

September 2026

OPLÆG TIL SAMARBEJDE

7. -10. klasse

Oplevelser og aktiviteter

Inspiration til forældre for jeres skønne teenagere...

Fællesskabende aktiviteter for klassen

UNGAALBORG ER SPECIALIST I FRITIDSAKTIVITETER FOR UNGE

Uanset aktivitet har vi altid et stærkt fokus på trivsel og fællesskaber.



UngAalborgs fritidsaktiviteter for unge, er interessebaseret undervisning på lige fod med for eksempel at gå til fodbold, svømning, spejder eller bueskydning.

UngAalborg

OPDATERET SEPTEMBER 2026

Indhold

💰 Udgifter forbundet med aktiviteten

⚠️ Forældreaccept for deltagelse krævet

Vigtigt og praktisk	4
Sexualisterne 💰	5
De Sociale Medieambassadører 💰	6
Ungedemokrati 💰	7
Improaften Teatersport	8
Keramik 💰	9
Food Maker To Go 💰	10
Kunst på Blokken 💰	11



Læs videre på de næste sider og bliv inspireret til at tage kontakt og få en snak, om det I ønsker for jeres skønne teenagere.

Designværkstedet Nordkraft 💰	12
Karaoke Aften	13
LAN på Stationen	16
Sejlflod Aktivitetshus	15+16
Vandaktiviteter SUP eller Kajak ⚠️	17
Klatring på væg eller træer	18
Kort over UngAalborg	19
Eksempler på aktiviteter samme sted	20



Alle tilbud inkluderer udstyr og lokaler
- samt en god dialog om alle aktiviteter.

VIGTIGT OG PRAKTISK

DET ER VIGTIGT AT AFSTEMME MED DE UNGE, OM DET ER NOGET, DE HAR LYST TIL!

Snak eventuelt med klassen/de unge, inden I kontakter os.

KONTAKT OS I RIGTIG GOD TID

Senest en måned før

- enkelte aktiviteter kræver mere forberedelse og koordinering. Kontaktoplysninger fremgår ved hver aktivitet.

Har du spørgsmål, kan kontaktpersonen for den enkelte aktivitet hjælpe jer.

Vi arbejder på skiftende tidspunkter i løbet af døgnet, er det ikke altid sikkert, at I får svar med det samme. Vi anbefaler derfor, at I sender en mail eller SMS.

FORÆLDREACCEPT OG SIKKERHED

Vandaktiviteter kræver forældreaccept.

Accepten skal medbringes til aktiviteten. Instruktører og undervisere i UngAalborg er alle sikkerhedsgodkendte og certificerede.

Find accepten her:

aalborgungdomsskole.dk/foraelldre

GRATIS - MED FÅ UNDTAGELSER

Som udgangspunkt er alle aktiviteter gratis, men der kan være udgifter til råvarer og materialer.

Alt det aftales med kontaktpersonen.

UDSTYR OG LOKALER TIL ALLE AKTIVITETER

UngAalborg stiller nødvendigt udstyr og lokaler til rådighed. Hvis særligt tøj er påkrævet, får I besked i god tid.

TRANSPORT

Transport til og fra samt mellem flere aktiviteter står man selv for at koordinere.

KOMBINATION AF FLERE AKTIVITETER

Det er muligt at kombinere flere aktiviteter, men det kræver som regel, du kontakter os i rigtig god tid.

Inspiration på side 20.

HVOR

Blok X, Stationen eller skolen.

Stationen

Stationsvej 10
9400 Nørresundby

Blok X

Karolinelundsvej 40
9000 Aalborg

PRIS OG VARIGHED

1.500 kr. for ca. 2 timer

ANTAL DELTAGERE

Max. 30 unge pr. hold.

FORÆLDRE

Der skal være voksne i nærheden, men de må ikke ikke deltage.

