

Kloverknekten

4*

Medlemsblad for 4H Sogn og Fjordane – nr 1 – 2020 – 40. årgang



Les meir om:

- ✳️ **Sommarkonkurransen**
- ✳️ **Familiefarmen**
- ✳️ **Superhelga**
- ✳️ **Under open himmel**
- ✳️ **SOFA**
- ✳️ **og mykje meir 😊**

Utgjevar:

4H Sogn og Fjordane
Hafstadgården
Fjellvegen 11
6800 FØRDE

Tlf: 960 96 782

www.4h.no/sognogfjordane/

Redaktør: Hilde Sværen
Redaksjonen avslutta 11. mai 2020

På 4H-kontoret i Hafstadgården i Førde finn du:



Organisasjonsrådgjevar
Hilde Sværen
960 96 782 e-post: hilde.svaeren@4h.no



Organisasjonsrådgjevar
Kari Anne G. Årset
960 96 782 e-post: kari.anne.aarset@4h.no



Prosjektleiar Draumepllassen
Roger Eide
e-post: roger.eide@4h.no

Hei alle saman.
Håper alt er vel hos dere alle.

Som de sikkert veit, skulle vi egentlig hatt trivselsagentsamling, nattvolleyball og Storkurs i løpet av april, men på grunn av corona viruset så måtte vi dessverre utsette desse.

Planen til oss i fylkesstyret er å få til Storkurs i løpet av hausten, muligens også nattvolleyball.

Årets store happening for dei fleste av dykk, nemlig fylkesleir og landsleir er dessverre blitt avlyst. Men fortvil ikkje – arbeidet med landsleir 2022 som vi skal vere vertskap for er komme i gang. Leirssjef er alt bestemt, det er Inger-Margrethe Sørland fra Eggenipa 4H som har fått den æren. Inger-Margrethe har fått med seg Kristin Eineteig frå Fjærland 4H og Eirik Førde i ei arbeidsgruppe som skal jobbe med eit for prosjekt til landsleiren 2022. Dei er framleis på jakt etter ein økonomiansvarleg og ein informasjons ansvarleg, så viss du eller nokon du kjenner har god økonomisk sans eller er god på informasjons arbeid, så ikkje nøl med å ta kontakt med Inger-Margrethe, fylkesstyret eller 4H kontoret.

I desse dagar inviterer 4H kontoret saman med fylkesstyret alle klubbrådgjevarar og klubbleiarar til eit digitalt møte, der vi blant annet snakkar om landslotteriet og klubbaktivitet.

Del vil selvfølgelig vere mulig å komme med spørsmål både i forkant og under møte.

Grunnet til at vi velger å gjøre dette er for at vi har lyst å høyre korleis det går med dykk i klubbane, og slik at vi kan hjelpe kvarandre med å holde opp aktiviteten i klubben ved å dele tips og triks ein kan gjere sjølv om ein ikkje kan møtes fysisk enda.

Til slutt vil eg informere om at det vil komme noen konkurranser i løpet av sommeren frå oss, så følg med på dei sosiale mediekanalane våre.



mvh. Eirik Hortemo Vikøren
-fylkesstyreleiar 4H Sogn og Fjordane

Nasjonale digitale klubbkveldar

4H Norge har nasjonal klubbkveld kvar onsdag på digitale plattformer. Her kan du møte 4H-arar frå heile landet til felles moro og læring.



Onsdag 13. mai er det til dømes quiz med internasjonalt tema.

Følg med på nettsida til 4H Norge, 4h.no for å få vite tid og tema for dei neste klubbkveldane. Dei vert også annonsera på Facebook-sida til 4H Norge og 4H Sogn og Fjordane.

Digitale møte for klubbrådgjevarar og leiarar

4H Sogn og Fjordane inviterer til eit møte der de får informasjon frå oss – og vi kan få høyre korleis de jobbar no. Fylkesstyret vert også med på møtet.

Det vert høve til å stille spørsmål og utveksle erfaringar. Dersom de har konkrete ting som de ynskjer at vi skal ta opp, er de fint om de melder det inn på førehand slik at vi kan førebu oss.

Møtet vert halde på Teams og de får invitasjon til å delta på e-post som er sendt til klubbrådgjevar A og leiar i 4H-klubben.

