



Aktivitet



MEDLEMSBLAD FOR 4H NORGE • #2/2021

4H-aktivitet i hele landet

Side 26–29

Samfunn:

Torleik (25)
er politiker
på heltid

Side 8–9

Landsleir:

Bli med til
Sogn og
Fjordane

Side 4–5

Friluftsliv:

Årstidenes
oppdrag vinter

Side 16–17 og 19–20

Innhold

UNGDOMSENGASJEMENT

<i>4H-er Torleik (25) er leder i Senterungdommen</i>	8–9
<i>Bli kjent med alumnleder Emil (21)</i>	18
<i>Plakettmottaker Bård Kristoffer (18) om 4H</i>	30

TING Å GJØRE ELLER DELTA PÅ

<i>Landsleir 2022 – «Heilt lokalt»</i>	4–5
<i>52 turforslag du kan gjøre i 2022</i>	6–7
<i>Internasjonale muligheter i 2022</i>	24–25
<i>Årstidens oppdrag for vinteren</i>	16–17 og 19–20
<i>Kløvermoro for kløvermedlemmer</i>	22–23
<i>Julequiz og morsomme fakta</i>	31

KULE 4H-AKTIVITETER

<i>Signe (13) sitt bratte og våte 4H-prosjekt</i>	10–11
<i>Inkluderende potetparty på 4H-gård</i>	14–15
<i>Nyheter fra hele landet</i>	26–29

ANNET

<i>Topp 40 – landets største 4H-klubber</i>	31
<i>Gode tilbud fra 4H-butikken</i>	32



Forsiden: 4H-ere fra 4H Hordaland hadde en aktiv helg på Hardangervidda under årets Juniorsprell.

Foto: Lisa Jonetta Ølvestveit

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: Signe Lindbråten

Redaktør: Beate Johansen

Redaksjon: Beate Johansen

Formgivning: Elin Iversen / Anita Myhrvold

Trykkansvarlig: PoliNor, polinor.no

Opplag: 10 000

Bankgiro: 9365 11 70352



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



Martin Holmen
Nestleder i sentralstyret 4H Norge

La oss være ærlige: 4H er best når vi er sammen!

Dette året ble ei heller ikke helt som vi hadde sett for oss. 4H-hjertet fikk seg en trøkk da nordisk leir i Sverige ble avlyst. Jeg vet at det var mange som hadde gledet seg enormt.

Det å møtes på leir er for mange "sjølv livet". Leir er for mange den største grunnen til å være med i 4H. Leiren hos søta bror var en ekstra stor motivasjonen for mange i de ensomme koronastundene.

Det er vel derfor jeg blir ekstra imponert av dere! For selv om 4H-hjertet får seg en trøkk, så slutter det ikke å banke. Det er akkurat som om 4H-løftet er et DNA i oss. Litt flåsete sagt kanskje, men vi vet at 4H ikke er noe uten deg og meg. 4H er oss.

Så, tusen takk til deg som arrangerte kurs, leir og aktiviteter i en krevende tid med smittevern og restriksjoner. Tusen takk til våre ansatte som alltid er der og brenner for 4H. Tusen takk til alle fylkes- og klubbstyrene. Tusen takk til alle 4H-ere.

Til neste år skal vi gjøre mer av det som gjør 4H best: Vi skal være sammen!

Inntil da, ønsker jeg deg en fin jul og et godt nytt år.

Det er bare å glede seg til 2022! Vi ses på landsleir til sommeren!

Hilsen

Martin Holmen
Nestleder 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 gyldig å bruke alle våre kort.



Landkreditt
Bank | Fond | Forsikring

Les mer på Landkreditt.no – 23 00 08 00



Landsleir 2022

30. juli – 6. august

*Snøen dalar ned og nissane hoppar rundt,
men frykt ikkje! Om berre seks månader er det endeleg
klart for klart for sol, sommar og storleir!*



Sommaren 2022 inviterast du som er 14 år eller eldre til den fyste storleiren på tre år, nemleg landsleir 2022 – Heilt lokalt! Om tittelen aleine ikkje er nok for å lokke deg til leir, skal du her få tre gode grunnar til å setje av 30. juli–6. august 2022 og rette nesa mot Breim i Vestland fylke.

1

DU BLIR BETRE KJEND MED LOKALOMRÅDET

Har du vore i fantastiske Loen med den knallturkise fjorden og den majestetiske gondolbana? Ja, då har du nok køyrt igjennom Breim. Neste sommar får du moglegheita til å stoppe opp og nyte bygda og alt den har å tilby, ikkje berre nyte den flotte utsikta gjennom bilglaset. Kva er det eigentleg som gjer ein breimning til ein breimning? Er det

det faktum at det er fleire kyr i bygda enn menneske? Er det cowboyhatt og hjortevest eller er det fjellsko og allvørsjakke som folk flest går med?

I tillegg til leirområdet og alle sprell som kjem til å skje der, tek aktivitetsdagane deg gjennom nesten heile fylket. Greier du på slutten av leiren å skilje mellom Fjærlandsdialekta og Gløppedialekta? Ligg leirområdet på dinnja eller hi sia ta elva? Og kva er eigentleg skilnaden mellom Innigard, Utigard, Nerigard og Oppigard?

2

DU HAR MOGLEGHEITA TIL Å VERE NYSGJERRIG!

Om du ikkje allereie er nysgjerrig, får du mange moglegheiter til å bli det under leiren! Kor lang tid tek det eigentleg å gå frå Fjordhestgarden til Refjæra? Er Eggenipa det spissaste fjellet i kommunen? Kor mykje kan ein hest ete på ein dag? Bur alle på bygda i hus med torvtak, eller finst det faktisk vanlege hus òg? Kor mange kyr tek det for å beite ned ein heil bø? Får alle tun ein kjælegris når ein kjem til leiren? Desse spørsmåla, og mange fleire, skal du få lov til å gruble på når du kjem til Breim! (..og om du finn svara på alle desse spørsmåla, er du god!)

3

DU FÅR MØTT GAMLE OG NYE VENER!

Har du gløymt korleis det er å stå evigheiter i toastkø i miljøtorget, eller korleis adrenalinkicket føl last når du kjem til sluttspellet i volleyballturneringa? Har du sove for lite på ei syltynn madrass i eit trangt telt, medan du svakt frå miljøtorget høyrer «er det alltid like stille over der?!» Etter to leirlause somrar har vi gleder av å endeleg invitere til storleir igjen!

Har du ikkje enno blitt overtydd om at Breim er sommarplanane dine neste år – sjå for deg alle gamle vener du ikkje har fått sett på ei stund og alle nye vener du enno ikkje har møtt!

TIL SLUTT SKAL DU FÅ NOKRE STALLTIPS FRÅ OSS:

Kanskje på tide å sjekke om lavvoen har ein intakt toppluke, at det ikkje er høl i luftmadrassa og at leirbuksa ikkje rakna heile vegen rundt etter førre fugledans?

PROGRAM

Laurdag: Åtkomst og opning

Søndag: Bli kjend-dag og allsongkveld

Måndag og tysdag: Turar og aktivitetar

Onsdag: Aktivitetsdag

Torsdag: Open dag

Fredag: Tevlingsdag og avslutning

Laurdag: Heimreise

Bli med!
Skap gode minner!



Me sjåast
i 2022!

Hovudkomiteen ynskjer
ønsker velkommen til
landsleiren «Heilt lokalt»
2022 i Sogn og Fjordane.

Frå venstre: Kristin Eineteig (underhaldningsansvarleg), Eirik Førde (nestleiar og økonomiansvarleg), Helene Lundekvam (organisasjonsrådgjevar frå fylkeskontoret til 4H Sogn og Fjordane), Simon Kvile (matansvarleg), Inger-Margrethe E. Sørland (leirsjef), Eivind Bell (transport- og logistikkansvarleg), Berit E. Sørland (aktivitetsansvarleg) og Lene Førde (PR- og informasjonsansvarleg).

