JubaBla

#1-20

Juba™

Junior- og barne-organisasjonen

Junior- og barneorganisasjonen Juba er en frivillig organisasjon som arbeider for å redusere alkohol- og narkotikabruken i samfunnet, for å lære barn demokratisk deltakelse og for å bidra til en mer rettferdig fordeling av godene i verden.

Vi ønsker å skape gode, trygge og lærerike møteplasser for barn. Vi har variert aktivitet for barn, både i form av forskjellige lokallag, arrangementer og brevklubber.

Juba er mest for deg mellom 6 og 14 år, men vi har god plass til alle som støtter formålet vårt. Vårt mål er å skape trygge barn med tro på seg selv. Ved hjelp av voksne rollemodeller med positive verdier og tydelige grenser gir vi barn muligheter og kompetanse til å ta ansvar for seg selv, samt trygghet til å ta egne valg og gode beslutninger.

Aktivitetskalender

21.-22. juni:
Under åpen himmel
Jubas juniorleir 2020,
Nordtangen Leirsted,
Gran, Innlandet

22.-28.juli:
Juba Aktivitetsleir 2020
Alta folkehøgskole,
Alta, Troms og Finnmark

Ta kontakt med aktivitetskonsulent Mari for mer informasjon om aktiviteter: mari@juba.org

Juba trenger flere reportere!
Vil du skrive, tegne, intervjue og sende inn ting til JubaBla?
Ta kontakt med oss på juba@juba.org

Vær **deg selv**! Vær **åpen**! Vær **en venn**! Vær **nysgjerrig**!

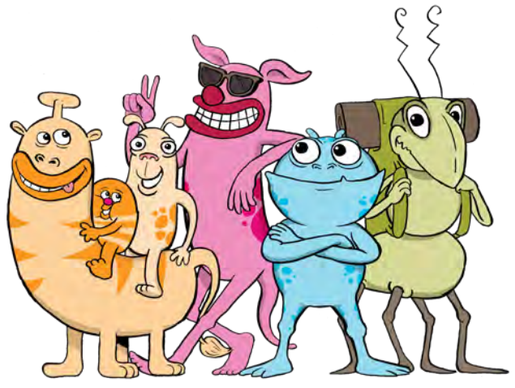
#Jubanorge
Du finner oss på Facebook og instagram og på Juba.org

Junior- og barneorganisasjonen Juba
Torggata 1
0181 Oslo

Epost: juba@juba.org
Telefon: 993 59 080

Hvem som har laget dette bladet:
Redaktør: Eli Kjønsberg. Design: Ida Braaten. Oppsett og innhold: Oda Dalhøy. Bidragsytere: Katrine Engen, Mari Skjerden, FORUT, Oda Dalhøy, Jan-Tore Evensen, Marianne Jørgensen, Jubamedlemmer, Hugo Brekken.

Trykk: Tinde. Opplag: 1200



Kjære Jubamedlem!

Dette er første gangen jeg skal skrive en liten hilsen til alle medlemmene i Juba. Planen min var å skrive om påske, men det har skjedd veldig mye de siste dagene.

Plutselig sluttet alle å tenke på hvor lenge det er igjen til påske. Det er et virus som har blitt temaet både hjemme og på skolen. Viruset heter Korona og det er veldig smittsomt. For de som er friske og unge er det som regel ikke farlig, men vi må hjelpe de som kan bli syke, og gjøre vårt for å unngå at viruset sprer seg.

Jeg jobber som lærer for en fantastisk gjeng med 2. klassinger. Ukene før vi stengte skolen brukte vi til å lære oss hvordan vi kunne unngå å smitte hverandre. Håper dere også følger disse punktene som dere kan se på side 13.

I denne utgaven av bladet har vi valgt det ene av mottoene våre som er Vær Deg Selv! Nå framover vil det kanskje bli litt mindre tid med venner, mer tid med familie og mer tid alene.Kanskje vi alle får tid til å bli litt bedre kjent med oss selv ? Når du vet hva du tenker, mener og føler, liker og ikke liker, er det lettere å vite hvem du er. Da er det også lettere å forstå hva det betyr å være seg selv.

Selv om mye er annerledes nå er det mye å glede seg over, for eksempel er det vår i lufta!