KONTAKT

Fie Lyndorff
93 52 09 21
fie@ungaalborg.dk

SEXUALISTERNE

Ung til Ung

Sexualisterne går i øjenhøjde med de unge om alt fra prævention, sexsygdomme, kroppen, grænser, samtykke, sexualitet, kærlighed, identitet og den første gang.

Sexualisternes oplæg tager altid udgangspunkt i de unge, de står overfor, og de har masser af aktiviteter med, så undervisningen bliver legende og sjov. Til sidst i undervisningen er der altid mulighed for at stille Sexualisterne anonyme spørgsmål, så alle kan få svar på det, som fylder for dem!



HVOR

Nordkraft

Demokratihuset KUL
Kjellerups Torv
9000 Aalborg

PRIS OG VARIGHED

1.500 kr. for ca. 2 timer

ANTAL DELTAGERE

Max. 30 unge pr. hold.

FORÆLDRE

Det skal være voksne til stede -
men de må ikke deltage.

KONTAKT

Cæcilie Lyndgaard

93 52 09 23
caecilie@ungaalborg.dk



UNGEKRATI

Ung til Ung

UngeKrati er vores Ung til Ung gruppe, som afholder workshops om demokratisk deltagelse gennem øvelser og lege.

Ung til Ung: Vores oplevelse er, at det fungerer godt, når unge oplyser andre unge om emner, som nogle gange kan virke lidt komplicerede.

HVOR

Blok X, Stationen eller
på skolen.

Stationen

Stationsvej 10
9400 Nørresundby

Blok X

Karolinelundsvej 40
9000 Aalborg

PRIS OG VARIGHED

1.500 kr. for ca. 2 timer

ANTAL DELTAGERE

Max. 30 unge pr. hold.

FORÆLDRE

Det skal være voksne til stede,
men de må ikke deltage.

KONTAKT

Fie Lyndorff
93 52 09 21
fie@ungaalborg.dk

DE SOCIALE MEDIEAMBASSADØRER

Ung til Ung

De Sociale Medieambassadører sætter spot på de unges færden på nettet. De sociale medieambassadører tør tale om alt det, som sker på de sociale medier, og hvordan det kan påvirke de unge — uden de måske selv opdager det.

De unge kommer ikke til at opleve en løftet pegefinger, men oplever derimod en dialog omkring brugen af sociale medier og får nogle konkrete redskaber til at styre algoritmerne.

HVOR

På Blok X.

Blok X

Karolinelundsvej 40
9000 Aalborg
ungaalborg.dk/blokx

VARIGHED

2 - 3 timer.

ANTAL DELTAGERE

Minimum 10 deltagere og
max 40 + en kendt voksen.
Det er vigtigt, der er en kendt
voksen med elevgruppen.

KONTAKT

Henriette Rise

henriette@ungaalborg.dk
Tlf: 93 52 09 16

IMPROAFTEN TEATERSPORT

Små improvisationsøvelser
og lege, så man bliver
introduceret til enkelte
teknikker til at improvisere
på en scene.

Vi afslutter med at lave teatersport for og med hinanden
på scenen. En aften, hvor vi griner sammen og styrker
fællesskabsfølelsen.

En improaften er med til at styrke fællesskabet i klassen.
Vi ser hinanden på en anden måde, end vi er vant til og ikke
mindst, så griner vi sammen med hinanden.

KERAMIK

Keramikken kan bruges på mange forskellige måder, og som det fælles tredje hvor fællesskabet opstår.

Der er intet krav om at have stiftet bekendtskab med keramik før, blot en lyst til at få leret i hænderne. I samarbejde planlægger vi det forløb, som passer klassen bedst.

Note

- Blok X har en keramikovn.
- Man kan gå til keramik som fritidshold på Blok X



HVOR

Blok X

Blok X

Karolinelundsvej 40
9000 Aalborg
ungaalborg.dk/blokkx

ØKONOMI

Materialer

VARIGHED

2 timer

ANTAL DELTAGERE

Max. 10 unge

KONTAKT

Camilla Lindum

93 52 09 05
camilla@ungaalborg.dk

HVOR

På skolen, i klubben
eller Stationen

Stationen

Stationsvej 10
9400 Nørresundby
ungaalborg.dk/stationen

ØKONOMI

Råvarer til mad.
Hvem der står for indkøb
aftales.

