



Aktivitet

MEDLEMSBLAD FOR 4H NORGE • #1/2024



Fra loddtoppen til full rulle

Side 12

Smånytt:
Landet rundt
med 4H

Side 22

Landsleir 2024:
Våga du,
våga me

Side 6

Nyhet:
Alt om det
nye 4H-løpet

Side 14

Innhold

Leder	3
Portrett: Styreleder i N4HA, Iris Merete Natten Frydenlund	4–5
Invitasjon til landsleir 2024 på Voss	6–10
Sølen 4H solgte flest lodd i landet	12–13
Alt om det nye 4H-løpet	14–17
Portrett: Plakettmottaker Knut Erik Ringli	18–19
Kløvermoro for kløvermedlemmer	20–21
Smånytt fra hele landet	22–25
Quiz og visste du at	26
Oppskrift: Grønne 4H-pannekaker	26
Mitt 4H-prosjekt: Mathias tok traktorlappen	27
Invitasjon: Bli med til Gambia	28–29
4H-kløverens historie	30
Slik blir du vertsfamilie i sommer	31



Forsiden: Sølen 4H solgte flest lodd i 2023.

Foto: Heidi Romenstad

Aktivitet

Utgitt av 4H Norge

4H NORGE

Christian Krohgs gate 10,
0186 Oslo

Telefon: 64 83 21 00

E-post: 4hnorge@4h.no

Tips til redaksjonen: redaksjonen@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
Styreleder 4H Norge

Hei du!

Jeg bare sier det: Nå kommer sola!

Og med sol kommer styrevervkurs, årsmøter, superhelger, storkurs og volleyballcup!

Prosjektene er godt i gang og i år har vi et nytt 4H-løp. Det er veldig spennende tider i organisasjonen vår. Husk at om du har spørsmål om 4H-løpet så er vi klare for å hjelpe. Blant annet finner du informasjon på 4h.no og du kan kontakte oss.

Om ikke lenge kommer årets høydepunkt for mange: LEIR!

Jeg håper du bruker muligheten og reiser på en av våre mange leirer. Enten det er aspirant-, fylkes- eller landsleir.

Bli med og møt nye og gamle venner, bli med på volleyball, tevlinger, leirbål og sjukt mange aktiviteter.

Jeg har på følelsen av at dette blir tidenes leirsommer!

Kanskje ses vi?

Solstråler i fjeset 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





VÅR ALUMNLEDER

Tekst: Beate Johansen

Foto: Hans Ole Hatle og Amalie Skavnes



– Etter å ha vært med i 4H en del år, har jeg vist meg å være en skikkelig organisasjonsnerd og et ja-menneske, noe som igjen har ført til interesse også i andre organisasjoner, forteller Iris.

Bli kjent med Iris

Hele Norges alumnleder

Med 14 års aktivt medlemskap, et hjerte som banker for 4H og stor interesse for organisasjonsarbeid, har listen over verv og arrangement blitt lang. Nå er Iris leder for Norske 4H-alumner (N4HA).

Hvem er Iris?

For tiden studerer jeg jus i Bergen. Fra før av har jeg en bachelor i norsk tegnspråk med fordypning i ledelse. 4H er min største hobby. Jeg er leder i Norske 4H-alumner og observatør i sentralstyret.

Hvordan er det å være leder for N4HA?

Det å være leder i N4HA er veldig givende. Jeg lærer mye på kort tid og har gleden av å jobbe med utrolig flinke folk. Spesielt gir det meg mye glede og energi å se hvor vellykket der vi driver med blir. Jeg er utrolig stolt av å kunne være leder for et styret som får til så mye bra!

Hva er en alumn?

En alumn er en som er over 18 år og som fortsetter å gjøre alt det morsomme i 4H. Alumner kan være med på alumnaktiviteter i fylket og nasjonalt, i tillegg til å reise på studietur til Gambia eller IFYE-utveksling til en rekke land over hele verden. Man kan også fortsette å reise på leir, eller bidra som ressursperson.

Hva er N4HA?

Norske 4H-alumner (N4HA) skaper gøyale nasjonale arrangement for alumner. De siste årene har vi blant annet raftet, klatret og dratt på

vinterhelg. I tillegg arrangerer vi for eksempel alumnfest for alumner og plakettmottakere på storleir. I tillegg hjelper vi de lokale alumnklubbene, og generelt jobber for et aktiv og attraktivt alumnmiljø i hele landet.

Hva er ditt beste 4H-minne?

Mitt beste 4H-minne er uten tvil studieturen til Gambia som jeg var med på i 2018/2019. Dette var virkelig en opplevelse for livet og viste meg virkelig hvor viktig 4H er. Denne turen skapte bare enda mer engasjement og glede rundt det å fortsette i 4H.

Har du en oppfordring til yngre 4H-ere?

Engasjer deg tidlig, og takk ja til verv. For min del startet 4H-eventyret ordentlig da jeg tok på meg verv i min lokale klubb. Verv er sosialt, lærerikt og morsomt. Reis på storleir, treff 4H-ere fra hele landet og ha det gøy. Søk på muligheter som USA-utveksling og studietur til Gambia. Det blir garantert en opplevelse for livet.

Hvilke 4H-aktiviteter gleder du deg mest til?

Jeg gleder meg utrolig mye til landsleiren på Voss. Det tror jeg blir en rå leir! Jeg gleder meg også til å treffe nye fylkesstyreledere på Insporama.

NAVN:

Iris Merete
Natten Frydenlund

ALDER:

23 år

KLUBB:

Alumnklubben

FYLKESLAG:

4H Rogaland

Etter å ha vært på USA-utveksling og studietur til Gambia, ble Iris glad i å reise. Denne våren har hun opplevd både Zambia, Botswana og Zimbabwe.



Gjennom å ha fotografering som 4H-prosjekt, ble Iris interessert i fotografering. Nå er det idrettsfotografering hun liker best.



LANDSLEIR

Tekst: Heidi Grønsberg

Foto: Skydive Voss

LANDSLEIR 2024:

VÅGA DU, VÅGA ME

Det er klart for landsleir på Voss 6.–13. juli 2024 og me håpar DU kjem!

Hiv med deg telt og sovepose, og kom deg til Voss i juli. Landsleir 2024 blir ei uforgløyemeleg oppleving fylt med adrenalin, spenning og utfordringar. Dette blir heilt klart årets høgdepunkt – på mange måter!

Staden er Voss

Leiren vert arrangert på Voss vidaregåande skule, ca. fem kilometer frå Voss sentrum. Her finn du teltleir, miljøtorg og Lundarvatnet som lokkar med avkjølande bad.

Kven kan delta?

Alle som er fødd i 2010 eller tidlegare kan delta på leiren. Klubben treng ikkje sende voksenleiarar. Det sørger fylkeslaget for.

Tema

Tema for årets landsleir er «ekstremt» – så dette blir både ekstremt kjekt og ekstremt moro, og ikkje minst er ekstremt velkomen til å vera med. Du vil få moglegheita til å prøve deg på både ekstreme og mindre ekstreme aktivitetar som Voss har å by på.

Tunbygging

Sjølvsagt byggjer me tun i leiren vår – kven er mest kreativ i år? Du skal ikkje sjå vekk frå at det kan bli premiering.

