

Kløverknekten



Medlemsblad for 4H Sogn og Fjordane
Nr. 1 - 2021 - 41. årgang



Helsing frå Fylkesstyret

Eirik Hortemo Vikøren
Lolar i 4H Sogn og Fjordane
lolar.sfj@4h.no

Hei alle saman i 4H Sogn og Fjordane

Håpar alle har det bra, og at de er kome godt i gang med 4H-prosjekta dykkar.

Dessverre så ser det ut som at 2021 foreløpig blir likt som 2020, i alle fall fram til sommaren.

Men vi håpar at vi kan kome tilbake til normalen til hausten.

Både medlemmar og klubbrådgjevarar har vore flinke til å tilpasse seg, både når det kjem til å møtes digitalt og fysisk med avstand.

Vi håpar på å sjå mykje flott lokal aktivitet framover, og at terskelen for å søke på støtte til klubbleirar og andre arrangement er kjempelåg.

Fylkesstyret har no 3 konkurransar på gang.

Den fyrste har allereie vore, nemleg sove under åpen himmel 2.-3. mai. Om du gjorde dette, så send inn eit bilet av det, så vil det kome premie i posten.

Vi gjentar òg suksessen frå i fjar med planting av solsikke, plant ei solsikke og send oss eit bilet av kor høg den blir utover sommaren. Høgste solsikka i fjar var på 3,14 m.

Klarar du å slå dette?

Til slutt har vi ein volleyballkonkurranse. Lag ein lokal volleyballaktivitet, enten i klubben eller inviter nablaget ditt.

Del gjerne bilet frå aktiviteten i sosiale medie. Gjerne på Instagram / Facebook med #4hsfj #vier4h eller på Snapchat og TikTok, og send det inn til 4H-kontoret.

Alle 4H-klubbar som deltek får ein volleyball i premie.

Har de innspel til fylkesstyrearbeidet eller noko de lurer på, så ikkje nøl med å ta kontakt med oss i fylkesstyret.

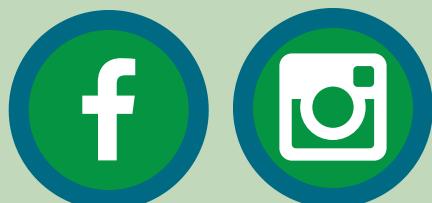
Eg gler meg til vi kan sjåast igjen.

Mvh Eirik H. Vikøren

4



Utgjevar



**Organisasjons
rådgjevar**

4H Sogn og Fjordane
Hafstadgården
Fjellvegen 11
6800 Førde

sfj@4h.no
 4h.no/sfj



**Organisasjons
rådgjevar**

Helene Lundekvam
T: 951 80 409
helene.lundekvam@4h.no

Kari Anne Grimelid Årseth
T: 960 96 782
kari.anne.aarseth@4h.no



**Region
koordinator**

Synnøve Jørgensen
T: 960 96 773
synnove.jorgensen@4h.no

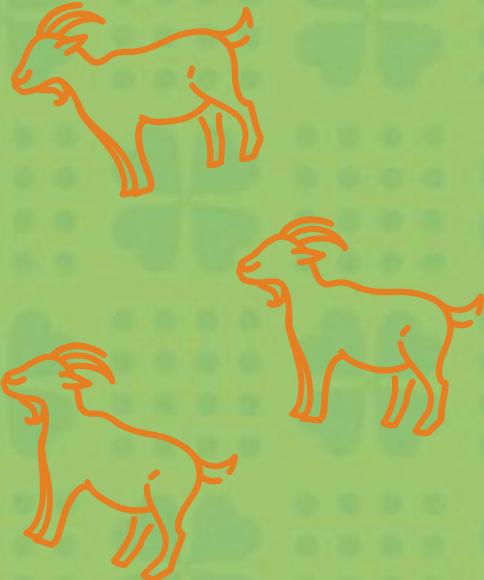


Hei frå 4H-kontoret

Kjære alle flotte 4H-arar

Eit nytt år på 4H-kontoret er godt i gong.

Eg har byrja for fullt, og gler meg
stort til å få treffe dykk alle!



Å få kome tilbake til 4H,
og jobbe med noko som eg sjølv
var opptatt av som lita jente
er veldig spennande.

Eg bur på Lundekvam, i Gauldalen.
Flytta heimatt til garden for 3 år sida,
og har no fått meg 3 skjønne geitekillingar
som tek opp all fritida.
3 søte, unike og individulle småtassar.

