

Kørken

Medlemsavis for 4H i Hedmark.

Nr 1. 2024.

Årgang 34



FART I FJELLBYGDAN



Fylkesleir i OS

27.-30. juni 2024

Hilsen til 4H-leiren Fart i fjellbygdan



IFoto: Guri Jortveit, Arbeidets Rett

Det er med stor glede jeg ønsker alle 4H-ere velkommen til Os kommune! Og til fylkesleir med fart i fjellbygdan!

Som gammel 4H-er sjøl synes jeg det er ekstra stas at fylkesleiren kommer hit i år. Jeg husker med glede den spenningen som var omkring det å reise på leir. Alt fra turen dit, til alt som foregikk, som volleyball, talentiade og fagaktiviteter. Det var årets høydepunkt! 4H er en flott organisasjon som representerer samhold og fellesskap, noe jeg setter svært høyt. Forrige gang det var fylkesleir i Os, i 2008, var jeg med i arrangementskomiteen. Da var slagordet «Tufsingdalen vill og vakker!» Men det jeg vet de fleste husket fra den leiren var all myggen. Så kanskje litt myggmiddel kan være lurt å ha med denne gangen også!

Det er utallige timer dugnad som ligger bak et slikt arrangement, og masse lagarbeid. Nå er det en super gjeng som har planlagt og stått på for at årets leir skal bli uforglemmelig. Med spennende aktiviteter, opplevelser og ikke minst nye vennskap.

Jeg håper alle vil kose seg i Dalsbygda, og i Os. At dere tar med dere gode minner herfra.

Hilsen Ivar Midtdal, ordfører i Os kommune.

Fart i fjellbygdan!

Felles løft fra fire klubber

Fram, Freidig, Ivrig og Fjellbygda 4H har gleden av å invitere deg og alle dine 4H-venner til **Fart i fjellbygdan – fylkesleir i Hedmark 2024**. Leiren finner sted i Dalsbygda, i Os kommune, helt nord i Hedmark, og foregår fra 27.-30. Juni. Her er vi fire arrangørklubber, som sammen jobber for at DU skal få en super leiropplevelse i den fine kommunen vår!

Leirområdet blir ved samfunnshuset i Dalsbygda, med teltplass på Bakkajordet, scene og volleyball-aktivitet på skistadionen, og leirkontor, matsal, sanitæranlegg og drop-in-aktiviteter i og ved samfunnshuset og skolen.

Vi har med oss en super hovedkomité fra hele kommunen - med masse kompetanse, dugnadsvilje og stå på-ånd. Sammen med både hovedkomitéen og alle de som stiller opp i dugnad før, under og etter



leiren er vi sikre på at vi skal klare å lage en super leir for alle! Vi gleder oss veldig til å vise hva både kommunen, men også regionen vår har å tilby, gjennom ulike aktiviteter i alle grendene og på Røros. Vi har også valgt å bruke mest mulig lokale råvarer, og håper maten vil smake. Alt ligger dermed til rette for gode leiropplevelser, nye minner og vennskap, og fire flotte dager i fjell-kommunen Os! Vi gleder oss til å se deg her – vel møtt!

*Hilsen Toini og Sigríd,
leirsjefene for fylkesleir 2024.*

Følg oss gjerne på sosiale medier:



Facebook: [Fart i fjellbygdan – Fylkesleir i Os 2024](#)



Instagram: [fylkesleir4hhedmark2024](#)



Snap: [leir4hhedmark24](#)



TikTok: [Fylkesleir4hhedmark2024](#)



Dalsbygda Graveservice ANS

Tlf. 908 57 499

NORSHIELD AS

ELECTROMAGNETIC SHIELDING / POWDER INJECTION

Tlf. 62 49 74 88 - Fax 62 48 70 06 - E-mail post@norshield.no



Lokalt til stede med
solid fagkompetanse

Norconsult kombinerer vi ingeniørfag, arkitektur og digital kompetanse for en helhetlig tilnærning innen fornybar energi. Gjennom nytenkning og innovasjon skaper vi stadig etter mer bærekraftige, effektive og samfunnsnyttige løsninger.

▼
Every day we improve everyday life

Norconsult



HSW BYGG AS

Søstergata 11, 2550 Os i Østerdalen | Tlf: 975 39 811



NJORD
VANNKRAFT

FronTraktorService
Tynset | tlf. 62 48 38 70 | www.fts.no

MATRÅD



ANALYSE & RÅDGIVING

Fjellfølge
DALSBYGDA



Arrangørklubbene

Fjellbygda 4H

Fjellbygda 4H holder til i Dalsbygda og har 31 medlemmer. Gjennom året har vi en aktivitet i måneden alt fra Gruvåsen ned på kjelke, akebrett eller spark, med påfølgende steking av pølser på bål. Vi har filmkveld, påskelotteri, bowling og volleyball. Vi deltar på den årlige søppelplukkedugnaden i bygda og reiser en tur til Hunderfossen eller Trondheim. I år var vi også med og arrangerte juletreffest.

Freidig 4H

Freidig 4H holder til på Os. Klubben har 19 medlemmer, 2 kløvermedlemmer og 3 rådgivere. Klubben har en aktivitet i måneden gjennom året, cupcake-tevling med overnatting, aking i skitrekket og grøtkveld er noe av det. I 2021 hadde klubben bygging av grillhytte + sykkelsti som fellesprosjekt. Dette blir brukt av både klubben og andre. Vi gleder oss til å være med og arrangere fylkesleir til sommeren.

Ivrig 4H

Ivrig 4H holder til lengst øst i kommunen, i Tufsingdalen. Vi er bare 6 medlemmer, men finner på mye gøy likevel. Vi er veldig stolte av å kunne bidra med ulike aktiviteter for bygda. De siste årene har vi vært med å arrangere julemiddag og vi har stått for underholdning på 17. mai og juletreffest.

Fram 4H

Fram 4H er klubben som holder til i Narjordet. Vi er 12 medlemmer, 2 kløvermedlemmer og 3 rådgivere. Klubben arrangerer mye for bygda, blant annet morsdag- og farsdagskafe, påskeservering, høstfest og grøtkveld. Det gjør at klubben fungerer som et lim i bygda. I tillegg til det, har vi mange gøy arrangement i løpet av året, blant annet spillkvelder, aking, hytteturer og volleyball-spilling. Nå i år gleder vi oss til å arrangere leir sammen med de andre klubbene i kommunen vår.

