

# VARDE

## UNGDOMSSKOLE

### 2024-2025

G  
L  
FÆLLESSKAB

D  
E

J  
O

VENSKABER

T  
Y  
R  
K

UDFORDRINGER  
R

L  
Æ  
I  
N  
G

UNGDOMSSKOLEN  
**UNG**VARDE.DK

- når læring og trivsel også er sjov

ung@varde.dk • www.ungvarde.dk • Tlf.: 79 94 62 43

# VELKOMMEN I UNGDOMSSKOLEN

## Ungdomsskolens administration



**Ungdomsskoleleder**  
Anne Mette  
Hede Jensen  
Mobil: 6155 3659  
Mail: ajem@varde.dk



**Viceungdoms-  
skoleleder**  
Jens Peter Olesen  
Mobil: 2465 9433  
Mail: jpeo@varde.dk



**Administration**  
Heidi Høj  
Tlf.: 7994 6243  
Mobil: 2440 3638  
Mail: heho@varde.dk



Anette Bay  
Mobil: 2112 3340  
Mail: abay@varde.dk



Sine Tøstesen  
Mobil: 2467 2221  
Mail: sits@varde.dk



**Unge-koordinator**  
Jesper Hartvigsen  
Mobil: 2426 1247  
Mail: hart@varde.dk



René Steen Jensen  
Mobil: 2329 5847  
Mail: rejs@varde.dk



Sarah Jakobsen  
Mobil: 5127 4726  
Mail: sajb@varde.dk

## SSP ungdomskonsulenter



Finn W. Kristensen  
Mobil: 2013 0060  
Mail: fwkr@varde.dk



Torben Berthelsen  
Mobil: 2023 4443  
Mail: torb@varde.dk



Baris Akdeniz  
Mobil: 2130 5073  
Mail: baak@varde.dk



**Trivselsguider  
Skoleportalen**  
Linda Johansen  
Mobil: 3052 5920  
Mail: linj@varde.dk



Theis L. Overgaard  
Mobil: 2156 0088  
Mail: theo@varde.dk

## Kontaktlærere på skolerne



**Agerbæk Skole**  
Johnny Erichsen  
3073 1225



**Ansager Skole**  
Michael Jørgensen  
2763 7990



**Blåbjergskolen**  
Nadja Korshøj  
Mathiasen  
6169 3123



**Blåvandshuk Skole**  
Morten Sørensen  
2272 8446



**Frelloskolen, Varde**  
Tina Fink  
2327 3364



**Ølgod Skole**  
Martin Jess  
2264 9110



**Lykkesgårdskolen**  
Allan Theils  
5180 8470



**Næsbjerg Skole**  
Jonas Andersen  
6077 8321



**Trane Skole, Tistrup**  
Michael Møller  
Andersen  
3027 9830



**10 i CAMPUS, Varde**  
Sofie Funder  
2680 4321

# DET KAN DIN KONTAKTLÆRER FRA UNGDOMSSKOLEN HJÆLPE DIG MED PÅ DIN SKOLE!

- Info og viden om Ungdomsskolens tilbud og arrangementer
- Sparringspartner om nye tiltag af fritidsaktiviteter i dit nærområde
- Tilmelding til hold i Ungdomsskolen
- Info og tilmelding til Blå Mandag
- Hjælpe med at igangsætte aktiviteter og undervisningsforløb i dit nærområde
- Hjælpe dig med hvordan du melder dig som US elev i Varde Ungdomsskole

Din kontaktlærer på din skole er tovholder for US eleverne, talerør samt sparringspartner for jeres ideer og tiltag, som du og dine venner kunne tænke jer.

Ungdomsskolen er et fristed, hvor det er jer unge, der er med til at sætte rammerne for læring, aktiviteter og nye fællesskaber..

**Vi glæder os til at se dig  
og dine venner i  
Varde Ungdomsskole.**

## BLIV EN DEL AF VORES FANTASTISKE US TEAM I VARDE UNGDOMSSKOLE

Vil du være med til at gøre en forskel, skabe og sætte dit helt personlige præg på dine kammeraters og din fritid så kan du melde dig til at være US elev for Varde Ungdomsskole.

### **Gode grunde til at melde dig som US elev**

- Du bliver Ungdomsskolens budbringer samt talerør for dine kammerater og din fritid
- Du gør Varde Ungdomsskole til jeres skole
- Du bliver en del af et stærkt fællesskab sammen med andre ildsjæle, der brænder for at gøre en forskel og skabe noget sammen
- Du får mulighed for at deltage i tre sociale arrangementer sammen med andre unge fra hele Varde Kommune
- Du bliver samtidig en del af et stærkt og fedt fællesskab, hvor du får masser af ny læring, udfordringer, styrker, sjov, glæde og nye venskaber

**Ungdomsskolens kontor: 7994 6243**  
**Campus: Frisvadvej 70, 6800 Varde**  
**Mail: [ung@varde.dk](mailto:ung@varde.dk)**  
**Hjemmeside: [ungvarde.dk](http://ungvarde.dk)**



# INFO OM UNGDOMSSKOLEN

Ungdomsskolens fritidsundervisning kan du tilmelde dig fra du går i 7. klasse til og med du er 18 år.

Du har muligheden for sammen med dine venner at deltage i ALLE Ungdomsskolens aktiviteter og de fleste er gratis. 7. klasses elever kan dog ikke deltage på studieture, men er velkomne på vores 1-2 dages oplevelsesture.

Ungdomsskolen er et frivilligt tilbud, men når du har tilmeldt dig et fag eller aktivitet, er der mødepligt. Hvis du er blevet syg eller det er nødvendigt at melde fra af andre årsager – skal dette gøres til din underviser.

Hvis du tilmelder dig og holdet på grund af for få tilmeldte ikke oprettes, får du besked. Ungdomsskolen følger Varde Kommunes ferieplan.

## UNGDOMSKLUBBER

### Agerbæk Ungdomsklub

Ann Katrine I. Nielsen ..... 2990 9792  
Fåborgvej 88 A, 6753 Agerbæk

### Ansager Ungdomsklub

Ditte Lykke ..... 4078 1134  
Torvet 7, 6823 Ansager

### Nr. Nebel Ungdomsklub

Bjarne Alsaker ..... 6022 9404  
Sdr. Allé 18A, 6830 Nr. Nebel

### Varde Ungdomsklub

Christine Højvang ..... 4022 2697  
Stålværksvej 13 A, 6800 Varde

### Ølgod Ungdomsklub

Lars Stampe ..... 4412 8087  
Skolegade 18, 6870 Ølgod

### Tirsdagsklubben

Lis Hansen ..... 2851 5095  
Klub for fysisk og psykisk Udviklingshæmmede  
Pramstedvej 12 B, Varde

### Værket

Ungeguide René Steen Jensen ..... 2329 5847  
Stålværksvej 13 A, Varde

## UNGE OG FORSIKRING

### I SKAL VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ:

Ungdomsskolen tegner **IKKE** afbestillings-, ulykke- eller hjemtransportforsikring. Det betyder, at man skal have sin egen ulykkesforsikring for at være dækket. Derfor er det altid en god ide at tegne en forsikring, der dækker hele døgnet. Vær opmærksom på forsikring for deltagelse i farlig sport.

## LOGIN

### Tilmelding og login

Tilmeld dig på [www.ungvarde.dk](http://www.ungvarde.dk) – brug dit UNI-login eller opret dig som bruger på [ungvarde.dk](http://ungvarde.dk) med dit mobilnummer og mailadresse. På den måde har du nu mulighed for at tjekke dine tilmeldinger på Ungdomsskolens hold, redigere dine personlige data eller betale for en betalingsaktivitet – **OG IKKE MINDST FÅ INFO OG MEDDELELSER DIREKTE FRA UNGDOMSSKOLEN.**

## OUTDOOR OG ADVENTURE:

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Hooked på fiskeri .....      | 6 |
| Friluftsliv - Kajak .....    | 6 |
| Jagt .....                   | 7 |
| Friluftsliv – klatring ..... | 7 |
| Vi – i naturen .....         | 7 |

## SPORT OG STREET:

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Bueskydning .....             | 8  |
| Golf .....                    | 8  |
| Padel .....                   | 9  |
| Basketball .....              | 9  |
| Champagne Cup .....           | 10 |
| Pokal Finale Kbh. ....        | 10 |
| Ungdomsskole Hiphop. ....     | 11 |
| Sportsdykker for en dag ..... | 11 |

## STUDIE- OG OPLEVELESESTURE:

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Paris .....                 | 12 |
| London .....                | 12 |
| Ski Østrig .....            | 14 |
| Juletur til Flensborg. .... | 14 |
| Blå Mandag .....            | 15 |

## MOTOR OG BENZIN:

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Krumtappen – Åbent hus ..... | 16 |
| Cross & Biler. ....          | 17 |

## KØREKORT OG FØRSTEHJÆLP:

|                        |    |
|------------------------|----|
| Førstehjælp .....      | 18 |
| Knallertkørekort. .... | 18 |
| Traktorkørekort .....  | 19 |

## FAGLIGE LØFT:

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Health Hero .....                 | 20 |
| Læseboost for piger .....         | 20 |
| Læseboost for drenge. ....        | 20 |
| Læsehastighed .....               | 21 |
| Stavekursus .....                 | 21 |
| Dansk for unge indvandrere. ....  | 21 |
| Faglige løft .....                | 21 |
| Lektiehjælp for indvandrere. .... | 21 |
| Udviklingsstudrende .....         | 21 |

