



# Godt i gang

med bestyrelsesarbejde i 4H



**4H** 



# Velkommen som bestyrelsesmedlem i 4H

Vi er glade for, du har valgt at bruge dit engagement, dine kompetencer og din tid på bestyrelsesarbejde i 4H.

Som bestyrelsesmedlem har du valgt at tage ansvar i 4H-klubben og i det lokale foreningsliv. Det skal du have stor tak for. Bestyrelsesarbejdet spiller en væsentlig rolle i 4H-klubben og er en vigtig støtte for instruktører i deres arbejde.

Som en del af 4H har du mange muligheder for at gøre en forskel for medlemmerne i 4H. Du er selv med til at påvirke, hvad og hvor meget, der skal ske.

Vi har lavet denne folder til dig, så du kan få et indblik i 4H som organisation og en forsmag på de opgaver, du møder som bestyrelsesmedlem.

Jeg ønsker dig velkommen i 4H og ser frem til godt samarbejde. Du er altid velkommen til at kontakte mig.

**Henrik Dalum**

Formand, 4H Danmark  
formand@4h.dk



# 100 år med 4H

4H skaber aktive, selvstændige og ansvarlige børn og unge. Det gør vi ved praktiske og meningsfulde aktiviteter med udgangspunkt i natur, dyr og mad – og det har vi faktisk gjort i mere end 100 år.

4H blev grundlagt i USA omkring år 1900 af Dr. Seaman A. Knapp. Hans tanke var, at man skulle lære ved at udføre et arbejde, og at interessen blev øget, når man kunne vise resultater. Som symbol valgte man et firkløver, hvor der i hvert af bladene var anbragt et H, som står for Hand, Head, Heart and Health (Hånd, Hoved, Hjerte og Helbred).

I 1920'erne kom 4H til Danmark. I dag er 4H en landsdækkende organisation med ca. 70 klubber fordelt over hele landet og ca. 4000 medlemmer.

4H udspringer af landbruget, men i dag er der 4H-klubber både på landet og i byerne. Her tager vi imod alle med interesse for dyr, natur eller mad.

Find os her:



# Aktiviteter i 4H-klubberne

4H-klubberne er 4Hs bankende hjerte. Det er her medlemmerne er, og hvor aktiviteterne foregår.

4H arbejder som udgangspunkt ud fra "de 3 ben": Natur – Mad – Dyr. Derfor vil de fleste af aktiviteterne i 4H-klubberne handle om et af "de 3 ben" med et bæredygtigt perspektiv.

Hvordan aktiviteterne udføres, afhænger af klubben, og du er som bestyrelsesmedlem med til at sætte dit præg på, hvad det er for nogle aktiviteter, der skal være i din klub. Til aktiviteter i 4H samles børn og instruktører om en eller flere opgaver, og det giver en oplevelse af at være fælles om en interesse. Instruktørerne skaber rammerne for aktiviteten ved at stå for

planlægning, gennemførelse og indkøb af materialer.

Nogle 4H-klubber arbejder også med enkeltmandsopgaver, hvor børnene laver opgaver derhjemme, som bliver gennemgået med en instruktør.

Derudover foregår der mange andre aktiviteter i 4H-klubberne. For eksempel har mange 4H-klubber en lejr, tager på udflugter eller arrangerer andre endagsaktiviteter.

**4Hs konsulenter er specialiserede inden for de forskellige områder**

Spørg dem endelig til råds, hvis du vil lave aktiviteter om natur, dyr eller mad.





Se 4H  
værktøjskassen

### Madskoler

På 4Hs populære Madskoler bliver forældrene smidt ud af køkkenet, og børnene tager grydeskeen i egen hånd. Madskoler foregår i en uge i sommerferien (mandag til fredag i dagtimerne). Her lærer børn i alderen 8-12 år at lave god, sund mad, man dyrker motion og kommer på en eks-kursion for at opleve fødevarerne i kæden fra jord til bord.

Madskolerne arrangeres i et ikke kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000.