52 turer

Årets første tur

Fisketur



Lær deg noe nytt tur

Tur med en venn

Tegne i snø tur

Bærtur



Hengekøyetur



Fra stein til stein tur



Badetur

Å gå på turbingo eller stolpejakt

Å gå 200 meter og overnatt ute tur

Tur med bål

Å gå en bomtur



Fargerik tur

Harmonitur

Tur med retur

Tur i den blå timen

Tur med lommelykt



Fugletur

Idétur

Skøytetur

Tur med mening



Sopptur

Å gå en kron- og-mynt-tur

Plastfri tur

Klatre i trær tur

Tur der du beveger deg gliende

Skitur

Tur i tåke



Fullmånetur

Skogstur



Naturfototur

Drømmetur

Tur på en merket sti

Grønntur

En tur i vannkanten

Sykkeltur

En tur der du studerer undervegetasjonen

Å ha noe varmt i termosen tur

Tur i kupert terreng

Litteratortur

Tur til et vannfall

Matpakketur

Hverdagstur

Soloppgangstur

Tur til et kulturminne



Snømannstur

Topptur

En tur i november

Våkne i naturen tur

Høstingstur



Spikketur

4

#vier4h
4h.no/52turer #52turer

BONUSTUR:
Tur i tur, kombiner så mange turer som mulig i en tur.



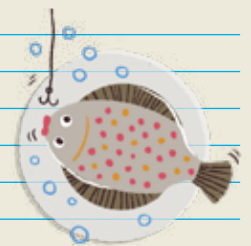
Idé: 4H Agder, 4H Akershus og Oslo,
4H Buskerud, 4H Telemark, 4H Vestfold og 4H Østfold

Illustrasjon: Helene Moe Slinning, Strøk design



Her får du 52 kule turforslag – en tur for hver uke i året! Klarer du alle i 2022?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Årets første tur | 29. Klatre i trær-tur |
| 2. Snømannstur | 30. Tur med retur |
| 3. Skitur | 31. Tur der du beveger deg gliende |
| 4. Tegne i snø-tur | 32. Sykkeltur |
| 5. Skøytetur | 33. Plastfri tur |
| 6. Fra stein til stein-tur | 34. Fugletur |
| 7. Lær deg noe nytt-tur | 35. Turbingotur eller stolpejakt |
| 8. Tur med en venn | 36. Høstingstur |
| 9. Matpakketur | 37. Tur med mening |
| 10. Naturfototur | 38. Bærtur |
| 11. Idétur | 39. Fargerik tur |
| 12. Gå en litteratortur | 40. Tur med bål |
| 13. Gå en «kron og mynt»-tur | 41. Gå 200 meter og overnatt ute-tur |
| 14. Harmonitur | 42. Fullmånetur |
| 15. Gå en bomtur | 43. Topptur |
| 16. Tur i kupert terreng | 44. Sopptur |
| 17. Tur til et vannfall | 45. Tur i tåke |
| 18. Tur i den blå timen | 46. En tur i november |
| 19. Tur der du studerer undervegetasjonen | 47. Tur med lommelykt |
| 20. Fisketur | 48. Tur til et kulturminne |
| 21. Drømmetur | 49. Spikketur |
| 22. Badetur | 50. Tur på en merket sti |
| 23. Soloppgangstur | 51. Nissetur |
| 24. Grønntur | 52. Ha noe varmt i termosen-tur |
| 25. Skogstur | |
| 26. Hengekøyetur | |
| 27. Tur i vannkanten | |
| 28. Våkne i naturen-tur | |



**Klipp ut plakaten
– og bli inspirert!**



SAMFUNN

Tekst: Beate Johansen

Foto: Torleik Svelle

TORLEIK SVELLE

- **NAVN:** Torleik Svelle
- **ALDER:** 25 år
- **DRIVER MED:** Leder i Senterungdommen
- **KLUBB:** Alumnklubben OPAL
- **FYLKESLAG:** 4H Oppland

Fra plaketten til politikken

Ti år gammel fikk Torleik Svelle (25) sitt første tillitsverv i Maiblomen 4H. Det ga mersmak. I dag leder han et av landet største politiske ungdomspartier, sitter i kommunestyret og fylkestinget samt er 1. vara til stortinget.

– Mye av det ungdomspolitikken handler om er å skape arenaer hvor ungdom kan møtes og å få ting i lokal-laget til å skje, forteller 25-åringen.

Han er vokst opp i bygda Saksumdal i Lillehammer, og det var nettopp oppveksten der som var en av grunnene til at han ble politisk engasjert. Han kjente på hvordan det var å bo i en utkant hvor skolen skulle legges ned og bussen kun gikk to ganger om dagen, og ikke i helgene. Dette gjorde at Torleik ville være med på å påvirke hva som skjedde i lokalsamfunnet der han bodde.

Politikk på heltid

Torleik er en av få 25-åringere som er politiker på heltid. Rollen som leder i Senterungdommen er et tillitsverv som også er hans levebrød, da det er et verv tilsvarende en fulltidsjobb. Når han i tillegg er en del av kommunestyret i Lillehammer og fylkestinget i Oppland, er det politikk nesten døgnet rundt til tider.

– Ungdomspolitikken er altoppslukende, men hvis jeg har tid liker jeg å

lage store måltider med norske råvarer, forteller han og beskriver seg selv som hobbykøkk.

Han har vokst opp på gård og engasjementet rundt bevaring av arbeidsplasser i landbruket og norsk matproduksjon var også noe av det som førte ham inn i politikken.

Organisasjonsbygging

Som leder i Senterungdommen driver han selvsagt mye med politikk, men ikke minst er organisasjonsarbeid og organisasjonsbygging en viktig del av oppgaven. Han er opptatt av å gjøre folk trygge i rollene sine, lære andre om organisasjonsarbeid, bidra til å skape aktivitet og å bygge gode lag.

Mye av det samme gjorde han som instruktør på styrevervskurs i 4H gjennom flere år.

– 4H spiller en viktig rolle i å bygge gode borgere med organisasjons- og demokratikompetanse, sier han og legger til at han har fått en rekke venner for livet gjennom aktiviteter og verv i tiden som aktiv 4H-er.



De to siste åra har toppledelsen i Senterungdommen 4H-ere med plaketten: Dorthea Elverum (organisasjonsleder) og Emma Berge (politisk leder). Torleik Svelle (leder) og Emma Berge (politisk leder) er også med på bildet.

Hele toppledelsen er 4H-ere

– 4H har vært en uvurderlig bakgrunn for min del, og jeg er usikker på om jeg hadde engasjert meg like mye i politikken om jeg ikke hadde vært med i 4H. I 4H får man en god innføring i organisasjonsarbeid, noe som er viktig å ha med seg når man skal drive med ungdomspolitikken. Etter å ha vært med i 4H kan man det organisatoriske, slik at man kan konsentrere seg om det politiske, forklarer han.

Torleik tror at mange politikere og næringslivstopper har en bakgrunn fra 4H.

– Det er ganske kult og sikker ikke tilfeldig at alle tre som har sittet i toppledelsen i Senterungdommen de siste par åra har plaketten fra 4H, legger han til.

Oppfordrer til engasjement

Så lenge han opplever å få utrettet noe og at det han gjør er givende, tenker han å fortsette med politikk. I høst var han blant annet i Hurdal og snakket med toppledelsen i regjeringspartiene om hva som er viktig for ungdommen.



...ommen bestått av tre
...nimatorisk nestleder),
...K nestleder).



– Posisjoner er ikke mål i seg selv, men et middel for å få til det man har lyst til, sier Torleik som har hatt flere verv i 4H og nå driver med politikk på heltid.

– Politikken fungerer sånn at man får tillitsverv, også gjør man den jobben landsmøtet pålegger deg. Posisjoner er ikke et mål i seg selv, men et middel for å få til det man har lyst til, forklarer han.

