



Aktivitet



MEDLEMSBLAD FOR 4H NORGE • #2/2022



Braksuksess med bygdekino

Side 4–5

Invitasjon:
**Nordisk leir
i Lom**

Side 20–21

Alumnytt:
**Tok med plakett-
mottakere på rafting**

Side 6–7

4H frivillighetspris

Det er hundrevis av frivillige i 4H. Her i bladet møter du noen av de. Bli blant annet kjent med Aina som vant 4Hs frivillighetspris.

side 14

Innhold

LEIR OG AKTIVITET

<i>Bildegalleri fra landsleir i Breim</i>	10–13
<i>Invitasjon til nordisk leir i Lom</i>	20–21
<i>Alumner og plakettmottakere på raftingtur</i>	6–7
<i>Smånytt fra hele landet</i>	28–31
<i>Verv nye medlemmer og få vervepremie</i>	19
<i>Test deg selv, venner og familie i den store julequiz'n</i>	19
<i>Tips til vinteraktiviteter</i>	26–27

FRIVILLIGHET

<i>Aina fra Oppland fikk 4Hs frivillighetspris</i>	14
<i>Klubben lagde bygdekino for hele lokalsamfunnet</i>	4–5
<i>Bli kjent med sentralstyret</i>	8–9
<i>Elliot (21) reiste til Irland for å få inkluderingstips</i>	22
<i>Bli kjent med seks frivillige ildsjeler</i>	5, 7, 13, 19, 25 og 26

ANNET

<i>Riv ut, skriv på og heng opp kalender for 2023</i>	15–18
<i>Bli kjent med 4H-eren Andrea fra Østfold</i>	23
<i>Morsomme julefakta for hele familien</i>	25



Forsiden: Flere hundre 4H-ere koste seg på konsert på landsleir i Breim i sommer.

Foto: Sarah Kristiansen

Aktivitet

Utgitt av 4H Norge

4H NORGE

Schweigaardsgate 34 A

0191 Oslo

Telefon: 64 83 21 00

E-post: 4hnorge@4h.no

Tips til redaksjonen: beate.johansen@4h.no

Generalsekretær: Randi Versto Kaasa

Redaktør: Beate Johansen

Redaksjon: Beate Johansen

Formgivning: Elin Iversen / Anita Myhrvold

Trykkansvarlig: PoliNor, polinor.no

Opplag: 11 000

Bankgiro: 9365 11 70352



Aktivitet er produsert etter miljøstandardene ISO 14001. Papiret (MultiOffset) er ECF-godkjent.



*Martin Holmen
leder i sentralstyret 4H Norge*

Hei du!

Ja, du som leser dette – vet du hva du er?

Svaret får du litt lengre ned i saken.

2022 har vært frivillighetens år – vi markerer og setter fokus på det store lagarbeidet som gjøres hver eneste dag i Norge. Vårt hverdagsliv er bygd opp av frivillighet.

Uten den hadde du og jeg ikke kunne ha gått i korps, spilt fotball, eller vært på 4H-leir.

Da jeg besøkte en 4H-klubb på Sørlandet spurte jeg en frivillig om hvorfor hen var med i 4H:

*– Jeg er frivillig i 4H fordi
jeg ønsker at alle skal oppleve
å være en del av noe.*

4H er avhengig av deg som velger å bruke fritiden på andre!

Du er med på å gjøre 4H til den organisasjonen vi er, og det er jeg evig takknemlig for.

Klarer du å gjette hva du som leser dette er?

Du er mest sannsynlig en som bidrar til å gjøre frivilligheten i Norge mer inkluderende, lærerik og ikke minst artig!

Takk for at du er med i 4H!

Ønsker om en fin jul og et godt nytt år.

Martin Holmen
Leder i sentralstyret



Lær om
økonomi
– trygt og
enkelt!

Få oversikt med eget bankkort

Med barne- eller ungdomskort får du full oversikt over egne penger i nett- og mobilbank. Foresatte vil også ha tilgang til kotoen fra sin nettbank. Det er gebyrfritt å bruke alle våre kort.



Landkreditt
Bank | Fond | Forsikring

Les mer på Landkreditt.no – 23 00 08 00



FRIVILLIGHET

Tekst: Beate Johansen

Foto: Framsyn 4H



Det å arrangere tilstelninger for bygda, er et 4H-prosjekt 4H-erne fra Framsyn 4H anbefaler til andre.

Braksuksess med bygdekino



Framsyn 4H i Sogn og Fjordane ønsket å arrangere noe for bygda. I oktober fikk nesten 100 filmglade oppleve Olsenbanden på storskjerm i gymsalen.

– Det var et nytt påfunn og ble veldig gøy, forteller klubbrådgiver Kjersti Østerbø Bell.

Åtte av klubbens 22 medlemmer hadde det å arrangere noe for bygda som 4H-prosjekt. Etter en del ideer, landet

de på at det hadde vært stas med kino-forestilling i egen bygd.

Kino i gymsalen

Klubbens nærmeste kinosal er i Førde, tre kvarter unna Viksdalen, så å gå på kino en vanlig kveld er ikke noe man gjør vanligvis. Men da 4H-erne forvandlet den lokale gymsalen til kinosal for en kveld, fikk alt fra barnehagebarn til pensjonister en sosial og spennende kinoopplevelse en helt vanlig tirsdag kveld.

– Det var gøy at det kom så mange, forteller en fornøyd Ingrid Bell (13).

Hun er sekretær i klubben og en av ungdommene bak bygdekinoen. Selv stod hun i kiosken på selve kinodagen, noe som var ganske travelt.

– Det var nesten 100 personer der, og de fleste var innom kiosken. Det var litt travelt, men det gikk bra. Vi veide godteri og regnet ut hvor mye det kostet, forteller hun.

Olsenbanden til Viksdalen

Til tross for mye å gjøre i kiosken, rakk hun å få med seg filmen. Den likte hun godt.

– Vi ville vise en film som mange kunne like og tenkte at Olsenbanden passer for både store og små, sier Ingrid, som har lyst til å arrangere bygdekino igjen.

Medlemmene syns det var kjekt å ha 4H-prosjekt sammen, slik at dem kunne gjøre noe større enn det hver og en kunne klare å gjøre alene. De lagde plakater de hang opp på skolen og la ut innlegg på Facebook-gruppe for de som bor i området, satt ut stoler, kjøpte inn godteri, bakte boller og solgte billetter på nett som ble scannet når folk kom.

