



## Vil du være med i Ungdomsprosjektet i VOGTK?

Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets (VOGTK) inviterer deg som er mellom 15-25 år til å være med på et nytt Ungdomsprosjekt av ungdom, for ungdom! Målet er å skape aktiviteter og arrangementer som er morsomme, inkluderende og lavterskel for ungdom i gymnastikken.

Dette er ikke bare ett arrangement, men et prosjekt som kan utvikle flere løp parallelt som f.eks. *Gym for Life på krets nivå*, *show kvelder*, *treningssamlinger* og *kurs*. Vi ønsker å samle ungdom som vil være med å påvirke hvordan tilbudene i gymnastikk og turn kan se ut framover.

Vi vet ikke alltid hva resultatet blir, men vi lover at du får være med å bestemme retningen!

**Første fysiske møte blir i Leikvollhallen i Asker 20. september fra 12:00-18:00**

### Hvorfor være med?

Gjennom Ungdomsprosjektet kan du:

- Få ledererfaring og prøve deg i en rolle hvor din stemme teller.
- Bidra til å utvikle arrangementer og aktiviteter som er morsomme, sosiale og lavterskel.
- Være med og påvirke hvordan ungdom skal få plass i gymnastikken framover.
- Delta på kursing og samlinger med andre ungdommer i kretsen.
- Møtevirksomhet
- Få mulighet til å bli med i Ungdomsutvalget i VOGTK, eller i andre utvalg (som parkour).

### Du får mange "gulrøtter"

- Sosiale samlinger
- Treningsøkter
- Knytte nettverk på tvers av klubber
- Attest på innsatsen.
- Mulighet til å delta på ALT Ung/ Ungdomskonferansen i november 2025 (reise og opphold dekkes).
- Mulighet til å delta på fremtidige arrangementer (reise og opphold dekkes)
- Kurs og kompetansebygging

### Hvordan fungerer det?

- Du melder deg på prosjekt til prosjekt, altså fleksibelt, uten binding til alt.
- Første fysiske møte vil bli i Leikvollhallen i Asker 20.09 fra 12:00-18:00  
Adresse: Leikvollhallen, Brages vei 5, 1387 Asker

### Vil du være med?

Svar og fortell kort om:

- Hvem du er og hvilken klubb du tilhører
- Hvorfor du vil være med

Påmelding til [styret@vogtk.no](mailto:styret@vogtk.no)

Påmeldingsfrist: **12. september**

Med vennlig hilsen  
Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets  
v/ Sandra Arnø Madsen, styremedlem og prosjektansvarlig