

# Aktiv Sommer!

FOR BARN OG UNGE I FAUSKE



Aktiv Sommer! for barn og ungdom (alder 10 - 18 år) i Fauske sommeren 2016 gjennomføres i uke 25 og 33. Enkelte aktiviteter har aldersgrense (se programmet inne i heftet).

Informasjon [www.fauske.kommune.no](http://www.fauske.kommune.no) og [www.fauske.frivilligsentral.no](http://www.fauske.frivilligsentral.no)

Kontakttelefoner: Fauske Frivilligsentral 481 25449  
eller Ungdommens hus 915 53736



# Aktiv Sommer!

## VIKTIG INFORMASJON SOM GJELDER ALLE AKTIVITETENE I 2016

---

### AKTIVITETSUKER

Våre aktivitetsuker er:

Uke 25      Mandag 20. juni til fredag 24. juni  
Uke 33      Mandag 15. august til fredag 19. august

### ALDERSANBEFALINGER / ALDERSGRENSER

På alle aktivitetene har vi satt inn anbefalt aldersgrenser. Dette fordi aldersspredningen ikke skal bli for stor. Dette er kun en anbefalt aldersgrense. Ut fra erfaringer fungerer det best med unger / ungdommer i noenlunde lik alderssammensetning. Laveste aldersgrense for Aktiv Sommer er 10 år og høyeste er 18 år. Det finnes aktiviteter med absolutt nedre aldersgrense som deltakerne / foresatte må forholde seg til. Disse aktivitetene kan kun benyttes av de som har passert aldersgrensen. Deltakerne må vise LEG for å delta i disse aktivitetene.

### MAT / DRIKKE

Hver enkelt må ta med seg mat og drikke for å dekke eget behov. På enkelte aktiviteter er det mulig det blir bål / grilling. Dette vil det bli orientert om til deltakerne slik at de kan ha med seg mat for grilling om de ønsker dette. I aktiviteten hos badeland i Bodø er mat inkludert.

### KLÆR

De fleste aktivitetene er ute og dere må ha med klær og fottøy i forhold til dette. Sjekk værmeldingen på [www.yr.no](http://www.yr.no) / [www.storm.no](http://www.storm.no) / [www.pent.no](http://www.pent.no) dagen før dere skal på aktivitet sånn at dere kan forberede dere på hvilket vær som ventes. På noen aktiviteter må du ha med klesskifte / sko fordi aktiviteten gjør at du blir våt. Til noen aktiviteter trengs det badetøy. Ta alltid med bag eller annet til å ha med skittent / vått tøy i på tilbaketuren slik at ikke biler blir skitne. Se anbefaling under hver enkelt aktivitet.

### OPPMØTE / ANNET

De fleste aktivitetene starter med oppmøte på UNGDOMMENS HUS og oppmøtetidspunktet er da 15. minutter før avreise. Dette vil det stå orientert om under hver enkelt aktivitet. Aktiviteter i Fauske sentrum har oppmøtested på angitt sted 15. minutter før annonsert aktivitet. Det vil bli tatt bilder av aktivitetene / deltakerne som vil bli benyttet på våre hjemmesider og i årsrapporter. De som *IKKE* ønsker bilder av seg brukt som angitt kan reservere seg. Kontakt da [aktivsommer@fauske.kommune.no](mailto:aktivsommer@fauske.kommune.no) PS! Det vil IKKE bli tillatt til å ta bilder i badeland. Av sikkerhetsmessige årsaker MÅ deltakerne som skal delta i aktiviteter i vannet kunne svømme. Dette gjelder ikke båttaktiviteter der deltakerne får utdelt egne vester / drakter.

**NB!** Alle foreldre / foresatte vil noen dager før aktiviteten få tilsendt SMS med siste oppdaterte opplysninger om oppmøtested, hva deltakerne må ha med seg og annen relevant informasjon. Vi ber foresatte til deltakere som ikke kan møte om å gi oss tilbakemelding om dette snarest mulig slik at vi kan få tid til å sette inn reserver i aktiviteten.

