



**Ankomstfolder for elever og forældre
skoleåret 2011-2012**



Med dette hæfte ønsker vi at samle en række informationer til dig og dine forældre. Det er en god idé at læse hæftet *grundigt* igennem, og sørg for, at også dine forældre får læst det – tak for det!

Dine forældre skal beholde hæftet, og skulle det blive væk, kan det hentes på www.vittrupefterskole.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkomstbrev	3
Invitation til ankomstdagen	5
Indkvartering	5
Hvad skal jeg medbringe?	5
Skolens ABC – opslagssider	8-15
Ansatte	17





Velkomstbrev

Kære kommende Vittrup-elev.

Vi vil gerne indlede dette informationshæfte med en velkomsthilsen til dig, som snart skal på Vittrup Efterskole!

- og gad vide hvad du egentlig tænker i forhold

til det? I hvert fald vil vi gerne slå fast med det samme: Det er helt naturligt at være lidt nervøs – eller måske meget nervøs! – ”Uhhh – alle de nye ansigter, og jeg kender jo ingen af dem!” ”Hvem skal jeg bo med?” – ”og hvad med alle de nye lærere?” – Svarene kan vi ikke give dig på forhånd, men vi kan garantere dig, at alle de andre stiller sig selv de samme spørgsmål – så derfor skal det hele nok gå.

Men det er en stor omvæltning at komme hjemme fra de kendte og trygge omgivelser til en helt ny verden, hvor det selvfølgelig kan tage lidt tid at finde sig tilrette. For de fleste er det første gang, at man skal prøve at stå på egne ben o længere tid.

Hjemme hos dig, har I sikkert også nogle aftaler, man skal holde. Sådan er det også hos os – vi kalder det bare regler. Selvfølgelig skal man stå op om morgenen til den aftalte tid – man skal rydde op på værelset – man skal møde til tiden – man skal i seng om aftenen – man skal hjælpe, når man bliver bedt om det osv. Mon ikke de fleste af jer kender disse regler?

Men der er også regler, som ikke umiddelbart kan sammenlignes med dem hjemmefra. Vi har eksempelvis en regel om, at man er positivt indstillet overfor de aktiviteter og udfordringer, som man møder. Det er helt sikkert, at alle får mest muligt ud af skoleåret, hvis alle deltager og giver den ”gas” – derfor er den positive indstilling vigtig!

Her nævner vi også, at man på Vittrup Efterskole behandler andre, som man ønsker selv at blive behandlet. Det betyder også, at vi ikke accepterer mobning – alle har præcist den samme ret til at være på Vittrup Efterskole! Derfor er det også naturligt, at vi taler ordentligt til hinanden, uanset om man er ansat eller elev. Vi forventer at alle bidrager til et godt skoleår.

– Det er lige så simpelt som det lyder – og vi ved, at det virker!

Alkohol og andre rusmidler er naturligvis heller ikke tilladt på skolen. Vi har reglen, fordi vi er en *skole* – hvor man også bor! Dertil kommer, at vi ønsker et fællesskab, som bygger på et naturligt samvær, hvor kernen er de fælles interesser – og deri medtænker vi altså ikke alkohol mv.

Om du er fagligt dygtig eller ej, er ikke så vigtigt.

Eleverne på Vittrup Efterskole er lige så forskellige, som dem du har mødt i folkeskolen – og det er vi glade for. Det er dog vigtigt, at du er indstillet på at forbedre de karakterer, som du tidligere har fået. Til gengæld garanterer vi dig, at alle på skolen er indstillede på at give dig den hjælp, du har behov for.

Når du og dine forældre ankommer til skolen, har du på forhånd fået tildelt en familielærer. Denne lærer har fået til opgave dels at hjælpe dig med de mange praktiske ting, men også at hjælpe med, at du falder godt til på skolen. Det er denne lærer, som med passende mellemrum vil tage en snak med dig om, hvordan det går på skolen. En gang imellem vil læreren også tage kontakt til dine forældre. Det er meget vigtigt, at du siger din ærlige mening overfor denne lærer. Hvis du får et problem, har læreren de bedste muligheder for at hjælpe dig, hvis du informerer læreren om problemet så tidligt som muligt.

