



MARTHA

Version 2.0



- et liv med muligheder og drømme

UngNorddjurs • Åboulevarden 62 • 8500 Grenaa • Tlf.: 89 59 25 50 • www.ungnorddjurs.dk

MARTha VERSION 2.0

Det er in at gå på Martha version 2.0. Martha version 2.0 er forankret i UngNorddjurs, men bliver et samarbejde med lokale aktører og undervisere, der kommer til at stå for undervisningen på kreativ design, madlavning og sundhed og trivsel. Tanken er, at du som ung på Martha version 2.0 kommer ud i det virkelige liv og prøver kræfter med at være en del af f.eks. en restaurant, en cafe eller et fitnesscenter. Derudover er tanken, at du skal ud på besøg hos virksomheder, hvor du bliver sat ind i dagligdagen og får erfaringer med derfra.

Martha version 2.0 er et toårigt forløb med løbende moduler, hvor du tilbydes undervisning inden for kreativ design, madlavning og sundhed og trivsel. Når hvert modul afsluttes, vil du få et bevis for, at du har gennemført og afsluttet forløbet og så kan du jo melde dig til næste modul. For at opnå det store Martha version 2.0 bevis, skal du gennemføre alle modulerne over de to år.



KREATIV DESIGN

Er du vildt kreativ og sprudler af gode idéer, så har du mulighed for at udvikle dig inden for kreativ design. Der er næsten ikke grænser for, hvad du kan lave til dig selv. Vi er åbne over for næsten alle gode idéer.

På dette modul kommer du bl.a. til at beskæftige dig med

- Syning
- Gør det selv råd: Bor et hul, skifteramme, skift en pære, osv.
- Indretning af dit eget værelse
- Prøve kræfter med forskellige kreativ ting

Madlavning

Har du interesse for madlavning, og vil du gerne udvikle dine evner inden for madlavning fra forskellige verdensdele, er madlavningsholdet lige noget for dig. Undervisningen vil blive varetaget af lokale kokke.

På dette modul kommer du bl.a. til at beskæftige dig med

- Hygiejne
- Lave et hurtigt måltid
- Lave den lækreste middag, som du kan imponere din familie og venner med
- At være rationel og effektiv i et køkken.
- At lave et billigt og lækkert måltid
- Sund kost
- Forløb med fokus på mad fra forskellige verdensdele fra f.eks. Asien og Europa.

Du er med til at arrangere og lave mad til dine gæster, samt at planlægge og lave mad til forskellige events f.eks. Track i UngNorddjurs.



SUNDHED & TRIVSEL

Hvad er sundhed for dig? Er sundhed det samme for andre? – Og hvorfor er det vigtigt?

Disse spørgsmål får du hjælp til at besvare med undervisning og debat indenfor områderne;

- Kost og motion, med læren om kroppens funktioner
- Rusmidler og misbrug
- Ungdomsproblemer - med inddragelse af psykisk og socialt velvære
- Undervisning af og besøg hos en yogainstruktør
- Undervisning af og besøg hos forskellige fitnesscentre og crossfit

Uanset hvad vi finder på, bliver det sjovt, alvorligt og ikke mindst lærerigt!





UNDERVISNINGEN:

Undervisningen bliver opbygget som moduler, som vil variere i længde. Undervisningen vil blive afviklet over hverdage, men kan også være henover en weekend. Dette aftales nærmere med den eller de pågældende undervisere og sammen med dig planlægger de forløbene, så det passer ind i din kalender.

Martha version 2.0 har base i UngNorddjurs' lokaler + Søndre Skole i Grenaa, men vi vil ofte være ude af huset på besøg hos vores gode samarbejdspartnere.

Det er gratis at deltage på Martha version 2.0. Der kan komme udgifter i forbindelse med indkøb af materialer til kreativ design.

Du får besked cirka en uge før opstart af de forskellige moduler.

Det er muligt at afslutte Martha hvert år.

Efter 1 år: Her får du et lille Martha bevis.

Efter 2 år: Her får du et stort Martha bevis og du og dine forældre inviteres til dimissionsfest.



Tilmeldingen til Martha version 2.0

foregår på www.ungnorddjurs.dk

Koordinator af Marthaskolen

Mads Nedergaard

Kontakt Marthaskolen

E-mail: mn@ungnorddjurs.dk

Telefon: 51517495