## ONLINEUNDERVISNING:

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Budgetlægning, privatøkonomi, investering. .... | 22 |
| Matematik. ....                                 | 22 |
| Astrologi. ....                                 | 22 |
| Hjemme Barista minikursus .....                 | 22 |
| Fanfiction .....                                | 23 |
| Japansk. ....                                   | 23 |
| AI – teknologi og din fremtid .....             | 23 |
| Natur – retur Samsø .....                       | 23 |
| Kreativ skrivning .....                         | 23 |
| Tegning .....                                   | 24 |
| Online Gaming .....                             | 24 |
| Eksamens præstation – stå stærkere. ....        | 24 |
| Dungeons & Dragons .....                        | 24 |
| Trylleri .....                                  | 24 |

## IT OG KREATIVITET:

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| AI – teknologi og din fremtid ..... | 25 |
| Minecraft klubben .....             | 25 |
| Keramik .....                       | 25 |
| Cosplay society .....               | 25 |
| Kreativ Café .....                  | 26 |
| Smykkefremstilling .....            | 26 |
| Ovnformet glas. ....                | 26 |

## ANDET SJOV:

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Smuksmuk .....                                     | 27 |
| Bagelyst .....                                     | 27 |
| Bolsjekogning .....                                | 28 |
| Chocolatier. ....                                  | 28 |
| Girls night 1 + 2 .....                            | 28 |
| Drengerøvsaften og nat 1 + 2 .....                 | 29 |
| Pusterummet. ....                                  | 29 |
| Børnepasser .....                                  | 29 |
| Energyfood .....                                   | 30 |
| Julens søde lækkerier .....                        | 30 |
| Hvad tilbyder vi også i Varde Ungdomsskole. ....   | 31 |
| Ung i Varde .....                                  | 35 |
| Styrk dine vaner – Center for Sundhedsfremme ..... | 35 |

## MERE

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Ungdomsskolens administration .....  | 2 |
| Ungekoordinatorer. ....              | 2 |
| SSP Ungdomskonsulenter .....         | 2 |
| Trivselsguider - Skoleportalen ..... | 2 |
| Kontaktlærere på skolerne .....      | 2 |
| Det kan din kontaktlærer .....       | 3 |
| Bliv en del af vores US TEAM .....   | 3 |
| Info om Ungdomsskolen .....          | 4 |
| Ungdomsklubber .....                 | 4 |
| Unge og forsikring .....             | 4 |
| Tilmelding og login. ....            | 4 |

# OUTDOOR OG ADVENTURE

## HOOKED PÅ FISKERI

Samarbejde med Varde Sportsfiskerforening, hvor vi skal lære alt om Danmarks mest mystiske rovfisk – nemlig gedden.

Vi lærer om hvilke søer & moser i Varde Kommune, der rummer gedder, og hvor man kan/må fange dem?

Og vi lærer om geddens biologi, levevis og byttedyr, samt alt om grej & agn.

Det vil være en fordel at have eget fiskegrej, men der kan lånes af Varde Sportsfiskerforening – hvis det er aktuelt oplyses det 1. undervisnings-dag.

Mandag 21.10.24 kl. 19.00 – 21.00 - Agn og Grej til geddefiskeri

Lørdag 26.10.24 kl. 09.00 - 15.00 - Fisketur til lokal sø

Mandag 28.10.24 kl. 19.00 – 21.00 - Hvor finder jeg gedden i Varde Kommune?

De tophemmelige pladser

Mandag 04.11.24 kl. 19.00 – 21.00 - Alt om gedden

Lørdag 09.11.24 kl. 09.00 – 15.00 - Fisketur til lokal sø

Mødested: Varde Sportsfiskerforening, Klubhuset Engdraget 18, Varde

**Underviser: Rasmus Bohnensach & Martin Bruun Kristensen**

## FRILUFTSLIV - KAJAK

Gennem dygtige instruktører lærer du om kajakken, dets udstyr og grundteknikkerne i sejlads med kajak. For at deltage skal du kunne svømme. En del af kurset er også at du lærer om sikkerhed på havet og søvejsreglerne. Du får altså de nødvendige færdigheder for at kunne sejle sikkert på vandet. Lyder det fedt? Så kom med på eventyr af vandveje.

KUN 4 PLADSER – SÅ SKYND DIG AT TILMELDE DIG PÅ UNGVARDE.DK

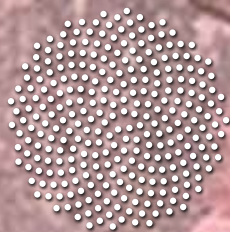
Mødested: Kajakklubben Sydvest, Kongsgaardsvej 24, 6800 Varde.

**Lørdag den 24.08.24 & søndag den 25.08.24 – begge dage fra kl. 09.00 – 15.00**

**Afsluttende overnatningstur fredag 16.05.25 kl. 16.00 – lørdag 17.05.25 kl. 10.00**

**Underviser: Richard F. Jacobsen**





# Vi i NATUREN

## JAGT

På disse hold vil deltagerne få gennemgået teorien til den tvungne jagtprøve, så jagttegn kan opnås. Desuden gennemgang af vildtpleje, fredningstider, biologi, revirpleje, opdræt, hundenes dressur samt udvidet kendskab til våbentechnik og våbenbrug. Der må forventes en udgift til bøger, prøve, patroner m.m. på ca. kr. 650,-. For at deltage skal du være fyldt 15 år. Tilmeldingsfrist for jagtholdet er 31.08.24.

## JAGT VARDE

Mødested: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, 6800 Varde

**20 Tirsdage kl. 18.30 – 21.00**

**Start: 22.10.24**

**Underviser: Kenneth Frimodt Joensen**

## FRILUFTSLIV – KLATRING

Et fritidshold hvor du kommer tæt på naturen.

Friluftslivets undervisningslokale er i naturen omkring Oksbøl Kaserne. Det er vigtigt, at du har praktisk tøj, der tåler skovens træer på tæt hold samt medbringer vand og en solid madpakke.

Vi skal prøve kræfter med disse udfordrende aktiviteter:

- Træ- og klatrevægsklatring – herunder rappelling
- Skoven som tumleplads – "tons" og træning
- Mountainbike og andre udholdenhedsøvelser
- Lerdueskydning

Fritidsholdet foregår på Ungdomsskolens Klatrecenter i Oksbøl.

KUN 4 PLADSER – SÅ SKYND DIG AT TILMELDE DIG PÅ UNGVARDE.DK

Mødested: Vi mødes hver gang ved busstoppestedet over for Oksbøl Kaserne, Grærup Havvej 2, 6840 Oksbøl.

**Start: 4 Tirsdage – 20.08.24, 10.09.24, 01.10.24 kl. 16.00 – 20.00 og tirsdag den 08.04.25 kl. 16.00 – 21.00. Overnatningstur fredag 02.05.25 kl. 16.00 – lørdag 03.05.25 kl. 10.00.**

**Instruktør: Hans Lund**

## Vi – i naturen JPEO

Vær med til at gøre vores verden lidt mere vild og biodivers.

Din indsats for bæredygtighed og bedre miljø.

På Campussletten i Varde deltager du i et projekt omkring VildMedVilje.

Vi omdanner en flad græsplæne til et smukt sted med masser af planter og dyr.

Vi genopretter den vilde danske natur og laver insekthoteller, fuglekasser, urteprojekter, sanker og sår, skaber et smukt biodiversitets område og meget mere til glæde for mennesker og gavn for planter og dyr.

Mødested: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, 6800 Varde  
10 Onsdage fra kl. 16.00 – 17.30

**Start: 25.09.2024 kl. 16.00**

**Undervisere: Tina Fink og Dennis Kirkegaard**



# SPORT OG STREET

## BUESKYDNING

Adrenalin, fokusering og præcision! Er det dig - så kom og prøv kræfter med bueskydning.

Mødested: Varde Bueskyttelaug, Stålværksvej 13, Varde

**4 Onsdage kl. 16.30-18.30**

**Start 02.10.2024**

**Instruktør: Kenneth Andersen**

## GOLF

Koncentration – engagement – spænding – fællesskab.

En motionsrig konkurrencesport eller fritidsinteresse, hvor du og dine venner kan samles og nyde tiden på golfbanen i naturen.

Kom ud og prøv hvad spillet med den lille hvide bold kan.

Når du har gennemført golf-kurset kan du blive medlem af Varde Golfklub og har så mulighed for at spille på vores baner.

