Ungdomsskole.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. S-08 • OKTOBER OG NOVEMBER • ONSDAG KL. 16,00 • FØRSTE GANG DEN 21/10 •



OCR (Obstical Challenge Race) Forhindringsløb

OCR er en af tidens hurtigst voksende sportsgrene. Du vil lære at løbe mellem forskellige forhindringer, som skal passeres inden man kan løbe videre. Du løber enten alene mod dine venner eller på små hold hvor I skal løse forhindringerne sammen som hold – det vil sige, at du lærer at arbejde individuelt eller i teams. Forhindringerne er placeret i naturen og kan være væltede træer, legepladsredskaber, en tur i åen eller noget helt tredje.

Forløbet kommer til at ligge på to torsdage. Underviser er Kåre Kristian Ravnskov.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. S-06 • TORS DAG 8/10-2020 & 22/10-2020 • KL 16

Mountainbike – begynder/let øvede

Vi tager udgangspunkt i gennemgang og opsætning af cyklen, teknik i teori og praksis, færdselsloven og den smukke natur omkring Hvalsø.

Som skrevet er dette et begynderkursus, så det bliver i dit tempo og lagt vægt på dine forventninger og ønsker. Det kunne f.eks afslutningsvis være deltagelse i løb.

Der er mulighed for lån af cykel og hjelm. Husk drikkedunk og lille rygsæk.

OBS! Kort tilmeldingsfrist

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-19 • MANDAG KL. 17 – 19 • LEJRE UNGDOMSSKOLE I HVALSØ, SANDBECHS ALLE 1A • FØRSTE GANG 7/9

Klatring

Vi træner 4 gange på Sorø klatreklubs flotte klatrehal. og slutter forløbet med en klippeklatring på Bornholm. Der kan også blive en tur eller to til andre klatrefaciliteter.

På Bornholm klatrer vi med top reb i Moselykke stenbrud og vi rappeller ved Opalsøen samt boulderklatrer ved Hammerknuden.

Instruktør er Kåre Ravnskov fra Lejre Ungdomsskole. Kåre er Instruktør 3 og Træner 2 uddannet fra Dansk klatreforbund. Samtidig er Kåre formand for og chefræner i Sorø klatreklub. Anden instruktør tilgår på Bornholm.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. S-09 • TUR TIL BORNHOLM: 11/9 - 13/9 • FORTRÆNING: 2/9 OG 9/9 • PRIS KR. 450,-

HOLD NR. S-10 • TUR TIL BORNHOLM: 16/4 - 18/4 • FORTRÆNING: 31/3 OG 7/4 • PRIS KR. 450,-

MOTION VELVÆRE



Scoot med @happyhjalte

Hjalte alias "happyhjalte" er 2x Danmarksmester og fik 2 plads i Junior World Champion i 2019. Hjalte har stået på løbehjul i ca. 6-7 år.

Scoot / løbehjul, er blevet en meget populær sport, livsstil blandt de unge. I USA, England og Australien er det kæmpe stort og alene i Danmark har medlemstallene vokset med 100 procent det sidste år. Scoot er kendt som en kulturel gadeidræt som blade og skate. Det er en kultur hvor man mødes rundt om i ude og indendørs skateparker og dyrker denne interesse på tværs af alder og baggrund. Alle kan være med.

Hjalte deler gerne ud af sine erfaringer og fortæller om livet som elite udøver i Scoot. Vi laver det "streetstyle", så ingen skal føle at noget presses ned over hovedet på én. Man kan være med så godt man kan. Praktisk: Medbring løbehjul (helst et "trickløbehjul" og hjelm.) Knæbeskyttere kan også være en rigtig god ide. Husk drikkedunk og lidt mad. *OBS! Kort tilmeldingsfrist!*