### 4H Fælleshaver

En 4H Fælleshave er et sted, hvor børn og frivillige sammen dyrker et stykke have i et fællesskab med andre. Deltagerne oplever vejen fra jord til bord på nærmeste hold - og har det hyggeligt med hinanden imens. Projektet er støttet af Nordea-fonden og Friluftsrådet, og blandt andet derfor har 4H mulighed for at give din klub stor opbakning, hvis I vil starte en 4H Fælleshave eller udvikle en eksisterende.

### Færdige koncepter

Organisationen bag 4H tilbyder 4H-klubberne mange andre færdige koncepter og forløb, som din klub kan tage udgangspunkt i.

Materialerne til forløbene ligger tilgængelige på 4h.dk, og de bliver løbende fornyet.

### Eksempler på forløb

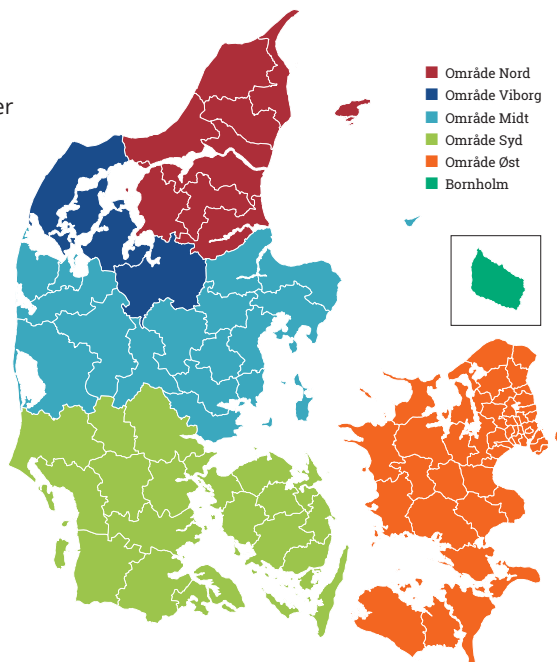
- Drejebøger til dyreaktiviteter og undervisning - både til instruktører og elever
- KokAmok - 2 dages madhold
- 3 dage med Madskoler - 3 dages "Madskoler" til de kortere ferier
- Inspiration til udendørs- og sæsonmadlavning
- Inspirationsmateriale til haveaktiviteter
- Opgavehæfter til enkeltmandsopgaver
- 4H for de små - materiale til aktiviteter for de 3-6-årige
- Kæledyrskørekort - undervisningsforløb med afsluttende prøve

A young girl with long dark hair, wearing a red and pink quilted jacket and black pants, is leaning over a large black tire to feed a small, scruffy, light-brown dog. A man in a blue jacket is smiling in the background. The scene is outdoors in a grassy area with trees.

## Hvad er en folkeoplysende forening?

Som udgangspunkt skal en folkeoplysende forening være åben for alle, som tilslutter sig dens formål. Aktiviteterne laves for og med medlemmerne af foreningen, hvor det frivillige engagement og arbejde er bærende. Foreningen skal være demokratisk opbygget og have et sæt vedtægter, hvoraf foreningens formål fremgår.

Din 4H-klub er én af ca. 70 klubber i Danmark fordelt i 6 områder.



# Det faktuelle om en 4H-klub

At være med i en 4H-klub er sjovt, lærerigt og giver dig en masse sammenhold og fællesskab. Men for at fællesskabet skal vokse og fungere, er der nogle krav, man som klub skal leve op til. I dagligdagen er det ikke krav, du tænker på, men som bestyrelsesmedlem er de gode at kende.

En 4H-klub er en selvstændig forening med vedtægter, bestyrelse, generalforsamling og aktiviteter for klubbens medlemmer. For at være en 4H-klub og tilbyde aktiviteter for børn og unge skal klubben opfylde en række krav over for de følgende tre myndigheder:

**4H landsorganisationen**, som har et sæt minimums- og kvalitetskrav, der kan læses på [4h.dk](http://4h.dk).

**Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF)**, som er en paraply- og interesseorganisation som 4H er en del af. Landsorganisationen 4H modtager tipsmidler fra DUF til drift af organisationen. Udlovningsmidler uddeles i forhold til antal medlemmer og antal 4H-klubber.

