

Velkommen på STORkurs!

Årets STORkurs i nord-delen av Trøndelag finner sted 25.-27.mars på Ogdal Skole, for junior og senior

Vi ønsker å treffe flest mulig av dere på STORkurs i Ogdal! Her skal vi ha det artig i lag på kurs, og selvfølgelig spise og sove. Boplassen blir på Ogdal skole i klasserom, mens kursene vil bli holdt litt rundt omkring i bygda. Det er Kameratklubben 4H som er vertsklubb, og de stiller med kjentmannsnattevakter, matservering og kiosk. Vi gleder oss!

Oppmøte for registrering fredag:

Hovedinngang Ogdal Skole fra 17.00 på fredag. Hjemreise 14.30 på søndag.

Adresse: Fv762 230, 7718 Steinkjer

Påmelding:

Åpner søndag 6.mars kl. 10.00 og følger «Første mann til mølla»-prinsippet.

Meld dere på kun ett kurs Finner dere ikke kurset, betyr det at det er fullt

Påmelding er bindende. Ved sykdom MÅ du ha sykemelding for refundering av kursavgift. Kurset må betales med Vipps eller kort ved påmelding. Ingen betaling = ingen påmelding. Ta kontakt med fylket om du opplever utfordringer med påmeldingen, vi hjelper deg gjerne.

Pris: Kurset koster kr. 950,- og det er i år ingen egenandel på enkeltkurs. Deltageravgiften inkluderer kurs og alle måltider, samt kursmateriell der det trengs og evt skyss til og fra overnattingssted/kurssted.

Voksne ledere: Vi forventer at hver klubb stiller med en leder pr 10 deltagere. Hvis det ikke er 10 medlemmer i deres klubb som er påmeldt må dere veldig gjerne samarbeide med andre klubber. Det er leders ansvar å ta vare på, og sørge for at medlemmene har det bra, og blir foresattes kontaktperson denne helgen. Dere vil også få ansvar for en nattevaktøkt i løpet av helgen. Vi skal sørge for kaffe og ett koselig oppholdssted forbeholdt voksne.

Dette må du ta med selv: Sovepose, liggeunderlag, skrivesaker, toalettsaker, håndkle, innesko, et lite smil, godt med uteklær etter været. Forøvrig må du også se hva det står at du skal ha med til det kurset du har meldt deg på og passende klær til bruk i kurset.

Om noen er uheldige å bli syke under oppholdet, må foresatte hente barnet sitt selv.

Påmeldinga starter 06.mars kl. 10.00 i medlemsregisteret.
Bindende påmelding.

Husk at det er FØRSTEMANN TIL MØLLA under påmelding. Er ikke kurset tilgjengelig, så er det dessverre fullt.

Program STORkurs

<p><u>Tid:</u> 17.00 18.00 19.00 19.30 21.30 23.00 01.00</p>	<p><u>Fredag:</u> Registrering starter Middag Åpning Felles aktivitet for alle Kveldsmat Stille på soverom Alle i seng</p>	<p><u>Tid:</u> 07.00 08.15 08.40 09.00 12.20 13.00 14.00 14.30</p>	<p><u>Søndag:</u> Vekking og frokost Alle må pakke ferdig før kursstart! Morgensamling gymsal Buss avreise Kursstart Buss retur Lunsj / Middag Felles avslutning Hjemreise God tur hjem!</p>
<p><u>Tid:</u> 07.30 08.15 08.40 09.00 11-12 15.30 17.00 18.30 21.30 23.00 01.00</p>	<p><u>Lørdag:</u> Vekking og frokost Morgensamling Buss avreise Kursstart Lunsj Buss retur Middag Felles aktivitet for alle Kveldsmat Stille på soverom Alle i seng</p>		



Fredag kveld blir det ankomst, mat, åpning og **felles aktivitet for alle**. Vi gleder oss til å ha en skikkelig fin sosial kveld med dere!

Kameratklubben stiller med kiosk, og det vil bli tid til skravling med nye og gamle venner!

På **lørdag** er det mange kule instruktører som står klare for å lage artige aktiviteter og kurs! Det blir også sosial aktivitet denne kvelden, dette blir bra!

Det kan være lurt å ha med mynter og innesko/dansesko!

Informasjon om kursene!



Friluftsliv

Velkommen på friluftslivkurs med våre dyktige friluftsalumner!

I løpet av helgen vil dere være gjennom en rekke ulike temaer og aktiviteter som er friluftslivrelatert. Blant annet teambuilding, aktiviteter som bygger på samarbeid og kreative løsninger, mat på bål, aktiviteter om bålfyringmetoder og spennende mat på bål, kreativitet i naturen, aktiviteter med å lage ting/kunst, leirplass og sporløs ferdsel og friluftsferdigheter, aktiviteter der man lærer grunnleggende friluftsferdigheter.

Ta med: God humør og uteklær.

Håndarbeid

Har du lyst til å lære å strikke eller kan du det kanskje fra før? Hva med brodering? Her får du møte noen hyggelige damer som kan alt du trenger å vite for å komme i gang, eller fortsette å utvikle deg med strikkepinnene og/eller broderingsnåla. Har du lyst til å strikke et pannebånd eller brodere noe fint, her er det fritt frem og dere får alt dere trenger på kurset.