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

4 LØRDAGE Å 4 TIMER HVER ANDEN WEEKEND I AUG. OG SEP. • TJEK HJEMMESIDEN FOR NÆRMERE INFO.

Selvforvar – piger og drenge

Her har du chancen for at lære at forsvare dig selv, træne selvforsvar, styrke og smidighed, vilje og udholdenhed. Du lærer at forsvare dig mod knive, køller, våben, slag og spark. Du får samtidig trænet din krop, så du kommer i form. Ved denne form for selvforsvar, hvor kraften fra teknikker og bevægelse er taget fra karate, lærer du at stå stærkt overfor en modstander, uanset om denne har et våben eller ej. Der vil blive mulighed for et fortsætterhold i slutningen af sæsonen med afsluttende prøver i dine færdigheder.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-22 • MANDAG KL. 20.30-22 • KR. HYLLINGE • FØRSTE GANG 21/09

Selvforvar – kun for piger

Dette hold er det samme som "Selvforvar" – men kun for piger.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-23 • MANDAG KL. 19-20.30 • KR. HYLLINGE • FØRSTE GANG 21/09

Aktivitetsholdet

Har du brug for en pause fra de sociale medier, kunne du tænke sig at skabe nye venskaber, eller trænger du bare til et pusterum, hvor du kan slå dig løs og samtidig være fysisk aktiv, så er dette noget for dig. Lejre Ungdomsskolens nye aktivitetshold er en unik mulighed for at være en del af et fællesskab, hvor der hygges med mange sjove aktiviteter, som fx multistafet, skattejagt, gode gamle stikbold og meget mere.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

MANDAG & ONSDAG AFTEN KL. 17-19 • KIRKE HYLLINGE SFO (SØLVPILEN) PÆSTEMARKSVEJ 14 • FØRSTE GANG UGE 39



Dansehold - Hip Hop

Her får du mulighed for at udforske Hip Hop-stilen i en kæde af forskellige dansekoreografier, som udvikler dine evner til at følge beatet på en helt anden måde end du er vant til, give dig kontrol over din krop og gøre dine trin skarpere og federe.

Niveauet er for nybegyndere og let øvede. Dansekoreografierne kører i et tempo, som vil gøre det muligt for dig, der er på disse niveauer at udvikle dig, uden at du keder dig. Er du nybegynder vil du blive introduceret til nye måder at bevæge dig på og finde ud af om hip hop genren er noget for dig. Er du øvet vil danserutinerne stadig udfordre dig og gøre det muligt at finpudse dine danseevner. Fælles for begge niveauer er, at holdet blandt andet giver dig blod på tanden efter mere dans, giver dig inspiration og mulighed for at møde andre unge med samme interesse som dig, og ikke mindst at have det sjovt og udvikle dig både som person og dansemæssigt.

Kom og vær med når Lejre Ungdomsskole åbner op for et nyt hold, der kan give dig sved på panden, en masse spas og løjer, og ikke mindst masser MASSER af dans! Underviser: Kyle Henriksen

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. MV-02 • MANDAG & ONSDAG • KL. 18.30-20.30 • LEJRE UNGDOMSSKOLE, HVALSØ • START UGE 40

MILIFE

På holdet MILIFE er der en unik mulighed for, at du kan udvikle dig personligt og socialt.

Du får nemlig viden om dine stærke sider, og hvordan du rent faktisk bruger dem i din hverdag.

Det kan give dig et selvtillids- og selvværdsboost, da du får øjnene op for, at du besidder mange forskellige personlige styrker.

Du kan samtidig lære, hvordan du kan styrke dit selvværd og din selvtillid.

Det betyder, at du bliver mere bevidst om, hvordan du tænker om dig selv, og hvordan du så kan ændre dine tanker, så de bliver mere realistiske.

Du kan derudover få viden om dit eget og andres kropssprog. Derved kan du blive bedre til at fortolke og tale med andre mennesker.

Desuden får du et rigtig godt fællesskab med andre, hvor der er plads til at tale om følelser og have det sjovt sammen.

Hvad siger andre unge?

Mange unge har igennem årene deltaget i et MILIFE-forløb.

Nogle af dem, fra Horsens Ungdomsskole, fortæller i nogle videoer om, hvad de har fået ud af MILIFE.