Innmarsj til opninga av leiren

Tema for innmarsjen vert sjølvsagt «ekstremt». Her er det berre å slå seg laus i det kreative hjørna – kor ekstremt kan det bli? Kle deg ut og bli med på moroa.



Ekstreme og rolege aktivitetar

Det blir to dagar med aktivitet og meir enn 30 aktivitetar å velja mellom.

Her kan du velja mellom alt frå rafting og fallskjermhopp, til strikkekurs og gardsbesøk – altså noko for ein kvar smak. Sjå nærmare omtale av aktivitetane på dei neste sidene.

Fjelltur

Voss har ein gondolbane som går frå Voss sentrum til Hangurstoppen, og me skal sjølvsagt vera med. Toppen ligg 820 meter og over havet, men gondulturen tek oss til toppen på under ni minutt.

Frå Hangurstoppen kan du velja mellom tre ulike turar: Eit alternativ er tur til Lønahorgi som er 1410 meter over havet. Du kan også velje å gå tilbake til leirområdet. Sist, men ikkje minst kan du gå panoramstien på Hanguren, ein fantastisk tur som gir deg utsikt i alle retningar.





**Påmeldingsfrist
15. mai 2024
– den må du hugsa!**

Open dag

Torsdagen er det open dag med mykje moro. Lyngøy motorsport og HADO Norge kjem. Veit du ikkje kva HADO er? Da kan du finne det ut på leiren! Det blir aktivitetstelt med mange spennande aktivitetar og utfordringar. Denne dagen kjem du til å hugse!

Volleyballturnering

Sjølvsagt blir det også volleyballturnering. Kanskje blir det også andre tevlingar? På open dag, går sjølve tureringen, medan det er duka for finale på fredagen.

Smalahovemiddag

Torer du å eta smalahove? Bli med på ein uforgløyemeleg middag saman med andre leirvener. Denne ettermiddagen får du ikkje berre middag, men ei omvisning på garden Løno og Smalahovetunet – det einaste smalahovetunet i verda.



Miljøtorget

I miljøtorget blir det alt frå speedfriending og karaoke, til swinghalvtime, krasjkurs i linedance, kortspel og brevskrivning til ditt nye favorittfylke. Alumnklubben H.A.N.S.A. stiller sjølvsagt med H.A.N.S.A.-spesial! Lurar du på kva er det? Da er det berre å møta opp i miljøtorget for å finna det ut. Alumnklubben lovar at du ikkje vert skuffa!





Foto: Heidi Samvåg

Opplev Voss!

Voss har blitt verdenskjend som ekstremidrettsbygd. I Voss kan ein prøva seg på alt frå fallskjermhopping og paragliding til rafting, i trygge omgjevnader. Vandring og fjellturar er også veldig populære aktivitetar i Voss. Bygda er omkransa av fjell og med Voss Gondol, er fjellet også tilgjengeleg for dei med nedsett funksjonsevne. Om vinteren vert Voss forvandla til eit vintereldorado der ein kan boltra seg i tre ulike skianlegg, kilometervis med langrennsløyper eller ein imponerande fjellheim. Voss er full av ekstreme kontrastar og i tillegg til historie, kultur og spennande attraksjonar.



Foto: Iris M Natten Frydenlund

Strikkagensar

Du har vel sikra deg strikkepakka? Kva er vel betre enn ein varm leirgensar til kveldskosen på leir? Oppskrifta finn du på 4h.no.



Aktivitetane

SLAKTEKURS

Har du lyst å vera med på slakting på eit gardsslakteri? Her får vera med på slakting av dyr på garden, og læra korleis kjøttet skal behandlast for å verta gode kjøttrettar på middagsbordet.

VOLLEYBALL

Her blir det spel og øving på volleyballteknikk. Om du har spelt før eller er heilt fersk i faget, vil aktiviteten passe godt, då me deler gruppa inn etter nivå. Her har du mogelegheit til å trene opp ferdigheitene til volleyballturneringa på leiren.

SKYTING

Ta skytekurs, og sjå om du treff blink. Skytinga er på skytebanen på Voss, der det var Landskyttarstemne i 2023. Du lærer rett handtering og bruk av våpen, og øving med skyting på blink. De får skyte med salongrifla (kaliber 22).

RAFTING

Rafting er for deg som likar vatn, fart og spenning. Voss Active tek deg med på rafting i Stranda- eller Raundalselva, der begge elvene held topp internasjonal klasse. Du vil oppleva rolege parti, tronge juv og fossande



Foto: 4H Hordaland

stryk og dei garanterer ei fantastisk oppleving på elva. Aldersgrense: 15 år i løpet av året.

KURS I HAVKAJAKK

Kurset er for deg som vil læra å padle havkajak. Her vil du læra ulike padletek, padleteknikkar, sikkerheit, redningsteknikkar og du vil få ei innføring i korleis du packar kajakken for lengre turar. Er du glad i natur og padling er dette kurset for deg.

KURS I ELVEKAJAKK/PACKRAFTER

Er du glad i fart og spenning? Likar du å vera i det våte elementet? Då bør du velgje denne aktiviteten. På kurset får du læra grunnleggande padleteknikk på elv. Du vil få opplæring i sikker åtfærd på elv og mykje anna moro. Har du padla elvekajak, vil du truleg læra teknikkar som du seinare kan bruke i havkajakken.



Foto: Vått og Vilt

KLATRING

Denne aktiviteten er for deg som vil utfordra balanseferdigheter gjennom skogen frå tre til tre. Voss Active sin klatre- og ziplinepark byr på små og store utfordringar i fleire løyper. Vil du suse gjennom lufta, så tør du kanskje å ta ziplineløypa som kryssar over Strandaelva ved fleire punkt.

KOMPANI LANDSLEIR

Dette kurset er for deg som ynskje å kjenne på meistring, læra kjende militære aktivitetar og ynskje å gje seg sjølv ei skikkeleg utfordring. På Kompani Landsleir vil du oppleva teambuilding, slit, stressmeistring og god gameldags sluttet orden. Ein visekorporal frå Heimevernet skal lede dykk gjennom dagen og hugs; «Våga du, våga me!»

TANDEMHOPP I FALLSKJERM

Har du lyst på eit skikkeleg adrenalinkick og hoppa ut frå eit fly 4000 meter opp i lufta? Før flyturen går du nøye gjennom hoppet på bakken saman med tandeminstruktøren din. Frå flyet vil du vera i fritt fall i 200 km/t i om lag 45 sekund. Heile opplevinga vert filma. Vi garanterer ein luftig utsikt og ei oppleving for livet du seint vil gløyma. Aldersgrense: 16 år.



KURS I TRADISJONSBAKST

Likar du lukta av nysteikte lefser og flatbrød? Ja då bør du velja tradisjonsbakst! På dette kurset får du læra å laga deig til tradisjonsbakst. Du vil få god opplæring i bruk av fløy, spåa og ulike kjevler. Saman med kyndige «bakstedeier» skal du få læra å baka både flatbrød og Nordlandslefser.

KURS I NÅLEFILTING

Er du av den kreative typen og likar handarbeid, bør du velje dette kurset. Her får du laga Snipp- og Snapp-figurar av ull med filtenåler. Du får læra teknikken med nålefilting som er ein utruleg artig aktivitet.

STRIKKEKURS

Dette er eit stikkekurs for deg som vil læra å strikka. Du får læra å legge opp eit strikkearbeid, og korleis du strikkar rett, vrang og avfelling m.m.