Brettspill og sommerfeiring

Tidligere i år har den samme gjengen også arrangert brettspillkveld for barn



Billetter ble solgt på nettet, og disse to gutta hadde ansvaret for å skanne alle billetter før publikum slapp inn i salen.





Det er mye forberedelse for å gjøre en kveld med bygdekino perfekt.

Gjengen som arrangerte bygdekino, hadde alle dette som sitt 4H-prosjekt.



og unge i bygda. De aller fleste fra første til åttende klasse var med. 4H-erne hadde bakt boller, pizzasnurrer og kjøpt inn godteri, som de solgte i en selvlaget kiosk som dem selv betjente.

– Det er fint at 4H kan få det til å skje noe i bygda, sier klubbrådgiver Bell.

Og nettopp dét gjør Framsyn 4H. Blant annet står de, sammen med grendelaget, for den årlige Jonsok-feiringen. På Jonsok, eller Sankthans som dagen også kalles, tenner de et stort bål, har kiosk, serverer grillmat og rømmegrøt, har Jonsok-brudepar og tradisjonelle leker som pilkasting og potetløp. Sist feiring var det også tre ungdommer i klubben som spilte fele for brudeparet, og folk strømmer alltid til fra hele bygda for å være med.

Alle er med i 4H

Det at klubben er en så viktig og naturlig del av det som skjer i bygda, bidrar

til at klubben er et selvsagt samlingssted for bygdas barn og unge.

– Vi står ikke på stand og verver medlemmer for det er det ikke så mye å hente på her, forteller klubbrådgiveren.

Mer eller mindre alle barn og ungdom i riktig alder i klubbens område er med i 4H. Hver høst inviterer de fjerdeklasingene til høstfesten. Det synes de er stas.

– Da har dem i flere år visst at 4H finnes og sett hva vi driver med. De gleder seg til å bli gamle nok til å bli 4H-ere selv. Når alle er med, må du også være med for ikke å gå glipp av noe, så det er en positiv ringvirkning, avslutter klubbrådgiveren som er i sitt åttende år som en av ildsjelene i Framsyn 4H.

4⁺ Jeg er frivillig!



DIANNE EIKÅS

Trekløvereet 4H

4H SOGN OG FJORDANE

«Hun går aldri lei, og arrangerer den ene leiren og turen etter den andre. Hun er guruen vår og arbeidet hun har lagt ned for 4H i Nordfjord er helt uvurderlig. Vi elsker Dianne.»



NORSE 4H-ALUMNER

Tekst: Beate Johansen

Foto: Jakub Stanek / Go Rafting Sjøa

Raftinghelg for alumner og plakettmottakere

Vet du at 4H fortsetter etter plaketten? Det fikk alumnene og plakettmottakerne som deltok på Norske 4H-alumners aktivitetshelg virkelig merke.





Iris Merete Natten Frydenlund (22)

Leder i Norske 4H-alumner

Det aller beste med å være alumner er å kunne fortsette å delta, og ikke minst engasjere seg i 4H. Det kuleste er å møte igjen alle de fantastiske 4H-vennene som er spredt rundt omkring i hele Norge.

Med rafting, brupendel hopp, lavvo og teambuildingsaktiviteter ble det en helg med mye adrenalin for de 39 deltakere.

– Alle satt pris på å få en sånn helg nå, etter koronapandemien. Det var fint å slippe å tenke på avstandsregler og håndsprit og bare ha det gøy, forteller Iris Merete Natten Frydenlund (22).

Tøff gjeng på tur

Iris er leder for den nasjonale alumnklubben, Norske 4H-alumner. Sammen med resten av styret inviterer hun alumner og plakettmottakere til aktivitetshelg hver høst. I år var hovedaktiviteten rafting, men det var også 32 av 39 som virkelig fikk kjenne på adrenalinet idet de kastet seg ut i fritt fall i brupendel hopp.

Sosial gjeng

Med overnatting i lavvo, kvelder rundt bålpanna og nye og gamle venner fra store deler av landet, ble det en sosial helg i kjent alumnstil.

– Jeg fikk skikkelig 4H-følelsen, forteller Iris, og legger til; det var samholdet, bli kjent-lekene, prating om 4H og det å plutselig finne på at man skal spille volleyball. Ikke minst også det å være sammen med folk du ikke ser så ofte. Når vi møtes har vi så mye å snakke om og vi har det så utrolig gøy sammen.

Gleder seg til neste år

– Når arrangementet er over og alle reiser hjem til sitt blir det alltid litt tomt, men så begynner man å glede seg til neste år, sier Iris.

Tidligere har det vært både surfing og RIB på aktivitetshelgene.

– Hva det blir neste år er ikke satt, men noe kult blir det, så det er uansett bare å glede seg, avslutter N4HA-lederen og oppfordrer alle plakettmottakere til å bli med i alumnklubben.



4# Jeg er frivillig!



CAMILLA NESHEIM

Troda 4H

4H SOGN OG FJORDANE

«Camilla er superengasjert i 4H som klubbrådgiver og fylkesstyremedlem. Hun aktiviserer barn og unge med alle slags aktiviteter gjennom hele året, spesielt om sommeren hvor hun bruker hele ferien sin på gratis aktivitetsskole. Hun er bare helt fantastisk og har en unik stå-på-vilje. Hun er en brilliant motivator som gir inspirasjon til hva vi andre kan gjøre i våre klubber.»



Tekst: Beate Johansen

Foto: Privat og Beate Patay

Engasjement for inkludering og flere i 4H

I alle deler av organisasjonen er det folk som gjør en frivillig innsats for at 4H skal være en best mulig fritidsaktivitet. Helt på toppen av organisasjonen sitter sentralstyret.

Sentralstyret er som klubbstyret, bare at styremedlemmene har ansvar for 4H i hele Norge, ikke bare klubben. De som sitter i sentralstyret, er valgt på landsmøtet, akkurat som klubbstyret er valgt på klubbens årsmøte.

**VI HAR SPURT
SENTRALSTYRET**



- 1) Hva er det beste med 4H?**
- 2) Hva motiverer deg til å være frivillig i 4H?**
- 3) Hva ønsker du å gjøre i denne styreperioden?**



Leder:
Martin Holmen (30)

4H HEDMARK

1. Det beste med 4H er at du møter venner du ikke har møtt før. Selv elsker jeg å reise på leir!
2. Alle de sjukt fine ungdommene som er med. Det er vi som gjør 4H så bra!
3. Jeg ønsker at enda flere ungdommer skal få mulighetene til å være med i 4H. Derfor skal vi bli større sånn at alle i Norge kan ha mulighet til å bli med!