Møteplanen er slik:

torsdag 7. mai – 4H-klubbane i indre og midtre Sogn

måndag 11. mai – 4H-klubbane i ytre Sogn og ytre Sunnfjord

tysdag 12. mai – 4H-klubbane i Sunnfjord

onsdag 13. mai – 4H-klubbane i Gloppe og Stryn

torsdag 14. mai – 4H-klubbane i Stad og Bremanger

Sommarkonkurransen

Kven dyrkar den høgste solsikka i Sogn og Fjordane?

Viss det skal bli deg er det tid for å begynne planlegginga no. Du må tenkje ut om du vil ha solsikka i ei potte, eller plante på frimark. Uansett treng solsikka ei støtte å lene seg mot. Den kan lett brekke om det kjem sterk vind. Plant solsikka di ein plass med rikeleg med sol, gjerne vendt mot sør.

Du kan så solsikka rett ut i bedet eller du kan forkultivere ved å så frøa inne i ei potte, og så plante ut seinare.

Eit godt tips er å fukte frøa lett før du sår dei. Det kan du gjere ved å leggje frøa på eit fuktig tørkepapir, og ha eit anna fuktig tørkepapir opp dei. Når dei begynnar å spire må du så dei.

Hugs å vatne rikeleg, solsikka likar ikkje å tørke ut. Bruk gjerne gjødselvatn for at dei skal bli høge og sterke.

For å delta i solsikkekonkurransen må du ta biletet av solsikka saman med eit målband eller meterstokk slik at vi kan sjå kor høg solsikka er – eller på annan måte dokumentere kor høg den er.

Send biletet ditt på e-post til hilde.svaeren@4h.no innan 1. september



Følg også med 4H Sogn og Fjordane på Instagram, Snapchat, Facebook og 4h.no for fleire konkurransar gjennom sommaren

4H sine retningslinjer for fysiske møte og aktivitetar framover

Det er no opna for at 4H-klubbane kan møtast for fysisk lokal aktivitet. Det er viktig at alle følgjer råda som kjem frå helsemyndighetene.

Viktige prinsipp for oss i 4H er:

- a) Vi følgjer råda frå myndighetene og set oss inn dei dei gjeldande reglane frå Folkehelseinstituttet
- b) Vi informerer deltakarane om gjeldande reglar og rutinar godt i førekant
- c) Vi held 1 meters avstand
- d) Vi vaskar hendene godt og legg opp til gode hygienetiltak på aktivitetane våre
- e) Sjuke og folk med symptom på forkjøling skal ikkje delta på våre aktivitetar
- f) Arrangementa og møta våre skal vere oversiktelege, og ansvarleg arrangør skal ha liste over deltakarane i minst tre veker etter arrangementet slik at alle kan verte varsle ved eventuell oppdaging av smitte
- g) Vi skal ikkje leggje opp til aktivitetar med deltakarar som må transporterast over lengre avstandar og krysse fylkesgrenser

Fylkesarrangement, nasjonale arrangement og internasjonal utveksling og reiser skal ikkje gjennomførast fram til 1. september.

Les meir om dei oppdaterte retningslinjene på 4h.no



Pangstart i Brekke 25.-26. januar



Det er 4H-nemnda i Gulen som arrangerar den, og det var 104 4H-arar som deltok denne helga. Klubbane som deltok var Kvitveisen 4H, Firkloveren 4H, Havgula 4H, Vårvon 4H, Fjordglimt 4H og Ungbjørka 4H.



Laurdag føremiddag var det praktisk prosjektarbeid i grupper. Gruppene i år var: Fisking, friluftsliv, skyting, fotball, volleyball, matlagning, dyr og foto. Ellers så var det mange andre ulike aktivitetar gjennom helga: Hus-sti, kin-ball, måle bilder, kanonball, bogeskyting, paint-ball og nattvolleyball.

Tekst og foto: Kvitveisen 4H





Påskepyntkonkurransen

Eid 4H-nemnd laga påskepyntkonkurranse for 4H-medlemmene.
Her er nokre av dei innsende biletta frå medlemmene.



Familiefarmen – dyrk din eigen mat



Kristina, Simen og Hedda frå Sandane vil inspirere alle til å dyrke eigne bær og grønnsaker. Dei kom opp med idéen om Familiefarmen.

Vi har teke ein e-postprat med dei for å finne ut litt meir om dette.

Kva er Familiefarmen – og kven er de som står bak dette konseptet?