SWINGKURS

Å dansa swing er kjekt å kunne. Aktiviteten er for deg som er nybyrjar innan swing eller meir erfaren. Her kan ein finpusse grunnteknikk og læra nokre nye dansetrinn. Med flinke instruktørar og god musikk er dette ein kjekk aktivitet for alle.

GARDSBESØK

Bli med rundt i Vossabygda og besøk dei lokale bøndene heima på gardane sine. Her får du ei omvising der bonden fortel om drifta si. Ein får eit innblikk i bøndene sin kvardag og ein får sjå kor maten du kjøper i butikken kjem i frå.

BADING I VOSSABADET

Denne aktiviteten er for deg som likar å bade inne. I Vossabadet kan du nyte



Foto: Lyngøy Motorsport

varmebassenget med 33 varmegrader. Likar du å stupe har dei stupebasseng med ett, tre og fem meter stupebrett. I tillegg har dei kafé, badstue, sklie og Wibit i det store 25 meters bassenget.

PAINT BALL

Likar du skyting, fart og spenning, då er dette aktiviteten for deg. Aktiviteten foregår på ein oppblåsbar konkurransebane. Det vert intense to minuttar lange kampar, med fire på kvart lag. Her vert det gode moglegheiter til å få eit skikkeleg adrenalinkick! Det er og ei lita klatreløype å leike seg i mellom slaga.

COUNTRY LINEDANCE

Kurset er for deg som er glad i dans og countrymusikk. Ta på deg boots, hatt og bli med og dans. På dette kurset dansar du utan partner, i ein gruppeformasjon på rekke og rad. Du vil læra fleire ulike dansar med basistrinn som går igjen frå dans til dans.



Foto: Viking Valley

KURS I FLUGEFISKING

På dette kurset vil du få læra å svinga på fiskestanga. Her vil du få opplæring i ulike fiskemetodar og teknikkar. Du vil læra ulike grep og kasteteknikkar, korleis du bør kle deg, innføring i ulike stenger og tilbehøyr. Det vert og ei praktisk økt med kasting i elv.

STØLSBESØK

Bli med på stølsbesøk i Vossafjell. Me køyrer til stølen Veskre, der får du oppleva tradisjonelt stølsliv. Det blir eit innblikk i ein dag på stølen der ein separere mjølk og kinde smør, tillegg til å helse på kalvar og kyr på sommar beite.

FYRSTEHJELPSKURS

Kurset er for deg som vil læra grunnleggande fyrstehjelp ved enkle livreddande tiltak. Du vil få opplæring i hjarte- og lunge-redning, sikring av frie luftvegar, vurdering av skadar, stansa blødingar og korleis opptre på ein ulykkesstad.



OPPLEV GAMLE VOSS

Vi besøker Voss Folkemuseum og Mølstertunet. Her vil du få ein guida tur gjennom dei gamle husa som truleg er frå før vikingtida. Du vil få eit innblikk i byggeskikk og levemåte frå eldre tid. Etterpå går vi inn og ser på dei ulike utstillingane, mellom anna basisutstillinga «Utsyn mot Voss» som fortel historia om Voss dei siste 500 åra.

VIKINGLANDSBYEN

Bli med til Gudvangen og møt innbyggjarane i vikingbyen Njardarheimr. Her tek vi deg med 1000 år tilbake i tid. I Njardarheimr får du ta aktivt del i eit samfunn med folk som er levande opptekne av å formidle historia om vikingane. Her får du prøva deg på bogeskyting, øksekast og ulike vikingleikar.

SKATEBORD

Har du drøymt om å bli ein god skatar eller elsker du å trikse med brett? Då er dette kurset for deg. Voss skate- og aktivitets-

park vart opna i 2022.

Skateparken består av ein street plaza og ein bowl. På kurset vil du læra generell kunnskap om skateing og sikkerheit i park. Du vil og få læra mange basistriks og andre avansert øvingar om du er meir erfaren.

GAMALDANS

Dette er aktiviteten for deg som vil ha litt innføring i pardans. Her vil du bli kjent med ulike gammaldansar som reinlender, vals, polka og gjerne noko lokalt innan springar. Her vert det mykje moro og levande musikk, då kursleiar har med seg eigen spelemann.

GOLF

Dette er aktiviteten for deg som ynskjer å få ei innføring i golf eller for deg som vil øve deg på å bli betre på slag. Voss golfbaner ligg idyllisk plassert ved Lønavatn og tilby flotte treningsområder med nihols golfbane, klubbhus og golfsimulator.



Foto: Smalahovetunet



Foto: Voss Vind

KURS I SMIING

Er du glad i jern, stål og metall? Likar du hamring, bøying og føying? Då er dette kurset for deg. På kurset får du læra grunnleggjande arbeidsteknikkar, bruk av ulik reiskap og ambolt under smiing, materialkunnskap og korleis bruke ei esse.

TANDEM PARAGLIDING

Vil du oppleve Voss i frå eit fugleperspektiv? Då er nok ein tur i paraglider tingen for deg! På denne aktiviteten får du bli med ein erfaren pilot på luftetur over Voss og sjå Vangen i frå lufta, frå omlag 800 meter over sentrum. Kor turen blir i frå avhenger av vindretning, men det fine med Voss er at så lenge det er flygbart, kan ein ta av frå alle retningar like rundt sentrum.

VINDTUNNEL

Vil du ha følelsen av å vera i fritt fall, men ikkje har behov for å hoppe ut av eit fly? Då kan det hende vindtunnelen på Voss vil falle i smak! Her får ein prøve seg, med god hjelp av ein erfaren instruktør som visar deg korleis du kan klare å fly av eigen maskin. Utruleg moro, sjølv om det er dårleg vær.

MTB-STISYKLING

Dette er for deg som vil ut og sykle i skog og mark. Det vil bli arrangert guida tur i gruppe på variert sti i skog og mark med guide som viser deg dei beste stiløypene på Voss. Du får utdelt hjelm og fullfjæra mountain bike og på turen vil du få tips som kan forbedra teknikken din.

SYKKELTUR RUNDT VANGSVATNET

Detter er for deg som likar å sykle i eit litt rolegare tempo og vil ta inn den flotte naturen og dyrelivet på Voss rundt Vangsvatnet. Turen blir sykla i gruppe i lag med lokal guide som vil vise veg rundt. Mesteparten av turen vil vere på asfaltveg.

DØDSING

Er du av den ekstreme typen som likar luftige hopp og akrobatikk i lufta, då er dette kurset for deg! På kurset vil du læra klassisk døds og fristil døds. Halve dagen vert det trening på teknikk inne i Vossabadet og etter lunsj vert det dødsing på Demmo.

SAMVIRKE

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



www.landbruk.no

SIKKERHET for levering!

Landbrukssamvirkene bidrar til sikkerhet for levering av råvarer og en langsiktighet i næringen!



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



KLUBB

Beate Johansen
Sølen 4H



Fra loddtoppen til full rulle

*Med 215 solgte lodd per medlem, nådde Sølen 4H målet sitt;
De ble landets mestselgende klubb og vant pris på 15 000 kroner.*



Sølen 4H i Rendalen i Hedmark solgte 2580 lodd. Med 12 medlemmer over ti år, ble det uten tvil flest solgte lodd per medlem i sitt fylke og ikke minst i hele landet.