Fagaktiviteter

Når du melder deg på leiren, så må du også melde deg på fagaktiviteter. Fagaktivitetene er lagt opp som heldagsaktiviteter.



Akrylmaling

Bli med på akrylmaling. Samtale rundt maling som hobby, noe fargelære. Du lærer å male på lerret etter stilleben eller fritt valg av motiv.

Det vil også bli maling til inspirasjonsmusikk.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 6 stk.



Bueskyting

Her blir du introdusert for bueskyting. Vi starter med teori, sikkerhet og grunnleggende bueskyting og alle får prøve å skyte innendørs først. Etter hvert rusler vi bort i skogen der alle får skyte på gummidyr i en liten løype.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 16 stk.



Strikking

Strikking er en fin aktivitet og hobby for mange. Her får du lære grunnleggende strikking, og om du kan litt fra før kan du videreutvikle deg. Kanskje du vil strikke et pannebånd eller et par pulsvanter.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 8 stk.



Elvepadling

Bli med og prøv elvepadling på Nøra. Elva egner seg godt for nybegynnere og man får grundig innføring i elvekajak, utstyr og sikkerhet. Vi padler ned fra brua til Langtjønna og deltakerne får teste svingteknikk, prøve rulle, og en generell innføring i padleteknikk sammen med trygge instruktører fra Basecamp Os.

All aktivitet på elv innbefatter en risiko, og deltakere under 18 år må medbringe egenerklæringsskjema signert av foresatt. Aldersgrense: 13 år.

Max antall deltakere: 12 stk.



Veving

Her kan du lage en pyntegjenstand, en løper eller ei lita matte til å ha på gulvet. Det er mange muligheter med vev og du kan være kreativ.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 8 stk.



Takkebakst

Har du hørt om tynning eller pjalt? Dette er typisk tradisjonsbakst i Nord-Østerdalen, og det smaker veldig godt. Vil du lære hvordan du lager dette, så er dette aktiviteten for deg. Ta med eget forkle.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 6 stk.

Discgolf

Vi holder intro-kurs til alle deltagere, hvor alle får lære basis regler, hvilket utstyr som trengs, hvordan en bane fungerer og kaste teknikk. Både forhand og backhand. Vi har disk til alle.
Åpen for alle.
Max antall deltakere: 36.

Førstehjelp

I dette kurset vil du lære om grunnleggende førstehjelp. Du vil lære hjerte og lungeredning og vil få prøve forskjellig utstyr som brukes aktivt innen førstehjelp. Som bandasjering og spjelking.
Det vil også bli ulike konkurranser med pasienttransport.
Åpen for alle.
Max antall deltakere: 20 stk.

Innebandy og badminton

Gruppen deles i to, og bytter aktivitet halvveis.
Innebandy: Her blir det litt teknikktraining og mye spill.
Badminton: Introduksjon til spillsekvenser, innføring i konkurransespillets regler.
Aldersgrense: 12 år.
Max antall deltakere: 12 stk.

Teaterworkshop

Workshopen vil bestå av teaterlek, improvisasjon og gruppearbeid. Dette skal ende i en teatervisning på kvelden. Vi skal leke, skape og ha det gøy med teaterets virkemidler. Med andre ord, her får du le, bruke fantasi og kreativitet, og lære mere om teaterets verden.
Aldersgrense: 13 år.
Max antall deltakere: 15 stk.

Padletur i Tufsinga

Vi starter i Flena fra brua ved Broen. Flena er ei lita og grunn elv med en del svinger. Etter hvert går Flena og Tufsinga sammen: Elva blir da større og dypere, men går rolig. Det planlegges stopp på badeplassen ved Personbrua. Der vil det bli grilling av pølser. Turen vil så gå videre til Punnibakkvollen hvor turen avsluttes. Elva fra Personbrua til Punnibakkvollen er fasinerende svingete, og er vi heldige så ser vi kanskje bever også.
Aldersgrense: 12 år.
Max antall deltakere: 16 stk.

Programmering

På denne aktiviteten får du en introduksjon/begynneropplæring i programmering. Her får du prøve å kode ved hjelp av blokkbasert programmering. Vi skal ved hjelp av ulike koder programmere en micro:bit til å utføre ulike handlinger. Du vil også få prøve å programmere en bit:bot (to-hjuls robot).
Åpen for alle.
Max antall deltakere: 10 stk.

Omvisning Olavsgruva, vandring Storvartz

Bli med på en historisk vandring i Olavsgruva og opplev Storvartz. Det blir først omvisning i gruva, ca. 1 time. Viktig med varme gode klær. Temperaturen i gruva er ca. 4 grader og 80% luftfuktighet. Etter omvisning blir det lunsj og gruppa går deretter til fots langs den gamle gruveveien til Storvartz. Langs veien er det satt opp rebusposter.
Åpen for alle.
Max antall deltakere: 40 stk.

Rørosmuseet og bergstadvandring

Her får dere en guidet omvisning i utstillingen og får vite mere om gruvedriften, smeltemetodene ved smeltehyttene og Kobberverkets historie. Turen går vider ut på Malmplassen, slegghaugan og sleggveien. I Sleggveien titter vi inn i husene som ligger der før turen går videre til Røros sentrum.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 40 stk.

Ridning

Her er man med på børsting, pussing og oppsaling av hestene. Deretter blir det tur til et vann i nærheten med bålkos, før turen går tilbake til stallen.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 10 stk.

ATV, luftgevær

På denne aktiviteten får du trent på kjøring på ATV. Du får prøve skyting på blink med luftgevær. Det blir muligheter for å prøve både golf og frisbeegolf, og det blir felles grilling på bålpanne.

Aldersgrense: 11-15 år.

Max antall deltakere: 10 stk.

Småsløyd

Med kniv og pussepapir på sløydsalen.

Vi lager noe du kan få med deg hjem som et minne fra årets 4-H leir.

Ta gjerne med en god spikkekkniv, men ikke nødvendig.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 15 stk.

Skyting

Skyting på elektroniske skiver.

Skytingen vil foregå på 100 meters hold og feltfigurer. Det vil bli en teoridel først med gjennomgang av sikkerhet, håndtering av våpen og grunnleggende skyteteknikk og deretter praktisk skytetrening. Skyting gir god øvelse i konsentrasjon, oppmerksomhet og en god mestringsfølelse. Skytinga foregår ute, ta med en god ytterjakke.

Aldersgrense: Må være fylt 10 år.

Max antall deltakere: 20 stk.