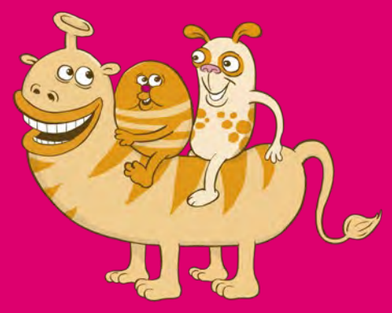
Beste hilsen fra
Katrine Engen, leder i Juba

Bare du er du. Du er født med mange talenter og gode egenskaper. Det samme er alle andre barn. Samtidig blir vi født inn i ulike omgivelser. Dette gir barn ulike muligheter.

Forskjeller er bra, men forskjeller kan også være urettferdige. Alle barn er like mye verdt som mennesker og har samme rett til en trygg og god oppvekst. Juba vil hjelpe barn til å vokse og utvikle seg, både som enkeltmennesker og sammen med andre.

Vi vil gi barn opplevelse av egen verdi og egne muligheter. Derfor gir vi også kunnskaper og opplevelser som gjør det lettere å velge vekk alkohol og andre rusmidler.

Vær deg selv



Årets vintertreff ble arrangert i Østfold, på Hafslundsøy skole i Sarpsborg helgen 31.1-2.2 2020. Det var en helg fylt med aktiviteter og moro for barn og voksne. Karneval var tema for lørdagens fest og blant aktivitetene var trommespill, laging av karnevalpynt, dans, matlaging, aktivitetsløype og ansiktsmaling.

Vintertreff er et årlig arrangement i Juba. Det er et arrangement som samler mange av våre lokallags-medlemmer og lokallagsledere. Alle barn og voksne overnatter i klasserom, ankomst fredag preges ofte av spenning og mange skifter til pysj med en gang fordi det er så spennende å overnatte på skole!

Maja Nordin Løvå og Linea Hofseth-Olsen koste seg på vintertreff.

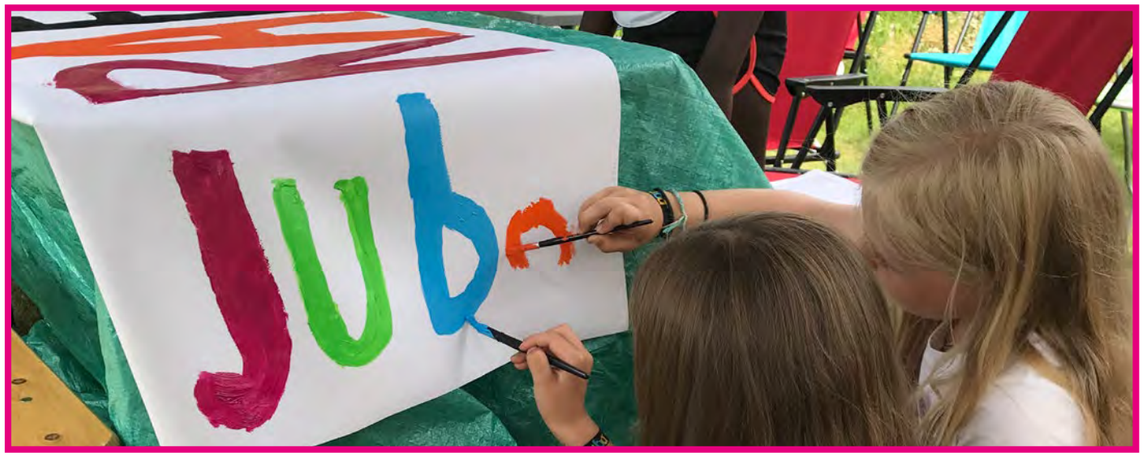
På lørdag er det satt av mye tid til aktiviteter. Er det snø blir det gjerne ski og aking. Det var det ikke i Sarpsborg i år, så da ble det en aktivitetsløype i nærområdet. Deltakerne ble delt inn i lag og så bar det av gårde på ulike poster rundt om. Det var skiskyting der du skulle skyte gummistrikker og treffe en ski, det var quiz, det var nynnekonkurranse og masse annet gøy!

Lunsjen var pølsegrilling og etterpå var det aktiviteter inne med forberedelser til karnevalet på kvelden. Karnevalet besto av tapas, popcorn, leker med premier, trommer og mange ulike kostymer.

Søndag var det også aktiviteter og forberedelser til hjem-reise. Vi må alltid passe på at skolen og klasserom er ryddet og stoler og bord er satt tilbake på plass.

Vintertreff 2020 er vel overstått og vi gleder oss til neste gang!

