

DAGENES INDHOLD

Vi starter udvekslingen med at lære de finske unge at kende og bruger den næste uge på sammen at blive klogere på vores fælles emne: Mental Health på mange forskellige måder.

Derudover kombinerer vi dagene med fælles aktiviteter som madlavning, teambuilding, bevægelse i naturen, spil og en dagstur til Jyväskylä. Der bliver tid til at slappe af undervejs, da det kan være hårdt at være på og skulle tale engelsk hele dagen. Herudover forventer vi, at du giver en hånd med, når det er nødvendigt og er med til at holde hytterne nogenlunde ryddelige.

RETNINGSLINIER OG HJÆLPERE

For at sikre at alle får en god udveksling, vil jeg bede dig om at indgå en aftale med mig og Ungdomsskolen om at:

1. Vi viser hensyn og respekt for hinanden.
2. Vi accepterer andre og deres vaner – også selvom de kan synes lidt mærkelige.
3. Vi udviser almindelig sund fornuft og ansvarlighed.
4. Vi bruger kun mobiltlf. i pauserne – og gemmer dem væk om natten.
5. Vi følger de voksnes instrukser.
6. Rygning, snus, energidrikke– og alkoholindtagelse er forbudt.

Jeg glæder mig sammen med mine hjælpere til en helt fantastisk tur sammen med dig og står klar til at skabe de bedste rammer for 7 sjove, hyggelige og udviklende dage i Finland.

KONTAKT

Hvis du eller dine forældre har brug for at komme i kontakt med mig før, under eller efter turen, kan jeg fanges på tlf. 2615 1809.

Glade hilsner
Ulla Holtze
Allerød Ungdomsskole



Youth Exchange on Mental Health

Jyväskylä, Finland
d. 17.-23. november 2025

Kære Erasmus+-deltager

Tiden nærmer sig vores udveksling. Her får du en række praktiske oplysninger om tid og sted og hvad du skal pakke:

AFGANG

Turen starter **mandag d. 17. november 2025**

Vi mødes på Allerød Station **senest kl. 05.00**. Herfra hopper vi i S-toget med kurs mod Nørreport kl. 05.09, hvor vi skifter til metro mod lufthavnen. Husk dit rejsekort og madpakke/snacks til turen. Vi lander på kursusstedet sidst på eftermiddag, hvor der er sørget for aftensmad.

Vi skal flyve kl. 08.00 – med en flyvetid på 1 time og 40 minutter.

HJEMKOMST

Udvekslingen slutter **søndag d. 23. november 2025**.

Vi forlader kursuscentret i Finland ca. kl. 08.30 og skal med bus, tog, fly og metro/S-tog med forventet ankomst på Allerød Station **ca. kl. 18.15**.

Vi flyver kl. 16.05 – med en flyvetid på 1 time og 50 minutter.

CAMP-SITE

Udvekslingen foregår på kursusstedet Kiponniemi. Du kan se meget mere her: www.kiponniemi.fi

Der er en times tidsforskel på vores 2 lande – Finland altid en time foran.



PAKKELISTE

- Pas + blått sygesikringskort
- Rejsekort
- Lunt tæppe! Vigtigt! (Skal bl.a. bruges til sound-therapy, men også til fx togtur, fly og andre hyggestunder i Finland)
- Telefon, oplader, bøger, spil mv. til hygge, ventetid og togtur
- Lommepenge – til brug i lufthavn/togstation og til dagen i Jyväskylä/Pandashoppen 😊
- Hverdagstøj (tjek vejruksigten)
- Hjemmesko/indesko til indendørs, da der kan være fodkoldt
- Badetøj og eget badehåndklæde til sauna-aften
- Praktiske udendørssko/støvler og **VARMT** overtøj, der kan tåle regn til fx en udendørs aktivitet og vores dag i Jyväskylä
- Lommelygte eller pandelampe (der er mørkt i Finland)
- Toiletsager + eventuel medicin
- Madpakke til mandag morgen/frokost + eventuelle snacks (pak det i en rygsæk, som du har med i lufthavnen og op i flyet)
- Ting til Culture Night, som du har aftalt med de andre fra holdet (VIGTIGT! GEM ALLE KVITTERINGER, SÅ DU KAN FÅ DINE PENGE RETUR!)

NB! Du skal selv sørge for en almindelig rejse- og ulykkesforsikring.

MAD

Mad skal vi have masser af – men det er lidt forskelligt, hvor vi skal spise. Du kan læse mere om dette i programmet, som du finder på hjemmesiden under holdet. Morgenmaden spises altid i hytterne, hvor der også vil være diverse snacks, man kan forsyne sig med i løbet af dagene og om aftenen.

OVERNATNING

Den danske grupper bliver fordelt i to huse: et hus med plads til 16 og et hus med plads til 3 danskere. De fleste bor på 2 sengs-værelser, som fordeles efter egne ønsker, så vidt det er muligt. Herudover er der tre enkeltværelser.

Alle skal gå i seng kl. 22.00 – og der skal være helt ro kl. 23.00.

Der er morgenmad fra kl. ca. 8.00 og programstart kl. 9.30.