Helsing Helene



Årstidens oppdrag 4H Norge

Kan dette friste å delta på?
Du kan faktisk vinne friluftsutstyr

Les meir om dette



Årstidens oppdrag
Utforsk nærværen med «Årstidens
oppdrag» og bli med i trekningen av nytt
friluftslivutstyr!

Fylkesstyre 2021



Eirik Hortemo Vikøren

Styreleiar



Mariann Kvalheim

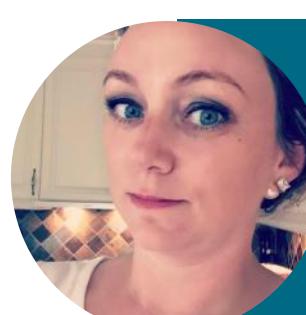
Thorsnes

Varamedlem



Camilla Nesheim

Nestleiar



Hilde Berit Hylland

Varamedlem



Kristin Eineteig

Styremedlem



Ingvill Årseth

Varamedlem



Mathilde Tjønneland

Styremedlem



Maria Kalhagen

Alumnrepresentant



Isak Nordgulen

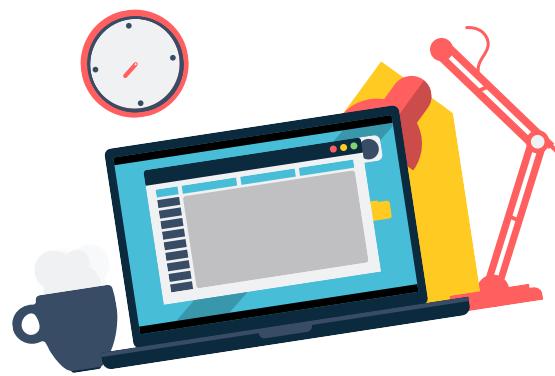
Styremedlem

Styrevervkurs



Dei siste åra har vi i 4H Sogn og Fjordane arrangert styrekurs for klubbstyra i fylket under den store Superhelga i starten av februar. I år måtte dette endrast, og det resulterte i eit digitalt styrekurs den 6.-7. februar!

Skulebygninga vart bytt ut med Teams, fysiske klasserom vart bytt ut med deling av skjerm og grupperom, men den gode 4H-stemninga var til stades! Det er ikkje berre berre å arrangere digitale kurs med over 60 deltakarar, men godt humør og aktive deltakarar gjorde at tida gjekk fort!

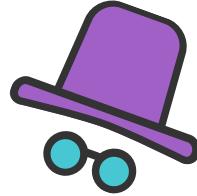


Laurdagen var det hattetema, og i møtet kunne ein sjå vikinghjelmar, cowboyhattar, hårbøylar med katteøyre og mange andre spennande hattar. Medlemmane fekk lære om det å sitje i eit styre og det å samarbeide godt med kvarandre. Dei fekk ein rask intro i kva arbeidsoppgåver dei ulike styremedlemmane hadde, og så avslutta vi med ei god spørsmålsrunde der viktige filosofiske spørsmål vart diskutert, som til dømes kva er eigentleg favoritten blant 4H-arane; Coca Cola eller Pepsi Max? Etter fire timer framfor skjermen var det fleire som nytte høvet til å ta seg ein tur ut i sola etter kursslutt!



Styrevervkurs

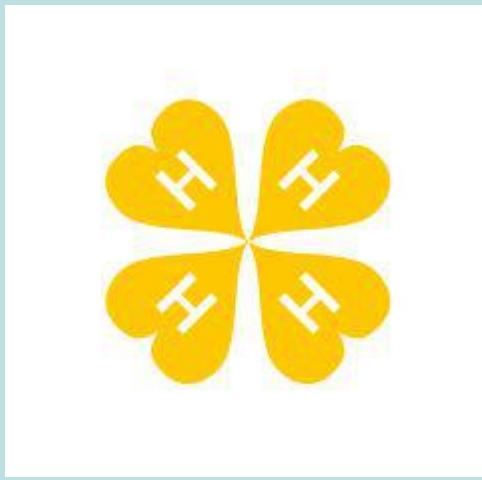
Søndagen var deltakarane tilbake framføre skjermen igjen, klare for å lære meir om sitt styreverv! Hattane var ikkje lagt vekk frå laurdagsøkta, og humøret var framleis på topp!