Hundekjøring

Her får dere vært med å kjøre

hundekjøring med vogn. 2 pers. pr. vogn.

Dere lærer også hvordan man seler opp hundene og tar dem av igjen.

Vi lager bål og det blir muligheter for grilling.

Aldersgrense: 15 år.

Max antall deltakere: 20 stk.

Aktiviteter på setra

Nysgjerrig på hva separering er?

Bli med inn i en av Norges fineste

seterdaler. Få et inntrykk av hvordan ei

seter som har vært bruk i generasjoner

fungerer i 2024. Du får nok også hilse på og

stille med små kalver. Natursti, separering,

vaffelsteking og andre seteraktiviteter.

Kanskje rekker vi også en fisketur i bekken med egenprodusert fiskeutstyr.

Åpen for alle.

Hårstyling

Her vil du få lære og flette hår på ulike måter og mønster med inspirasjon fra Eritrea.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 10 stk.

Sandvolleyball

Nysgjerrig på eller lyst til å lære mer om smash, blokk, blokktegn, serve, rainbowshoot, cut, generell sandvolleyballtaktikk eller kanskje skyball? I løpet av dagen vil du lære mer om sandvolleyball. Visste du for eksempel at det er forskjellige regler i sandvolleyball og volleyball?

Det vil bli trening, moro konkurranser og turnering. Aktiviteten tilpasses slik at både erfarne og nybegynnere bedre kan spille sammen.

Aktiviteten ledes av trener(e) med variert erfaring og/eller godkjent utdanning hos NVBF.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 24 stk.

Fjelltur

1210 moh + 1203 moh = sant

Bli med på fjelltur!

Med utgangspunkt i Skarvdalen, Vangrøftdalen skal vi først ta oss opp på Norderhogna og deretter Synnerhogna. Slår været til ser vi langt, så ta med deg kikkert om du har. Turen krever at du har gode, stødige sko som tåler litt vann. Ta med godt med klær (etter vær), og ei god matpakke med nok drikke.

Åpen for alle.

Max antall deltakere: 19 stk.

Kor

Liker du å synge? Da kan du bli med i kor. Vi leker oss med stemmen, bruker den på forskjellige måter, og prøver å synge flerstemt. Vi synger både med og uten musikk ved siden av, i forskjellige sjangre. Åpen for alle.

Band

Band/samspill med fokus på gehør. Repertoar tilpasses antall deltagere og type besetning. Ulike sjangere vil være aktuelt. Vi jobber frem mot opptreden på kvelden.

NB! De påmeldte må ta med eget instrument, bortsett fra de som evt. spiller trommer. Trommesett, forsterkere og lydanlegg finnes på stedet.

Skriv i påmeldinga hvilket instrument du spiller.

Aldersgrense: 16 år.

Max antall deltagere: 8.

Judo

Oppvarming: lære å falle bakover/forover (judoteknikk).

Økt 1: Bakketeknikker - Lære noe holdegrep, øvelse på å prøve å gå ut, tekniker å snu partneren sin, randori (kamp)

Økt 2: Kasteteknikker - Lære noen tekniker, øvelse, randori (kamp)

Avhengig av nivå kan vi gjøre en mini-konkurranse til avslutning på dagen.

Deltagerne trenger å ha treningsklær, eller hvis du har en judodrakt kan du ta med den.

Åpen for alle.

Max antall deltagere: 14

Lær å lage sushi

Er du glad i sushi eller ønsker å bli kjent med hva det er?

Dere vil her få en innføring i hvordan man lager ulike elementer innen sushi, samt spise det dere lager til slutt.

Aldersgrense: 12 år.

Max antall deltagere: 20 stk.

Orientering

Her utfordres deltagerne med kart og kompass gjennom varierte utfordringer i naboskogen til campen. Aktiviteten krever ingen forkunnskaper, men deltagerne må være klar for fysisk aktivitet over lengre tid. Treningstøy/turtøy er absolutt å anbefale. Arrangør ordner med alt annet av utstyr. Avsluttes med enkel bålmat. Aldersgrense: 12 år. Max antall deltagere: 30 stk.

Fisketur

Fiske med stang, forskjellig agn. Tilberede og smake på fisken. Arrangør stiller med alt av utstyr. Åpen for alle. Max antall deltakere: 12 stk.



TOLGA
OS SPARE
BANK

en LOKALBANK

Underholdning og aktiviteter



Åpning og innmarsj

Årets fylkesleir starter med innmarsj til sceneområdet før åpningsseremonien. Vi premierer den klubben som bidrar med den mest fargerike innmarsjen. Og fargerikt kan være så mangt: klær, sanger, klubbmotto, dans, ulike måter å gå på osv. Bruk kreativiteten! Innmarsj er tradisjon på lands- og nordisk leir, og vi vil ta den med på fylkesleir også!



Blåtur

Torsdag kveld drar alle seniorenne på blåtur. Kle dere etter vær, for en innholdsrik tur ut i lokal natur. Ta gjerne med både badetøy og sangstemme, så er dere rusta for en spennende kveld ut i det blå. Vi serverer mat og kultur, og dere bidrar med eventyrlyst og interesse for nye opplevelser og bekjentskaper.



Drop-in-aktiviteter

Fredag fylles leirområdet opp med ulike aktiviteter som leirdeltakerne kan delta i. Kanskje frister det med en fotballkamp eller å smi sin egen krok? Går du med en snekker i magen eller har lyst til å lære deg å strikke? Innimellom innledende kamper i volleyball inviterer vi alle til å gjøre noe morsomt sammen og bli bedre kjent gjennom å prøve ut alle de ulike aktivitetene våre.



Trekamp

Ingen fylkesleir ute trekamp, og leiren i Os er intet unntak. Torsdag møtes vi til innledende runder i trekamp. Hvert lag består av en aspirant, en junior og en senior. Grensa er fire lag fra hver klubb. Samarbeid og lagånd er viktig for å lykkes. Kanskje kommer dere helt til finalen søndag formiddag? Velkommen! Meld dere på!



Åpen scene

Velkommen opp på scenen! Lørdag kveld kan du bidra med underholdning til alle leirdeltakerne. Du kan bidra alene, sammen med en venn eller i ei gruppe. Dans, sang, sketsj, dikt eller noe helt anna. Her er det du som velger hva du vil framføre. Vi øver gjennom nummeret fredag kveld. Du melder deg på ved å krysse av på leirskjemaet eller sende en mail til kultursjef Kirsti Sæter (kirstisaeter@gmail.com). Vi gleder oss til å oppleve ditt bidrag! Vær kreativ og by på deg selv!