VARIGHED

2 timer eller efter aftale

ANTAL DELTAGERE

Max en klasse

KONTAKT

Else Bekker

else@ungaalborg.dk
25 20 06 31



MADMOD, FÆLLESSKABER MADGLÆDE.

FOOD MAKER TO GO

Vi arbejder med mad på en praktisk, nysgerrig
og anderledes måde.

De unge får mulighed for at eksperimentere,
prøve nye smage og udvikle deres madmod
sammen med andre. Der er plads til alle, der
har lyst til at skabe mad i fællesskab.

Gennem arbejdet i køkkenet bygger vi relationer,
styrker madglæden og udvikler idéer, der kan bruges
i både fællesspisning og hverdagen. Fokus er på de
unges måltidsvaner – og at gøre madlavning til noget,
man har lyst til at være en del af.

KUNST PÅ BLOKKEN

Her får de unge muligheden for at udforske forskellige kunstneriske teknikker, som kan bringe deres kreativitet til live på Blok X!

Aktiviteter som klassisk tegning og illustration, maling, linoleumstryk og meget mere...

Er vejret til det, kan kunstmiljøet i Karolinelund parken udforskes eller man kan forsøge sig med Street Art.

HVOR

Blok X

Karolinelundsvej 40
9000 Aalborg
ungaalborg.dk/blokx

ØKONOMI

Eventuelle materialer og muligt indkøb aftales nærmere med Anne.

VARIGHED

2 timer

ANTAL DELTAGERE

Antal unge varierer efter ønsker - det aftales med Anne.

KONTAKT

Anne Schmidt

93 52 09 04

anne@ungaalborg.dk



HVOR

Nordkraft

Opgang E, Niveau 4
Kjellerups Torv 5
9000 Aalborg
UngAalborg.dk/bloxx

VARIGHED

2-3 timer

ANTAL DELTAGERE

Max. 15 unge pr. hold

KONTAKT

Anne Schmidt

93 52 09 04
anne@ungaalborg.dk



DESIGN VÆRKSTEDET

Design Værkstedet er et kreativt tilbud for unge med interesse for mode, design og håndværk.

Her arbejder vi med forskellige tekstile teknikker som syning, broderi, tryk og meget mere.

De unge får mulighed for at designe og skabe deres egne unikke produkter, fx tøj og tasker,

og der er samtidig fokus på upcycling, hvor gammelt tøj kan få nyt liv gennem kreative løsninger. Værkstedet lægger vægt på kreativ udfoldelse, fællesskab og eksperimenterende processer i trygge rammer.

Medbring gerne eget gammelt tøj - vi stiller materialer og udstyr til rådighed, så det kan upcycles.



KARAOKE AFTEN

Foto: Yulia Gapeenko / Vecteezy.com

Lad karaoke danne rammen om et socialt hyggearrangement.

Her kan alle få lov til at slippe kontrollen, grine sammen og mærke fællesskabet på en ny måde.

Det handler ikke om at synge perfekt – men om at turde være med, bakke hinanden op og skabe en aften, hvor alle kan shine, hvis de har lyst.

Vi stiller udstyr og rammer til rådighed, og de unge bestemmer selv tempoet. Om det bliver store ballader, boybands eller fællessange – det vigtigste er, at I er sammen om det.

HVOR

På jeres skole eller på Stationen

Stationen

Stationsvej 10
9400 Nørresundby
ungaalborg.dk/stationen

VARIGHED

3 timer eller hvad vi aftaler

ANTAL DELTAGERE

Antal unge efter aftale.