Nestleder:
Andreas Ølvestveit (22)

4H SOGN OG FJORDANE

1. Alle de gode vennene du får.
2. Det er de kjekke opplevelsene i 4H og å kunne få bidra til å gi det til flere. Tilby de gode opplevelsene jeg har hatt til andre.
3. Ønsker å øke medlemsmassen.



Styremedlem:
Andrine Snopestad (26)

4H ØSTFOLD

1. Gode venner, utfordringer og mestringsfølelse
2. Det motiverer meg å oppleve egen mestringsfølelse og å se andre oppleve det, hjelpe til på veien og å være motivator.
3. Gjøre det enklere å være frivillig. Jobbe for at flere ønsker å bidra og at flere får se hva det gir.



Styremedlem:
Jens Håkon Birkeland (23)
4H HORDALAND

1. For meg er demokrati- og organisasjonsopplæringen det beste. Når jeg engasjerer meg i andre organisasjoner, trenger jeg aldri bli forklart hva et budsjett er eller hva en god organisatorisk prosess er.
2. Jeg ønsker andre skal få de samme fantastiske mulighetene som jeg har fått gjennom 4H.
3. Jeg ønsker å bidra til å oppnå medlemsvekst. Videre ønsker jeg at de plassene som sliter med å komme skikkelig i gang etter pandemien, skal få til det. Vil også at vi skal få startet klubber der det ikke er klubber og etter hvert jobbe for 4H i både bygd og by, slik at folk i byen også får den muligheten vi på bygda får gjennom 4H. Jeg kommer også til å jobbe for vilkårene til frivillige organisasjoner og håper få til noe bra der.



Styremedlem:
Elliot Solberg (21)
4H AKERSHUS OG OSLO

1. Det beste med 4H er folka! Det virker som alle tørr å være seg selv, som er helt fantastisk.
2. 4H har alltid vært fristedet mitt, og jeg vil være med som frivillig for at flere skal kunne oppleve det samme.
3. Denne styreperioden vil jeg jobbe med å gjøre 4H enda mer inkluderende for alle.



Styremedlem:
Even Medhus (21)
4H BUSKERUD

1. Det beste med 4H er å møte nye venner og å delta på arrangement som leir og kurs.
2. Man møter igjen kjente folk og lærer veldig mye om hvordan det er å være frivillig og om organisasjonsarbeid.
3. Jeg ønsker å lære mer om 4H som organisasjon og prøve å gjøre noe slik at 4H blir en bedre organisasjon.



Styremedlem:
Sara Eline Malmo Farbo (22)
4H TRØNDELAG

1. Det beste med 4H er fellesskapet og mestringsen barn og unge får kjenne på gjennom ulike aktiviteter og verv.
2. Motivasjonen min til å være frivillig i 4H er å gi tilbake til organisasjonen som har gitt meg så mye gjennom oppveksten.
3. Jeg ønsker å bidra til at enda flere får muligheten til å bli med i 4H.



Ansattrepresentant:
Turi Elise Kaus (56)
4H OPPLAND

1. Uansett om jeg treffer dem på klubbmøte, styremøte, kurs eller leir, er det alltid artig å se hvordan de utvikler seg.
2. Det å sitte sammen med så mange flinke tillitsvalgte i styret motiverer meg i jobben jeg gjør i 4H. Vi har mange gode og reflekterte diskusjoner.
3. Representere de ansattes syn inn i styret.



Varamedlem:
Raymond Kirknes (48)
4H AGDER

1. Lære ved å gjøre, og at det er medlemmene selv som bestemmer
2. Å få reise rundt i hele landet og treffe de flotte medlemmene og ansatte vi har i 4H.
3. Bidra til at vi blir større. Slik at flere kan få mulighet til å være med i denne fantastiske organisasjonen.



Varamedlem:
Astrid Skogset (56)
4H TRØNDELAG

1. Det er også så fint at du har folk rundt deg som liker å holde på med det samme som du gjør. Det gjelder både som medlem og som voksen klubbbrådgiver. Som 4H-er elsker jeg 4H-prosjektene.
2. Min motivasjon er å se hvordan barn og ungdom vokser gjennom prosjektarbeid, møter, styreverv, deltagelse på leirer og andre aktiviteter.
3. Jeg ønsker å få løftet bevisstheten i Norge rundt den viktige rollen 4H spiller som bygger av demokratiet.



LANDSLEIR

Tekst: Beate Johansen

Foto: Sarah Kristiansen



Landsleir 2022

Var du en av flere hundre 4H-ere som var på landsleir på Breim i sommer? Da kan du mimre tilbake til fine dager. Har du ikke vært på landsleir? Her får du en smakebit av leirlivet her.



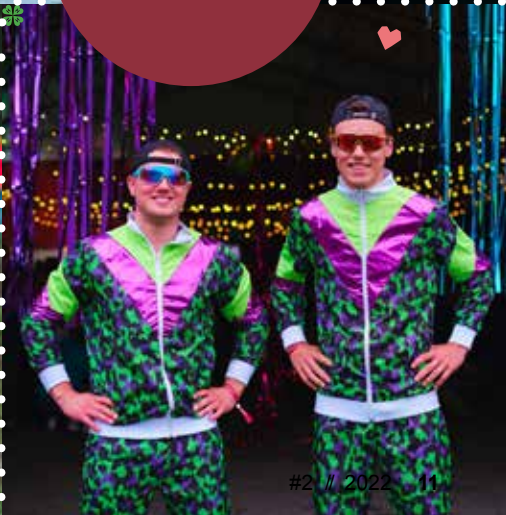
En hel uke med nye og gamle venner er helt topp!



Med alt fra blåisvandring til saueklipping, baking, rafting og redesign, ble landsleiren 2022 et sterkt kapittel i minneboka.

Regn og gjørme stopper ikke viljen til å forsvare fylkets ære på volleyballbanen.

God stemning i publikum med Grøftekarane på scenen.





Ungdommer fra alle landets fylker tok turen til sommerens viktigste treffpunkt; Breim.



TRYGGE LEDERE SKAPER EN GOD RAMME RUNDT LEIREN.



