



Aktivitet

MEDLEMSBLAD FOR 4H NORGE • #1/2023

4[☘]

Hei, hei, på tide å
stå opp og endre
VERDA

Lederutvikling Rasmus (18) valgt til veivalgs- program

• Miljøengasjement:
• **Cinta Asmara**
• **Hondsmerk**
• **kjemper for miljøet**
• Side 4

• Stor suksess med bandet Hagle:
• **4H-er med**
• **100 millioner**
• **streams**
• Side 30

Lederutvikling

*4H utvikler morgendagens ledere.
Bli kjent med ungdommer og voksne
som startet lederkarrieren i 4H.*

Side 4–13 og 34–36

Innhold

LEDERUTVIKLING

<i>Ledestjerne og miljøaktivist Cinta Asmara Hondsmerk</i>	4–5
<i>Martin Holmen – et produkt av 4Hs organisasjonsopplæring</i>	6–7
<i>Trine Skei Grande – fra 4H-er til toppolitiker</i>	8–11
<i>Rasmus Højem (18) valgt til veivalgsprogram</i>	12–13
<i>Tre ledere forteller om sin 4H-bakgrunn</i>	34–35
<i>Lær alt du trenger å vite om årsmøter</i>	28–29

TING Å GJØRE ELLER VÆRE MED PÅ

<i>Velkommen til nordisk leir i Lom</i>	24–26
<i>Lag hjemmelaget frøpapirkort</i>	20–21
<i>Quiz og morsomme fakta</i>	22
<i>4H-dagen og under åpen himmel</i>	22
<i>Kløvermoro for kløvermedlemmer</i>	23
<i>Smånytt landet rundt</i>	14

BLI KJENT MED KULE 4H-ERE

<i>Olav Tøkerud i bandet Hagle har 100 millioner streams</i>	30–33
<i>Kasper Hjørungnes Jacobsen (10) forteller hva han liker best med 4H</i>	15–25



Forsiden: Rasmus Højem (18)
fra Frosta 4H i Trøndelag
Foto: 4H Trøndelag

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: X IDE AS

Opplag: 10 000

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!

I 4H skal vi lære ved å gjøre. Det betyr at vi sammen skal finne de beste måtene å gjøre ting på. Vi skal tørre å feile og vi skal våge å være kreative.

Jeg ble i fjor sommer valgt til leder av 4H Norge. Det er et verv jeg setter utrolig stor pris på å bli valgt til. Men jeg hadde ikke klart det uten det jeg har lært i 4H.

Da jeg var 13 år ble jeg valgt inn som nestleder i klubben min, Kvikk 4H. Det husker jeg enda som noe skikkelig stort. I årene som fulgte var jeg kasserer, sekretær og leder.

Senere ble jeg også valgt inn i fylkesstyret i Hedmark, jeg holdt kurs i styreverv og etter hvert holdt jeg også kurs for de som skulle holde kurs. Det var skikkelig lærerikt og artig!

I 4H er det så mange muligheter for deg som ønsker å lære.

Selv om jeg nå har vært med i 4H siden jeg var åtte år og jeg har hatt styreverv i mange av disse årene, så er det fortsatt mye å lære. Jeg føler meg enda ikke utlært.

Og derfor er mottoet mitt den dag i dag at jeg skal lære ved å gjøre.

Kanskje blir du inspirert i denne utgaven av **AKTIVITET** til å finne ut hva du vil gjøre i 4H.

Nå er våren her – grip den og gled deg til et 4H-år med leir, kurs og venner!

Vårhilsen fra

Martin Holmen
Styreleder 4H Norge

VARME HJERTER

Forsikring

Bærekraft




På lag med
landbruket

I likhet med 4H, har også vi i Gjensidige et hjerte som banker for trygghet, omsorg og det å nyte godt av å stå flere sammen. Derfor finner vi stor glede i å støtte organisasjonens arbeid – som kommer barn, ungdom og samfunnet til gode.

Er du nysgjerrig på hva Gjensidige har å tilby for å sikre deg og alt du er glad i, kan du gå inn på gjensidige.no



Gjensidige 



*4H-eren Cinta
er kåret til en av
30 ledestjerner
under 30 år.*

Ledestjerne og miljøaktivist

Hun har demonstrert for miljøet hver fredag i et år. Hun har reist land og strand rundt for å holde foredrag om klima og miljø, hun har organisert demonstrasjoner og vært miljøaktivist på fulltid. Hun er Norges svar på Greta Tunberg.



Jeg ser bare på meg selv som en engasjert person som vil forsøke å utrette en positiv forskjell i verden.

CINTA ASMARA HONDSMERK

Merk deg navnet **Cinta Asmara**

Hondsmerk. Du kommer til å høre det igjen. Hun er bare 21 år, men har allerede rukket å gjøre en større innsats for det hun brenner for, enn de fleste gjør gjennom et helt liv.

4Hs Greta Tunberg

Cinta er født i Nederland og vokst opp i Suldal kommune i Rogaland hvor hun har vært med i Frisko 4H. Der har hun hatt flere styreverv, lært å organisere og å ta ansvar. I fjor flyttet hun til Oslo for å studere kunst og formidling, og har blitt med i alumklubben i hovedstaten. I 2019 ble hun kjent som miljøaktivist da hun sto utenfor domkirken i Stavanger med et pappskilt i hendene hver fredag.

– Det hele startet på ungdomsskolen da en venninne var med på å starte lokal-lag i Amnesty, forteller hun.

Cinta meldte seg inn og begynte å engasjere seg i saker hun synes var viktig. Men det var først på videregående miljøengasjementet virkelig tok fyr.

– Vi lærte om klimakrisen på skolen og jeg fikk nesten panikkanfall. Jeg satt med et stort spørsmål; Hvorfor er det ingen som gjør noe? Jeg søkte på nettet etter hva jeg som privatperson kunne gjøre for å bremse klimakrisen.

Startet klimastreik

På samme tid startet den unge miljøaktivisten Greta Tunberg skolestreikene i Sverige. Cinta ventet på at det samme

skulle skje her hjemme. Hun var sjenerert, så hun ville ikke være den som startet det. Etter å ha ventet en stund, fikk hun likevel med seg noen venner, lagde plakater og stilte seg opp på torget i hjembyen.

– Jeg stod der noen timer hver fredag i ett år. På grunn av fraværs grensen ble det etter skoletid.

Mange av de som gikk forbi kom med støttende kommentarer og noen stoppet opp og ble med på demonstrasjonen. Etter hvert ble det flere og flere, men det var også noen ganger Cinta stod der alene. Det stoppet henne ikke.

Aktivist på heltid

Etter å ha fullført videregående skole og vært russ våren 2020, ble klimaformidleren aktivist på heltid. I ett år reiste hun rundt for miljøsaken. Hun organiserte demonstrasjoner, veiledet folk til å gjøre små forskjeller og holdt foredrag om tema som bærekraft og forurensning av havet. Hun sov på sofaen til venner og kjente. Penger til mat og reise fikk hun ved at de som mente hun gjorde en viktig jobb, kunne gi penger. Det ble et intenst år i Cintas liv, men også et viktig ett.

En ledestjerne å følge med på

Engasjementet til Cinta blir lagt merke til. I fjor kåret avisa Dagens Næringsliv henne til en av 30 ledestjerner under 30 år. Juryens begrunnelse gikk ut på at Cinta, som klimaaktivist og ungdomspolitikker, har markert seg med den styrken og det engasjementet som

tydeligvis må til for å vekke menneskene rundt seg. Videre sier juryen at hun har vist viktigheten av organisert aktivisme og sivil ulydighet, gjennom deltagelse i organisasjoner som World Saving Hustle, Greenpeace og Extinction Rebellion.

– Jeg ser bare på meg selv som en engasjert person som vil forsøke å utrette en positiv forskjell i verden, sier miljøforkjemperen ydmykt.

Gjør små endringer

Da Cinta først lærte om klimakrisen og tok den som sin hjertesak, handlet det om å gjøre frykten for fremtiden om til handling. Om å gi seg selv håp om at det er mulig å gjøre en endring.

– Ingen kan gjøre alt alene, men alle kan gjøre litt, oppmuntret Cinta, som også har jobbet mye med å finne små og enkle miljøtiltak vi alle kan gjøre i hverdagen.

Nå er hun redd ungdommen har mistet håpet de hadde da skolestreikene startet.

– Det går for sakte. Vi må finne en ny måte å snu frykten om til kampvilje igjen, avslutter Cinta og oppfordrer 4H-ere til å sette i gang om det er noe de brenner for.

– Funker det ikke første gang, så prøv igjen. Alt engasjement er viktig for å skape en positiv endring.



Et produkt av 4Hs organisasjonsopplæring

Fra aspirant til øverste leder for hele 4H

Han er kjent som NRK-Martin og gleder oss daglig med den nyeste og feteste musikken på NRK mP3. På fritiden er han øverste leder i 4H Norge og sørger for at du alltid kan få delta på de kuleste fritidsaktivitetene.