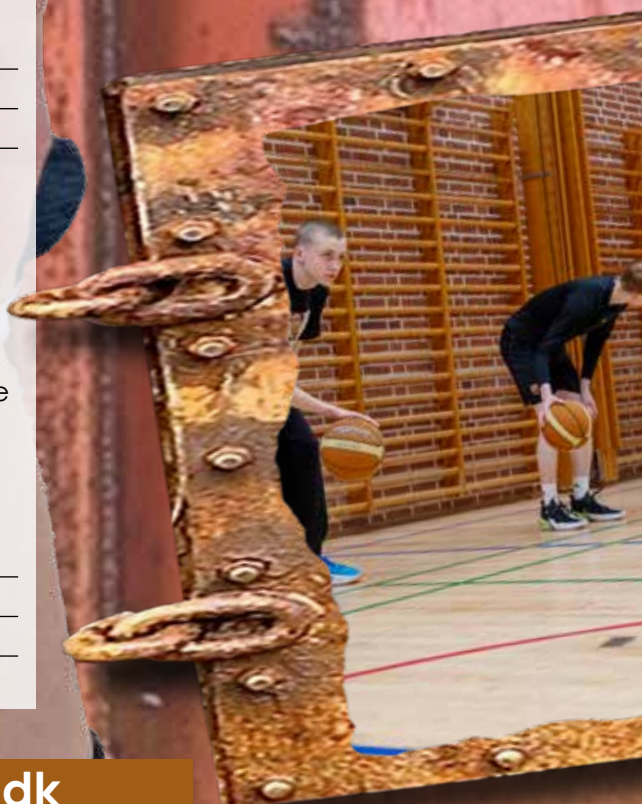
Min. 6 – max. 15 deltagere. Pris 100,- kr. pr. person betales ved tilmelding.

Mødested: Varde Golfklub, Gellerupvej, 6800 Varde

**4 Torsdage kl. 17.00 – 18.00**

**Start 05.09.2024**

**PGA pro-træner: Jacob Tranberg**





## PADEL

Kom til en spændende intro til padeltræning over 5 sessioner på Borgen i Varde. Det er en helt fantastisk sport, der kombinerer action fra tennis og intensiteten fra squash. Vi spiller på en fed bane omgivet af vægge, hvilket giver ekstra spænding og sjov.

Uanset om I er nye eller erfarne, er der plads til alle, og det er en perfekt måde at få motion og have det sjovt på samme tid. Så tag jeres venner med, og lad os få gang i en fed padel-match. Har du ikke et padlebat - kan du låne.

Pris 100,- kr. betales ved tilmelding

**5 Lørdage kl. 11.00 – 13.00**

**Start 15.03.25**

**Underviser: Jannick S. Jakobsen**

## BASKETBALL

Kan du nikke ja til følgende: Sjov, motion, hoppeprogram, layups og flashy afleveringer – så er BASKETBALL noget for dig. Mødested: Campus – gamle gymnastiksal

20 Fredage kl. 16.30-18.30

**Start: 20.09.2024**

**Underviser: Troels Frøslev**

## CHAMPAGNE-CUP

Er I klar til at sparke bold og tage sejren hjem? Så meld jer til Champagne Cup - det ultimative indendørs fodboldstævne! Alt hvad du skal - er at tilmelde dit hold med 5 andre spillere (mindst én pige pr. hold).

Tilmeld jeres hold nu og gør jer klar til en dag fyldt med action, fede konkurrence og masser af sjov! Saml vennerne og vis, at I er de bedste på banen til Champagne Cup!

Jeres tilmelding skal indeholde: Holdnavn, kontaktoplysninger på holdets kontaktperson, navn, adresse, alder samt kontaktoplysninger på holdets spillere.

Fra kl. 09.30 åbner dørene, og holdene tjekker ind ved dommerbordet. Kampene begynder kl. 10:00! Der vil være puljekampe hele formiddagen, hvor I kan vise jeres skills og sikre jer en plads i knockout-runderne. Knockout-runderne starter, når det indledende gruppespil er færdigspillet - nu begynder det for alvor at blive spændende! Finalen - de to bedste hold kæmper om trofæet og de fantastiske præmier.

Tilmelding inden 01.12.24

**Lørdag 14.12.24 kl. 10.00 – 16.00**

**Sportium, Lerpøtvej 55, 6800 Varde**

**Tovholder: René Steen Jensen**

## POKAL FINALE KBH 29.05.25

Er du mellem 14 og 18 år og elsker fodbold?  
Kom med til et brag af en pokalfinale på Brøndby Stadion!

Varde Ungdomsskole inviterer dig og dine venner til at tage med på en fed bustur til pokalfinalen i fodbold torsdag den 29. maj 2025, på Brøndby Stadion.

Vi skal opleve de to bedste hold kæmpe om pokalen live - en dag der bliver fyldt med spænding, fællesskab og masser af fodboldaction! Syng med på slagsange, hej på dit favorithold og nyd den fantastiske atmosfære.

Fra busturen til den sidste fløjt - det bliver en dag, du aldrig vil glemme!

HUSK: Madpakke, drikkevarer, godt humør og din fodboldtrøje!

PRIS: Incl. bus tur/retur, billet. Pris 250,- kr. pr. person betales ved tilmelding

Mødested: Varde Ungdomsskole, Frisvadvej 70, Campus, 6800 Varde

**Tovholder: René Steen Jensen**





## UNGDOMSSKOLE HIPHOP

Du vil lære nye koreografier pr. gang. Koreografierne vil være hiphop baseret danse, med udstikker til forskellige dansegenre af hiphop. Alle kan deltage.

Mødested: DC20, Vesterport 8H, Varde

**4 Søndage kl. 10.00 – 11.00**

**Start: 17.11.24**

**Underviser: Caroline Sander Jepsen**

## SPORTSDYKKER FOR EN DAG

Total grænseoverskridende vandtur i samarbejde med sportsdykkerklubben "Nautilus" i Varde. Dykkerundervisning i teorilokale. Fremvisning af dykkerklubbens udstyr. Transport til Svømmehallen. Undervandslege på bunden af svømmebassinet.

Nærmere besked efter tilmelding. Max. 12 deltagere.

Mødested: Dykkerklubben Møbelvej 2, 6800 Varde

**Lørdag 11.01.25 kl. 13.00 – 18.00**

**Underviser: Peter Rask Sørensen**



# STUDIE- OG OPLEVELSESTURE

## PARIS

På Ungdomshotel i Paris. Se Eiffeltårnet, Louvre, Champs-Elysees, Versailles, Sacre Coeur og Notre Dame og kom på en sejltur på Seinen. Derudover er der også tid til shopping, hygge og storbyoplevelser. Pris kr. 3.750,- inkl. transport, logi, entré og morgenmad på hotellet. Middags- og aftensmad betales selv af deltagerne.

### 3 Obligatoriske formøder for deltagere:

19.02.25 kl. 17.00 - 19.00 + 04.03.25 kl. 17.00 - 19.00 samt 03.04.25 kl. 17.00 - 19.00 hvor forældrene også deltager  
Tilmelding til turen senest 20.09.24. 1. rate kr. 2.000,- betales inden 01.10.24 2. rate kr. 1.750 betales 01.02.25.

Max 50 deltagere.

Turen afgår fra Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, Varde

**Fredag 11.04.25 – Onsdag 16.04.25**

## LONDON

Har du lyst til at tage med til London?

Enkelte forberedelsesaftener, hvor vi forbereder turen til den spændende by. Vi bor på Ungdomshotel.

Pris kr. 4500,- inkl. fly-transport, logi, Oysterkort, entreer og morgenmad på hotellet.

Middags- og aftensmad betales selv af deltagerne.

Tilmelding til turen senest 20.09.24. 1. rate kr. 2.500,- betales inden 01.10.24. 2. rate kr. 2.000,- betales inden 01.02.25.

Information om formøder kommer senere. Max 50 deltagere.

Turen afgår fra Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, Varde

**Fredag 11.04.25 – Onsdag 16.04.25**



Først når filmelding og depositum er modtaget hos Ungdomsskolen er filmeldingen accepteret.  
Indbetalt depositum (rate 1) betales ikke tilbage!  
Ungdomsskolen må ikke tegne forsikringer mod afbestilling, hjemrejse m.v. Forsikringsforhold er Ungdomsskolen uvedkommende!  
7. kl. kan deltage i 1-2 dages oplevelsesture, men ikke på studieture.  
Gyldige pas og Det blå EU- sundhedskort skal medbringes og deltagere opfordres til at påtegne sig "danskerlisten" på Udenrigsministeriets hjemmeside.  
Varde Ungdomsskoles studierejser afvikles i forhold til Udenrigsministeriets rejsevejledninger.



# STUDIE- OG OPLEVELESESTURE

## SKITUR TIL ØSTRIG

Skitur for øvede og uøvede. Turen går til skiområdet Almtal i Østrig. Du får fem fede dage i herligt terræn i de østrigske alper og værelse på JUFA Almtal.

Pris kr. 5.500,- inkl. transport, logi, ½ pension, leje af ski og hjelm samt liftkort. Drikkevarer, lommepenge og frokost skal du selv betale under hele turen. Efter tilmeldingen får du nærmere besked. Forberedelsesaften forud for turen. (mødepligt). Max 50 deltagere.

Tilmelding til turen senest 20.09.24. 1.rate kr. 3.000,- betales inden 01.10.24.

2. rate kr. 2.500,- betales inden 01.01.25

Turen afgår fra Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, Varde

**Lørdag 08.02.25 – Fredag 14.02.25**

## JULETUR TIL FLENSBORG

Kom med på Ungdomsskolens "glædelig juletur" til Flensborg. Vi hygger i Flensborgs julepyntede gågader og på vejen hjem gør vi ophold til indkøb.

Husk pas, varmt tøj, madpakke til busturen. Pris kr. 100,- som betales ved tilmelding.

Mødested: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, Varde

**Lørdag 07.12.24 kl. 08.30 – 21.00**

**Turledere: Carina Busk, Baris Akdeniz & Linda Johansen**



# BLÅ MANDAGE FOR 7. KLASSEK

Uanset om du skal konfirmeres, nonfirmeres eller bare har lyst til at være sammen med dine klassekammerater! – så tag med Ungdomsskolen på BLÅ MANDAG.