**Kommunen**, da en 4H-klub er en folkeoplysende forening i kommunen og derfor kan søge om lokale- og medlemstilskud.

## Bestyrelsens tjekliste

- 4H-klubben har vedtægter, der er godkendt af Landsorganisationen. En gang årligt bør vedtægterne gennemgås af bestyrelsen.
- 4H-klubben afholder én årlig generalforsamling i henhold til vedtægterne. Referat fra generalforsamling skal underskrives af dirigent og formand for 4H-klubben.
- 4H klubben har selvstændig økonomi og regnskab. Regnskabet skal være underskrevet af bestyrelsen og folkevalgte revisorer. Regnskab fremlægges og godkendes på generalforsamlingen. En eller flere personer i bestyrelsen har konto-kik.
- 4H-klubben har registreret alle medlemmer i 4Hs medlemssystem.
- Landsorganisationen 4H opkræver klubkontingent af 4H-klubberne. Kontingentet er på kr. 175 pr. medlem.
- Alle medlemmer skal betale et personligt kontingent på minimum kr. 75 til 4H-klubben. Dette er et krav fra DUF. De fleste 4H-klubber har dog et kontingent på kr. 200 eller mere. Bestyrelsesmedlemmer skal også være medlem af 4H-klubben.
- Alle bestyrelsesmedlemmer og instruktører skal udfylde børneattest.
- 4H-klubben har følgende:
  - Selvstændigt CVR-nummer
  - Digital postkasse og medarbejder-signatur
  - NemID og NemKonto
- 4H-klubben har regelmæssige, lokalt iværksatte og alderssvarende aktiviteter som kan dokumenteres (eksempelvis gennem programmer, Facebook, hjemmeside).
- Er registreret som folkeoplysende forening i kommunens kultur- og fritidsafdeling og søger om lokale- og medlemstilskud.

## Klubbens gevinster ved at være medlem af 4Hs landsorganisation

- Klubben bliver en del af en folkeoplysende forening, hvilket blandt andet giver adgang til kommunale tilskud og adgang til legater og fonde
- Kollektiv forsikring for bestyrelsesmedlemmer og ledere (ansvar-, arbejdsskade- samt ulykkesforsikring)
- Adgang til konsulentydelse samt specialiserede konsulenter indenfor fx markedsføring/kommunikation, fondssøgning, naturvejledning, juridisk vejledning mv.
- Kursus- og uddannelses tilbud
- Medlemssystem
- Instruktørmateriale som passer til 4Hs aktiviteter
- Fællesskab med andre med samme interesser

## Medlemsregistrering og holdoprettelse på 4h.dk

I 4H bruges online medlemsregistrering, som har fordele for klubber og medlemmer.

### SOM MEDLEM

På 4h.dk opretter man sit medlemskab på "Bliv medlem" og under "Mit 4H" kan man forny sit medlemskab eller rette i sin data.

### SOM KLUB

**Pengeløst:** Medlemmerne betaler med overførsel, og klubberne får løbende overført kontingentbetalinger til klubbens konto.

**Deltagerlister:** Klubberne udpeger "superbrugere", som kan se og trække medlems- og deltagerlister.

**Rette medlemsdata:** "Superbrugerne" kan se og efter behov rette i medlemsdata.

**Holdoprettelse:** Klubberne kan få oprettet lokale hold, hvor tilmelding foregår via medlemmets medlemsprofil. Tilmelding og betaling foregår elektronisk.

### Holdoprettelse

Når en klub har oprettet et hold, vises det på 4h.dk og derved promoveres klubbens aktiviteter. Kontakt din lokale konsulent for hjælp til holdoprettelse.

Find os her:



4h.dk

## Konsulenter hos 4H

Find kontaktoplysninger her

<https://www.4h.dk/om-os/medarbejdere/>



# Roller i en 4H-klub

I en 4H-klub er der en række forskellige roller, som skal udfyldes.

## Instruktør

Som instruktør tager man sig af de opgaver, der direkte har med medlemmerne at gøre. Det kan for eksempel være instruktør på hestehold, madhold eller smådyrshold.