Vi skriver dette, fordi vi mener, at det er vigtigt, at alle elever er klar over, hvad der forventes af dem. Det giver nemlig mulighed for at skabe det bedste år i dit liv – og det er det vi allerhelst vil! – intet mindre!

Sørg for at nyde ferien – nyd sommeren – nyd familien – og nyd forventningen til dit efterskoleophold.

Vi glæder os til at se dig den 14. august 2011!

På vegne af alle ansatte på Vittrup Efterskole sender vi de venligste hilsner og ønsket om en god sommer til dig og din familie

Lene Hviid
forstander

&

Kristian Holme Andersen
viceforstander



Invitation til ankomstdagen

Hvis du er andenårselev, skal du ankomme lørdag den 13. august kl. 18:00, hvor vi spiser aftensmad sammen.

Skoleåret begynder søndag den 14. august 2011.

Vi regner med, at alle elever møder mellem kl. 14:00 og 14:45. Her vil eleverne få anvist deres værelser. Der vil mellem 14:00 og 15:00 være kaffe i spisesalen.

Kl. 15:00	Officiel velkomst i spisesalen
	Derefter møder i familiegrupperne.
Ca. kl. 16:30	Forældre tager hjem.

Hvis du kommer senere end kl. 14:45, vil vi gerne vide det, ligesom vi regner med at få en meddelelse, hvis du ikke kan være til stede den 14. august på grund af sygdom eller andet.

Vi regner med, at dine forældre deltager på ankomstdagen og dine søskende er også velkomne.

Indkvartering

Når du kommer, vil du få anvist dit værelse. Piger og drenge bor sammen på gangene, men deler ikke værelser, toiletter og bad!

Vi vil en af de første dage snakke med jer om, hvordan I indretter jer, og hvordan værelset kan udsmykkes med plakater mv.

Heste og hunde

Medbringer du enten hest eller hund, vil der allerede være en plads klar til dig, tydeligt mærket med hestens eller hundens og dit navn. Lise og Louise er klar til at hjælpe dig, hvis du har spørgsmål. I løbet af sommerferien kan du sende en mail til skolen med spørgsmål.

Hvad skal jeg medbringe?

Du skal medbringe det nødvendige – og det er:

- Toiletsager
- Håndklæder
- Tøj til indendørs og udendørs brug



- Evt. badetøj
- Sportstøj og sko (sko med lyse såler for at undgå mærker på gulvet i hallen)
- Sengetøj og lagen og rulle madrass
- Dyne og pude
- Vasketøjskurv, klemmer o. lign.
- Sovepose og liggeunderlag – husk at skrive navn på alt.
- Cykel der til hver en tid skal kunne køre! – Dette er meget vigtigt!
- Cykelhjelm
- Medbring et krus, en tallerken og bestik til brug på værelset (dette får du også brug for på introturen)
- Det er en god idé at medbringe en skrivebordslampe til arbejdsbordet.

Udover personligt udstyr til dagligdagen skal alle elever medbringe nødvendigt undervisningsudstyr – som er:

- USB nøgle - kan evt. købes på kontoret
- Saks
- Kuglepenn
- Blyanter
- Spritfarver
- Lineal
- Vinkelmåler
- Passer
- Lommeregner
- Skoletaske
- Evt. pc og pctaske – sørg for at din pc altid er i tasken når du går til undervisning



Bemærk:

Skoletaske skal benyttes i dagligdagen. Derved undgår vi, at bøger og hæfter ligger og flyder – eller bliver ødelagt.

Ønsker du at dyrke idræt i fritiden, er det en god idé at medbringe fx badmintonketsjer og – bolde, bordtennisbat og – bolde og tennisketsjer og – bolde.

I HALLEN BENYTTES ALTID INDENDØRS FODTØJ MED LYSE SÅLER

Har du valgt **Outdoor**, **hest** eller **hund**, skal du medbringe tøj til udendørs brug samt gummistøvler eller lignende, det får du brug for. På **fodbold** skal du medbringe fodboldstøvler og benskiner, samt løbesko. Fodboldstøvler anbringes i reolen i omklædningsgangen.

Spiller du et instrument, er du meget velkommen til at medbringe dit eget instrument.