- Prosjektet Familiefarmen inviterer alle som vil, til å gjennomføre vekeoppdrag og dyrke sine eigne bær og grønnsaker, med den plassen du har tilgjengeleg. Vi har laga både ein Instagram-konto og ei Facebook-side, der dei som har lyst kan legge ut sitt bidrag. Då blir dei også med i trekning av premiar som vi deler ut inn i mellom. Det er Kristina Håvik, Simen Aabrekk og Hedda Hugvik som står bak konseptet, og vi har med oss fleire vaksne som støttar oss.

Korleis fekk de idéen?

- Idéen til prosjektet Familiefarmen kom frå ei bok Simen har skrive, «Skredet». Den ligg forresten på soundcloud om nokon vil høyre.. Då koronakrisa kom, vart vi inspirert av Hayday, Farmen og 4H til å snu krisa til noko positivt ved å skape meir familie- og utetid, samt dyrke vår eigen mat. Vi tenkte at dette var absolutt den rette tida til å verte meir sjølvhjelpte. Då alle aktivitetar vart stengde ned, og likeeins skulen vart stengt, blei det brått ein annan kvardag for oss alle.

Har de brukt myje tid på utvikling?

- Vi synest det har vore kjekt å bruke tid på noko nytt. Det har vore spennande og lærerikt, og vi har hatt noko å sett fram til når vi var ferdig med heimeskule for dagen. Då venta det Messenger-møte med vidare planlegging frå der



vi slapp tråden sist. Heidi, mor til Simen, har vore primus motor i dette prosjektet. Ho er veldig flink og er den som har hatt oversikta, men det er vi som har skrive og lagt ut innlegga og bestemt kva vi skal gjere.

Korleis har de spreidd marknadsføring?

- Det første vi gjorde var å ta kontakt med ulike sponsorar. Felleskjøpet, Sogn og Fjordane Bondelag, Europris og Coop Extra blant fleire, har stilt opp med premiar. Då vi hadde litt på plass, laga vi Familiefarmen si nettside. Denne blei fort spreidd på sosiale medier, og lokalavisa har også tatt kontakt med oss og ville intervju oss.

Kven er med som deltagarar på Familiefarmen? Kan kven som helst melde seg på?

- Alle som vil kan vere med. Det har vore både små og store som har delteke med bidrag. Einaste som skal til er å poste eit innlegg på Instagram og tagge #Familiefarmen. Mange trur kanskje det er meir komplisert enn som så. Ein treng ikkje melde seg på, berre lage sine eigne vekesoppdrag og gjerne dele noko av det i sosiale medier!

Korleis held de kontakt med deltagarane?

- Vi held kontakt gjennom sosiale media. Alle får tilbakemelding frå oss når dei sender inn. Deltek dei på vekesoppdrag har dei som sagt sjanse til å vinne ein premie. Eit døme her er i påska då det var eit stort påskeegg som var sponsa av Europris Sandane. Nyleg hadde vi setting av poteter, og vi ville få mange til å gjere det uansett om dei hadde åker, grønsaks-kasse eller berre brukte ei bøtte. Då var premien ei heil kasse med potetchips, sponsa av Coop Extra Sandane.

Korleis kjem de på dei ulike oppdraga?

- Vi blir kreative i lag, og vi bruker også oppdragsbanken til 4H. Der er mange gode tips.

Korleis kan ein finne ut meir om Familiefarmen?

- Du kan gå inn på www.familiefarmen.no. Der står det litt om oss. De kan også sjekke ut facebook og Instagram-kontoen.

Har de dette som 4H-prosjekt i år?

- Eg (Kristina) er leiar i Hauk 4H i år, og har arbeid i klubbstyret som 4H-prosjekt. Eg hadde også sagt at eg ville kople på å vere Trivselsagent. Men dette gjekk litt i vasken då eg var sjuk på første samling og den andre samlinga vart avlyst grunna korona. Familiefarmen dukka opp i denne samanheng, så det er ikkje usannsynleg at eg kjem til å ta med dette i mitt prosjekt i år. Simen vurderer også å gjere Familiefarmen som ein del av prosjektet, for det er ikkje veldig mykje å gjere som sekretær i styret når alt er avlyst.



Kva jobbar de med no?

