



UNG
SOLRØD

2021/22

VELKOMMEN TIL UNGSOLRØD



UngSolrøds fritidsundervisning er for alle unge fra 7. klasse til 18 år, der bor eller går i skole i Solrød Kommune.

Her i kataloget finder du spændende aktiviteter, rejser, workshops, ture og undervisningsforløb. Aktiviteterne er gratis - med undtagelse af enkelte rejser og ture.

Fokus er på nysgerrighed, kreativitet og passion med undervisere, der lever for det fag de underviser i. Hos os får du en bred åbenhjertig dannelse, opdager nye sider af dig selv og bliver en del af et fællesskab, der vil præge dig resten af livet.

Vi garanterer, at du på alle hold bliver budt velkommen af både undervisere og de andre unge, der deler samme interesse som dig. Vi går op i at det sociale fylder lige så meget som faget.

Du læser mere om de enkelte hold samt tilmelder dig på:

ungsolrod.dk

KONTAKT OS:

UngSolrød Sekretariat

Åben 8.30 - 15.30

T: 56182540 - E-mail: ung@solrod.dk

Koordinator for Fritid & Klub

Frank Langmack

T: 56182547 - E-mail: fla@solrod.dk

UNGSOLRØD ER OGSÅ

**10Solrød, UUSolrød, Erhvervsklasse,
Ungebasen, SSP, Solrød- & Havdrup
Ungdomsklub, Musikskolen og ikke
mindst alle jer der bruger os.**

CROSSFIT PÅ STRANDEN

Mandage i sommerperioden træner vi forskellige muskelgrupper med maksimal intensitet på stranden i Solrød. Efter træning, tager vi en dukkert i havet.

Mandag | 16:00 -17:00

Mødested: Ishuset Strandløven/Kajakklubben

Holdstart: 23. august

Kun aug/sept & maj/jun

CIRKELTRÆNING

Til cirkeltræning kommer du rundt om alle dine muskelgrupper på kort tid. Du træner på maskiner i idrætscenteret sammen med andre unge.

Tirsdag | 16:00 - 17:00

Mødested: Klub Solrød (Idrætscenteret)

Holdstart: 15. September

LØB

Det er kedeligt at løbe alene. Derfor mødes vi og løber sammen. Vi laver individuelle mål for alle. Hvis stemningen er der, laver vi en rejse til et løb i udlandet sidst på året.

Onsdag & Fredag | 16:00 - 17:00

Mødested: Klub Solrød (Idrætscenteret)

Holdstart: 24. august

FITNESS

Vi træner som et hold i en sal med professionelle instruktører indenfor flere forskellige sportsgrene; fx Bokse-, Cross-, Slynge-, eller HIIT-træning. Du får hjælp til at sætte mål for din personlige træning. Her er plads til alle niveauer.

Torsdag | 16:00 -17:00

Mødested: A-fys Solrød

Holdstart: 16. september

DISCGOLF

Danmarks hurtigst voksende sportsgren. Vi træner på egen bane, men besøger også de officielle 18-huls baner rundt om på Sjælland. Bliv god med både drivers & putters og send en roller lige til kurven eller lav hole-in-one med et hårdt forhånds flick.

Torsdag | 16.00-17:30

Mødested: UngSolrød Café - Foyeren

Holdstart: 16. September



YOGA

Få ro i krop og sind. Sammen fokuserer vi på vejrtrækning og bringer kroppen i balance. Vi træner smidighed gennem lange stræk og styrkeøvelser. Du behøver ikke have prøvet yoga før.

Tirsdag | 18:00-19:00

Mødested: UngSolrød Café

Holdstart: 14. september



DYKNING

På dykkerholdet bliver du en del af et fællesskab, der elsker aktiviteter i vandet, som flytter grænser. Vi dykker med snorkel & flasker, og du lærer at trække vejret - på den helt rigtige måde!

Fredag | 16:00 - 18:00

Mødested: Svømmehallen i idrætscenteret

Holdstart: 17. september



GOKART

På UngSolrøds gokartbane giver vi den fuld gas på den varme asfalt og drifter i svingene. På værkstedet tuner vi maskinerne og under halvtaget dyrker vi kammeratskabet ved fx at grille.

Mandag | 17:00 - 20:00

Mødested: Køreteknisk Anlæg i Jersie

Holdstart: 9. august



SKATE

Skateboard, løbehjul og rulleskøjter er velkomne på UngSolrøds skateareal. Kom ned og lav noget gnarly på vores kicker, box, grinds og rails. Du melder dig til og får ubegrænset adgang til skatearealet samt et lille hang-out med te-køkken.