Alle elever må medbringe:

- Elkedel – vent med at tage den med, så kan du nå at aftale nærmere med dine kommende værelseskammerater.
- Radio/stereoanlæg – må gerne medbringes, så længe dit brug ikke generer dine omgivelser – og derfor skal du ikke tage forstærker og store højttalere med.
- Du må ikke medbringe TV
Skolen har TV som er til fri afbenyttelse og storskærm i samlingsalen.
- Scootere må medbringes – men kun som fritidsbeskæftigelse, og ikke som transportmiddel i det daglige og ej heller til og fra skolen. Medbring også styrthjelm.

Alt tøj og alle ejendele skal du mærke med tydeligt navn

Rygning foregår kun udendørs, på det anviste sted. Rygning forudsætter som bekendt, at dine forældre skriver under på din rygetilladelse. Rygetilladelse udfyldes på ankomstdagen. Vær opmærksom på, at alle er røgfrie senest ved udgangen af september. Det er derfor en rigtig god idé foretage sit rygestop inden ferien!



Skolens ABC

På de næste sider, finder du nogle af de oplysninger, som det kan være praktisk, at du har fået inden du ankommer. I løbet af den første uge, vil der være endnu flere oplysninger og informationer til dig. Det kan virke overvældende i starten, men når vi er så mange mennesker sammen, er det nødvendigt, at vi har nogle retningslinjer, som alle forventes at følge.

Er du i tvivl om noget, er du altid velkommen til at kontakte os.

- **A**lkohol og andre rusmidler

Det er **ikke** tilladt at indtage eller opbevare alkohol eller andre rusmidler, mens du er på skolen. Dette gælder også på turen hjem til weekenden. Du må heller ikke ankomme til skolen efter weekend /ferie i påvirket tilstand.

Hvis der er planlagt en elevfest, kan dit alkohol om søndagen afleveres på lærerværelset og kan blive udleveret om fredagen, lige inden du tager til festen.

- **B**ibliotek

Skolen har et lille udvalg af bøger som du kan låne efter aftale. Ellers kan der arrangeres besøg på Løkken eller Hjørring bibliotek, ligesom vi har besøg af bogbussen en gang om ugen.

- **B**robygning

Brobygning er for 10. klasses elever og det foregår i 43. Brobygning er obligatorisk. Vi brobygger med ungdomsuddannelser i Hjørring og Ålborg og skolen afholder transportudgifter.

- **C**omputer

Vittrup Efterskole har trådløst netværk over hele skolen.

Det er vores erfaring, at mange elever selv har en bærbar computer med, og det er en god ide. Vi er behjælpelige med at få den sat op, så du kan komme på skolens trådløse netværk. Vi kan desværre ikke hjælpe med at vedligeholde eller reparere din egen pc. Din bærbare tages med til undervisning i pctasken, og tages frem når læren siger, at den skal bruges.

Vi har 24 bærbare skole-computere, som kan lånes for et helt skoleår. Du betaler 500 kr. i depositum og skriver under på, at du er erstatningspligtig, hvis du får den ødelagt.

Stationære computere må ikke medbringes.

- **C**ykel

Du får et navnemærkat til din cykel, når du kommer første skoledag. Dette skal sidde på cyklen og være synligt. Du finder også dit navn på din plads i cykelskuret. Her skal din cykel stå, når du ikke bruger den. Alle cykler skal være forsynet med lås. Husk at medbringe cykellygter, dem skal du bruge fra oktober måned. Husk også at medbringe en cykelhjelm. Din cykel er dit ansvar. Den skal altid kunne køre. Skolens pedel - Filip - er gerne behjælpelig med mindre reparationer.

- **E**levråd

I starten af skoleåret vælges der et elevråd. Elevrådsmøder holdes sammen med en lærer.

- **F**amilielærer

Du får en familielærer allerede på ankomstdagen, som du skal dele med omkring otte andre elever. Din familielærer vil med mellemrum kontakte dine forældre og holde dem underrettet om, hvordan du har det på efterskolen. Familielæreren og forældre aftaler, om der skal udveksles mailadresser. Du vil møde din familielærer og -gruppe mange gange i løbet af den første tid. Hvis der sker betydningsfulde ændringer i din familiesituation bør kontaktlæreren eller skolen underrettes.