- Akkurat no planlegg vi eit 17. mai underholdningsinnslag til krinsen vår. Vi har planlagt å pynte ein traktor med hengar og reise rundt på fire ulike stadar og arrangere 17. mai stafett for familiene i krinsen. Det er kjekt å finne på noko ekstra og litt annleis når den vanlege 17. mai-feiringa er avlyst. No håper vi forslaget vert godkjent og at Familiefarmen kan bringe litt 17. mai-moro, utetid og familietid i denne koronatida! :)

Foto: Kristina Håvik

Draumepllassen på Stårheim snart klar for 4H-aktivitet

Denne veka har Freidig 4H nådd å ha styremøte, bestemt farge, beisa og hatt dugnadsarbeid der det meste av bordkledninga kom på plass.

Med god avstand, kaffi på termos og godt humør svinga både store og litt mindre hammar og sag. Det blir så fint og så bra!! Å som vi gledar oss til å kunne ha klubbmøte og anna kjekk aktivitet her.

Tekst og foto: Wenche Holmøyvik Starheim



4H-Landsleir 2022

Sommaren 2022 skal 4H Sogn og Fjordane arrangere sommarens beste happening. Vi har nemleg fått tildelt den nasjonale landsleiren som vert arrangert kvart andre år. Gjennom denne leiren skal vi vise sogn og fjordane frå si beste side og kva vi har å tilby. Under landsleiren samlar vi rund 1000 ungdomar frå 14 år og oppover til ei veke med aktivitetar, ekskursjonar, tevlingar, teltliv, leirkos og ikkje minst SOFA-IS!



Vegen fram mot ein leir er ikkje ei ferdig oppskrift. Her kan vi lage vår eiga oppskrift på korleis vi vil lage ein storleir. Vi har valt å begynne med ei arbeidsgruppe som består av leirsjef, økonomisjef, informasjonssjef, ein representant frå fylkesstyret og ein representant frå medlemsmassen. Leirsjefen er Inger-Margrethe Sørland. Ho har med seg Eirik Førde frå fylkesstyret

og Kristin Eineteig frå Fjærland 4H, men vil gjerne ha med seg to som er drivande god på økonomi og informasjonsarbeid. Oppgåvene til arbeidsgruppa er blant anna å finne finansiering til leiren, tema og satsingsområde for leiren og personar til hovudkomiteen.

Korleis kan dokke medlemar vere med å bidra i planlegginga?

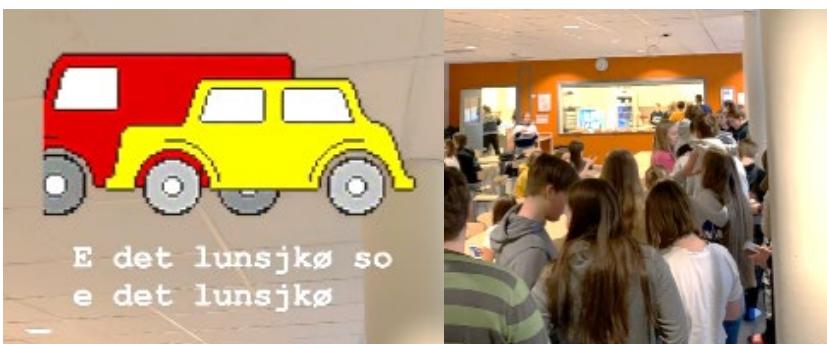
Jo, sitt du inne med ein kjempe god ide som du tenkjer at dette må vi ha med på leiren. Ta kontakt med 4H-sogn og fjordane på snapchat, instagram, facebook eller e-post. Vi sette stor pris på alle innspel som kjem frå medlemane. Etter kvart skal vi byrje å finne medlemar til underkomitear som til dømes aktivitet, underholdning, teknisk og mat. Har du lyst til å vere med i ei slik gruppe, ikkje ver blyg med å melde deg til leirsjef eller klubbkontakten i fylkesstyret.

**Ta kontakt med arbeidsgruppa
på sfi@4h.no eller
4hSognogFjordane på
Facebook eller
@sfj4h på Instagram og
Snapchat.**



Superhelg – Styrekurs

på Sande 7.–9. februar



Superhelga på Sande starta fredag med årsmøtekurs og bli kjent i dei ulike kursgruppene. Laurdag var det fres med styrevropplæring og plakettfest, før helga vart avslutta med årsmøte på søndag. Om lag 100 deltakarar hadde ei kjekk og innhaldsrik helg.



Foto: SOFA og Eirik Førde

Fylkesårsmøte 2020

4H set demokratiet i fokus

9. februar var det årsmøte i 4H Sogn og Fjordane. Over 100 engasjerte ungdomar i salen og mange gode innlegg, lovar godt for eit aktivt 4H-år!

