

Åbn døren til magiske fællesskaber

# Fritidstilbud til børn og unge



**KYST TIL MERE**  
VORDINGBORG  
KOMMUNE

VORDINGBORG  
KOMMUNE



# Det gode fritidsliv

I Vordingborg Kommune arbejder vi målrettet på at skabe det bedste fritids- og kulturliv for vores børn og unge. Og det er der god grund til! Et skønt fritidsliv og indbydende, lokale omgivelser er nemlig med til at påvirke børn og unges adfærd, udvikling og trivsel, viser undersøgelser<sup>1</sup>.

I guiden her får du inspiration til de mange fritidsmuligheder, Vordingborg Kommune tilbyder til både små og større. Få en forsmag på tre unikke fritidstilbud, pakket ind i natur eller kultur, hvor fede fællesskaber og unikke oplevelser går hånd i hånd.

## Hvad vægter børn og unge højt i et godt fritidsliv?

Børn og unge, der går til fritidsaktiviteter, har en højere livstilfredshed og er mindre ensomme. Det viser en undersøgelse om 9. klasses elever fra Børnerådet (2019).

Mange unge fremhæver sammenholdet og fællesskabet som meningsfuldt for dem i en travl hverdag, hvor både lektier og pligter fylder. Derfor er et godt fritidsliv med til at sikre et tiltrængt frirum<sup>2</sup>.

1) [www.dkr.dk/flere-/tidlig-forebyggelse/fritiden](http://www.dkr.dk/flere-/tidlig-forebyggelse/fritiden)

2) Analyse fra Børnerådet: Det gode fritidsliv er venner, tid og frihed.

3) Analyse fra Børnerådet: Det gode fritidsliv er venner, tid og frihed.

## Top 3 over et godt fritidsliv for unge i 9. klasse

1

**Socialt samvær**  
(online og offline)

2

**Frihed og tid til at vælge og gøre, hvad man har lyst til**

3

**Fritidsaktiviteter, træning og sport<sup>3</sup>**

### Om undersøgelsen fra Børnerådet

Analysen bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 1.659 elever i 9. klasse i Børnerådets Børne- og Unge panel. Analysen giver et indblik i 9. klasses unges vurdering af deres fritidsliv og -aktiviteter.

# Find det særlige, herlige fritidstilbud til dine børn

Tæt på byen, midt i naturen  
– og lige ved kysten.

I Vordingborg Kommune har vi hele paletten. Brug det aktivt i hverdagen som et skønt frirum, der sikrer værdifulde fællesskaber og nærværende pauser fra det hæsblæsende ungdomsliv.

I kraft af vores særlige landskaber og kystlinje kan vi tilbyde enestående fritidsmuligheder, der kan gøre hverdagen eventyrlig. Snør skoene, og træd ud i unikke landskaber – både til vands og til lands!

## Tre unikke fritidstilbud

Er dine børn til de populære sportsgrene som fodbold, håndbold, badminton og gymnastik? Så er det bare om at pakke tasken og tjekke vores mange foreninger ud!

Men i Vordingborg Kommune har vi meget mere. Vi har skæve, særlige tilbud, der sikrer noget for enhver smag.

**Bliv inspireret af tre unikke perler på de næste sider.**



# Filmfabrikken på Møn

På Filmfabrikken kan børn og unge gå til film! De lærer at opleve film, forstå filmsproget og selv skabe film. Eleverne bliver en del af et filmhold, som arbejder kreativt med alle aspekter af en filmproduktion lige fra idéudvikling, pitching og manuskript til casting, instruktion og skuespil. Eleverne vil også prøve kræfter med kameraer, lyd, scenografi, kostumer, lys, redigering og meget mere.

Undervisningen er mest hands-on og med forskellige praktiske øvelser. Hvert år afsluttes et forløb med en produceret afgangsfilm, som bliver sendt til filmfestivaler i ind- og udland. Filmfabrikken samarbejder med undervisnings- og kulturinstitutioner i området, ligesom de aktivt bruger kommunens landskaber og miljøer til inspiration og som location til optagelser.

