

AVERØY UNGDOMSKLUBB 2011-2012

Klubbprogram for 13-18 åringer

EN KLUBBKVELD

- Aktivitet på forskjellige steder kl 18-20
- Fellessamling på Bruvoll bedehus kl 20-21.30

Alle påmeldte deltar både på aktiviteten og på fellessamlingen.

AKTIVITETENE

- Avløserkurs
- Bilteknikk
- Dans
- Fridykking
- Hestesport
- Klatring
- Kreativt verksted
- Metallarbeid
- Musikk
- Paintball
- Selvforsvar
- Sjøliv
- Trafikk
- Trial
- Unge ledere

AUK ønsker å

- Skape trivsel, moro og opplevelser
- Utvikle interesser
- Bidra til en positiv personlig utvikling
- Legge til rette for å oppleve tilhørighet på aktivitetsgruppene og i fellessamlingen
- Få deltakerne til å tenke over verdispørsmål
- Legge fram en kristen forståelse av det å være menneske
- Ha hele mennesket i fokus og få fram kvalitetene hos hver enkelt

AVLØSERKURS

På Averøy det mange bønder. En god del unge kommer fra gård, men mange har liten erfaring med kyr og gårdsarbeid. I avløserkurset vil du lære deg å melke og stelle fjøs. Det blir også noe teori om melking, føring, sykdommer og kalvestell. Etter hvert blir du utplassert hos en bonde. Kurset gir deg gode muligheter til helge- og sommerjobber på gård, gode lommepenger og attest på gjennomført kurs. **G**



Leder: Olav Gustad 91128657
Sted: Fellesfjøsene Bådalene

BILTEKNIKK

Her kan du skaffe deg kunnskaper som kan bli svært verdifulle senere. En erfaren bilmekaniker leder kurset. Det blir trening i ting som en bileier kan gjøre selv, som kontroll og enkelt vedlikehold. Kurset går gjennom lakk, karosseri, hjul og motor. Kanskje du kan hjelpe til mens bilmekanikeren reparerer ting. **G**



Leder: Per Kjell Kongshaug 91144869
Sted: Klubbhuset ved Bruheim

DANS

Det finnes uendelig mange dansestiler. På dette kurset setter vi fokus på Street Dance, det er denne dansestilen vi ser mest av i musikkvideoer o.l. Men vi er åpne for forslag. Vi kan se på hip hop med røffe bevegelser, men også moderne med mykere bevegelser. Hva som passer best for oss på dansegruppa blir vi sammen enige om i høst. **G**



Ledere: Liv Kristin Smenes 99257498
Grete Mork 47834646
Sted: Kulturskolen eller ungdomsskolen

FRIDYKKING

For å fridykke trenger du snorkel, maske, svømmeføtter og drakt. (Klubben har noen drakter.) Med dette utstyret kan du oppleve et fantastisk liv under vann, uten å legge ut mye penger. Men solid opplæring er nødvendig for å dykke på en sikker måte. Klubben samarbeider med dykkere om et praktisk og teoretisk kurs. Klubbåret avsluttes med et dykk som gir deg sertifikat godkjent av Norsk svømmeforbund. **K**

Ledere: Alexandra Morales 91332319
Reidar Nygård 91713746
Ole Bjørn Hansen 95745485
Sted: Rangøya, ungdomsskolen



HESTESPORT

Dette er et allsidig kurs for deg som er hesteinteressert. Det vil bli mye ridetrening på en trygg måte og under kyndig ledelse. Arbeid, stell, teori og praksis går hånd i hånd. Hestesporten har mange variasjoner og dette vil kurset gi deg et lite innblikk. **K**

Leder: Kari Megaard 41801195
Sted: Steinsvika



KLATRING

Dette er gruppa for deg som vil opp og fram! Du lærer å stole på deg selv, på den som sikrer og på utstyret. Du trenger ingen forkunnskaper, men vil snart oppleve at du mestrer nye ting. Styrke, balanse, smidighet, teknikk, utholdenhet, konsentrasjon; dette er allsidig trening. Sikkerheten står i høysetet, og i løpet av året kan du oppnå ferdigheter nok til å ta Brattkorta (NKF) som viser at du behersker de grunnleggende sikkerhetsrutinene. Tau og sele kan lånes i første omgang, men det lønner seg å ha egne sko. Treningene vil hovedsaklig foregå innendørs på Eide. **G (eget utstyr koster)**