Alle hverdage: 16:00-19:00

Mødested: UngSolrød Café - Foyeren

Holdstart: 23. august

HIP HOP

Dyrk de tunge rytmer og lær nye moves perfekt til at imponere, når du rammer floor. Vi er både begyndere og øvede - drenge og piger.

Tirsdag | 15:45 - 17:30

Mødested: UngSolrød Café - Foyeren

Holdstart: 14. September

04 E-SPORT

CS:GO

I Ungsolrød tager vi CS:GO seriøst og uddanner talenter. Uanset dit skill-niveau får du professionel træning, så du bliver bedre. Vi spiller både interne og eksterne kampe. Til officielle turneringer går vi efter guld.

- I Ungsolrød E-sport Arena er der træning 2 gange om ugen, for unge over 13 år.

- I Klub Solrød, kan du spille hver dag - og blive trænet om onsdagen, for unge ned til 11 år.

Onsdag I 16:00 - 18:30

Arenahold (Fra 7. klasse)

Mødested: UngSolrød E-sport Arena (Gl. Solrød skole)

Holdstart: 22. september

Onsdag I 18:30 - 21:00

Pigehold (Kun for piger/fra 7. klasse)

Mødested: UngSolrød E-sports Arena

Holdstart: 22. September

Onsdag I 16:00 - 18:30

Klubhold (Fra 11 år)

Mødested: Klub Solrød (Idrætscenteret)

Holdstart: 22. September

Fredag I 16:00 - 18.30

Fællestræning (Fra 7. klasse)

Mødested: UngSolrød E-sports Arena

Holdstart: 24. September



FIFA

Strategi, reaktion og spektakulære mål. Fifa på 3 skærme i et lækkert indendørs strandmiljø.

Du kan spille alle dage - og blive trænet onsdag kl. 18:30-21:00

Onsdag I 18:30 - 21:00

FIFA (fra 11 år)

Mødested: Klub Solrød (Idrætscenteret)

Holdstart: 22. september

ROCKET LEAGUE

Fodbold møder rakettdrevne biler - what's not to like? Hvor stiller man sin målmand, når han er en bil? Lær taktik og spil kampe mod andre. Rocket League er et ekstremt taktisk spil. Du kan spille alene eller som en del af et hold.

Tirsdag I 18:30 - 21.00

Rocketleague (fra 7. klasse)

Mødested: UngSolrød Café

Holdstart: 21. september



TEGNING

Vi tegner primært manga, men alle former for tegning kommer i spil. Du lærer de rette proportioner og hvordan du lægger skygger og farver. Kom og find dit eget udtryk.

Læs mere på www.ungsolrod.dk

FOTO-FOTO-FOTO

Få øje for det gode billede. På foto-foto-foto arbejder du med komposition, lys, og den gode fortælling. Du bliver stillet overfor sjove og anderledes fotoopgaver, der udfordrer! Fotografi er meget mere end blot et klik med et kamera.

Onsdag I 18:00 - 20:00

Mødested: 10Solrød - Foto/Film-studiet

Holdstart: 15. september

STREET ART

Design fede stickers, street art og stencils til dit værelse eller det offentlige rum. Har du en idé til et objekt der skal have en design-overhaling, så tag den med. Vi sprayer, tegner, trykker og maler.

Onsdag I 17:00 - 19.30

Mødested: UngSolrød Krea space

Holdstart: 15. september

FORFATTER

Til forfatter bliver du bedre til at skrive og til at gøre fortællinger spændende. Vi arbejder både med fantasy og andre genre. Vi slipper skrivelysten fri.

Torsdag I 18:30 - 21:00

Mødested: UngSolrød Krea space

Holdstart: 16. september



”Den der glæde man selv havde, da man begyndte med at flyve med drone - at se andre få den samme glæde, det er det hele værd”

Nicklas Kobberø Frøhlke 20 år
Droneunderviser i UngSolrød



DESIGN DIN EGEN STATEMENT BAG

Sy tasker, penalhuse eller sleeves i et gennemsigtigt plastmateriale. Put statements eller prints i dit helt eget design sammen med vores tekstildesigner.