– I 2022 var vi best i fylket til å selge lodd, så i 2023 satt vi oss mål om å bli best i landet. Det klarte vi, sier en meget fornøyd klubbbrådgiver, Heidi Romenstad.

Solgte lodd på 4H-dagen

– Vi har veldig engasjerte medlemmer i klubben, forteller klubbbrådgiveren.

Hun forklarer at klubben markerte 4H-dagen med å selge lodd på flere butikker i bygda. Klubben delte seg i

flere grupper og stod utenfor butikkene i nærheten.

– I tillegg til å selge lodd, fikk vi vist frem og fortalt om 4H til folk i bygda, forklarer en fornøyd klubbbrådgiver.

Etter fire-fem timer på utenfor butikkene i nærområdet, samlet medlemmene seg på stranda for å grille pøser og spille volleyball, før de overnattet på den lokale skolen. Overnatting ute ble litt i kaldeste laget, da det var snø i lufta.

Gikk fra gård til gård

I tillegg til loddsalg på 4H-dagen, har medlemmene gått fra gård til gård og dør til dør for å selge lodd.

Sølen 4H solgte også loddet som inneholdt hovedpremien. Medlemmene ble minst like glad som vinneren (i midten).



– Alle i bygda har nok hatt besøk av minst to 4H-ere, sier klubbrådgiveren.

Medlemmene bestemte selv når og hvor de skulle gå. Som oftest gikk dem to sammen, så det var sosialt å selge lodd også.

– Medlemmene ga seg ikke før bunken var solgt, forklarer den engasjerte klubbrådgiveren.

Eget klubblokale som motivasjon

Klubbrådgiveren kan fortelle at medlemmene synes det var veldig gøy å selge lodd. Klubben er ung, og feirer femårsjubileum i år, så det trengs penger til å drive klubben og ikke minst til å pusse opp det nye klubblokalet.

– Medlemmene ønsket seg et eget klubblokale. De fant ut at det gamle bakeriet i bygda har blitt brukt som lokale for en ungdomsklubb for 20–30 år siden. Nå har vi fått lov til å bruke det og pusse det opp, men vi må skaffe penger til det. Derfor hadde medlemmene ekstra motivasjon for å få inn ekstra penger i klubbkassa.

Medlemmene har selv funnet det nye klubblokalet, og nå skal klubben ha det det som felles 4H-prosjekt. Sammen skal de gjøre alt fra å heve gulvet, til å velge malingsfarge. Til å hjelpe seg har de både foreldre og besteforeldre.

Klubblokale og tur til badeland

Klubbene får tre kroner per lodd for de første 15 loddene per medlem over ti år. Fra lodd nummer 16, får klubben ti kroner per lodd. Premien for å selge flest lodd i fylket er 5 000 kroner, mens premien for å selge flest lodd i hele landet er hele 10 000 kroner.

– Premien og fortjenesten vil bli brukt til det store prosjektet

med å lage eget klubblokale, sier klubbrådgiveren, og legger til;

– Vi skal også feire med en større tur. Medlemmene ønsket seg tur til et sted med vannsklier, så vi reiser til Selen i Sverige for bading og bowling. I tillegg skal vi sørge for at alle medlemmene har oppdaterte klubbensere.

Aktiv klubb

Sølen 4H, som tidligere har het Rendalen 4H, er glad i å dra på turer. Snart skal de på pilketur, samtidig som de skal få prøve seg på hundekjøring. I tillegg pleier klubben å ha kokkekamp, julegrøt og juleverksted, og til høsten blir det fjelltur.

– Medlemmene velger selv turer og aktiviteter innenfor områdene til 4H, forklarer klubbrådgiveren som selv har vært 4H-er og er opptatt av å holde på de gode verdiene til organisasjonen.

Klubben har femårsjubileum i år, og gleder seg til å markere jubileet på høstfesten. Da skal de invitere folk fra bygda, slik at flest mulig blir kjent med 4H.

Medlemmene i Sølen 4H bruker overskuddet fra loddssalget til å lage sitt eget klubblokale.





4H-LØPET

Tekst: Linda Liem og Stine Pernille Kjos

Foto: Sarah Kristiansen og Gina Langodden



*I år lanserte 4H Norge et nytt,
mer fleksibelt og poengbasert 4H-løp.*

Alt du trenger vite om det NYE 4H-løpet



Hva er 4H-løpet?

- Du samler poeng ved å gjennomføre 4H-opdrag, ta på deg verv eller en aktiv rolle i 4H, og ved å delta på arrangement.
- Du kan tilpasse 4H-året ditt slik du ønsker. Du kan samle flere poeng ett år og færre poeng et annet – mer fleksibelt for deg.
- 4H-året starter i januar og avsluttes til høstfesten, men store arrangement i november og desember gir også poeng. På høstfesten lager du en utstilling om ditt prosjekt.

Foto: Line Jacobsen

Oppdrag varierer fra fem til 140 poeng avhengig av vanskelighetsgrad og tidsbruk.



Poengoversikt

POENGOVERSIKT ARRANGEMENT

DELTAKER PÅ...	POENG
Landsleir / nordisk leir	20
Fylkesleir og storkurs	15
Aspirantleir*	10
Styrevervkurs	40
Fylkesårsmøte	20
USA-utveksling	75
Studietur Gambia	75

*Gjelder aspirantleir med påmelding gjennom 4h.no.

POENGOVERSIKT VERV

STYREVERV	POENG
Leder i klubben	100
Nestleder i klubben	40
Kasserer i klubben	80
Sekretær i klubben	60
Styremedlem i klubben	20
Leder i fylkesstyret	120
Styremedlem i fylkesstyret	40
Styremedlem i sentralstyret	75

POENGMÅL PR. ÅR

	POENG
Aspirant	40
Junior	120
Senior	160



Gjennom 4H-løpet har du mulighet til å lære, utvikle deg og ha det gøy. Det er du som bestemmer hva ditt 4H-løp skal bestå av.



Hva inneholder 4H-løpet?

1. Gjennomføre 4H-oppdrag

Du velger selv hva du har lyst til å lære mer om i det kommende året. Dette gjør du ved å velge deg ut ett eller flere 4H-oppdrag i oppdragsbanken. Fullførte oppdrag gir ulike poeng, avhengig av tidsbruk og vanskelighetsgrad.

2. Ta på deg verv eller aktive roller

Du får poeng for verv. Det vil si å være styremedlem i klubbstyret, fylkesstyret eller sentralstyret. Du får også poeng for aktive roller som for eksempel ved å bidra i en komité, stille som instruktør, aspirantleder, friluftshelt, trivselsagent, stå på stand osv.

3. Delta på leir eller kurs

Du får poeng for å delta på arrangement som leir og kurs, enten det er i fylkeslaget, nasjonalt eller internasjonalt.





Årspins og plakett

- Alle som fullfører et aktiv 4H-år får en årspins, uansett hvor mange poeng du får.
- For å oppnå plaketten i det nye 4H-løpet må du samle tusen poeng og være 18 år eller eldre det året du mottar plaketten. Plaketten er den høytstående utmerkelsen, og deles ut av fylkeslaget. Sammen med plaketten får du vitnemål med alt du har gjort i 4H-løpet ditt.



Howdan få hjelp?

