

# Kløverknekten



Medlemsblad for 4H Sogn og Fjordane – nr 2 – 2020 – 40. årgang



Foto: Nina Helen B. Midtbø

## Les meir om:

- ☘ **Storkurs 7. november**
- ☘ **Aktivitet i klubbane**
- ☘ **Haustfest**
- ☘ **Trivselsagentane**
- ☘ **Draumeplassen**
- ☘ **og mykje meir 😊**

Utgjevar:

4H Sogn og Fjordane  
Hafstadgården  
Fjellvegen 11

6800 FØRDE

Tlf: 960 96 782

[www.4h.no/sognogfjordane/](http://www.4h.no/sognogfjordane/)

Redaktør: Hilde Sværen  
Redaksjonen avslutta 16. oktober 2020

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



Organisasjonsrådgjevar  
Hilde Sværen

960 96 782 e-post: [hilde.svaeren@4h.no](mailto:hilde.svaeren@4h.no)



Organisasjonsrådgjevar  
Kari Anne G. Årset

960 96 782 e-post: [kari.anne.aarset@4h.no](mailto:kari.anne.aarset@4h.no)



Hei alle saman.

Snart kan vi alle endeleg møtast igjen på eit 4H-arrangement når vi skal ha ei noko enklare utgåve av Storkurset 7. november på Vassenden.

Dette har vore eit merkeleg år med mindre aktivitet både rundt om i alle klubbar og på fylkesnivå.

Rart med det, men blir liksom ikkje heilt sommar utan enten fylkesleir eller landsleir.

Men eg er nøydd til å berømme de medlemmer og klubbrådgjevarar, korleis de har løyst det når vi i første omgang ikkje kunne møtast fysisk, men oftast kun gjennom ein skjerm, og når ein endeleg kunne møtast fysisk så måtte det skjje med avstand.

Eg er utruleg stolt over at vi i 4H Sogn og Fjordane har klart å holde ein viss aktivitet oppe.

Landsleirkomiteen er kommen godt i gang med arbeid av planlegging til LANDSLEIR 2022 PÅ BREIM.

Viss nokon har lyst å vere med å påverke dette arbeidet litt, så er det berre å melde seg på Landsleir kurset på Storkurset!

Nå er vi og i haustfest sesong.

Nokre har allereie hatt haustfest, mens andre snart skal ha.

Det blir spennande å sjå korleis de har arrangert haustfesten med omsyn til smittevern.

Så hell og lykke til de som skal arrangere, og til de som har hatt haustfest, gratuler så mye med vel gjennomført.

Håpar vi ser mange av dykk på Storkurset



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

# Storkurs



I år vert Storkurset arrangert utan overnatting på berre ein dag, laurdag 7. november, men som vanleg på Vassenden skule. Dei ulike kursa er delte opp i to økter med lunsjpause imellom.

Oppmøte på skulen kl 10.00 og heimreise kl 17.00.

På grunn av smittevernomsyn vert deltakarane delt inn i grupper på max 15 deltakarar som skal vere saman heile dagen.

Alle deltakarane må ha ein vaksen kontaktperson som er til stades på kurset.

Dersom det ikkje er nokon frå eigen klubb som kan vere der, går det an å avtale med vaksenleiaren frå t.d. naboklubben. Vaksenleiaren kan gjerne delta på Kaffi-kurset – der blir det erfaringsutveksling og høve til å stille spørsmål om arbeidet i 4H-klubben.

Påmeldingsfristen er 27. oktober og kurset kostar kr 200,- som må betalast ved påmelding med kort eller Vipps.

Aldersgrense for å delta er 12 år i 2020.

Alle får tilsendt informasjon i førekant av Storkurset om kurset og om smittevern.

**Dersom koronasituasjonen endrar seg kan Storkurset verte avlyst på kort varsel.**

## Kurstilbod:

### Kart, kompass og mat på bål

Veit du kva retning du skal gå for å komme deg frå A til B? På dette kurset lærer du å bruke kart og kompass, det er eit godt hjelpemiddel når du er ute på tur. Hugs at den lettaste vegen er ikkje nødvendigvis rett fram slik kompassnåla peikar, det er lurt å studere kartet også. Etter lunsj vert det matlaging på bål.



