



Aktivitet



MEDLEMSBLAD FOR 4H NORGE • #1/2021



ENGASJERTE 4H-UNGDOMMER

Side 4–7, 10–11, 12, 13–15, 16–17, 18–19, 28–30, 31

· Miljø:
· Plakat med
· miljøtips
· Side 16–17

· 4H-prosjekt:
· Sydde
· samekofte
· Side 8–9

· Loddsalg:
· Skaper muligheter
· i Afrika
· Side 28–31

Innhold

UNGDOMSENGASJEMENT:

<i>Reinrosa 4H – en klubb for hele bygda</i>	4–7
<i>Karine (17) skrev rapport om fritidsaktivitet</i>	10–11
<i>Svenke (17) sine ledererfaringer</i>	12
<i>Synne (21) arrangerte styrevervkurs</i>	13–15
<i>Miljøplakat – napp ut og heng opp!</i>	16–17
<i>Inger Margrethe (25) inviterer til landsleir</i>	18–19
<i>Ditt loddsalg skaper muligheter i Afrika</i>	28–30
<i>Caroline (17) vervet flest i hele landet</i>	31

MITT 4H-PROSJEKT:

<i>Sydde sin egen samekofte</i>	8–9
<i>Lagde skrivebord av eik</i>	21

ANNET:

<i>Kløvermoro for de minste</i>	22–23
<i>Smånytt landet rundt</i>	24
<i>Deltakerstøtte</i>	25
<i>Bli kjent med 4H-eren Herbjørn (17)</i>	26
<i>Quiz</i>	27
<i>Top 40</i>	27
<i>Splitter ny 4H-butikk</i>	32



Forsiden: Det siste 4H-prosjektet til Maria Kalliaiainen Kyrrø (15) gikk ut på å sy sin egen samekofte til konfirmasjonen.

Foto: Sunniva Kyrrø

Aktivitet

Utgitt av 4H Norge

4H NORGE

Schweigaardsgate 34 A

0191 Oslo

Telefon: 64 83 21 00

E-post: 4hnorge@4h.no

Tips til redaksjonen: beate.johansen@4h.no

Generalsekretær: Signe Lindbråten

Redaktør: Beate Johansen

Redaksjon: Beate Johansen

Formgivning: Elin Iversen / Anita Myhrvold

Trykkansvarlig: PoliNor, polinor.no

Opplag: 11 000

Bankgiro: 9365 11 70352



Aktivitet er produsert etter miljøstandardene ISO 14001. Papiret (MultiOffset) er ECF-godkjent.



Signe Lindbråten
Generalsekretær 4H Norge

Hei 4H-ere!

Jeg skulle ønske at dette bladet nesten bare handlet om sommerens mange aktiviteter og at denne teksten ble avsluttet med at jeg gledet meg til å se dere på nordisk leir i Sverige. Dessverre er fortsatt er mye usikkert og nordisk leir er avlyst.

Vi 4H-ere er opplært til å ha klart hode. Det bruker vi til å finne på artige alternative måter å samles på. Vi har et varmt hjerte som gjør at vi sørger for å ta vare på de rundt oss. Med flinke hender finner vi på kreative aktiviteter. I tillegg er vi opptatt av god helse og å ivareta smittevern.

Vi lar oss ikke stoppe av utfordringer. Landet rundt, fra Finnmark i nord til Agder i sør, har unge og gamle 4H-ere sørget for noe av det viktigste i verden; å skape gode møteplasser for barn og unge både på nett og i lokal-samfunnet. Slik bidrar 4H til gode minner, ny kunnskap og viktige vennskap til tross for koronapandemien.

For eksempel har Dyktig 4H fra Voss gjennomført motorsagkurs der de lærte vedlikehold og grunnleggende bruk av motorsag. Fylkeslagene har arrangert styrevervkurs på nett. Klubbene i Trøndelag har funnet på artige ting, sånn som Gravvik 4H som arrangerte akedag, bakte muffins og kokte suppe med bruk av bålkjelen de fikk fra fylkeslaget. Blåklukka 4H i Spydeberg har gjennomført skøytemøte med godt oppmøte, god avstand og gode fraspark. Forra 4H har hatt digitalt styrevervkurs på storskjerm – det var både sosialt og lærerikt. Kameratklubben 4H har gjennomført sin årlige flaskeinnsamling i bygda, noe som gir gode inntekter de bruker til å lage artige aktiviteter for.

Så det jeg gleder meg til i år er å følge med på all den viktige, kreative og lærerike aktiviteten ute i klubbene. For det er klubbene som er 4H.

Signe Lindbråten

Signe Lindbråten
Generalsekretær



På lag med landbruket

Vi hjelper norsk landbruk med å forebygge skader og er stolte over å samarbeide med **4H Norge**.

Har du spørsmål om forsikring?

Ring oss på **915 03100** eller les mer på **gjensidige.no**





ORGANISASJON

Tekst: Beate Johansen

Foto: Reinrosa 4H



SAMHALD

Ein klubb for heile bygda

Med alt frå skutertur til isfiske, eldrefest og kystdag på årsplanen er ikkje Reinrosa 4H berre ein klubb for medlemmene. Det er ein klubb for heile bygda.

– Ein gong sa ein 4H-ar til meg at ho lurte på korleis bygda hadde vore og kva ho sjølv hadde drive med om det ikkje var for 4H, fortel eldsjel Mari Kiil (65), som er på sitt 32. år som klubb- rådgivar.

Aktivitet fleire gonger i månaden

Mens mange 4H-klubbar har aktivitet berre éin gong i månaden, treffest medlemmene i Rotsund i Troms fire–fem gonger i månaden. På årsplanen står kanefart, karneval, sparkkonkurranse og skøytedag – og det er berre det som skjer i februar. Deretter held det fram med skitur, isfiske, slalåmtur og snøskutertur i mars, i tillegg til deltaking på fylkesårsmøte og styrevervkurs. I april står aking, bading og to dagar med hundekøyring på planen.

Mykje utandørs

Fordi klubben nesten berre har aktivitet utandørs, har dei kunna gjennomføre det meste trass i koronaen.

– Vi held avstand, spritar hender og har tett kontakt med kommuneoverlegen, fortel den populære klubb- rådgivaren.

Hjarte for lokalsamfunnet

Ein gong i året inviterer Reinrosa 4H alle i bygda som er over 65 år, til eldretreff. Med kjelost og vaflar på menyen, loddsal, songar og trivelege 4H-ungdommar til å servere har treffet blitt noko som verkeleg blir sett pris på.

Eldretreffet er langt frå det einaste klubben gjer for bygda si. I tillegg til å plukke boss plantar dei mellom anna blomstrar på dei gravene på kyrkjegarden som elles ikkje ville fått noko merksemd.

Heile bygda med

Klubben inviterer òg heile bygda til kystdag, jonsokfeiring og juletreffest. Juletreffesten samlar rundt 80 personar til gang rundt juletreet utan- dørs i romjula.

– Då slepp vi å vaske etterpå, ler Mari.

Den samfunnsengasjerte klubben har òg samla opp mot 150 personar til årleg jonsokfeiring sidan starten av 1990-åra. Med kotelettar, rømme- graut, øksekast, støvelkast, hesteko- kasting, lasso og natursti har det blitt ein tradisjon. Det same har kystdagen med 100 deltakarar, der dei eldste 4H-arane lærer dei yngre å ro.

Tre møteplassar

I tillegg til ei hytte dei har fått i gåve, har dei bygd to naturmøteplassar som dei ofte bruker som base for aktivitetane sine. Bygda veit å setje pris på arbeidet 4H-klubben gjer, og då dei trong 260 000 kroner til å lage rullestolvennleg veg, stilte både Sparebankstiftelsen og lokale bedrift- er opp. Ved ein av naturmøteplassane har dei òg ei eiga sykkelløype som er flittig brukt av heile bygda.

Eit råd frå klubb- rådgivaren

– Vi har ulike interesser, så vi kan ikkje forvente at alle medlemmene vil vere med på alt. Derfor har vi ein del ulike aktivitetar, slik at alle finn noko dei likar, fortel ho som med rette kan kallast ein primus motor.

Ungane i Rotsund kan bli med i klubben det året dei fyller ti. Då er det mange som har venta lenge på å få lov til å bli 4H-ar.