Han oppfordrer til å tørre å påta seg verv, både i 4H, i ungdomspolitikken og ellers i organisasjonslivet.

– Kjenner du på at du har lyst, men er usikker på om du er god nok, så kjør på, oppfordrer han og avslutter med det ikke gjør noe om ting går galt noen ganger – vi lærer av det også!



Torleik er vokst opp på gård og hatt flere landbruksrelaterede 4H-prosjekt, som for eksempel bier og ungsogpleie.



Torleik har mange gode minner fra 4H. Her fra nordisk leir i Danmark i 2011, da han og en gjeng fra 4H Oppland badet i selvgravd gjørmebasseng.



MITT 4H-PROSJEKT

Tekst: Beate Johansen
Foto: Familien Askeland



– Noe av det morsomste var å lære seg å stå på supbrett, forteller Signe.

Bratt og vått friluftsliv

Med sitt egenkomponerte 4H-prosjekt, har 13-årige Signe Askeland fra Troda 4H hatt et aktivt 4H-år. Hun har gått to fjellturer i uka, badet hver dag i over et halvt år, stått på supbrett, padlet elvekajakk og klatret opp Norges tredje høyeste fjell.

Hvorfor valgte du dette 4H-prosjektet?

Da jeg var på leirskole i Jotunheimen fikk jeg lyst til å gå opp Galdhøpiggen. Pappa sa at det er så mange som går der, og foreslo isteden Store Skagstølstind. Det er Norges tredje høyeste fjell og er 2405 meter høyt. Jeg hadde lyst til å gå på et høyt fjell, men også lære meg å surfe. Derfor kalte jeg prosjektet «bratt og vått friluftsliv».

Hva har du gjort i 4H-prosjektet?

For at jeg skulle få lov til å gå opp Norges tredje største fjell, måtte jeg trene. Pappa krevde at jeg gikk to turer i uka. Turene måtte være minst 2 km lange og minst ha en stigning på 350 meter. I tillegg måtte jeg venne meg til kulde, så jeg har badet i sjø eller fjellvann hver dag siden 5. mai og frem til bursdagen min i november.

Den store fjellturen tok jeg i sommer sammen med et søskenbarn, to onkler og pappa. Vi startet med å gå tre timer opp til en liten nødhytte, hvor vi overnattet. Dagen etter startet vi grytidlig,

for det var en lang tur. Med pauser og litt venting på klatreetappene tok turen 12 timer.

Det tok litt tid før jeg fikk surfebrett, så jeg lærte meg å stå på supbrett isteden. Jeg har også padla elvekajakk. Begge deler var veldig gøy, men det er vanskelig å stå på supbrett når det er bølger.

Hva har du lært av dette 4H-prosjektet?

I tillegg til å lære å stå på supbrett, har jeg lært meg til å være mindre redd for høyder. Jeg hadde litt høydeskrekk før, men nå syns jeg ikke det er like skummelt lenger. Det var litt småskummelt da vi rappellerte ned deler av Store Skagstølstind.

Hva er det morsomste med 4H-prosjektet?

Det morsomste var å padle elvekajakk siden vi var så mange som padlet sammen. Den store fjellturen var også veldig gøy. Ikke minst det å komme på toppen og å ha nådd målet. Det var også veldig fint å komme ned fra fjellet og være ferdig. Da feiret vi med et bad i en iskald elv.



Anbefaler du dette 4H-prosjektet til andre?

Absolutt, det var veldig gøy. Hvis noen vil gå opp Store Skagstølstind anbefaler jeg å ha med en fjellvant person som kan veien og er god til å klatre. Selv gikk vi feil et sted, men det gikk fint likevel.


PROSJEKT: Bratt og vått friluftsliv

NAVN: Signe Askeland

ALDER: 13 år

KLUBB: Troda 4H

FYLKESLAG: 4H Sogn og Fjordane



Signe klatret opp Norges tredje høyeste fjell, padlet kajakk og kano, stod på sup Brett og badet hver dag fra mai til november.

Hvilket 4H-prosjekt vil DU velge?

4H-prosjektene for 2021 er godkjent og merkene delt ut. Det er på tide å velge nytt prosjekt, men hva ha du lyst til å drive med nå?

På 4h.no logger du deg inn på «Mitt 4H-prosjekt». Der velger du prosjekt og lager alt fra plan og avtale til regnskap og rapport.

I tillegg finnes det fortsatt en del prosjekthefter som kan bestilles i 4H-butikken.

Husk at jo mindre du kan om temaet du velger, jo mer lærer du!

TRE ULIKE MÅTER du kan forberede prosjektet ditt:

SERIER AV OPPDRAG

I oppdragsbanken finner du mange ulike serier av oppdrag innen samme tema. Disse oppdragene blir til sammen et 4H-prosjekt. Du kan velge de oppdragene du selv ønsker.

VELG ENKELTOPPDRAG

Du kan også velge et tema for prosjektet ditt, og så velge ulike oppdrag som passer til temaet.

LAG EGNE OPPDRAG

Du kan også enkelt legge til egne oppdrag og lage ditt helt eget skreddersydd prosjekt ut fra hva du ønsker å gjøre i løpet av 4H-året!



HAUSTFEST

Tekst: Turi Elise Kaus, Trine Walleraunet, Kari Anne Grimelid Arset og Beate Johansen

Foto: Foto: 4H Agder, 4H Hordaland og 4H Vestfold

Feira utandørs

Tveitås 4H hadde haustfesten sin utandørs. Medlemmene hadde nemlig samla seg om å ha opprusting av gapahuk som prosjekt – og då blei det naturleg å ha haustfesten der. Det blei både natursti, pølser på bål, kake og sjølvstakt merkeutdeling.

4H AGDER

HURRA, DET ER

HAUSTFEST!

I løpet av oktober har nesten 500 klubbar over heile landet feira haustfest. Med alt frå sjølvskrivne revyar til vitsar, blautkaker, snittar, bål og toradar har alle klubbane laga ei minnerik avslutning på 4H-året.



4H HORDLAND

Tradisjonsrik haustfest

Den 65 år gamle klubben Folgefonn 4H feira haustfest på tradisjonelt vis. Medlemmene underheldt med vitsar, skodespel og til og med toradar spelt av ni år gamle Hans Elias Skogseth Føyen. Kvelden blei avslutta med mat og basar.



4H VESTFOLD

Haustfest med 50-årsjubileum

Kjeldsås 4H er 50 år i år og feira jubileet på haustfesten. Det blei både jubileumskake og ikkje minst skodespel om 4H-historia, skrive av medlemmene. I tillegg hadde dei samla saman album og årsmeldingar frå dei femti åra med klubben.

Ola Egil Kvålsvoll (15)



KLUBB: Fjellvåken 4H
FYLKESLAG: 4H Trøndelag
PROSJEKT: Min konfirmasjon

Kva har de gjort på haustfest?

Vi har kosa oss med pizza, brus og kaker, hatt litt underhaldning og høyrte på historia til klubben vår, som er 20 år i år.

Kva var det beste med haustfesten?

Alt! Det å sjå resultatet av dei andre sine prosjekt og det at ein kan vere sosial og samlast fleire enn berre medlemmene i klubben. Det er mykje meir sosialt enn eit vanleg klubbmøte.

Kva er det beste de gjer i klubben?

Ut på tur! Dei siste to-tre åra har vi vore på ein årleg tur til Hessdalen, og det er ein av dei beste tinga vi gjer i klubben. Eg gler meg til den turen kvart år.

TRE PÅ HAUSTFEST!

Heidi Kjos Sunde (13)



KLUBB: Blåklukka 4H
FYLKESLAG: 4H Sogn og Fjordane
PROSJEKT: Fotografering

Kva har de gjort på haustfest?