## 2025 ER DER PLANLAGT FØLGENDE TURE:

- **SHOPPING ÅRHUS OG TIVOLI FRIHEDEN**  
– bustur, entre – pris 400,- kr.
- **DJURS SOMMERLAND**  
– bustur, entre – pris 400,- kr.
- **LALANDIA BILLUND**  
– bustur, entre, forplejning – 675,- kr.

Ungdomsskolens bus kører fra din skole på BLÅ MANDAG!

Afgang: ca. kl. 08.00

Hjemkomst: ca. kl. 20.00

**Pris, program, forplejning mm - Se mere på [www.ungvarde.dk](http://www.ungvarde.dk)**

Ungdomsskolen er med som guide og vil være behjælpelig på turen.

Når din skole har valgt en dato og tur kontaktes Ungdomsskolen, og der oprettes et hold til tilmelding.

Har din skole andre ønsker for Blå Mandag eller ønsker du eller dine forældre nærmere oplysninger, er I altid velkommen til at kontakte Ungdomsskolens kontor tlf.: 79 94 62 43.

**Tilmelding og betaling på [www.ungvarde.dk](http://www.ungvarde.dk)  
senest den 01.03.25.**





# MOTOR OG BENZIN

## ÅBENT HUS på KRUMTAPPEN

Isbjerg Møllevej 69, 6800 Varde

**Lørdag 14.09.24 kl. 11.00 – 15.00**

Er du mellem 10 og 99 år og kunne tænke dig at prøvekøre en Monster Gokart, en motorcrossmaskine, en bil eller meget andet, så kom og vær med, når Krumtapfolket ruller sig ud. Krumtappen er denne dag vært ved et par pølser og en sodavand/kaffe.

## CROSS OG BILER

Lær om motorer og fræs på Krumtappen med benzin i blodet!  
Mødested: Isbjerg Møllevej 69. Værkstedet





## **CROSS OG BILER EFTERÅR MANDAG**

*10 Mandage kl. 18.30-21.00*

*Start 26.08.24*

## **CROSS OG BILER EFTERÅR TORSDAG**

*10 Torsdage kl. 18.30-21.00*

*Start: 29.08.24*

## **CROSS OG BILER FORÅR MANDAG**

*Mandage kl. 18.30-21.00*

*Start: 07.04.25*

## **CROSS OG BILER FORÅR TORSDAG**

*Torsdage kl. 18.30-21.00*

*Start: 10.04.25*

*Undervisere: Sven E. Andersen, Preben Olesen,  
Martin Terkildsen, Peter Lykke Pedersen, Erik Larsen  
samt Rasmus Lykke Pedersen.*

# KØREKORT OG FØRSTEHJÆLP



Ønsker du knallertkørekort skal du først gennemføre et førstehjælpkursus og derefter et knallertkursus. Aldersgrænsen for at få kørekort til knallert AM lille er 15 år.

TILMELD DIG ET FØRSTEHJÆLPSSHOLD PÅ  
UNGVARDE.DK – herefter får du automatisk tilbud

om et knallertkursus, når det bliver din tur.  
Førstehjælps- og knallertkursus koster i alt 900,- kr.

## MELD DIG TIL I GOD TID

Hvis du vil være helt sikker på at have dit knallertkørekort, når du fylder 15 år, skal du senest have taget førstehjælpkursus, når du er 14 ½ år!

## FØRSTEHJÆLPKURSET

Førstehjælpkurset er et særskilt kursus og ikke en del af knallertundervisningen. Kurset varer 8 timer. Du må tidligst begynde på førstehjælpkurset 12 mdr. inden du fylder 15 år. Mødested: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, Varde. Kurserne afholdes lørdage fra kl. 09.00 - 17.00. Datoer fremgår på ungvarde.dk

## KNALLERTKURSUS

For at få kørekortet skal du – hvis du er under 18 år – følge Ungdomsskolens undervisning og bestå teoriprøve og praktisk køreprøve. Undervisningen består af 30 lektioner inkl. prøver. Du kan tidligst begynde på knallertkurset, når du er 14 ½ år. Undervisningen foregår på Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, Varde.





## TRAKTORKØREKORT

Ungdomsskolen tilbyder kursus i traktorteori. Du kan bestå prøven i traktorteori når du er 15 ½ år.

Forinden teoriundervisningen skal du have taget et førstehjælpkursus - Kontakt Ungdomsskolen!

Du skal selv betale for teoriprøve, lægeattest, evt. 4 køretimer, køreprøve, i alt ca. 5.400,- kr.

## TRAKTORKØREKORT TEORI – Efterårsferie 2024

Mødested: Torvegade 6, Varde

**Mandag 14.10.24 – Fredag 18.10.24**

**Underviser: Niels Køreskole**

**Sidste frist for tilmelding 01.10.24**

## TRAKTORKØREKORT - TEORI - Vinterferie 2025

Mødested Torvegade 6, Varde

**Mandag 10.02.25 – fredag 14.02.25**

**Underviser: Niels Køreskole**

**Sidste frist for tilmelding 01.02.25**

# FAGLIGE LØFT

## HEALTHCARE HERO

Når du tilmelder dig HealthCare Hero bliver du ikke bare en del af et fag - du bliver en del af et fællesskab af unge, der er passionerede for at gøre en forskel i verden.

Du vil blive kastet direkte ind i praksis! Du får insider-viden om, sundheds- og ældreområdet, og hvordan du kan være med til at gøre en forskel.

Du lærer noget om:

- Psykologiske teknikker inden for coaching og samtaler
- Sundhedsfremme
- Førstehjælp
- Teknologisk udvikling og aktiviteter på ældreområdet

Undervisningen bliver lærerig fordi de undervisere du kommer til at møde har stor viden inden for deres arbejdsfelt. Efter endt kursus får du et diplom.

8 Onsdage kl. 15.30 – 17.00 (Dog 15.30 – 20.00 den 06.11.24 med førstehjælp)

**Start: 23.10.24**

**Max. 10 unge fra 7. kl.-10. kl.**

**Mødested: 7 gange på Varde Ungdomsskole, Campus og 1 gang på et plejecenter i kommunen.**

**Tovholdere: Annette Heard & Karina Berg**

## LÆSEBOOST FOR PIGER UGE 37

Focus på at øge læse- og staveudvikling.

Når du har tilmeldt dig, bliver du inviteret til en personlig samtale inden holdopstart.

Min. 8 - max. 12 deltagere

Ansøgningsfrist: 28.08.24

Mødested: Frisvadvej 1c, Varde

**Uge 37: Mandag 09.09.24 til og med fredag 13.09.24**

**4 Opfølgningstorsdage: 19.09.24 + 26.09.24 + 03.10.24 + 10.10.24 kl. 15.00 – 16.00**

**Undervisere: Fie Aggerholm og Betina Olsen**

## LÆSEBOOST FOR DRENGE UGE 38

Focus på at øge læse- og staveudvikling.

Når du har tilmeldt dig, bliver du inviteret til en personlig samtale inden holdopstart.

Min. 8 - max. 12 deltagere

Ansøgningsfrist: 28.08.24

Mødested: Frisvadvej 1c, Varde

**Uge 38: Mandag 16.09.24 til og med fredag 20.09.24**

**4 Opfølgningstorsdage: 26.09.24 + 03.10.24 + 10.10.24 + 24.10.24 kl. 16.00 – 17.00**

**Undervisere: Fie Aggerholm og Betina Olsen**





## LÆSEHASTIGHED

Træn din læsehastighed samtidig med, vi har fokus på tekstforståelse. Meget af undervisningen vil foregå gennem spil og praktiske øvelser.

Min. 6 deltagere.

Mødested: Frisvadvej 1c, Varde

**5 Torsdage kl. 15.00 – 16.00**

**Start: 24.10.24**

**Undervisere: Fie Aggerholm og Betina Olsen**

## STAVEKURSUS

Fokus på grundlæggende stavestrategier – stavelsesdeling, stumme bogstaver, vokalforvekslinger og morfemdeling.

Undervisningen vil foregå gennem spil og praktiske øvelser.

Min. 6 deltagere.

Mødested: Frisvadvej 1c, Varde

**5 Torsdage kl. 15.00 – 16.00**

**Start: 09.01.25**

**Undervisere: Fie Aggerholm og Betina Olsen**

## DANSK FOR UNGE INDVANDRERE

Dansk og dansk kultur for unge indvandrere.

Har du kun boet i Danmark i kortere tid, og har du problemer med sprog og kultur, kan vi give dig en hånds-rækning på hold, der oprettes fra 6 elever, så der er god tid til hver elev.

## FAGLIGE LØFT

Har du brug for lidt ekstra hjælp eller træning i faglige udfordringer så

Kontakt din kontaktlærer på din skole eller Varde Ungdomsskole for nærmere info.

## LEKTIEHJÆLP FOR INDVANDRERE

Lektiehjælp til unge efter de unges egne behov.

Hjælp til dansk, matematik, engelsk og andre fag.

Du kan forbedre dine faglige og sociale kompetencer og forberede dig til afgangsprøver.