- Klikk på sirkelen med spørsmålstegn i prosjektplattformen.
- Les på informasjonssidene på 4h.no.
- Ta kontakt med klubbbrådgiver i klubben eller 4H-kontoret i fylket.
- Send melding til support@4h.no ved tekniske utfordringer.



Howdan gjør du det?

Prosjektplattformen

Prosjektplattformen er løsningen du jobber i. Logg inn med medlemsnummeret ditt. Du jobber gjennom ulike faner, som til sammen forteller deg hva du har planlagt og hva du fikk gjennomført i år. Prosjektplattformen er delt opp i ulike faner:

1. PLANLEGGING

Her lager du prosjektplanen din og kan velge oppdrag. Her skriver du også om du vil bruke tiden din på verv eller delta på leir. Er du senior, da lager du også budsjett her. Prosjektplanen må være godkjent av en klubbbrådgiver før du kan gå videre til neste fane.

2. GJENNOMFØRING

Her kan du fortelle hvordan du har jobbet med prosjektet ditt, i ord og bilder. Du skriver om oppdragene du valgte, om eventuelle verv og deltakelser. Du kan legge til ekstra oppdrag og markere at oppdrag ikke skal være med.

3. ØKONOMI

Juniorer og seniorer skal føre rekneskap. I denne fanen kan du registrere pengene du har brukt eller tjent i prosjektåret ditt.

4. AVSLUTNING

Her ser du tilbake til 4H-året og forteller hvordan året har gått og hva du har lært. Du planlegger utstillingen på høstfesten og sender hele prosjektet til klubbbrådgiveren. Klubbbrådgiveren kan sende prosjektet tilbake om det er noe som mangler, eller avslutte prosjektåret for deg. Når det er avsluttet får du overført poengene du har samlet til «Min side».



Tekst: Beate Johansen

Foto: Fam. Ringli

NAVN: Knut Erik Ringli

ALDER: 18 år

KLUBB: Furustrand 4H / OPAL

FYLKESLAG: 4H Oppland

En gang 4H-er, alltid 4H-er

18-åringen Knut Erik har hatt en oppvekst der 4H, gården og bestefaren har spilt en viktig rolle. Nå har han nettopp mottatt plaketten, men har allerede en rekke verv i både 4H og andre organisasjoner i lokalmiljøet.

– Jeg har lært mye om landbruk, praktisk arbeid og arbeidsmoral, forteller Knut Erik om arbeidet med 4H-prosjekter.



Hva liker du best med 4H?

Det beste med 4H er alle folk man møter. Det er gøy å finne noen som er like gjerne som en selv. Jeg liker å delta på kurs og leirer, for eksempel instruktørkurs, nordisk leir og Insporama.

Kan du beskrive 4H med tre ord?

Sosialt, lærerrikt og givende.

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

Det at jeg fikk gå Galdhøpiggen under nordisk leir i sommer. Hadde det ikke vært for 4H hadde jeg aldri kommet til å gå opp der. Det var steinete og overskyet, men det var så god stemning, at det ble en fin og minnerik tur likevel.

Hva er ditt beste 4H-minne?

Det beste minnet har jeg fra styrevervskurs i 2023 i Sør-Aurdal. Jeg ble kjent med mange nye folk og det var et så bra miljø, der alle ble sett og inkludert. Vi hadde to flotte instruktører som lærte bort hva et lederverv innebærer. Det var god stemning både på og etter kurset, og det var starten på en sammensveis 4H-gjeng i Oppland, som betyr mye for meg.



Bestefaren er en god læremester for Knut Erik. De to har brukt mange timer sammen på traktor, jakt, setra og gården.



Hvilket 4H-arrangement gleder du deg mest til?

Storkurs, landsleir og Insporama. Gleder meg til å møte gamle og nye venner. I tillegg gleder meg til gårdsbesøk under landsleiren, for det er fint å se hvordan andre bønder driver.

Hvordan var din vei til plaketten?

I starten var det mest klubbaktiviteter, og etter hvert ble jeg med på fylkesleirer og fikk styreverv i klubben. Jeg har hatt 4H-prosjekt hvert år, noe bestefaren min har vært en viktig del av. Hver sommer har jeg vært med bestemor og bestefar på stølen. Første året hadde jeg 'ku og kalv' som prosjekt. Da var vi på stølen og stelte med kuene. Vi var oppe klokka seks for å melke hver morgen, så jobbet vi på stølen, før det var melking igjen på ettermiddagen. Neste år hadde jeg 'hund' som prosjekt, og da var det hunden til bestefar som måtte stille opp. Tredje året hadde jeg 'jakt og fangst', og i løpet av det årets ble det mange timer og dager på jaktpost i skogen sammen med bestefar. Det fjerde året valgte jeg 'på setra' som prosjekt, og da tilbrakte jeg sommeren på stølen sammen med bestefar og bestemor. Året etter var det 'traktor',

og da humpet bestefar og jeg rundt i traktoren i timevis. Jeg gikk litt tom for kreativitet, så det ble et par år til med traktor, før jeg avsluttet med snekring, der jeg har skiftet alt fra dører til tak, lagt gulv og kledd hele rom.

Hva har du lært av 4H-prosjektene?

Jeg har lært mye om landbruk, praktisk arbeid og arbeidsmoral.

Hva er det beste med 4H-prosjektene du har hatt?

Det beste er all tiden jeg har vært med besteforeldrene mine. Det har også de satt pris på. Det er en flott ting å gjøre sammen.

Hvorfor være alumn?

Jeg ville fortsette i 4H, siden jeg har så mange venner der og det er så mye artig å finne på. 4H har blitt en del av meg. Tidligere i vinter var jeg på vinterhelg på N4HA, hyttetur med styretog styremøter, så det er mye gøy å være med på.

Har du noen verv?

Jeg sitter i styret i 4H Oppland. I tillegg ble jeg nylig valgt til leder for alumnklubben OPAL, noe som var litt stas. Jeg har også blitt klubbbrådgiver

og sitter i komiteen for sommerens fylkesleir. Jeg har blitt noen verv utenfor 4H også. Jeg er nestleder i Øystre Slidre dialekt- og mållag, styremedlem i Valdres senterungdom og styremedlem i Øystre Slidre Senterparti. Jeg har fått god grunnopplæring i styrearbeid i 4H.



Knut Erik har gjennomført 4H-løpet og mottatt 4H-plaketten.



Kløvermoro for kløvermedlemmer!

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

Hvor mange mariehøner finner du på disse sidene?



Hvor mange gule blomster finner du på disse sidene?



Fargelegg landskapet





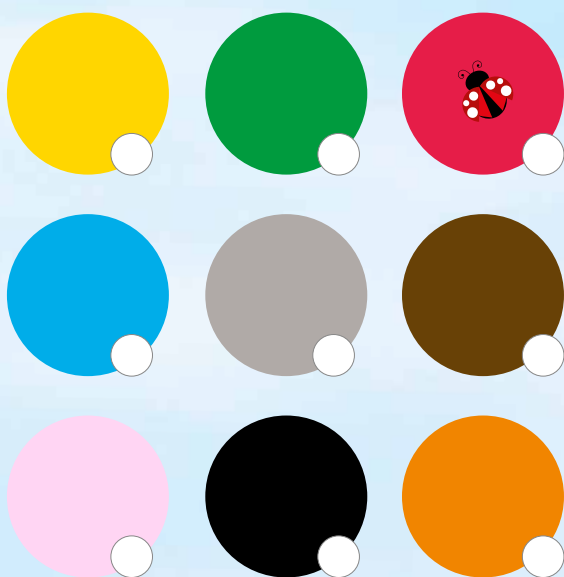
Fargejakt på tur

Kan du finne noe som er...