Martin Holmen (30) var bare åtte år da han troppet opp på sitt første 4H-møte i Kvikk 4H i Alvdal. Hedmarkingen bor nå i Oslo, men 4H-engasjementet pakket han med seg da han rettet nesa mot hovedstaten. Til sommeren er det ett år siden 30-åringen, som selv kaller seg et produkt av 4Hs organisasjonsopplæring, ble valgt til leder for 4H Norge.

Rørt og stolt

– Det var ekstremt stort at organisasjonen ville ha meg som leder, deler han ydmykt.

Martin er stolt av å være 4H-er, av hva organisasjonen får til og av alt

engasjementet han opplever i alle landets kriker og kroker.

– 4H er en av de beste organisasjonene å være medlem i. Da vi i fjor sommer endelig kunne arrangere landsleir igjen etter pandemien, fikk jeg tårer i øynene da jeg så ungdommene pakke ut og rigget til teltleiren, forteller en rørt sentralstyreleder som har et hjerte som banker hardt for 4H.

Første verv som 13-åring

– Jeg fikk mitt første verv da jeg ble valgt inn som nestleder i klubben da jeg var 13 år, forteller Martin, og legger til;

– Det syns jeg var skikkelig stas. Endelig kunne jeg være med på å bestemme, planlegge aktiviteter og få delta på styremøter. Ikke minst var det stas å få være mer sammen med de eldre ungdommene i klubben.

Etter et par år som nestleder, ble han kasserer, sekretær og til slutt leder i klubben.

Stadig større ansvar

Det tok ikke lang tid før Martins engasjement og talent ble oppdaget. Veien gikk videre til verv i alumnklubben og fylkesstyret. Han reiste rundt i landet på rådsmøter og fylkesstyresamlinger. Interessen for organisasjonsarbeid vokste enda mer da han traff 4H-ere fra hele landet som delte samme interesse og engasjement.

– Jeg fikk også være kursinstruktør og etter hvert ble jeg også med i IKU,





Sentralstyreleder Martin Holmen jobber til daglig som programleder i radiokanalen NRK mP3 hvor han intervjuer de kuleste artistene, spiller den nyeste musikken og lager god stemning for lyttere over hele Norge.

forteller Martin. Han forklarer at IKU står for instruktørkursutvalget, og er en gjeng ungdommer som lærer opp de som skal være instruktør på styrevervkurs.

Derfra gikk veien videre inn i en arbeidsgruppe som skulle lage ny hovedstrategi for 4H Norge, før han ble valgt inn i sentralstyret.

Engasjementet vokser

Som tenåring syns Martin at det artigste med å ha styreverv, var å lage kule aktiviteter for de andre i klubben.

– Jeg likte godt å planlegge og gjennomføre aktiviteter sammen med klubbrådgiverne. Da jeg ble valgt inn i fylkesstyret syns jeg det var gøy å lære mer om økonomi. Jeg brukte muligheten til å sette meg grundig inn i regnskap og budsjett.

Nå er Martin leder av sentralstyret. Sentralstyret er som et klubbstyre, bare at de som sitter der bestemmer over og har ansvar for 4H i hele landet.

“
4H er en av de beste organisasjonene å være medlem i.

MARTIN HOLMEN

Nå er det strategier og langsiktige planer som opptar Martin mest.

– Vi jobber for at 4H skal være en mest mulig attraktiv fritidsaktivitet for barn og ungdom. Vi skal lage en organisasjon som følger med i tiden, samtidig som vi tar vare på det som er 4H. Blant

annet ser vi nå på om vi skal gjøre endringer i hva som skal til for å oppnå plaketten, forklarer han.

Gjør en forskjell

– Hiv deg på mulighetene som finnes, oppfordrer Martin og legger til at det er mange muligheter i 4H. Det er rett og slett noe for alle.

Selv har den engasjerte lederen takket ja til så mange muligheter som mulig. Det har ført til en lang liste med verv, en enda lenger liste over venner og bekjente over hele landet og ikke minst mye kunnskap og erfaring.

– I 4H lærer man tidlig både det å få og det å ta ansvar. Det har gitt meg masse i ettertid. Ikke minst er det flott å kjenne at man betyr noe – at man er med på å gjøre en forskjell, avslutter lederen som mest av alt brenner for at 4H skal ha plass til alle.



Tekst: Beate Johansen

Foto: Foto: Cecilie V. Jensen (Høyre)

Det hele
startet med
4H

Fra 4H-pionér til visestats- minister

Trine Skei Grande er nok mest kjent som tidligere Venstre-leder og kulturminister. Karrieren startet på talerstolen på landsmøte i 4H – som tidenes første årsmøtedelegat i medlemsalder.

– Jeg tror nok aldri jeg hadde vært visestatsminister i Norge om det ikke hadde vært for 4H, forteller politikeren og 4H-eren Trine Skei Grande (54).

De aller første vervene hadde den profilerte politikeren i Kløveren 4H i Overhalla i Trøndelag. Først som nestleder, så som leder. Deretter tok det ikke lang tid før Trines talent ble lagt merke til. Veien gikk raskt videre til fylkesstyret og etter hvert som nestleder for 4H Norge.

Fra Kløveren 4H til regjeringen

I hele 25 år har Trine Skei Grande (54) har vært politiker. Hun har blant annet sittet 20 år på stortinget og flere år i regjering. I tillegg til mange år som Venstre-leder, har hun både vært kultur- og likestillingsminister og utdanning- og integreringsminister. Som om ikke det var nok ble hun tiltrødd rollen som visestatsminister da Erna Solberg ledet landet. Det å være visestatsminister vil si at man kan ta

rollen som statsminister når statsministeren er midlertidig fraværende.

– I 4H fikk jeg en grunnopplæring jeg ikke tror jeg kunne fått annet sted, forteller hun.

Viktig lederskole

– Den lederskolen og tale- og debatttreningen du får i 4H skiller seg ut. Du pushes hele tiden til å lære nye ting du ikke visste at du kunne lære deg, sier politikeren og legger til;

– 4H har spilt en veldig viktig rolle i livet mitt og jeg er evig takknemlig for den organisasjonsskoleringen jeg fikk i 4H. Jeg har møtt mange store politikere som hadde hatt godt av å være på lederskoleringen til 4H.

Trine Skei Grande har hatt en rekke verv og roller i en mange ulike organisasjoner. Alt fra Venstre til Norges Bygdeungdomslag, Prior, Oslo Kino og Landsrådet for Norges barne- og

ungdomsorganisasjoner har nytt godt av hennes kunnskap og engasjement, men det hele startet i 4H.

– Jeg føler meg som en løk med mange skall med organisasjonserfaring, men innerst ligger 4H og jeg kommer alltid tilbake til det, deler den profilerte politikeren.

Ungdomsengasjement

Med ærediplom fra 4H-alumnklubben NTAK og mange år med 4H-minner, har Trine Skei Grande et hjerte som





Tidligere 4H-er, Trine Skei Grande, satt i regjering da Erna Solberg var statsminister. Grande mener 4H har hatt en stor betydning i livet og gitt henne en god organisasjonsopplæring.

banker for 4H. Ekstra hardt banker hjertet for barne- og ungdomsengasjement og unge individers rett til å bestemme over seg selv.

– Det er mange prinsipper fra 4H som ligger grunnfestet i sjela mi. For eksempel det at medlemmene selv skal være med på å bestemme hvilke aktiviteter de vil drive med. Jeg har tatt det med meg i alt jeg har drevet med, forteller hun.



4H har spilt en veldig viktig rolle i livet mitt og jeg er evig takknemlig for den organisasjonskoloringen jeg fikk i 4H.

TRINE SKEI GRANDE

Tenåringen Trine på talerstolen

Det at medlemmene bestemmer har ikke alltid vært en like stor selvfølge i 4H som det er nå. Da Trine Skei Grande var tenåring på 80-tallet var det det flest voksne menn på landsmøtene til 4H Norge. Ingen jenter eller gutter i medlemsalder. Trine Skei Grande ble den første.

Hun minnes godt det første landsmøtet hun var på. Hun spaserte målbevisst opp til talerstolen og holdt det godt forberedte innlegget sitt.

– Da jeg var ferdig sa ordstyrer at det var sjarmerende med ungdommelig engasjement, men han hadde ikke forstått hva jeg sa.

Den engasjerte 4H-eren ble spurt om å gjenta innlegget sitt, men uten så mye dialekt.

Siden den gang har det blitt mye engasjement fra Trine på talerstolen – både i 4H og som en av landets aller øverste politikere. Og dialekten, ja den har hun holdt på.

Bevisstgjøring av medlemmenes makt

Den engasjerte trønderen rakk flere landsmøter og mange debattinnlegg mens hun fortsatt var tenåring.