Vintertreffet er et årlig arrangement som går på rundgang mellom kretsene på Østlandet og alle medlemmer er invitert. Her leker vi og har morsomme vinter-aktiviteter en hel helg! Håper du vil bli med neste gang!



AVLYST SOMMERLEIR

I lys av dagens situasjon og usikkerheten rundt Koronavirusutbruddet ser vi i Juba ingen annen utvei enn å avlyse årets sommerleir, både Juniorleir og Aktivitetsleir. Planlegging av begge leire var godt i gang og den fortsetter inn mot 2021.

Sommerleir i Juba er årets høydepunkt for veldig mange. Det er veldig trist at vi må avlyse i år, men vi har stor tro på at vi skal skape flere fine Juba-sommerminner i 2021.

Vi gjør vårt for samfunnet, vi gjør denne dugnaden sammen. Vårt mål er at Juba skal fortsette å skape god aktivitet. Vi trenger våre medlemmer og støttespillere for å klare det. Vi håper dere betaler kontingenten for 2020 selv om aktiviteten er annerledes for tiden. Juba er en medlemsorganisasjon som består ved hjelp av dere medlemmer.

Bli med Nanah på nye spennende eventyr

I høst kommer ”Nanah og sjimpanseskogen”, en helt ny utgave av FORUT Barneaksjonen. Påmeldingen er i gang!

Fem år gamle Nanah bor i landsbyen Kareneh i Sierra Leone sammen med foreldrene Marie og Sorie, lillesøster Mabinty på tre og storesøster Isato, som er ni år. I Barneaksjonen blir vi kjent med Nanah, familien, vennene og livet i landsbyen. Vi blir også med til sjimpanseskogen, der de truede apene får beskyttelse.

Klaus Sonstad besøkte Nanah i 2019 og ble inspirert til å lage sanger om Nanah og livet i Kareneh. Med årets opplegg følger nye, fengende sanger som både er engasjerende og skaper ettertanke. Musikken har Klaus laget i samarbeid med musiker Åsmund Flaten.

FORUT Barneaksjonen er et pedagogisk opplegg for barnehager, barneskoler og SFO, der barn i Norge lærer om barn i andre land. Oppleggene er lærerike, gir innlevelse og skaper stort engasjement. Opplegget er tilpasset viktige elementer i Rammeplan for barnehagen og Læreplanen.

På forut.no/barn finner du fargeleggingsoppgaver, spill, formingsoppgaver, musikk, fortellinger, matoppskrifter fra Sierra Leone og mye mer.

FORUT
Barneaksjonen

INNSAMLINGSKONTROLLEN

Mer info og påmelding:

Spør din barnehage/skole om å melde seg på.

Nett: forut.no/barneaksjonen
E-post: barn@forut.no • Telefon: 61 18 74 25

Monki reiser til Sierra Leone

Monki har pakket kofferten og er klar for å reise til Sierra Leone som er et land i Afrika. Han har funnet setet sitt på flyet, og det kiler i magen når den store flymaskinen kjører fortere og fortere og letter fra bakken opp mot skyene. Langt der nede ser han hav og land. Det er en lang flytur, og hanfår mat og drikke på turen. Mens han spiser kan han til og med se på film! Etterpå sover han litt. Når han våkner er det like før de lander i SierraLeone. Monki gleder seg til å se et helt nytt land og få nye venner.

Da han kommer ut av flyet blir han overrasket, for det er skikkelig varmt, mye varmere enn i Norge! Han skal til landsbyen Kareneh, og for å kommedit må han ta buss et stykke. I Kareneh har han hørt at det bor mange barn som er flinke til å synge, og han håper de kan lære ham en sang.

- Hei, jeg heter Nanah! Sier ei glad jente som møter ham når han går avbussen. - Hei, sier Monki og forteller navnet sitt. Han får sitte på armen til Nanah, og hun snakker hele tiden mens de går det siste stykket til Kareneh. Hun forteller om familien sin, vennene sine, at hun går på skolen og at hun liker å synge. Monki er så opptatt av Nanah at han ikke har settat det er flere barn som har slått følge med dem. Nå har de blitt kjempemange og plutselig begynner alle barna å synge en morsom sang: *Da bom da då bampa då boti bang bang, kojom n'djiri!*

Sangen er litt vanskelig, men etter hvert klarer Monki å lære ordene. Han synger med når de går inn på tunet der Nanah bor. Der får han øye på en fyr som sitter på ei trapp og ler mot dem. - Hvem er det? Spør Monki. - Det er Orbai, koseløven min, svarer Nanah. - Kom, dere må hilse på hverandre! Nå blir Monki sjenert og stille, men Orbai er akkurat som Nanah. Han prater i vei og forteller at Orbai betyr konge på språket de snakker i Kareneh. - Det passer bra, for løven er dyrenes konge! Sier Orbai stolt. - Og så betyr Sierra Leone *løvefjellet*, men det vet du sikkert? Det visste ikke Monki, men nå har han lært det. Så skravler begge i vei!