Hvis du har lyst til at se videoerne, kan du finde dem her: <https://mi-life.dk/hvad-far-jeg-ud-af-milife>

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. L-25 • TORSDAG FRA KL. 16-19 • START: 26/11 • KIRKE HYLLINGE SKOLE – UNGDOMSSKOLES LOKALER



TURE REJSER



Havkajak weekend camp

Havkajak er en af de hurtigst voksende friluftssinteresser i Danmark!

Lejre Ungdomsskole tilbyder en weekend, hvor du kan prøve denne fantastiske sport og nyde lejlivet sammen med dine venner. Her et lille udpluk af programmet: Vandtilvendning, ind og ud af kajak... forskellige padletag... tømning af vandfyldt kajak på lavt vand... selvredning efter kæntring... kammeratredning, med roeren ude af kajakken (blive reddet + redde anden roer)... pakning af kajak til tur... sjove kajak- og balancelege og så selvfølgelig en masse tid på vandet... bo i telt i lejren og lave mad udendørs. Alle uanset erfaring kan deltage, men har du prøvet lidt kajak før, kan du nå rigtig langt på denne weekend, måske endda det første grønlanderrul.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. T-01 • WEEKENDEN 18-20/9 • ET STED I LEJRE KOMMUNE • PRIS KR. 125,-

Kanotur med udfordringer

Tag med på 7 dages kanotur på Helgeåen i Småland i Sverige i efterårsferien (uge 42).

Turen er på ca. 100 km (ca 15 km om dagen). Der er sejlads på søer med mange øer, på bred og smal å og nogle små fos-strækninger de sidste par dage af turen. Der er udfordringer for enhver kanosmag.

Du behøver ikke at have padlet kano før – du skal dog kunne svømme 200 m, og du skal have lyst til at prøve friluftslivets glæder og udfordringer.. Det er en smuk tur, vejret er vi ikke herre over, det er efterår, forhåbentlig med høj sol, men dårligt vejr kan betyde en ekstra udfordring. Vi bor i telte, og medbringer al vores mad (ingen indkøbsmuligheder). Der er godt fiskevand, vi sover på øer, i skovene langs åen og hvor vi synes der er en god lejrplads. Lejre Ungdomsskole sørger for kano'er, lejr køkkener og telte, og vi sørger for et par erfarne medarbejdere med højt humør. Transporten frem og tilbage foregår i minibusser. Der vil være et informationsmøde og 2 planlægningsaftener hvor vi bl.a. kigger på det grej vi skal have med, taler om mad, pakkelister m.m.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. T-02 • EFTERÅRSFERIEN UGE 42 • HELGE Å, SMÅLAND I SVERIGE • PRIS KR. 400,-

Kanoweekend – en weekend med fos

Vi sejler et stykke ned af Helge Å i Småland. Formålet er, at lære at styre en kano sikkert igennem små fosstrækninger – og store, hvis der er meget vand! Du skal have siddet i en kano før. Vi sørger for telt, kogevej, kano, hjelm, våddragt og et par friske instruktører. Maden sørger du selv for. Der bliver et informationsmøde på Lejre Ungdomsskoles kontor. Der bliver planlagt 2 ture.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

HOLD NR. T-03 • WEEKENDEN DEN 23-25/4 • PRIS KR. 225,-





Er du en af de heldige på vores skitur i uge 8 – vinterferien?

Vi gentager succesen, hvilket betyder, at du skal være hurtig på tilmeldingstasterne for at sikre dig en plads på skituren, hvor du får fuld valuta for pengene. Snak med dine kammerater og tag sammen med på den fedeste tur til alperne. Du kan se billeder fra skituren 2020 på Lejre Ungdomsskoles Facebook side.