*Takk for at du hjelper oss med dette.*

# UKE 25

## Mandag 20. juni

### 1. HESTEAKTIVITET v/ Stall Elverhøy - kl. 10-15

Hesteaktivitet er et populært tilbud for mange. I år vil all hesteaktivitet foregå hos Stall Elverhøy i Valnesfjord. Deltakerne får sikkerhetsutstyr på plassen. Oppmøte på ungdommens hus senest kl.9:30 Klær for utebruk. **Ta med rene klær til hjemturen og bag for å ha skittent tøy i.**

**Anbefalt alder 10 til 18 år. (12 deltakere)**

### 2. PAINTBALL (kveldsarrangement) Kl. 17

Her inviterer Sørfold Paintball Klubb til en aktiv ungdomsaktivitet ved Klungsetstua (Fauske Skistadion). Aldersgrensen her er 12 år som ikke kan tøyes nedover. Ta med klær som kan bli skitne. Ha godt med tøy under og helst løstsittende tøy. Gode (tur)sko anbefales. **Ta med rene klær til hjemturen og bag for å ha skittent tøy i.** Maske til alle utleveres. Oppmøte på Klungsetstua (Løgavelen) senest kl. 16:45. NB! Kun påmeldte får delta!

**OBS !!! Nedre aldersgrense er 12år - TA MED LEG (22 deltakere)**

## Tirsdag 21. juni

### 3. BÅTTUR (Fembøring) Kl. 10 - 14

Her skal vi ut å fiske med en av de gamle båtene langs kysten vår – Fauskværingen. Dette er en fembøring med seil men som også har motor for bruk i stille vær. Alle får redningsvester. Dere må ha med klær i forhold til været og som kan bli skitne. **Husk bag / sekk for å ha skittent og vått tøy i.** Ta gjerne med eget fiskeutstyr og plastposer til å ta med fiskefangsten hjem. Fisking både fra båt og land. Oppmøte i småbåthavna senest kl. 9:45 **Anbefalt alder 10 – 18 år (12 deltakere)**

### 4. BANESKYTING Kl. 16 - 20

Skyting på skytebanen i Nordvika. Her samarbeider vi med Valnesfjord Skytterlag om en trygg og populær aktivitet for mange. Valnesfjord Skytterlag holder utstyr som geværer og ammunisjon. Anlegget i Nordvika har elektronisk anvisning, slik at dere fort kan se om du har truffet og hvor godt skuddene dine er. Vi anbefaler varme og gode ( gjerne polstret) klær på overkroppen. **Husk bag / sekk for å ha skittent og våte klær i for tilbaketuren.** **Anbefalt alder 10 – 18 år (12 deltakere)**

## Onsdag 22. juni

### 5. GROTTETUR i Vikgrotta – Kl. 16-20

Sammen med vår samarbeidspartner Fjellfarer drar vi på grottetur til Vikgrotta. Vikgrotta ligger i Vik i Saltdal. Du bør være i normal fysisk god form (kondisjon) for å delta. Dere må ha med klær som kan bli skitne og gode sko. **Ta med rene klær til hjemturen og bag for å ha skittent tøy i.** Sikkerhetsutstyr får dere utlevert. Oppmøte på ungdommens hus kl. 14:45 **Anbefalt alder 12 til 18 år. (10 deltakere)**

## Torsdag 23. juni

### 6. TUR TIL BADELAND i Bodø Kl. 11 - 15

Vi reiser i buss til Bodø og besøker badelandet. Mat er inkludert i turen. Badeland har et begrenset utvalg av mat og i hovedsak fastfood. Vi har valgt ut kylling til mat for våre deltakere. Drikke til maten og is inngår også. Sammen med badetøy tar du med deg egen håndduk. Husk å ta med bag for å ha vått tøy i. Oppmøte på ungdommens hus senest kl. 9:45 PS! Det er ikke tillatt til å ta bilder på denne aktiviteten. Det er ikke tillatt med drikke eller mat i bussen. **Anbefalt alder 10 – 18 år (30 deltakere)**

## Fredag 24. juni

### 7. BEACH VOLLYBALL (16-19)

Her vil Vollyball - entusiaster i Fauske arrangere en hyggelig konkurranse i Fauskes nyeste idrettsanlegg ved badestranda på Lund (Beach Vollyball banen). **Ta med lette (gym tøy, shorts etc.) klær for Vollyball spill.** Oppmøte på Lund badestrand senest kl. 15:45.