Konsert lørdag kveld

Dakota er et fantastisk liveband fra Ålen, en av bygdene i distriktet. De spiller countryrock, og er kjent for å skape god stemning på sine konserter. Lørdag kveld spiller de opp fra leirscenene, og her blir det mulighet for å danse både alene og sammen med andre, eller bare nyte musikken og synge med. Det blir god stemning og fengende musikk. En perfekt avslutning på lørdagskvelden. Funky Farmers fra Os skole sparker i gang konserten som oppvarmingsband for Dakota.



Natursti og kjærlighetssti

Inne på leirområdet blir det mulighet for å gå både natursti og kjærlighetssti. Innholdsrike oppgaver og spørsmål som kan gjøre alene eller sammen med andre. Kanskje blir du både litt klokere, litt sprekere og litt mer forelska? Natursti og kjærlighetssti på 4H-fylkesleir kan bidra til så mangt!

Kåringer

I år slår vi til med ulike kåringer. Her blir det mulighet til å vinne heder og ære for mest fargerike innmarsj, ryddigste tun, best pynta tun, beste heiagjeng mm. Vinnerne kunngjøres under avslutningsseremonien søndag. Årets fylkesleir starter med innmarsj til sceneområdet før åpningsseremonien. Vi premierer den klubben som bidrar med den mest fargerike innmarsjen. Og fargerikt kan være så mangt: klær, sanger, klubbmotto, dans, ulike måter å gå på osv. Bruk kreativiteten!

Miljøtorg

Alumnklubben HOMLA arrangerer miljøtorg hvor det blir store muligheter for å kose seg ut i de små timer. Vi skal lage veldig god stemning. Her kan du, sammen med nye og gamle 4H-venner, være med på allsang, kortspill og andre morsomheter. Du kan også kjøpe HOMLA-is og annen snacks etter at kiosken har stengt. Vi holder til både inne i skolen (salget foregår her) og ute ved gapahuken. På torsdagskvelden er miljøtorget åpent for aspiranter og juniorer. Miljøtorget åpner når seniorenne drar på blåtur, og stenger når rosinalet går. På fredag- og lørdagskvelden er alle velkommen frem til rosinalet går. Etter det, er miljøtorget åpent i noen timer til for seniorenne som ikke er klare for å legge seg helt enda.

Middagsmeny



Torsdag	Kjøttkaker med tilbehør
Fredag	Tacofredag
Lørdag	Kyllinggryte med ris
Søndag	Hamburger i handa

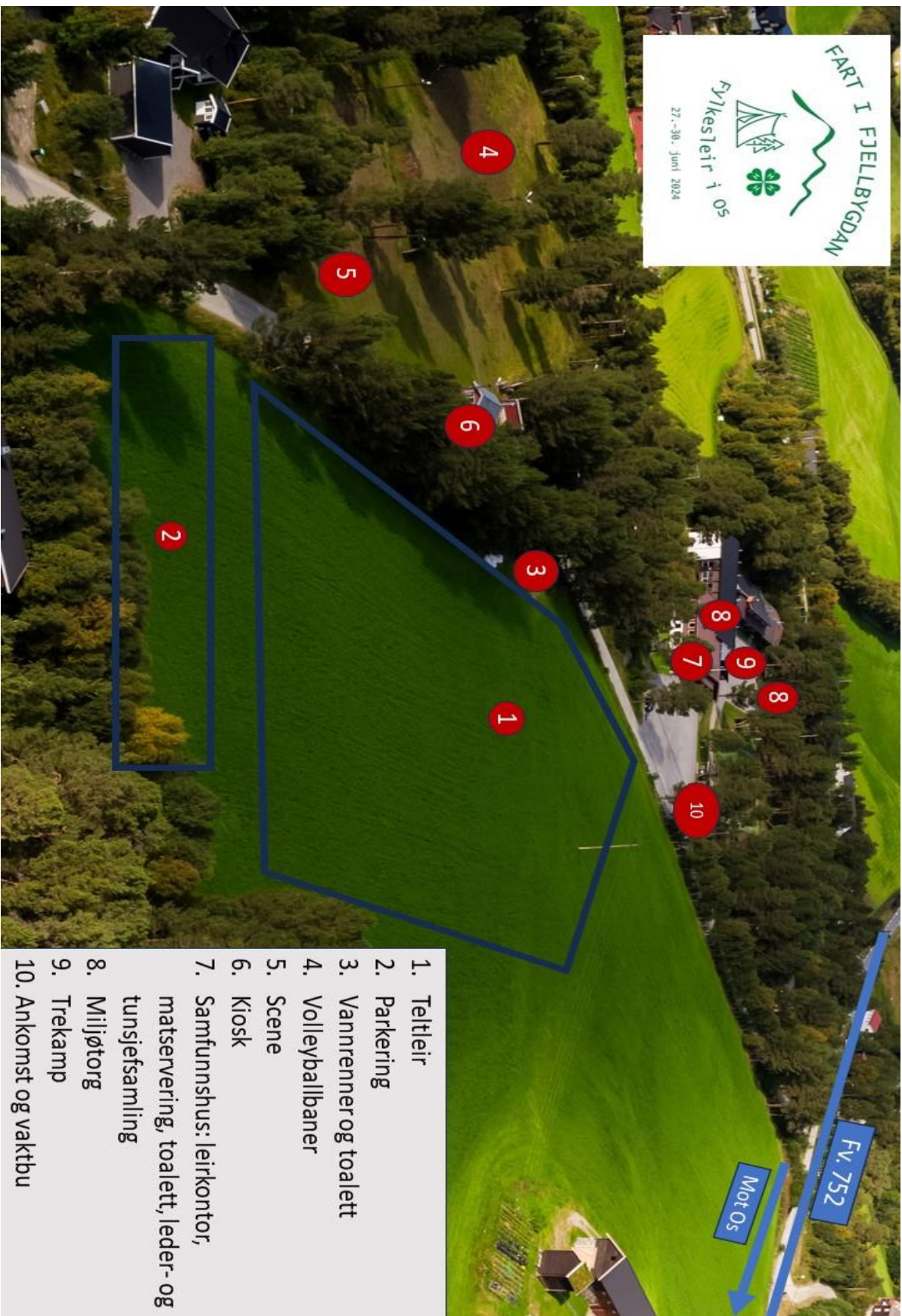


Vi er stolte leverandører av middagsmaten på årets 4H leir i Dalsbygda.