– Det var mye bevisstgjøring rundt medlemmer og medlemmers makt i min tid, forklarer hun, og forklarer at hun var en del av en kampanje som handlet om å få flere ungdommer inn i styrene og å få 4H mindre voksenstyrt.

Blant annet gikk det vi i dag kjenne som klubbbrådgiver fra å være en klubbleder til å bli en veileder og hjelper for ungdommene i styret i klubben.

– I 1986 eller -88 var det landsmøte på Røros. Der bestemte vi at klubbleder skulle endres til klubbbrådgiver, og ikke



Politiker Trine Skei Grande sin karriere startet på talerstolen på landsmøte i 4H på 1980-tallet. Der var hun første delegat i medlemsalder.

Foto: Dag Urdaal

“ *Jeg føler meg som en løk med mange skall med organisasjonserfaring, men innerst ligger 4H og jeg kommer alltid tilbake til det.* ”

TRINE SKEI GRANDE

minst at de voksne i klubben også skulle voteres om på klubbens årsmøte.

Sammen med en annen ung delegat fra Trøndelag, satt Trine våken hele natten før landsmøtet og skrev innlegget sitt.

– Vi skrev et 100 prosent ironisk innlegg om hvordan det skulle gå med 4H dersom medlemmene skulle bestemme selv, minnes hun og småler med tanken på hvordan innlegget ble møtt av salen.

– Det hadde vært mye debatt, men etter innlegget vårt var det ingen flere som tegnet seg for flere innlegg. Så stemte vi, og det ble vedtatt. Det var

kun et par eldre menn fra Sørlandet som stemte mot. Alle andre stemte for et mer medlemsstyrt 4H.

Kule voksenledere

I tillegg til at noen en stund var skeptiske til at 4H skulle bli mer medlemsstyrt, var det også mange voksne som jobbet for at medlemmene skulle ta større plass i styringen av 4H.

– Det var mange kule voksenledere som slapp meg til og som var klare for å slippe taket. De støttet meg og det var det en trygghet i, forteller hun.

Trine forklarer at hun i 4H bygde opp mer selvtillit, lærte å tørre å ta ordet i forsamlinger og å påta seg ansvar.

– Jeg har vært på mange ledertreninger i voksen alder, men den lederskoleringen du får i 4H er ikke noe dårligere, forteller hun og har en spesiell oppfordring til alle 4H-ere;

– Si hele tiden ja til noe du gruer deg litt til. Da lærer du noe du ikke ante at du kom til å lære.

Liker å være på leir

– Kløveren 4H, som jeg var med i, var en ganske stor 4H-klubb. Vi var mye på

1



1. Politikeren er opptatt av barns rettigheter. I tiden som 4H-er jobbet hun for mer makt til medlemmene.

2. Trine Skei Grande har vært toppolitiker i en årrekke, men har tatt seg tid til å være innom alle landsleirer siden fra hun var 13 år og helt fram til pandemien.

leir og det var veldig viktig for 4H-tida at vi fikk dra på leir.

Toppolitikeren er så glad i leir at hun har deltatt på eller vært innom alle landsleirer siden landsleiren siden hun var 13 år.

– Jeg har vært innom alle landsleirer siden landsleiren på Mjære i 1984 og helt fram til pandemien. Jeg må kjenne på leirstemningen, foreller hun og røper at hun aldri er der når leiren rives. Det er for trist. Når hun ikke har sett leiren blitt revet kan hun innbille seg at den fortsatt er der. At det er leirstemning året rundt.

Det aller beste 4H-minnet er leir, og spesielt minnes hun en solrik leir på Tangen i Hedmark.

– Leir er det viktigste. Så godt likte jeg å være på leir, at jeg bestemte meg for å være med så lenge at jeg kunne bli leder på leir – da tenkte jeg at jeg kom til å bli lei av det, men det var like gøy å være leder, avslutter den den 4H-glade politikeren.

2



Foto: Hans Kristian Thorbjørnsen

ANNONSE

Hvorfor skal jeg være eier av TINE-samvirket?

- Et samvirke som arbeider for høyest mulig melkepris.
- Trygg og forutsigbar avsetning av melka.
- Tilgang til verdifull kompetanse i alle deler av melkeproduksjonen.
- En gunstig startpakke som ny bruker.
- Et godt faglig og sosialt miljø i produsentlaget.
- Et samvirke som sikrer deg konkurransekraft og påvirkning videre i verdikjeden.

Sammen skaper vi et levende Norge

medlem.tine.no



TINE

A young man with curly blonde hair, wearing a grey hoodie, is smiling broadly and being embraced from behind by a man wearing a dark blue cap with a green 'RG' logo and a red and grey safety vest. They are outdoors in a grassy area with trees and a lake in the background. The text 'Valgt til veivalgsprogram' is overlaid in large white font.

Valgt til veivalgsprogram

Rasmus Hojem har hatt øynene åpne for mulighetene som finnes i 4H. Nå er han valgt ut som eneste 4H-ere til å delta på lederutviklingsprogram på tvers av organisasjoner.



Navn: Rasmus Hojem
Alder: 18 år
Klubb: Frosta 4H
Fylkeslag: 4H Trøndelag
Verv: Sekretær i klubben
 og medlem i fylkesstyret

Lederspire, instruktør og forbilde



Før kunne jeg ingenting om papirarbeid, men nå har jeg lært mye.

RASMUS HOJEM

I tillegg til klubbaktivitet og leir, finnes det uendelig muligheter i 4H. 18-åringen Rasmus Hojem er en av de som ikke er redd for å prøve noe nytt.

– Jeg har prøvd det meste innen 4H, forteller trønderen.

Engasjert trønder

Rasmus bor på gård i Trøndelag sammen med en aktiv 4H-familie, og er snart ferdigutdannet tømmer. På sikt er drømmen å utdanne seg til sosionom og etablere mestringssenter på hjemgården. Ideene er mange og engasjementet stort. Først og fremst innen 4H, men det er flere styrer og utvalg som har hatt gleden av det smittende engasjementet hans.

– I klubben har jeg mest vært aspirantleder og leder, men nå er jeg sekretær, forteller Rasmus som skal motta plaketten i år.

Ikke minst sitter han også i styret i 4H Trøndelag, er instruktør på styrevervskurs, har vært landsstyre- og landsmøtedelegat, er nestleder i elevrådet på skolen, sitter i ungdomsutvalget i kommunen og har tidligere vært styremedlem i barne- og ungdomsrådet i Trøndelag.

Er med på å bestemme

– Jeg har sittet i et tonn møter om alt mulig og det syns jeg er skikkelig artig, forteller den blide trønderen.

– Jeg liker å være med på å bestemme, se hvordan styrer fungerer og få innblikk i alt arbeidet som ligger bak for eksempel et storkurs i fylkeslaget, forklarer han.

Rasmus har steppet inn som vikar for fylkesstyreleder ved behov og han har behandlet søknader om penger til aktiviteter i Trøndelag barne- og ungdomsråd.

– Før kunne jeg ingenting om papirarbeid, men nå har jeg lært mye, deler han.

Veivalgsprogram

Sammen med 17 andre ungdommer, deltok han tidligere i år på den første av tre helgesamlinger i et lederutviklingsopplegg som kalles Veivalgsprogrammet.

– Den første samlingen var veldig fin. Det var skikkelig artig å møte folk som er lik meg selv. Jeg var ikke den eneste som måtte avlyse to møter for å få deltatt og som skulle rett i et nytt møte etter samlingen, forteller han.

Den første samlingen handlet om å bli kjent med seg selv, hva som har gjort en til den man er og hva som styret valgene man tar. Neste samling dreier seg om roller, påvirkning og nære relasjoner. På tredje og siste samling skal de 18 lederspirene lære om makt og samfunnspåvirkning.

– Hittil har det vært veldig bra, stråler Rasmus som skulle ønske det kunne lages et tilsvarende opplegg spesielt for ungdom i hjemfylket.

Grip mulighetene

En av mulighetene Rasmus har grepet, er det å være instruktør. Han er straks ferdig med kursinstruktøropplæringen i 4H og har allerede startet som instruktør på styrevervskurs.

– Jeg syns det er artig å lære bort og givende å se andre folk mestre. Jeg brenner for god møtekultur og å få alle til å være med i diskusjonen og å få fram det de mener.

I tillegg til en rekke muligheter innad i 4H, fører alt han driver med og lærer om i 4H til at det åpner seg andre dører også, slik som for eksempel Veivalgsprogrammet som Rasmus nå er en del av.

– Foruten leir, er det beste med 4H at man treffer så mange folk, at man får være med å bestemme og det er så mange muligheter. Man får være med på mange ulike typer kurs og lære så utrolig mye, avslutter Rasmus som selv benytter enhver anledning til å oppfordre 4H-ere til å bli med på alt som finnes.