**Anbefalt alder 10 til 18 år. (12 deltakere)**

### 8. GEOCACHING Kl. 16 – 20

Sammen med vår samarbeidspartner Fjellfarer foregår denne aktiviteten i Fauske-området i år. Her skal deltakerne gå en orienteringsløype med hjelp av GPS. En morsom variant av orientering som setter deltakerne på en liten utfordring i bruk av (data)tekniske hjelpemidler. Det kan også bli andre aktiviteter innlagt i eventuelle pauser. Oppmøte på Klungset leir senest kl. 15:45

**Anbefalt alder 10 – 18 år (12 deltakere)**

## UKE 33

## Mandag 15. august

### 9. BÅTTUR (Fembøring) Kl. 10 - 14

Her skal vi ut å fiske med en av de gamle båtene langs kysten vår – Fauskværingen. Dette er en fembøring med seil men som også har motor for bruk i stille vær. Alle får redningsvester. Dere må ha med klær i forhold til været og som kan bli skitne. **Husk bag / sekk for å ha skittent og vått tøy i.** Ta gjerne med eget fiskeutstyr og plastposer til å ta med fiskefangsten hjem. Fisking både fra båt og land. Oppmøte i småbåthavna senest kl. 9:45 **Anbefalt alder 10 – 18 år (12 deltakere)**

### 10. PAINTBALL (kveldsarrangement) Kl. 17

Her inviterer Sørfold Paintball Klubb til en aktiv ungdomsaktivitet ved Klungsetstua (Fauske Skistadion). Aldersgrensen her er 12 år som ikke kan tøyes nedover. Ta med klær som kan bli skitne. Ha godt med tøy under og helst løstsittende tøy. Gode (tur)sko anbefales. **Ta med rene klær til hjemturen og bag for å ha skittent tøy i.** Maske til alle utleveres. Oppmøte på Klungsetstua (Løgavelen) senest kl. 16:45. NB! Kun påmeldte får delta!

**OBS !!! Nedre aldersgrense er 12år - TA MED LEG (22 deltakere)**

## Tirsdag 16. august

### 11. HESTEAKTIVITET v/ Stall Elverhøy - kl. 10-15

Hesteaktivitet er et populært tilbud for mange. I år vil all hesteaktivitet foregå hos Stall Elverhøy i Valnesfjord. Deltakerne får sikkerhetsutstyr på plassen. Oppmøte på Ungdommens Hus senest kl.9:30 Klær for utebruk. **Anbefalt alder 10 til 18 år. (12 deltakere)**

### 12. KLATRING Kl. 10 - 18

Dette er en aktivitet som vi har i samarbeid med Fauske Klatreklubb. Vi skal klatre i en av klubbens klatreområde nord for Fauske. Her er flere ulike klatreløyper med alt fra nybegynner løype til litt mer avanserte løyper. Vi deler opp aktiviteten slik at de fra 10 til 13 år har aktivitet fra kl. 10-14 og aldersgruppen 13 til 18 år fra kl. 14-18 Oppmøte på Ungdommens Hus senest kl. 9:15 og 13:15

**Anbefalt alder 10 – 18 år (20 deltakere)**

## Onsdag 17. august - Torsdag 18. august

### 13. FJELLTUR M/ OVERNATTING Kl. 14

Denne aktiviteten gjennomfører vi sammen med vår samarbeidspartner Fjellfarer. Vi drar på fjelltur til Jakobsbakken i Sulitjelma. Her blir det mange aktiviteter som f.eks. fiske ved små flotte vann, noen konkurranser, litt quiz, kanskje luftpistol-skyting. Får vi fisk, steker vi denne og tar det som lunch event middag. Deltakerne bor i telt og sovepose på Jakobsbakken. Det ordnes med toalettforhold innendørs. De som deltar vil senere få en liste over utstyr og mat som må medbringes. Oppmøte på Ungdommens Hus senest kl. 12:30 onsdag 17. august. Hjemkomst beregnet til ca. kl. 17:00 torsdag 18. august.

**Anbefalt alder 12 – 18 år (15 deltakere)**

## Torsdag 18. august - Fredag 19. august

### 14. FOTOKURS - kl. 16

Fotokurset går over 7 timer fordelt på torsdag og fredag. Kurset passer for de som bruker speilreflekskamera eller kompaktkamera. Vi har vært svært heldig å få den unge og dyktige fotografen Frida Bringslimark som kursleder. Se [www.fotofrida.com](http://www.fotofrida.com) eller hennes facebook side. Frida er opprinnelig fra Valnesfjord og har i dag eget fotostudio i Bodø. Hun har vunnet flere priser for sitt arbeid tross sine 21 år. Kurset vil foregå på Fauske Frivilligsentral i sentrum av Fauske (samlokalisert med Fauske Kulturskole). Deltakerne blir enig med kursleder om når kurset forsetter fredag formiddag.