Rønningen Gård er et selskapslokale som ligger sentralt plassert i bygda. Vi tilbyr selskaper, konferanser, catering og matopplevelser.

www.ronningengard.no 95791998 eller post@ronningengard.no

Kart over leirplassen



Påmelding til leir

Påmeldingsfrist 15. mai 2024!

Påmeldingen åpner 1. april kl. 12.00, og varer til 15. mai (etter fristen øker prisen). Du skal oppgi personinfo og velge fagaktivitet. NB: Her gjelder førstemann til mølla-prinsippet, så det lønner seg å være tidlig ute. Det er ikke anledning til å bytte fagaktivitet etter påmelding eller på leiren.

Hver enkelt melder seg på ved å gå til nettsiden www.4h.no, velg Hedmark fylke:

1. Under arrangementer står 4H Fylkesleir. Legg inn medlemsnummer og passord.
2. Når du er inne på «Min side», sjekk at personinfo er riktig. Hvis ikke retter du opp dette og lagrer før du trykker på neste.
3. Du må lagre pårørende før du kan melde deg på leir om dette ikke er gjort før. Dette er foreldre/foresatte vi kan ringe hvis det skulle skje noe på leiren (voksne må også registrere pårørende).
4. Videre skal du gi samtykke eller ikke for publisering av bilder, video ol.
5. Alle ledige aktiviteter vises deretter. Velg den du ønsker (klikk «Meld på»), og gå videre for å se at aktiviteten du valgte er registrert. Kun én aktivitet skal velges.
6. Her skriver du inn helseopplysninger vi trenger å ta hensyn til (evt. sykdommer, allergier e.l.). Benytt fritekstfeltet om du har andre spesielle tilretteleggingsbehov eller annet du vil si fra om. Dette makuleres etter leirens slutt.
7. Til slutt kommer en oppsummering, sjekk at dette stemmer, før du trykker på «Registrer påmeldingen». Velg så betalingsmåte.
8. Du skal nå få en e-post som bekrefter at du er påmeldt. Mottar du ikke denne e-posten, har ikke påmeldingen registrert seg riktig - og du må da prøve på nytt!
9. Brukernavn: Brukernavn er medlemsnummeret ditt. Dette står på kontingentfakturaen fra 4H Norge. Noen i styret kan også søke det opp i medlemsregisteret.
10. Passord: Du må ha en e-postadresse registrert i medlemsregisteret. Dette kan alle i styret i klubben din legge inn, eller si fra til 4H-kontoret.
11. Ved videre å klikke på «Glemt passord», sendes et passord til deg på e-post. Nå kan du logge inn.
12. Påmeldingen er bindende! Refusjon av deltakeravgift gis kun ved sykdom (legeerklæring skal være innsendt innen 01.08.24) eller dødsfall/sykdom i familien.

Leirkontingent og betaling

Kr 900,- for vanlige medlemmer (etter 15. mai kr 1100,-) Kr 450,- for søsken (etter 15. mai kr 650,-) Kr 600,- for voksenledere og alumner (etter 15. mai kr 800,-) Vi minner om at 4H har deltakerstøtte, som det er mulig å søke på. For mer informasjon om deltakerstøtte, se 4h.no

NB! Har ikke klubbens voksenledere før fristen går ut, så meld fra antall til 4hhedmark@4h.no så er det greit med navn i etterkant. Om noen melder seg på og det blir endringer på navn, er det også helt greit.

Årets leirkontingent dekker: middag i fire dager, brød og drikke til frokost og lunsj, leirminne og aktiviteter. Start påmeldinga i god tid dersom du ikke har gjort dette før.

Opplysninger ved påmelding

Dette skjemaet kan dere fylle ut og levere til klubbrådgiveren før påmeldingsfristen.

Jeg melder med på 4H-leir i Os, 27. -30. juni 2024:

Navn: _____

Født: _____

Jeg skal bo i samme telt som: (skriv navnene på de andre i teltet)

Type telt: Lite fjelltelt stort telt/hustelt lavvo/partytelt ca _____ kv.m

Fagaktiviteter:

Skriv inn fagaktiviteten. Legg merke til at noen aktiviteter bare er for juniorer/seniorer _____

I tillegg har jeg lyst til å være med på (sett kryss)

3-kamp Volleyball Åpen scene

Kan mor, far eller andre jeg kjenner stille som voksenleder på leiren?

Navn på leder _____

E-post: _____

Foresatte: Vi er kjent med at hun/han skal på 4H Fylkesleir 2024 og har gitt vår tillatelse.











Medlemskontingenten i 4H Norge er betalt, og vi er klar over at påmeldingen er bindende. Vi er også klar over at det blir tatt bilder under leiren som kan bli brukt i fylkesblad og nettsider.











Tillates dette? Ja Nei

Spesielle ting dere vil gjøre oppmerksom på (mat du ikke tåler, medisinbruk eller lignende):

Underskrift foresatte:

Hovedkomiteen

<p>Leirsjefer:</p> <p>Toini Berg Brynhildsvoll Tlf: 92646200 toni-be@online.no</p>		<p>Vakt- og beredskapssjefer</p> <p>Trond Vangskåsen Tlf: 90955533 trond@vmekas</p>	
<p>Sigrid Marken Nygård Tlf: 48088869 sigrid_sn@hotmail.com</p>		<p>Cato Bye Spånberg Tlf: 94858020 Cato_bs@live.no</p>	
<p>Sponsorsjef Erik Lillebakken Tlf: 98109255 erik.lillebakken@gmail.com</p>		<p>Pr-sjef Ragnhild Dåsnes Tlf: 95059272 dasnesr@gmail.com</p>	
<p>Kiosksjef Ingrid Lillebakken Tlf: 41315911 ingridlillebakken@live.no</p>		<p>Matsjef Maren Krog Tlf: 95121469 maren.krog@tolga.kommune.no</p>	
<p>Kultursjef Kirsti Sæter Tlf: 97663922 Kirstisaeter@gmail.com</p>		<p>Transportsjef: Anne Cathrin Johnsen Tlf: 99266245 annecj@online.no</p>	