Mandag d. 18. oktober | 16:00 - 21:30

Statement 1

Mødested: UngSolrød Café

Mandag d. 1. november | 16:00 - 21:30

Statement 2

Mødested: UngSolrød Café

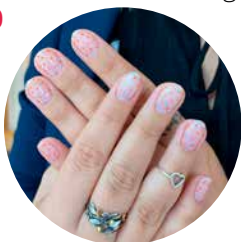
STYLING

Med den professionelle stylist Josephine ved roret, lærer du alle facetter af styling: Hår, Make-up, skincare og negle. Aldrig en dårlig hårdag igen! Vi styler hver anden torsdag.

Torsdag i ulige uger | 18:00 - 21:00

Mødested: UngSolrød Café

Holdstart: 16. september



SMYKKEVÆRKSTED

To selvstændige weekend-workshops, hvor du prøver kræfter med smykkeproduktion. Du kan f.eks. lave finger-ringe, halssmykker, øreringe eller armbånd. Vi arbejder både i læder, glas, sten, messing, kobber og sølv. Du bliver instrueret i håndværket.

Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk



Foto: Nathacha Thiara Rydvald

FILMSKOLEN STATION NEXT

Er du fyldt 14 år kan du gennem UngSolrød gå på Filmskolen Station Next, hvor du prøver forskellige funktioner af filmproduktion fra fotograf til instruktør med professionelle undervisere. Året afsluttes med premiere i Imperial biografen for 1000 mennesker.

Mandag el. Tirsdag | 17:00-19:30

Mødested: Filmskolen Station Next,
Fægtesalsvej 7, 2650 Hvidovre

Læs mere på www.ungsolrod.dk og meld dig til informationsmødet 13. el. 14. september

DRONER

Vil du se verden fra fugleperspektiv? Lær at flyve fotodroner og film fra vilde højder. Vi ræser med mikrodroner og træner i simulatoren. Vi bygger også en LED-bane og tager på tur.

Torsdag | 16:00 - 18.30

Mødested: UngSolrød E-sport Arena
Holdstart: 9. september

SAMMEN I VILDMARKEN

Overnat i skoven, hvis du tør. Vi laver shelters, hænger tarps op eller sover i hængekøjer. Maden laver vi både på blus og over bål. Vi skal selvfølgelig også grille skumfiduser.

Lørdag d. 25/9 kl.14:00 - Søndag d. 26/9 kl.12:00

VILD 1 · Pris: 50,- · Mødested: UngSolrød Café

Lørdag d. 21/5 kl.14:00 - Søndag d. 22/5 kl.12:00

VILD 2 · Pris: 50,- · Mødested: UngSolrød Café



SUP TUR

Vi sejler en tur på Stand Up Paddle-board langs en Klint og ser den fra vandsiden. En flot tur med fokus på at lære at manøvrere en SUP langs kysten. Hvis vejret ikke er til havsejlds skifter vi til Køge Å. Turen er inkl vådragt og SUP.

Lørdag d. 4 september

Mødested: UngSolrød Café

Pris: 50,-

Læs mere på ungsolrod.dk

LONDON I PÅSKEFERIEN

Tag din yndlings rejsemakker under armen og meld jer til UngSolrøds påsketur til London.

Vi ser alle de kendte seværdigheder, som Big Ben, London Bridge og de røde dobbeldækkerbusser. Vi bor i byens cooleste shopping område og du får masser af frihed til at gå på opdagelse. Vi besøger også Harry Potter forlystelsen i Warner Bros Studios.

Pris: 3600,-

Læs mere på ungsolrod.dk



SKITUR TIL ØSTRIG I UGE 8

Tag med vennerne på ski i vinterferien.

Vi skal til Zell am See i Østrig, et af de mest populære skiområder i Europa. Er du begynder eller øvet, så har du 138 km snesikre pister at boltre dig på.

Turen inkluderer transport, kost, logi, liftkort, leje af ski & støvler, fede fællesskaber, oplevelser for livet og masser af sne.

Pris 4200,-

Læs mere på ungsolrod.dk



10 KØREKORT + CV



FØRSTEHJÆLP TIL BIL & MOTORCYKEL

Hvis du skal have kørekort til bil eller motorcykel? Så får du brug for et lovpligtigt, færdselsrelateret førstehjælpskursus á 8 timers varighed. Det kan du tage hos os i UngSolrød. Du skal være fyldt 16 år ved kursusstart. Vi udbyder flere kurser i løbet af året efter behov.

Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk

KNALLERTKØREKORT

Vil du køre på knallert når du fylder 15 år, så skal du have et knallertkørekort – og det fås kun her i UngSolrød. Du kan begynde på knallertundervisningen, når du er 14 år og 6 måneder. Kurset strækker sig over 40 lektioner og består af et førstehjælpskursus, teoriundervisning, kørsel på bane og vej og prøver, som du skal bestå. Du låner knallert, hjelm og bøger af UngSolrød.

Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk

BABYSITTER

Kunne du tænke dig en mini-uddannelse i at passe børn? Til babysitter lærer du om børns udvikling, lege med småbørn, samt førstehjælp. Du får et diplom, som bevis på dine færdigheder og efterfølgende har du mulighed for at komme på babysitterlisten, en liste der sendes ud til alle børneinstitutionerne i Solrød Kommune.

Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk

JUNIORMEDHJÆLP

Overvejer du pædagogfaget eller kunne du tænke dig at tjene nogle ekstra lomme penge? Nu har du nu chancen for at uddanne dig til Juniormedhjælper i en børnehave eller SFO! Er du dreng og fyldt 15 år, så kan du tage en uddannelse som Juniormedhjælper gennem UngSolrød. Uddannelsen giver dig mulighed for at få et tidsbegrænset fritidsjob i en børneinstitution i Solrød kommune i op til 48 timer til 60 kr. i timen. Udover nye kompetencer får du også et diplom.

Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk

UNG BESØGSVEN

Bliv motionsven for en ældre i Solrød. Du får en mini-uddannelse i fysioterapi samtidigt med at du giver et andet menneske en bedre hverdag. Du får et diplom og nogle gode ord med på vejen af vores fysioterapeuter til dit CV.

Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk



SPANSK

Tag spansk som et helt skolefag med eller uden eksamen. Eller brug holdet til at styrke dit niveau. Der er fokus på det autentiske og moderne Spanien.

Tirsdag | 16:30 - 18:30

Mødested: UngSolrød Café - Foyeren

Holdstart: 14 september

TYSK

Tag tysk som et helt skolefag med eller uden eksamen. Eller brug holdet til at blive et helt niveau bedre. Vi udfor-
sker den moderne tyske kultur med både mad, musik og film.

Onsdag | 16.30-18.30

Mødested: UngSolrød Café - Foyeren

Holdstart: 15. september

RUSSISK

På dette hold lærer du at tale russisk helt fra begynder-niveau, men underviseren kan også give dig nogle chal-
lenges hvis du allerede har et kendskab til sproget. En
blanding af fysisk og online undervisning.

Torsdag | 16:30 - 18.30

Mødested: UngSolrød Café - Foyeren

Holdstart: 16. september

PIGE
hygge

PIGEHYGGE I CAFÉEN

Pigehygge er et fællesskab styret og afholdt kun af piger. Vi snakker og laver kreative ting som; perlesmykker, maler, laver mad, tager på ture, holder hygge- og filmaftener og vi hjælper også med lektier.

Vi er fire piger fra 2G på Solrød Gymnasium, der arrangerer, men du kan selv få indflydelse på aktiviteterne ved at dukke op.

MANDAG I LIGE UGER I 16:00 - 21:30

Mødested: UngSolrød Café

Holdstart: 6. september

MUSIK & ÅBEN ØVER I CAFÉEN

Musikcafeen er UngSolrøds musikmiljø, hvor du kan øve dit eget instrument sammen med andre eller få hjælp af en musiker.

Du kan også øve sammen som et helt band i vores øvelokale eller på vores scene, eller du kan få hjælp til at producere beats på din laptop.

ALLE ONSDAGE I 18:00 - 21:30

18:00 - 21:30 Caféscenen + øvelokalet er åbent

19:00 - 19:30 Producer beats med andre eller få challenges af underviseren

19:30 - 21:00 MusicLab – Producer musik med en professionel

Holdstart: 22 september

GAMER NIGHTS I CAFÉEN

Hvorfor sidde derhjemme og spille mobilspil, når du kan sidde tilbagelænet sammen med andre unge i gamer-caféen. Vi ser Twitch på storskærm og prøver også VR-gaming af. Der er selvfølgelig også snacks, toasts og drikkevarer til salg i caféen. Kl. 18:30 kan du også tilmelde dig at spille Rocket League i UngSolrød E-sport Arena

ALLE TIRSDAGE I 18:00 - 21:30

Mødested: UngSolrød Café

Holdstart: 21. september

EVENT NIGHTS I CAFÉEN

På udvalgte torsdage er der fede koncerter & interessante events i caféen.