Gult? Grønt? Rødt? Blått? Grått?

Brunt? Rosa? Svart? Oransje?

Sett kryss etterhvert som du finner fargene på tur!



HVOR MANGE: 8 mariehøner og 10 gule blomster



Ti spørsmål om farger



1. Hva heter to av de røde bærene vi spiser om sommeren?
2. Hva heter den røde soppen med hvite prikker?
3. Hvilken farge har kyllingene?
4. Hva er gult og smaker godt på både brødskiva og pizza'n?
5. Hvilken farge har mariehøna?
6. Hvilken farge har Peppa Gris?
7. Hva er gult inni og hvitt utenpå, og er vanlig å spise til frokost?
8. Hvilken farge er Fantorangen?
9. Hvilken drikk er oransje og kommer fra en frukt som ikke vokser i Norge?
10. Hvilket dyr er sort og hvitt stripete?



1. Jordbær og bringebær (og rips).
 2. Fluesopp. 3: Gult. 4: Ost. 5: Rød (og svart). 6: Rosa. 7: Egg. 8: Oransje. 9: Appelsinjuice. 10: Zebra.

SVAR TI SPØRSMÅL:



Kims lek med farger

Se på tingene under i 30 sekunder. Snu bladet. Prøv å ramse opp alle tingene. Hvor mange ting husket du? Du får ett poeng for hver riktige ting. Klarer du riktig farge i tillegg, så får du ett ekstrapoeng.





Landet rundt



Foto: 4H Agder

Karneval for kløvergruppa

Lyngblomsten 4H i Agder har egen kløvergruppe for de som er under ti år. I februar møttes gruppa til karneval.



Foto: 4H Nordland

Årsmøtehelg i Nordland

4H-ere fra hele Nordland fylke deltok på årsmøtehelg på Vatnlia leirskole ved Sjunkhatten nasjonalpark.



Foto: 4H Hedmark

Årsmøte i 4H Hedmark

4H Hedmark avholdt årsmøte med 38 delegater og alle var på talerstolen!



Foto: 4H Hordaland

Årets klubb i Hordaland

4H Hordaland har gjennomført årsmøte med gode diskusjoner. Ikke minst ble det delt ut til pris til årets klubb i fylket, nemlig Folgefonn 4H.



Drømmedag på Nortura ▶

4H Rogaland lovte drømmedag til den klubben i fylket som hadde flest landbruksrelaterte 4H-prosjekt. Vinneren ble Fjellbygdå 4H, som i vinterferien fikk omvisning på Nortura, før de avsluttet dagen med pizza og is.

Foto: Fjellbygdå 4H

Styrevervkurs i Østfold

Swing, anretning av spekemat, samarbeidsoppgaver og bli-kjent-leker, er noe av deltakerne på årets styrevervkurs i Østfold fikk være med på.



Foto: 4H Østfold

Klubbmøte med isbading

Medlemmene i Stjerneblink 4H i Telemark er tøffere enn de fleste. Allerede på klubbmøtet tidlig i mars, tok de årets første bad. Etter isbading i Tinnsjøen, varmet de seg i saunaen.



Foto: Anne Karin Ormlid



Foto: Kasia Huxley Photography

Plakettfest i Trøndelag

De 36 4H-erne som mottok plaketten i Trøndelag i år, ble feiret med treretters middag og taler. I tillegg fikk de utdelt selve 4H-plaketten og 4H-vitnemålet.



Foto: 4H Østfold

Engasjement på årsmøtet

Representanter fra Kolberg 4H forberedte innlegg på årsmøtet i 4H Østfold, og fikk slalomtur inn på årsplanen.

Inkluderingsagenter i Nordland ▶



4H Nordland arrangerte som vanlig styrevervskurs i januar, men i år med en ny vri på ÅLVÅGS («å lære ved å gjøre sammen»). Deltakerne fikk nemlig et foredrag om inkludering. Deretter var det workshops med forskjellige oppgaver som skulle løses på en inkluderende måte. Det var stort engasjement, og deltakeren reiste tilbake til klubbene sine som inkluderingsagenter – med oppdrag om å jobbe for et enda mer inkluderende 4H.

Foto: Miriam Ottesen

Årsmøte i Trøndelag



4H Trøndelag har gjennomført årsmøte med en engasjert årsmøtesal. Alle framførte delegater var på talerstolen i løpet av årsmøtet.

Foto: 4H Trøndelag



Foto: 4H Vestfold

Nyttårsball i Vestfold

I Vestfold startet 4H-erne året med et supert nyttårsball. 115 aspiranter og juniorer koste seg med god mat og danset hele kvelden.

Storkurs i Finnmark ▶



4H Finnmark hadde storkurs i Alta i mars. Deltakerne fikk prøve seg i alpinbakken, mekke og lære om bruk av motorsag, dra på gårdsbesøk, være med på friluftslivsaktiviteter, lære om matlaging og ikke minst lære mer om ulike aktiviteter innen den samiske kulturen gjennom Sami Siida.

Foto: 4H Finnmark

Pangstart på 4H-året

I Agder inviterte Lyngblomsten til «pangstart». Til sammen deltok 150 små og store 4H-ere fra Lauvdølen 4H, Freidig 4H og Dølen 4H, i tillegg til vertsklubben selv. Det ble en morsom start på 4H-året med økseasting, frisbee, Kims lek, avisleken, menneskelig pyramide og melkespannholdning.



Foto: 4H Agder



Foto: 4H Agder

► Taco og nytt 4H-løp i Arendal

Kløverklubben 4H i Agder hadde klubbmøte med besøk fra Caroline Berlin i alumnklubben A3. Hun fortalte om det nye 4H-løpet, før medlemmene avsluttet møtet med taco.



Plakettfest i Oppland

De 26 plakettmottakerne i 4H Oppland fikk sitt velfortjente bevis på et aktivt 4H-liv med minst syv fullførte 4H-prosjekt. Noen hadde hatt så mange som ti prosjekter.



Foto: 4H Finnmark

Lager banner til innmarsj

4H-erne fra Finnmark som skal på landsleir i sommer gleder seg til å ha med splitter ny og hjemmelaget banner til innmarsjen.



Foto: Hanne Pernate Garli

Lagde egen softis på klubbmøtet

Straumen 4H i Møre og Romsdal hadde akedag og laga softis ute i snøen.

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

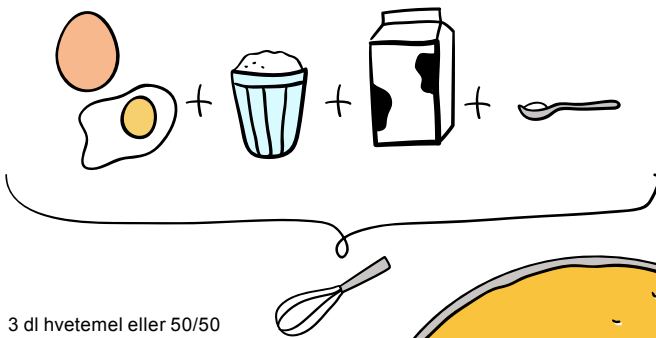


TINE



Grønne pannekaker

Hadde det ikke vært kult med grønne 4H-pannekaker? Tilsett en pose spinat i pannekakerøra, så får du tøffe 4H-pannekaker.