<p>Fagaktivitetssjef Wenche Ytterhaug Tlf: 95078443 Wenche.ytterhaug@os.kommune.no</p>		<p>Økonomisjef Birgit Nygård Tlf: 45235130 regnskap@fylkesleir2024.no</p>	
<p>Tekniske sjefer Stein Inge Ryen Tlf: 90176610 teknisk@fylkesleir2024.no</p> <p>Petter Nygård Tlf: 93261712 teknisk@fylkesleir2024.no</p>	 	<p>Volleyballsjefer Sondre Narjord Tlf: 45288577 sondrenarjord@hotmail.com</p> <p>Petter Marken Nygård Tlf: 45291421 pettermarken@hotmail.com</p>	 
<p>Miljøtorgsjef Inger Siksjø Tlf: 48408048 inger.siksjo@gmail.com</p>		<p>Klubbrepresentanter Svanhild Eimhjellen Ryen Kirsti Siksjø Sigrid Øverby Ryen Ine Storhaug Langøien</p>	
<p>Trivselssjef Mali Barbro Storhaug Tlf: 41140887 malibstorhaug@gmail.com</p>		<p>4H Hedmark Mats Holthe Tlf: 95757572 mats.holthe@4h.no</p>	

Leirregler

- Gjør deg kjent med programmet og følg det.
- Vær presis ved alle måltider og arrangementer.
- Forlat ikke leiområdet uten tillatelse fra rådgiver/ voksen leder.
- Hold orden i og utenfor teltet.
- Bruk av propanapparater og åpen ild er forbudt.
- Røyking er forbudt i teltleiren - og kan kun skje på anviste plasser.
- Teltene skal stå med minst 3 - tre - meters avstand fra hverandre, eller den avstand som brannsjefen bestemmer.
- Det er ikke tillatt å ha med eller nyte energialkohol eller andre former for rusmidler på leiren.
- Seksuelt krenkende adferd blir ikke tolerert.
- Energidrikk er forbudt å bruke på 4H sine arrangementer.
- Når ro-signalet er gått skal alle aspiranter og juniorer være i teltene sine. Det skal være ro i leiren.
- Si ifra dersom du føler deg syk eller skadet, eller du blir holdt utenfor, baksnakket eller lignende.
- Minst en leder fra hver klubb må ligge i teltleiren.
- Ta hensyn til alle andre på leiren, og vær en god representant for klubben din.
- Ta leirskikken dit du kommer. Alle arrangører har sin måte å lage leir på, men felles for dem er at de har gjort alt for at du skal få en fin opplevelse.
- Påmelding til leiren er bindende. Ved sykdom (legeerklæring) og dødsfall i nærmeste familie, kan leiravgiften tilbakebetales. Frist for legeerklæring innen 1. august.
- Grove brudd på leirreglementet medfører hjemsending på egen regning.
- Nedre aldersgrense på deltakere er 10 år. Yngre deltakere må være i følge med foreldre/foresatte. Dette må avklares med leirkomiteen i hvert enkelt tilfelle.
- Det er forbudt å ta eller spre bilder som setter deg selv eller andre i et dårlig lys, bringer dem i fare, er støtende eller upassende.

Leirreglene er vedtatt av 4H Hedmarks fylkesstyre.

Voksenleder på fylkesleir

Å være med som voksenleder på fylkesleir er en gledelig utfordring, du blir til hjelp og forbilde for både 4H-ere og hovedkomiteen. For at du som voksenleder skal være klar over hva din funksjon er, har 4H Hedmark satt opp noen punkter.

Det skal være en leder pr 10. påmeldte deltaker fra klubben. Lederen må være egnet som leder. Gyldig politiattest skal fremvises for 4H og registreres i medlemsregisteret. Voksenlederen skal være til stede under leiren, ta leirskikken dit hen kommer, være positiv, gå foran med et godt eksempel og gjøre seg kjent med programmet og oppgaver.. Videre skal ledere være disponibel for deltakerne og ikke for sterkt knyttet til alumnaktiviteter.

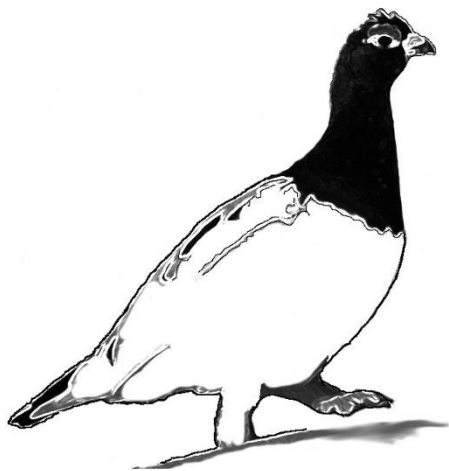
Blant lederens oppgaver nevnes:

- Sørge for at medlemmene oppfører seg etter reglementet og at leirdeltakerne trives. Både små og store skal ta leirskikken dit dere kommer.
- Har ansvaret for at aspiranter og juniorer er på plass i teltene sine ved ro-signalet.
- Ha oversikt over deltakerne og sørge for at de møter opp til rett tid til de ulike aktivitetene, og følger oppsatt program
- I ulykkestilfeller, følge med på sykehus.
- Følge særskilt opp de av leirdeltakerne som har en eller annen form for sykdom eller funksjonsvariasjon og de som går på medisiner.
- Delta på leirmøter og annet planleggings- og tilretteleggingsarbeid under leiren.
- Være lojal mot leirledelsen.
- Hjelp deltakerne med eventuelle problem.
- Alkohol og andre rusmidler hører ikke med i 4H-sammenheng.
- Seksuelt krenkende atferd blir ikke tolerert.
- Dersom deltakerne har, oppbevarer eller bruker alkohol/narkotika, eller har utført en seksuelt krenkende atferd, sendes den/de hjem for egen regning.
- Følge oppsatt leirreglement og eventuelt andre bestemmelser som kommer fra leirkomiteen eller 4H Hedmark, før og under leiren.
- Som leder kan du bli pålagt diverse arbeidsoppgaver i leiren, som f.eks. vasking, vakhold og middagsservering.