Heile kurset er ute, ta på deg godt med klede.



## Juleverkstad og batikkfarging

Er det på tide å oppgradere julepynten og t-skjortene dine? Då er dette kurset for deg. Før lunsj kan du bruke fantasien og lage flott julepynt. Etter lunsj kan du lære deg «tie and dye»-batikk og farge di eiga t-skjorte.

Ved påmelding må du skrive kva størrelse du vil ha på t-skjorta di.

## Arrangørkurs og juleverkstad

Har du ein plan om å vere med å arrangere Landsleir 2022 eller vere sjef for klubbturen så er dette kurset for deg. Her får du mange gode tips – og du blir betre kjend med dei som er i hovudkomiteen til Landsleir 2022 som skal vere på Fjordhestgarden i Gloppen. Etter lunsj kan du vere kreativ og kose deg med å lage julepynt.

## Gaming

Likar du å spele spel på datamaskin saman med andre eller åleine. På dette kurset får du vere saman med andre som også likar det. Det vert lagt opp til at alle vel sjølv kva dei vil spele. Du må ta med eige utstyr.

## 4H-influenser og bli kjent med andre – eit grunnkurs

Vil du lære om korleis du best kan synleggjere 4H på Instagram, Snapchat og andre sosiale media? Då er dette kurset for deg. Etter lunsj får du eit grunnkurs korleis du skal bli kjent med andre.



## Årsmøte i SOFA og psykososial førstehjelp

Veit du korleis du skal møte nokon som opplever ei krise? På dette kurset får du lære meir om å meistre akutte situasjonar. Etter lunsj vert det årsmøte for SOFA-medlemmer. Dette kurset er for alumnar.

## Kaffi-kurs og psykososial førstehjelp

På kaffikurset kan klubbrådgjevarar og andre vaksne ressurspersonar dele erfaringar frå arbeidet i 4H eller stille spørsmål og få hjelp med medlemsregister og digital prosjektplattform. Etter lunsj vert det kurs i psykososial førstehjelp, der får du lære meir om å meistre akutte situasjonar.

Dette kurset er for vaksenleiarar som er med på Storkurset og klubbrådgjevarar.

Årsmøte i Sogn og Fjordane Alumnklubb 2020  
Laurdag 07.november 2020 på Vassenden.



Det vert med dette kalla inn til årsmøte i Sogn og Fjordane Alumnklubb laurdag 07.november på Vassenden skule på Jølster. SOFA-styret inviterer alle alumnar og plakettmottakarar til å vere med på årsmøtet!

Saksliste ligg lenger nede i dokumentet.

Grunna Covid-19 har styret valt å ikkje arrangere julebord i år. Årsmøtet skal etter planen være eit av kursa på storkurs, men om dette ikkje lar seg gjere blir årsmøtet digitalt via enten zoom eller teams.

Årsmøtet er ope for alle alumnar og plakettmottakarar i Sogn og Fjordane, men også ope for alumnar som ikkje er frå Sogn og Fjordane. Alumnar og plakettmottakarar frå Sogn og fjorande har røysterett, mens alumnar og plakettmottakarar som ikkje kjem i frå Sogn og fjorande har ikkje røysterett.

Info om klokkeslett og program vil deke få i programmet til storkurs.

Påmelding skjer via påmeldingsskjemaet til storkurs på 4h.no sine nettsider.

Har du spørsmål er det berre å kontakte leiar i SOFA.

Med helsing

SOFA-styret ved

Aina Nordgulen

-Leiar

[ainnor@hotmail.com](mailto:ainnor@hotmail.com)

Mob: 90190730

Gaupa 4H gjennomførte lokal «61 grader Nord»

# Utfordra eigne grenser på fjelltur

Deltakarane under Gaupa 4H sin «61 grader nord» fekk oppleve meistring ved å utfordre sine eigne grenser på fjellturen «61 grader Nord» frå 29. til 30. august.