KONTAKT

Julia Østergård
julia@ungaalborg.dk
93 52 09 28

HVOR

Stationen

Stationsvej 10
9400 Nørresundby
ungaalborg.dk/stationen

VARIGHED

Efter aftale. Det kan være et par timers konkurrence eller LAN natten over.

FORÆLDRE

Kræver min. 1 voksen pr. 8-10 unge.

ANTAL DELTAGERE

Ca. 8-20 unge pr. hold

KONTAKT

Christian Skriver

Kragegaard

93 52 09 10
christian@ungaalborg.dk

LAN PÅ STATIONEN



UngAalborg

Trænger klassen til hyggelig weekend med computerspil og film? Så kan I låne vores esportslokale og filmounge en dag, aften eller hel nat.

Der er mulighed for at låne vores Social Gaming miljø. Der er 10 gamercomputere til låns og plads til, at unge selv kan tage computer med.

Kabler og switche bliver sat frem og gjort klar, og der er mulighed for lokaler at hvile i. Der er også mulighed for at bruge vores Lounge til at se film.

Udstyr bliver gjort klar til jer efter aftale.

Nøgle, kode og instruktion kan gennemgås på dagen eller før.

SEJLFLOD AKTIVITETS HUS

I Sejlflod Aktivitetshus er der mulighed for teambuildingdage for klasser eller andre grupper.





SEJLFLOD AKTIVITETSHUS

Udnyt de forskellige
muligheder i huset.



AKTIVITETSHUS

Aktivitetshuset kan bookes som "koloni" eller til arrangementer i relation til skolen, hvor man selv står for arrangementer og aktiviteter.

Huset er også et sted hvor de unge også bare kan hænge ud og have tid sammen som klasse.

AKTIVITER

Alt efter hvor lang tid klassen eller gruppen har til rådighed, kan der tilbydes en kombination af følgende aktiviteter:

Klatring, forskellige samarbejdsøvelser og sportsaktiviteter, kreative udfoldelser, madlavning, teambuilding mm.

Tilbuddet kan skræddersyes til den enkelte klasses behov og ønsker.

OVERNATNING

Der er mulighed for overnatning til 40 personer og rådighed over faciliteter til madlavning.

PRISER

Gældende fra 1/1-2026

- Dagsleje 350 kr.
- Dagsleje weekend 400 kr.
- Overnatning hverdag 500 kr.
- Overnatning weekend 750 kr.

HVOR

Sejlflod Aktivitetshus
Vigen 47
9280 Storvorde

VARIGHED

Fra 2 timer til 2 dage

ANTAL DELTAGERE

Fra 10 - 36 unge pr. hold

KONTAKT

Bror Thulesen Dahl
93 52 09 39
bror@ungaalborg.dk

TJEK KALENDER

Vigtigt at I selv tjekker kalenderen for ledige datoer, inden I kontakter os.

Find kalenderen her:
ungaalborg.dk/sejlflod

HVOR

Vestre Fjordpark
Skydebanevej 14
9000 Aalborg

Hals jollehavn

Havnen 11
9370 Hals

VIGTIGT

Alle deltagere skal have en underskrevet forældreaccept med på dagen - find den på ungaalborg.dk/accept

VARIGHED

2,5-3 time inkl. omklædning

ANTAL UNGE

Op til 10 unge pr. instruktør.

KONTAKT

Liselotte Kjep Søndergaard
liselottekjp@ungaalborg.dk
21 67 47 11

FRILUFTSLIV VANDAKTIVITETER SUP ELLER KAJAK

Mulighed for at prøve Stand-up paddle eller kajak med instruktør.

Gruppen kan komme på vandet i UngAalborgs Vandcenter i Vestre Fjordpark eller Hals.

Vi bruger Fjordparkens badeområde til aktiviteterne. Vi har havkajak, Stand Up Paddleboard, Mega SUP, Kajak, Kajakpolo med alt udstyr og uddannede instruktører.