Har du en ung derhjemme, der drømmer om at gå fra at streame til at skabe film, så er Filmfabrikken det helt rigtige filmfællesskab.

## **Aldersgruppe**

13-18 år

## **Varighed**

Elever kan gå på Filmfabrikken i tre år

## **Pris**

Filmskolen er gratis

Læs mere på [www.filmfabrikken.dk](http://www.filmfabrikken.dk)



# Præstø Kajak & Padle Klub

Interesserer I jer for sejlsport og sportsgrene på vandet? Så er Præstø Kajak & Padle Klub et godt bud til dit barns næste fritidsaktivitet! Prøv armkræfter med havkajak, SUP (Stand Up Paddle), kajak-polo og sit on top-kajakker. Send dit barn på vandet med en instruktør, eller ta' hele familien med. I kan være begyndere eller erfarne – alle med interesse i at være på vandet kan føle sig hjemme hos Præstø Kajak & Padle Klub.

Klubben ligger ved Præstø Havn og er nem at komme til enten i bil eller med offentlig transport. Alle sikkerhedsregler for Kajak og SUP bliver fulgt til punkt og prikke, så I kan trække vejret roligt derhjemme, mens de unge får fede og trygge oplevelser på vandet.

## Aldersgruppe

Der er både børnehold og voksenhold

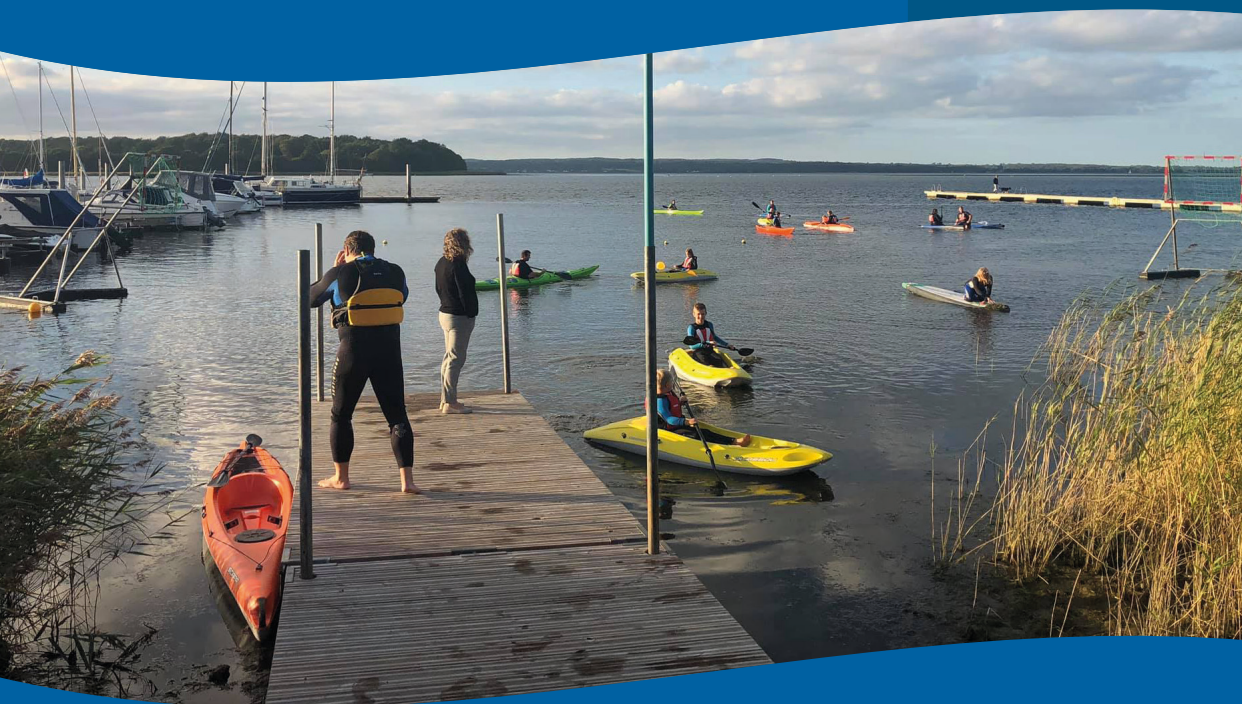
## Varighed

Et medlemskab løber fra 1. januar til 31. oktober

## Pris

Fra 550 kr. for et medlemskab

Læs mere på [www.pkpk.dk](http://www.pkpk.dk)