Landet rundt



Foto: Camilla Nesheim

Inspirasjon for klubbrådgivere

4H Norge gratulerer alle 1500 voksne som på årsmøtet i klubben ble valgt som klubbrådgivere. Som klubbrådgiver skal man bistå ungdommene i styret med råd, veiledning, kunnskap og praktiske oppgaver. Tidligere i år inviterte Sogn og Fjordane klubbrådgivere i fylket til foredrag og friluftsk aktiviteter på inspirasjonssamling i Sogn.



Fotograf: Camilla Nesheim

Plakettfest i Sogn og Fjordane

Etter minst syv år som junior og senior og minst syv godkjente junior- og seniorprogram, kan man oppnå plaketten og motta 4H-vitnemålet. Det å motta plaketten er stort og de fleste fylkeslag feirer sine plakettmottakere med en staselig plakettfest med taler og høytidelig overrekkelse av 4H-vitnemålet og plaketten. Her fra plakettfesten i Sogn og Fjordane i januar.



Fotograf: 4H Buskerud

Styrevervskurs i Buskerud

87 4H-ere og instruktører fra 4H Buskerud møttes til styrevervskurs Buskerud gård i Åmot. Helgen ble fylt med kurs, opplæring av klubbstyret, lek, nye venner og ikke minst et minnerikt neonparty.

Vertsfamilie

Har du og din familie lyst til å oppleve verden fra egen stue? Bli kjent med en annen kultur og et annet språk ved å være vertsfamilie for en 4H-er på utveksling.

Les mer på 4h.no.





Hei 4H-er! Hvem er du?

NAVN: Kasper
Hjørungnes Jacobsen

ALDER: 10 år

KLUBB: Tjodalyng 4H

FYLKESLAG: 4H Vestfold



Hvor lenge har du vært 4H-er?

Jeg ble kløvermedlem i 2016. Da var jeg bare fire år. Det var veldig stas da jeg i fjor endelig var gammel nok til å være med på aktivitetene i klubben.

Hva liker du best med 4H?

Det jeg liker best er at man har det gøy sammen med andre. Vi leker sammen på 4H-møter, drar på tur med kano og er på leir. Jeg liker også alle de morsomme aktivitetene. Siden mamma og onkel har arrangert mange leirer har jeg vært med på flere leirer allerede.

Kan du beskrive 4H med tre ord?

Gøy, vennskap og håndverkskunnskap.

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

Det kuleste var da vi lagde olabil på aspirantleir i 2019. Vi fikk hjelp av de voksne til å bygge den, også tegnet vi på den og alle som var med på å bygge skrev navnet sitt på panseret. Den ble skikkelig kul.

Hvilket 4H-arrangement gleder du deg mest til?

Gleder meg til sommeren for da skal jeg på aspirantleir. Det beste med leir er å sove i telt og å treffe andre 4H-ere som bor langt unna.



Kasper og familien har blant annet vært vertsfamilie for Juan-Nan fra Taiwan som var i Norge på 4H-utveksling. Kanskje skal Kasper selv reise ut i verden på eventyr med 4H når han blir gammel nok.



Eagle Popcornkjele er en sammenleggbar turkjele på 1,5 liter med kobberbelagt bunn og feste for pinne i håndtak.

439,-
Medlem **373,-**

Eagle vaffeljern er et lett vint vaffeljern med non-stick-belegg. Passer til varmekilder med åpen flamme.

469,-
Medlem **399,-**



Eagle Storm kitchen w/Gas stove er et klassisk turkjøkken med gassbrenner. Vindskjermen leveres med to kjele og stekepanne i anodisert aluminium. Fin størrelse til en familie på tur.

1099,-
Medlem **934,-**



Eagle Gassbrenner er en solid, god og stødig gassbrenner med piezotønning.

449,-
Medlem **382,-**

Gjør deg klar til leirsommer

Coleman Performance Gas er en standard gassboks med gjenger.

99,-
Medlem fra **84,-**



Outwell Fulmar Combo er et sett med kjølebokser som kan fylles med isbiter eller isblokker for å holdes kjølig. Kan holde mat frossen i opptil fire dager.

2 729,-
Medlem **2 320,-**



Eagle Lavvu er et kjelesett i rustfritt edelstål med kobberbelegg i bunn. Settet inneholder tre kjele med lokk, en stekepanne og treskaper.

Leveres i praktisk bærebagg.
2289,-
Medlem **1 946,-**

Hydro Flask 21 oz Standard Mouth er en holdbar og smart drikkeflaske for alle typer aktiviteter året rundt. Like funksjonell til morgenkaffen, som vannflaske eller med kakao ved bålet.

500,-
Medlem **425,-**



Alltid 15% rabatt når du handler i 4Hbutikken*

*enkelte unntak gjelder

4H-kopp med 4H-kløver rommer 3,7 dl. Kruset er laget i emaljert stål og er perfekt til både hverdags og tur. Flott gave til både liten og stor!

Medlem 134,-



4H-kortstokk

Medlem 94,-



4H-penal

Medlem 123,-



4H-turbestikk med 4H-kløver er et lekkert og praktisk turbestikk i bambus for å nyte de beste måltider ute.

Medlem 144,-



4H-sekk er en fjærlett ryggsekk uten unødige spiler og rammer. Med elastiske sidelommer, lokklomme med glidelås og elastikk løsninger. Utstyrt med refleks. Levers med liten trekopp.

Medlem 467,- 35 l

4H-termokopp er en praktisk stål kopp som holder veldig godt på varmen. Praktisk D-ring gjør at koppen kan henges i en karabinkrok.

Medlem 192,-



4H-turmatboks med brettekopp og spork (gaffelskje).

Medlem 169,-

4H-pannebånd i økologisk bomull.

Medlem 59,-



4H-caps

Medlem 329,-



4H-hettegenser

Medlem 399,- Barn

Medlem 449,- Voksen



4H-t-skjorte

Medlem 179,- Barn

Medlem 199,- Voksen

4H-handlenett i økologisk bomull.

Medlem 86,-



4H-BUTIKKEN 

www.4hbutikken.no



Foto: Hans Kristian Krogh-Hansen

Bergans Birkebeiner Junior 40 liter er en fullt funksjonell og lett tursekk for barn. Den er utstyrt med QuickAdjust II, et system som gjør det mulig å tilpasse rygg lengden etter barnets rygg. Leveres med regntrekk.

1499,-

Medlem 1274,-



Reparasjonssettet fra Gear Aid inneholder de mest nødvendige produktene du trenger når uhellet er ute, inkludert Tenacious-reparasjonslapper og Seam Grip WP-lim.

356,-

Medlem 303,-

Moskito Guard 75 ml er et insektmiddel som er vitenskapelig testet for å gi beskyttelse mot bitende insekter både hjemme og utenlands.

149,-

Medlem 127,-



Hydro Flask 32 oz Wide Mouth er en holdbar og smart drikkeflaske for alle typer aktiviteter året rundt. Stor åpning gjør den rask å fylle og enkel å rengjøre.

600,-

Medlem 510,-



Kikkerland Nudie Bamboo Toothbrush er en pakke med to avslørende tannbørster i kun bambus og nylon. Puss, puss!

59,-

Medlem 50,-

Exped Fold-DryBag BS er en vanntett pakkpose i godt synlige farger. Hvit innside gjør at du lett kan se innholdet. Rullelukking og tapede sømmer. Posen har fått oval form slik at den lettere skal passe i sekken.

140,-

Medlem fra 119,-



Asivik Wash Bag Roll er en smart, sammenleggbart toalettmappe med utagbart speil og roterbar krok til oppheng. Hold orden i toalettsakene!

356,-

Medlem 303,-



TESTVINNER!

Black Diamond Moji Lantern er en kompakt teltlykt som gir mykt, fint leselys i teltet. Henges enkelt opp med integrert krok.

329,-

Medlem 280,-

TILBUD

Helium Warmzone er et 3,8 cm tykt liggeunderlag fra Mountain Equipment. Underlaget har litt kroppsform, noe som sparer plass i sekken. God isoleringsevne på 3,6 R som egner seg bra både til vår og høst og det som er i mellom. Bunnen er forsterket friksjonsbelegg som gir god slitestyrke. På vinterstid er det lurt med et ekstra, vanlig liggunderlag under.

1 199,-

600,-

Mammut Nordic OTI 3-season er en kompakt sovepose med romslig snitt. Posen er fylt med Ajungilak MTI Element som gir en komforttemperatur ned til 5 grader (ekstrem -15). Fin og rimelig begynnerpose!

1 799,-

Medlem 1 529,-



Exped Dura 5R er et hele 7 cm tykt liggeunderlag som har god lengde og god bredde. Isolert med syntetisk isolasjon. God isoleringsevne på 4,8 som egner seg bra både til vår og høst og det som er i mellom.