Mødested: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, 6800 Varde

**12 Mandage kl. 16.00-17.30**

**Start: 04.11.24**

**Underviser: Elvira Omanovic**

## UDVEKSLINGSSTUDERENDE

For udvekslingsstuderende, der i dette skoleår går på Campus, Varde tilbyder Ungdomsskolen et særligt tilrettelagt kursus i dansk. Nærmere oplysning og tilmelding hos Ungdomsskolen.

**Underviser: Maria L. Vennike**



# ONLINE UNDERVISNING

Varde Ungdomsskole tilbyder online undervisning i samarbejde med andre Ungdomsskoler. Undervisningen foregår hjemme foran din PC på f.eks. Zoom, Discort eller Teams – som deltager i onlineforløbene er der lidt forventninger til dig -læs mere på vores hjemmeside [ungvarde.dk](http://ungvarde.dk).

## BUDGETLÆGNING, PRIVATØKONOMI OG INVESTERING

Få kontrol over din økonomi og vær nysgerrig efter at lære om forskellige muligheder og strategier, forskudsopgørelse, skat og fradrag.

**Mandage kl. 19.00 – 21.00**

**Start/slut: 21.10.24 – 04.11.24**

**Underviser: Charlie Bagger – UngSlagelse**

## MATEMATIK

På dette hold ønsker jeg at hjælpe dig på en sjov og lærerig måde til at opnå dine mål indenfor matematikken og vil blive tilpasset lige netop det du har behov for.

**Mandage kl. 16.00 – 18.00**

**Start/slut: 30.09.24 – 09.12.24**

**Underviser: Elias Rought - UngSlagelse**

## ASTROLOGI

Vi gennemgår alle stjerne-tegnene og jeg lærer dig om husplaceringer, planeter og aspekter. Alt det du skal vide, for at kunne læse dit eget eller andres horoskop. Holdet starter på begynder-niveau, så alle kan være med.

Det er vigtigt, at du kender dit præcise fødselstidspunkt!

**Torsdage kl. 16.00 – 18.00**

**Start/slut: 19.09.24 – 21.11.24**

**Underviser: Yazmin Solarz - UngSlagelse**

## HJEMME-BARISTA MINIKURSUS

På barista-kurset lærer du hvordan du bruger en hjemme-espressomaskine. Du lærer simple teknikker som fremmer både udseendet og smag af kopperne i hjemmet. Vi kommer til at gennemgå bl.a. valg af kaffebønner, espresso brygning, mælkeskumning og hældeteknik.

**Onsdage kl. 18.30 – 19.30**

**Start/slut: 18.09.24 – 09.10.24**

**Underviser: Jeppe Skat Vejleskov – UngiAarhus**



## FANFICTION

Fanfiction er den sociale form for forfatterskab. Du får brugbare redskaber til, hvordan man kan skrive bedre gennem skriveøvelser, analyse og feedback. Det er et forfatterhold, som har fokus på fanfictionverdenens skøre og populære troper og arketyper, men som også kommer ind på de helt basale elementer til at sammensætte gode historier.

**Onsdage kl. 16.00 – 17.30**

**Start/slut: 02.10.24 – 18.12.24**

**Underviser: Calisa – Høje-Taastrup Ungdomsskole**

## JAPANSK

Lær at læse, skrive og tale japansk sammen med andre. Desuden udforsker vi Japans kultur, samfund og historie ud fra dine interesser.

Vi skal skrive japanske tegn, læse japanske manga, høre japansk musik, se anime og forhåbentlig vil du møde nye folk, som har samme interesse for japansk kultur og sprog.

**Tirsdage kl. 18.30 – 20.00**

**Start/slut: 17.09.24 – 10.12.24**

**Underviser: Terkel A. Røjle – Ishøj Ungdomsskole**

## AI – TEKNOLOGI OG DIN FREMTID

Bliv en del af AI's spændende verden om kunstig intelligens!

Udforsk robotter, data og magiske algoritmer. Opdag hvordan AI kan forandre vores hverdag, fra sociale medier, din skole, fritid og skab løsninger til fremtiden.

**Onsdage kl. 16.00 – 17.30**

**Start/slut: 23.10.24 – 27.11.24**

**Underviser: Rasmus B Vesterhede – UngVarde**

## NATUR – RETUR SAMSØ

Kunne du tænke dig at blive klædt på til at gå på opdagelse i din by eller lokalområde? Og er du klar på at dele alle dine oplevelser med en gruppe unge som du fysisk skal mødes med på Samsø den 5.-6. oktober 2024 + online én time hver torsdag i september?

Du vil blandt andet lære at bygge et shelter ved hjælp af reb og en presenning, at starte et bål med ildstål, bruge kompas og få viden om fede apps. Skills du skal bruge på den fysiske tur til Samsø.

Du får tilsendt udstyr til en værdi på dkk 1.800,- + logistik og forplejning på Samsøturen.

Transport fra dit hjem til og med færgen er ikke med i prisen.

Egenbetaling 1.300,- kr. betales ved tilmelding.

**Torsdage kl. 20.00 – 21.30**

**Start/slut: 12.09.24 – 06.10.24 + overnatning lørdag til søndag i uge 40.**

**Underviser: Thomas Thode - UngSamsø**

## KREATIV SKRIVNING

Uanset om du skriver digte, historier, dagbøger, rap eller fanfiction, kan du læse dine tekster højt og få feedback. Vi skal udforske forskellige typer tekster af spændende forfattere, og bruge dem som inspiration til forskellige skriveøvelser, der kan hjælpe dig godt i gang med tekster - og udvikle dig som forfatter! Det kræver ingen erfaring, blot mod og lyst til at lege med skriften.

**Onsdage kl. 17.00 – 20.00**

**Start/slut: 02.10.24 – 11.12.24**

**Underviser: Deniz Kiy – Gentofte Ungdomsskole**

## TEGNING – LÆR AT UDTRYKKE DIG SELV

Måske tegner du med blyant, tusch, farver, kul, eller du tegner digitalt med en tegnepad eller et digitalt tegne/illustrationsprogram. På tegneholdet tager vi en tur rundt i tegningens, illustrationens og kunstens verden. Du bliver bedre til at tegne, til at fortælle en historie og til at udvikle dit helt eget visuelle udtryk.

**Torsdage kl. 17.00 – 18.00**

**Start/slut: 03.10.24 – 12.12.24**

**Underviser: Marianne Stenberg - Ungsyddjurs**

## ONLINE GAMING

Uanset om du søger spilpartnere på dit niveau eller bare ønsker at finde nogle at spille dit favoritspil med, er vores online hold det rette sted for dig.

Vi tilbyder en bred vifte af spil, lige fra intense shooter-spil som CS:GO og Valorant til det kreative eventyr i Minecraft og meget mere. Uanset hvilket spil du brænder for, finder du en gruppe af engagerede spillere, der deler din passion.

**Torsdage kl. 19.00 – 21.00**

**Start/slut: 03.10.24 – 19.06.25**

**Underviser: Jesper Hildebrandt - UngVejle**

## EKSAMENS PRÆSTATION – STÅ STÆRKERE

Mærker du uro i kroppen og en klump i maven, når du skal fremlægge?

Oplever du, at hænderne bliver svedige og ryster?

Er du nervøs for "at klappen skal gå ned", når du skal til eksamen? At have det sådan er noget, vi alle oplever i et eller andet omfang. Du er slet ikke alene.

Under forløbet vil du både blive præsenteret for øvelser, værktøjer og "fif", der vil klæde dig på til at kunne rumme din nervøsitet, få ro på åndedrættet og få styr på dit kropssprog.

Du vil også få forslag til, hvordan du kan forberede din præsentation og planlægge din eksamenslæsning. Kort sagt hvordan bevarer du overblikket.

**Tirsdage kl. 16.00 – 17.30**

**Start/slut: 24.09.24 – 10.12.24**

**Underviser: Lisbeth Hauge – UngVejle**

## DUNGEONS & DRAGONS

Hvad nu hvis DU var hovedpersonen i en historie om helte, magi og drager? Har du lyst til at udforske verdener i stil med Ringenes Herre, Narnia, og Game of Thrones gennem øjnene på en karakter, du selv finder på? Så kom og rul terninger og fortæl fælles historier, imens vi lever os ind i en helt anden verden og med hjælp af online rollespils platformen Roll20 og webcam/mikrofon går vi online.

**Torsdage kl. 18.30 – 21.30**

**Start/slut: 26.09.24 – 12.12.24**

**Underviser: Holger Hansen – UngFax**

## TRYLLERI

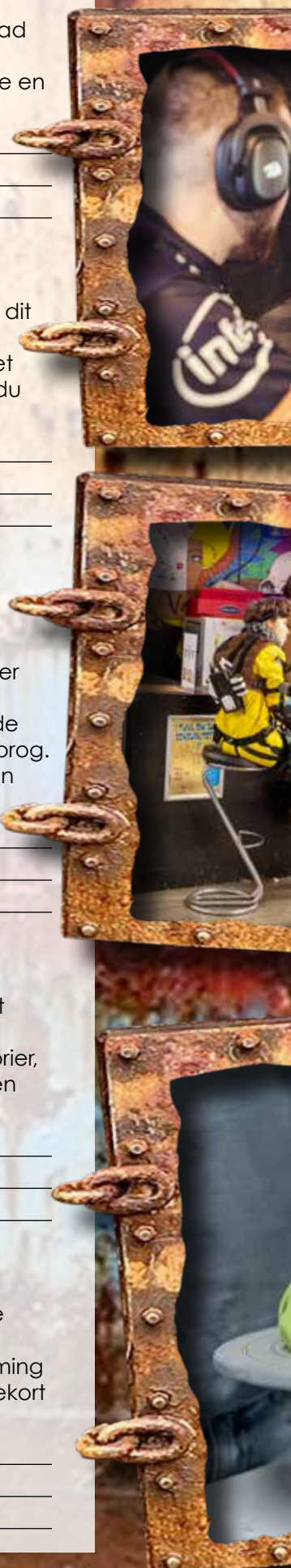
Trylleri - Online korttricks er for dig, der gerne vil trylle med kort og har lyst til at lære seje tricks og teknikker.