Vi har hatt det kjekt, dansa ein dans, ete kake og venta på vår tur bak scena under underhaldninga.

Kva var det beste med haustfesten?

Det å vise fram prosjektet og underhaldninga på scena – og å ete jubileumskake.

Kva er det beste de gjer i klubben?

Aktivitetsdagar der vi er samla heile klubben og til dømes køyrer gokart.

Idun Bøje Kvandalsvoll (17)



KLUBB: Fjelldrønning 4H
FYLKESLAG: 4H Oppland
PROSJEKT: Omsorg og kultur

Kva har de gjort på haustfest?

Vi har hatt underhaldning, quiz, loddosal og servering, og så har vi fortalt kva vi har gjort i løpet av året. Dette året har vi mellom anna fått 10 000 kroner frå Sparebankstiftelsen til ny lavvo og delteke på digitalt styrevervkurs.

Kva var det beste med haustfesten?

Det var det sosiale og at så mange møtte opp.

Kva er det beste de gjer i klubben?

Det artigaste er når vi dreg til Lustrabadet. Etterpå et vi pizza. Det er òg kjekt når vi er på aketur. Begge delar er aktivitetar vi har kvart år.



POTETPARTY

Tekst: Beate Johansen

Foto: Anna Sara Fjeld og Kent Jonas Trinborg

Alle potetene ble satt for hånd. Etter iherdig arbeid gjennom sesongen kunne parselldyrkerne glede seg over ett helt tonn med egedyrka poteter.



Inkluderende potetparty

På Fjeld 4H-gård i Sarpsborg har 4H-ere og familier som er nye i Norge samarbeidet om et spennende prosjekt. Resultatet er ny kunnskap, nye venner og ikke minst – ett tonn poteter!

Anna Sara Fjeld har nylig tatt over den populære besøksgården i utkanten av Sarpsborg i Viken fylke, etter at foreldrene ønsket å slippe til neste generasjon. Kommunen har stort behov for integrering, og Anna Sara ville gjerne få med innvandrerfamilier i det gode parsellmiljøet på gården.

Samarbeid mellom kommune, gård og 4H i fylket

– Målet med prosjektet «Potetparty» var at Fjeld 4H-gård, 4H Østfold og i Sarpsborg kommune sammen skulle hylle fellesskapet, kortreist mat og det plantebaserte kostholdet, forteller organisasjonsrådgiver Kent Jonas Trinborg.

Prosjektet skulle bidra til inkludering av familier med innvandrerbakgrunn i det allerede godt etablerte miljøet på Fjeld 4H-gård, i tillegg til å gi mulighet til å



– Norge er et potetland og poteten er en viktig del av vår historie, forteller Anna Sara Fjeld, innehaver av Fjeld 4H-gård.



Med alt fra sykler, til dyr og klatrevegg var det mye spennende å utforske på gården.



I tillegg til poteter og grønnsaker, fikk parselldyrkerne nye venner gjennom aktivitetene på gården.

Alle familiene fikk hver sin egen lille grønnsakshage, tilgang til felles potetåker og muligheten til å låne alt utstyr de trengte.



På den avsluttende festen ble det tilberedt og servert syrisk, kongolesisk, afghansk og norsk mat med egenproduserte råvarer fra Fjeld 4H-gård.



dyrke kortreist, lokal mat for familier uten plass eller mulighet til det.

Internasjonalt felleskap

Fire familier med mellom tre og fem barn i hver familie deltok i prosjektet. Alle familiene, som har bakgrunn fra Syria, Kongo og Afghanistan, har dyrket i hjemlandet og savnet muligheten til å kunne produsere sin egen mat. På Fjeld 4H-gård fikk hver familie tilgang jord og utstyr.

Etter ukentlige samlinger gjennom hele sesongen, toppet det hele seg med en avsluttende fest – selve potetpartiet. Med 50 gjester, råvarer fra gården og matkunnskap fra fire land, ble det festen et høydepunkt med deling av kunnskap og deilig mat.



I tillegg til grønnsaksdyrking ble det tid til å utfordre seg selv i gårdens klatrevegg.



Årstidenes oppdrag

VINTER

I vinter kan du gjennomføre mange spennende aktiviteter i naturen sammen med 4H! Etter hvert som du har gjennomført oppdragene under, kan du klippe ut kortene på side 19–20 og lime dem på oppdragsbrettet. Du finner full beskrivelse av alle oppdragene i oppdragsbanken på 4h.no eller ved å bruke QR-koden på baksiden av kortene. Klarer du å fylle hele brettet?

Dyrespor i snøen

Vinter og snø gir gode muligheter for å se etter dyrespor. Klarer du å finne spor etter en hare, rev eller skogmus? Eller kanskje du finner sporene til skogens konge, elgen?

Telttur om vinteren

Vinterteltning er en spennende opplevelse – vi utfordrer deg til å prøve! Husk varm sovepose, godt liggeunderlag, varmeflaske og nok ulltøy. Og husk hodelykta! Den er nyttig i vintermørket.

Lær deg å tenne bål

Foruten å gi varme og mulighet for å lage mat, kan bålet også være et sosialt samlingssted. Visste du forresten at det finnes flere ulike båltyper? Prøv deg frem – men husk reglene for bålrensing!

Måneskinnstur

Ta med deg familie eller venner på måneskinnstur! Turen blir ekstra fin hvis det er fullmåne og klar himmel – klarer du å se snøen gli i vintermørket?

Lær deg knuter

Hvis du er glad i båt og båtaktiviteter er det nyttig å lære seg noen smarte knuter. Knutene kan brukes til å feste ting eller til å fortyøye båten. Klarer du å lage et pålestikk, en åttetallsknop eller en båtmannsknop?

Lær deg et sagn eller eventyr

Den norske kystkulturen er rik på lokale sagn og eventyr. Vi utfordrer deg til å lære deg minst ett sagn eller eventyr som har med kysten eller et vann å gjøre! Fortell det gjerne til venner eller familie.

Fisketur: Isfiske

Selv om isen har lagt seg på vannet, er det fortsatt mulig å dra på fisketur om vinteren! Du har kanskje hørt om pilking? Husk: Pass på at isen er tykk og trygg før du setter i gang. Spør alltid en voksen først!

Lag islykter og isskulpturer

Når vannet fryser til is, kan det brukes som kunst. Prøv deg frem og lag kreative islykter eller isskulpturer! Du kan fryse vannet i bøtter, ballonger eller engangshansker, med eller uten konditorfarge.

Konkurranse

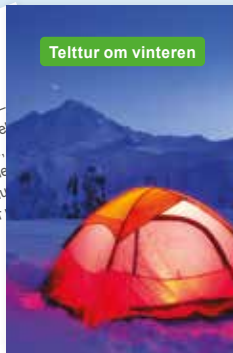
Psst! Alle som gjennomfører minst ett oppdrag fra oppdragsbrettet kan bli med i trekningen av nytt friluftslivutstyr. Last opp bilder og bli med i trekningen på 4h.no/arstidens-opdrag.

Telttur om vinteren

Vinterteltning er en spennende opplevelse – utfordrer deg til å prøve! Husk varm sovepose, varme liggeunderlag, varme og nok ulltøy. Og husk hodelykt! Den er viktig i vintermørket.



Telttur om vinteren



På side 19–20 finner du kort med kule oppdrag for vinteren.

Skitur

Spenn på deg skia og kom deg ut på tur! Du bestemmer selv hvor langt du vil gå og hvilket terreng du skal være i – og om du skal gå langrenn eller suse utfor en bakke.

Skilek

Morsomme skileker gjør deg tryggere på ski. Få med deg noen venner og lek sisten eller stiv heks på ski. Kanskje dere kan bygge en kulebane og øve på balansen i bakken også?

Snøfyrverkeri

Er det kaldere enn -10°C der du bor? Da bør du lage snøfyrverkeri! Les hvordan i oppdragsbanken. Prøv deg frem med både kaldt og kokende vann. Hvor lang tid tar det før vannet fryser til is i lufta?