Vandcenteret er en del af UngAalborg Friluftsliv, som også er Mountainbike, Teambuilding og Lejrliv.

SAUNA
I vinterhalvåret
kan vi lave vinter-
badning med
sauna.



FRILUFTSLIV KLATRING PÅ VÆG ELLER I TRÆ

Kort intro til udstyr og sikring samt klatring på væg i klatrekælderens ved Vesterkærrets Skole, Sejlflod Aktivitetshus eller i træerne ved Mølleparken.

HVOR (3 MULIGE STEDER)

KLATREVÆG

v/ Vesterkærrets Skole
Skydebanevej 1, 9000 Aalborg

Sejlflod Aktivitetshus

Vigen 47
9280 Storvorde

TRÆKLATRING

Mølleparken
9000 Aalborg

VARIGHED

2-3 timer

ANTAL DELTAGERE

Max 12 unge pr. instruktør

KONTAKT

Liselotte Kjep Søndergaard

21 67 47 11

liselottekjp@ungaalborg.dk

ungaalborg.dk | For alle 13-19 årige

FRITIDSAKTIVITETER I HELE KOMMUNEN

Tag et smut forbi hjemmesiden,
hvor du kan surfe lidt rundt.

Hvis dit barn ikke lige ved, hvad det har lyst til, kan
UngAalborgs Ungdomsklubber kan være et godt sted at
starte - for nogle unge er udgangspunktet bare at blive en
del af et positivt fællesskab.

I løbet af et år, udbyder UngAalborg flere
hundrede fritidsaktiviteter og hold for
unge, på lige fod med at gå til fodbold,
svømning, spejder, bueskydning mm.