Gasthof Venediger blick er beliggende ca. 1500 meter fra Neukirchen. Indkvartering i flersengsværelser, ledere i dobbelt- eller enkeltværelser. Alle værelser med bad/wc og TV. Hotellet har en kapacitet på 50-60 personer, hvilket betyder, at vi sikkert har huset for os selv. Med normale sneforhold kan i ad dal pisten køre direkte til hotellets dør. Hotellet er desværre ikke egnet til bevægelseshæmmede. Yderligere info <https://venedigerblick.at/>

Der forefindes 75 km pister (35 km blå, 30 km røde og 10 km sorte). Det er et overskueligt skiområde med i alt 19 lifte, 5 kabinebaner, 4 stolelifte og 10 slæbelifte. Pister er åbne fra 0845 – 1630. Et godt og varieret skiområde til grupper på forskelligt niveau. Start- og slutstedet er fælles uanset, hvor man løber på ski. Området er meget snesikkert og både begyndere og øvede starter skidagen på toppen af bjerget. Der er halfpipe til snowboardere, familiepark samt verdens længste kælkepiste – 14 km lang. Neukirchen ligger tæt på Krimml og Hochkrimml ca. 1000 m.o.h. Byen er en typisk hyggelig Østrigsk by og har ca. 2500 indbyggere. Byen ligger smukt i nationalparken "Hohe Tauern".

Inkluderet i prisen på kr. 3.700,- er transport i 4-stjernet bus med god benplads, overnatning, halvpension, skileje, 5 dages liftkort, forsikring, skiskole og hyggeligt samvær med jævnaldrende fra hele Lejre Kommune. Vi har begrænset pladser, derfor kræves der hurtig tilmelding, hvis du skal med.

Skiholdet mødes 2 gange inden turen. Første gang bliver onsdag den 11. november 2020 fra kl. 1800 – 2000 i kantinen på Hvalsø skole, hvor forældrene også deltager. Her vil turens program og spilleregler blive gennemgået og der vil blive oplyst omkring, hvorledes man med fordel laver fysisk træning op mod turen for dermed at undgå skader mm.

Lørdag den 9. januar 2021 fra kl. 12 – 14 mødes skiholdet i kantinen på Hvalsø skole, hvor alle får et lynkursus i førstehjælp med fokus på skader og kulde samt, hvorledes man på ski stopper en ulykke. Dagen afsluttes med fordeling af værelser mm.

Læs mere og tilmeld dig på www.lejreungdomsskole.dk

**HOLD NR. T-04 • AFREJSE FREDAG UGE 7 – HJEMKOMST TORSDAG UGE 8 • PRIS KR. 3.700
DEPOSITUM KR. 1.000 VED TILMELDING • TILMELDING SNAREST OG SENEST 1/10**

KLUBBER
JUNIORKLUB
SSP



Ungdomsklubber

Klubberne i Lejre Kommune er noget for dig, der har lyst til at møde andre unge, venner eller kammerater mv. i hyggelige klublokaler. Vi har en personalepolitik, som sikrer netop dig medindflydelse på klubbernes aktiviteter. Kom og hæng ud med dine venner eller kæreste til et væld af muligheder for netop dig. Der er masser af plads, til at du kan hygge dig og skabe nye venskaber overalt i Lejre.

Hvad kan du lave i klubberne?

Fyr den af på vores computere, PS4 og gaming PC'er med de nyeste spil eller prøv dine kræfter af med billard eller bordtennis – enten for sjov eller i turneringer. Syng karaoke eller singstar på storskærm til din favoritmusik eller lav din egen musik. Du kan også spille airhockey, basket- og volleyball eller fodbold. Kreative ideer kan udfoldes i tegnestue eller på smykke værksted og du kan lave t-shirts og musemåtter mv. Du kan feste og danse til musikken og være din egen DJ eller hygge dig med en film på storskærmen eller i biografen. Du kan også deltage i madlavning på forskellige aftener.

Dine nye aktiviteter?

Du har sikkert også nogle gode bud på, hvilke aktiviteter du ønsker, der skal være i klubberne i Lejre. Derfor er du meget velkommen til at fylde klubberne med dine idéer, så klubben løbende udvikler sig i en spændende retning for netop dig.

Lasergame, gocart m.v.

Ud over de mange aktiviteter i klubberne afholder vi ture ude i byen, som fx bowlingture, biografture, lasergame, actionture.

Fester?