Observere stjernehimlen

Den mørke vinteren gjør at stjernene blir ekstra store på nattehimmelen. Klarer du å finne Karlsvogna eller Melkeveien? Er du heldig, ser du kanskje et stjerneskudd også!

Lag mat på bål

Å lage mat på bål er både gøy og velsmakende. Du kan lage noe enkelt eller slå kreativiteten løs. Har du for eksempel laget sjokoladekake i appelsin på bålet før? Prøv, da vel!

Studere snøkrystaller

Visste du at ingen snøkrystaller er helt like? Strekk frem armen, finn frem forstørrelsesglasset og se på de fine detaljene som daler ned på deg – kanskje du klarer å tegne det du ser?

Lag fuglemat

Hjelp småfuglene med å overleve den kalde norske vinteren! Lag en meisebolle og heng den opp utenfor vinduet ditt, så kan du følge med på fuglene som spiser hele vinteren.

Snølek

Å leke i snøen er noe av det beste med vinteren. Ta med deg vennene dine ut og lag snøfigurer, bygg en snøborg eller pynt hagen med snølykter. Kanskje dere også kan lage en flaskebane og konkurrere om førsteplassen?



ALUMNAR

Tekst: Beate Johansen

Foto: Emil Barstad



NAVN: Emil Barstad

ALDER: 21 år

VERV: Leiar i Norske 4H-alumner (N4HA)

FYLKESLAG: 4H Sogn og Fjordane

Møt N4HA-leiar Emil

Kva er 4H for deg?

Det aller viktigaste med 4H er at det er ein stad der eg kan vere meg sjølv, og at det er ope for alle. I 4H treffer eg vennene mine, og eg får nettverk over heile landet – det er tøft. I tillegg er det gull verdt å få høve til å få så mykje leiar- og organisasjons-erfaring så tidleg i livet.

Kva er det beste med å vere tillitsvald i 4H?

Som tillitsvald får eg jobbe med utruleg mange flinke folk. Det er alltid nokon å spørje om ein lurar på noko, og ein utviklar seg gjennom å ha verv. Eg har lært mykje, mellom anna om det å vere leiar og korleis ein representerer ein organisasjon på ein god måte.

Kva er ditt beste 4H-minne?

Det må vere landsleiren i 2016. Ein kompis og eg fotobomba eit bilete på veg til middag i miljøtorget. Biletet hamna på framsida av medlemsbladet og som reklame for leiren året etter. Eg har òg veldig mange gode minne frå alle timane på luftmadrass på plenen på leir, der vi berre spelar kort, pratar og ler saman.

Kva er det beste med å vere alumn?

Som alumn kan du halde fram som 4H-ar etter at du er ferdig med det vanlege 4H-programmet i klubben. Vi dreg framleis på leir og har kule aktivitetar saman med resten av

alumnane i fylket. Vil du oppleve Noreg og få venner over heile landet, er det òg lurt å vere alumn, for du er hjarteleg velkommen til å delta på alumnarrangement i andre fylke. I tillegg kan du ha lærerike verv, og ting ein lærer, angrar ein aldri på. Nytt høvet og bli kjend med alumnklubben i ditt fylke. 4H-arar er generelt veldig ålreite folk, og det er kjekt å henge saman med folk som er seg sjølve.



N4HA-leiar Emil oppfordrar alle plakettmottakarar til å bli med i alumnklubben.



Lommelykttur/
måneskinntur



Lær deg å tenne bål



Telttur om vinteren



Dyrespor i snøen



Observere
stjernehimmelen



Skileik



Snøfyrverkeri



Skitur



Lag islykter og
isskulpturer



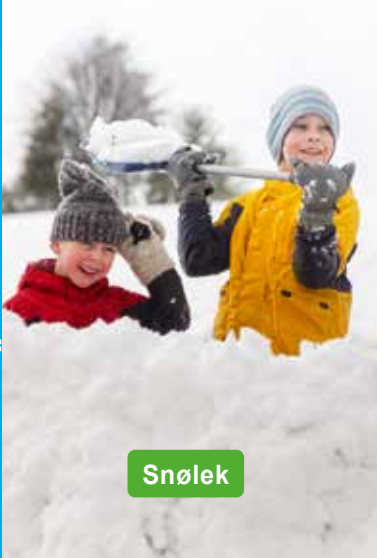
Isfiske



Lær deg et sagn
eller eventyr



Lær deg
knuter



Snølek



Lag fuglemat



Studere snøkrystaller



Lag mat på bål

Dyrespor i snøen

Vinter og snø gir gode muligheter for å se etter dyrespor. Klarer du å finne spor etter en hare, rev eller skogmus? Eller kanskje du finner sporene til skogens konge, elgen?



Telttur om vinteren

Vinterteltning er en spennende opplevelse – vi utfordrer deg til å prøve! Husk varm sovepose, godt liggeunderlag, varmekasse og nok ulltøy. Og husk hodelykta! Den er nyttig i vintermørket.



Lær deg å tenne bål

Foruten å gi varme og mulighet for å lage mat, kan bålet også være et sosialt samlingssted. Visste du forresten at det finnes flere ulike båltyper? Prøv deg frem – men husk reglene for bålrensing!



Måneskinnstur

Ta med deg familie eller venner på måneskinnstur! Turen blir ekstra fin hvis det er fullmåne og klar himmel – klarer du å se snøen glitre i vintermørket?



Skitur

Spenn på deg skia og kom deg ut på tur! Du bestemmer selv hvor langt du vil gå og hvilket terreng du skal være i – og om du skal gå langrenn eller suse utfor en bakke.



Snøfyrverkeri

Er det kaldere enn -10°C der du bor? Da bør du lage snøfyrverkeri! Les hvordan i oppdragsbanken. Prøv deg frem med både kaldt og kokende vann. Hvor lang tid tar det før vannet fryser til is i lufta?



Skilek

Morsomme skileker gjør deg tryggere på ski. Få med deg noen venner og lek sisten eller stiv heks på ski. Kanskje dere kan bygge en kulebane og øve på balansen i bakken også?



Observere stjernehimmelen

Den mørke vinteren gjør at stjernene blir ekstra store på nattehimmelen. Klarer du å finne Karlsvogna eller Melkeveien? Er du heldig, ser du kanskje et stjernesudd også!



Lær deg knuter

Hvis du er glad i båt og båttaktiviteter er det nyttig å lære seg noen smarte knuter. Knutene kan brukes til å feste ting eller til å fortøye båten. Klarer du å lage et pålestikk, en åttetallsknop eller en båtmannsknop?



Lær deg et sagn eller eventyr

Den norske kystkulturen er rik på lokale sagn og eventyr. Vi utfordrer deg til å lære deg minst ett sagn eller eventyr som har med kysten eller et vann å gjøre! Fortell det gjerne til venner eller familie.



Fisketur: Isfiske

Selv om isen har lagt seg på vannet, er det fortsatt mulig å dra på fisketur om vinteren! Du har kanskje hørt om pilking? Husk: Pass på at isen er tykk og trygg før du setter i gang. Spør alltid en voksen først!



Lag islykter og isskulpturer

Når vannet fryser til is, kan det brukes som kunst. Prøv deg frem og lag kreative islykter eller isskulpturer! Du kan fryse vannet i bøtter, ballonger eller engangshansker, med eller uten konditorfarge.



Lag mat på bål

Å lage mat på bål er både gøy og velsmakende. Du kan lage noe enkelt eller slå kreativiteten løs. Har du for eksempel laget sjokoladecake i appelsin på bålet før? Prøv, da vel!



Studere snøkrystaller

Visste du at ingen snøkrystaller er helt like? Strekk frem armen, finn frem forstørrelsesglasset og se på de fine detaljene som daler ned på deg – kanskje du klarer å tegne det du ser?