Følg halen sin retning og møt heile bygda!

PLANTING PÅ KIRKEGÅRDEN



Medlemmene viser det varme hjertet sitt når dei plantar blomstrar på dei gravene som ingen steller.

GARDSBESØK



Gardsbesøk er noko av det aspirantane synest er aller kjekkast.

BESØK HOS KUA REINROSA



SNØSCOOTERTUR



JULEBUKK



Nokre gongar går klubben julebukk. Då syng dei songar og deler ut kaker.



Medlemmene i Reinrosa 4H blir godt kjende med naturen i fylket sitt. Her er dei på elvebåttur til Mollisfossen i Reisa nasjonalpark.

UTFORSKAR NÆRNATUREN



For ei stund sidan kunne klubben stolt opne ein rullestolvennleg turveg.

RULLESTOLVENNLEG TURVEI



4H-HYTTA

Trass i at det eigentleg berre er éi seng på 4H-hytta, er den kreative gjengen ofte på overnattingstur til si heilt eiga hytte.



AKETREFF

Medlemmene trivst veldig godt med å møtast for å ake.



UTEGLEDE

Etter nokre år i Reinrosa 4H blir medlemmene godt vande til å sove ute, og dei lærer seg å bli glade i naturen.



**LEIK MED VATN
PÅ KYSTDAGEN**



MITT 4H-PROSJEKT

Tekst: Beate Johansen

Foto: Sunniva Kyrrø, Anneli Kyrrø og Liv Kalliainen

PROSJEKT: Sy sørvarangerkofte

NAVN: Maria Kalliainen Kyrrø

ALDER: 15 år

KLUBB: Pasvik 4H

FYLKESLAG: 4H Finnmark



Syddde kofte som 4H-prosjekt

Da Maria (15) skulle stå til konfirmasjon, syntes bestemor at hun var blitt så flink til å sy at hun kunne sy sin egen kofte. Det ble det 4H-prosjekt av.

Hvorfor valgte du dette 4H-prosjektet?

En dag spurte bestemor meg plutselig om jeg hadde funnet ut hvilket 4H-prosjekt jeg skulle ha. Hun smilte lurt og sa at det hadde nemlig hun funnet ut. Det var det året jeg skulle stå til konfirmasjon, og jeg har hatt flere syprosjekt tidligere, så jeg klarte å legge sammen to og to. Bestemor ville at jeg skulle sy min egen kofte.

Først tenkte jeg at det kom til å bli vanskelig, og det er ikke akkurat gjort på et par timer. Min samiske identitet betyr mye, og kofte er et viktig historisk symbol. Bestemor skrøt av hvor flink jeg var til å sy, og jeg syntes det hørtos tøft ut å kunne si at jeg hadde sydd kofte mi selv, så jeg tok sjansen. Bestemor har sydd både skaller og kofter mange ganger, så jeg hadde den beste hjelperen.



Maria valgte et 4H-prosjekt som er både avansert og uvanlig. Til gjengjeldt har hun lært mye og har et minne for livet.



Hva har du gjort i 4H-prosjektet?

Det å sy kofte er ikke det letteste man kan gjøre, men når bestemor og jeg syr sammen, forteller hun hva jeg skal gjøre, og forklarer hvordan og hvorfor. Da er det lett. Dessuten er det ingen

krise om man gjør feil. Da er det bare å rekke opp og prøve på nytt.

Jeg startet i januar 2020 og ble ferdig til konfirmasjonen i september. I konfirmasjonen fikk jeg utrolig mange komplimenter om hvor fin kofte var. Jeg holdt en tale hvor jeg blant annet takket bestemor. Jeg hadde ikke klart det uten henne.

Hva har du lært av 4H-prosjektet?

På en kofte bruker man mange ulike typer sømmer, så jeg har lært mye om søm og hva man bruker de ulike sømtypene til. Jeg har hatt flere sømprosjekter tidligere, men har likevel lært mer generelt om det å sy. I tillegg har jeg lært mer om kofter og spesielt om kofte fra Sør-Varanger. Ikke minst har jeg lært at det tar tid om det er noe man sliter med å få til, men man klarer det til slutt. Det er bare å stålsatte seg.



Hva er det beste med dette 4H-prosjektet?

Det er gøy å sy, men det aller morsomste er å være sammen med bestemor. Hun er så herlig og lærer meg så mye. Hadde det ikke vært for henne, hadde jeg ikke kunnet noe som helst om det å sy.

Jeg er også veldig fornøyd med å ha lært meg å se hvor ulike kofter er, ut fra hvilke detaljer de har.



På selveste konfirmasjonsdagen kunne Maria endelig vise frem sin selvsyde kofte til familie og venner.

Anbefaler du dette 4H-prosjektet til andre?

Det er et slit om du ikke er vant til å sy, men det er fantastisk når du er ferdig. Jeg kan ikke huske én gang jeg har hatt på kofte og jeg ikke har vært stolt. Det er så gøy å vise den frem og kunne si at jeg har sydd den selv. Jeg anbefaler virkelig andre å ha dette prosjektet, men få gjerne med en hjelper med kunnskap og erfaring.





VIKTIG samfunnsoppdrag



Karine Berg (17) er en av ni ungdommer som har gjort et viktig oppdrag for barne- og familierminister Kjell Ingolf Ropstad. Det kan snart alle barn og unge i hele landet nyte godt av.

En del kommuner tester nå ut noe som kalles «fritidskortet». En gjeng på ni engasjerte og nøye utplukka ungdommer har på oppdrag fra Barne- og ungdoms- og familiedirektoratet laget en rapport med innspill til hvordan en eventuell nasjonal fritidskortordning bør være.

Fra fjøs til fritidsrapport

Til vanlig går 17-åringen på studiespesialiserende på videregående skole og

jobber som avløser for melkekuer og slaktegriser. På fritiden er det 4H som gjelder, i tillegg til venner og ungdomsklubben. Den siste tiden er det noe annet som har tatt mye av tiden til 17-åringen. Hun gjort et viktig arbeid for at barn og unge skal kunne delta i organisert fritidsaktivitet.

– Det er gøy at jeg som er fra en så liten plass, kan være med på noe som kan komme til å påvirke så mange, sier Karine ydmykt.

Karine stod hardt på for at fritidskortet ikke bare skulle gjelde fritidsaktivitet som er hver uke.



Fritidsaktiviteter for alle

– Først undersøkte og diskuterte vi hva som gjør at folk er med på fritidsaktiviteter og hva som gjør at dem ikke er med, forklarer hun om arbeidet i det nasjonale ungdomspanelet.

Fritidskortet er noe regjeringen ønsker å teste ut, og ungdomspanelets arbeid er et viktig ledd i den testingen. En fritidskortordning skal bidra til å dekke utgifter til faste, organiserte fritidsaktiviteter for barn i alderen 6–18 år. Målet er at flere barn og unge skal få muligheten til å delta i fritidsaktiviteter, som for eksempel 4H.

– Sammen har vi sett på hva som skal til for at flere barn og unge får mulighet til å delta i organiserte fritidsaktiviteter og laget en rapport der vi oppsummerer våre konklusjoner, sier hun.

I januar overrakk de rapporten til ministeren, og nå er hun spent på hva som skjer videre.

Oppfordrer til åpenhet

For å få flere barn og unge med i 4H, mener Karine det er viktig at klubbene er åpne for at nye medlemmer kan

starte når som helst på året og uansett om man er i ti eller 14 år.

I tillegg til åpenhet, er hun opptatt av tilrettelegging, slik at alle som vil skal få være med.

– Jeg vet det for eksempel har vært med medlemmer i rullestol på leir. Noen utfordringer er det selvsagt, men det går det an å løse. Viljen til å få det til er det viktige, sier hun og oppfordrer klubbene til finne løsninger slik at alle føler seg inkludert.

Ga mersmak

Karine setter stor pris på at hun fikk være på dette arbeidet.

– Jeg har erfaring fra ulike styrever, men dette er jo litt høyere opp i systemet, så jeg syns dette er en tøff erfaring å ha med seg videre, deler hun og legger til at det har vært gøy å vært en del av noe som kan bidra til å gjøre en forskjell for mange.