Nu kan du sammen med de andre unge i Lejre arrangere fester på tværs af klubberne, men også i den klub, som du måske foretrækker at bruge mest. Så kom bare med dine festlige idéer.

Hvordan bliver du medlem?

Fra og med 7 kl. og indtil du fylder 18 år kan du købe et et årligt medlemskab, det koster kr. 276,- og dækker brugen af samtlige ungdomsklubber i Lejre Kommune (dog ikke Hvalsø Juniorklub) fra august og frem mod sommeren. Lad dine forældre indbetale beløbet inden du starter i klubben!
Husk at du som medlem får 50% på ture ud af huset – som fx. bowling, biografture mv.

Her finder du os

Ungdomsklubben i Osted

Osted Skole, Langetofte 25, Osted

Ungdomsklubben Sølvpilen

Præstemarksvej 14, Kirke Hyllinge

Ungdomsklubben i Hvalsø

Sandbechs Allé 1A, Hvalsø

Ungdomsklubben Lageret i Lejre

Allerslev Skole, Lejre

Ungdomsklubben i Såby

Fanøvej 2A, Såby

Ungdomsklubben i Trællerup

Herslevvej 23, Trællerup

ÅBNINGSTIDER OG TILMELDING PÅ WWW.LEJREUNGDOMSSKOLE.DK

Hvalsø Juniorklub (SFO 3)



Det er et eftermiddagstilbud til dig, som går i 6., 7. eller 8. klasse typisk på Hvalsø skole. Her kan du hygge dig sammen med mange nye venner og et væld af forskellige aktiviteter.

Du kan anvende vores biograf og se nye film eller tage plads i vores nye spillerum, hvor vi har det nyeste indenfor PS4, gaming PC'er og HTC Vive. Du kan spille billard, bordtennis, fodbold, volley, basketball, køre Cross, ATV, mountainbike, geocatching samt klatre på klatrevæg. Vi afholder en årlig skitur i uge 8 til en fordelagtig pris – turen indeholder bl.a. obligatorisk skiskole. Glæd dig...

Du kan også tage plads i vores computercafe og hygge dig med spil på nettet eller chatte på facebook mv. Du kan også tage plads i vores køkken/alrum og være social med madlavning efter dine egne opskrifter, også på bål under åben himmel.

Hvis du er kreativ kan du udforske dig selv på det store lærred eller lave smykker og meget andet, samt hjælp til at lære mere om digitale medier herunder go-pro camera og udvikling af kortfilm/drama/teater.

Derudover kan du anvende vores store skaterbane på bræt eller løbehjul eller dyrke din motion i Hvalsø's lokale motionscenter Bodywork. I forhold til de nævnte ture har vi også en "rystesammen" tur for alle nye 6. klasser, en tur til Vilde Vulkaner for alle, samt en afslutningstur for 8. klasser.

Du kan sammen med personalet tage med på ture til Tivoli, svømmehal, skøjtebane, biografure, fisketure, shoppeture - eller hvad du ellers har af gode forslag.

Vi sætter stor pris på dine ideer, idet personalet sørger for netop din indflydelse bl.a. via et klubråd.

Husk også, at vi hver måned også holder en aften åbent helt frem til kl. 20 med god mad og måske dig som DJ til nogle festlige timer - så slipper dine forældre for at lave mad til dig denne aften..

Hvalsø Juniorklub (SFO 3) ligger på Sandbechs Alle 1a, 4330 Hvalsø. Telefonnummeret er 2920 0153 og vi har åbent fra mandag til fredag – se mere på vores hjemmeside. Generelt vil det være således, at Hvalsø Juniorklub (SFO 3) har åbent på skoledage samt på de fleste hverdage, hvor der ikke er undervisning i skolerne.

Hvordan bliver du medlem?

Hvis du ikke er meldt ind i en daginstitution skal dine forældre tage kontakt til Lejre Kommunes Pladsanvisning - her kan der også fås mere information omkring priser mv.

HUSK at holde dig opdateret på vores hjemmeside – du kan også "like" vores Facebook og modtage løbende info.