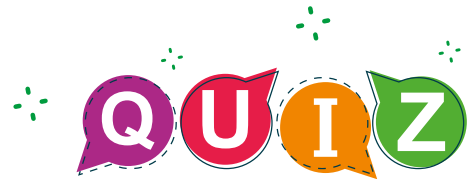
- 3 dl hvetemel eller 50/50 siktet og sammalt hvetemel
- 0,5 ts salt
- 5 dl melk
- 4 stk. egg
- 1 ss smør eller margarin
- 1 pose spinat



SLIK GJØR DU:

Smelt og avkjøl smør. Bland mel og salt. Tilsett ca. halvparten av melken og visp til du får en tykk og klumpfri røre. Tilsett smeltet smør til røren, deretter melken litt etter litt. Til slutt rører du inn eggene til røren blir tynn og fin. Kjør spinaten i en blender og bland den godt inn i røra.

La røra svulle 20 minutter før du begynner å steke.



1. Hva heter den langbeinte, rosa fuglen?
2. Hva er det vanligste navnet på den gule blomsten engsoleie?
3. Hvilken farge har huden til den hvite isbjørnen??
4. Hvor mange farger er det i regnbuen?
5. Hvilke farger er det i regnbuen?
6. Hva sies å være ved enden av regnbuen?
7. Hvilken farge kalles blakk?
8. Hva heter krydderet som gjør lussekattene gule?
9. Hva trengs for at blader skal bli grønne?
10. Hva heter nordlyset på latin?

Svar: 1: Flamingo. 2: Smørblomst. 3: Gulaktig (brukes bl.a. om fargen på blå, indigo og fiolett. 6: En skattekiste. 7: Svart. 4: Syv. 5: Rød, oransje, gul, grønn. Svart. 8: Saffran eller gurkememe. 9: Klorofyll. 10: Aurora borealis.

Visste du at?

- ... den fargen flest personer har som favorittfarge er blå?
- ... at det er færrest hvite biler som havner i ulykker?
- ... mørketiden på Nordpolen varer i seks måneder?

- ... brun er den vanligste øyefargen på verdensbasis?
- ... kvinner og menn oppfatter farger litt ulikt?
- ... fargen rød gjør deg sulten?
- ... ingen papirbit kan brettes mer enn syv ganger?
- ... myggen er det dyret som dreper flest mennesker?

- ... tulipaner finnes naturlig i alle farger unntatt blått?
- ... sommerfuglene smaker med undersidene av føttene?





Tekst: Beate Johnsen

Foto: Familien Vangsnes Bollestad

Tok traktorlappen som 4H-prosjekt



PROSJEKT:
TRAKTORLAPPEN

NAVN:
MATHIS
VANGSNES
BOLLESTAD

ALDER:
16 ÅR

KLUBB:
FIRKLØVEREN 4H

FYLKESLAG:
4H ROGALAND

Mathis Vangsnes Bollestad (16) fra Firkløveren 4H i Rogaland har hatt prosjekter innen alt fra seiling til sau. I fjor var det traktorlappen som stod på planen.

Hvorfor valgte du dette 4H-prosjektet?

Jeg trengte traktorlappen, så da syns jeg det var greit å ha det som 4H-prosjekt. Siden jeg bor på gård, så trenger jeg å kunne bruke traktor til mye forskjellig, blant annet i slåtten. På gården driver med ku, sau og grasproduksjon.

Hva har du gjort i 4H-prosjektet?

Jeg har hatt det vanlige løpet med kjøretimer, teori og oppkjøring. Jeg har dokumentert underveis og skrevet logg etter hver time. Underveis har jeg sett på hva jeg gjør bra og hva jeg må bli bedre på.

Hva har du lært av dette 4H-prosjektet?

Først og fremst har jeg lært å kjøre traktor. Jeg har for eksempel lært at det er mer enn å bare gi gass. Det er mer å tenke på, særlig når man er ute i trafikken.

Hva er det morsomste med 4H-prosjektet?

Det morsomste var å få lappen. Da feiret jeg litt med kompiser.

Anbefaler du dette 4H-prosjektet til andre?

Ja, det anbefaler dette prosjektet til de som trenger traktorlappen. Det er ikke et supervanskelig prosjekt, men absolutt gjennomførbart. Ikke minst er det er veldig nyttig, i hvert fall om du bor på gård.

Hva blir ditt neste 4H-prosjekt?

I år blir det innebandy. Målet er å bli bedre. Jeg gleder meg til å se resultatet av treningen.



INTERNASJONALT

Tekst: Ingeborg Tangeraaas

Foto: Ingeborg Tangeraaas

Søknadsfrist
1. juni

Plass til
14 deltagere!
Les mer
på 4h.no

Bli med på
Studietur
til 4H i Gambia





4H Gambia

- 70 4H-klubber og 4H-aktivitet på 16 barneskoler.
- 14 000 medlemmer totalt.
- Medlemsalderen er 15–35 år.
- 4H-klubbene er sterkt knyttet til landsbyene og har ofte fellesprosjekter som gagnar hele landsbyen.
- En del av overskuddet fra loddsalget til 4H Norge går til å drifte 4H Gambia.

4H Norge arrangerer en to uker lang studietur til Gambia, og du kan være med!

Romjula 2024 er det endelig klart for ny studietur til Gambia. Denne reisen gir deg en unik mulighet til å bli kjent med Gambia og 4H i Afrika.

Hva skjer på studieturen?

Reisen starter ved kysten hvor vi blir kjent med hverandre og det afrikanske klimaet. Etter noen dager reiser vi inn i landet for å besøke landsbyer med 4H-klubber. Vi ser på prosjekter, besøker skoler med 4H-aktiviteter og skolehager og deltar på workshoper. Her deler vi måltider, blir kjent med mange gambiere og får oppleve livet på den afrikanske landsbygda. Før hjemreise til Norge, tilbringes noen dager ved kysten, der deltakerne deler opplevelser og inntrykk.

Ungdomskonferanse

Denne gangen får du også være med på en todagers ungdomskonferanse sammen med gambiske 4H-ere. På konferansen får du lære om kultur, klima- og miljøarbeid og hvordan 4H-erne i Gambia bidrar i sitt nærmiljø. Konferansen er på landbrukskolen i Chamen.

Studietur til Gambia gir perspektiv og er en unik mulighet til å bli kjent med landet og befolkningen på en helt annen måte enn du gjør som turist.

4H i Gambia

4H Norge har hatt et tett samarbeid med 4H Gambia siden oppstarten av 4H Gambia i 1987. 4H-arbeidet i Gambia er finansiert med midler fra 4H Norges solidaritetsfond, som årlig får tilført penger fra 4H Norges landslotteri.

4H-medlemmene og 4H-klubbene har ulike 4H-prosjekt som for eksempel sauehold, peanøtt- og grønnsakdyrking, telefonladebusiness, landsbybutikk eller såpeproduksjon. Opplæring i hagebruk og grønnsaksdyrking er i fokus, og særlig på skolene blir det gitt opplæring i hagebruk. Prosjektene blir drevet av hele klubben, ikke av enkeltmedlemmer slik som i Norge, og er gjerne knyttet til noe landsbyen trenger. Utenom 4H-prosjektene driver 4H-klubbene organisasjons- og dugnadsarbeid i landsbyene.