Det vart gjennomført fire forskjellige kurs samstundes; leiari og nestleiari, sekretær, kasserar og styremedlem. Vi i 4H Sogn og Fjordane vil rette ein stooooor takk til alle deltakarane som var med oss begge dagane, til klubbrådgjevarar og foreldre som lagde til hyggjelege kurslokaler for dei klubbstyra som valte å sitje ilag (instruktørgruppa er framleis sjalu på dei svelene!!!), til 4H-kontoret for god støtte og ikkje minst ein stor takk til dei fantastiske instruktørane som tok utfordringa med å lage til gode digitale kurs på strak arm! Takk til Emil og Isak på leiarkurset, Mathilde og Guro på sekretærkurset, Eirik og Inger-Margrethe på kasserarkurset og Ingrid og Janne Merethe på styremedlemskurset!

Vi gler oss til neste kurs med 4H-arane!





Årsmøte



14. februar var mange samla framfor pc, og deltok på årsmøte via teams.

Årsmelding vart referert, budsjett og rekneskap gjennomgått og årsplanar lagt fram. Alle saker vart handsama og godkjent.

Det vart lagt fram ein årsmøteuttale "Ærleg talt 4H Norge - kvar blei det av språkleg jamstilling". Denne vart sendt vidare til Landsstyret, og no er det vedteke at minst 25% av språkbruken skal vere på nynorsk.

Vi takkar det gamle fylkesstyre og ynskjer det nye velkommen til nye utfordringar og gøye oppdrag framover.



Nyttige lenker



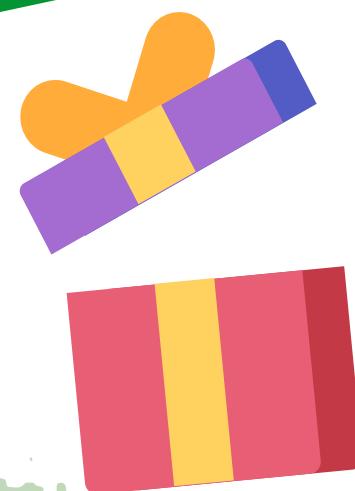
Årsmøte i 4H Sogn og Fjordane

Årsplan 2021

Andre dokument frå årsmøte

Årets 4H-klubb

Vårliv 4H
Haukedalen



Klubbaktivitetar



Kven klarar få høgast
flammar på bålet sitt?

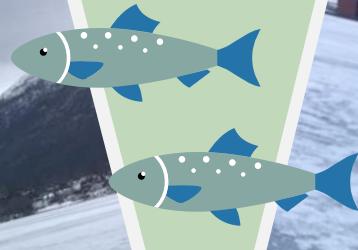


Von 4H



Isfiske, leik og grilling

Hafslvatnet 4H



Klubbaktivitetar



Klatrekveld i buldreveggen

Nausta 4H



**Vil du ha med aktiviteten i
klubben DIN i neste
Kløverknekta?**

- Send mail med 2 til 3 bilete og litt tekst til 4H-kontoret.