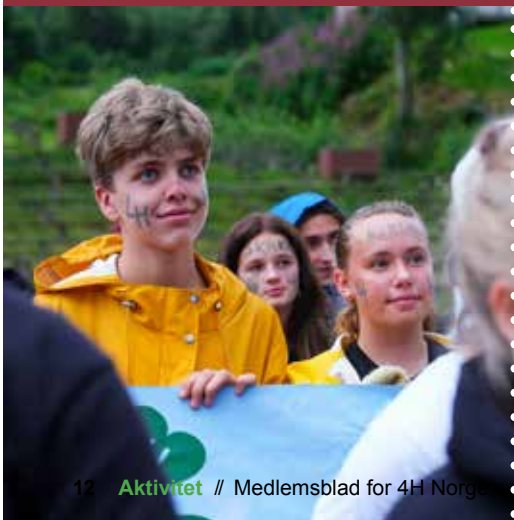
Landsleiren startet med fylkesvis innmarsj med god stemning, utkleddning og heiarop.



På leir får du opplevelser du ellers ikke ville fått, minner for livet og vennskap som varer.



– Leir er venner. Leir er god stemning. Leir er livet.





Gikk du glipp av sommerens høydepunkt? Ny mulighet neste år! Les om nordisk leir i Lom 2023 på side 20–21.



ÅRETS STORE VOLLEYBALLOPPGJØR ER IKKE TIL Å KIMSE MED. TIL SLUTT KUNNE 4H ROGALAND TA MED SEG VANDREPOKALEN I MEDLEMSKLASSEN, MENS 4H MØRE OG ROMSDAL STAKK AV MED SEIEREN I ALUMNKLASSEN.

4# Jeg er frivillig!



RUNE SOLBERG
Vennskapsporten 4H
4H HORDALAND

«I klubben er han en pådriver som holder klubben i gang. Friluftsliv og foto er hans store lidenskaper. Han tar med både sin og andre 4H-klubber på turer og aktiviteter, arrangerer Juniorsprell på Hardangervidda for hele fylkeslaget, stiller opp som kursinstruktør i friluftsliv og som fotograf på årsmøter, klubb- rådgiversamlinger og plakettfest.»



4# Jeg er frivillig!

Feirer frivillighetens år med frivillighetspris

Klubbrådgiver Aina Haug Kløvrud (55) fra Oppland har vært en ekstraordinær initiativtaker i en årrekke. I år mottok hun 4Hs frivillighetspris.

Selveste regjeringen har bestemt at året som snart er historie, er frivillighetens år. Organisasjoner, politikere, podkaster og andre har hyllet frivillig innsats gjennom hele året. 4H Norge valgte blant annet å markere året med en frivillighetspris.

Ydmyk prisvinner

– Så hyggelig og overraskende. Jeg blir helt overveldet og satt ut. Det jo så mange som kunne ha fått den prisen, sier en tydelig rørt prisvinner når hun får beskjed om at det er henne juryen har valgt ut blant de 24 nominerte kandidatene.

Aina Haug Kløvrud har vært klubbrådgiver i Skautrollet 4H i Oppland siden 1999 og har fortsatt stor lidenskap for 4H.

– Det er 4H som er mitt hjerte nærmest og det som går foran alt. Det gir så mye å få være sammen med ungene i klubben, forteller Aina.

Vennskap for store og små

Aina er opptatt av at det er medlemmene selv som styrer klubben og at hun har en veilederrolle. Som klubbrådgiver er hun med på å planlegge aktiviteter og gjøre det som må til for å drive en klubb, enten det er pølser som skal handles inn eller skjemaer som skal fylles ut.

– Vi er fire klubbrådgivere og alle er med på å dra lasset. Samarbeidet med de

andre klubbrådgiverne er viktig. Vi er alle gode på noe og vi utfyller hverandre. Vi er et team, forteller den nykåra prisvinneren, og legger til;

– Medlemmene får venner for livet i 4H, men det får vi klubbrådgivere også.



Mestring og plakett

Da det ble startet en klubb på Eina i Vestre Toten, der Aina holder til, ville den ene datteren bli med i 4H. Det tok ikke lang tid før Aina hjalp til i klubben, og året etter ble hun klubbrådgiver. Nå er det seks år siden den yngste av hennes tre barn mottok plaketten, men hun er fortsatt klubbrådgiver.

– 4H betyr så mye. Det gjør noe med meg å se en veldig sjenert 4H-er på 12 år komme inn og ikke tørre si så mye, for så å utvikle seg og oppleve mestring. Sakte, men sikkert tør dem ta plass, leder an i leker og tar ordet på møter.

Det varmer hjertet.

Som klubbrådgiver gjennom såpass mange år, får har Aina fått følge mange medlemmers utvikling fra de er 8–9 år til de er 18 år og mottar plaketten.

– Man blir godt kjent og veldig glad i disse ungdommene. Det er alltid gøy å få oppleve at dem mottar plaketten, forteller hun.

Juryens begrunnelse

Juryen beskriver prisvinneren som en som er flink til å se alle medlemmene, legge til rette, finne løsninger og inspirere medlemmer til å by på seg selv. Juryen verdsetter også hennes evne til å legge til rette så medlemmene får oppleve mange spennende aktiviteter og turer.

– Aina har vist et ekstraordinært engasjement i en årrekke. Hun er en initiativtaker, driver frem aktiviteter og får med seg andre, forteller en imponert juryformann Martin Holmen.

Den aktive opplendingen har vært engasjert både på klubbnivå og fylkesnivå. Hun har vært primus motor for teknisk gjennomføring av 4H Oppland sitt storkurs i en årrekke og sittet i fylkesstyret. Aina er et ja-menneske både i 4H-sammenheng og i lokalmiljøet.

– Aina er ikke den som snakker høyest, men blir gjerne med på en diskusjon. Hun er lojal og god til å lytte når noen trenger noen å prate med. I tillegg har hun alltid en kake tilgjengelig, avslutter juryformannen som takker for de 24 nominasjonene.

S 1 1. nyttårsdag
M 2 Start nytt 4H-prosjekt

T 3
O 4 Lag prosjektplan

T 5
F 6
L 7

S 8

M 9
T 10

O 11
T 12

F 13
L 14

S 15

M 16
T 17

O 18
T 19

Feb



April



1

2

3

4 Skjærtorsdag

5 Langfredag

6

7

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Juni



4 4H bursdag, 87 AR!!

5



6 Under åpen himmel

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17 Grunnlovsdagen

18 Kristi Himmelfartsdag



1 Godt i gang med 4H-prosjektet?

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

	F	20			17				14		19			16
	L	21			18				15		20			17
	S	22			19				16		21			18
	M	23			20				17		22			19
	T	24			21				18		23			20
	O	25			22				19		24			21
	T	26			23				20		25			22
	F	27			24				21		26			23
	L	28			25				22		27			24
	S	29			26				23		28	1. pinsedag		25
	M	30			27				24		29	2. pinsedag		26
	T	31			28				25		30			27

20 Betale medlemskap 



Jan

Nytt år – nye muligheter!