Når og hvor går turen?

Deltakerne møtes på Gardermoen og reiser sammen til Banjul, som er hovedstaden i Gambia. Etter et par dager ved kysten, går turen innover i landet. Deltakerne bor på hotell, i gjestehus og hos vertsfamilier i ulike

landsbyer. Avreise er i romjulen 2024, nærmere bestemt ca. 27. desember. Turen varer to uker, og deltakerne kommer tilbake rundt 11 januar 2025.

Deltakerne bør regne med kostander på ca. 25 000,- til reisen, pluss kostnader til vaksiner og lommepenger. Det er mulig å søke støtte til turen, og med litt innsats, er det mange som får dekt en god del av turen.

Hvem kan delta?

Det er plass til 14 deltakere. For å bli en av de heldige, må du enten være 4H-er over 16 år, alumn, klubbrådgiver, fra 4H-gård, ansatt eller annen form for ressursperson i 4H. To norske reiseledere og representanter fra 4H i Gambia blir med på reisen.



4H-t-skjorte.

Medlem **179,-** Barn

Medlem **200,-** Voksen



4H-pannebånd
i økologisk
bomull.

Medlem **59,-**



4H Hals i kløfri
bambusviskose. Halsen
er kan brukes på flere
måter – som hals, lue eller
pannebånd.

Medlem **67,-**



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.

Medlem **449,-**

4H-alumner turflaske med
stor flaskeåpning, praktisk
målenivå på siden og kraftig
loop-rem.

Medlem **229,-**



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

Medlem **467,-** 35 L



4H-caps og
4H-alumner
caps fra Flexfit

Medlem **329,-**



Du finner alle 4H-logoprodukter samt et bredt utvalg av turbekledning og -utstyr på 4Hbutikken.no

Exped Dura 5R M er et hele 7 cm
tykt liggeunderlag som har god
lengde og god bredde. Isoleret
med syntetisk isolasjon. God
isoleringsevne på 4,8 som egner
seg bra både til vår og høst og
det som er i mellom. Blåses raskt
opp med pumpepose. Robust
og slitesterk matte til alle typer
friluftsliv, turer og ekspedisjoner!

2-189,-

Medlem **1861,-**



Flextail Tiny Pump 2x er en liten
pumpe som hjelper deg å blåse
opp underlaget ditt når du ligger
på latsiden (...). Pumpen har
også et innebygget teltlykt og et
batteri på 1300 mAh som lades
med USB-C. Pumpen kan blåse
opp cirka 10 liggeunderlag.

499,-

Medlem **424,-**

Gorilla Tape Black Handy
er en smal gaffatape med
dobbelt limlag og ekstra tett
vev som er utrolig sterk.
Robust overflaten som tåler
vær og vind.

69,-

Medlem **59,-**



Gorilla Superglue er en liten tube med
superlim som herder på bare 10-45
sekunder. Limer gummi, lær og masse
annet. Fin å ha i reparasjonssettet!

135,-

Medlem **115,-**



4H Jakke er en vindtett og
vannavvisende jakke som
gir god værbeskyttelse og
høy komfort. Jakken har
to lommer med glidelås,
innerlomme, heiskortlomme
på ermet og avtagbar hette.
Reflekstrykket 4H-logo på
bryst og nettadresse på
rompe.

Medlem **1529,-**



Kløverens historie

Den grønne firkløveren med hvite H-er på hvert blad, er et 4H-symbol som brukes over hele verden. Hvordan ble dette symbolet til?

På starten av 1900-tallet ble det som nå er kjent som 4H, gitt mange ulike navn. Mest kjent er at 4H startet som jordbruksbruksklubber, der ungdom fikk jordlapper og lærte nye dyrkingsmetoder. Som en del av 4Hs oppstart, var det også jenteklubber, gutteklubber, landbruksklubber, husholdningsklubber, maisklubber, tomatklubber, bomullsklubber og hermetikklubber.

Kløveren blir et symbol

En solrik sommermorgen i 1906 var de 11 elevene på en liten skole i USA på jakt etter kløver i friminuttet. De hadde plukket syv kløvere, da skoleinspektøren kom kjørende. Etter forslag fra læreren, ga barna kløverne til skoleinspektøren.

Han kunne fortelle at han hadde lett etter et symbol for landbruksklubbene, og at barna nå hadde gitt ham ideen om å bruke firkløveren som symbol. Han mente dette ville være med på å forklare firdelingen i landbruksklubbene. Landbruksklubbene var starten på det som etter hvert fikk navnet 4H, og firdelingen viste den gang til utdanning, fysisk aktivitet, moral og fellesskap.

Trekløveren tas i bruk

Selv om det er en god historie, er den kanskje ikke helt korrekt. En annen



Kløveren har vært brukt som symbol for 4H siden starten av 1900-tallet.

Foto: Blåvola 4H

historie tilsier nemlig at O. H. Benson fra Wright County, sammen med Jessie Field Shambaugh fra Page County, hadde designet et trekløver som symbol i 1907. Hvert av bladene hadde en H som stod for hode, hjerte og hender.

Firkløveren blir vedtatt som emblem

I 1911 mente Benson det var behov for å utvide fra tre- til firkløver. Hodet skulle være trent til å tenke, planlegge og resonnere. Hjertet skulle vise til det å være å være ekte, snill og sympatisk. Hender skulle symbolisere det å være nyttig, hjelpsom og dyktig. Den fjerde H-en var det litt diskusjon om, før det, etter forslag fra O. B. Martin, ble helse. På et møte for klubbedere i Washington i 1911 ble det bestemt at hva det fire H-ene skulle stå for, og at

symbolet skulle være den grønne kløveren med en hvit H på hvert blad.

I 1924 fikk organisasjonen navnet 4H i USA, og den dag i dag er 4Hs navn og emblem beskyttet av den amerikanske kongressen.



Bli vertsfamilie i sommer!



Er du eventyrlysten, og vil ha besøk fra et annet land? Da passer det bra å være vertsfamilie for amerikanske 4H-ere.



Vil du lære deg det amerikanske 4H-løfte? Vil du vise fram nærmiljøet ditt? Vil du få et ekstra familiemedlem?

24. juni reiser 20 amerikanere ut til sine vertsfamilier rundt omkring i landet. Der skal de bo fram til 18. juli – og de skal være med på landsleiren på Voss.

Det er ikke farlig å være vertsfamilie! Det viktigste er at familien har:

- Et søsken i familien med samme kjønn og på samme alder (pluss/minus tre år).
- Egen seng (kan dele rom).
- Mat.
- En familie som er interessert i andre mennesker og kulturer, som vil vise nærmiljøet sitt og som kan ta godt vare på den som kommer.

Det er hverdagslivet om sommeren som skal stå i fokus. Familien trenger ikke ta med amerikaneren på dyre aktiviteter. Det som er vanlig for din familie, kan ofte være en eksotisk opplevelse for andre.

Vil du være vertsfamilie? Ta kontakt med 4H-kontoret i ditt fylke så snart som mulig. Kontaktinfo finner du på 4h.no.