Orbai forteller flere spennende ting om Sierra Leone, men han blir stille når Monki forteller om Norge. Begge to lærer mye nytt. Orbai vet for eksempel ikke hva snø er, og Monki har aldri sett en ananasbusk før! De blir så gode venner at Monki bestemmer seg for å bli i Kareneh noen dager.

Da de har lagt seg tenker han på alt han har sett og opplevd allerede. Han gleder seg til å bli enda bedre kjent med Orbai, Nanah og alle de andre i Kareneh.

Flett et bjørkehjerte

Utstyr

Rosesaks eller liten hekksaks, tynn ståltråd, blomstertråd, bjørkeris helst av hengebjørk (tatt før bjørka får museører/skudd), kongler eller annet til pynt.

Fremgangsmåte

Surr ståltråd hardt rundt nederste del av riset.
Del riset i to like store deler og form det som et hjerte.
Bruk ståltråd til å feste toppene mot hverandre.
Hvis du vil ha en lang hale på hjertet, surr endene inn med ståltråd.
Fest pynt med ståltråd eller limpistol.

FORUT
VERDEN KAN FORANDRES
FORUT har prosjekter i Asia og Afrika, og hovedkontor på Gjøvik.
FORUT er medlem av Innsamlingskontrollen

Hilsen fra Mari på kontoret

Kjære Juba-venn!
Vi er med på den nasjonale dugnaden. Vårt største mål er å begrense smitte og utbrudd av Covid-19 (Koronavirus).

Blant tiltakene som gjøres er å stenge norske skoler og barnehager. I Juba har vi valgt å stoppe all aktivitet der barn og unge møtes fysisk. For Juba er dette et betydningsfullt tiltak, vi vil bidra med å redusere antall arenaer der smitten spres. Det er også betydningsfullt for Juba fordi vår eksistens baseres på å skape arenaer der folk møtes. Vi skaper trygge møteplasser for barn og unge. Vi har frivillige ledere som gir av sin fritid fordi de ønsker å være en trygg base for barn og unge.

Vi ønsker å kunne tilby aktivitet til våre medlemmer. Vi håper at dere som er medlemmer fortsetter å være medlemmer hos oss, vi vil etter hvert igjen tilby lokale og sentrale arrangement og møter. Inntil da må vi prøve andre metoder. Vi vil legge ut forslag til aktiviteter på våre plattformer;

- juba.org (nettsiden vår)
- Facebook – facebook.com/jubanorge
- Instagram – jubaorg

Juba skal fortsatt være et fritidstilbud til barn og unge. Vi skal fortsette det gode arbeidet med å skape trygge barn som kan stå opp for seg selv, ta ansvar og lære å ta gode valg og beslutninger. Vi fortsetter å arbeide for å redusere alkohol- og narkotikabruken i samfunnet og vi vil lære opp barn til demokratisk deltakelse for en mer rettferdig verden.

Vær en venn! Ta vare på deg selv og de rundt deg. I stedet for å leke og være sammen må vi nå finne på andre måter å være sammen på. Vi kan ringe hverandre og vi kan skrive brev til hverandre for å holde kontakten. Vi kan glede oss til å være sammen igjen.
Nå stopper aktiviteten opp. Vi blir bedt om å være hjemme. Vi vet at barna kommer til å savne Juba. Vi vet at voksne kommer til å savne Juba. Vi vet også at det beste for alle akkurat nå er å holde seg mest mulig hjemme.

Vi håper du fortsatt vil være med på Juba-laget, hvert medlem teller!

Intervju med Josefine

1. Hvem er du?
Josefine, 8 år. Jeg går i tredje klasse og jeg er med i Juba Vestby.

2. Hva liker du med Juba?
Jeg liker å få nye venner som jeg kan leke med når jeg er på Juba. Det er fint å møte de når jeg er på leir for eksempel.