Det er bestyrelsens ansvar at sørge for, at instruktørerne er godt klædt på til instruktøropgaven. Det gælder for eksempel adgang til instruktørmaterialer og deltagerlister. Er man ny i 4H, kan der være behov for en oplæringsperiode fra erfarne instruktører.

Der findes undervisningsmateriale på [4h.dk/om-os/vaerktoejskasse](http://4h.dk/om-os/vaerktoejskasse).

Kontakt din 4H-konsulent for yderligere information om materiale.

## Bestyrelse

På 4H-klubbens årlige generalforsamling vælges en bestyrelse. Det er den valgte bestyrelse, som har ansvar for de krav, der er nævnt i afsnittet "Krav til en 4H-klub".

De forskellige roller i bestyrelsen fordeles på et konstituerende bestyrelsesmøde efter afholdt generalforsamling.

Herunder en kort beskrivelse af de enkelte roller i bestyrelsen.

## Formand

En af formandens vigtigste funktioner er at repræsentere klubben ud ad til. Formanden modtager informationer fra kommune, 4Hs landsorganisationen, henvendelser fra forældre, medlemmer og andre. Forman-



Se 4H  
værktøjskassen

## 4H-klubbens økonomi

Det er hele bestyrelsen, der har det overordnede ansvar for foreningens daglige drift – og dermed også foreningens økonomi.

Hav en fast regel om, at jeres kasserer med jævne mellemrum orienterer den øvrige bestyrelse om foreningens aktuelle økonomiske situation. Det bør som minimum ske en gang i kvartalet. Det bør aftales, at nogle bestyrelsesmedlemmer har adgang til klubbens konto via "konto-kik".

## Konsulenter klar til at hjælpe

Lyder det lidt uoverskueligt med alle de roller – og hvor passer du lige ind? Bare rolig, 4Hs konsulenter står klar til at hjælpe. Konsulenterne er eksperter i rollefordeling i frivilligt foreningsliv, og de kan hjælpe dig og resten af bestyrelsen godt på vej.

den har ansvar for at videregive relevant information til den øvrige bestyrelse. Det er dog ikke formanden, der skal lave al arbejdet eller træffe alle beslutninger – det skal ske ved fælles hjælp i bestyrelsen.

### Næstformand

Næstformanden er formandens stedfortræder, og derfor skal næstformanden være informeret om, hvad der sker i klubben.

### Sekretær

Sekretæren skriver referater fra bestyrelsesmøder og generalforsamling. Det kan også være sekretæren, som er ansvarlig for informationsbreve/emails til klubbens medlemmer og at udsende dagsordener til møder.

### PR-funktion

Det er en fordel for klubben at have en PR-ansvarlig, som kan stå for en eventuel hjemmeside, facebookside, pressemeddelelser til lokalavisen, plakater og andet PR-arbejde, som synliggør 4H-klubben. Den PR-ansvarlige kan også sende gode historier til 4Hs kommunikationskonsulent til glæde for andre 4H-klubber.

### Kasserer

Det er kassererens ansvar, at der er styr på økonomien, og at der bliver lavet et årsregnskab. Kassereren skal føre regnskab og holde øje med at ind- og udbetalinger sker i overensstemmelse med bestyrelsens beslutninger. Det er også kassererens opgave at sætte sig ind i tilskudsmuligheder fra kommunen.

### Folkevalgt revisor

Som folkevalgt revisor skal man kontrollere regnskabet og sikre sig, at der er bilag som dokumentation for alle udgifter og indtægter, samt at foreningens økonomiske beholdninger er til stede.

Revisor(er) skal lave en påtegning på regnskabet, hvor de skriver under på, at de har gennemgået det og gøre opmærksom på eventuelle problemer i forbindelse med gennemgangen. Revisor(erne) er medlemmernes tillidsfolk og bør derfor ikke have tilknytning til klubbens bestyrelse.

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Øvrige opgaver kan med fordel fordeles blandt klubbens øvrige bestyrelsesmedlemmer. Det kan være udflugter, åbent hus-dag, særlige arrangementer eller andet.