helene.lundekvam@4h.no



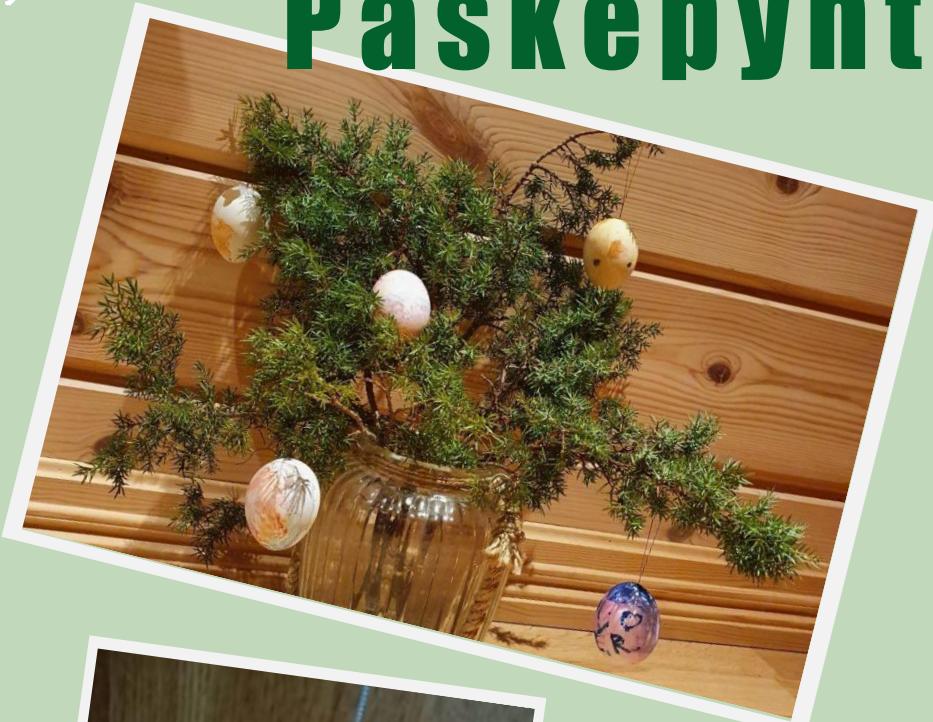
Påskepyntkonkurranse

Eid 4H-nemnd



Påskepyntkonkurranse

Eid 4H-nemnd



Snøvolleyball på Draumeplassen



9.april er bursdagen til Troda 4H. Denne har vi feira kvart år sida vi starta klubben i 2013. Opp gjennom åra har vi hatt forskjellege aktivitetar denne dagen. I år tenkte vi at det ville passe bra med volleyball, sidan fylkesturneringa var avlyst og 4H Sogn og Fjordane oppmoda oss om å spele lokalt i klubbane.

Då vi planla denne aktiviteten tidleg i mars hadde det vore bar mark lenge. Vi hadde ikkje rekna med at det i april skulle ligge over 40 cm med snø på Draumeplassen vår i Langedalen. Vi valde likevel å gjennomføre aktiviteten trass skiftande vær. Heldigvis har vi den flotte hytta vår å søkje ly i om det skulle verte for surt og kaldt.



Snøvolleyball på Draumepllassen



Totalt møtte 15 medlemar og vaksne, og hadde ein veldig kjekk ettermiddag ilag. Nokre av medlemane hadde baka gode kaker, muffins og brownies. Det er tradisjon at vi kosar oss litt ekstra når det er bursdag.

Vi starta med 4H-lovnaden etterfulgt av kaker. Vi tilpassa oss været, som skifta mellom snøstorm og sol. Etter kvart dukka sola opp, og vi var gira på å kome oss ut og prøve volleyballspel i snøen.

Det var utruleg kjekt!

Det vart jentene mot gutane, og resultatet vart ganske likt. Vi fann ut at volleyball i snø var verkeleg å anbefale, ein kan slenge seg alt ein klarer og fortsatt lande mjukt.

Det vart også tid til litt leik og moro før heimreise. Nokre av medlemane lagde også ein 4H-snømann.



Tekst og foto
Klubbrådgjevar
Camilla
Troda 4H

Trivselsagentsamling

Laurdag 17. april samla 7 trivselsagentar seg for å få eit kickstart på prosjektet sitt via teams. Med henteleik, arbeid og planlegging er agentane superklare for å spreie trivsel i sine eigne klubbar!✿



Digital inspirasjonssamling for klubbrådgjevarar

Les meir
om
samlinga



Innholdsrik og engasjerande inspirasjonssamling

PUBLISERT 25.03.2021 (ENDRET 06.04.2021)