Mars

Mai

Planlegg året med oss



L	15	19	16	15	18	16
S	16	20	17	16	19	17
M	17	21	18	17	20	18
T	18	22	19	18	21	19
O	19	23	20	19	22	20
T	20	24	21	20	23	21
F	21	25	22	21	24	22
L	22	26	23	22	25	23
S	23	27	24	23	26	24
M	24	28	25	24	27	25
T	25	29	26	25	28	26
O	26	30	27	26	29	27
T	27	31	28	27	30	28
F	28		29	28		29
L	29		30	29		30
S	30			30		31
M	31			31		

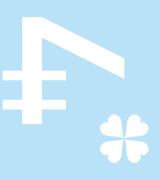


30 Er du ferdig med 4H-prosjektet?



31 Nyttårsaften

Planlegg året med oss



QUIZ

Julespesial

1. Hvilket krydder brukes i lussekatter? _____
2. Når ringes julen inn? _____
3. Hva heter gutten som blir hjemme alene i Home Alone? _____
4. Hvilke gaver hadde de tre vise menn med til Jesus-barnet? _____
5. Hva het de tre vise mennene? _____
6. Hva slags middagsmat spises mest i jula i Norge? _____
7. Hvordan sier man god jul på spansk? _____
8. Hva heter skytshelgenen for de blinde som ble henrettet 13. desember i år 304? _____
9. Hvilken hitsingel av Bing Crosby, er verdens mest solgte julesingelplate gjennom alle tider? _____
10. Fra hvilket dyr får vi pinnekjøtt? _____

Svar: 1: Saffran (eller gurkemeie). 2: Klokken 17:00 på julaften. 3: Kevin. 4: Gull, røkelse og myrra. 5: Kaspar, Melkior og Baltazar. 6: Ribbe. 7: Feliz Navidad. 8: Sankta Lucia. 9: White Christmas. 10: Sau.

Vervepremie og velkomstgave til alle!

Nå er vi i sluttspurten av årets store vervekampanje, som gjelder i november og desember. I denne perioden skal vi **ALLE** – store og små 4H-ere over hele landet – verve nye medlemmer til verdens beste barne- og ungdomsorganisasjon.

Det blir vervepremie til **ALLE** og velkomstgave til **ALLE** ut dette året!

I 4H har vi det gøy, lærer nye ting, får opplevelser vi aldri glemmer og venner for livet. Dette må flere barn og unge få være med på!

PS: Alle som melder seg inn og betaler medlemskapet sitt nå, får neste års medlemskap med på kjøpet **HELT GRATIS!**

4# Jeg er frivillig!



LARS KAAEN

Fossegrimen 4H

4H ØSTFOLD

«Lars Kaaen har vært en bauta i Fossegrimen 4H i ti år og vel så det. Han brenner for praktiske aktiviteter med alt fra matlaging, til smiing med esse, spikking av kopper, gårdsbesøk og turer i skog og mark. Han er makeløst tålmodig og genuint interessert i alle han møter. Merkelig nok kjenner han alltid noen i slekta til de han møter. Etter hvert som 4H-erne mottar plaketten og skal summere årene i klubben, er Lars den de takker for flotte år og opplevelser.

Alle har gode minner og har lært mye av Lars. Lars og kona Anne åpner opp hjemmet sitt og gården for aktiviteter og besøk. Deres yngstesønn har mottatt plaketten, men Lars og Anne er fortsatt aktive og engasjerte.

Vi er så takknemlige for all innsats, det uselviske engasjementet og interessen Lars viser i arbeidet rundt 4H og måten han fremsnakker organisasjonen på.»



Tekst: Turi Elise Kaus og Beate Johansen

Foto: Mari Arnøygard Wedum / Visit Jotunheimen og Sarah Kristiansen



Lover LYKKELIG leirliv i LOM

8.–15. JULI

4H Oppland ønsker velkommen til nordisk leir i fjellheimen i Lom kommune 8–15. juli 2023. Er du 14 år eller eldre, så bør du holde av datoen allerede nå.

Nordisk leir samler 4H-ere fra hele Norden, så da blir du ikke «bare» kjent med ungdommer fra hele landet, men også fra Sverige, Danmark og Finland. En uke i fjellheimen med nye og gamle venner, kule aktiviteter og frisk fjelluft – det må du få med deg.

På toppen på Galdhøpiggen

Lom er en nasjonalparklandsby og på denne leiren vil du få mulighet til å gå på Galdhøpiggen, besøke Klimapark 2469 og istunellen. I tillegg er Jotunheimen, Breiheimen og Reinheimen Nasjonalparker rett i nærheten, så kanskje får du oppleve disse også?

Aktiviteter for alle

På leiren blir det blant annet vandring i Lom sentrum med besøk i Lom Stavkyrkje og Norsk Fjellsenter. Der kan du blant annet se funn som er gjort på steder hvor isbreen trekker seg tilbake. Det blir også tur til steinsentret, bygdemuseet og aktivitetspark med klatretårn.

Følg med!

Mer info om leiren kommer på 4h.no og i sosial medier, så følg med.



Aldri vært på så stor leir!



Gleder oss til å skaffe nye minner.

”

Det beste med leir er å møte nye mennesker.



WILHELM OG OSCAR YTTEBORG (14)

4H Buskerud

Hva er det beste med leir?

Møte nye mennesker. Man møter mange morsomme, rare og hyggelig folk. Det er også morsomt med rotehodene som alltid mangler en sokk eller noe. I tillegg er aktivitetene morsomme. Man kan jo være med på alt fra blåisvandring og topptur, til baking og swingkurs.

Hva gleder du deg til på nordisk leir i Lom?

Aldri vært på så stor leir. Hørte man kan bestige Galdhøpiggen, så det gleder vi oss til. Gleder oss også til å møte folk og skaffe minner. Høydepunktet er konkurransene i tautrekking og volleyball. I tillegg liker vi de daglige leirrutinene og alle de spennende dialektene. Nå blir det i tillegg flere språk.

”

Gleder meg til tautrekking og volleyball.



ANJA HEGGOM (16)

4H Oppland

Hva er det beste med leir?

Det er å møte nye folk som kan bli til nye venner, og en følelse av tilhørighet og samhold.