-Vi er klar for eit nytt år med 4H-aktivitetar, styrearbeid og planlegging av nye spennande prosjekt, seier styreleiar Eirik Hortemo Vikøren like etter årsmøtet. Han har teke attval og ser fram til sin tredje periode som leiar for 70 klubbar og 1600 4H-arar frå fylket.

-Det er som å vere på «nivå 2». Nå veit eg kva som ventar, og kan tenkje mykje lengre fram enn i fjar, fortel han engasjert. Eirik Vikøren kjem frå Sogndal, og har vore aktiv i 4H sidan han var liten gut.

-I 4H har eg lært utrølig mykje om svært mange forskjellige tema, men aller mest om organisasjonsarbeid, leiarskap, demokrati og samarbeid.

-Vi ønskjer å knyte mykje sterkare band mellom klubbane og fylkesleddet. Ein tett og god dialog vil styrke demokratiet, gjere tiltaka som fylket set i gong mykje betre og auke deltakinga på 4H Sogn og Fjordane sine arrangement seier han.

Desse er vald inn i fylkesstyret i 4H Sogn og Fjordane:

| | Namn | Alder | Kommune |
|-------------|-------------------------|-------|-----------|
| Leiar | Eirik Hortemo Vikøren | 32 | Sogndal |
| styremedlem | Ronja Årskaug Vallestad | 17 | Sunnfjord |
| styremedlem | Eirik Førde | 22 | Gloppen |
| styremedlem | Camilla Nesheim | 35 | Stad |
| styremedlem | Mathilde Tjønneland | 18 | Sunnfjord |
| 1 vara | Emil Barstad | 19 | Kinn |
| 2 vara | Hedda Tveit | 16 | Gulen |
| 3 vara | Åse Mari Haugnes | 46 | Sunnfjord |



Plakettmottakarane 2019



Foto: Jøstein Vedvik

Framme frå venstre: Julie Breidvik – Havgula 4H, Hanna Solheim – Kvitveisen 4H, Rebecka Nedrebø – Kransen 4H, Maria Lunde – Hakkespetten 4H, Kristin Eineteig – Fjærland 4H, Hanna Ullaland – Von 4H

2. rekke frå venstre: Tomas Igelkjøn Åsnes – Holeholten 4H, Stijn B. Poland – Fjellreven 4H, Sølve Nedrebø – Kransen 4H, Gunn Margit Rauboti – Fjærland 4H, Guro Henriksbø Øksendal – Blåklokka 4H, Mathilde Tjønneland – Framsyn 4H, Brita Supphellen – Fjærland 4H, Eila Amalie Nordnes – Standal 4H, Sigrid Haugnes Tyssekvam – Von 4H, Synnøve Aaberg Skjærli – Nausta 4H, William Kjelsnes – Blåklokka 4H, Sigbjørn Norddal – Eikås 4H, Anders Ulvatne Igelkjøn – Holeholten 4H

3. rekke frå venstre: Inger Helene Øvrebø – Sparebanken Sogn og Fjordane, Hilde Sværen – Organisasjonsrådgjevar 4H Sogn og Fjordane, Sondre Høgi Berge – Vårliv 4H, Margrethe Drevdal Tverberg – Bergrosa 4H, Birthe Sleppen Josvanger – Vårliv 4H, Tiril Hagen Otterskred – Hesjastauen 4H, June Lavik Akse – Lauvsprett 4H, Tuva Sofie Vold – Lauvsprett 4H, Tone Hessevik – Hei og Hå 4H, Silje Drageset Gjesdal – Blåklokka 4H, Emilie Vigdal – Fjordljos 4H, Nina Sandvik – Bergrosa 4H, Eirik Reed Mundal – Fjærland 4H, Ruben Flatjord Kjøsnes – Fjelltind 4H, Helle Formo Hartz – sentralstyremedlem i 4H Norge, Eirik Hortemo Vikøren – leiar i 4H Sogn og Fjordane

Bak frå venstre: Tarjei Martin Hansen Moen – Skjold 4H, Gaute Sleppen Josvanger – Vårliv 4H, Sebastian Joranger – Vårliv 4H, Jørgen Bergset – Vårliv 4H, Kasper Engen – Vårliv 4H, Nikolai Breidvik – Havgula 4H, Are Svorstøl – Von 4H, Jonas Nordgulen – Blåklokka 4H, Stein-Inge Nedrebø – Kransen 4H, Øystein Støfring – Eikås 4H, Jardar Tveit – Vårvon 4H, Martin Kjøllesdal – Trekløveret 4H, Brynjar Barvåg Leivdal – Hestehoven 4H, Steffen Laukeland – Fjellklang 4H



Årets klubb 2019



Bergrosa 4H i Gaupne vart kåra til Årets 4H-klubb i 2019. Det er ein aktiv 4H-klubb med engasjerte medlemmer og kjekke aktivitetar.