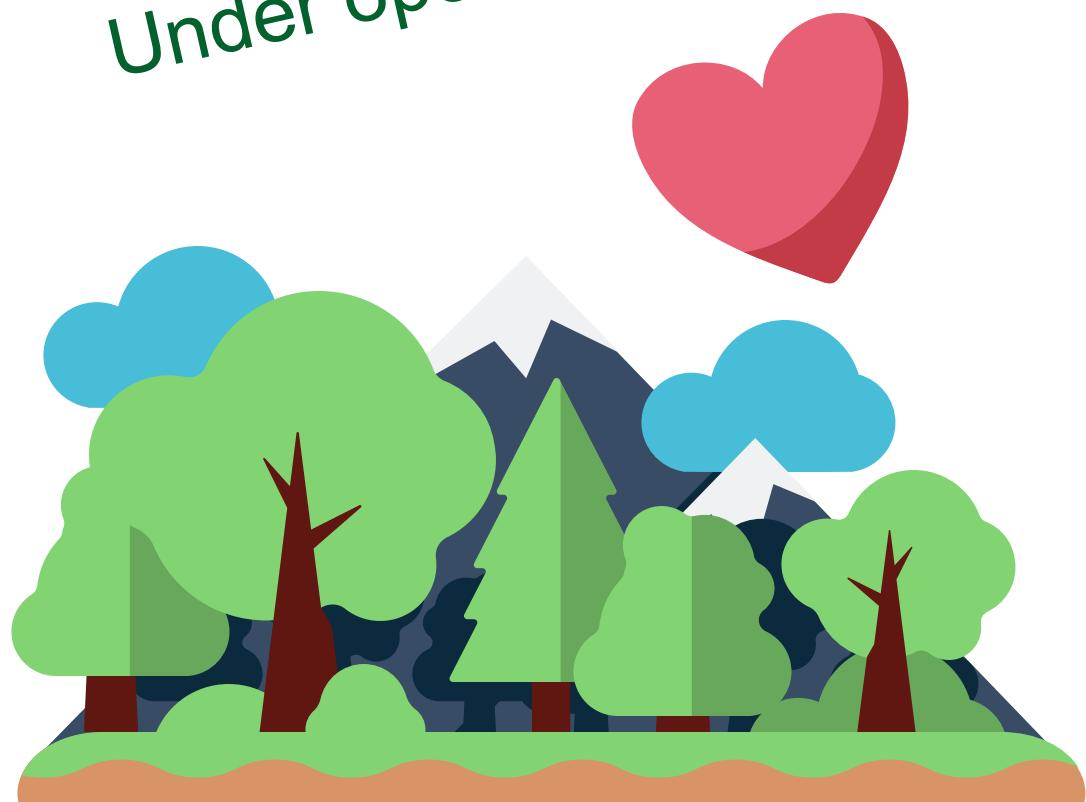
Gode presentasjonar og nyttige tips vart delt, der 20 klubbrådgjevarar deltok begge dagar. Vi er veldig glad for at så mange ville dele både gode og utfordrande sider...

4H har bursdag 4. mai

Under open himmel



Tiende året på rad
markerar vi med
Under open himmel



Årdalstangen 4H
Rebecca sov for fyrste
gong på verandaen



Freidig 4H
Jonathan og
veslebror Sebastian

150 born og unge
feira 4H-dagen ved å
sove under open
himmel

*Her får de sjå eit lite
utval frå nokre som
sov ute i det fri!*



Holeholten 4H
Thea Elid og veslesyster
Ida Anea



Nausta 4H
Maja og Kristine på telttur

4H har bursdag 4. mal

Under open himmel



Flink 4H
Liva og Lina



Skogkløver 4H
Laura og Maia kosar seg i
teltet

Konfirmantgjengen i Eggenipa
4H og Snønipa 4H
Nicolai, Anders R, Olive,
Benedikte, Anders P og Regine