Vi starter med at lære lette tricks, men går hurtigt over til at træne fingerfærdighed, timing og særlige (hemmelige) 'greb', som gør dig i stand til at udføre små mirakler med spillekort lige for øjnene af dine venner - så find kortene frem.

**Tirsdage kl. 16.00 – 18.00**

**Start/slut: 01.10.24 – 10.12.24**

**Underviser: Thomas Nissen - UngSilkeborg**



# IT OG KREATIVITET

## AI TEKNOLOGISK MED FREMTIDEN

Bliv en del af AI's spændende verden om kunstig intelligens! Udforsk robotter, data og magiske algoritmer. Opdag hvordan AI kan forandre vores hverdag, fra sociale medier, din skole og fritid og skab løsninger til fremtiden.

Mødested: Varde Ungdomsskole, Frisvadvej 70, lok. 00.07

**6 Onsdage – start 23.10.24 kl. 17.30 – 19.00**

**Underviser: Rasmus B. Vesterheden**

## MINECRAFT KLUBBEN

100.000 nye måder at spille Modded Minecraft.

For dig, der elsker at spille Minecraft med mods og særligt fokus på teknologi og udvikling. Vi kommer igennem alt fra den industrielle revolution til moderne supercomputere, alt imens vi spiller Minecraft.

Max 15 deltagere

Mødested: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, lok. 00.07

**10 Torsdage kl. 18.30-20.30**

**Start 19.09.24**

**Instruktør: Ulrik Jespersen**

## KERAMIK

Er du glad for at udfolde dig kreativt – så er keramik måske noget du har lyst til at prøve.

Vi skal lege med dine ideer og jeg har også en masse ideer og inspiration til hvad der er muligt at arbejde med på dette kursus.

Du lærer at omdanne fra idé til praksis - bygge, forme, tørre til glasering af dine værker.

På kursets sidste aften glaserer vi værkerne, så du kan få dine færdige keramiske designs med hjem.

Holdet er for alle der har lyst til at arbejde med ler.

Mødested: Frelloskolen, Atelier, Ortenvej 64, 6800 Varde

**6 Torsdage kl. 17.00 – 20.00**

**Start: 16.01.25**

**Underviser: Anja Thrane**

## COSPLAY SOCIETY

Her har du muligheden for at blive en del af vores cosplay/animé-community. Om du er til cosplay, animé, fantasy, bordrollespil, manga eller blot kan lide stemningen i fantasy miljøet, så mød op til vores ugentlige fællesskab.

Vi tilbyder dig at træde indenfor i et eventyr af både kreativt værksted, hvor vi tænker i genbrug og bæredygtighed samt rollespil godt mixet med høj stemning. Du er selv med til at vælge slagets gang.

Mødested: Værket, Stålværksvej 13A, 6800 Varde

**10 torsdage kl. 15.30-17.30**

**Start: 05.09.24**

**Underviser: Anna-Sophie Brinch**



## KREATIV CAFE – DEKORATION AF KERAMIK

Kom med til vores Kreativ Café, hvor vi dekorerer keramik og hygger os! Vi har alle materialerne klar – fra keramik til farver og pensler. Det eneste, du skal tage med, er din kreativitet.

Du kan vælge ét stykke keramik som du kan dekorere – Hvis tiden er til det, er der mulighed for at male mere, men det er for egen regning.

Mødested: "HENNE OM HJØRNET", Porsmosevej 11, Henne Strand

**Tirsdag 26.11.24 kl. 16.30 - 18.30**

**Undervisere: Wendy Dehlbæk**

## SMYKKEFREMSTILLING

Er du klar til at dykke ned i den fantastiske verden af smykkefremstilling.

3 spændende mandage, hvor vi udforsker forskellige teknikker og lærer at skabe unikke øreringe, armbånd og halskæder. Uanset om du er nybegynder eller allerede har erfaring, er der plads til dig.

Så tag med på en kreativ rejse, hvor vi sammen udfolder vores indre smykkekunstnere.

Mødested: Lykkesgårdskolen, Kreativ værksted

**3 Mandage 28.10.24 – 04.11.24 – 11.11.24 kl. 18.30 – 21.00**

**Underviser: Ann Birkkjær**

## OVNFORMET GLAS

Det bliver rigtig hyggelig – om lørdagen lærer vi hvordan vi arbejder med glas og laver f.eks. lysestager, fade, billeder eller figurer.

Onsdag finpudser vi vores brændte glaskunst og får det med hjem.

Mødested: Hans Jørgensvej 18, Oksbøl

**Lørdag 09.11.24 kl. 10.00 – 15.00 + onsdag 13.11.24 kl. 18.30 – 20.30**

**Underviser: Hanne Almestrand**





## ANDET SJØVT

### SMUKSMUK 1

Total hyggelig efterårsaften i Salon Absalon, Varde med fokus på dig og dit hår. Vi giver fantastiske tips og styler dit hår. En rigtig pigeaften!  
Max 10 deltagere.

Mødested: Salon Absalon, Varde

**Tirsdag 22.10.24 kl. 18.30 – 21.30**

**Undervisere: Connie Bergholdt & Co.**

### SMUKSMUK 2

Mangler du inspiration til konfi-frisuren – så meld dig til denne hyggelige aften, hvor vi står klar og giver gode fif, tips og styler dit hår.

Mødested: Salon Absalon, Varde

**Tirsdag 25.03.25 kl. 18.30 – 21.30**

**Undervisere: Connie Bergholdt & Co**

### BAGELYST

Her får du muligheden for at lærer nogle grundbegreber i forhold til at bage både brød og kager.

Så er du glad for at stå i køkkenet og vil du gerne blive endnu bedre til at bage, så skal du klart melde dig til.

Første gang skal vi arbejde med gærdej, hvor vi bl.a skal lave lækre kanelnegle, hveder og brunsviger.

Anden gang skal vi arbejde med linsedej, hvor vi bl.a. skal lave hindbærssnitter og napoleonshatte.

Begge gange vil vi også bage sandwichbrød, så vi kan få lidt at spise ☐

Mødested: Frelloskolen, Ortenvej 64, 6800 Varde

**Tirsdag 05.11.24 kl. 16.00 – 20.00 + tirsdag 14.01.25 kl. 16.00 – 20.00**

**Underviser: Tina Fink**

## BOLSJE-KOGNING

Lær selv at fremstille mange forskellige og yderst velsmagende, lækre bolsjer.  
Max. 12 elever pr. hold.  
Mødested: Lykkesgårdskolen, 6800 Varde

## BOLSJE-KOGNING 1

**Torsdag 07.11.24 + 14.11.24 kl. 16.00-20.00**

## BOLSJE-KOGNING 2

**Torsdag 27.02.25 + 06.03.25 kl. 16.00-20.00**

**Underviser: Sabrina U. Søndergaard**

## CHOCOLATIER

Find din indre chokolatier frem og lær at lave lækre fyldte chokolader. Tag dine kammerater med og få hygge og oplevelser med fremstilling af fyld og støbning af den perfekt tempererede chokolade med det helt rigtige knæk. Alle bliver helt sikkert glade, når du kommer hjem med lækkerier til familien.  
Mødested: Frelloskolen, Ortenvej 64, 6800 Varde

**Lørdag 18.01.25 kl. 10.00 – 16.00**

**Underviser: Tina Fink**

## GIRLS NIGHT 1 + 2

**Girls Night 1** - overnatter vi og hygger med ansigtsmaling, ansigtsmaske, make-up, få lavet negle, male på lærred, spille Partners eller måske en god film. Mulighed for Krumtapfræs. Husk at medbringe dyne, hovedpude, lagen, toiletsager, skiftetøj og evt. en madras.

Pris kr. 50,- incl. aften- og morgenmad samt snacks i løbet af aftenen.

Mødested: Krumtaphuset, Isbjerg Møllevej 69, Varde

**Fredag 18.10.24 kl. 15.00 til lørdag 19.10.24 kl. 11.00.**

**Girls Night 2** - overnatter og hygger med ansigtsmaling, ansigtsmaske, make-up, få lavet negle, male på lærred, spille Partners eller måske en god film. Vi får besøg af en makeup artist, som har en masse produkter med, hvor man kan få råd og vejledning, og mulighed for at prøve diverse make-up produkter. Husk at medbringe dyne, hovedpude, lagen, toiletsager, skiftetøj og evt. en madras.  
Pris kr. 50,- incl. aften- og morgenmad samt snacks i løbet af aftenen.

Mødested: Krumtaphuset, Isbjerg Møllevej 69, Varde

**Fredag 14.02.25 kl. 15.00 til 15.02.25 kl. 11.00**

**Undervisere: Carina Busk & Linda Johansen**



## DRENGERØVSAFTEN MED OVERNATNING 1 + 2

**Drengerøvsaften 1:** Vi overnatter og hygger med konsolspil, forskellige brætspil, ser måske en god film. Derudover vil være mulighed for Krumtapfræs.