1 900,-

Medlem fra 1 615,-

Exped Ultra Pillow er en superlett, oppblåsbar pute som er svært behagelig, og tar minimalt med plass sammenpakket.

360,-

Medlem fra 306,-



Bergans Wiglo LT 6 er et robust og stabilt helårstelt med god plass til seks personer og bagasje. Teltet er laget av solid og slitesterk ripstop nylon, og er et perfekt valg hvis du ønsker plass og komfort uten å gi avkall på beskyttelse. Leveres komplett med inner- og yttertelt. Ytterduken på fjellteltet tåler en vannsøyle på 3000 mm og kan også brukes alene.

10 999,-

Medlem 9 349,-



Skumunderlaget Bamse har god friksjon og lang levetid. Brukes gjerne under oppblåsbare liggeunderlag eller som sitteunderlag ved bålet.

399,-

Medlem 339,- Barn

599,-

Medlem 509,- Voksen

4H-BUTIKKEN 

www.4hbutikken.no



Hjemmelaget frøpapirkort



*Dyrk din egen
karse, oregano,
basilikum eller
noe annet
du liker.*

Dette trenger du:

- * Gjenbrukspapir (for eksempel brukt skrivepapir, avispapir eller eggekartong)
- * Målebeger (1 liter)
- * Blender (som rommer minst 1 liter) eller stavmikser
- * Sil
- * Skål
- * To håndklær
- * Store pepperkakeformer
- * Tyllstoff (en bit som er litt større enn pepperkakeformene)
- * Klut
- * Pakke med frø

FORBEREDELSE DAGEN FØR

- * Riv papiret i små biter eller bruk makuleringspapir.
- * Fyll målebegeret med papirbiter til det kommer opp til streken som viser fem desiliter (press bitene litt sammen).
- * Fyll deretter opp med vann til streken som viser én liter.
- * La den stå minst ett døgn.

Slik gjør du:

AKTIVITETSDAG

1. Tøm blandingen av vann og papirbiter i blenderen eller bruk stavmikser i målebegeret.
2. Blend blandingen sammen i ett til to minutter, til blandingen ser ut som grøt.
3. Hell en del av grøten over i silen, mens du holder silen over vasken. La vannet renne ut og press litt ekstra på papirgrøten for å få ut mer vann. Legg papiret i skåla og gjenta til du har gjort dette med hele grøten. Det er fint om det er igjen litt vann i skåla.
4. Brett håndkleet i fire og legg på bordet.
5. Legg tyllstoffet på håndkleet og en pepperkakeform på toppen.
6. Fyll formen med papiret til hele bunnen er dekket. Har du ikke form kan du forme papiret for hånd.
7. Bruk kluten og press godt på papiret i forma.
8. Strø litt frø over papiret og bruk kluten til å presse frøet inn i papir.
9. Fjern formen forsiktig, press litt ekstra på sidene og løft i tyllstoffet.
10. Fjern tyllstoffet og legg papiret på det andre håndkleet.
11. Gjenta til alt papiret er brukt opp.
12. La frøpapir tørke på en varm plass med god ventilasjon, da tørker det raskest. Snu gjerne papiret forsiktig etter at det har stått en natt. Det tar ca. ett døgn til det er helt tørt.
13. Skriv en hilsen på siden uten frø. Skriv også «Plant meg under én cm jord».
14. Send frøpapirkortet til noen du vil glede eller plant det selv.



Plant meg 1 cm
under jorda.



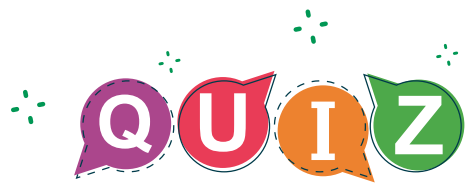
4H-dagen 4. mai

4. mai har 4H Norge bursdag. I år feirer vi 87 år! Vi kaller bursdagen for 4H-dagen og alle medlemmer oppfordres til å kle seg i 4H-klær denne dagen. Kanskje kan klubben lage en fin feriering også? Vi oppfordrer alle klubben til å vise seg fram i lokalsamfunnet denne dagen.



Visste du at?

- ... 4H og 4H-lignende organisasjoner finnes i mer enn 80 land?
- ... at du hvert år kan være vertsfamilie for en 4H-er fra et annet land?
- ... sjiraffen sover i snitt en halv time om dagen?
- ... fluer kan hoppe 200 ganger så høyt som sin egen kroppslengde?
- ... at spyttet du produserer gjennom et liv er nok til å fylle to svømmebasseng?
- ... på Svalbard er det obligatorisk å være bevæpnet når man forlater sivilisasjonen? Årsaken er risikoen for isbjørnangrep.
- ... det var faktisk nordmenn som introduserte sushi med laks til Japan på 80-tallet?
- ... det er 4,5 millioner amerikanere i USA som har norske aner?
- ... Canada har flere innsjøer enn resten av verdens nasjoner til sammen?
- ... mer enn 97 prosent av alt vannet på jorden består av saltvann?



1. Hva kalles styreformen vi har i Norge?
2. Hva heter statsministeren i Norge?
3. Hva kalles den som har ansvaret for 4H-klubbens penger?
4. Hva heter lederen i 4H Norge?
5. Hvor høy er Galdhøpiggen?
6. Hvor arrangeres nordisk 4H-leir 2023?
7. Hvor gammel må man være for å stemme ved kommunevalg i Norge?
8. Hvor gammel må du være for å ta førerkort for traktor?
9. I hvilket band spille den tidligere 4H-eren Olav Henrik Tokerud?
10. Hvor høy er en sjiraff?

Svar: 1: Demokratii, 2: Jonas Gahr Støre, 3: Galdhøpiggen, 4: Martin Holmen, 5: 2469 meter over havet, 6: Lom i Oppland, 7: 16 år, 8: 16 år, 9: Hagle, 10: Gjennomsnittshøyden for sjiraffer er 5,3 meter.



Under åpen himmel

4H-dagen feires blant annet med å sove under åpen himmel lørdag 6. mai. Om du sover på verandaen, i skogen, i en gapahuk ved kysten, en hengekøye i hagen eller på toppen av et fjell – det er helt opp til deg. Hva med å samles noen venner eller kanskje hele klubben?



Kløvermoro for kløvermedlemmer!

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

Fargelegg



Hvor mange forskjellige blomster ser du her?

Ti spørsmål

1. Hva slags dyr er Timmy fra tv-programmet Timmy tid?
2. Hva slags dyr er Peppa fra barne-tv?
3. Hvem blåser ned huset til de tre små grisene?
4. Fra hvilket dyr får vi egg?
5. Nevn tre av fargene som er i regnbuen?
6. Hva heter det grønne som vi dyrker fram i bomull ved påsketider?
7. Hvilken frukt spises det mest av i påsken?
8. Hva heter den flasken som holder kakaoen varm når vi er på tur?
9. Hvilken farge har hesten til Pippi Langstrømpe?
10. Hva slags dyr har Pippi Langstrømpe, i tillegg til hesten?



10: Apekatt.
8: Termos. 9: Hvit med prikker.
(illa). 6: Karse. 7: Appelsin.
5: Rød, gult, grønn, blå og fiolett
1: Sau. 2: Gris. 3: Ulven. 4: Høna.

SVAR TI SPØRSMÅL:

SVAR BLOMSTER 12





NORDISK LEIR

Tekst: Turi Elise Kaus og Beate Johansen

Foto: Sarah Hvidsten Kristiansen

4H NORDIC CAMP



LOM 2023

Drømmer du om sol og sommer? Om nye og gamle 4H-venner fra hele Norden? En uke med frihet, kule aktiviteter, volleyball og kortspill til klokka to? Hva med å kombinere det med trolsk fjellstemning, oppleve vikingtiden for en dag og få muligheten til å se Norge fra toppen av Nord-Europas høyeste fjell?

Da er det bare å melde seg på landsleir i Lom med en gang. Her blir det fantastisk leirstemning hele uka, opplevelser du ellers ikke ville fått og minner for livet. I tillegg kommer du nok ikke hjem fra leiren uten en god del nye venner i bagasjen.

Hva skjer på leiren?

På leiren blir dere kjent med det unike kulturlivet og kulturarven som finnes i Lom og området rundt. Dere vil oppleve det karrige livet i naturen høyt til fjells og det frodige dalføret innunder Lomseggen. Dere lærer om hva jakt og fangst har betydd for bosettingen, og om den spennende utviklingen fra steinalderen og fram til i dag.



Lom

Lom Kommune er ei fjellbygd og nasjonalparklandsby med inngang til de tre nasjonalparkene: Jotunheimen, Breheimen og Reinheimen. Midt mellom disse majestetiske fjellområdene skal du bosette deg for en uke. Naturen er trolsk og leirstemningen magisk.

Reise

Alle fylkeslag tilbyr fellesreise til leiren. For de fleste vil dette si buss, for noen kan det være fly eller tog, i tillegg til buss. Anbefaler alle å være med fellesreise.