Gapahuken
ved
Breimsvatnet



4H har bursdag 4. mai



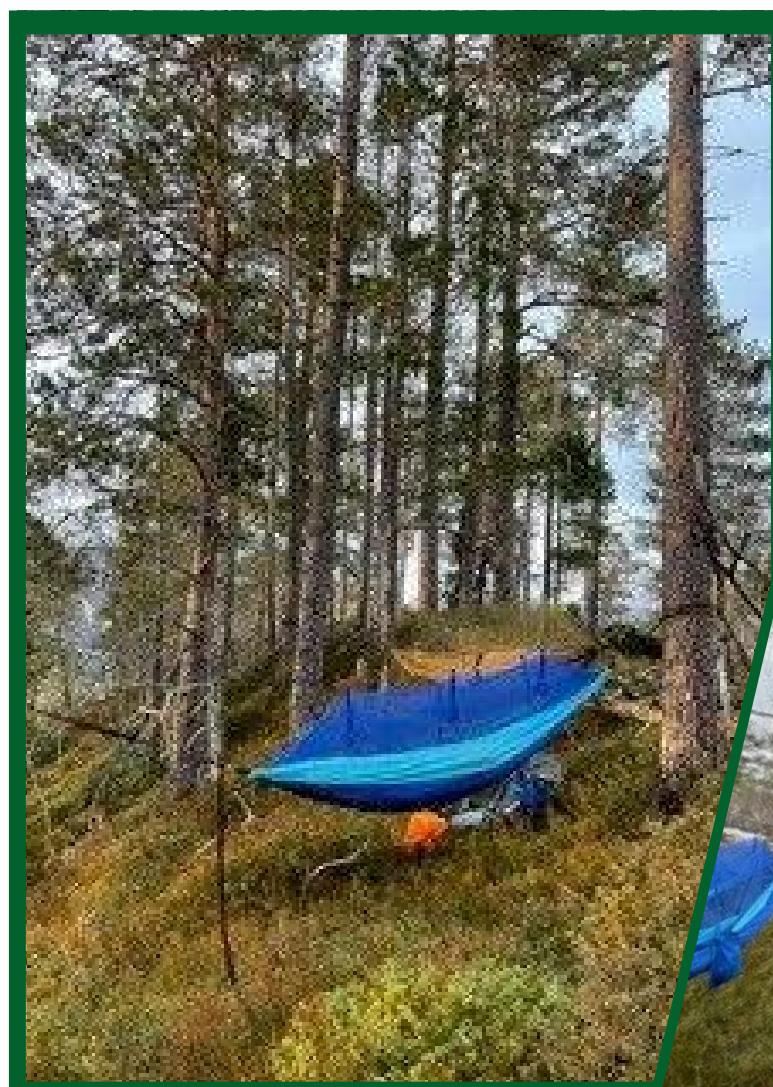
Under open himmel



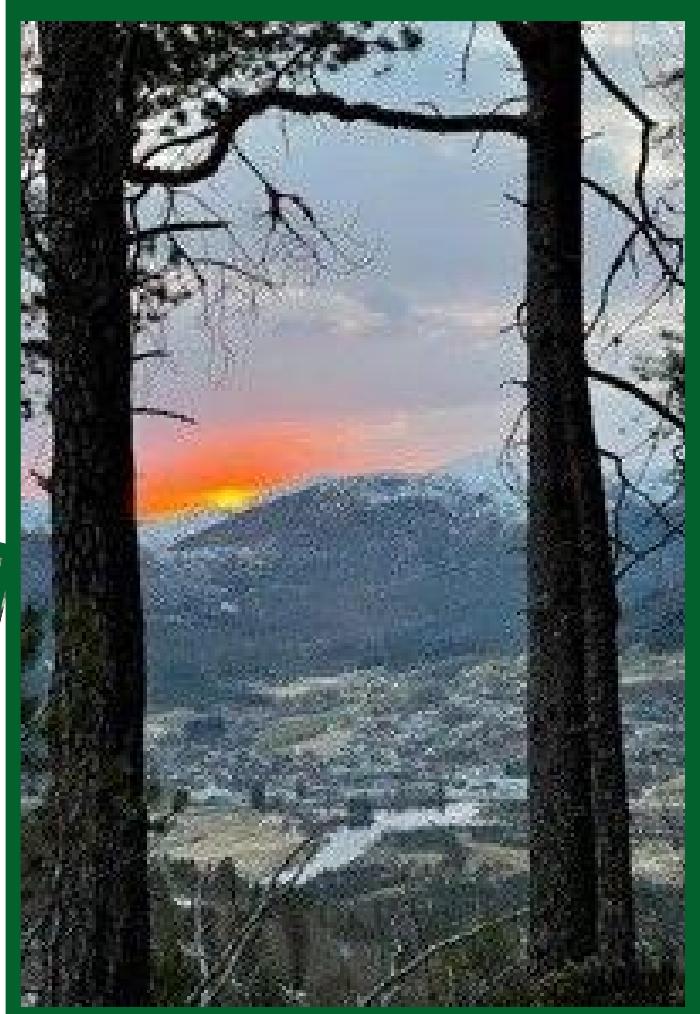
Eikås 4H / Blåklokka 4H
Margrethe, Ingrid, Andrea
og Bertine kosar seg i
hengekøye