Find os her:



4h.dk

# Find nye frivillige til klubben

Frivilligt arbejde er sjovere, jo flere man er. Og derfor er det altid en god ide at være på udkig efter nye frivillige til din klub.

Inden I begynder at hverve nye frivillige til 4H-klubben, skal I tænke over følgende:

Til hvilke opgaver mangler klubben frivillige? Er det til en bestyrelsespost, instruktør til hestehold, eller mangler I en til at bage boller til den kommende overnatningsweekend? Vær konkret i jeres søgning, så de frivillige ved hvilken opgave, de går ind til. Beskriv opgaven, beskriv tidsforbruget, beskriv relationerne, og hvad den frivillige får ud af at være frivillig i jeres 4H-klub.

Læg en plan for, hvem og hvordan der tages imod nye frivillige, så de føler sig velkommen i klubben.

Er vores klub et attraktivt sted at være frivillig? Som frivillig er det meget sjovere at være en del af en succes frem for en klub med en dårlig stemning.

## Hvor kan I finde nye frivillige?

### Forældre

Forældre er en oplagt målgruppe, da de ofte er engagerede i det, deres børn interesserer sig for. Definér til at starte med nogle opgaver for forældre, som er nemme og overskuelige. Inddrag forældre mere og mere.

### Klubbens unge medlemmer

Allerede fra 12-årsalderen kan man godt have mindre ansvarsområder i 4H. Tilbyd de unge at de kan stå for 1-2 årlige arrangementer. Det er også vigtigt at lytte til børnene og de unge. Får de lov til at være med til at bestemme, giver det dem gejst til at engagere sig frivilligt. 4H opfordrer til, at der er et par unge med i bestyrelsen, som bliver hørt og set.



### **Madskoleinstruktører**

Hvert år er der mange frivillige på sommerens Madskoler, der ikke nødvendigvis kender til 4H og mulighederne for at være frivillig. Så husk at tage kontakt til de Madskoleinstruktører, der hører til jeres klub.

### **Medlemmernes netværk**

Mange frivillige findes i netværk. Hvis I kigger på 4H-klubbens medlemmers samlede netværk, er det stort. Så når I mangler frivillige til en specifik opgave, som kan være alt fra Facebook-ansvarlig til hesteinstruktør, så husk at bruge klubbens netværk.

### **Facebook**

Brug Facebook til at søge efter frivillige. De fleste byer og lokalsamfund har en facebookgruppe, og der er også facebookgrupper for hesteinteresserede, haveinteresserede osv.

### **Fastholdelse af frivillige**

Som ledelse i 4H har I ansvar for, at frivillige i klubben trives. Her er nogle forslag til, hvordan I kan gøre det:

- Sørg for klar definition af den frivilliges opgave.
- Sørg for at frivillige har adgang til materiale til brug til aktiviteter.
- Tilbyd kurser/uddannelse. Det giver noget til klubben og personlig udvikling for den enkelte.
- Anerkend de frivilliges arbejde.
- Giv de frivillige jakke, t-shirt eller lignende med klubbens logo.
- Opfordre til socialt samvær mellem de frivillige. Inviter klubbens frivillig til et eller to arrangementer årligt med fokus på socialt samvær. Det kan være en udflugt, fællesspisning eller lignende.
- Opret en lukket facebook-gruppe for klubbens frivillige, hvor I kan kommunikere.
- Lyt til de frivillige - og planlæg aktiviteter, som de brænder for at lave.



# Ung i 4H

4H har tilbud direkte målrettet 4H-medlemmer mellem 14-25 år. Det kalder vi for Ung i 4H.

Som Ung i 4H har man mulighed for både at gøre en forskel for sig selv og for andre. Ung i 4H er et stærkt fællesskab mellem unge 4Here og danner nye venskaber på tværs af landet - og resten af verden.

## Hverdagen

Som Ung i 4H kan man blive juniorleder. En juniorleder er meget mere end "stik-i-rend-dreng eller pige". Juniorlederen kan for eksempel være instruktør for aktiviteter, hjælpe med planlægning, deltage på dyrskuer og mange andre aktiviteter. Samtidig kan det give de mindre 4Here nogle at se op til og give dem et ønske om at blive længere i 4H, så de en dag selv kan blive juniorleder.