Bergrosa 4H har gjort mykje kjekt i 2019. Klubben hadde 16 klubbmøte og 4 styremøte, og har delteke på fylkesarrangement og samarbeidd med andre 4H-klubbar.

Bergrosa 4H har mange av aktivitetane sine på naturmøteplassen i Hanaskjeren, men har også aktivitetar på Gaupne skule.

Noko av alt det morosame Bergrosa 4H har gjort er akekveld, besøkt Lustrabadet, skyting på skytebana, overnatta i Hanaskjeren, «rafta» med gummibåtar i Enjadalselva, delteke på Haustmarknad i Parken, hatt filmkveld og adventsverkstad.

Bergrosa 4H var også ein av klubbane som arrangerte fylkesleir på Hafslo i juni 2019. Det var eit samarbeid med Hfslovatnet 4H.



Fylkesstyret kårar kvart år Nordfjord-, Sunnfjord- og Sognemeister. Av desse tre blir ein vald til Årets 4H-klubb. Under kåringa vert det teke omsyn til mellom anna aktivitetar, tilskipingar for klubben og andre og deltaking på arrangement utanfor klubben. Årsmeldingane til klubbane er grunnlaget for kåringa.

Nordfjord: Fjellrosa 4H, Snøklokka 4H og Troda 4H var dei klubbane i Nordfjord som synte størst aktivitet i 2019. Troda 4H vart kåra til Nordfjordmeister 2019.

Sunnfjord: Framsyn 4H, Skogkløver 4H og Von 4H var dei klubbane i Sunnfjord som synte størst aktivitet i 2019. Framsyn 4H vart kåra til Sunnfjordmeister 2019.

Sogn: Bergrosa 4H, Fjærland 4H og Ungbjørka 4H var dei klubbane i Sogn som synte størst aktivitet i 2019. Bergrosa 4H vart kåra til Sognemeister 2019 og Årets klubb 2019.

Trivselsagentane 2020

Trivselsagentkoordinatorane Guro, Kristin og Mathilde har saman med trivsels-agentane gjennomført ein samling.

Trivselsagentane samla seg på Røde Kors hytta på Langeland og hadde ei helg med læring, samarbeid og mykje kjekt.



På laurdagen var det mykje ute-aktivitet til tross for litt surt ver. Det vart laga snøskulpturar og leika ulike leikar for å halde varmen. På slutten av ute-økta vart det laga lakse-pakkar på bål. Det smakte godt med varm lunsj etter innsatsen ute.

Trivselsagentane jobba også med korleis dei skal skape aktivitet og trivsel i eigen 4H-klubb og la planar for bli-kjent opplegget til Storkurset.



Etter at samling nummer to måtte avlysast på grunn av koronatiltak har trivselsagentane halde kontakt med kvarandre og hatt aktivitetar på sosiale media.



Foto: Trivselsagentkoordinatorane, SOFA og 4H Sogn og Fjordane

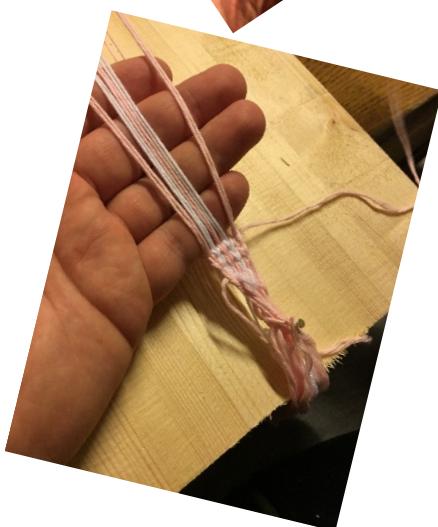
Inspirasjonssamling for vaksne – Eid 10. – 12. januar

Klubbrådgjevarar, fylkesstyret og alumnar var samla til ei helg med inspirasjon, læring og sosialt samvær.