- **F**erier og forlængede weekender

På hjemrejsedagene stopper skolen ved normalt undervisningsophør, altså 14:30, og I vil kunne komme med togene fra Vrå både mod syd og nord. Tidspunktet er efter DSB's gældende køreplan. Skolens bus kører til Vrå på alle hjemrejsedage og henter ved Vrå Station kl. 20.15 på ankomstdage. Tiderne kan ændre sig, men så får du besked om det.

Man møder igen efter ferier og forlængede weekender i tidsrummet 19:00 – 21:00

Vær opmærksom på, at hvis du tager ekstra ferie – fx skitur med familien – skal dine forældre betale statstilskuddet og skolens manglende tilskud, mens du er væk fra skolen. Dette beløber sig til ca. kr. 3.000,- ekstra pr. uge.

- **F**olkeregisteradresse

Du skal ikke skifte folkeregisteradresse, kun hvis du kommer fra et andet nordisk land – herunder Grønland og Færøerne.

- **F**orsikring

Skolen har en elevforsikring, der dækker det ansvar, vi som skole kan pådrage os overfor eleverne. – fx brilleskader i idræt, tingskader ved brand, ulykkesforsikring og ansvar, som eleverne kan pådrage sig – fx på en ekskursion. Derudover er det en god ide at tegne en fritids/ulykkesforsikring på barnet.

- **F**ritagelse

Fritagelse fra undervisning sker gennem skolens kontor. Forældre ringer hertil for at bede deres unge menneske fri. Husk på, at når den unge ikke er her, går han/hun glip af undervisning og andre sjove oplevelser.

- **F**ællesweekend

I løbet af skoleåret er der fællesweekender, hvor du skal være på skolen. Der er planlagt undervisning eller andre aktiviteter i disse weekender, som er en del af dit skoleophold. Se datoerne i årsplanen

- **F**ællesaften

Henover skoleåret vil der være flere fællesaftner. Disse er der mødepligt til. Indholdet varierer og du skal selv være med til at planlægge en eller flere fællesaftner.

- **G**æster

Skolens elever må på hverdage få besøg af forældre og søskende (ring gerne i forvejen for at sikre jer, at vi er hjemme), men ikke af venner og kærester. Se under weekends.

- **H**allen

Skolens hal er til elevernes disposition i fritiden – skulle den være lejet ud en aften, vil det fremgå ved opslag. Skolen har et lille styrketræningsrum, der kan benyttes alle dage og aftner.

- **H**este og hunde

. Hos os skal både mennesker og dyr have det godt! Derfor tilkalder vi dyrlæge på ejers regning, når vi skønner det nødvendigt. Det forventes, at du behandler skolens og andre elevs dyr ordentligt. Skolen er også dyrenes hjem. Man kan få udstedt et ”hundekørekort” af Lise. Det betyder, at man må gå tur med hundene i fritiden

• **H**estestalden

Har du valgt et af skolens hestetilbud, skal du medbringe et sæt tøj og støvler (ridestøvler eller gummistøvler) til brug i stalden. Hestetøj skal altid opbevares i rytterstuen eller i omklædning 4. Alle elever i hesteværkstedet skal medbringe ridehjelm og ridevest.

Alle elever med hest skal medbringe en hængelås til deres staldskab, som er fast installeret i hestestalden.

Der vil for ejers regning blive taget gødningsprøver og givet ormekur efter behov, i løbet af den første måned på skolen.

Skolen har egen ridehal, som må benyttes i fritiden indtil kl. 20:30

Du kan vælge at tage din hest med hjem i weekends og ferier, men i så fald sker der ikke reduktion i prisen.

Når din hest ankommer, vil den som regel blive lukket direkte ud på folden. Derved undgår vi for meget uro i flokken. Du er velkommen til at transportere din hest til skolen før ankomstdagen, i så fald bedes du meddele dette på tlf. 21684059 (Lise) eller 29165908 (Filip).

Alle heste skal medbringe gyldig vaccinationsattest.

Hingste modtages ikke.

• **H**usorden

- Af brandhensyn er det ikke tilladt at have levende lys i elevhusene.
- Brandslukningsforanstaltninger er ikke legetøj.
- Tørrestativer må ikke stå på gangene. Benyt tørrerummet.
- Ridestøvler, fodboldstøvler (stilles i reolen), beskidte udendørs sko tages af, inden du går ind.
- Der må ikke flyttes med møbler eller andet inventar på værelser.
- Boldspil er kun tilladt i hallen eller udendørs.
- Husk på værelseskammerater og naboer, når du spiller musik.