Nettvett

1. Vis respekt for hverandre på nett. Mobbing på nett er minst like alvorlig som annen mobbing.
2. Tenk deg om før du deler personlige bilder og opplysninger om deg selv og andre på åpne nettsteder.
3. Lag et passord som er vanskelig å gjette – passordet ditt er privat.
4. Husk at det er lett å lyve på nettet, ikke tro på alt som andre skriver.
5. Ta med noen du stoler på hvis du skal møte noen du har blitt kjent med på nettet, og møt dem på et offentlig sted.
6. Avslutt kontakten hvis du blir redd eller opplever noe ubehagelig. Blokker kontakten og meld fra til de som har ansvaret for nettstedet.
7. Fortell det til en voksen eller en annen du stoler på hvis du opplever noe ubehagelig. Det er ikke din skyld om noen andre gjør noe ubehagelig mot deg på nett.

klive



Dalsbygda Jaktlag SA

Meierigarden
2552 DALSBYGDA

Volleyball på leir



Volleyballturneringen er sponset av Landkreditt. Alle klubbene kan melde på så mange volleyball lag de ønsker. Enten alene eller sammen med en annen klubb, altså mix lag. Det er egen turnering for aspirant (10-12 år) junior (12-14 år) og senior (14-18 år). Deltakere av **hvert kjønn skal** være representert på alle lagene. Det er kun rene junior- og seniorlag som får napp i vandrepokalene. **Fra 2020** er det også satt opp vandrepokal for MIX lagene. Klubblagene forhånds påmeldes (eget punkt på klubbvis påmeldingsskjema) Aspiranter og juniorer kan spille på seniorlaget, men ikke omvendt.

Spillereglene til Norges Volleyballforbund gjelder til enhver tid dersom ikke annet nevnes. Fylkesleir er for mange høydepunktet i 4H-året. På 4H-leir i Hedmark skal det være sosialt og morsomt. Vi skal ta vare på hverandre, inkludere alle og skape en trivelig ramme for store og små både i og utenfor aktivitet og tevlinger. For å sikre ta alle har det bra, har fylkestyret utarbeidet retningslinjer

Kampene

Alle kampene i innledende spilles på tid, 15 min. per kamp, med 5.min. til bytte av lag på banen etter halvspilt kamp. Semifinaler og finaler blir spilt poeng/sett på leirens avslutningsdag. Lag med 6 eller flere spillere benytter vanlig «rullering». Begge kjønn skal til enhver tid være på det spillende laget. Det er svært viktig at lagene møter opp på sin bane i god tid og til rett tid! Dersom lag uteblir i kamp i innledende runde, registreres klubben med tap. Unnlater et lag å møte til kamp etter innledende runde, er laget ute av turneringa/cupen.

Endringer som kan inntreffe vil bli slått opp på informasjonstavla.

Det spilles vanligvis også voksenleder-turnering i volleyball. De samme reglene gjelder her, men det er ikke vandrepokal

Tevlingsdeltaker

1. Vis respekt for både eget og andres lag, med- og motspillere.
2. Mobbing, rasisme, trakassering og dårlig oppførsel hører ikke hjemme i 4H. Ei heller forstyrende oppførsel.
3. Ikke vær med på å spre dårlig stemning på eller utenfor konkurransearenaen.
4. Møt presis til tevling.
5. Vis respekt for dommere og regler.
6. Bidra til at alle har det morsomt og tevling på leir, med tevlingene og hverandre.
7. Tap og vinn med samme sinn!

Supportervettregler

1. En positiv heiagjeng fra klubben er bra å ha både i 3-kamp, volleyballkamper og andre tevlinger.
2. Støtt opp om klubben din på en positiv måte gjennom positive handlinger.
3. Gi oppmuntring til deltakerne både i og utenfor konkurranse – slik at de føler trygghet, trivsel og motivasjon.
4. Som supporter har du ansvar for godt miljø også utenfor konkurransearenaen – ros alle lag for gode prestasjoner og oppførsel.
5. Det er dommeren som dømmer! Respekter dommerens avgjørelse – selv om du av og til er uenig!
6. Det er laget som spiller/deltar i tevling – ikke DU som er tilskuer (enten du nå er voksen, ungdom eller barn). Både frivillige voksenledere og medlemmer på leir holder seg derfor for gode til å fortelle laget hvordan ting skal gjøres. Gå foran med et godt eksempel – tap og vinn med samme sinn!
7. Ikke forstyr andre, men opptre positivt og støttende – da er DU en god støttespiller for 4H klubben din!

Klager vedrørende tevlinger og konkurranser på fylkesleir

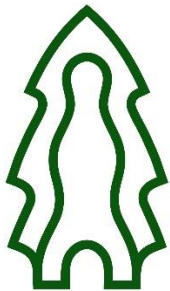
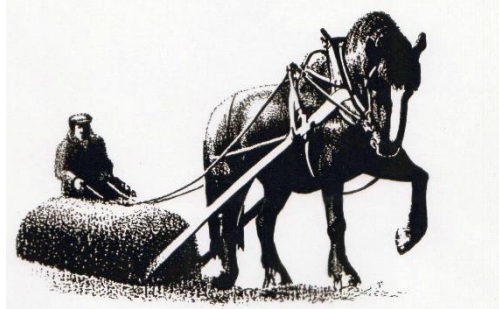
Eventuelle klager på dommer, beslutninger eller annet vedrørende tevlingene leveres skriftlig av det laget som har klager. Klagen leveres på leirkontoret, som igjen gir den til fylkesleirens kultursjef (som har hovedansvar for tevlinger, eller leirens volleyballansvarlig).

Kultursjefen behandler klagen sammen med ansvarlig for den tevlingsgrenen den klages over, og leirsjefen. Svar fra klageinstans leveres klubben skriftlig og arkiveres hos kultursjef. Avgjørelsen er endelig.





Dalsbygda næring og utvikling

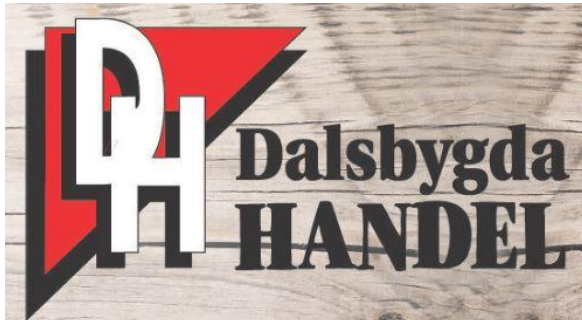


Glommen
Mjøsen
Skog

Kjellmark

TOTALENTREPRENØR

TLF 72 41 48 88 KJELLMARK.NO



En alliansebank i eika.



Egen pensjonskonto er her!

Pensjonskontoen er en samle-konto for tjenestepensjon i privat sektor fra tidligere og nåværende arbeidsforhold, som vil følge deg gjennom hele arbeidslivet.

Ta kontakt med Ann Kristin eller Hege, så hjelper de deg!

Ann-Kristin Hege
T: 469 48 109 T: 468 79 750
akf@rorosbanken.no hmb@rorosbanken.no

Offentlig ansatte og pensjonister omfattes pr. nå ikke av den nye ordningen med egen pensjonskonto.