Leirområdet og telt

Selve teltleiren er på et jorde rett ved siden av Lom ungdomsskole, klubbhuset til. Ta med telt selv, men avtal med andre fra fylket, så ikke alle har med telt. Ved siden av teltleiren er det en idrettshall hvor du kan benytte toalett og dusj. Lade telefon kan du gjøre på leirkontoret i klubbhuset.

Mat og kiosk

Du får alle måltider hele uken. Maten serveres i idrettshallen. Det blir også kiosk på område hvor du bare får kjøpt godteri, enkel mat og andre nødvendigheter.

Sykdom og tilrettelegging

Leiren er godt tilrettelagt for alle. Si fra ved påmelding dersom det er noe arrangør bør vite om og tilrettelegge for – enten det er matallergi, du bruker rullestol eller hva det måtte være. Alle skal trives og ha det fint på leir. Dersom du skulle bli syk, kommer du til å bli godt ivaretatt av førstehjelpspersonell på egen sykestuggu.

KLIMAPARKEN



Foto: Visit Jotunheimen

NASJONALPARKER



Foto: Mar Wedum

KULTUR



Foto: Jørgen Hjemsey



VENNSKAP

NÅR: 8.–15. juli

HVOR: Fjellbygda Lom i Oppland

HVEM: For alle medlemmer som blir 14 år eller mer i år.

PRIS: Kroner 3 000,-.

PÅMELDING: På 4h.no

FRIST: Sjekk 4h.no

REISE: Alle fylkeslag tilbyr fellesreise (buss).

LEDERE: Hvert fylkeslag stiller med voksenledere for alle i fylket.

SPØRSMÅL: Kontakt 4H-kontoret i ditt fylke.

PROGRAM

LØRDAG: ANKOMST

Alle 1000 deltakerne fra hele Norden strømmer til Lom og rigger opp uka teltleir, før vi har innmarsj med utkledding etter tema og åpningsseremoni. Tema for innmarsjen får du vite nærmere leiren.

SØNDAG: ICEBREAKING

Nå har vi vært en natt på leiren og det er på tide å bli bedre kjent. Det blir icebreakingaktiviteter for alle. I tillegg blir det fylkesvis fotografering, i tillegg til at dere kan freshe opp teltleiren deres og gjøre den klar for en uke med leirmoro.

MANDAG: KULTURARV

I dag er temaet vikingtid og steinalder. Det du får oppleve er skikkelig vikingleir, i tillegg til å prøve deg på både vikingmat og vikingaktiviteter. Alle skal teste et visst antall aktiviteter i løpet av dagen, men du velger selv de aktivitetene du synes er mest spennende.

TIRSDAG: HØYT TIL FJELLS

Tirsdag skal halve leiren ha fjellaktivitet, og halve leiren ha aktivitetsdag i Lom sentrum. Onsdag byttes det, slik at alle får med seg alt.

Har du vært på Galdhøpiggen før? Hvis ikke har du muligheten nå! Galdhøpiggen er Nord-Europas høyeste fjell med sine 2 468,8 meter over havet. Turen er en grei familietur som går i variert terreng og tar seks timer. Det er 600 høydemeter fra starten ved

Juvflye til Galdhøpiggen. Været i høgfjellet kan variere. Ved dårlig være vil det bli et alternativt opplegg.

Fjellgruppa bussess inn til Juvflye og går samlet innover fjellet til man kommer til en isbre. Er det noen som velger å snu her, vil det være ledere som tar dere med tilbake til utgangspunkter. For de som vil være med til toppen krysser dere breen i taulag sammen med en erfarne breførere. På andre siden venter dere til alle er over, før dere fortsetter videre til toppen og får oppleve den magiske utsikten over trolske Jotunheimen.

For de som ikke vil gå på Galdhøpiggen blir det mulighet til å være med i Klimapark 2469. Her lærer du om geologi og botanikk i høyfjellet og en får se permafrost. Klimaparken er tilrettelagt for rullestolbrukere.

ONSDAG:

AKTIVITETSDAG I LOM

Var du på Galdhøpiggen eller Klimaparken 2469 i går? Da blir det aktivitetsdag i Lom sentrum i dag. Her er alt i gangavstand fra leiren.

Denne dagen får du blant annet oppleve fjellmuseet med mange spennende brearkeologiske funn. Har du vært i en ekte stavkirke noen gang? Det får du mulighet til nå. Lom Stavkyrkje er en av landets eldste og største. La deg imponere av den majestetiske trekirken som er rikt utstykket med treskjæringer som er spesielle for Gudbrandsdalen og kalles akantusskurd.

Videre går ferden til Steinsenteret, hvor du trygt kan regne med å bli fasinert over alle de ulike steintypene. Sist, men ikke minst, kan du slå deg løs i Lom Aktivitetspark. Her er det klatrepark for de som tør å miste bakkekontakten og trampoliner for de som er hoppende glade.

TORS DAG: ÅPEN DAG

På åpen dag kan venner, familie og alle som vil ta seg en tur inn i leiren. Det blir aktiviteter av og for deltakerne. Denne dagen utfordres nemlig fylkene til å ha egen stand med aktiviteter dere vil at andre 4H-ere skal få prøve seg på. I tillegg kommer andre lag, foreninger og samarbeidspartnere med aktiviteter.

FREDAG:

FINALE DAG OG AVSLUTNING

Leiren kan dessverre ikke vare evig og fredag er tiden kommet for å pakke ned og møtes til avslutningsseremoni. Men før det blir det en hel dag med nervepirrende finaler i tautrekking og volleyball. Kanskje er det nettopp ditt fylke som stikker av med seieren i år?

4H 
**NORDIC
CAMP**
LOM 2023

ER DU ALUMN?

Alumner er velkomne som deltakere på leir. Er du alumn og savner leirlivet, men ikke har mulighet til å være der hele uka? I år kan alumner kjøpe døgnpass og komme innom leiren for en natt eller to. Det blir eget område på leiren for alumner med døgnpass.

SAMVIRKE

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



NORSK
LANDBRUKSSAMVIRKE

www.landbruk.no

NOK og TRYGG mat fra norske naturressurser



Lær om økonomi trygt og enkelt

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

Sjekk mer på landkreditt.no

 Landkreditt



ÅRSMØTE

Tekst: Sigrun Tovsrud og Beate Johansen

Foto: Sarah Kristiansen

Årets viktigste møte

ÅRSMØTET

Hvem kan stemme på klubbens årsmøte?

Alle medlemmer mellom 10 og 26 år som har vært medlem i minst en måned og betalt medlemskapet sitt.

Årsmøte er årets viktigste møte. Det er her man bestemmer hva klubben skal gjøre det neste året, hvor mange penger klubben skal bruke og ikke minst hvem som skal sitte i styret frem til neste årsmøte.

De som sitter i styret, skal drive klubben frem til neste årsmøtet. Det vil si at dem blant annet skal planlegge aktivitetene klubben skal ha, betale regninger, føre regnskap, skrive referater. Det å sitte i styret en viktig oppgave og noe man lærer veldig mye av. Kanskje du vil sitte i styret i din klubb?



Annie Marie Leira (14 år)
Liljen 4H

Hvor mange årsmøter har du vært på?

Første gang jeg var på årsmøte var det digitalt på grunn av koronapandemien. Det skulle vare i tre timer, men det varte i seks timer. Dette årsmøtet er mitt andre og jeg er fornøyd med opplevelsen.

Hva er det viktigste som ble vedtatt på årsmøtet i dag?

At jeg ble valgt til første varamedlem og hvilke klubber som skal arrangere leirer og andre fylkesarrangement helt fram til 2029. Jeg syns også budsjett og regnskap var viktig.

Karl Magnus Navestad (16 år)

Bjerke 4H

Hvor mange årsmøter har du vært?

Dette var mitt første årsmøte. Som leder i klubben syns jeg det er min plikt å representere klubben. Også er det både sosialt og gøy.

Hva er det viktigste som ble vedtatt på årsmøtet i dag?

Valg av styret. Vervestrategien er også viktig for å sikre vekst. Viktig å få nye medlemmer så 4H sin framtid er sikra.



Håkon Ruud-Wethal (11 år) og Svein Kristian Jahren Ruud (13 år)

Åreppen 4H



Hvor mange årsmøter har du vært på?

Håkon: Dette var mitt første årsmøte. Det var gøy, men litt kjedelig å sitte stille så lenge.

Svein Kristian: Dette var mitt tredje årsmøte. Det første var digitalt, men i fjor og i år var det fysisk og det var mye morsommere. Det er fort gjort å bli distrauert når det er digitalt, så på fysiske møter følger man mer med.

Hva er det viktigste som ble vedtatt på årsmøtet i dag?