Ungdommene har lært mye av hverandre og hun trekker spesielt fram ulike arbeidsmetoder for å få frem ideer og meninger som noe av det hun kommer til å ta med seg videre.



Ungdomspanelet



Ungdomspanelet er en nasjonal gruppe med ni ungdommer som skal bidra til ungdomsmedvirkning i vurderingen av en nasjonal ordning for fritidskort.

Karine og de åtte andre ungdommene har sendt sine innspill til barne- og familieministeren .

Veien videre for fritidskortet

Hvorvidt det blir et nasjonalt fritidskort er fortsatt usikkert, men det som er sikkert er at Karine og resten av ungdomspanelet har lagt et godt grunnlag for at flere barn og unge skal få være med på organiserte fritidsaktiviteter.



ORGANISASJON

Tekst: Beate Johansen
Foto: Svenke Spikkeland

I tillegg til tre styreverv er Svenke friluftshelt-instruktør.

Å være leder

Hvert år har nesten 3000 ungdommer under 18 år et styreverv i 4H. En av dem er Svenke Spikkeland (17) som er leder i Lyngblomsten 4H i Agder.

– Det er stas å være leder for klubben og generelt gøy med styrearbeid, sier 17-åringen som har vært leder i klubben i tre år. I tillegg er han fylkesstyremedlem i 4H Agder og nestleder i Barne- og ungdomsrådet i Agder.

Leders oppgaver

– De mest konkrete oppgavene en leder har er å lede klubbmøtene og styremøtene, forteller Svenke.

Sammen med resten av styret og klubbrådgiverne har han styremøter

hver måned. Der planlegger de 4H-møter og fordeler oppgaver.

– Vi prøver å få til noen aktiviteter som passer for alle – både aspiranter, junior og senior, forklarer Svenke. Han legger til at en av de mest suksessfulle klubbaktivitetene de har, er en skjærgårdstur. Da kjører de båt ut til en holme. Der bader de, fisker, lyser etter krabber, setter opp telt, koser seg med krabbemiddag og overnatter til dagen etter.

NAVN: Svenke Spikkeland

ALDER: 17 år

KLUBB: Lyngblomsten 4H

VERV: Leder i Lyngblomsten 4H og fylkesstyremedlem i 4H Agder

SVENKES LEDERTIPS:

- Ikke vær redd for å bli med i styret.
- Kom med forslagene dine.
- Bruk ordførerklubbe hvis klubben din er bråkete.
- Test ut hvilket styreverv som passer for deg.
- Delta på styrevervkurs.

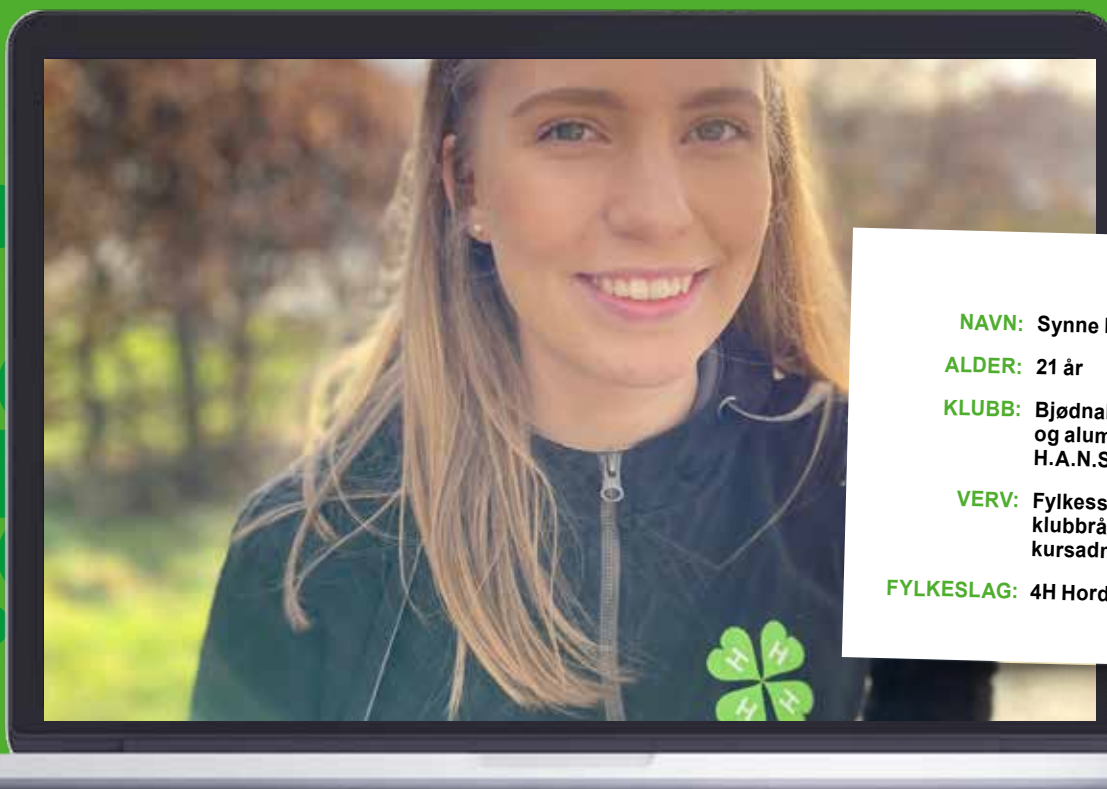
Lærerik fritidsinteresse

Den engasjerte 4H-eren er ikke i tvil om at han har lært mye gjennom verva han har påtatt seg.

– I 4H har jeg fått en grunnleggende organisasjonsopplæring, og jeg har fått testet ut det å sitte i et styre med trygge rammer. Tenk bare på alle begrepene jeg har lært, som for eksempel saksliste, budsjett, regnskap og årsmelding. Uten 4H hadde jeg antagelig ikke visst hva alt det er.



Styrevervskurs



NAVN: Synne Røthe Sandal

ALDER: 21 år

KLUBB: Bjødnabykse 4H
og alumnklubben
H.A.N.S.A

VERV: Fylkesstyreleiar,
klubbbrådgivar og
kursadministrator

FYLKESLAG: 4H Hordaland

Då det plutselig blei utbrot av mutert virus i fylket, måtte 4H Hordaland tenkje nytt. Få dagar seinare fekk 70 styremedlemmer digital opplæring i styrevervet sitt.

4H Hordaland hadde planlagt styrevervkurs fire stader i fylket for at deltakarane skulle kunne møtast fysisk på ein smittevernforvarleg måte. Plutselig lokal auke i talet på smitta sette ein stoppar for det.

– Instruktorane bretta opp erma og la nye planar, fortel regionkoordinator Synnøve Jørgensen, som er svært imponert over dei frivillige som sørgde for alternativt kurs.

70 ungdommar på kurs

Kvart år deltek om lag 1300 4H-arar på styrevervopplæring i 4H. Som oftast blir kurset gjennomført på ei helg på nyåret. Årleg samlar mellom 30 og 130 ungdommar seg til 16 slike kurs rundt om i landet, men i år måtte alle kursa gjennomførast digitalt.

I Hordaland var det 21 år gamle Synne Røthe Sandal som stod i spissen for det heile, som frivillig kursadministrator.

Saman med instruktørane sørgde ho for at klubbstyra fekk den verdifulle opplæringa trass i restriksjonane på grunn av koronaviruset.

– Vi hadde kurs frå klokka 11 til 16, så det blei kortare enn vanleg, men vi tek i staden nokre digitale kurskveldar gjennom året, fortel ho løysingsorientert, og har allereie planar om kurs i avslutting av klubbrekneskap til hausten.



Over heile landet har dei eldre 4H-arane lagd digitalt styreverv-kurs for dei lokale klubbstyra.

Liker å arrangere

Det er ikkje berre oppgåva som kursadministrator Synne er oppteken av. Ho er òg klubbbrådgivar i Bjødnabykse 4H og ikkje minst fylkesstyreleiar i 4H Hordaland.

– Eg har vore med i 4H sidan eg var ni år, og synest framleis det er veldig kjekt. Då eg begynte å reise på landsleir og nordisk leir, blei eg meir og meir interessert i å vere med på å arrangere større arrangement og å sitje i fylkestyret, fortel den engasjerte jenta.