Mykje av samlinga hadde fokus på dei nye digitale verktøya som vi har fått det siste halve året i 4H – oppgradering av medlemsregisteret, nye nettsider og den digitale prosjektplattformen som gjev oss muligkeit til å gjere dokumentasjonen i 4H-prosjektet på ein ny måte.



Vi fekk også lære kabylsk vev og nålefiling og prøvd oss på praktiske og utfordrande oppgåver på naturstien.



Prosjektplattformen – ein ny måte å dokumentere arbeidet med 4H-prosjektet

Forsiden | For 4H-ere | 4H-prosjekter | Informasjonssider

Informasjon om 4H-prosjekter



Fremtidsambassadørene har vært med på å utvikle de digitale prosjektene. Kjenner du dem? Spør dem om hjelpe hvis du er usikker på hvordan de digitale prosjektene fungerer!

Hvordan fungerer prosjektplattformen, og hva er egentlig oppdrag? Her finner du alt det du trenger å vite om de nye 4H-prosjektene!

Den digitale prosjektplattformen gir oss høve til å planleggje og dokumentere arbeidet vårt med 4H-prosjektet på ein ny måte. I staden for å bruke prosjektheftet kan du arbeide på nett og lagre etter kvart. Det er også høve til å laste opp bilete.

For å komme i gang med arbeidet treng du medlemsnummeret ditt og passord. Manglar du passord kan du få tilsendt nytt på e-post.

I Oppdragsbanken kan du velje mellom mange ulike oppdrag, men du kan også lage eigne oppdrag som klubbrådgjevaren godkjenner.

For å lære meir om den digitale prosjektplattformen kan du lese meir på 4h.no eller sjå opplæringsvideoar på YouTube, <https://www.youtube.com/playlist?list=PLXjHelle6rPDTMGVQtQompb-39Rd2h-h4>

For 4H-ere

Nedlastingsenter

4H prosjekter

Prosjektplattformen

Oppdragsbanken

Informasjonssider

Velgning for klubbrådgivere

Om innlogging og forsida

Om planlegging

Om oppdrag

Om gjennomføring

Merknadsentralen

Landslotteri

Nettbutikk

Medlemsblad

Meld deg inn

| | | |
|---|--|--|
| Lage seljeflyte Natur Mellom Medium | Gå på orre- eller tiurleik Natur Lang Medium | Leite etter våreteikn Natur Mellom Lett |
| Flatt tallerkenvannhjul Teknologi og mekking Kort Lett | Dypt tallerkenvannhjul Teknologi og mekking Kort Lett | Tapping av sevjesaft Natur Heldags Medium |



Fritt fram i friluft

Fritt fram i friluft er eit prosjekt for å inspirere og lære 4H-klubar og medlemmer om enkelt friluftsliv i nærmiljøet.

Ta kontakt med prosjektleiar Roger Eide dersom de treng informasjon og inspirasjon til å starte med klubbaktivitetar på Draumepllassen, naturmøteplassen eller ein annan fin stad å samlast ute i nærnaturen.

Roger sin e-post er roger.eide@4h.no



Gjer det me vè - og stolt over det!



De har sett oss på fylkesleirane der vi er hovudforhandlarar av snop, brus, og vår eminente SOFA-is, de har sett oss som nattevakter på storkurs, vaksenleiarar på nordisk/landsleir, og som instruktørar på superhelgar.

Det er også vi som er veldig glade i å kverulere på talarstolen under fylkesårsmøtet, og vi er dei som må få tilsnakk av yngre medlemmar fordi vi spelar på instrumenta i klasseromma når det ikkje er lov.



Vi i SOFA er dei som aldri gir seg. Det å motta plaketten er ein milepæl, og det finaste med å vere ferdig med hovudløpet er at ein likevel kan fortsetje i 4H og vere med på alt det kjekke, utan å vere bunde til eit prosjekt.

SOFA



Vi prøvar å danne ein kultur der ein kan vere barnsleg og tullete sjølv i "vaksen" alder, i tillegg til å skape tryggleik der vi er.

Vi har og eit liv på utsida av alle desse fylkesarrangementa. Vi arrangerer årlege hytteturar for alle seniorar og alumnar, og når alle andre på fylkesleirane driv med sine aktivitetar, reiser vi på juving, vannscooterkjøring, bowling eller gokart - kva enn nærområdet til leirane har å by på.