● Administration og Servicecenter

● Uddannelses- og Skoletilbud

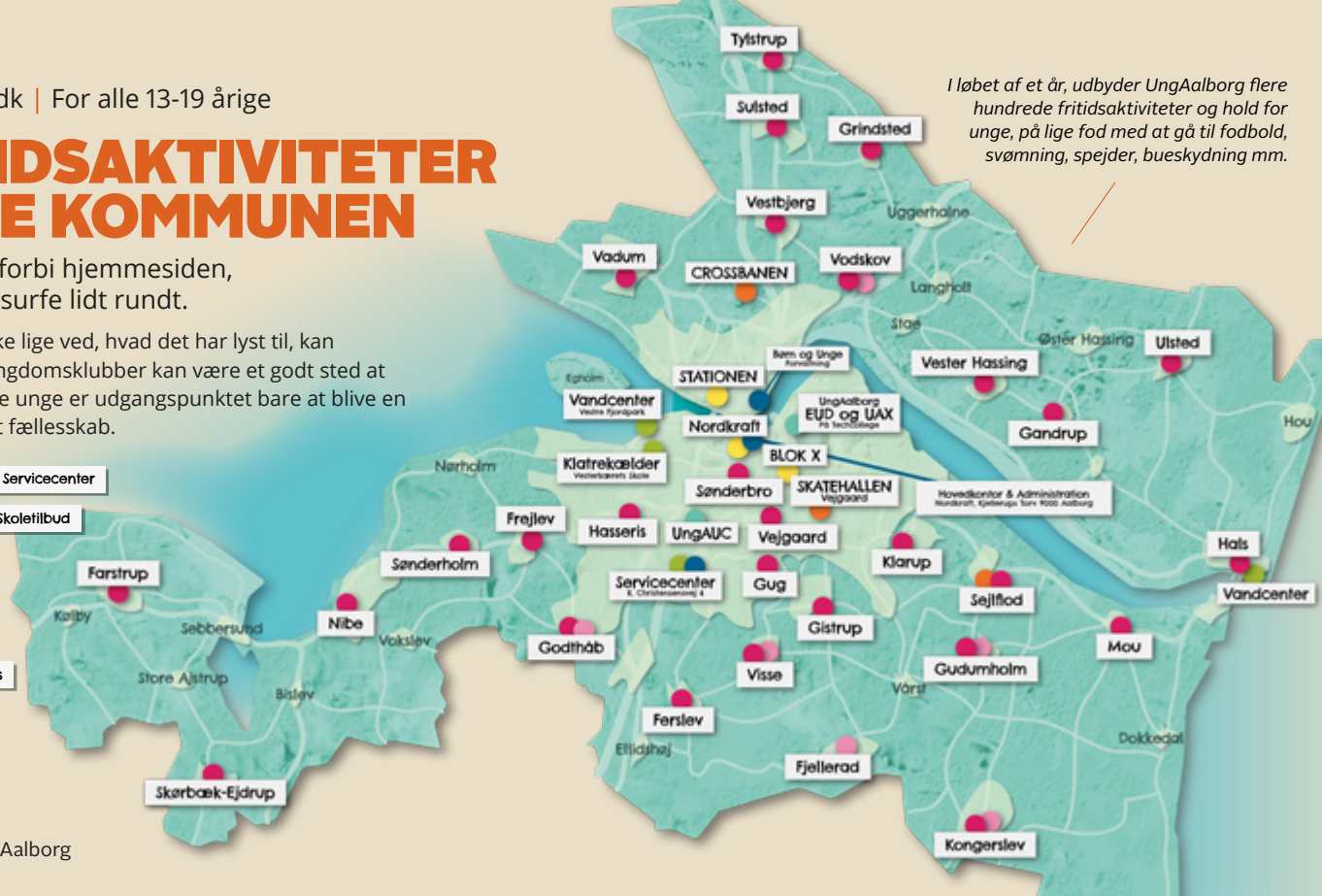
● Ungdomsklub

● Juniorklub

● Aktivitetshus

● Ungdomskulturhus

● Friluftsliv



EKSEMPLER PÅ KOMBINATION AF FLERE AKTIVITETER PÅ SAMME STED



■ *Mobile aktiviteter som kan flyttes hen til jer*

STATIONEN

- Food Maker
- Karaoke
- LAN Party

MØLLEPARKEN

- Træklating
- MTB
- O-Løb
- Bål

SEJLFLOD

- Klating
- Overnatning
- Teambuilding

VESTRE FJORDPARK

SOMMER

- SUP
- Mega SUP
- Kajakpolo

VINTER

- Sauna
- Vinterbadning
- Bål

BLOK X

- Keramik
- Kunst i Karolinelund
- Improaften
- Sexualisterne

NORDKRAFT

- Tekstil Design
- Ungekrati

På grund af deltagerbegrænsning kan det være svært at få vores tilbud til at gå op med en hel klasse. Det kan løses ved at sammensætte flere aktiviteter og fordele de unge på samme sted.

For eksempel kan 28 elever på Stationen deles op i grupper som fordeles på aktiviteterne.























Live FØDT KLAR















Ungdomsskolen i Aalborg Kommune er en stor og mangfoldig organisation, som hvert år udbyder flere hundrede fritidsaktiviteter og hold for unge, primært i alderen 13-19 år på lige fod med at gå til fodbold, svømning, spejder, bueskydning mm.

UngAalborg er en del af Børn og Unge (Tidl. Skoleforvaltningen) og samarbejder desuden med Aalborg Kommunes skoler om blandt andet valgfag, oplevelser og tilbud, som ligger uden for skolernes rammer og kompetencer.

UngAalborg er også UAX (10. klasse) samt UngAUC (UngAalborg Uddannelsescenter).

Andre steder er Ungdomskulturhusene Blok X og Stationen. De fire aktivitetshuse, Crossbanen, Skatehallen, UngAalborg Vandcenter og Sejlflod Aktivitetshus.

UngAalborgs ca. 30 ungdomsklubber er fordelt over hele kommunen og har dørene åbne for unge i alderen 13-19 år.

UngAalborg

3. OPLAG | OPDATERET SEPTEMBER 2026