Laurdag møtte deltakarane opp ved Heimlund i Innvik, der dei vart delt opp i to lag. På det blå laget var det 11 deltakarar frå 5. og 6.klasse ved Vikane skule. Det raude laget hadde deltakarar frå 7.klasse ved Vikane skule og 8. og 9. klasse ved Olden Skule, dei var 6 deltakarar.

Først fekk det blå laget prøvd seg på å padle ein distanse med kano. Her fekk ein poeng for samarbeid og gjennomføring, medan det raude laget utførte andre oppgåver ved Heimlund som var poenggivande.

Da det blå laget kom til Heimlund med kanoane, vart begge laga utfordra på å bade i sjøen og her henta også begge laga mange poeng.



Så var det raudt lag sin tur til å padle kano og turen gjekk til Viking Camping, der det vart felles lunsj. Så var det å ta beina fatt å gå ut i skogen og opp i fjellet. På vegen skifta vêret frå nydeleg varmt og solfylt til grått og regn. Regnet gjekk over til eit frykteleg regnvêr og deretter hagl.

Våte og kalde kom deltakarane fram til kvar sin destinasjon. Det blå laget skulle overnatte i telt ved ei lita jakthytte, medan det raudde laget låg i lavvo. Då deltakarane hadde fått bytt til varme klede, vart dei sette til å lage gryterett. Etter mykje hygge om kvelden, sovna deltakarane til slutt i kvar sin varme sovepose, medan det tromma godt på teltduken frå regnet.



Søndagsmorgonen kom og etter tolv timar med regn var det heldigvis slutt. Då fekk ein ta frukosten ute i det fri og mat er ekstra godt ute i naturen. Etter å ha pakka saman, starta laga til avtalt tid for å sjå kven som kom først fram til Langhamrestova. Det blå laget kom først fram og leia med ti poeng.



I Langhamrestova vart det grilling før avgjerande runde med spørsmål skulle kåre eit vinnarlag. Før siste spørsmål sto laga likt i poeng. Sidan begge laga visste kortid det var storflaum i Utvik, vart det felles seier og premie til begge laga.

Tekst og foto: Gaupa 4H  
v/Harald Røyrvik

# Hei og Hå 4H – på tur i Krokapoljen

Hei og Hå 4H besøkte Norsk Kystleir i Krokapollen 21. – 22. august. I Krokapollen er det kjekt å bade, køyre tube, ro og padle – og alt anna som har med sjøaktivitet å gjere.

Foto: Nina Helen B. Midtbø



# Troda 4H – klubbeir i Briksdalen



Foto:  
Troda 4H

# Hafslovatnet 4H – natt i naturen

Foto: Trude Beate, Hafslovatnet 4H



# Von 4H – medlemsmøte

Von 4H nytta det fine veret i starten av juni til å ha medlemsmøte ute ved Svo brua.

Foto: Von 4H



# Den Grøne Riddar 4H-aktivitet i 2020

Den grønne riddar 4H i Bygstad har hatt eit innhaldsrikt år, sjølv om det har vore utfordringar med korona. Vi er ein liten, men god klubb som satsar på kjekke samlingar, samhald og det å lære nye ting i lag.

I 2020 har vi hadde vi

22.5: medlemsmøte i gapahuken ved Osen Folkesti. Glimrande møteplass for små grupper. Vi fokuserte på å bli kjent, snakke om kva oppgåver medlemmane hadde valt, og øve på å vere sekretær. Styret vart utvida med fleire styremedlemmar, slik at alle 5 medlemmane no er i styret. I tillegg lærte ein korleis bygge pagodebål, eller som vi Sunnfjordingar seier: lefsestabel-bål. Førebels ikkje eit godt innarbeidd uttrykk, så vi brukar begge bålomgrepa. Det vart utdelt solsikkefrø til solsikkekonkurransen, vi hadde ein mistanke om at vi ikkje kom til den store fylkesfinalen allereie då, sidan vi var ein månad på etterskot, velvel, det viktigaste er å delta.



8.7: Våtkortkurs med Go`kajakk i småbåthamna i Førde. Eit glimrande kurs i bruk av kajakk. Bygstad ligg fint til ved fjorden, så dette er eit steg i å bli betre kjent med eigen fjord og kva som fins der, og korleis bruke og ta vare på fjorden på ein god måte. Medlemmane kosa seg stort, sjølv om det var ein litt kald dag.