Sidan den gongen har ho vore alt frå leirsjef på fylkesleir til kursinstruktør,

kursadministrator og leiar på nordisk leir. Då ho i fjor blei spurd om å stille til val som fylkestyreleiar, var ho ikkje i tvil.

– Det var berre å kaste seg ut i det, seier ho, og oppmodar andre om å gjere det same.

Ho forsikrar om at ein ikkje står aleine om oppgåva, men at det er god hjelp og støtte å hente frå mange hald.

– Sjølv fekk eg verdifull opplæring av ho som var leiar før meg, og god oppfølging frå 4H-kontoret. I tillegg samarbeider styret godt og hjelper kvarandre.

Taknemleg sentralstyreleiar

Sentralstyreleiar Siri Myhre kan ikkje få rosa ungdommane nok.

– Det er fantastisk å sjå at dei eldste ungdommane lærer opp dei yngre i korleis dei kan drive 4H-klubb og skjøtte vervet sitt. Ikkje minst er eg mektig imponert over korleis Synne og alle dei andre frivillige kursarrangørane og kursinstruktørane har sørgt for styrevervkurs trass i at situasjonen er så spesiell som den vi er midt oppe i no, skryt den svært nøgde styreleiaren.

Tre på styrevervkurs



Navn: Julie Lillestrand
Alder: 16 år
Verv: Styremedlem
Klubb: Rokke 4H
Fylkeslag: 4H Østfold

Hva er det beste med å sitte i klubbstyret?

Det beste med å sitte i klubbstyret er at du kan planlegge møter, skape trivsel, hjelpe til med oppgaver der det trengs og være med å bestemme.

Hva lærte du på styrevervkurs?

Jeg lærte mer hva styremedlems oppgaver er i styret. Lærte om ulike verv og styrets oppgaver.

Hvordan var det å være med på digitalt styrevervkurs?

Jeg synes det var bra å være med på digitalt styrevervkurs. Det ble litt annerledes i år, men det gikk overraskende bra. Men selvfølgelig hadde vært gøyest å møte andre 4H-medlemmer, hatt det mer sosialt og vært på et vanlig styrevervkurs.

Navn: Celine Hansen
Alder: 15 år
Verv: Leder
Klubb: Polarstjerna 4H
Fylkeslag: 4H Troms

Hva er det beste med å sitte i klubbstyret?

Det blir flere synspunkter på forskjellige aktiviteter og ideer. Pluss at man blir enig om noe sammen, ikke alene.

Hva lærte du på styrevervkurs?

Jeg lærte om årsmøtet og oppgavene til de forskjellige vervene.

Hvordan var det å være med på digitalt styrevervkurs?

Litt trist å ikke kunne møtes, men vi gjorde det beste ut av det, og det ble bra.

Navn: Perle Eidal
Alder: 17 år
Verv: Leder
Klubb: Andersnatten 4H
Fylkeslag: Buskerud 4H

Hva er det beste med å sitte i klubbstyret?

At man får være med på å bestemme hva som skal skje i klubben og ha en stemme som blir hørt.

Hva lærte du på styrevervkurs?

Jeg lærte hvilke egenskaper jeg burde ta med meg som leder og hvilken type leder man burde være.

Hvordan var det å være med på digitalt styrevervkurs?

Jeg syntes det var kjempegøy og en fin ordening.





RESIRKULER GLAS OG METALL

Jorda har ikkje uendelig med ressursar. Derfor er det viktig at vi er flinke til å bruke materiala våre på nytt.



BRUK HANDLENETT

Det er greitt å ha noko å bere i når ein har vore på butikken. Handlenett er det mest miljøvennlege alternativet.



BLINKESKO ER ELEKTRISK AVFALL

Blinkesko, bursdagskort med lyd, mobiltelefonar, leiker som lagar lyd, og anna elektrisk avfall skal ikkje kastast i boss. Det er viktig å samle inn dette avfallet fordi det inneheld miljøgifter som skader både dyr og menneske.



GRÅPAPIR I STADEN FOR GÅVEPAPIR

Glansa gåvepapiir kan ikkje resirkulerast.



GÅ TIL SKULEN

Det å gå til skulen er både sunt, kjekt og miljøvennleg.



VASK KLEDE PÅ LÅG TEMPERATUR

Det aller meste blir reint når vi vaskar på 40 gradar, og mykje kan vi faktisk vaske på 30 gradar. Då sparer vi mykje straum.





MÅLING ER FARLEG AVFALL

Måling skal aldri skyljast ned i do eller kastast i buss. Det er farleg. Lever målingsrestar på godkjende mottak. Det nærmaste mottaket ditt finn du på sortere.no.



KØYR KOLLEKTIVT

I Noreg er vegtrafikken den nest største kjelda til utslipp av karbon-dioksid (CO2). Dersom fleire av oss tek tog og buss til jobb, barnehage og skule, kan vi redusere klimagassutslappa.

KJØP FLASKER SOM KAN PANTAST

Dei kan brukast mange gonger, og då slepp vi å lage ny plast kvar gong.



STOPP TOMGANGSKØYRING

Tomgangskøyring er skikkeleg unødvendig bilkøyning. Bilen forureinar utan eingong å gå framover.



SKRU TV-EN HEILT AV

TV-en bruker straum sjølv etter at ein har skrudd han av med fjernkontrollen.



SPAR PÅ STRAUMEN

Straum er mangelvare. Vi som bur i den rike delen av verda, bruker meir energi enn nokon gong. Det er mange i verda som treng meir energi. Er det nødvendig at vi har på lyset i eit rom der det ikkje er nokon?



SJÅ ETTER BLOMSTEREN PÅ KLEDE

Det å lage klede krev mykje ressursar. Blomsteren er det europeiske miljømerket for klede.

MILJØTIPS!

Resirkuler alt som kan resirkulerast!



Landsleir 2022

Fjord, fjell og forelskingar

*Med to summarar utan storleirar, er det ikkje tvil om
at alle 4H-hjarte bankar ekstra hardt for landsleir 2022.
Blir DU med til Sogn og Fjordane?*



Tekst: Beate Johansen

Foto: Wikimedia Commons,
Chell Hill (s.18), 4H (s.19)



Leirsjefen er godt i gang med å lage ein knallbra landsleir.

For fem år sidan sat den då 20 år gamle Inger Margrethe Ellefsplass Sørland på leirkontoret på fylkesleiren i Sogn og Fjordane og drøymde om landsleir i heimbygda. No, fem år seinare, er Inger Margrethe (25) leirsjef for det som kjem til å bli eit etterlengta høgdepunkt for 4H-arar over heile landet.

Leiropplevingane ventar

Dagane du må halde av er 30. juli–6. august 2022. Staden nasa skal rettast mot er Breim i tidlegare Sogn og Fjordane fylke. Eit vakkert dalføre som strekk seg frå Jostedalsbreen i aust til Breimsvatnet i vest og er omringa av vakre fjell.

Det er her du endeleg kjem til å møte att gamle leirvenner. Det er her du kjem til å spele kort til klokka to om natta, utfordre deg sjølv, få naturopplevingar du aldri gløymer, syngje med på konsertar, lære nye ting, bli kjend med rare og kule 4H-arar frå heile landet, konkurrere om kven som har det beste tunet, og det er her du kanskje til og med vert litt forelska.

– Det å vere på leir er ei kjensle du må oppleve før du kan skildre det. Har du

fyrst vore på en leir, så vert du garantert beten av leirbasillen, fortel Inger Margrethe som sjølv har vore på åtte storleirar og ein rekkje leirar i fylket.

Heilt lokalt!

Temaet til leiren er «heilt lokalt!». Leirsjefen og komiteen hennar vil vise deg alt bygda dei er så glade i har å by på. Med ein majestetisk natur, spennande bedrifter, eit viktig og variert landbruk og eit moderne bygdeliv, er mogleheitene mange.

– Det blir mellom anna aktivitetar frå hesteryggen, fjellturar og Via Ferrata, fortel leirsjefen som knapt kan vente til ho kan ta varmt imot meir enn 1000 ungdommar til tidenes leirveke etter to år utan storleir.