• **I**dræt

Der er to ugentlige idrætstimer for alle elever på Vittrup Efterskole. Disse er obligatoriske og fritagelse herfra sker mellem skole og hjem. Eleverne i 9. klasse får en udtalelse fra idrætslærerne ved skoleårets afslutning,

- **I**nformation mellem skole og hjem

Der sendes et forældrebreve ud ca. 1 gang i måneden og ellers, hvis der er noget I som forældregruppe skal vide. Følg i øvrigt med på hjemmesiden. Forældrebrevene udsendes pr. mail. **Send en mail til kontor@vittrupefterskoler.dk** I emnefeltet skriver du "Forældrebreve 11/12" og i tekstfeltet anføres elevens navn. Derved får vi den korrekte mail.

- **K**ontor

På kontoret kan du købe kuverter og frimærker i elevbankens åbningstid. Kontoret har også et udvalg af skriveartikler, passere mm. som du kan købe til meget rimelige priser. På døren ind til kontoret kan du se, hvornår elevbanken er åben.

Kontoret har telefontid mellem 8 og 16 mandag – torsdag, fredag 8-15:30. Derefter overgår telefonen til aftenvagterne.

- **K**ost

Hvis du har specielle kostbehov – fx på grund af diabetes eller fødevarer-allergi – er det en god idé at kontakte køkkenleder Hanne Mariegaard inden skolestart på tlf. 98 996544 tryk 3 eller send en mail til koekken@vittrupefterskole.dk.

- **K**økkenvagt

En køkkenvagt løber over fem hverdage. Hanne – vores køkkenleder – laver en fordeling af køkkenvagterne fra skoleårets begyndelse. Alle køkkenelever får udleveret arbejdstøj og sko, som skal bruges, når de er i køkkenet.

- **L**injefag

En linjefagsperiode er et helt skoleår.

- **L**ommepenge

Du kan opbevare dine lommepenge i skolens elevbank, som har åbent alle hverdage – se opslaget på kontordøren. Der er installeret værdibokse i alle skabe, alligevel vil vi stærkt anbefale dig at anvende elevbanken. Lommepenge kan overføres til konto 9033 0000206865 – husk altid at anføre elevens navn som tekst.

- **L**ærerværelse

Skolens lærerværelse er åbent for elever når der er lærere tilstede. Dog er det lukket for elever i de to lange pauser på hverdage og under lærermødet om onsdagen.

- **M**edicin

Al receptpligtig medicin skal opbevares hos køkkenleder Hanne Mariegaard. Skolen har kun et nødtørftigt apotek, bestående af Pamol, Klorhexedinsalve, Antihistamin til akut opståede situationer. Hvis du tager smertestillende medicin på daglig basis er det for egen regning.

- **M**obiltelefon

Mobiltelefoner må gerne medbringes på skolen, men skal være lydløs når vi er samlede til undervisning, måltider og andre fælles aktiviteter. Hvert skab har installeret værdiboks til den enkelte elev, heri kan det anbefales at opbevare telefonen.

- **M**åltider

Alle hovedmåltider er obligatoriske, mellemmåltider (formiddag og eftermiddag) er frivillige. For at måltiderne kan give alle en tiltrængt pause, forventer vi at alle er med til at skabe en god og hyggelig stemning i spisesalen. Man sidder på faste pladser. Overtøj og hovedbeklædning må ikke medbringes i spisesalen.

- **P**ost

Din adresse på skolen er
”Dit navn”
Vittrup Efterskole
Børglum Klostervej 84
9480 Løkken

Al post udleveres ved måltiderne

- **R**engøring

Rengøring et fælles anliggende. Alle elever har et lille rengøringsområde, som de skal holde. Værelserne skal se pæne ud - sengene skal være redte og skraldespanden tømt hver dag. Der er 3 elever som på skift hjælper vores rengøringsassistent et par timer om dagen. Rengøringsplaner mv gennemgås i introugen.

- **S**tudievejledning

Skolens studievejleder står til rådighed for spørgsmål fra forældrene og elever. Forældre bedes ringe til skolens kontor, som videreformidler ønsket om samtalen. Det er endvidere muligt at bede om et møde.

