



Mors-Thy Håndbold Akademi



"TRANEHOLM" - Tranevej 4, 7900 Nykøbing Mors



Flg. personer kan kontaktes i tilfælde af spørgsmål eller andet:

Akademi:

Lars Svane Nielsen, daglig leder, Mors-Thy Håndbold Akademi: 30 62 43 04 - lars@m-tha.dk

Mikkel Kappel Aggerholm, træningsansvarlig, Mors-Thy Håndbold Akademi: 26 33 71 62 - mikkel@m-tha.dk

Maria Kobs Laursen, administrativ medarbejder, Mors-Thy Håndbold Akademi: 51 44 19 14 - maria@m-tha.dk

Skole:

Elsebeth Overgaard, koordinator EUC Nordvest (HHX-EUX): 30 10 65 96 - eo@eucnordvest.dk

Jesper Kjær Nannerup, koordinator Morsø Gymnasium (STX): 20 88 90 48 - jk@morsoe-gym.dk

Mors-Thy Håndbold Akademi - et samarbejde mellem:



Velkommen til Mors-Thy Håndbold Akademi



Drømmer du om en fremtid som elite håndboldspiller?
- så har vi et af de absolut bedste miljøer



Du kommer til at få en fantastisk tid her på Akademiet sammen med dine nye venner og personalet. For at du kan fungere bedst muligt, så er der nogle praktiske ting, du skal vide om hverdagen på Akademiet.

Læs denne folder godt og spørg så enten personalet eller de andre Akademi-beboere, hvis der er noget, du er i tvivl om.

Køkken - mad

På alle hverdage får vi varm mad bragt ud fra Nordic Food College, så man kan få et solidt måltid mad om aftenen. Der er ikke noget fast spisetidspunkt, da folk træner, studerer eller arbejder på forskellige tidspunkter. Maden kan varmes i mikrobølgeovnene i køkkenet.

Der vil altid være mælk, yoghurt, brød, pålæg, etc. i køleskabene. Og der er altid frisk frugt i køkkenet. Dette er til fri afbenyttelse. Personalet på Akademiet fylder op ved behov. I weekenden står man selv for maden. Der er alle nødvendige redskaber i køkkenet til madlavning.

Har man gæster/kæresten på besøg, er de velkomne til at spise med. Der er dog en lille egenbetaling på:

Morgenmad og frokost = 35 kr.

Aftensmad = 50 kr. (Skal bestilles 2 dage før, så Nordic Food College kan lave ekstra portioner).

Et vigtigt fokuspunkt er oprydning og hygiejne i køkkenet. Sørg for at rydde op efter dig selv - skylle service af og sætte det i opvaskemaskinen (tømme den, hvis den er fuld og ren), tørre borde af, gå ud med skraldeposen, etc.

Der er en dukseordning, hvor du 2-4 gange om året - sammen med 2 af de andre boende har ansvaret for, at køkkenet bla. ser præsentabelt ud i løbet af ugen. Duxene har f.eks. ansvaret for, at skraldeposerne bliver smidt ud hver dag, at opvaskemaskinerne er igangsat hver aften og at de tømmes om morgenen. Dukseordningen fratager på ingen måde den enkelte fra at ordne sine egne ting efter hvert måltid og anvendelse af det fælles køkken.

Du får udleveret 3 nøgler til dit værelse - og en nøglebrik til fordøren.

Det er rigtig vigtigt, at du passer godt på dem! Akademiets administration vil meget gerne opbevare én af dine nøgler, således, at du, såfremt din/dine egne er bortkommet, kan få denne udleveret.

Mister man sin nøgle eller brik betaler man selv for at få lavet og udleveret nye.

Du får ligeledes udleveret en adgangskode til Arena Mors Fitness.



Tøjvask

Vaskerummet er til fri afbenyttelse - vaskerummet ligger lige overfor administrationen. Der er gratis vaskepulver og skyllemiddel til rådighed.

Der kan tørres tøj i vaskerummet, på egen terrasse/altan. Der er også to tørretumblere i vaskerummet. Der må ikke stå tøjstativer på gangene - påbud fra Nordjyllands beredskab.

Rengøring

Du er selv ansvarlig for hygiejnen i din lejlighed. Sørg for god hygiejne, så du rent sundhedsmæssigt er i et godt miljø, når du sover, hviler og læser lektier. I lejlighederne er der eget toilet og the-køkken, hvorfor rengøringen er ekstra vigtig. Der er ligeledes et mindre køleskab på værelset, som du også selv står for jævnlig rengøring af.

8-10 gange i løbet af året afholdes der en fælles rengøringseftermiddag/-aften. Her gør alle egne værelser rene op til eller under arrangementet, og der tjekkes op på gangarealer, fællesrum mv. Dette inkluderer fællesspisning. Vores rengøringspersonale har sin daglige gang i huset, hvorfor der rengøres på alle fælles arealer, heraf, køkken, stue, biograf, gange, toiletter og vaskerum flere gange ugentligt. Alle har et ansvar for, at rengøringspersonalets forhold er rimeligt tilgængelige, hvorfor vi sørger for at hjælpe hinanden med, at holde fællesarealer ordentlige og ryddelige. Det er tilladt at have en måtte og en skoreol indenfor sin lejlighedsdør.

Akademi-træninger:

Tirsdag:

7.45 - 9.00 Skadesforebyggende/styrke/målmandstræning

9.00-9.30 Behandling

Torsdag:

15.15 - 16.30 Skadesforebyggende/styrke

16.30 - 17.00 Behandling

Hvis der er mange der skal have behandling, starter behandlingerne tidligere, så vi kan nå at få kigget på alle elever.

Har man brug for behandling ved Akademitræningerne, skal man give fyssen besked inden kl. 21.00 dagen før træningen. Beskeden gives via Messenger.

Sørg for at møde ind til alle træninger i god tid.

DU er den vigtigste person i forhold til at få så vellykket et ophold som muligt her hos os.

Hvis du er imødekommende i din tilgang til livet på Akademiet, så er rammerne perfekte for en rigtig god oplevelse.

Du er altid velkommen til at rette henvendelse til os med spørgsmål og udfordringer, og vi vil gøre vores bedste for at være dig behjælpelig.



Uddannelse

Elever på Mors-Thy Håndbold Akademi skal være i gang med eller starte på et uddannelsesforløb. Det kan være på handelsgymnasiet (HHX-EUD/EUX Business), det almene gymnasium (STX) eller en erhvervsuddannelse hos en lokal virksomhed.

Samarbejdet med de lokale uddannelsesinstitutioner og virksomheder er noget, vi er meget stolte af på Akademiet. Lige fra de indledende samtaler til elevernes afgangsprøve er der tilknyttet en "koordinator", som vil stå til rådighed under uddannelsesforløbet.

Det gode samarbejde mellem koordinators, lærere, trænere og eleven giver mulighed for maksimal fokus på udvikling af kompetencer såvel i skolen, som på håndboldbanen og som menneske generelt.