Valg av leder og styremedlemmer er viktig. Også var det viktig å vedta årsplan og rulleringsplan for arrangement, slik at vi vet hvem som skal arrangere og hvor leir og kurs skal være fremover. Da kan vi planlegge både i klubben og selv.

Opplæring i gjennomføring av årsmøter er viktig del av demokrati- og lederopplæringen i 4H. På årsmøtet brukes mange rare ord. Kan du ordene?

AKKLAMASJON = Noe/noen vedtas/velges ved å klappe.

DELEGAT = Det samme som representant. De som har stemmerett på årsmøtet.

DEMOKRATI = Styringsform som viser til at flertallet bestemmer.

FLERTALL = største delen av forsamlingen.

FORRETNINGSORDEN = regler for gjennomføringen av årsmøtet, deriblant regler for avstemming.

FORSLAG = forslag til noe man ønsker skal vedtas.

FREMME FORSLAG = å foreslå noe.

INNLEGG = kommentar/respons til en sak.

NUMMERLAPP = lapp med nummer som brukes når du skal be om ordet og når du skal stemme. Representant og observatør har gjerne forskjellige farger på nummerlappen, slik at ordfører enkelt ser om du har stemmerett eller ikke.

OBSERVATØR = de som ikke har stemmerett på årsmøtet.

ORDFØRER = personen som leder årsmøtet.

PROTOKOLL = referat. Det skal alltid føres protokoll fra årsmøtet.

REPLIKK = kommentar/respons til et innlegg.

REPRESENTANT/DELEGAT = de som har stemmerett på årsmøtet.

SKRIFTLIG VALG = det stemmes ved å skrive det/den man stemme på en stemmeseddel.

STEMMESEDDEL = lapp som man skriver det man ønsker å stemme på ved skriftlig valg.

STREK = ikke mulig å komme med flere innlegg eller replikker.

SVARREPLIKK = den som presenterte saken eller hadde et innlegg svarer på spørsmål eller kommentarer til saken eller innlegget.

TEGNE SEG = be om ordet.

TELLEKORPS = personer som velges til å telle stemmene.

VEDTAK = det som blir bestemt av årsmøtet.

ABSOLUTT FLERTALL

= flertallet (mer enn 50 %) av alle de stemmeberettigede.

ALMINNELIG FLERTALL

= flertall (mer enn 50 %) av de som stemte.

KVALIFISERT FLERTALL

= et på forhånd tallfestet flertall (f.eks. 3/4).

SIMPELT FLERTALL

= et forslag får flere stemmer enn andre forslag (selv om det er færre enn 50 % av stemmene).



4H-er med 100 millioner streams

– Jeg syns at «toførr» og 4H er tøft, synger den tidligere 4H-eren Olav Tokerud. Sammen med André Jensen, utgjør han bandet Hagle som har oppnådd 100 millioner streams og to Spellemannspriser.

På kort tid har Hagle pløyd seg inn på topplister med traktor og Fellekjøpet-dress. Kledd i grønt og gult har duoen gjort stor suksess med sin fengende musikk om bygdelivet.

Rapperen fra Mysen i Østfold har alltid vært interessert i musikk.

– I oppveksten hørte jeg på mye og variert musikk. Alt fra pop og klassisk musikk, til hiphop, eurodance og elektronika.

Likevel var det country-rap han selv skulle slå gjennom med.

– André og jeg har vært komponiser siden vi gikk på ungdomsskolen og har med ujevne mellomrom laget rap om hjembygda, forteller østfoldingen.

Det var først da komponisene startet bandet Hagle og gjorde konseptet enda mer tydelig at det virkelig tok av. I 2020 ga de ut singlene «Traktor», «Født til å ragge» og «Det årnær sæ».

– Det eskalerte utrolig fort. Vi hadde absolutt tro på egen musikk, men hadde på ingen måte sett for oss 100 millioner streams da vi startet, forteller rapperen og takker alle som hører på musikken og kommer på konsertene.

Musikalsk mangfold

– Vi blander rap og moderne trommer med folkelige instrumenter som banjo, fele og gitar, forklarer den suksessrike artisten, og legger til at de bruker elementer fra både country og norsk folkemusikk.

– Også har vi vært heldige å få jobbe med mange dyktige musikere som er med på å gi låtene et gjennomført musikalsk preg, forklarer han og nevner musikere som Tuva Syvertsen fra Valkyrien Allstars, Mari Skeie Ljones, Mikael Jonassen, Matias Hilmar Iversen fra Ila Auto og Hilde Fjerdingøy.



Olav Henrik Tokerud og André Jensen utgjør den norske country-rap-duoen Hagle.

I tillegg har Hagle gitt ut musikk sammen med både Staysman, Halva Priset, Ringnes-Ronny, TIX og Blåsemafian.

TV-serie og prisutdelinger

De to første singlene Hagle ga ut ble plukket opp av NRK-suksessen Rådebank, en norsk dramaserie som handler om ungdoms- og rånemiljøet i Bø i Telemark og er en av NRKs mest strømmede serier gjennom tidene.

Den mest populære singelen «Bøgda» har streamet til trippel platina på Spotify. I 2021 ble det også to Spellemannspriser. Én i kategorien festmusikk og én for årets gjennombrudd. I tillegg var låta «Ærmen i kærmen» nominert i klassen for årets låt.

Løfter fram kulturen på bygda

– Som de fleste andre som er oppvokst på gård tok jeg lappen som 18-åring og kjøpte en gammel bil som jeg monterte et stort stereoanlegg i. Musikk- og bilinteressen har vært sterk gjennom årene og i stallen har jeg har fortsatt min gamle Kadett C Coupe, forteller rapperen.

Låtene handler om rånemiljøet og den lokale bygdekulturen. De to kompisene er opptatt av å løfte fram og portrettere kulturen de er oppvokst i, og da blir det fokus på landsbygd og gamle biler.

– Handlingen i tekstene våre er inspirert av oppveksten på bygda i Indre Østfold med «ærmen i kærmen» og basskasse i bagasjen. Tekstene våre er gjennomsyra av lokale referanser, overdrivelse og humor, men de beskriver samtidig noe ekte som mange kan kjenne seg igjen i, forklarer han.

Vokst opp med 4H

En selvsagt del av oppveksten på bygda i Indre Østfold var også 4H. Tokerud startet som tiåring og gikk hele veien til han fullførte 4H-programmet og mottok plaketten for 20 år siden.

– 4H-tiden var en reise gjennom mange år og jeg husker at det følte godt å motta plaketten, minnes han, og legger til;

– Da jeg begynte syntes vi at aspirantlederne og de eldste medlemmene var som voksne å regne, men tiden gikk fort og plutselig var man voksen selv.

Da artisten ble med i 4H var det mange fra klassen hans som begynte samtidig.

– Det sa seg nesten selv at man ville være med for ikke å gå glipp av det som skjedde. Klubben jeg var med i, Heen 4H, var en av de største klubbene i landet på den tiden.

De aller beste 4H-minnene har han fra fylkesleirer, men han trivdes også godt med arbeidet med 4H-prosjektene.

– Jeg likte de praktiske oppgavene som kunne være alt fra å snekre fuglekasser og dyrke grønnsaker til baking og foto. Høstfesten var høydepunktet. Det var også gøy med turer i skog og mark. Kulturen i 4H var upolert og jordnær, minnes artisten.

Artist og kunstnersjel

Tokerud beskriver seg selv som en bilinteressert rapper og kreativ sjel.

– Jeg er også kunstner og står bak flere store veggmalerier i Mysen. Jeg har alltid vært en kreativ sjel og tegner ofte skisser på frihånd, særlig av gamle hus, sier han og oppfordrer til å sjekke ut kontoen «olavtokerd» på Instagram for å se flere bilder av tegningene hans.

– Det beste med å være artist er utvilsomt det å kunne ha en kreativ jobb. Jeg synes den kreative prosessen er veldig givende. Særlig det å sitte i studio, kaste ideer og skrive nye låter.

Han forklarer at de ofte starter med ha et ord eller uttrykk de vil jobbe ut fra.

– Både «Ærmen i kærmen», «Ærbeskær» og «Det årnær sæ» startet med uttrykkene i seg selv. Mens «Bøgda» var mer en konseptuell ide der vi ville skrive en låt om mange steder i Norge. Da laget vi en liste med steder og en liste med bilmodeller og begynte å sette de sammen. Det var en veldig morsom måte å jobbe på.

– Også er det jo fint å kunne reise landet rundt og spille konserter. Jeg får se så mange flotte steder som jeg ellers ikke hadde fått besøkt, avslutter rapperen.

Det er lenge siden Olav Henrik Tokerud stod på scenen på høstfest i Heen 4H i Østfold. Nå underholder han tusenvis av fans på konserter over hele landet.



Tokerud er en kreativ sjel. Kreativiteten får ikke bare utløp gjennom musikken. Rapperen har blant annet laget flere store veggmalerier i hjembygda Mysen.