Norske bønder står sterkere sammen i SAMVIRKE

Som bonde er du selvstendig næringsdrivende, og avhengig av at noen kjøper det du produserer til en rettferdig pris - på det tidspunktet du ønsker å selge. Ved å gå sammen i samvirker får norske bønder en langt større makt i markedet enn hva man ville hatt om hver enkelt sto alene. Les mer på landbruk.no



Vi i Nortura heier på dere i 4H!

Det er 17 700 bondefamilier over hele Norge som eier Nortura sammen. Kanskje din familie er med i Nortura?

Fra husdyra og eggene lager vi all den gode maten som er merket med Gilde og Prior i butikkene, og du har sikkert noe godt i kjøleskapet fra oss!

Vi synes dere i 4H gjør mye viktig på fritiden og derfor sponser vi dere med penger og heier på dere.

Lykke til, alle 4H'ere!





Tekst: Beate Johansen

Foto: Familien Helland

Snekret sitt eget skrivebord

Arne Martin (14) ønsket seg nytt skrivebord. 50 timer med pussemaskin senere kan han gjøre leksene ved sitt hjemmelagde skrivebord i eik og epoxy.

Hvorfor valgte du dette 4H-prosjektet?

Jeg hadde lyst på nytt skrivebord og bestemte meg for å lage det selv. Tidligere har jeg lagd småting som pizzabrett og bordbrikker, men dette var første gang jeg lagde et stort møbel. Jeg lærte mye av å se på YouTube, i tillegg til at jeg har hjelpsomme naboer som har snekret mye, og som hadde utstyr jeg fikk låne.

Hva har du gjort i 4H-prosjektet?

Aller først fikk jeg tak i to eikeplater som jeg kappet i riktig størrelse, før jeg pusset dem glatte og freste dem rette. Deretter lagde jeg en tett form, la platene i formen og festet dem godt, så de skulle ligge stille. For å fylle mellomrommet mellom de to platene

brukte jeg blå gjennomsiktig epoxy, som er en slags flytende plastmasse. For at epoxyen skulle tørke, måtte jeg helle den på i flere omganger. Hver 16. time i to–tre dager fylte jeg et nytt lag. Til slutt pusset og oljet jeg det, slik at det skulle se fint ut og være mer varig.

Hva har du lært av 4H-prosjektet?

Jeg har lært at ting kan ta veldig lang tid. Men dersom man er tålmodig, så blir man ferdig til slutt. I tillegg har jeg lært hvordan jeg kan gjøre det enda bedre om jeg skal lage noe tilsvarende en annen gang.

Hva er det morsomste med 4H-prosjektet?

Det var å se det utvikle seg fra å være to plater til å faktisk bli et fint møbel. Ikke minst er det morsomt å vite at jeg har lagd det selv, og at ingen andre har likt.

Anbefaler du dette 4H-prosjektet til andre?

Jeg anbefaler prosjektet til alle med tålmodighet. Selv satser jeg på å lage flere møbler neste år.

PROSJEKT: Min egen skrivepult

NAVN: Arne Martin Helland

ALDER: 14 år

KLUBB: Lid 4H

FYLKESLAG: 4H Hordaland



Arne Martin lærte å lage skrivebord på YouTube og av naboen.





Kløvermoro for kløvermedlemmer!

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

1 Gå tur i skogen og hør på alle lydene. Kan du høre et vilt dyr eller en glad fugl?

5 Ha putekrig.

10 Tegn en skikkelig krøllete krusedull og fargelegg mellom alle strekene.

11 Ta med en pose på tur. Hvor mye søppel klarer du å samle på én tur?

2 Bak en kake sammen med en voksen.

6 Plukk kongler. Hvor mange ulike typer kongler finner du?

12 Lek gjemsel.

13 Blås ut innholdet i ett egg, mal egget og heng det opp til pynt.

3 Gå på oppdagelsesferd i fjæra. Hva er det rareste du finner?

14 Lek fotograf, og ta bilde av alt du finner som begynner på H.

4 Lag fantasidyr av blader, pinner, steiner og annet du finner i skogen.



Aktivitetskrukke

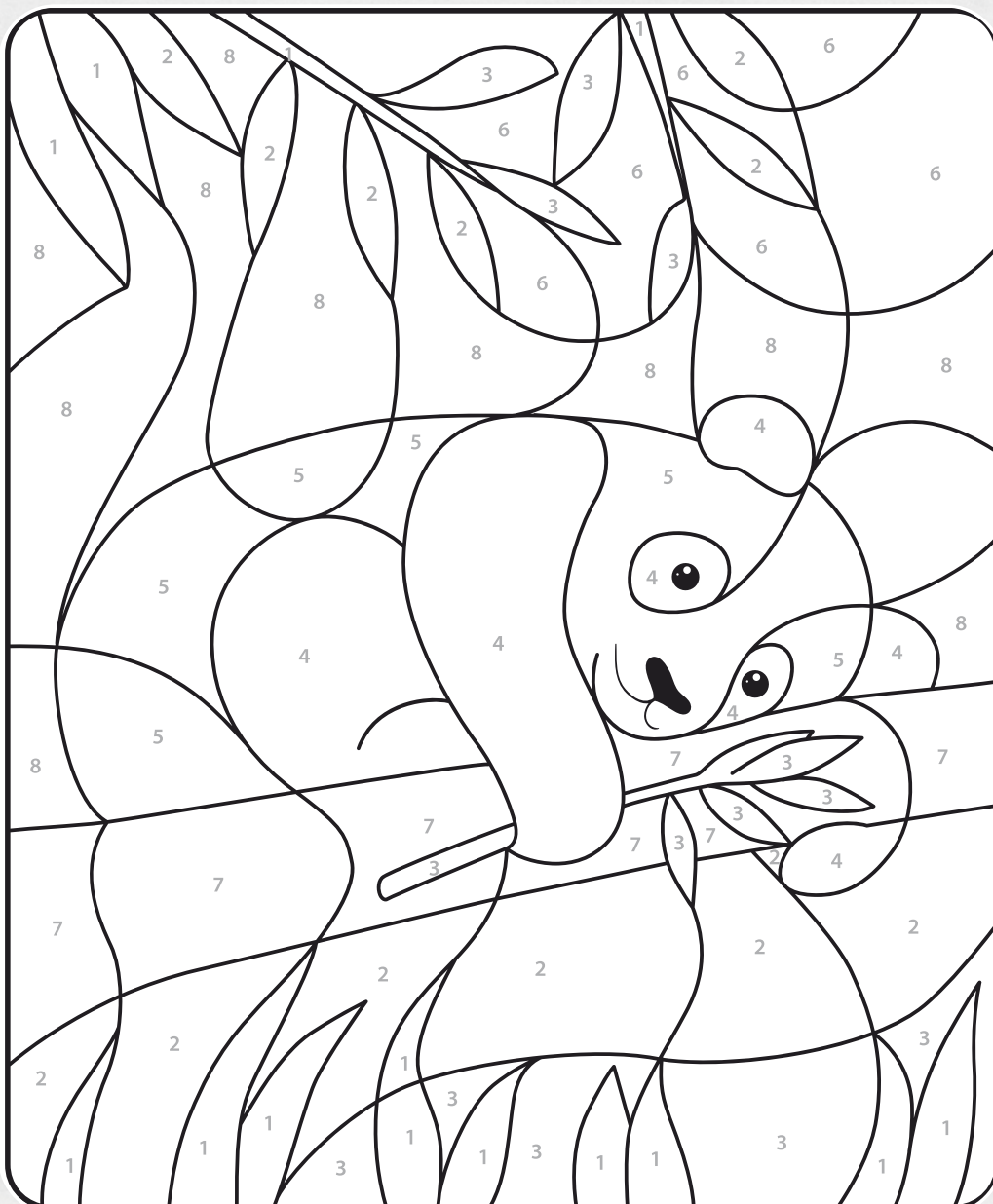
Finn et ark og klipp ut 15 lapper. Skriv et aktivitetsforslag på hver lapp. Legg alle lappene i en krukke og trekk en lapp hver gang du har lyst til å finne på noe gøy.

15 Plukk pinner og mal dem i spennende farger.

Ti spørsmål?