Husk at medbringe dyne, sovepose, hovedpude, lagen, toiletsager, skiftetøj og evt. madras.

Pris kr. 50,- incl. aften- og morgenmad samt snacks i løbet af aftenen.

Mødested: Krumtaphuset, Isbjerg Møllevej 69, 6800 Varde.

**Mandag 14.10.24 kl. 15.00 til 15.10.24 klokken 11.00**

**Drengerøvsaften 2:** Udover vi overnatter og hygger med forskellige aktiviteter vil der være en natteaktivitets overraskelse "UHAA". "OBS. HUSK LOMMELYGTE".

Husk at medbringe dyne, sovepose, hovedpude, lagen, toiletsager, skiftetøj og evt. madras.

Pris kr. 50,- incl. aften- og morgenmad samt snacks i løbet af aftenen.

Mødested: Krumtaphuset, Isbjerg Møllevej 69, 6800 Varde.

**Mandag 10.02.25 kl. 15.00 til 11.02.25 klokken 11.00**

**Underviser: Baris Akdeniz**

## PUSTERUMMET

Kun for piger – dit frirum med tøjhygge. Det kan være alt fra madlavning, bading, musik, sang, ordne negle, brætspil og hvad vi ellers finder på af sjove ting.

Mødested: Krumtaphuset, Isbjerg Møllevej 69, Varde

**Torsdag kl. 18.30 – 21.30**

**Underviser: Carina Busk, Linda Johansen**

## BØRNEPASSER

Bliv autoriseret babysitter. Lær om barnets behov for tryghed, mad, drikke, søvn, leg osv. i forskellige aldre. Forebyggelse af ulykker i hjemmet. Familiers forventninger til en god børnepasser og omvendt. Takt og tone i andres hjem. Der udstedes kursusbevis og du får mulighed for at komme på Ungdomsskolens babysitterliste.

Mødested: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, 6800 Varde

**4 Onsdage 23.10.24 – 06.11.24 – 20.11.24 – 04.12.24  
kl. 17.30 – 18.30**

**Underviser: Sanne H. Knudsen**



## ENERGYFOOD

På dette hold skal vi arbejde med at få mere energi på kontoen – vi sætter fokus på, hvordan vi kan opnå mere energi, overskud og glæde i hverdagen via kosten.

Hver gang laver vi lækre lette retter, som du også nemt kan lave derhjemme, da du får opskrifter på den mad vi laver sammen.

Undervejs kommer der også oplæg som f.eks.: "Hvordan ændrer jeg mine kostvaner"?

Mødested: Frelloskolen

**2 Tirsdage 12.11.24 + 19.11.24 kl. 16.00 – 19.00**

**Underviser: Heidi Foldager**

## JULENS SØDE LÆKKERIER

Over 3 gange skal vi lave lækkerier til jul og nytår.

Første gang får vi lavet dejen til de småkager og brunkagehuse, som vi skal bage. Anden gang I kommer, skal vi have gang i ovnene og kreativiteten. Så husk at få en masse tomme bøtter med, så I kan få alle herlighederne med hjem. Udover tilberedning af dejen første gang, så bager vi lidt boller, så vi kan få lidt at spise.

Tredje gang skal vi arbejde med kransekage og kransekagekonfekt. Vi kaster os ud i et projekt med et lille kransekagetårn på ca. 5-6 ringe. Herudover laver vi små kransekagekonfekt, så der kan hjembringes lidt mere lækkert til nytår. (husk kransekage kan fryses, så det kan sagtens holde sig til nytår, medmindre I når at spise det hele inden)

Mødested: Frelloskolen

**Fredag 29.11.24 kl. 16.00 – 19.00 + lørdag den 30.11.24 kl. 09.00 – 14.00 + lørdag 07.12.24 kl. 09.00 – 14.00.**

**Underviser: Tina Fink**





# HVAD TILBYDER VI OGSÅ I VORDE UNGDOMSSKOLE

## ELEVRÅDS- & DEMOKRATIDAG

En dag med mulighed for at klæde jeres store elevråd godt på til arbejdet i dagligdagen gennem introduktion/indsigt i demokratiets processer. Senere på efteråret tager vi på en 1-dags studietur til København, hvor vi blandt andet besøger Christiansborg og får en gæsterundvisning.

## UNGECAMPEN

UngeCampen er en faglig camp designet til at styrke unge elevers kompetencer i dansk og matematik. Campen fokuserer på personlig udvikling og hjælper deltagerne med at opbygge selvtillid og motivation. Gennem en kombination af workshops og praktiske øvelser får eleverne mulighed for at forbedre deres faglige færdigheder. Erfaringerne fra UngeCampen giver deltagerne værktøjer til at håndtere skoleudfordringer mere effektivt. Campen skaber også et stærkt fællesskab blandt deltagerne, hvor de kan støtte og lære af hinanden.

## PIGECAMP

PigeCampen er en personlig udviklingscamp designet til at styrke pigers selvværd og selvtillid og derigennem øge trivslen. Campen er tilrettelagt som et længerevarende forløb, hvor der arbejdes med motivation, nye perspektiver, selvindsigt, mindset, vaner, styrkelse af selvtilliden og hjælp til at opbygge nye fællesskaber. Forløbet lægger stor vægt på naturen og indre ro, og aktiviteterne er tilrettelagt som workshops, individuelt arbejde eller gruppearbejde. Gennem nye indsigter og udfordringer udvikles og styrkes pigernes selvværd og generelle trivsel i hverdagen og skoleregion.

## MILIFE

MiLife er et program for socio-emotionel læring, der hjælper unge med at udvikle vigtige sociale og følelsesmæssige kompetencer. Faciliteringen fokuserer på at styrke elevernes selvbevidsthed, selvregulering, sociale færdigheder og empati. Gennem forskellige aktiviteter og øvelser lærer deltagerne at håndtere stress, opbygge positive relationer og træffe ansvarlige beslutninger. MiLife integrerer også strategier til konfliktløsning og kommunikation, der er essentielle for personlig succes. Ved at deltage i MiLife får unge redskaberne til at navigere livets udfordringer og opbygge et sundt og balanceret følelsesliv.



## METAKOGNITIV TRÆNING

Metakognitiv træning for unge fokuserer på at udvikle deres evne til at tænke over deres egen tænkning, hvilket hjælper dem med at blive mere bevidste om deres læringsprocesser. Ved at lære strategier til at planlægge, overvåge og evaluere deres egen læring, kan de unge forbedre deres studievaner og opnå bedre akademiske resultater. Træningen inkluderer teknikker til at identificere og udfordre uhensigtsmæssige tanker og mønstre, hvilket kan reducere stress og angst i forbindelse med skolearbejde. Gennem metakognitiv træning lærer de unge også at sætte realistiske mål og udvikle effektive problemløsningsfærdigheder. Denne form for træning styrker deres selvtillid og selvstændighed, hvilket er afgørende for succes både i skolen og i deres personlige liv.

## EKSAMENS- & PRÆSTATIONS PARAT

1. At være eksamensparat handler om at have en grundig forståelse af pensum og at kunne anvende den viden i praksis, både skriftligt og mundtligt.
2. Effektiv tidshåndtering er afgørende for at sikre, at du har tilstrækkelig tid til at forberede dig til eksamener og undgå sidste øjeblik stress.
3. Præstationsparathed kræver ikke kun faglig viden, men også mental styrke og evnen til at håndtere pres, så du kan præstere dit bedste under eksamenssituationen.
4. Brug af teknikker som metakognitive tankegange, mindfulness samt afspændingsøvelser kan hjælpe med at reducere angst og forbedre koncentration og fokus under eksamen.
5. Det er vigtigt at udvikle gode studievaner, herunder regelmæssig repetition, aktiv læring og brug af forskellige studiemetoder for at optimere din læringsproces.

## MENTORORDNING UNGVARDE

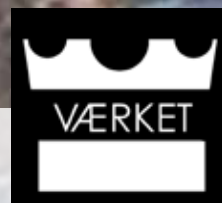
Varde Ungdomsskoles mentorordning tilbyder personlig støtte og vejledning til unge, der har brug for hjælp til at navigere i både deres skolegang og personlige liv. Mentorerne i ordningen er erfarne voksne, som er uddannet til at støtte unge med at sætte og nå deres mål, både akademisk og personligt. Gennem regelmæssige møder skaber mentorerne en tryk og tillidsfuld relation, hvor de unge kan drøfte deres udfordringer og få konstruktiv feedback. Mentorordningen fokuserer på at styrke de unges selvtillid og selvverd, samtidig med at de får praktiske værktøjer til at håndtere stress og pres i hverdagen. Ved at deltage i mentorordningen får de unge mulighed for at udvikle deres sociale kompetencer og opbygge et stærkt netværk, som kan støtte dem i deres fremtidige udvikling.