Måske har du en selv en idé til en event, så kontakt os.

Følg med på insta: #ungsolrod



UNGSOLRØD CAFÉ

HOLD	DAG	START	SLUT	MØDESTED
CROSSFIT PÅ STRANDEN	Mandag	16:00	17:00	Ishuset Strandløven/Kajakklubben
GOKART	Mandag	17:00	20:00	Køreteknisk Anlæg i Jersie
PIGEHYGGE I CAFÉEN	Mandag i lige uger	16:00	21:30	UngSolrød Café
CIRKELTRÆNING	Tirsdag	16:00	17:00	Klub Solrød (Idrætscenteret)
YOGA	Tirsdag	18:00	19:00	UngSolrød Café
HIP HOP	Tirsdag	15:45	17:30	UngSolrød Café - Foyeren
GAMER NIGHTS I CAFÈEN	Tirsdag	18:00	21:30	UngSolrød Café
ROCKETLEAGUE	Tirsdag	18:30	21:00	UngSolrød Café
SPANSK	Tirsdag	16:30	18:30	UngSolrød Café - Foyeren
LØB	Onsdag	16:00	17:00	Klub Solrød (Idrætscenteret)
CS:GO - Arenahold (Fra 7. klasse)	Onsdag	16:00	18:30	UngSolrød E-sport Arena
CS:GO - Klubhold (Fra 11 år)	Onsdag	16:00	18:30	Klub Solrød (Idrætscenteret)
CS:GO - Pigehold (Kun for piger/fra 7. klasse)	Onsdag	18:30	21:00	UngSolrød E-sports Arena
FIFA (fra 11 år)	Onsdag	18:30	21:00	Klub Solrød (Idrætscenteret)
FOTO-FOTO-FOTO	Onsdag	18:00	20:00	10Solrød - Foto/Film-studiet
STREET ART	Onsdag	17:00	19:30	UngSolrød Krea space
TYSK	Onsdag	16:30	18:30	UngSolrød Café - Foyeren
MUSIK & ÅBEN ØVER I CAFÈEN	Onsdag	18:00	21:30	UngSolrød Café
FITNESS	Torsdag	16:00	17:00	A-fys Solrød
DISCGOLF	Torsdag	16:00	17:30	UngSolrød Café - Foyeren
FORFATTER	Torsdag	18:30	21:00	UngSolrød Krea space
DRONER	Torsdag	16:00	18:30	UngSolrød E-sport Arena
STYLING	Torsdag i ulige uger	18:00	21:00	UngSolrød Café
RUSSISK	Torsdag	16:30	18:30	UngSolrød Café - Foyeren
LØB	Fredag	16:00	17:00	Klub Solrød (Idrætscenteret)
CS:GO - FÆLLESTRÆNING (FRA 7. KLASSE)	Fredag	16:00	18:30	UngSolrød E-sports Arena
DYKNING	Fredag	16:00	18:00	Svømmehallen i idrætscenteret
SKATE	Alle hverdage	16:00	19:00	UngSolrød Café - Foyeren
TEGNING				Læs mere på www.ungsolrod.dk



HOLD	DAG	START	SLUT	MØDESTED
DESIGN DIN EGEN STATEMENT BAG	18/10	16:00	21:30	UngSolrød Café
	1/11	16:00	21:30	UngSolrød Café
SMYKKEVÆRKSTED	Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk			
JUNIORMEDHJÆLP	Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk			
BABYSITTER	Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk			
UNG BESØGSVEN	Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk			
FØRSTEHJÆLP TIL BIL & MOTORCYKEL	Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk			
KNALLERTKØREKORT	Tilmeld dig på www.ungsolrod.dk			
SUP TUR	Læs mere på ungsolrod.dk			
SKITUR TIL ØSTRIG I UGE 8	Læs mere på ungsolrod.dk			
LONDON I PÅSKEFERIEN	Læs mere på ungsolrod.dk			
SAMMEN I VILDMARKEN	Læs mere på ungsolrod.dk			



Tilmeld dig på vores hjemmeside **ungsolrod.dk**



@ungsolrod



/ungsolrod

**Har du en god idé til et fedt fritidshold?
Skriv til mig!**

Frank Langmack | fla@solrod.dk
Fritidsundervisningskoordinator

Højagervænget 23
2680 Solrød,
+45 56 18 25 40
ung@solrod.dk