Lag fuglemat

Hjelp småfuglene med å overleve den kalde norske vinteren! Lag en meisebolle og heng den opp utenfor vinduet ditt, så kan du følge med på fuglene som spiser hele vinteren.



Snølek

Å leke i snøen er noe av det beste med vinteren. Ta med deg vennene dine ut og lag snøfigurer, bygg en snøborg eller pynt hagen med snølykter. Kanskje dere også kan lage en flaskebane og konkurrere om førsteplassen?





Norske bønder står sterkere sammen i **SAMVIRKE**

Som bonde er du selvstendig næringsdrivende, og avhengig av at noen kjøper det du produserer til en rettferdig pris - på det tidspunktet du ønsker å selge. Ved å gå sammen i samvirker får norske bønder en langt større makt i markedet enn hva man ville hatt om hver enkelt sto alene. Les mer på landbruk.no



Hva betyr samvirket for deg?

moderne trygghet
 sosialt fellesskap langsiktig
 etterbetaling merkevarer rettferdig
 rådgiving demokrati
 verdikjedemakt

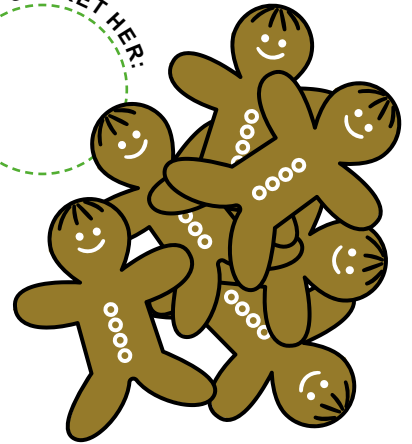




Kløvermoro for kløvermedlemmer!

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

Hvor mange pepperkakemenn finner du på disse to sidene?



Ti spørsmål – julespesial

1. Hvilken dato er julaften?
2. Hva heter det mest kjente reinsdyret til julenissen?
3. Hva står de fire H-ere i 4H for?
4. Hva pynter vi med helt øverst på juletreet?
5. Hvem sitter på låven og spiser grøt?
6. Hva heter den brune, flate julekaken?
7. Hvilket dyr kommer ribbe fra?
8. Hvorfor feirer vi jul?
9. Hvem gifter Askepott seg med i filmen mange ser på julaften formiddag?
10. Hva kaller vi dagen etter julaften?

SVAR PEPPERKAKEMENN: 10
 SVAR: 1: 24. desember. 2: Rudolf.
 3: Hode, hjerte, hender og hølse. 4:
 Sjøne. 5: Nissen. 6: Pepperkake.
 7: Grisen. 8: Jesus ble født. 9:
 Prinsen. 10: 1. juledag.



Smuldrepai med blåbær

Gjør som 4H-erne i Møre og Romsdal – lag din egen dessert! Smuldrepai med blåbær er en søt dessert som du enkelt kan lage hjemme eller på tur. Lag gjerne deigen hjemme og ta den med i en boks.



DEIG:

- 1 dl flytende smør
- 2 dl havregryn
- 4 ss sukker
- 2 ts kanel
- 1 ts vaniljesukker

FYLL OG TILBEHØR:

- Blåbær
- Hakka mandler eller andre nøtter
- Krem
- Vaniljesaus

SLIK GJØR DU:

- 1) Bland alle sammen alle ingrediensene til deigen i en stor bolle.
- 2) Dekk bunnen av formen med blåbær.
- 3) Legg paien over blåbæra.
- 4) Strø hakka mandler eller andre nøtter over.
- 5) Server sammen med krem og vaniljesaus.

Fargelegg





Tekst: Siv Lene Halvorsen og Beate Johansen

Foto: Kirsti Rø

Endelig kan du reise ut i verden igjen. Hiv deg med om du vil oppleve verda på ein unik måte.

Utforsk den store 4H-verda i 2022!

Visste du at 4H har spreidd seg til meir enn 70 land, og at det finst sju millionar 4H-arar rundt omkring i verda? Som 4H-ar i Noreg er du altså med i ein verdsomspennande organisasjon. Det gir deg spennande moglegheiter!

Reis som IFYE-ar

Har du lyst til å oppleve USA, landet der 4H starta? Eller kva med å utforske Alpene eller vere ein del av ein familie i Estland?

International 4H Youth Exchange (IFYE) er utvekslingsprogrammet til 4H. Alumnar som har fått plaketten og er i alderen 18–30 år, kan søkje om å reise på denne utvekslinga.

Avreisedato og lengd på opphaldet varierer frå land til land. Som IFYE-ar blir du ein del av vertsfamiliane du bur hos, og du tek del i gjeremåla til familien. Slik blir du godt kjend med landet på ein annan måte enn som vanleg turist.

Neste moglegheit for å reise er til sommaren. På 4h.no finn du informasjon om kva land du kan reise til, og korleis du søkjer.

SØKNADSRISTEN ER 1. JANUAR 2022



IFYE-utvekslingen ble startet etter andre verdenskrig. Målet var å knytte personlige kontakter på tvers av landegrensar. Kirsti Rø tilbragte noen måneder i Taiwan og er en av mange 4H-ere som har fått både minner og venner for livet gjennom IFYE-utvekslingen.



Studietur til Gambia

Kva med å oppleve ein spennande kultur på ein heilt annan måte enn du kan gjere som turist? Bli med på landsbygda i Gambia, bu saman med gambiske familiar og opplev gleda og samhaldet når alle samlar seg rundt eit felles måltid og afrikansk dans på kvelden.

Neste moglegheit for studietur til Gambia er i slutten av 2022. For å bli ein av dei heldige må du anten vere 4H-ar over 16 år, alumn, klubbrådgivar, tilsett eller ei anna form for ressursperson i 4H.



Kurs og seminar

Rural Youth Europe (RYE) er ein europeisk paraplyorganisasjon for ungdomsorganisasjonar som er knytte til bygdenene. Gjennom RYE kan du som er i alderen 18–26 år, reise på kurs og seminar saman med andre engasjerte ungdommar frå heile Europa. Følg med på 4h.no for å få meir informasjon.



Vertsfamilie

Den enklaste måten å få eit internasjonalt eventyr på er å vere vertsfamilie. Det å vere vertsfamilie er ei oppleving for både små og store i familien. Til sommaren får vi besøk av 30 ungdommar frå ei rekkje land, som alle treng vertsfamilie. Desse ungdommane skal vere ein del av familien – som ein ekstra bror eller ei ekstra søster. Den som kjem på utveksling, vil oppleve norsk kultur og kvardagen i familien. De vil også lære mykje om hans eller hennar kultur.

For å vere vertsfamilie treng de eit varmt hjarte, ein open bustad og ei interesse for internasjonale opplevingar. Kontakt 4H-kontoret i ditt fylke for å melde interesse for å vere vertsfamilie.

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





Landet rundt

Aktivitetsdag med skaparverkstad og popkorn på bål

Den ferske klubben Haugen 4H inviterte til familiedag i Stavanger under Friluftslivets uke. Med god hjelp frå dei rutinerte klubbane Skjalg 4H og Utstein 4H blei det både skyting med pil og boge, teikning, naturbingo og mat på bål. På bålet blei det laga sjokoladebanan, pinnebrød og popkorn. Dei 100 besøkjande fekk òg prøve seg i skaparverkstaden, der dei kunne lage kort med lypære som lyste ved hjelp av eit papirkrinsløp.