I tillegg har vi saman med dei andre 4H-fylka på Vestlandet på senior- og alumnsprell, og vi arrangerer årsmøte og julebord kvar haust, der vi vel nytt styre, går igjennom standard årsmøtesaker, et deilig julemat og kosar oss.



frisk HELSE hjå både deg sjølv og dei rundt deg.

I sofaen sit Aina Nordgulen med sin gode venstrehånd Ole Nese, medan sofaen blir båret av tallknuser Maria Kalhagen, alfabet-ryttar Marita Holen Leirdal og "alt mulig"-medlemmet Lene Førde. I kø bak sofaen står Emil Barstad, Guro Øksendal Henriksbø og Birthe Cintha Eilander med to meters avstand og prøvar å skaffe seg ein sitjepllass. I tillegg til oss i styret er det mange aktive sjeler som alltid stiller opp uansett kva, og vi er òg veldig takksame for alle sofaputer (seniorar) som hjelper oss <3

Vi kan love at vi kjem til å fortsetje å bidra med mange latterkramper, litt "sivil ulydighet" og goooood stemning når samfunnet går tilbake til normalen! Så bruk ditt klare HOVUD- hald HJARTET varmt og dine flinke HENDER reine - for å behalde ei

xoxo SOFA <3 <3

PS følg oss på insta @sofa_4h og bli med i SOFA-gruppa vår på facebook <3



Tekst og foto: Lene Førde og Emil Barstad
– og 4H Sogn og Fjordane

Oppslagstavla

ÅVEMIDLAR FRÅ SPAREBANKSTIFTINGA SOGN OG FJORDANE – SØK INNAN 1. JUNI

4H-klubbane sender søknad til 4H Sogn og Fjordane og fylkesstyret tildeler gåvene i juni. Fylkesstyret har prioritert desse tiltaka:

- Støtte til lokal leir
- Støtte til tiltak som er opne for alle og som bidreg til synleggjering av 4H
- Støtte til andre spennande prosjekt i 4H-klubben

Les meir og finn søknadsskjema på 4h.no/sogn-og-fjordane

4H-GENSER / 4H-T-SKJORTE



Til sals på 4H-kontoret.

Hettegenseren kostar kr 350,- og t-skjorta kr 150,-.

Eventuell porto kjem i tillegg dersom vi må sende i posten.

Ta kontakt med 4H-kontoret om du vil handle 😊

STORKURS

Storkurset i april vart utsett og vi håpar vi kan tilby deg som er 4H-medlem eit kjekt Storkurs i september. Du må berre følgje med på informasjonen som vert sendt ut frå 4H Sogn og Fjordane og på nettside og sosiale media.

LYST PÅ EI 4H-GARDSOPPLEVING?

Finn 4H-gardane og sjå kva dei kan tilby på <https://4hgard.no/>





Leirmerch selges. Kort bestillingstid. OBS! Fristen for å bestille bøttehatt er gått ut. Fristen for det andre er 15. mai. Bestilling via medlemsregisteret.

REGIONMØTE FOR 4H-KLUBBANE

Vi planlegg regionmøte for 4H-klubbane etter kjent modell, der vi møtest ute og utvekslar erfaringar, lærer noko nytt og får informasjon.

Meir informasjon om kor tid og kor henne kjem i månadsinfo og på nettsida vår.



Bli ven med 4H Sogn og Fjordane på Facebook!



Legg oss til på Snapchat og Instagram, 4H Sogn og Fjordane, og få oppdateringar når vi har arrangement.

Nettsida vår er 4h.no/sogn-og-fjordane
– der finn du oppdatert informasjon.

Under open himmel

Eid 4H-nemnd arrangerte Under open himmel – sove ute 2020 konkurransen for 4H-arane i Sogn og Fjordane. 54 deltakarar var med i konkurransen om å sende inn biletet frå natta ute. Dei som deltok var medlemmer, venner, kløvermedlemmer og klubbrådgjevarar – alle får deltakarpremie, 4H-tannkost og 4H-karameller. I tillegg er det trekt ut ein deltakarpremie mellom medlemmene i kvar klubb som får eit gavekort.

Her er nokre av dei fine biletene som vart sende inn.





**Med dette biletet frå
fylkesleiren i fjor
ynskjer vi alle ein flott
sommar!**

**Ta vare på kvarandre,
vi snakkast snart.**



**Helsing fylkesstyret og
4H-kontoret**