# Fægtning i Vordingborg

Fægtning er en sport, der blandt andet udvikler din koncentrationsevne, din balance, din strategiske sans og samtidig giver god motion. Det er ikke kun børn og unge, der kan få glæde af fægtning i fritiden – I kan også som familie tilbringe en masse gode timer med udviklende sportsgrene hos Vordingborg Fægtning (psst: Hvis det lyder fristende, er der også voksenhold).

Klubben har gennem tiden huset mange talenter og tilmed vundet mange danske børne- og ungdomsmesterskaber. Der er altså fine muligheder for gode oplevelser i klubben med fokus på nærværende fællesskaber. En garde!

## Vordingborg Fægtning og Multisport tilbyder

- **Moderne sportsfægtning**  
Kårde, fleuret og sabel – hold for begyndere, øvede og elite
- **Historisk fægtning**  
Stålvåben for voksne og rollespilsvåben af plastic for børn over 7 år
- **Bueskydning**  
Indendørs med sikkerhedspile som præcision og Combat Archery
- **Olympisk multisport/ moderne femkamp**  
Løb, skydning (med laserpistoler), svømning og fægtning
- **Gøgler- & Fægtesjov for børn**  
Træning i akrobatik, spring, dans, jonglering og trylleri for sjov eller som deltager i Vordingborg Gøgler- og Fægtettrup

## Aldersgruppe

Fra 5 år og opefter

## Varighed

Kontingentbetaling for et halvt år ad gangen

## Pris

Mellem 200-500 kr. for et medlemskab

Læs mere på [www.vordingborg-faegtning.dk](http://www.vordingborg-faegtning.dk)



# Et attraktivt ungeliv

I Vordingborg Kommune har vi flere fritids- og ungdomsklubber for de unge mennesker. Det særlige ved klubberne er, at de unge ikke behøver at være dygtige til eller interessere sig for noget bestemt på forhånd. Det er et sted at være uden at skulle præstere noget.

Måske netop derfor viser undersøgelser, at mange børn og unge gør brug af ungdomsklubber. Og der er generelt enighed i forskningen om, at disse klubber og ungefællesskaber har en vigtig og positiv betydning for børn og unges trivsel og udvikling<sup>4</sup>.

Udover ungdomsklubberne har vi i Vordingborg Kommune også andre ungdomstilbud.

De unge kan blandt andet tage på STARS, et regionalt spillested for alle aldersgrupper – og mange af kommunens unge er frivillige dernede.

De kan også mødes på Campuscaféen: Et mødested og aktivitetshus for alle kommunes unge, der går på en ungdomsuddannelse. Her emmer det af kreativitet og ungdomskultur.

4) Fritids- og ungdomsklubbers betydning for børn og unges trivsel og udvikling



# Kultur- og fritidsmuligheder i Vordingborg Kommune

Søspejder

Kajakpolo

Sportsdykning

Floorball

Aikido

Fægtning

Klatring

Billard

E-sport

Rollespil

Makerspace

Coding Pirates

Dyrehold

Go-cart

Bueskydning

Motorcross

Skydning

Skate

Orienteringsløb

BMX

Roning

Rulleskøjtning

Skak

Sportsdykning

Badminton

Gymnastik

Håndbold

Basketball

Fodbold

Kitesurfing

SUP

Filmfabrikken

Børnebif

Familiekoncerter

Billedskolen

Dramaskole

Sang og kor

Musikskolen



# Søger du mere inspiration?

Vi er stolte af vores stærke naturprofil og vores mange kulturelle tilbud – til fritiden og hverdagen.

Læs mere om fritidsaktiviteter og kulturlivet i Vordingborg Kommune på [www.tilflytter.vordingborg.dk/born-unge](http://www.tilflytter.vordingborg.dk/born-unge)