God påkledning er eit must, så fokuset denne dagen var å bli kjent med kajakk, og kle på seg riktig. Medlemmane greidde begge deler med glans! Klubbrådgevarane lagde varm drikke og hjalp til der det trengdes. Alle fekk våtkort til slutt!

1.9: Ein medlem sende inn bilete av solsikke til 4H Sogn og Fjordane, det er harde bud å vere solsikke-dyrkar, så det var nok ein del solsikke-blomster som aldri såg sola i år. Vi kjem sterkare tilbake ved neste konkurranse!



16.9: Bli-kjent-med-4H-timen ved Bygstad Skule. For å verve litt medlemmar hadde vi ein bli kjent med 4H-time etter skuletid ved skulen. Først ut var konkurranse i å sette i hop ei bålpanne på kortast mogleg tid, to lag. Etter det lærte eine medlemmet frå seg korleis ein bygger lefsestabelbål, noko som vart gjort svært effektivt. Etter det lagde klubbrådgjevarane bålachos og popcorn, noko som gjekk veldig fint, heilt til det vart litt svidd. Klubbrådgjevar A kjenner at det er bra at vi skal ha fleire forsøk på å lage bålmat, det er rom for forbetring på det! Medlemmane leika fleire gøye leikar, som «finn tingen», «revolver» og andre kjekke ting. Etter timen med verving var det eit kort medlemsmøte der det vart diskutert haustfest-alternativ og dato.



Tekst og  
foto:  
Kjellfrid  
Støylen  
Skilbrei

# Fjordljøs 4H – Bygda di

Siste søndagen i august arrangerte Fjordljøs 4H «Bygda di», ein aktivitetsdag der vi fekk gjort mykje kjekt i Balestrand.



Vi var på Sognefjord Akvarium, Reiselivsmuseet, vi åt is frå Holmingen isbar i parken, vi var på ein kjempe kjekk RIB-båt tur med Balestrand Fjord Adventures og vi avslutta dagen med leik, spikking og pølsegrilling i skogen 😊 Ein fin dag med kjeke born og vaksne! Fint å bli betre kjend med litt av det fantastiske aktivitetstilbodet i bygda! 😊 Kjekt at også Sogn Avis kom og helste på oss 😊 Takk for turen til alle som stilte opp og alle som var med!

Tekst og foto: Mariann K. Thorsnes



# Trivselsagentane

Første helga i september fekk trivselsagentane endeleg gjennomført samling nummer 2! Til tross for faste gruppeinndelingar, klemmeforbod og aktiv antibac-bruk, har agentane fått gjennomført samlinga med mykje uteleik!

Tekst og foto: Trivselsagentkoordinatorane



# Haustfest i Eikås 4H

Eikås 4H feira haustfest søndag 20. september. Tradisjonen tru vart det servert betasuppe, svelekake og muffins (alle hadde med eigen kopp, tallerken og skei). Nytt av året var at festen var ute i Bjørkelia og at mykje av programmet var bytt ut med aktivitet. Ein kjekk og fin ettermiddag 😊

Foto: Merete Støfring



# Fjærland 4H - Haustfest

**Ein annleis haustfest fylt med kreative løysingar og i nye omgjevnadar.**

Tekst og foto: Fjærland 4H

For oss i Fjærland 4H har det å feire Haustfesten på Bygdahuset i Fjærland, vore tradisjon i mange år. Det å stille ut plakatar og ting frå oppgåva si, framføre på scena, servere, delta på loddosal og ete rundstykker, har alltid vore noko vi har gjort på denne tida av året, men sånn vart det ikkje i år. Covid-19 gjorde til at Haustfesten, som alt anna, måtte bli tilrettelagt for å kunne oppretthalde FHI sine smittevernstiltak.