3. Hva er favorittmaten din?
Pannekaker og pølser.

4. Hva liker du best å drikke?
Brus

5. Hva syns du er morsomt i hele verden?
Å leke med venner og å klatre.

Lag din egen

insektsfelle

Du kan enkelt lage en felle for å fange biller og andre insekter, som du kan studere.

Alt du trenger er et eller flere plastkrus og en liten spade (gjerne en sånn man bruker når man planter i hagen).

Finn deg et egnet sted. Gjerne en skog. Grav et lite hull, som er like stort som koppen. Sett koppen ned i hullet, slik at den øverste kanten ligger jevnt med bakken. Legg gjerne noen kvister over koppen. Du kan gjerne grave ned flere kopper. Vent til neste dag. Ta med deg en liten bøtte eller et terrarium og hell det som har havna i koppen/koppene over i den. Så kan du studere fangsten. Bruk et forstørrelsesglass, en insektsbok eller internett for å finne ut hva slags innsekter du har fanget. Husk å slippe de ut igjen etterpå.

NB! Ikke grav hull i hagen til noen uten å ha fått lov først.

Juba Oslo og Akershus sendte ut en påske-pakke til alle sine medlemmer hvor man kunne lage sin egen påskekylling. Vi fikk inn sááá mange fine bilder av flotte kyllinger at vi ikke fikk plass til alle! Tusen takk!

Trygg Oppvekst

Et modningsprogram for barn og unge

Hugo Brekken
Prosjektleder i
Trygg Oppvekst

Hei, hei!
Her kommer noen ord fra Trygg Oppvekst. Det er kanskje ikke alle i Juba som vet hva Trygg Oppvekst er, men vi er altså et program som hjelper barn og unge til å mestre livet sitt og til å håndtere de utfordringene vi møter i oppveksten.

Det er viktig å forstå at også barn har følelser som kan være vonde og vanskelige. Sinne, redsel og sorg er helt naturlige følelser som alle kjenner på i oppveksten. Noen ganger er de små og blir borte av seg selv etter en liten stund, men andre ganger er de store og vi trenger kanskje hjelp av en voksen til å håndtere dem.

Når jeg skriver dette er skolene i Norge stengt, barna er hjemme og mange foreldre har hjemmekontor. TV og aviser er fulle av «skumle» nyheter, og alle voksne snakker om coronaviruset som har kommet til landet vårt. Plutselig har alt blitt litt annerledes, og de faste, trygge hverdagene er borte. I slike situasjoner er det helt naturlig at vi blir litt redde, og dette tenker jeg det er viktig å skrive om.

Redsel er en naturlig følelse alle mennesker har. Vi kan være redde for edderkopper, mørket, tannlegen, være alene hjemme og mye, mye mer. Vi kan være redde for fremføringer, prøver, svømmetimen og andre ting som skjer på skolen. Det er også vanlig å være redd for sykdommer, døden, å bli alene og at du selv eller de du er glad i skal få det vondt og vanskelig. Redsel kan være alt fra å grue seg til noe og være litt bekymret, til å være livredd.

Her kommer noen enkle tips til alle barn som føler redsel for noe:

- Snakk med en voksen du stoler på om det du er redd for! Dette kan være foreldre, besteforeldre eller andre i familien, en lærer, helsesøster eller noen på skolen eller andre rundt deg som du har et trygt forhold til. Voksne vil ikke at barn skal ha det vondt, derfor vil de hjelpe deg så godt de kan.

- Aviser, TV og ulike nettsider kan ha innhold som virker skremmende på barn og unge. Noen tjener penger på å overdrive og snu på sannheten, og dette gjør at barn kan tro feil om overskrifter og nyheter. Eksempler på dette kan være nyheter om krig, terror, sykdommer og natur-katastrofer. Denne type redsel kan sitte i over lang tid og gi søvnløse netter. Barn må snakke med voksne om skumle inntrykk fra media, og voksne må være flinke til å spørre barna om det de har opplevd og sett på skjerm.

- Det er ikke flaut å være redd! Av og til kan vi være redde for helt ufarlige ting. Dette kan være fordi vi synes noe er ekkelt eller fordi noe er ukjent for oss. Dette er helt normalt og ikke noe man skal føle seg dum eller feig for.

Til slutt kommer et tips til alle voksne: Det er viktig at vi ikke overser eller latterliggjør barns følelser av frykt. Selv om vi voksne finner redselen overdreven og kanskje uforståelig, er det viktig å gi barna mestringsstrategier til å håndtere ulike situasjoner koblet til frykten. Dette vil øke sjansene for at barna selv kan mestre ulike ubehageligheter som er en helt naturlig del av oppveksten.