Ledere: Erlend Leithaug 41457883, Amund Bjerkholt 92288584
Bernt Hugo Moen 91320447, Elin Rangøy 98865332
Sted: Eidehallen, (evt. også Bremsneshtatten, Kristiansund, Molde)



KREATIVT VERKSTED

Dette er kurset for deg som har lyst til å bruke kreativiteten og hendene dine sammen andre. Halvparten av gangene får du jobbe med et eget strikke- eller hekleprosjekt under kyndig veiledning, og ut fra egne ønsker og nivå. De andre klubbkveldene får du prøve deg på ulike andre teknikker, som decoupage, nylonblomster og akrylmaling. Innimellom tar vi ei økt på kjøkkenet og lager noe spiselig sammen. **K**



Ledere: Anna Mathilde Eide 48104350, Ine Marie Volden 47760065
Marit Rangøy 94498750
Sted: Ungdomsskolen

METALLARBEID

På et verksted med verktøy og moderne apparater for sveising og skjæring i rustfritt stål får du lære hvordan du skjærer ut emner fra en stålplate og sveiser dem sammen til ting du vil lage. Med egnet slipeverktøy kan du rette på og forbedre overflaten på det du har laget. En boremaskin i stativ gjør det mulig å sette presise hull. En annen del av opplegget er smiing av jern. Jernet varmes opp i en esse slik at det blir mykt. Da kan det bankes til og formes. Dette er en kunst som var holdt høyt i hevd i gamle dager. En dyktig instruktør viser deg teknikkene. Etter gjennomgang av sikkerhetsreglene og en tid med grunnleggende øving kan du lage ulike bruksting. **G**

Leder: Ragnar Vassgård 92226157
Sted: "Grushåla", Bruhagen



MUSIKK

Dette er gruppa for deg som har lidenskap for musikk. Du må kunne spille et instrument eller elske å synge, og du må ha lyst til å opptre. Vi jobber med å bli samspilt, og vi jobber fram mot opptredener til fellessamlinger. Sammen med ledere med variert musikkbakgrunn og hjerte for musikk, får du være med å øve inn et variert repertoar. Det er en fordel om du har eget instrument, om du ikke vil synge. Oppgi instrument som du kan spille, hvor mye erfaring du har og om du har instrument selv i kommentarfeltet ved påmelding.

Ledere: Ingeborg Kristiansen 90705245,
Johanne Seljehaug 99473266,
Marte Sofie Leithaug 97405268
Sted: Bruvoll Bedehus



PAINTBALL

Paintball er det store kicket for dem som liker å leke indianer og cowboy på en avansert måte. Spillet kan varieres i det uendelige, fra lek i skogsterreng til turne-ringspill på profesjonelt nivå i anlegg både inne og ute. I spillet brukes en "markør" som får fart på en gelatinkule ved hjelp av en drivgass, gjerne luft. Dersom en spiller blir truffet av en malingsball, uansett hvor, er spilleren markert og må gå ut av banen. Spillet er som regel over når det ene laget har markert hele det andre laget, men dette kan variere i ulike spilltyper. Selv om det "bare" er malingsballer det er snakk om, kan disse forårsake stor skade om en treffer for eksempel øyet. Derfor er heldekkende maske alltid påbudt når man spiller.



Ledere: Magnus Smith 95282684, Håkon Gjersvik 99311036
Sted: Utmark på Bruhagen, Averøyhallen (forhåpentligvis)

SELVFORSVAR (kun for jenter)

Dette er et spennende og allsidig kurs for jenter. Du vil lære en blanding av kroppskontroll, bevegelse, avslapningsteknikk (yoga), reaksjon og selvforsvar. Du vil snart mestre nye ferdigheter. Ingen forkunnskaper kreves.