Det å skulle planleggje ein litt annleis haustfest var nok for mange rart og kanskje litt spennande, men saman diskuterte me saka i klubben vår og til slutt kom vi fram til at årets haustfest skulle haldast på Dalakvina, ei kvin med ei høyløe, på enden av ein kort tur langs ein traktorveg. Dette var ei god løysing i forhold til det at alle skulle kunne oppretthalde 1-metersregelen, noko som kunne blitt eit problem i det vanlige lokalet der klubben vår pleier å halde haustfesten.

Klokka 13.00, søndag 27.09.2020 møtte styret opp ved starten av turen til Dalakvina. Der stod dei å ønska alle gjestene velkomne og noterte namn og nummer. Det vart også informert om at kvar og ein av medlemmane hadde laga plakatar der dei beskreib prosjekta sine med bilete, teikningar og tekst. Desse plakatanne vart utstilt langs traktorvegen og skapte ein liten natursti med 4H preg. Gjestene fekk også tips om at ein burde vere oppmerksame og lese grundig på kva 4H-arane hadde gjort i løpet av prosjekta sine, for på toppen skulle det vera quiz.



Etterkvart som gjestene kom fram til Dalakvinna, vart dei møtt av nokre andre frå styret som tok imot dei med eit smil om munnen. Alle vart sprita og quizen utdelt, og mens dei venta på programmet som starta klokka 14.00, fekk dei tid til å svare på spørsmåla frå oppgåvene dei hadde sett og lest om i løpet av turen.

Då klokka nærma seg 14:00 og alle gjestene var på plass, stilte medlemmane seg opp framom den pynta låa og gjorde seg klare til å starte festen med song og lovnad. Etter den fine starten på programmet gjekk vi vidare til merkeutdelinga der alle fekk fortelje litt om prosjektet sitt, kva dei gjorde, korleis dei utførte oppgåva og kva dei lærte.



Då alle hadde fått fortalt om oppgåvene sine og mottatt merka, vart bålpanna tent på, og dei som ville fekk grille mat. Sidan vi i klubben ikkje fekk lage og servere påsmurte rundstykke sånn som vi pleier, kom vi på forhand fram til at vi ville servere bålcaffi og varm saft i staden, og dette var noko som falt i smak for mange.

Saman koste vi oss i lag og etter ei stund hadde quizen blitt retta, og då det var det på tide med ein premieutdeling. Til saman var det heile 9 stykke som fekk alt rett på quizen, og utifrå desse vart det trekt ein vinner som fekk ein 4H-sølvskel. Vi trekte også ein premie som alle gjestene på festen hadde moglegheit til å vinne.

Etter premieutdelinga nærma det seg enden på festen, og vi valte å bruke den siste tida til å takke vår kjære klubbbrådgivar Hanne Haugen, som no har valt å trekke seg tilbake. Til saman har Hanne stått på for klubben i heile 12 år. Vi takka ho for å være den hjelpsame, tålmodige, dyktige, organiserte og løysningsorienterte personen ho er. Alle i klubben vil savne å ha ho som rådgivar og vi er alle takknemlege for det Hanne har gjort får oss medlemmer og for klubben vår <3<3<3.



No i etterkant av festen trur eg alle i klubben vår kan sei seg einige om haustfesten i år var ein flott markering i god 4H ånd, sjølv om den vart litt annleis enn det me er vande til. Alle vart fornøyde og saman koste vi oss uavhengig av kor vi var og om festprogrammet ikkje vart akkurat som det pleier. Kven veit, kanskje var dette starten på ein ny haustfesttradisjon for oss i Fjærland 4H.



# Regionmøte 2020

Takk til alle klubbane som tok i mot oss og var godt vertskap og til alle som deltok på møta.



# Draumeplassen – opning i Nærøydalen og på Askrova



# Vinnarane i sommarkonkurransane



I sommar har vi hatt to ulike konkurransar, solsikkekonkurransane og #min4hsommar.

Her er vinnarane:

Det kom inn mange fine solsikke-bilete og no har fylkesstyrte kåra vinnarane.

Cathrine Helen Ravnøy-Ulvnes, Nausta 4H. Solsikka var 314 cm

Maria Myrmel Moen, Årdalsklubben 4H. Solsikka var 210 cm

Nikolai Hauge, Nausta 4H. Solsikka var 200 cm

Tusen takk til dykk andre som også var med i konkurransen!