Ta med: Godt humør, vannflaske og innesko.

Gårdsbesøk for juniorer

Er du interessert i å vite mer om hvordan maten din blir produsert? Og kanskje er du interessert i moderne teknologi? En stykke unna basen vår på Ogdal skole finner vi Myrvangberget gård. I fjøset vil dere få treffe både melkekyr, okser og det vil bli muligheter til å kose med kalvene, i tillegg til å se hvordan ting foregår med stell og oppfølging av dyrene.

Ta med: Varme uteklær (ull innerst!) + egne fjøsklær og støvler til bruk inne. Dere får saft i lunsjrommet i fjøset.

Lek i 4H

Dette kurset er fullstappa med spennende utfordringer og moro, og dere kan bare glede der til å være med på det som desidert kommer til å bli det mest latterfylte kurset her i nord. Vi skal ha det morro sammen, gamle og nye venner, hvor vi lærer morsomme leker vi kan ta med hjem til klubben. Lekeånden er stor i 4H, på dette kurset får du lære de mest vanlige og uvanlige lekene 4H har å by på. Ta med en venn for ei gøy og sosial helg, kanskje lærer du noe nytt du kan ta med hjem til familie og venner.

Ta med: God humør og uteklær.

Feltliv med Heimevernsungdommen for seniorer

Kurset gir praktisk læring i hvordan du finner fram i skog og mark med kart og kompass, hvordan du kan finne en god plass for bivuakk (teltplass), og hvordan du kan ordne deg mest mulig praktisk i bivuakken. På kurset lærer du også om ulike varmekilder (og om regler og sikkerhet) for tilberedning av mat, og du får tilberede og smake forskjellig feltmat. Hva bør være med i sekken, og hvordan skal sekken pakkes? Dette får du tips om på kurset, som foregår utendørs både lørdag og søndag. Du vil også få en liten smakebit på et militært feltliv, med blant annet kamuflasjeteknikk, avstandsbedømmelse i felt og observasjonsteknikk.

Pakningsplan

- Ryggsekk (helst en litt romslig dagstursekk)
- Tursko og/eller støvler
- Turantrekk: jakke, bukse, lue, hansker
- Regnklær
- Genser, varmt undertøy, sokker
- Ekstra undertøy, sokker mv for ombytte
- Termos, kniv
- Treningstøy utendørs (lang bukse og jakke, lue)
- Joggesko (grov såle, terrengsko etc)

Dreining

Oddbjørn Varslot stiller med dreibenk og materialer så du selv kan dreie deg en fløyte (plystrepip) og penn (snekkerpenn eller slimline penn). Det blir også muligheter for å pynte pennene med farge, og dere får vite hvordan dere kan behandle fløytene med olje. Liker du maskiner og vil lage deg noe fint som er fullt brukbart? Meld deg på!

Ta med: Innesko og drikkeflaske.

Volleyball

Morten Austheim fra Steinkjer volleyballklubb skal gå gjennom alle de grunnleggende teknikkene innen volleyball. Det vil også bli masse spilling og ball-lek, så her skal vi kose oss!

Ta med: Drikkeflaske, treningsklær og innesko for hall uten svart såle.

Alle må og vil dusje etter kurset på lørdag.

Teater

På dette kurset skal du få lære grunnleggende teaterteknikker fra Astrid Skogset som er

utdannet teaterregissør og har en master i ungdomsteater og medbestemmelse. Dere skal finne ta utgangspunkt i små historier og lage teater sammen. Målet er at du skal bli trygg på deg selv og andre gjennom teaterøvelser.

Ta med: En ting som gjør deg glad og et bilde/utklipp fra et blad/avis om noe som gjør deg sint eller trist. Ha på klær det er godt å bevege seg i, og gjerne innesko.

Baking

Har du lyst til å få tips om enkle og sunne oppskrifter som du kan bake til venner og familie? Eller skal kanskje noen av dere snart flytte hjemmefra og bli selvstendige på kjøkkenet? Uansett alder eller intensjon, her får du lære om ulike typer bakst. Dere skal bake med både gjær og bakepulver og få vite hvordan langtidsheving fungerer og hvordan denne prosessen påvirker stoffene i deigen, samt i det ferdige produktet. Noe av det som står på menyen er focaccia, rundstykker, scones og kanelnurrer.

Ta med: Noe å skrive på/med, innesko, forkle og hårstrikk om du har langt hår.

Er det noe du lur på så ring Gunnhild Husdal Landrø på tlf. 952 02 169 eller send e-post til gunnhild.h.landro@4h.no

Trenger du hjelp med påmelding, ta kontakt med Trine Walleraunet på tlf. 400 74 487 eller send e-post til trine.walleraunet@4h.no

Kameratklubben 4H og 4H Trøndelag presenterer **STORKURS 25.-27. MARS 2022**



#vier4h #4htrøndelag #storkurs



**Håper
vi ses!**