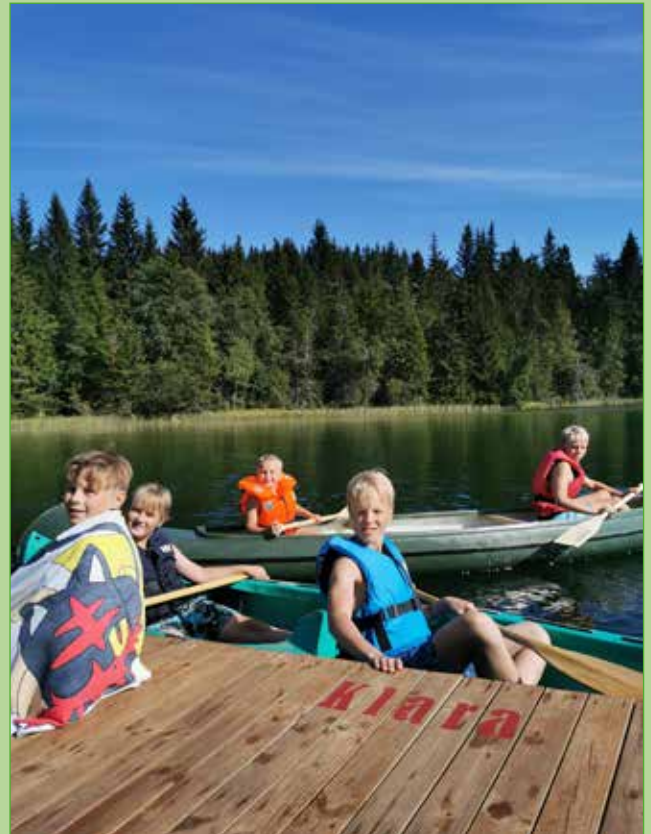


4H-møte med graskar



Matias Ryland-Fagerholt (10) og resten av Team Flatøy 4H i Alver kommune laga graskarlykter og graskarsuppe på 4H-møtet.

Foto: Team Flatøy 4H



Solrik klubbleir med Bøler 4H

15 medlemmer og nokre vaksne frå Bøler 4H hadde ein fantastisk klubbleir på seinsommaren. Med to kløvermedlemmer, seks aspirantar og sju førsteårs-juniorar var det ein ung, men ivrig gjeng som utfordra seg sjølv med samarbeidskonkurransar, snikra fuglekassar og fekk ri på hest. Det blei òg tid til bading, kanopaddling, Donald-lesing, vedkløyving, trampolinehopping, kiosk, bålkos og disko – så då var leirstemninga på plass!

Foto: Jan Helge og Anne Milne Maurtvedt

Sopptur i Agder

I Agder sparket de i gang friluftslivets uke med sopp- og aktivitetsdag på Lindland 4H-gård. 80 små og store møtte opp for å være med på tur og fikk opplæring fra soppguiden. Etter turen ble det laget smaksprøver på bålpanna, aktiviteter og besøk i gårdens dyrepark.

Foto: Rune Øyen

Berit (35) fekk æresdiplom

Kvart år blir det tildelt æresdiplom til ressurspersonar som har gjort ein ekstra innsats for 4H.

På haustfesten til Ruggå 4H blei Berit Fredriksen overraska med nettopp æresdiplom. Berit blir tildelt æresdiplom etter å ha vore ein nøkkelperson for alumnklubben MORAL, leidd fylkesstyret i fem år, bidrege på ei rekkje arrangement og vore kursinstruktør og vaksenleiar på storleir.

Kjenner du nokon som bør heidrast med æresdiplom? Ta kontakt med styret eller kontoret i ditt fylkeslag.



Juniorsprell på Hardangervidda i strålende sol

16 friluftslivsinteresserte 4H-arar deltok på det årlege juniorsprellet til 4H Hordaland. I år gjekk turen til Hardangervidda. I løpet av helga fekk deltakarane opplæring i påkleding i høgfjellet, lærte kart og kompass, monterte og padla kano, gjekk på tur i fjellet og overnatta under open himmel.

Sjøvit på sommarklubb



På sommarklubbane i Bodø fekk deltakarane opplæring i korleis ein blir trygg på sjøen, i elva og på vatnet. Med natursti om sjøvit, miljøutfordringar og båtkunnskap blei det ein lærerik sommarklubb. Ikkje minst fekk deltakarane vere med på rotur, prøve seg på vårpuss av tradisjonsbåt og lære om livet i havet. Dei yngste spikka, laga modellbåtar og lærte om knop og stikk.



Villmarkshelg på Langedrag

Mer enn 30 4H-ere fra Buskerud samlet seg til en minnerik villmarkshelg på Langedrag Naturpark, der de fikk være med på hundekjøring, dyrestell, voltige og setertur med geiter.



Foto: 4H Sogn og Fjordane

Trivelige trivselsagenter på tur

Trivselsagentene sin oppgave er blant annet å skape trivsel på større 4H-arrangement og i egen klubb, i tillegg til å være et godt forbilde og skape trygghet for andre 4H-ere.

– Det å være trivselsagent har gjort meg mer utadventt og jeg tør å ta på meg oppgaver som kan virke skremmende i starten, forteller trivselsagent Anja Mundal fra 4H Sogn og Fjordane.

Moskussafari

Laugen 4Hs medlemmer har vært på spennende moskussafari.



Foto: Hellen Toke

Viste fram 4H med smoothiesyssel

Kvart år blir marknaden Eikefjorddagane arrangert i nærområdet til Steintøff 4H og Standal 4H. Klubbene er sjølvsagt med og viser fram 4H. I år stilte dei med stand med natursti og høve til å sykle seg sin eigen smoothie på ein ekte smoothiesyssel!



Foto: Steintøff 4H og Standal 4H

Plakettmottakere

Mer enn 500 4H-ere har i høst mottatt plaketten etter å ha gjennomført 4H-programmet. Samtlige har vært med i 4H i minst syv år som junior og senior og gjennomført minst syv 4H-prosjekter i løpet av tiden som junior og senior. I tillegg har mange hatt styreverv og arrangøransvar. I fjor ble en del plakettfester avlyst på grunn av korona, men i høst kunne endelig de dyktige 4H-erne feires. Bildet viser årets og fjorårets plakettmottakere i 4H Hordaland.

Foto: 4H Hordaland



Sjøstjerna 4H på gardsbesøk

På 4H-garden Soldalen besøkgard fekk klubben ein minnerik dag med sekkeløp og tautrekking, og sjølvsagt stell av dyra. Høgdepunktet var å kose med hestane og sauene. Dei fekk òg smake på urter og helse på lama, esel, høns og kanin, i tillegg til å ri på hest og ete bålmat.



Foto: Sjøstjerna 4H

Toving i Telemark

Rjupa 4H inviterte til tovomøte der nye aspirantar laga seg 4H-sitjeunderlag, noko som har vore tradisjon i klubben dei siste åra. Underlaga blei laga ved å tove ull i ei langpanne ved hjelp av grønsåpe, før dei blei rulla for å få ut såpa og vatnet. Medlemmene som tova sitjeunderlag i fjor, hadde med seg underlaga sine, som dei dekorerte med nålefilt i fine fargar. Dei eldste i klubben dekorerte fuglekassar, som dei kan hengje opp til våren når småfuglane trekkjer heim att.

Foto: Rjupa 4H



Klubbturn med hengekøye

15 4H-arar i Driva 4H hadde klubbturn i skogen med overnatting i hengekøye.



Foto: Driva 4H

Regionsamlingar i Møre og Romsdal

120 ungdommar deltok på fem regionsamlingar med 4H Møre og Romsdal i haust. Regionsamling er ein kveldsaktivitet som samlar 4H-klubbar som held til i nærleiken av kvarandre. I år var temaet «Mesternes mester», der deltakarane fekk utfordringar dei skulle gjennomføre lagvis. I tillegg var det opplæring i bruk av ville vekstar i matlaging, før det blei laga smuldrepai på bål. Oppskrifta finn du på side 23.