Freidig 4H
Einar og veslebror Matias
elskar å sove under open
himmel



Blåklokka 4H
Olivia og Iris
med
vakker utsikt



Freidig 4H
Amalie, Thea Elise og Martine



Sov godt på altanen natt til 1. mai

4H har bursdag 4. mal Under open himmel



Den grøne riddar 4H
Alle14 medlemanesov ute ilag



Troda 4H
Maria Cecilie,
Jakob Mathias,
Simon Elias og
Sarah Rebecka



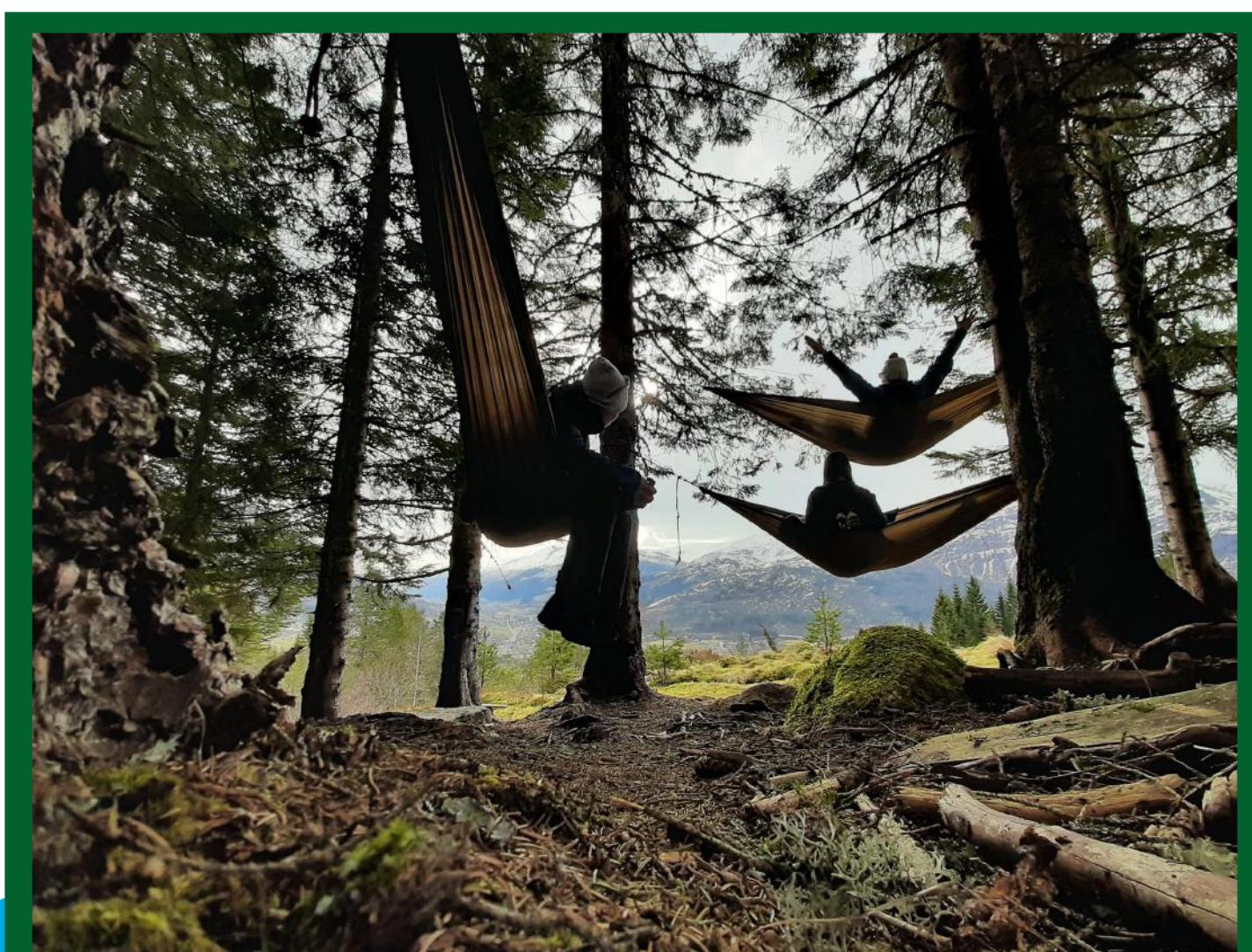
4H har bursdag 4. mal



Under open himmel



Skogkløver 4H
Aktivitetar med padling og grilling



Eikås 4H
Johanne, Ingrid og
Andreas nyt vakker natur

Volleyballkonkurransen

Bli med på konkurransen og vinn ein volleyball

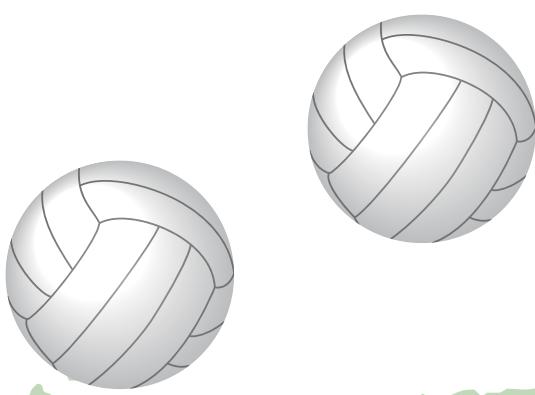


*Fristen for innsendning er
1. juni og du sender til
sfj@4h.no*

Lag ein lokal volleyballaktivitet, enten i klubben eller inviter nabolaget ditt. Del gjerne bilete frå aktiviteten i sosiale medie. Gjerne på Instagram / Facebook med #4hsfj #vier4h eller på Snapchat og TikTok, og send det inn til 4H-kontoret.

Alle 4H-klubbar som deltek får ein volleyball i premie

For å få premie må du sende bilete av aktiviteten til 4H-kontoret.



Sommarkonkurransen

Blir du med å dyrke solsikke?
Tenk om akkurat DU får den
høgste av dei alle?



[Les meir om konkurransen](#)



Helsing frå SOFA

Kjære 4H-arar!



Me i SOFA-styret gler oss til å treffe igjen gamle venner, nye venner og venner me ikkje har møtt! I år blir SOFA-skuta styrd av: Maria Kalhagen, Aina Nordgulen, Marita Holen Leirdal, Sølve Nedrebø, Lene Førde, Emil Barstad, Guro Øksendal Henriksbø og Ole Nese.