1. Hva heter den lille, gule blomsten som er blant de aller første til å blomstre tidlig om våren?
2. Hvor bor Ole Brum?
3. Hvilket dyr er katten kjent for å jakte på?
4. Hva kalles huset til hesten?
5. Hvilket dyr er verdens høyeste?
6. Hva slags pulver har Doktor Proktor funnet opp?
7. Hvor mange dager er det i en uke?
8. Hvem synger at «snart er skatten vår», slik at de kan «ta det rolig de neste hundre år»?
9. Hvilken eventyrfigur har to brødre som heter Per og Pål?
10. Hva kalles festdrakten mange har på seg på 17. mai?

SVAR: 1: Hestehov. 2: Hundremeterskogen. 3: Mus. 4: Stall. 5: Sjraffen. 6: Prompepulver. 7: Syv. 8: Kaptein Sabeltann. 9: Espen Askeladd. 10: Bunad.





Landet rundt

Freidig 4H på topptur

Alle 30 deltakere kom seg opp på Robstadknuten (500 moh.), da Freidig 4H var på fjelltur. Medlemmene var langt fra lei etter fjellturen. Samme dag ble det både kanopadling, fiske, sykling på sykkel med motsatt styre, «kenguruboksing», ludo, fire på rad, fotball på blink, mingling og ikke minst taco. I Freidig 4H trives medlemmene så godt at de har doblet medlemstallet i 2020.



Foto: Freidig 4H

Motorsagkurs i Dyktig 4H

4H Hordaland har mange aktive klubber. En av disse er Dyktig 4H som hvert år arrangerer motorsagkurs for de eldste medlemmene. Med instruktør fra Aktivt Skogbruk, får deltakerene en dokumentert opplæring i bruk av motorsag. Kurset er populært og gjennom de siste åra har rundt 25 4H-ere vært gjennom opplæringa og hatt «Lær deg å bruke motorsag» som 4H-prosjekt.



Foto: Dyktig 4H

Ny klubb i Nordland: Polarstjerna 4H

Polarstjerna 4H har starta opp i Valnesfjord i Nordland. Klubben har tilholdsted på gården Elverhøy og har mange aktiviteter ute i friluft. Her er det grilling og spikking ved bålet.



Foto: 4H Nordland



Foto: Hilde Ovesen

Akemøte i Framsyn 4H

Kombinasjonen av koronaregler og mye kulde har gjort aking til en populær 4H-aktivitet denne vinteren. I Troms har det vært lite snø, men i februar kom endelig snøen også dit. Da ble det et etterlenget akemøte for Framsyn 4H, til stor glede for både barn, ungdom og voksne.

Ny klubb i Agder: Lindland 4H

30 nye medlemmer etter første oppstartsmøtet lover det godt for klubben, som fikk navnet Lindland 4H. Klubben har allerede rukket å ha flere møter, og de nye medlemmene synes det er helt topp å være sammen med dyra på gården og å lage mat på bål.



Foto: Rune Øyen



Lær om økonomi - trygt og enkelt!

Få oversikt med eget bankkort

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



Landkreditt
Bank | Fond | Forsikring

Les mer på Landkreditt.no – 23 00 08 00

ORGANISASJON



Tekst: Emma Bodman

Foto: Shutterstock

Treng du pengar til å delta på 4H-aktivitet?

Økonomi skal ikkje vere eit hinder for å delta på aktivitetar i 4H – alle som vil, skal vere med. Det er no mogleg å søkje om deltakarstøtte for aktivitetar og prosjekt.

Deltakarstøtte er for barn og unge under 26 år. Målet med tilskotsordninga er å motverke og/eller dempe konsekvensane av fattigdom blant barn og unge. Deltakarstøtta er finansiert med tilskot frå Bufdir.

Dette kan du søkje om deltakarstøtte for:

- deltakaravgift for leir, kurs, klubbkveld og liknande
- transport til og frå eit arrangement
- nødvendig utstyr til ein leir (undersøk om det er mogleg å låne utstyr først)
- kostnader som er knytte til 4H-prosjektet

Du kan ikkje søkje om deltakarstøtte for betaling av medlemskontingenten.

Søk gjerne før du melder deg på eit arrangement. Enkelte arrangement krev betaling ved påmelding, og då er det viktig at du har vore i kontakt med oss først.

Søk ved å fylle ut eit skjema på 4h.no. Det er ein føresett eller klubbbrådgivar som bør sende inn søknaden for deltakaren. Søknadene blir behandla etter kvart som dei kjem inn, og alle får raskt svar.





HEI 4H-ER! HVEM ER DU?

NAVN: Herbjørn Oland Håvardrud
ALDER: 17 år
KLUBB: Fjellrosa 4H
FYLKESLAG: 4H Telemark

Hvor lenge har du vært 4H-er?

Siden jeg var gammel nok til å melde meg inn. Jeg elsker å være med i 4H og er så takknemlig for at jeg ble med.

Hva liker du best med 4H?

4H-møtene i klubben er en glede og er det jeg liker aller best. Der lærer jeg masse og får være sammen med hele vennegjengen. Alle er med i 4H. 4H er det beste jeg vet om, særlig siden man hele tiden kan lære noe nytt. Gjennom 4H-prosjektene mine har jeg lært mye om landbruk og vært innoventen alle landbruksprosjektene – alt fra kanin til traktor. I tillegg har jeg vært på fotokurs og til og med lært å sy. Jeg har sydd en bukse som faktisk ser sånn tålelig grei ut, og som jeg kan bruke. I tillegg har jeg lært om styrearbeid.

På 4H-møtene har det blitt en del aking i vinter, men resten av året viser vi hverandre hva vi gjør i 4H-prosjektene våre, og lærer av hverandre. Det er morsomt når folk for eksempel har traktor eller motorsag som prosjekt. Da reiser vi til dem og ser på traktoren og fjøset, eller de viser hvordan man bruker motorsag. I tillegg spiller vi mye volleyball, er ute på tur og går til og med i 17. mai-toget for å vise frem 4H-klubben til andre barn.



4H er det beste jeg vet om!

Kan du beskrive 4H med tre ord?

Kjempemoro, lærerikt og sosialt.

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

Leirene! De er helt ekstreme og noe av det beste jeg vet om. Der får man møte så mye rare og kule folk, og man får nye venner. Foreldrene mine har også vært 4H-ere. De fikk venner fra hele verden gjennom 4H og har fortsatt kontakt

med folk de ble kjent med den gangen.

Det er også moro å se alle de yngre løpe rundt og ha det gøy på 4H-møtene.

Hvilket 4H-arrangement gleder du deg mest til?

Landsleir 2022! Gleder meg til å møte nye folk, spille volleyball, bare ha det koselig og lære mye nytt.

TOPP 40

Inviter klassekamerater, naboer og alle du møter til å bli med i 4H!

Visste du at...?

- ... den største øgla i verda heiter komodovaran og kan bli meir enn tre meter lang?
- ... den norske nasjonalfuglen heiter fossekallen, og at det er fire 4H-klubbar som har kalla opp klubben sin etter denne fuglen?
- ... jordbruksarealet i Noreg utgjer om lag 3 prosent av det totale landarealet, og at berre ein tredjedel av dette jordbruksarealet er eigna til å dyrke menneskemat?
- ... den høge kvaliteten på norsk storfehud gjer at fleire av dei største moteproduzentane i verda føretrekkjer hud frå norske kyr til lærprodukt som vesker og sko?
- ... tallerkenen er ei relativt ny oppfinning? Fram til 1500-talet var det vanleg å ete på ei tjukk skive med gammalt brød.
- ... Noreg er 1580 meter på det smalaste?
- ... det er fleire menneske som et alligatorar enn det er alligatorar som et menneske?



1. Kva slags dyr er ein råne? _____
2. Kva er ein veltepetter? _____
3. Kva blir rekna som den mest populære lagsporten i verda? _____
4. Kva for eit dyr finn vi i logoen til John Deere? _____
5. Kven et eit forgifta eple og fell i søvn? _____
6. I kva by finn vi Fridomsgudinna? _____
7. Kva heiter ungane til kua? _____
8. Kva farge får haren om vinteren? _____
9. Kva for eit kattedyr er det einaste som lever i flokk? _____
10. Kva for ein fugl er det vanleg at piratar har på skuldra? _____

Svar: 1. Hanngris. 2. Ein type sykkel (som var vanleg på siste halvdel av 1800-talet). 3. Fotball. 4. Hjort. 5. Snøkvit. 6. New York. 7. Kalvar. 8. kvit. 9. Løvene. 10. Papegøye.