72 40 90 00 firmapost@rorosbanken.no

Pakkeliste

Os er en fjellkommune og leirplassen ligger over 600 moh. Her kan det være godt og varmt på dagtid, men kaldt om natta. Det er ikke uvanlig med minusgrader om natten selv midt på sommeren. Ta derfor med varm sovepose og et godt isolerende liggeunderlag.

- Telt og plast, hyssing/tau
- Campingstol
- Varm sovepose og liggeunderlag
- Klær til all slags vær
- Varme klær til kjølige kvelder og netter:
Stillongs, ulltrøye, varm genser, votter og lue
- Regntøy
- Støvler/joggesko
- Toalettsaker og håndkle
- Tallerken/ suppetallerken, bestikk og kopp
- Matboks og drikkeflaske
- Skrivesaker
- Kamera
- Rumpetaske/ryggsekk
- Myggmiddel/solkrem
- Evt. medisiner hvis du bruker det
- Pålegg til brødmåtidene
- Kostyme til innmarsj



Evt. instrument eller ting du trenger til åpen scene eller fagaktiviteter.

NB! Merk alt tøy og utstyr med navn og tlf.nr, og gjerne klubb.

Tolga Bil

EIK SENTERET

Leirsang: 4H det er livet for meg!

Leirsang «4H-fylkesleir i fjellbygda 2024»). (Melodi: «Langt å gå», Klovner i kamp). Sangtekst:
Liv Narjord og Kirsti Sæter

Refreng (synges to ganger)

Hei! Det er fylkesleir!

4H det er livet for meg!

*Her blir det sang og dans og moro i en
kjempesalutt.*

Så blir vi alle venner til slutt!

Vers 1

Sei meg, kven kan skape mye liv?

En 4H-er.

Og har alltid med seg godt humør?

En 4H-er.

Sei meg, kven vet alt om romantikk?

En 4H-er.

*Det kanke gå galt, bare man har trua på at
alt det går bra.*

Og nå er vi her blant alle fine fjellenene.

Og kyen rauter fra de vakre setrenene.

Og sik og gjødde spretter fra elvenene.

For slik har vi det her i disse grennene.

Refreng (to ganger)

Hei! Det er fylkesleir!

4H det er livet for meg!

*Her blir det sang og dans og moro i en
kjempesalutt.*

Så blir vi alle venner til slutt!

Nå er det endelig leir.

(Ja! Ja! Ja!)

Vi håper myggen er grei!

(Au! Au! Au!)

Og når du står her i kø

(Ah! Ah! Ah!)

Så kan det plutselig snø.

(Hjelp! Hjelp! Løp! Løp! Løp!)

For vi i 4H er tøff, tøff, tøff!

Sjø! om vind og vær blir røft, røft, røft!

For vi har klare hoder, og varme hjerter,

Og flinke hender og helse uten smerter.

Refreng (to ganger)

Hei! Det er fylkesleir!

4H det er livet for meg!

*Her blir det sang og dans og moro i en
kjempesalutt.*

Så blir vi alle venner til slutt!

Velkommen til Os.

Fra Fjellbygda,

Fra Freidig,

Ivrig, Fram.

For det blir kos i Os. Fart i fjellbygda.

Det er det vi trenger, vi får nye venner!

Så løft opp henda! Ja, løft opp henda!

For vi er her på tidenes leir!

Refreng (tre ganger)

Hei! Det er fylkesleir!

4H det er livet for meg!

*Her blir det sang og dans og moro i en
kjempesalutt.*

Så blir vi alle venner til slutt!



GALÅEN

TRANSPORT AS



Ramlos AS

1949
75
ÅR
2024

Støttespillere

Denne leiren hadde ikke vært mulig uten gode sponsorer og støttespillere. Takk til hver og en som har bidratt:

Os kommune
Tufsingdalen bygdekvinne­lag
Os bygdekvinne­lag
Dalsbygda bygdekvinne­lag
Tufsingdalen Bondelag
Os fjellstyre
Os sau og geit
Os helselag
Os Idrettslag
IL Nansen
Narjordet vestre grunneierlag.
Havnelag Kløftåsen, Falken, Mastukåsa
Vangrøfta Grunneierlag
Nøra Østre grunneierlag
Os Bondelag
Os Bonde og småbrukarlag
Narbu­voll Grunneierlag

Os Historielag
Os/Elvelia Grunneierlag
Lions Club, Røros
Rema 1000
Tine
Nortura
Brødrene Harsjøen
Byggern, Os
Brødrene Langøien Anlegg AS



sparebank
stiftelsen
hedmark

Retur:
4H Hedmark. Kirkegata 70A 2609 Lillehammer



Dagsprogram

Torsdag 27/6

10:00-12:00 Frammøte – vi setter leiren
13:00 Lunsj
13:45 Innmarsj
14:00 Offisiell åpning av leiren
14:45 Trekamp
17:30 Tunsjefsamling
18:00 Middag m/tunsamling
19:00 Avreise Blåtur for seniorenene
21:00 Ledersamling
Miljøtorget er åpent for aspiranter og juniorer
23:00 Ro i leiren

Fredag 28/6

08:00 Vekking og frokost
09:00 Samling ved scenen
09:15 Drop-in aktiviteter
12:00 Lunsj
13:00-17:00 Volleyballkamper
Drop-in aktiviteter
17:30 Tunsjefsamling
18:00 Middag m/tunsamling
19:30 Øving til åpen scene
19:30 Ledersamling
20:30 Ledervolleyball
21:00 Miljøtorget åpner
23:00 Ro i leiren

Lørdag 29/6

08:00 Vekking og frokost
09:00 Samling ved scenen
09:15-15:00 Fagaktiviteter
16:30 Hva skjer´a
17:30 Tunsjefsamling
18:00 Middag m/tunsamling
19:30 Presentasjon av neste års leir
20:00 Åpen scene
21:00 Ledersamling
21:30 Konsert og dans
22:00 Miljøtorget åpner
01:00 Ro i leiren

Søndag 30/6

09:00 Vekking og frokost
10:00 Samling ved scenen
10:30 Finale trekamper
11:30 Volleyballfinaler
13:00 Avslutningsseremoni
14:00 Middag
Hjemreise



Medlemsblad for 4H Hedmark
Ansvarlig utgiver: 4H Hedmark.

Opplag: 500
Innhold og layout: Hovedkomiteen for fylkesleir 2024

Trykk: Fagtrykk AS, Skolegata 22, 7713 Steinkjer