...nrrer mig) 100 %  
...-100%  
...beredt/undgå ubehag/løse det

#### HUMØR/SYMPTOMER

- Bange
- Hjerterbanken
- Hyperventilerer
- Træt, manglende energi
- Dårlig søvn
- Svært at koncentrere sig



## VÆRKET

Værket er et hus for unge i Varde Kommune, hvor de kan mødes og deltage i forskellige aktiviteter. Huset tilbyder en tryk og inkluderende atmosfære, hvor unge kan udforske deres interesser og udvikle nye færdigheder. Værket arrangerer regelmæssigt workshops, sociale arrangementer og kreative projekter, der fremmer fællesskab og personlig vækst. De unge har mulighed for at få støtte og vejledning fra engagerede medarbejdere og frivillige. Værket spiller en vigtig rolle i at styrke ungdomslivet i Varde Kommune ved at tilbyde et sted, hvor unge kan være sig selv og udvikle deres potentiale.

## SKOLEPORTALEN

Gennem tidlig og tværfaglig indsats i samarbejde med eleven og familien udarbejdes en handleplan, hvor den unge opnår en forståelse for eget liv, således at skoletrivsel øges og skolefraværet ikke forværres. Der igangsættes tværprofessionelle indsatser med henblik på at reducere elevens skolefravær. "Skoleportalen" giver grundlag til at nytænke vante rutiner og arbejdsprocedurer, der gerne skal resultere i arbejdsmetoder, som i højere grad tilgodeser den enkelte elevs skole- og livssituation.

## TOSPROGSCAMP

En uge hvor vi har forskellige sjove, lærerige og udfordrende oplevelser gennem anderledes sprogtilenelse og aktiviteter end dem du kender fra skolen. Vi skal bl.a. have dansk og musik med lærerige opgaver, sjove quizzer, udeopgaver og meget mere

## ORDBLINDECAMP

Intensivt og individuelt undervisningsforløb.  
Grundlæggende ordlæse- og stavetræning.  
Kobling af de lærte strategier til anvendelse af læsning og skrivning i hverdagen.  
Forældre har mulighed på første dagen at lære de grundlæggende principper og strategier der arbejdes med.  
Hjemmet/skolen får en udførlig skriftlig rapport, der beskriver, hvad der er arbejdet med, progressionen i undervisningen og hvordan indsatsen efterfølgende kan understøttes i hjemmet og skolen.

## ALLE UNGE SKAL MED

"Alle unge skal med" har til formål at sikre, at alle unge træffer beslutning om valg af uddannelse, fremtid og job på et så oplyst grundlag som muligt. Et karrierelæringsforløb med fokus på uddannelse og job, hvor fokus er på egne kompetencer og muligheder fremadrettet i et karrierelærings perspektiv. Eleverne arbejder med egne styrker, værdier, interesser og personlighedstyper, og ud fra det, kan de kredse sig ind på deres fremtidige uddannelses- og karriereveje. Eleverne lærer selv at tage et større bevidst ansvar for egne fremtidige valg. Forløbet er et tværfagligt samarbejde mellem UU Varde, Ungdomsskolen og Pro Vardes erhvervsguide. Det ligger som et obligatorisk forløb på 8. årgang.



## **SSP – BESØG I KLASSEN**

Gæstelærerbesøg ved SSP Ungdomskonsulenterne – Oplæg i klassen efterfulgt af forældrearrangement.

Besøget kan indeholde emner som klassens trivsel, digitale medier, flertalsmisforståelser, forældresamarbejde, rygning, alkohol.

## **SSP – DU VÆLGER SELV**

Projektet "Du vælger selv" er et holdningsbearbejdningsprojekt for 7. klassesetrin om teenage-relaterede udfordringer af forskellige art og deres mulige virkninger på mennesker, samt konsekvenser for fremtiden. Gennem 5 værksteder; ABC mental sundhed, politistation, samarbejdsværksted, ungeliv samt mig og de andre kommer de unge rundt om de udfordringer de oplever i hverdagen og derved synliggøre hvilken tilværelse der kan blive en realitet – hvis man vælger de forkerte løsninger.

## **SSP - MODIGHEDSTRÆNING**

Tillidsopbyggende oplevelser i tæt samarbejde med SSP Varde.  
Klassesetrin 7. – 9. kl. – max antal 25 elever v/ Karlsgårde Sø.

## **TEAMBUILDING**

Krumtappen – fræs og teambuildingsøvelser - supplement til bevægelse i skoletiden via aktiviteter, der opleves som sjove, spændende og anderledes – understøttende undervisning

Trætop - teambuildingsøvelser og klatring – eleverne får lyst til at gå på opdagelse i naturen og derigennem opnår de troen på sig selv og tryghed ved egen krop – understøttende undervisning.

## **VALGFAG**

Gennem partnerskaber understøtter Varde Ungdomsskole folkeskolernes valgfagstilbud i overbygningen.

# UNG I VARDE

## HØRT

Aldersgruppe: 15-24 år  
På Hørt.dk kan du få hjælp helt anonymt. HØRT lukker aldrig, da de har åbent hele døgnet rundt alle ugens dage.

## UNGELIV - VARDE

Ringkøbingvej 32, 6800 Varde - tlf. 2058 6730 Drop-in i Varde hver tirsdag kl. 14-16  
Aldersgruppe: 12-25 år  
Din henvendelse kan være anonym og samtaler kan fx handle om emner såsom: identitet, seksualitet, krop, køn og sex.

## UNGDOMSSKOLEN - VARDE

Frisvadvej 70, 6800 Varde  
Tlf: 7994 6243 eller Mail: ung@varde.dk  
Aldersgrupper: 7. klasse til 18 år  
Ungdomsskolen er stedet, hvor du får plads til at være anderledes, være nysgerrig og bevæge dig ud i projekter i fællesskab med ligesindede.

## BØRN OG FAMILIE - VARDE

Telefontid hver torsdag fra 15-16.45 på tlf. nr. 2059 0608 Aldersgruppe: 15-18 år  
Aben rådgivning om: Følelsesmæssige, sociale og adfærdsmæssige vanskeligheder. Vanskeligheder med sanseindtryk, samt at indgå i sociale og faglige fællesskaber. Ligeledes kommer ungerådgiverne på Campus en tirsdag i måneden. Tidsplan vil fremgå ude på Campus.

## HEADSPACE - ESBJERG

Gasværkgade 2, 2. sal. 6700 Esbjerg - tlf. 3045 2581  
Eller send en SMS gratis på 1403 - husk at starte din besked med hs esbjerg Aldersgruppe: 15-25 år  
Åbningstider: mandag til torsdag kl. 11-18.  
Din henvendelse er anonym og du kan få individuelle samtaler. Det er muligt at have video samtaler.

## SUNDHEDSPLEJEN - VARDE

Tlf: 2331 2931  
Aldersgruppe: til og med 9. klasse  
Sundhedsplejen kommer på besøg i klasserne, og du kan her i en samtale med sundhedsplejen nævne, hvis du oplever at noget er svært. De kan hjælpe dig

## VENTILEN - ESBJERG

videre.  
Exnersgade 4, 6700 Esbjerg - tlf. 7020 8308  
Mail: esbjerg@ventilen.dk  
Aldersgruppe: 15-25 år  
Åbningstider: kl. 17-19 på dage med aktiviteter.  
De specifikke åbningsdage og aktiviteter fremgår på deres facebookside.

## CFS-VARDE

Ringkøbingvej 32, 6800 Varde - Tlf. 7994 6060  
Aldersgruppe: 16+  
På Center for Sundhedsfremme kan din henvendelse være anonym og samtaler kan fx handle om emner såsom: uoverskuelige udfordringer, svære følelser eller tanker, hvis du føler dig trist uden at vide hvorfor eller hvis du oplever præstationspres.

## MINDHELPER

På mindhelper.dk kan du bl.a. sende et brev ind til brevkassen og få hjælp. I deres app RO finder du også viden om alt fra venskaber til ensomhed og angst.

# STYRK DINE VANER

## og spis bananer

... måske ikke kun lige bananer, men vi kan i hvert fald tilbyde dig samtaler - måske sammen med en ven - om sundhed og trivsel med en sundhedskonsulent, hvor der er fokus på dine/ jeres vaner.

Få fif til at spise sundere, sove bedre, få mere bevægelse eller droppe snus, tobak eller andre

rusmidler og få mere energi.

Sammen med sundhedskonsulenten finder I gode løsninger, der fungerer for dig i din hverdag. Måske kan du og din ven/venner støtte hinanden i det?

Kontakt:  
Sundhedsfremme@varde.dk

7995 6060



Vi  
i NATUREN

G  
L  
FÆLLESSKAB

D  
E

J  
O

VENSKABER

T  
Y  
R  
K

L  
Æ  
I  
N  
G

UDFORDRINGER

### Hvad vil Varde Ungdomsskole?

Vi vil gennem lærings- og trivselsaktiviteter understøtte de unges liv og vejen til det gode liv

### Hvordan gør vi det?

- Fokus på trivsel i din klasse
- Sociale arrangementer
- Camps
- Ungdomsskole ophold
- Spændende valgfag i samarbejde med skolerne
- Sjov læring i din fritid
- Ungdomsklub aktiviteter

### Men

vi kan ikke gøre det hele selv – vi har brug for dig og dine venner og jeres gode ideer. Husk vi opretter nye hold hele året – så er der noget I kunne have lyst til eller mangler – kontakt Varde Ungdomsskole og vi sætter igang. Det vigtigste for os er at skabe de bedste fritidsaktiviteter for dig og dine venner.

UNGDOMSSKOLEN

**UNG**VARDE.DK

- når læring og trivsel også er sjov

ung@varde.dk • www.ungvarde.dk • Tlf.: 79 94 62 43