**Anbefalt alder 10 – 18 år (10 deltakere)**

# Aktiv Sommer!

## PÅMELDINGSSKEMA

Påmelding til aktivitetene skjer elektronisk og du finner elektronisk påmeldingsskjema på:

[www.fauske.kommune.no](http://www.fauske.kommune.no)

**FØRSTE PÅMELDINGSDAG: 23. MAI**

**SISTE PÅMELDINGSDAG: 6. JUNI**

Hvis du ikke kan benytte elektronisk påmelding hjemme så kan du få hjelp til dette på Ungdommens Hus, Fauske Bibliotek og Frivilligsentralen.

**Spørsmål som dere har kan rettes til:**

[aktivsommer@fauske.kommune.no](mailto:aktivsommer@fauske.kommune.no)

**Kontakttelefoner: 481 25449 / 915 53736**

Informasjonsbrosjyren finner du på:

- ✓ Skolene
- ✓ Frivilligsentralen
- ✓ [www.fauske.kommune.no](http://www.fauske.kommune.no)
- ✓ Ungdommens Hus
- ✓ Fauske kommune
- ✓ [www.frivilligfauske.no](http://www.frivilligfauske.no)

Annonse i:

- ✓ Saltenposten og Avisa Nordland

# FRIVILLIG ?

Har du lyst til å delta i frivillig nærmiljøaktivitet for ungdom?  
Har du lyst til å delta som frivillig i noen av våre ungdomsaktiviteter?

Vi har som oftest aktiviteter for ungdom i samarbeid med  
UNGDOMMENS HUS på Fauske

Noen av våre ungdomsaktiviteter:

- Aktiv sommer med mange og ulike aktiviteter.
- Månedlige ungdomsaktiviteter (Bowling, konserter, svømmedisko, alpin fredagskveld, halloween party m.m.)

Du bestemmer selv hva du vil delta i og hvor mye !  
**FOR MERE INFORMASJON - KONTAKT:**



**Ressurs- og aktivitetssenter**

Daglig leder Arnstein Brochs: 75 64 50 08 / 481 25449  
Fauske Frivilligsentral er også på Facebook

[ffvs@online.no](mailto:ffvs@online.no)

[www.frivilligfauske.no](http://www.frivilligfauske.no)

## AKTIVITETER 2016



- Aktiv sommer (ungdom)
  - Månedlige ungdomsaktiviteter
  - Aktivitetsvenn for demente
  - Frivillighetsprisen
  - Praktisk arbeid
  - Datakurs (eldre)
  - Nyttårsarrangement
  - Sluse oppgaver til organisasjonene
  - Samarbeid med organisasjonene
  - Andre aktiviteter / aksjoner
- Gruppeturer (eldre)
  - Kulturkafè (eldre)
  - Sosiale aktiviteter
  - TV aksjonen
  - Dialogmøte(er)
  - Seniornett treff

### NYE AKTIVITETER !!! ???

Ønsker du å delta i frivillig arbeid som du ikke finner her, TA KONTAKT med oss.  
[www.fauske.frivilligsentral.no](http://www.fauske.frivilligsentral.no)

# Ungdommens Hus

Åpningstider:

Mandag: kl.19-22

Onsdag: kl. 18-22

Torsdag: kl.18-21

Fredag: kl.19-24



Besøksadresse: Torggata 13 - Fauske

Besøk Ungdommens Hus på Facebook - Få med deg nyhetene

Daglig leder: Gunn Lisbeth Pedersen - [gunn.pedersen@fauske.kommune.no](mailto:gunn.pedersen@fauske.kommune.no)

Tlf 75 60 40 77 - Mob: 915 53 736

# VI TAKKER !!!

## VI TAKKER ALLE SAMARBEIDSPARTNERE:

- ❖ Fauske Helsesportslag
- ❖ Sørfold Paintball Klubb
- ❖ Fjellfarer
- ❖ Fauske Klatreklubb
- ❖ Frivillige Volleyball-entusiaster i Fauske
- ❖ Fotograf Frida Bringslimark
- ❖ Stall Elverhøy
- ❖ Valnesfjord Skytterlag
- ❖ Nordlandsbadet

## VI TAKKER OGSÅ VÅRE BIDRAGSYTERE:

- ❖ Fauske kommune v/
  - Kulturenheten
  - Folkehelseavdelingen
  - Barnevern / Familiesentret