Hva gleder du deg til på nordisk leir i Lom?

Møte både nye og gamle venner og at vi kan være i lag og finne på masse gøy.



ANDERS STADHEIM (15)

4H Sogn og Fjordane

Hva er det beste med leir?

Det beste med leir er å møte nye folk og drive på med aktiviteter.

Hva gleder du deg til på nordisk leir i Lom?

Møte de gamle vennene mine, de kjekke kveldene og å oppleve ting i Oppland.





Tekst: Elliot Solberg og Beate Johansen

Foto: Elliot Solberg



Internasjonal inkluderingsuke i Irland

I 4H er det plass til alle. Men er det noe som kan gjøre 4H enda mer inkluderende? Sentralstyremedlem Elliot Solberg (21) dro til Irland for å få svar.

Sammen med 24 andre deltakere fra Sverige, Danmark, Finland, Wales, England, Irland, Slovenia, Latvia, Sveits, Estland, Østerrike og Georgia, var 4H Norge representert på Rural Youth Europe (RYE) sitt høstseminar. Temaet var å skape et LHBT-positivt Europa.

Forskjell fra land til land

– Målet for uka var å få mer kunnskap om LHBT og hvordan organisasjoner bedre kan inkludere alle, forklarer Elliot.

LHBT er en betegnelse på lesbiske, homofile, bifile og transpersoner som gruppe. Elliot mener vi har kommet langt med inkludering i Norge, men at vi definitivt kan gjøre ting enda bedre.

– Det mest overraskende var hvor store forskjeller det var fra land til land og hvor lite folk vet, forteller Elliot.

Inkludering på planen

Uka i Irland fikk de høre historier fra hjelpelinjen i området og fra lokale skeive. De lærte om alt fra samtykke til sosiale medier, og jobbet med

kampanjer de kan gjennomføre i egen organisasjon.

– Jeg gleder meg til å jobbe videre med kampanjen jeg har startet på, sier Elliot, som i tillegg til å være sentralstyremedlem sitter i 4Hs arbeidsgruppe for inkludering.

4H er og skal være for alle. Arbeidsgruppen for inkludering skal vurdere om det er mer som kan gjøres for at 4H skal bli en enda mer inkluderende organisasjon.

Internasjonale muligheter

Med 4H og 4H-lignende organisasjoner i mer enn 80 land, er det mange muligheter for å oppleve verden med 4H. Enten det er temabaserte høstseminar med Rural Youth Europe, utveksling til Sri Lanka, studietur til Gambia eller en sommer i Amerika.

– Det å representere 4H Norge på høstseminaret var utrolig spennende og lærerikt, avslutter Elliot som anbefaler andre 4H-ere til å benytte de internasjonale mulighetene som finnes i 4H.



Elliot deltok på Rural Youth Europe sin høstkonferanse om inkludering. Temaet varierer fra år til år og alle alumner kan søke om å delta.



Ungdommer fra mange nasjoner deltok, og mange hadde med seg sitt lands nasjonaldrakt.



Hei 4H-er! Hvem er du?

NAVN: Andrea Johanne Skogen Hermansen

ALDER: 17 år

KLUBB: Kolberg 4H

FYLKESLAG: 4H Østfold



Hvor lenge har du vært 4H-er?

I ti år.

Hva liker du best med 4H?

Det jeg liker best med 4H må være hvor unikt det er. Det finnes ingen andre fritidsorganisasjoner som tilbyr det samme som 4H gjør. I 4H kan man drive med akkurat de aktivitetene man har lyst til selv, uten å bry seg om at man er nybegynner eller har masse erfaring. En annen ting som gjør 4H helt spesielt er hvor åpent det er. Alle har en plass i 4H om de ønsker. Her tilbys en arena man kan blomstre på, i sunne og trygge omstendigheter. Som man stadig minnes på gjennom 4H-løftet, utvikles man til å bli en ungdom med klart hode, varmt hjertet, flinke hender og god helse.

Kan du beskrive 4H med tre ord?

Inkluderende, unikt og lærerikt.

Hva er det kuleste du har vært med på i 4H?

Seterkurset på Nordgårdsetra i Vestfold er det kuleste jeg har vært med på i 4H. Her lærte jeg alt fra hvordan man lager smør og prim fra ku til ferdig produkt, til å bake brød på gamlemåten i bakerovn. Dette var en opplevelse som ikke tilbys noe annet sted enn 4H og hvor jeg fikk massevis av erfaring som jeg har tatt med meg videre i livet. Man lærer også noe om å nøye seg med det man har. For eksempel at jeg ikke fikk dusjet på en uke, men heller vasket meg med såpe når vi badet i sjøen.

Hvilket 4H-arrangement gleder du deg mest til?

Det 4H-arrangementet jeg gleder meg mest til er Nordisk leir neste år. Jeg elsker å være på leir! Det er god stemning hvor enn du går, musikk og dans eller folk som spiller volleyball og inviterer deg med. Men det kuleste må være alle de forskjellige menneskene du møter. Som navnet tilsier er det folk fra hele Norden, som gjør denne leiren til den største. Så sjansen for at jeg finner meg en ny venn og skaper minner for livet, er ganske så stor.

Det naturlige valget



Foto: Rune Bendiksen / Studio B13

Nortura eies av bønder, styres av bønder og har samme mål som bønder - å skape best mulig økonomi for bonden.

SAMVIRKE

”Bonden er avhengig av en industri som foredler råvarer, og matindustrien er avhengig av bondens råvarer”



www.landbruk.no

NOK og TRYGG mat fra norske naturressurser

Visste du at...?

- ... Jingle Bell var det første sangen som ble sunget i verdensrommet?
- ... i Ukraina er det vanlig å pynte juletreet med edderkopper?
- ... nordmenn sender 7,2 millioner pakker i desember?
- ... de første julekortene dukket opp i London i 1843?
- ... juletrær var forbudt i mange kristne land frem til 1640?
- ... Russland feirer julaften 7. januar?
- ... kun 1 % av kinas befolkning feirer jul?
- ... den norske fjøsnissen sies å mangle tompler og å ha styrken til fire hester?
- ... i Australia feirer de jul ved å dra på stranden og spise barbeque med venner og familie?
- ... i Frankrike er det vanlig å servere 13 deserter i julen?

4# Jeg er frivillig!



Berit Øverland
Randaberg 4H
4H ROGALAND

«Berit har i mange år vært svært aktiv i 4H. Nå er hun blitt pensjonist og har også gitt seg som klubbrådgiver i Utstein 4H. Dette fordi hun ønsket å starte opp igjen klubben på Randaberg, da hun har barnebarn som bor der. På våren 2022 ble Randaberg 4H stiftet, ene og alene på grunn av Berit.»