NAVN: Olav Tokerud

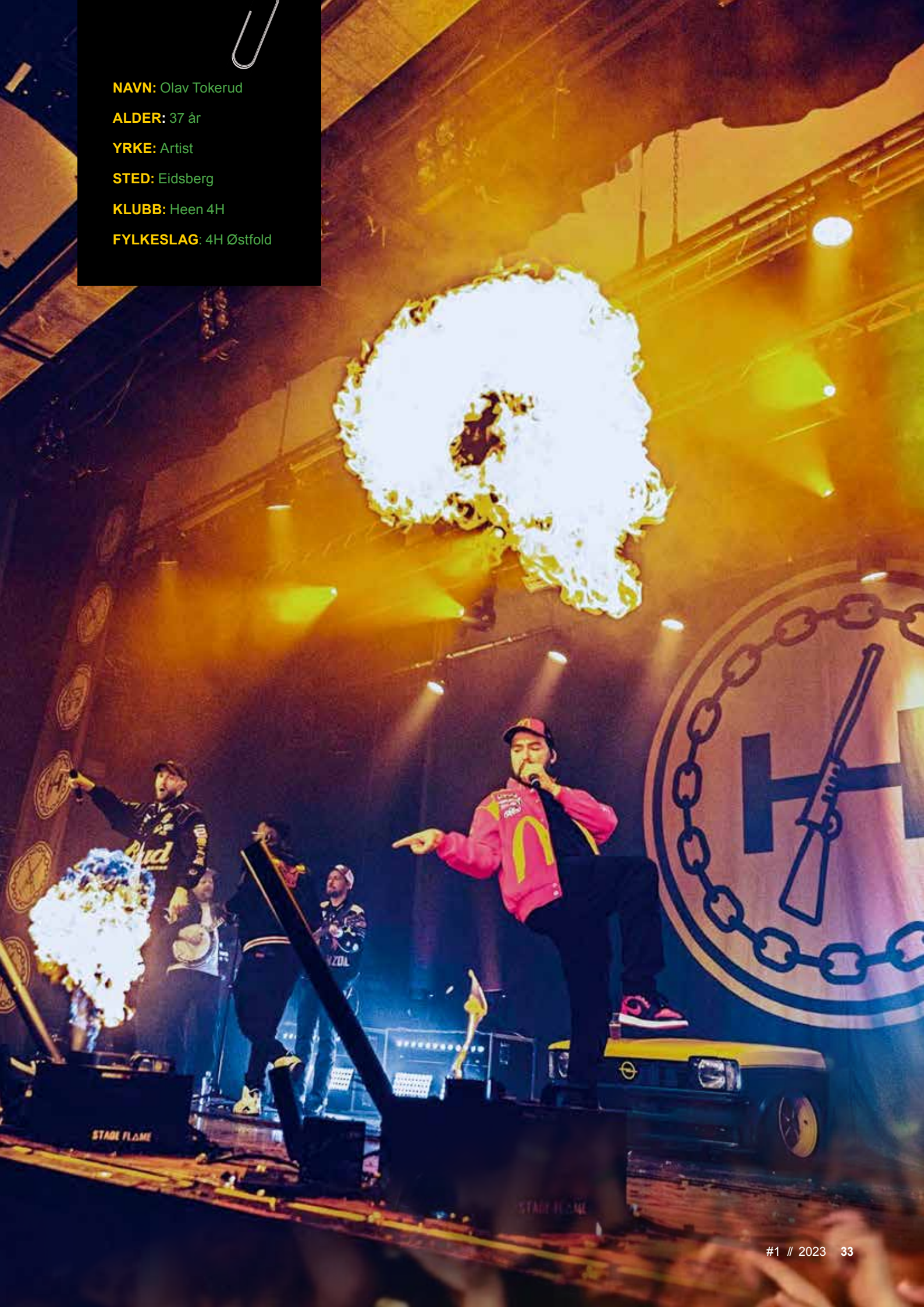
ALDER: 37 år

YRKE: Artist

STED: Eidsberg

KLUBB: Heen 4H

FYLKESLAG: 4H Østfold





«4H gir deg mye ledererfaring, selv om jeg selv ikke tenkte på det som 4H-er.»

4H gir viktig ledererfaring

Mang en leder i politiske partier, offentlige virksomheter og ulike organisasjoner har bakgrunn for 4H. Har tiden i 4H betydd noe for den rollen dem har i dag?

Kjerstin Wøyen Funderud (52)

*Storingsrepresentant,
Senterpartiet*



4H har betydd mye for meg og for de valgene jeg har tatt i livet. I 4H fikk jeg styreverv og lederansvar i ung alder, og jeg lærte mye om både organisasjonsarbeid og samarbeid. I 4H fikk vi til ting sammen. Det ga meg selvtillit og trygghet til å påta meg andre lederoppgaver senere.

På styrekurs og leirer møtte jeg alltid mange nye mennesker. Det gjorde meg modigere i situasjoner der jeg ikke kjente noen fra før, noe jeg og har hatt glede av senere.

I 4H fikk jeg prøve og feile, også på det å være leder. Det har nok vært viktig for at jeg har turt å påta meg lederoppgaver seinere i livet.

«4H har betydd mye for meg og for de valgene jeg har tatt i livet.»



Foto: Forskningsrådet

Ole Johan Borge (53) *Avdelingsdirektør helse, Norges forskningsråd*

4H gir deg mye ledererfaring, selv om jeg selv ikke tenkte på det som 4H-er. Mest åpenbart er erfaring med styrearbeid. Å sitte i styret i din 4H-klubb er tilnærmet det samme som å sitte i styret i både store organisasjoner og bedrifter. Bedre «styreskole» vet jeg ikke om finnes!

Å gjennomføre et 4H-prosjekt gir også ledererfaring. Du må legge en plan, ta hensyn til både tid og økonomi, og ikke minst faktisk gjøre det som kreves for å komme i mål. Uansett hvor stor en oppgave du vil lede gjennomføringen av senere i livet, vil hovedpunktene være de samme.

Bare ved å være medlem vil du lære hvordan en 4H-klubb drives, det gir deg et godt utgangspunkt for senere i livet å drive din egen virksomhet eller jobbe i store organisasjoner. I 4H gjør vi ofte ting sammen. Å samarbeide og kommunisere godt med personer i ulike aldre og egenskaper er helt naturlig i 4H. Mange får ikke den viktige erfaringen i ungdomsårene.

Det siste jeg vil trekke frem er at du gjennom 4H lærer å ta ansvar. Å ta ansvar for selv en liten oppgave i 4H, vil gradvis utvikle deg og gi deg trygghet på at du kan ta ansvar for stadig større oppgaver senere i livet.

«Å få mennesker til å fungere sammen, jobbe for felles mål og ha det moro i lag, er viktig lærdom jeg har med meg fra tida mi i 4H.»



Foto: Norges Bondelag

Astrid Solberg (57) *Organisasjonssjef, Norges Bondelag*

Min første organisasjonserfaring fikk jeg i Blåklukka 4H i Spydeberg. Der hadde jeg alle vervene i styret, og lærte mye om organisasjonsdemokrati gjennom blant annet styrevervkurs og fylkesårsmøter.

Jeg lærte også veldig mye om organisasjonsarbeid gjennom å arrangere fylkesleir. Siden har jeg vært både 4H-konsulent, generalsekretær og ikke minst klubbrådgiver i Åreppen 4H i Ullensaker. Å være klubbrådgiver er et utrolig givende verv!

Jeg er utdannet landbruksøkonom, men bestemte meg raskt for at jeg trives bedre med mennesker enn tall. Å få mennesker til å fungere sammen, jobbe for felles mål og ha det moro i lag, er viktig lærdom jeg har med meg fra tida mi i 4H.

Vinn 10 000,- til klubben din!

*Har du en klassekompis, et søskenbarn
eller en nabo som ikke er med i 4H?
Spør om dem vil bli med da vel!*

Kanskje har ikke naboen din hørt om 4H?
Kanskje vet ikke søskenbarnet ditt hvor
gøy du har det på leir? Fortell dem hvor
morsomt, sosialt og aktivt det er i
klubben din. Fortell om alt du lærer,
om alt du opplever og alle du har
blitt kjent med.

I 4H kan du være med uansett om du
er 8, 14 eller 18 år, om du liker baking
eller motorsag, om du digger traktor eller
foretrekker katter. **4H har aktiviteter for alle.**
**Kjenner du noen som vil være med? Da kan
dem melde seg inn på 4h.no.**

4H for alle

Klubben din kan få 10 000,- kroner!

De to klubbene som har størst medlemsvekst
i løpet av året får 10 000,- kroner. Disse
pengene kan dere for eksempel bruke på et
arrangement dere har drømt om eller utstyr
dere trenger. Både den klubben med størst
medlemsvekst målt i antall og den med
størst vekst målt i prosent vinner.