- **S**ygdom

Hvis du bliver syg, skal du sygemelde dig mellem 7:40 og 8:00 ved køkkenleder, Hanne Mariegaard på hendes kontor. Først dér tages der stilling til, om du skal ligge i sengen. Du vil blive tilset flere gange i løbet af dagen. Når man er syg på skolen, er man syg hele døgnet, indtil næste morgen. I nogle tilfælde vurderer vi, at eleven har bedst af at komme hjem.

- **S**ygesikringsbevis

Husk at medbringe dit sygesikringskort.

Skolen benytter lægerne i Vrensted. Hvis du bor i Hjørring eller Brønderslev Kommuner, så skal egen læge benyttes. Transport til lægen er for egen regning – dog ikke hvis det er en akut opstået skade, da har vi kørselsaftale med Falck.

- **T**elefon, fax og mail

Skolens telefonnummer er 98 99 65 44

Skolens faxnummer er 98 99 67 75

Skolens e-mail er: kontor@vittrupefterskole.dk

- **T**og til og fra Vrå

I forbindelse med weekends og ferier tilbydes eleverne gratis transport til og fra Vrå.

Vi bringer dig til togene med afgang kl. 14:52 (nord) – og 15:14 (syd).

Vi henter dig ved togene, som ankommer kl. ca 20:15 fra syd og nord.

Udenfor disse tidspunkter henter og bringer vi dig ikke til togene. Men bussen (rute 71) kører fra Vittrup mod Hjørring og Ålborg hver time på hverdage.

- **T**v og film

Det er muligt at se tv i skolens samlingsaal eller tvplads. På hverdagsaftner vises der kun film, der er ”ordineret” af en lærer eller som en del af en fællesaften.

- **U**dlandsrejse

På Vittrup Efterskole rejser vi på skitur i uge 10. Vi står på alpinski om dagen og har masser af fælles hygge om aftenen. Der arrangeres skiundervisning på alle niveauer. Udlandsrejsen er obligatorisk, da den betragtes som undervisning.

- **V**algfag

Valgfag vælges for kortere perioder, valgfag er undervisning og der er mødepligt. Hvis man ikke kan deltage på sit valgfag pga. skader, skal man skifte til et andet tilbud. Valgfagene vælges i løbet af de første dage i introperioden.

- **V**ask

På skolen er der etableret møntvask med en vaskemaskine og en tørretumbler. Hver vask eller tørring koster 10 kr.

Der forefindes ligeledes et tørrerum.

- **W**eekends

Der er mulighed for at være på skolen alle de weekender, der ikke er forlængede eller ligger rundt om en ferie. Når du melder dig til en weekend, så skal du være her hele weekenden. Du må gerne have gæst(er). Det koster 50 kr. pr. gæst pr. overnatning.

Når du kommer tilbage til skolen efter en weekend eller ferie, skal du krydse dig af ved vagtlæreren. Her skal du også tilkendegive, om du vil være på skolen i den kommende weekend.

- **Å**rets gang

Der er i denne folder vedlagt en årskalender – af denne fremgår de aktiviteter, som på nuværende tidspunkt er planlagt. Endvidere fremgår hvilke weekender der er ”skoleweekender”, og hvilke der er ”forlængede weekender”. Disse forlængede weekender bør – så vidt det overhovedet er muligt – anvendes til fx læge- og tandlægebesøg o.l.



Ansatte på Vittrup Efterskole

Lene Hviid	forstander
Kristian Holme Andersen	viceforstander
Inge Lise Brandt Sørensen	lærer
Heino Trudslev	lærer
Lars Bo Selmer Handberg	lærer
Ditte Selmer Handberg	lærer
Anna Mette Elle	lærer
Pia Kjølgaard	lærer
Lise Riis	lærer
Kasper Kristensen	lærer
Sisse Holm-Pedersen	lærer (barsel hele året)
Louise Nielsen	timelærer, hestelinje, dressur
Bettina Hvidemose	timelærer, hund
Pierre Balmisse	timelærer, tysk
Lone Uggerly	sekretær
Hanne Mariegaard	køkkenleder
Merete Hyldgaard Pedersen	køkkenassistent
Kis Pedersen	køkkenassistent
Lene Bundgaard Hansen	køkken-/rengøringsassistent
Filip Mariegaard	pedel
Bjarne Jensen	pedelmedhjælper