ANNONSE



På lag med landbruket

Vi hjelper norsk landbruk med å forebygge skader og er stolte over å samarbeide med **4H Norge**. Sammen kombinerer vi erfaring og ekspertise, slik at du kan sikre deg, dine og alt som er ditt.

Har du spørsmål om forsikring?

Ring oss på **915 03100** eller les mer på **gjensidige.no**





Kløvermoro for kløvermedlemmer!

Disse to sidene er spesielt for deg som er mellom fire og ni år, og er kløvermedlem i 4H.



Jeg er frivillig! 4*



Sara Eline Malbo Farbo

NTAK

4H TRØNDELAG

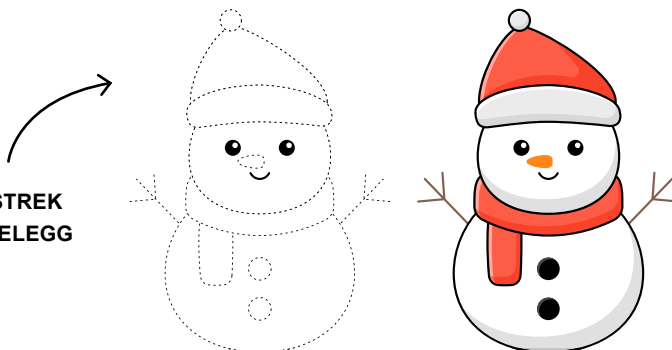
«Sara er et fantastisk forbilde for dem som deltar på instruktørkurs. Hun tar lederansvar når det trengs, og er en svært nyttig figur å ha i teamet. Tar hun på seg en oppgave, er du sikker på at hun gjennomfører. Sara har masse kreative og gode ideer samt en gjennomføringsevne få andre har.»

Ti spørsmål

1. Hva kalles nissen som bor sammen med dyra i stall og fjøs?
2. Hva slags dyr gir oss ull til varme klær?
3. Hva er det vanlig å sette på toppen av juletreet?
4. Hvilket dyr har fire bein og knegger?
5. Hvilken farge har isbjørnen?
6. Fra hvilket dyr kommer ribba som mange spiser på julaften?
7. Hva lager man ost av?
8. Hva heter de grønne små pinnene på juletreet?
9. Hva skal de tre bukkene bruse gjøre på seteren?
10. Hva heter barnet til sauene?

SVAR: 1: Fjøsnisse. 2: Sauen. 3: Stjerne. 4: Hesten. 5: Hvit. 6: Grisen. 7: Melk. 8: Barnåler. 9: Spise seg fete. 10: Lam.

TREKK STREK OG FARGELEGG



Is Vinterleker

TA PÅ DEG BOBLEDRESSEN OG KOM DEG UT I DET DEILIGE VINTERVÆRET.
HER ER NOEN TIPS TIL HVA DU KAN GJØRE:

1) Snølykt

Lag en snølykt ved å lage mange snøballer og plassere dem oppå hverandre i ring. Tenn på et telys og sett det i midten. Se så fint det lyser mellom snøballene.



2) Ak med pose

Lag hull til beina ved å klippe bort de nederste hjørnene på en bærepose. Ta på deg plastposen og finn en fin liten akebakke. Posen fungerer som akebrett.



3) Skirenn i hagen

Lag en skiløype i hagen og gå så mange ganger du orker. Inviter gjerne nabobarna. Kanskje kan dere kose dere med bål og kakao etterpå?



4) Se på stjernene

Når det mørkner, kan du legge deg i snøen og se på stjernene. Visste du at stjernene danner ulike bilder? Se for eksempel etter tre stjerner som står på rad og rekke. Det kalles Orions belte.



6) Mal på snø

Ta med deg vannmalingen ut. Bruk sprayflaske eller pensel og mal rett på snøen. Du kan skrive navnet ditt eller male fine figurer.



5) Islykt

Fyll en vaskebøtte med vann. La den stå over natten. Da skal det meste, men ikke midten være fryst. Ta isen ut av bøtta og sett et telys i midten. Hvis du vil, kan du helle vannmaling i vannet for å få fine farger.



Landet rundt



Foto: Ingeborg Tengeraas

Spikking og fuglekasser

Spikking og fuglekassebygging er alltid populære aktiviteter på åpne arrangement. Under Bodøjøsdagen i Nordland tilbød Bodin 4H-klubb disse aktivitetene til alle som ville prøve.



Foto: 4H Buskerud

Villmarkshelg på Langedrag

4H Buskerud hadde en flott helg på fjellgården Langedrag, med masse friluftsliv og dyreaktiviteter.

Hver morgen og ettermiddag deltok alle 42 på gruppearbeid med stell av gårdens dyr, før de selv fikk frokost og kveldsmat. Lørdag var det strålende høstvær og dagen ble fylt med hundekjøring, 4H-leker, voltage (lek på hesteryggen), dyrekos på tunet og besøk hos villsvin, reinsdyr og elg.

Søndag ble det fjelltur til tross for både snø og regn. Hele gjengen gikk til Langedragsetra sammen med en kløvhest og geiteflokk på gården. Der plukket de eier som de kokte te av, stekte lapper, hørte på seterhistorier og lekte. Tilbake på gården var det besøk inne hos fjellrevne, før deltakerne lærte mer om de andre ville dyrene på gården, nemlig ulv og gaupe.

IFYE-besøk fra Østerrike

4H er en internasjonal organisasjon som finnes i mer enn 80 land. Det gjør blant annet at det finnes spennende utvekslingsprogram man kan delta på. I sommer kom østerrikeren Lisa for å oppleve Norge gjennom IFYE-programmet. Sigridd Nygård og familien hennes var vertsfamilie for Lisa, noe som gjorde at de ble kjent med et nytt land i sin egen stue.



Foto: Sigridd Nygård

Gapahuk som fellesprosjekt



Styret i Hjartelaget 4H i Trøndelag har hatt gapahuk som 4H-prosjekt. Se hva de har fått til! Klubben gledet seg veldig til å ta den i bruk, og valgte å ha høstfesten i gapahuken.

Fotograf: Ingrid Melhus

Høstfest i Klettsno 4H



Foto: Sigrild Nygaard

4H-erne i Klettsno 4H var fornøyde med egen innsats i året som gikk og feiret med høstfest i oktober. Klubben, som holder til i Hedmark, har vært en viktig del av aktivitetstilbudet i bygda i 66 år.