Fylkesstyret har kåra tre vinnarar frå dei innsende bileta. Fylkesstyret kåra til slutt tre førsteplassar fordi det vart for vanskeleg å rangere bileta.

Dei valde desse bileta fordi dei viser 4H tydeleg og framhevar glede! Fylkesstyret vart glade når dei såg biletet!

Vinnarane vart Britt-Helen Indredavik med to bilete og Camilla Nesheim med eitt bilete.

Takk til alle som har sendt inn fine bilete, og hald gjerne fram med å nytte #sfj4h når du legg ut 4H-bilete på instagram.

# Landsleir 2022 – Heilt lokalt

4H Sogn og Fjordane arrangerer landsleir for alle 4Harar i heile landet i 2022.

Temaet for leiren vert "heilt lokalt", der vi vil setje fokus på bygdelivet, og reisa den generelle bygda har hatt - frå jordbruk til kultur. Under landsleir 2022 vil vi feire dialektmangfaldet og bygdekulturen.



Leiren finn stad i Breim i Gloppen kommune i juli 2022.

Har du lyst til å vere med og lage leir? Då fyller du ut kontaktskjemaet som du finn på [4h.no](https://4h.no), søk opp Landsleir 2022.

<https://4h.no/lyst-til-a-bidra-som-frivillig/category8964.html>



20. juni brukte denne gjengen dagen på å idémyldre om Landsleir 2022. Det vart skrive på MANGE bunkar post-it lappar, prata masse, ledd og ete pizza.

Vi gler oss til 4H Landsleir 2022!

# Oppslagstavla

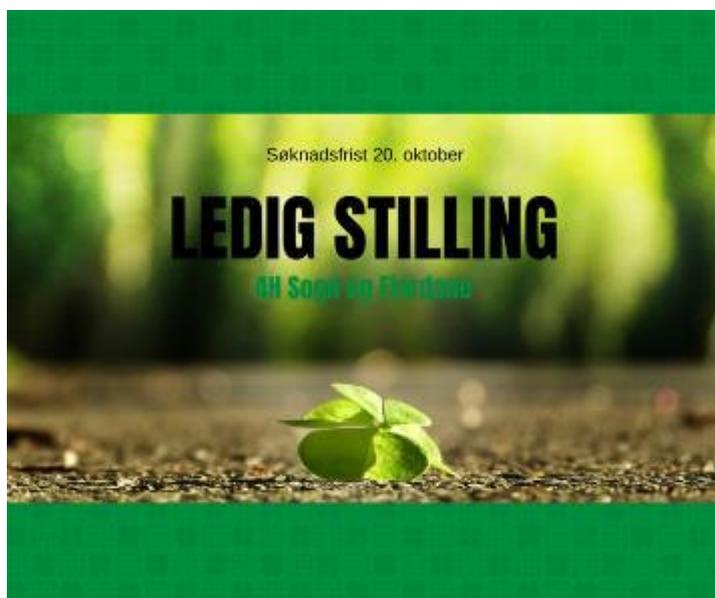
## INSPIRASJONSSAMLING FOR VAKSNE I 4H

Hald av helga 10. – 12. januar – det kjem meir informasjon.

## SUPERHELG 12. – 14. FEBRUAR

Hald av helga – det kjem meir informasjon i månadsinfo og på heimesidene.

## HAR DU LYST Å JOBBE I 4H?



Det er ledig stilling som organisasjonsrådgjevar i 4H Sogn og Fjordane. Søknadsfristen er 20. oktober – sjå meir på [4h.no](http://4h.no) eller ta kontakt med regionkoordinator Synnøve Jørgensen, tlf 960 96 773 for meir informasjon.

P.S. verdens kjekkaste jobb der du får jobbe med dei kjekkaste 4H-arane 🍀 ❤️



Legg oss til på Snapchat og Instagram, 4H Sogn og Fjordane, og få oppdateringar

når vi har arrangement.

Bli ven med 4H Sogn og Fjordane på Facebook!



Heimesida vår er [4h.no/sognogfjordane](http://4h.no/sognogfjordane) – der finn du oppdatert informasjon.