Leder: Petra Kaisinger 97137406
Sted: Bruhagen



SJØLIV

Bare fantasien begrenser livsutfoldelse på sjøen. Som averøyning har du fantastiske muligheter, rett i nærheten. Dette er gruppa for deg som vil lære, oppleve, oppdage og mestre noen av de mulighetene du har i trivelig fellesskap. I år vil opplegget være delt inn i ulike kortkurs, med forskjellige ledere som gir innblikk i mange sider ved sjølivet. Aktuelle stikkord er knuter, kajakk, seiling, navigasjon, båter, vegn, livredning og sikkerhet, fisk og krabbe og kanskje litt sjørøveri.



Leder: Inge Rangøy 90504186 med flere
Sted: Rangøya

UNGE LEDERE

Lederskolen for deg mellom 16 og 20 år. Se egen brosjyre og påmeldingsinformasjon på www.auk.nu.

Ledere: Astrid Rangøy 99792118 med flere
Sted: Bruvoll bedehus



TRAFIKK

Dette er et unikt tilbud til gutter og jenter som har fylt 15 år før 31.8.2011. Aktiviteten består av det **trafikale grunnkurset** som du må ha før du som 16-åring begynner å øvelseskjøre og et **teorikurs i trafikk** som kjøreskolene krever før du begynner den praktiske opplæringen. Modning og forståelse er avgjørende for deg som vil bli en dyktig sjåfør, derfor begynner kurset i høst og fortsetter alle 16 klubbkveldene fram til våren. Mørkekjøringsdemonstrasjonen vil foregå i Kristiansund utenom klubbkveldene og må betales til kjøreskolene særskilt. I etterkant av kursene får du kursbevis som viser at du har vært igjennom det som skal til, før du går i gang med den praktiske opplæringen ved en kjøreskole. De to kursene som kjøres gjennom klubben, er svært rimelige.



Ledere: Ole Ljøen 92681063 (City Trafikkskole)
Sted: Ungdomsskolen

TRIAL

Trial er en motorsykkelidrett hvor balanse og kroppsbeherskelse står i sentrum. Det er om å gjøre å ta seg fram i ulendt og delvis krevende terreng i oppmerkede løyper uten å være nedi bakken med føttene. Etter hvert som du blir flinkere, går du opp i konkurranseklasse. Dette er en sport for både jenter og gutter. Det er svært lite skader i denne sporten. Treningene foregår på fredager i ordinær klubbtid, ute når det er lyst, ellers inne i hall. Tilbud om leie av trialsykler. Et av de beste tilbudene i landet. Foreldre må regne med å være til stede en del.

Ledere: Anders Gundersen 40241209, Heidi Veibenstad 97760905
Sted: Hall i nedlagt fjøs på Veibenstad og Averøy motorsportsenter, Kårvåg



PÅMELDING, PRIS og PRAKTISK:

Kontingenten er 300 kr/halvår, dette dekker servering og øvings-/forbruksmateriell. Deltakernes foresatte får tilsendt faktura.

G = Gratis Selve aktiviteten er (så godt som) gratis.

K = Kostnad En tilleggskostnad må påregnes, mer informasjon får du ved å kontakte gruppeleder.

Påmeldingsfrist er torsdag 25. august.

Første klubbkveld er 2. september.

Alle som melder seg på, er med på både aktiviteten og fellessamlingen. Informasjon om klubben, aktivitetene, klubbdatoene og påmeldingen finner du også på internettsiden www.auk.nu.

Påmelding skjer på [auk.nu](http://www.auk.nu).

Fyll inn informasjon om deg selv (slikt som det er viktig at klubben vet om), dine ønsker og dine foresatte og trykk på knappen "Send inn påmelding".

Kontakt Astrid Rangøy (99792118) ved problemer med påmelding.

Påmeldingstidspunktet blir automatisk registrert, det styrer hvem som kommer inn på en aktivitet dersom det blir overtall. De som ikke får sitt første ønske innfridd, blir kontaktet før første klubbdag. Se også oppslag over gruppene ved Averøy ungdomsskole

Vil du gi en gave til arbeidet?

Klubbens kontonummer er 4202 14 36644.