Fotograf: Nils Reimers

Håndbak som 4H-prosjekt

Underholdninga på Bjoa 4H sin haustfest er alltid eit innblikk i kva ungdommen tenkjer. Alt er utan sensur. I år handla det om nyheiter. Både ekte, falske og lokale. I tillegg var det 24 utstillingar som viste eit utval av emner frå baking og dyrehald til meir hobby- og idrettsbaserte prosjekter. Mellom anna hadde Frida Eikehaug handbak som prosjekt, noko som er ein populær sport i bygda. Selma Solheim-Gangstø hadde brukt året på å lære seg teiknspråk.



Foto: Kent Trinnborg

Frivillighuset i Fredrikstad

Et samarbeid mellom Norsk Folkehjelp Fredrikstad og 4H Østfold har ført til et eget hus for frivilligheten, som ble tatt i bruk i august. Aktivitetsnivået er høyt, både fra 4H, Norsk Folkehjelp og fra leietakere, og viser at det er liv laga.



Foto: 4H Trøndelag

Sommerskole i Trøndelag

Sammen med museet i Stjørdal i Trøndelag, arrangerte 4H i kommunen sommerskole for barn og ungdom. Hovedaktivitetene var å snekre fuglekasse, husflidsaktivitet, musikklek og 4H-er for en dag. I tillegg hadde de turdag, lek og fikk prøve seg på morsomme 4H-aktiviteter som å gå natursti, spille volleyball, sykle smoothie og kose seg med god mat på bålet.



Foto: Lene Klubbnesvik

Leir i Finnmark

25 spente små møtte opp til sin første leir, da 4H Finnmark inviterte til kløver- og aspirantleir i Børselv. Foruten teltning, ble helge fylt med matlaging rundt bålet, aktiviteter på Kvensk institutt og masse lek. Fornøyde deltakere er klare for ny leir i 2023.

Sukkerspinn og nye medlemmer

På Vukudåggån i september hadde Vuku 4H i Trøndelag stand. Der hadde den ivrige gjengen sukkerspinn- og popcornmaskin, noe som har blitt en god inntektskilde for klubben. Ikke minst var klubben veldig fornøyd med å få vervet nye medlemmer denne dagen.



Fotograf: Mei Anita Nessemo

Inspirerende samlinger i Sogn og Fjordane

Fylkesstyret i 4H Sogn og Fjordane arrangerer hvert år regionsamlinger rundt om i hele fylket. I år vart det arrangert syv samlinger med fokus på mat på bål, aktiviteter, erfaringsutveksling og informasjon frå 4H i fylket.



Foto: 4H Sogn og Fjordane



Sommerglede for alle med Troda 4H

Troda 4H i Sogn og Fjordane fekk støtte frå Gjensidigestiftelsen til å arrangere aktivitetsdagar gjennom heile sommaren. Aktivitetane var gratis og opne for alle som ville delta. Det var aktivitetar som surfekurs, padlekurs, rafting og gardsbesøk. Deltakarane fekk også prøve coastering, som inneber å symja, klatre og hoppe i fjæra.



Foto: Troda 4H



Foto: Heidi Grønberg

Gøy på landet

I oktober var det tid for Gøy på Landet på Hauger 4H-gård i Akershus. 4H Akershus og Oslo hadde med smoothie-syssel og natursti med premie. Det var ridning, kos med dyra og hopping i halmen. Over 150 besøkende koste seg på gården den fine høstdagen.

Foto: Astrid Lindstad

Haustfest i gapahuk

Folgefonn 4H i Hordaland gjennomførte ein utradisjonell haustfest, da dei flytta heile festen ut i sin nye gapahuk. Ordførar i kommunen, Roald Aga Haug, sto for opninga.



Foto: Team Flatøy 4H

Pepperkakeslott

Team Flatøy 4H frå Hordaland har bygd pepperkakeslott til Pepperkakelandsbyen i Bergen. Her må man vera tidleg ute for å få stille ut.



Foto: Ingeborg Tingeraas

4H for alle

Medtigården 4H i Nordland inviterte familier med innvandrerbakgrunn til aktiviteter for alle. Det ble en flott dag med baking, høsting av brennesle og suppekoking, omvisning på gården, besøk hos dyra og binding av blomsterkranser, før alle koste seg med suppe og bakverk i felleskap.



Foto: Helge Nærum

Pressa pærer og røyka fisk

På temakurs med 4H Telemark fikk deltakerne badet, røka fisk, spikket, lært om kart og kompass, presset pærer, prøvd ullfilting og laget vennskapsbånd.



Foto: Hilde Amy Teie

Dyrskun i Seljord

Hvert år arrangeres det en stor mat- og landbruksmesse i Telemark, nemlig Dyrsku'n i Seljord. På sterke-Nils-tunet inviterte 4H Telemark de besøkende til å tove, prøve plantefarging og presse epler. I tillegg demonstrerte de røyking av fisk og tjærebrenning.



Foto: Monica Kørnrum

Ny naturmøteplass

Jevnaker 4H i Buskerud har bygget stor og flott gapahuk, som ble ferdigstilt og åpnet i høst.

Stor suksess med friluftskonsert



Foto: Hilde Ovesent

Framsyn 4H i Troms hadde planlagt og gledet seg til friluftskonserten lenge. Det var derfor stor stas da Anne Nymos Trulsen fra bandet Hekla

Stålstrenger gikk på scenen. 90 store og små møtte opp på klubbens naturmøteplass. Med flott musikk, suppe, kaffe og kaker, ble det en fantastisk kveld som klubben gleder seg til å gjenta neste år.

Silva Terra Scout XT er en lett og brukervennelig hodelykt som er laget av hamp og resirkulert plast.

395,-



Tufte Owl Pysjamas er en perfekt pysjamas for hverdagsfrokost i morgentimene eller en lat søndag med familien. Leveres i en fin toalettmappe.

527,-



THOQ er en dunpose for mobiltelefon som er fylt med andedun av høy kvalitet som er lett og varmeisolerende.

219,-



Hestra Gauntlet Czone Junior 5 Finger er en varm og populær ski- og snowboardhanske til junior. Vindtett, vannrett og pustende CZone-membran.

524,-



Hestra Ferox Primaloft 5 Finger er en vinterhanske til barn i vindtett, vandrett og pustende materiale.

436,-



Notatbok
70,-



Kortstokk
97,-



Penal
127,-