24. – 26. september skal me arrangere senior- og alumnsprell for heile landet. Då håpar me å sjå så mange som mogleg der.

Følg med på Instagram @sofa_4h, Snapchat @sofa4h og Facebook @SOFA for meir informasjon!



Fylkesleir ~~AVLYST~~ 2021

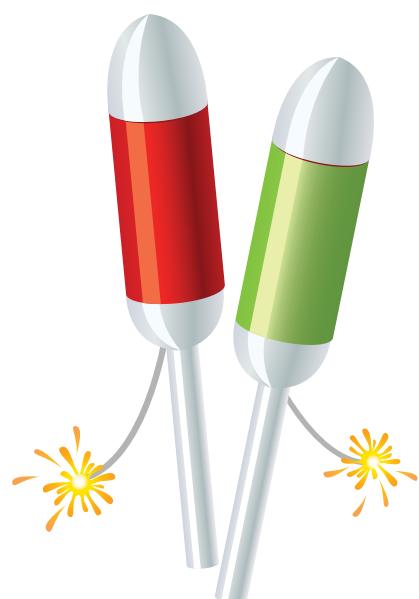
Fylkesleiren er dessverre avlyst i år. Så vi oppfordrar alle 4H-klubbar til å arrangere lokal leir, enten klubbvis eller kommunevis.

Meeeeen....



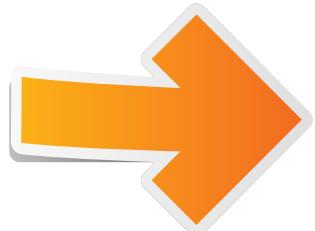
**Vi glør oss til
Landsleir 2022**

Gjor du?



Søk om gåvemidlar frå Sparebankstiftinga Sogn og Fjordane

Hugs at de kan søke midlar til lokal leir frå Sparebankstiftinga



Vi har mottatt 450 000,- fra Sparebankstiftinga

Sjekk ut kva de kan søke på



Organisasjon

Søk om gåvemidlar frå Sparebankstiftinga Sogn og Fjordane

PUBLISERT 08.04.2021 (ENDRET 08.04.2021)

4H Sogn og Fjordane og Sparebankstiftinga Sogn og Fjordane har eit godt samarbeid, og vidarefører ordninga der 4H-klubbane kan søke om støtte til aktivitet. Det er...

STORKURS på Vassenden 2021



Aktuelt

Storkurs på Vassenden 2021

PUBLISERT 12.05.2021 (ENDRET 12.05.2021)

Storkurs vert i år på Vassenden Skule som alltid, men årets program og innhald vert prega av at vi skal ha Landsleir 2022!

Dette blir GØY! Vi gler oss til å treffe DEG der.

Tema:
Landsleir 2022
"Heilt lokalt"

Oppdatering her

Sett av helga 17. - 19. september