Hvalsø Juniorklub glæder sig til at se dig.
Se mere på www.lejreungdomsskole.dk

SSP i Lejre



Hvad er SSP?

SSP er en forkortelse for det samarbejde, der sker mellem Skole, Socialforvaltning og Politiet. SSP er et netværk, der arbejder sammen i Lejre Kommune med det formål, at du som barn eller ung bevarer retten til at leve et godt barndoms- og ungdomsliv med et smil på læben.

Det er dit liv

Med det mener vi, at det kun er op til dig selv at vælge, hvordan dit liv skal leves. Det er ikke op til andre. Der er mange valg i livet, og du skal være klar til at kunne håndtere de konsekvenser, der følger med ethvert valg. Uanset hvilket valg du træffer, kan du altid tage en anonym snak med SSP-konsulenterne for at finde frem til, hvad dit valg vil betyde for dig og din fremtid.

Alkohol og stoffer

Har du behov for at tale om et reelt eller begyndende alkohol- eller stofmisbrug er SSP-konsulenterne klar til at fortælle dig om, hvad et overforbrug betyder. Vi kan hjælpe dig hvis dine forældre drikker for meget.

Vi kan også fortælle dig, dine forældre eller hele din klasse om, hvorfor fælles alkohol/fest aftaler er vigtige. Mange unge kommer galt afsted netop under påvirkning af alkohol – derfor tager vi gerne en dialog med jer omkring netop dette emne.

Har du nogle mål eller drømme?

Selvfølger har du det. Det har du både som barn, ung og voksen. Alt for ofte går vi bare rundt med disse mål eller drømme inde i os selv. Hvad ville der egentlig ske, hvis du begyndte at gå målrettet efter dine drømme? Tag gerne kontakt til SSP – så kan vi hjælpe dig et stort skridt i den rigtige retning, så du nærmer dig dine mål eller drømme i livet.

SSP kan bruges til mange ting

- At tale med dig omkring sikker chat på nettet og digital dannelse herunder med omkring de-

ling af billeder, sexting eller det sociale liv du ellers måtte have på nettet.

- At rådgive dig og din familie for at sikre det
- bedste familie-, fritids og skoleliv.
- At minimere årsagen til cutting eller anden selvskadende adfærd.
- At undgå mobning og erstatte den med fokus på optimal trivsel.
- Har du oplevelsen af du er den eneste med præcis det problem du har? – så kan vi hjælpe dig med at finde en løsning til dig.

Mange unge har realiseret deres drømme efter nogle samtaler med SSP – Hvad med dig? Vi mener, at det er vigtigt at sætte ord på dine tanker – dermed er du på rette vej til at rydde forhindringer af banen for at komme sikkert frem i dit liv.

Er du bekymret for din ven eller veninde?

Så er vi stolte af dig. Vi mener nemlig, at det er superflot at kunne bekymre sig – dermed er man netop den gode ven, kæreste, kammerat eller veninde. Så vil det være en super ide at henvise den, du kender, til en af os SSP-konsulenter. Vi vil med glæde gøre en forskel. Husk på, at når du henvender dig til SSP, bestemmer du selv, om du vil være anonym. Det vigtigste er at gøre noget – det værste, du kan gøre, er ikke at gøre noget.

Vi er med – også hvis det går galt.

"I tilfælde af, at du skulle blive anholdt og sigtet af politiet, så vil vi gerne være med for at støtte dig, både under afhøringen, i retten og efterfølgende.

SSP-konsulenterne er til både sms og opkald!

Du er velkommen til stort set døgnet rundt at tage kontakt til en af SSP-konsulenterne:

Simon Skov-Langfeldt – tlf. 29 63 81 45

Peter Busk – tlf. 22 80 75 97

SSP/misbrugskonsulent

Lejre Kommune har også en SSP/misbrugskonsulent **Louise Frisenholm, tlf. 20366362**, som du kan kontakte i forhold til rusmidler.

LEJRE
UNG
DOMS
SKOLE

LEJRE
KOMMUNE



Vores ungdomsskole