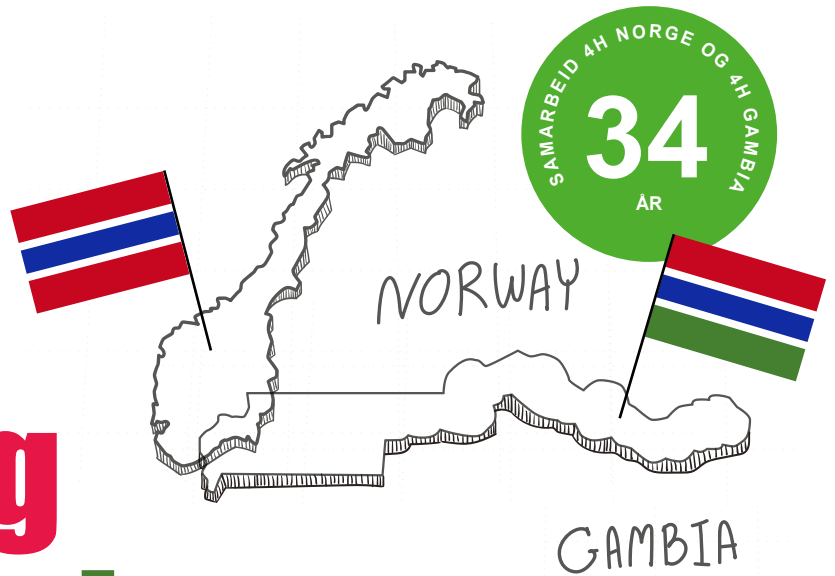
LANDETS STØRSTE 4H-KLUBBER

NR.	KLUBB	FYLKE	ANTALL MEDLEMMER
1	Svala 4H	4H Rogaland	119
2	Kolberg 4H	4H Østfold	90
3	Bjerkerota 4H	4H Rogaland	88
4	Lystig 4H	4H Hordaland	72
5	Freidig 4H	4H Rogaland	65
6	Kirkeng 4H	4H Østfold	63
7	Firkløveren 4H	4H Rogaland	63
8	Sjøsprøyt 4H	4H Rogaland	63
9	Selburosa 4H	4H Trøndelag	62
10	Firkløver 4H	4H Vestfold	60
11	Kameratklubben 4H	4H Trøndelag	60
12	Lauvsprett 4H	4H Hordaland	59
13	Skare 4H	4H Hordaland	58
14	Blåklukka 4H	4H Sogn og Fjordane	56
15	Falken 4H	4H Rogaland	55
16	Vittingen 4H	4H Buskerud	53
17	Utstein 4H	4H Rogaland	53
18	Sjøglimt 4H	4H Rogaland	52
19	Røyskatten 4H	4H Hedmark	51
20	Bordalen 4H	4H Hordaland	50
21	Jerven 4H	4H Hedmark	49
22	Bygda 4H	4H Rogaland	49
23	Fossegrimen 4H	4H Østfold	48
24	Djerv 4H	4H Vestfold	48
25	Ildjarnstad 4H	4H Oppland	47
26	Hallingen 4H	4H Buskerud	47
27	Strevsom 4H	4H Vestfold	47
28	Fjordglimt 4H	4H Hordaland	47
29	Spuren 4H	4H Trøndelag	47
30	Dyktig 4H	4H Hordaland	46
31	Varden 4H	4H Trøndelag	46
32	Rokke 4H	4H Østfold	45
33	Tingelstad 4H	4H Oppland	45
34	Øvrebygda 4H	4H Hordaland	45
35	Vad 4H	4H Buskerud	44
36	Skjold 4H	4H Rogaland	44
37	Vigre 4H	4H Rogaland	44
38	Bjerke 4H	4H Akershus og Oslo	41
39	Fram 4H	4H Rogaland	41
40	Falken 4H	4H Trøndelag	41



Tekst: Anne Kari Eliassen og Beate Johansen

Foto: Anne Kari Eliassen og Ingeborg Tangeraaas



Loddsalg med mening

Vet du at du er en viktig brikke for at 4H-ere i Afrika kan drive med ledertrening, grønnsaksdyrking og klimaarbeid?

4H Norge har hatt et tett samarbeid med 4H Gambia siden oppstarten av 4H Gambia for 34 år siden. Hvert eneste år bidrar alle små og store 4H-ere over hele landet til dette arbeidet – gjennom å selge lodd.

Solidaritetsfond

En del av overskuddet fra loddsalget går til 4H Norges solidaritetsfond. Formålet med solidaritetsfondet er å støtte organisasjoner og prosjekter som utvikler aktive og samfunnsengasjerte barn og unge i utviklingsland. Fondet brukes blant annet til å støtte 4H Gambia økonomisk.

Viktig for samfunnet

– 4H spiller en veldig viktig rolle i Gambia, og det på flere måter, forteller Musa Chaw som jobber på 4H-kontoret i Gambia.

Blant annet bidrar 4H til å forhindre fraflytting fra landsbygdene. Det er nemlig ikke uvanlig å tenke at man må flytte til turiststedene ved kysten eller til utlandet for å få et godt liv.

– I 4H prøver vi å vise folk at selv om

du bor i en liten landsby kan du lage din egen arbeidsplass og tjene penger, forklarer Musa.

Ledertrening

Ledertrening og opplæring i styreverv er noe av det som gjør 4H unikt både i Norge og i Gambia.

– Ledertreningen i 4H er ikke bare viktig for 4H, men for samfunnet, sier Musa. Han legger til at den gode lederopplæringen som 4H-erne i Gambia får forbereder dem til å være gode ledere i landsbyen, og for å få lederstillinger både i distriktene og nasjonalt.

Klima og dyrking

Som ungdommer flest er de gambiske 4H-erne opptatt av klima og miljø.

– 4H er anerkjent som en av de frivillige organisasjonene i Gambia som aktivt planter trær med mål om å kjempe mot klimaendringene, kan Musa Chaw fortelle.

Treplantingen kombineres vanligvis med birøkt, som bidrar positivt på flere måter. Blant annet i form av honning og bivoks.

4H-erne har ikke hvert sitt 4H-prosjekt, men ett felles for hele klubben. Prosjektet handler ofte om for eksempel det å dyrke mat. Blant det mest vanlig å dyrke i 4H-prosjektet sitt i Gambia er peanøtter, kassva, sesam, bønner og mais.

Koronastengte markeder

I Gambia er en viktig del av 4H det å lære seg å skape seg sin egen arbeidsplass. Derfor produserer 4H-erne alt fra grønnsaker til håndkremer som selges på markedet. Under koronapandemien har markedet vært stengt, og det har vært vanskeligere å få solgt varene.

Samlet inn penger til såpe og vann

I 2020 ble det også gjennomført en innsamlingsaksjon til inntekt for smitteforebyggede utstyr.

– Pengene fra koronainnsamlingen til 4H Norge har blitt brukt til å holde skoler, 4H-klubber og lokalsamfunn med vandunker, håndsåpe og munnbind, avslutter Musa som er veldig takknemlig bidraget fra alle små og store 4H-ere!