Foto: Valbjørg Vikane



Foto: 4H Møre og Romsdal

Senior- og alumnsamling

Det blei ei helg med vekt på det sosiale då seniorane og alumneane i 4H Møre og Romsdal endeleg kunne treffast igjen etter lang tid med pandemirestriksjonar. Det blei mykje quiz, brettspel, tur i klatrepark og bålkos. I tillegg fekk deltakarane opplæring i førstehjelp med tilhøyrande casetrening med oppsminka markørar.

Gjensynshelg i Vestfold

En god gjeng 4H-ere hadde en sosial, aktiv og morsom helg da 4H Vestfold inviterte til gjensynshelg med friluftsliv, lek, mat på bål og topptur. Gleden over å treffes igjen var stor etter lang tid med strenge koronatiltak og alle gleder seg til å treffes igjen på landsleir til sommeren.



Foto: 4H Vestfold



Tur til Hunderfossen

Fylkesstyret i 4H Hedmark ga i år kroner 5 000,- i aktivitetsstøtte til klubber som søkte. Dette gjorde at Fjellbygda 4H og Fram 4H kunne dra på en eventyrlig tur til Hunderfossen Eventyrpark.

Foto: Fjellbygda 4H og Fram 4H



Hei 4H-er! H V E M E R D U ?

Hvor lenge har du vært 4H-er?

Jeg har vært 4H-er i ni år. I år mottar jeg plaketten.

Hva liker du best med 4H?

4H-møtene og det sosiale! Det er kjekt med prosjektene også, men det beste er det å treffe venner på møtene og bare være sammen med folk. Jeg liker sport, så syns det er veldig gøy når vi spiller volleyball. Det er også moro når vi drar på bowling og badeland.

Kan du beskrive 4H med tre ord?

Kjekt, lærerikt og sunt.

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

Det var en volleyballturnering vi var på sør i fylket. Vi vant ikke på noen måte, men kjekt å være med. Det var så godt samhold i laget og sterkt konkurranseinstinkt. I tillegg møtte vi mange nye folk fra andre klubber.

Hvilket 4H-arrangement gleder du deg mest til?

Høstfesten! Det er alltid et par intensive dager før høstfesten, men det er gøy når vi kommer i mål og kan vise det vi har gjort på utstillinga.



NAVN: Bård Kristoffer Velde

ALDER: 18 år

KLUBB: Fredig 4H

FYLKESLAG: 4H Rogaland

TOPP
40

Inviter klassekamerater,
naboer og alle du møter
til å bli med i 4H!



1. Hvilken tresort er den vanligste å benytte som juletre? _____
2. Hvilke gaver ga de tre vise menn Jesus da han ble født? _____
3. Hvilket land sender et stort juletre til London hvert år? _____
4. Hva var det skomaker Andersen og Tøffe Tøfflus stakk i appelsinen for å forvandle den til en julekalender? _____
5. I hva slags bygning ble Jesus født? _____
6. Hvilken sitrusfrukt er populær i juletider? _____
7. Ifølge sangen, hvor sitter nissen når han spiser julegrøt? _____
8. Hvem er rød på nesen? _____
9. Hvilken julekake har form som et kremmerhus? _____
10. Hva er det musemor vil at ungeflokken skal passe seg for? _____

Svar: 1: Gran. 2: Gull, røkelse og myrra. 3: Norge. 4: Nellikspikeren. 5: Stall. 6: Klemmentiner. 7: På låven. 8: Reinsdyret Rudolf. 9: Krumkake. 10: (Muse)fella.

Visste du at...?

- ... den største øgla i verda heiter komodovaran og kan bli meir enn tre meter lang?
- ... den norske nasjonalfuglen heiter fossekallen, og at det er fire 4H-klubbar som har kalla opp klubben sin etter denne fuglen?
- ... jordbruksarealet i Noreg utgjør om lag 3 prosent av det totale landarealet, og at berre ein tredjedel av dette jordbruksarealet er eigna til å dyrke menneskemat?
- ... den høge kvaliteten på norsk storfekjøtt gjer at fleire av dei største moteproducentane i verda føretrekkjer kjøtt frå norske kyr til lærprodukt som vesker og sko?
- ... tallerkenen er ei relativt ny oppfinning? Fram til 1500-talet var det vanleg å ete på ei tjukk skive med gammalt brød.
- ... Noreg er 1580 meter på det smalaste?
- ... det er fleire menneske som et alligatorar enn det er alligatorar som et menneske?

LANDETS STØRSTE 4H-KLUBBER

NR.	KLUBB	FYLKE	ANTALL MEDLEMMER
1	Svala 4H	4H Rogaland	100
2	Bjerkerota 4H	4H Rogaland	98
3	Kolberg 4H	4H Østfold	90
4	Firkløveren 4H	4H Rogaland	78
5	Sjøglimt 4H	4H Rogaland	76
6	Freidig 4H	4H Rogaland	70
7	11018 Sjøsprøyt 4H	4H Rogaland	70
8	Lyngblomsten 4H	4H Agder	69
9	Lystig 4H	4H Hordaland	69
10	Blåklukka 4H	4H Sogn og Fjordane	67
11	Røyskatten 4H	4H Hedmark	62
12	Vittingen 4H	4H Buskerud	62
13	Selburosa 4H	4H Trøndelag	62
14	Kirkeng 4H	4H Østfold	61
15	Falken 4H	4H Rogaland	60
16	Sneskavla 4H	4H Finnmark	60
17	Pasvik 4H	4H Finnmark	60
18	Ildjarnstad 4H	4H Oppland	59
19	Vad 4H	4H Buskerud	58
20	Fossegrimen 4H	4H Østfold	57
21	Utstein 4H	4H Rogaland	57
22	Toso 4H	4H Buskerud	55
23	Lauvsprett 4H	4H Hordaland	55
24	Skare 4H	4H Hordaland	55
25	7018 Firkløver 4H	4H Vestfold	54
26	Bjerke 4H	4H Akershus og Oslo	53
27	Vigre 4H	4H Rogaland	53
28	Falken 4H	4H Trøndelag	53
29	Frøy 4H	4H Rogaland	52
30	Klurtolla 4H	4H Møre og Romsdal	52
31	Tingelstad 4H	4H Oppland	50
32	Dyktig 4H	4H Hordaland	50
33	Moen 4H	4H Oppland	47
34	Snappen/Ørn 4H	4H Buskerud	47
35	Dølen 4H	4H Agder	47
36	Frisko 4H	4H Rogaland	47
37	Grimstadhøgda 4H	4H Møre og Romsdal	47
38	Bodin 4H-Klubb	4H Nordland	47
39	Rokke 4H	4H Østfold	46
40	Skjold 4H	4H Rogaland	46
41	Bordalen 4H	4H Hordaland	46
42	Kameratklubben 4H	4H Trøndelag	46

Øyo turbestikk er et lekkert og praktisk turbestikk i bambus. Designet for å nyte de beste måltider ute. 4H-kløver brodert på posen.

149,—



Tovet sitteunderlag i 100% norsk ull. Varmer godt når man tar seg en pust i bakken.

139,—



Emaljekoppen rommer 3,7 dl og har 4H-kløver på begge sider. Kruset, som er laget i emaljert stål, er perfekt til både hverdags og tur. Flott gave til både liten og stor!

95,—



Handlenett med 4H-logo og motto. Laget i økologisk bomull.

61,—



Skallejakkene fra Skogstad er lette, myke og tar liten plass i sekken. Et supert ytterlag for en aktiv hverdag!

Barn 1055,—

Dame/herre 1759,—

Reflekssele med justerbar midje og skuldre. Med hjerte for 4H er trykket på refleksen. Veldig fin!

87,—



Turbukser til barn fra Skogstad er laget i elastisk og hurtigtørkende materiale. De har elastisk og justerbart belter, borrelås ved anklene og frontlommer med glidlås.

Fra 439,—

Hestra Fjellvott er en vott med snølås, godt grep og avtagbart fôr i ullfrotté som varmer godt. En skandinavisk klassiker!

Voksen 660,—

Barn 524,—