For 4H-klubben har juniorlederne også den fordel, at de er tættere på børnene. Det kræver dog, at de voksne i klubberne aktiverer juniorlederne og giver dem opgaver

– og ikke mindst lytter til dem. De har ofte rigtig gode ideer, og selvom de kan være utraditionelle, skal man ikke være bange for at dem være med til at afprøve dem.

## Kurser, uddannelse og fællesskaber

Er man ung i en 4H-klub, bliver man en del af et landsdækkende fællesskab. Der er nemlig en god tradition for, at unge 4Here mødes på kryds og tværs til forskellige arrangementer. Det kan for eksempel være Nordisk Lejr eller kurser, der er rettet mod de unge.

## Oplev verdenen

4H arrangerer også rejser, ture, udveksling og seminarer for unge 4H-medlemmer. Desuden samarbejder vi med andre 4H-organisationer i Skandinavien, Europa og resten af verden. Som ung i 4H kan man komme med på spændende udvekslings- og udviklingsrejser med 4H.



# Gør din 4H-klub synlig

Som frivillig i 4H er du med til at repræsentere din 4H-klub og 4H som organisation udad til.

Ønsker I at skabe mere synlighed omkring jeres klub, er der mange muligheder. I skal tro på, at jeres klub er det fedeste sted at være – og I skal turde fortælle det til alle i jeres lokalsamfund. Og tilbuddene til børn er mange, så det skal måske "råbes højt".

## I jeres klub kan I for eksempel arbejde med

- Facebook-side eller Instagram-profil for promovning af klubben rettet mod omverdenen.
- Facebook gruppe (for klubbens medlemmer).
- Kontakt til forældre via Aula.
- Plakater og flyers i lokalområdet.
- Boder og stande til byfester, markeder og lignende.

4H har en landsdækkende facebook-side (4H Danmark) og en Instagram-profil (4H\_danmark), hvor målet er at gøre 4H mere attraktiv og hjælpe med at tiltrække medlemmer til klubberne.

På 4h.dk har hver klub en underside, hvor man kan få lagt lokale historier og billeder ind. Har klubben benyttet sig af holdoprettelse (se punkt omkring "Medlemsregistrering og holdoprettelse") vil klubbens aktiviteter fremgå på denne side.

På 4h.dk findes vores webshop, hvor diverse merchandise kan købes.

## Tryk i god kvalitet til en fair pris

4H samarbejder med trykkeriet PrimaPrint, der har til huse i samme bygning i Skejby, som 4Hs landskontor. Vi har fået nogle rigtig gode priser på tryk, som vi kan tilbyde alle 4H-klubber.

## Skabeloner og opsætning

På 4h.dk/om-os/vaerktoejskasse findes skabeloner og plakater, som kan bruges til at skabe mere synlighed.

Har du brug for hjælp til skabelonerne eller opsætning, og ved du ikke lige, hvad der er den bedste løsning for din klub? 4H har tilknyttet en kommunikationskonsulent, som du kan kontakte på info@4h.dk og få gode råd og tips – både til opsætning af fysisk PR-materiale samt vejledning omkring digitale medier.





## Hvad står 4H for?

**En flittig HÅND:** I 4H tror vi på, at børn og unge lærer bedre ved at arbejde konkret og praktisk. "Learning by doing".

**Et kvikt HOVED:** I 4H lærer vi hele livet og gennem alle sanser ved at gøre læring til leg og leg til læring.

**Et varmt HJERTE:** 4Hs aktiviteter er lokalt og nært forankrede. En aktivitet afhænger af og bestemmes af de børn, unge og voksne, der deltager i aktiviteten.

**Et godt HELBRED:** I 4H mener vi, at et aktivt liv og gode kostvaner giver et sundt liv.

Tak for dit engagement i 4H!



Agro Food Park 15  
8200 Aarhus N  
7878 0128 | [info@4h.dk](mailto:info@4h.dk)  
**4h.dk**