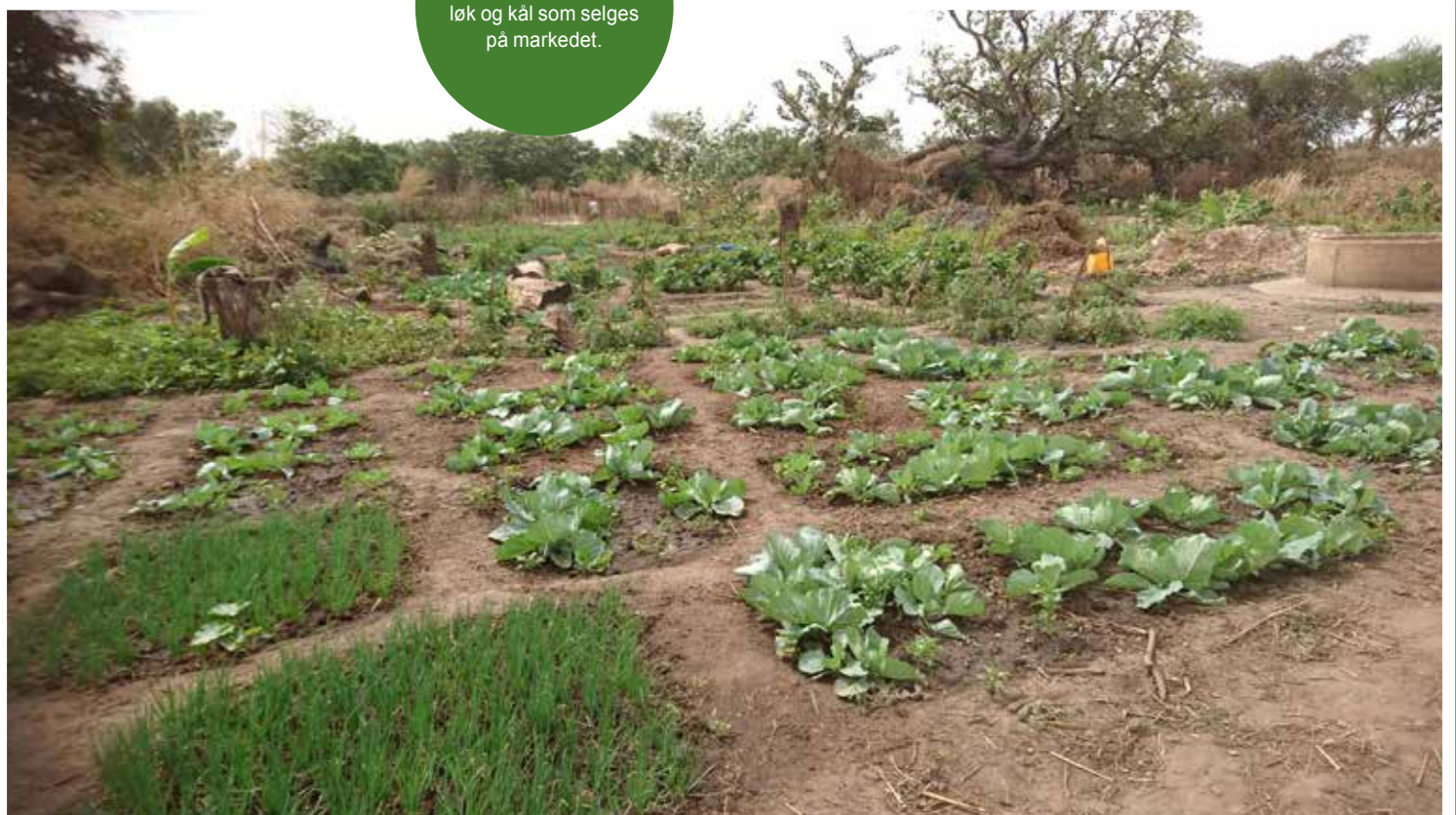
Hvis korona-pandemien er under kontroll blir det studietur til Gambia i starten av 2022. Følg med på 4h.no for mer info.



Margrethe Renolen lærer håndarbeid avde gambiske 4H-erne på studietur.



4H-erne dyrker mye løk og kål som selges på markedet.



5 I GAMBIA



Alasan Kurubally (15)

Daru Fodayba 4H

Hva er det beste med 4H?

Kurs i birøkt og grønnsaksdyrking, og muligheten til å dele ideer.

Hva er dine favorittaktiviteter i 4H?

Regionmøter, dyrkingsprosjekter sammen med klubben og det å få besøk fra Norge og kunne dele ideer med dem.

Hva er det beste med 4H?

4H skaper samhold mellom medlemmene og gjør deg til en bedre ungdom ved å endre tankesettet.

Hva er dine favorittaktiviteter i 4H?

Samarbeidsmøter med andre klubber, opplæringskurs, klubbmøter og dyrking i regntiden.



Jainaba Khan (15)

Kuntaya 4H Club

Hva er det beste med 4H?

4H fører mennesker med ulik bakgrunn sammen og styrker forholdet i lokalsamfunnet.

Hva er dine favorittaktiviteter i 4H?

Opplæringskurs og samarbeid med andre klubber.



Awa Busso (16)

Kabakoto 4H

Hva er det beste med 4H?

4H bidrar til positiv ungdomsutvikling, fører folk sammen og forhindrer fraflytting fra landsbygdene. Vi lærer oss om bærekraftig utvikling og ikke minst får vi besøk fra Norge.

Hva er dine favorittaktiviteter i 4H?

Prosjekter om dyrking i regntiden, husdyrhold og treplanting, i tillegg til fotball og klubbmøter.



Ramatoulie Sabally (16)

Kalleng Jawo 4H

Hva er det beste med 4H?

4H skaper bevisste medlemmer som samarbeider.

Hva er dine favorittaktiviteter i 4H?

Klubbmøter og husdyrhold.



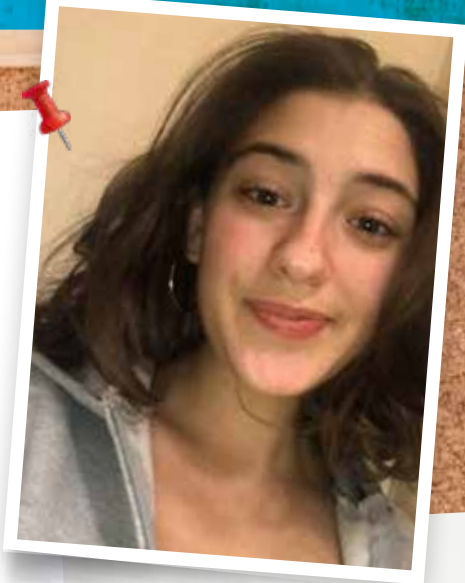
Abdoulie Samura (18)

Jarumeh-Koto 4H



Storververens vervetips

Til tross for korona og mindre aktivitet enn vanlig var det nesten 2000 barn og unge som ble 4H-ere for første gang i 2020. 14 av disse ble vervet av Caroline Haavelmoen (17).



Prat med folk og spør om dem vil være med.

Ikke prøv å verve bare én – verv en hel gjeng samtidig.

Spør en skole om du kan få noen minutter av en skoletime til å fortelle om 4H.

Forklar hva 4H er på en måte som gjør at folk forstår.

Fortell at man lærer masse.

Vis bilder og filmer.

Fortell om alle de morsomme aktivitetene.

Fortell historier fra leirer.

Caroline er leder i Rotnheim 4H som holder til på Gol i tidligere Buskerud fylke. Da hun synes det var på tide med flere medlemmer i klubben tok hun saken i egne hender. Hun reiste på skolebesøk og fortalte ivrig om 4H til alle hun møtte. Det resulterte i 14 nye medlemmer i klubben og Caroline ble kåret til årets storverver. Premien er et treetopptelt, som hun gleder seg til å bruke til sommeren.

– De yngste synes alltid 4H høres kjempegøy ut. De eldre er ofte litt mer skeptiske, men når jeg får forklart hva 4H er og fortalt om alt det morsomme vi gjør synes de det høres gøy ut, oppsummerer Caroline.

Den engasjerte lederen hun vært 4H-er i seks-syv år. Hun oppfordrer alle til å fortelle potensielle nye medlemmer om hva akkurat du synes er best med 4H.

– Selv synes jeg leirene og det å møte nye folk er helt gull, avslutter hun.

Fortell at man treffer mange nye folk og får nye venner.



www.4hbutikken.no

NY NETTBUTIKK!

*Her finner du alt til en aktiv 4H-er!
Blant annet utstyr og klær fra
kjente merkevarer.*



TERMOKOPP

Praktisk stål kopp som holder godt på varmen.

199,-



TERMOS

Termos til varm drikke på turen.

99,-



FLASKE

Praktisk vannflaske på seks dl.

99,-



VOTTER

Strikkavotter på 12 x 28 cm.

299,-



TURBESTIKK

Praktisk og pent turbestikk i bambus.

149,-



T-SKJORTE

Myk og deilig t-skjorte i økologisk bomull.

129,-



GYMBAG

Liten gymbag til joggesko og gymklær.

29,-



HANDLENETT

Handlenett i økologisk bomull.

89,-



SITTEUNDERSLAG

Tovet sitteunderlag som varmer godt.

139,-