Korona-aktivitet i Juba Redalen

Bilrebus på Gjøvik

14 biler stilte til start på Redalen skole. De fikk hver sin rebus og et notatark. Da de kom frem til sin første post måtte de samle bokstaver og løse en ny rebus for å finne den neste posten. Det var 14 poster spredd i kommunen. Noen var lette, mens andre var litt vanskeligere.

Etter å ha samlet sammen alle bokstavene, skulle de settes sammen til en setning. Svaret var «På Gjøvik der har vi det bra» som er starten på en kjent Vazelina sang. Tre timer etter start hadde alle levert inn riktig svar. Vi trakk ut fire vinnere som fikk premie dagen etter.

Dette ble en stor suksess og vi har fått mange positive kommentarer. En av kommentarene var: Dette var moro! Hilsen alle i bilen unntatt valpen bakerst som kastet opp.

Vi satser på å lage en ny rebus i mai.

Kahoot

De siste ukene har vi i Juba Redalen hatt quiz 1-2 ganger i uka. Dette er noe vi vil fortsette med fram til vi har mulighet til å ha vanlige Juba-treff. Kahoot er en nettside hvor man kan lage egne quizer eller bruke noe som andre har laget. Alle spørsmålene har mellom to og fire svaralternativer.

Den som starter quizen, bestemmer hvordan den skal brukes. Den kan brukes på flere måter. Vi bruker den live fordi vi synes det er koselig å kunne se og snakke med hverandre når vi ikke har mulighet til å møte hverandre ellers. For å ha Kahoot live må alle egentlig være i samme rom. Da dette ikke var mulig fant vi ut at vi kunne bruke Teams som alle elevene i vår kommune har tilgang til.

Her er noen av spørsmålene vi har hatt. Kan du svarene?

Hva heter ungdomsorganisasjonen til Juba?
Hvordan starter Juba-sangen?
Hva heter hjelpeorganisasjonen som Juba er medeier i?
Hvilken farge forbinder vi med påske?
Hvilken sjokoladefabrikk lager «Kvikk lunsj»?
Hva er halvparten av 350?
Har Sverige 17. mai?
Hvilken side av sauen har mest ull?

Korona-aktivitet i

Juba Nordpolen

Det har vært rart å være sang- og teaterlærer i Juba Nordpolen under Koronakrisen. Vanligvis øver to Jubagrupper med barn fra 6-11 år på Nordpolen skole hver mandag ettermiddag. Nå har vi ikke hatt mulighet for å møtes, så da har vi måttet være kreative.

Heldigvis har vi en lukket Facebookgruppe for alle foreldre i Juba Nordpolen, og her har vi «livestreamet» undervisning.

Jeg bestemte meg fort for at hovedformålet med livestreamingen var at vi skulle «være sammen». Jeg la derfor opp sendingen slik at jeg først pratet litt om de rare tidene vi er inne i. Deretter fortalte jeg at jeg har et ønske om å ha en Blokka-konsert med barn og gjerne foreldre når dette er over, derfor ville jeg at vi skulle øve på Blokkasanger på livesendingene. Dette er ganske enkelt fordi alle sangene ligger ute på YouTube både med og uten playback. Dermed kan barna øve på dem når de vil.

I forkant av timen hadde jeg lagt ut teksten på Facebooksiden, slik at alle kunne lese den og øve hjemme. Vi begynte første time med felles sangoppvarming, både av kroppen og stemmen. Så gikk vi
igjennom teksten og bevegelser, og til slutt sang vi sangen sammen.Så hadde vi et kort kurs i låtskriving. Veldig enkelt. Det bestod av å skrive tilfeldige ord ned på papirbiter, legge ordene i en hatt og trekke ut tre ord. Disse tre ordene skulle blir en del av et enkelt dikt eller en sangtekst. Fokus var at det ikke trengte å være bra - bare gøy. Jeg lagde en tekst på direkten og oppfordret de som ville til å dele teksten på Facebook. Det var det flere som gjorde.

Den andre sendingen øvde vi på en ny sang, pluss den vi hadde sist og hadde sangoppvarming ol. som sist. På slutten av sendingen oppfordret jeg barna til å tegne et enkelt selvportrett og dele på Facebooksiden. Jeg tegnet også en tegning på direkten for å vise at det ikke trengte å være fancy.

Foreløpig har jeg hatt to sendinger, og de har blitt sett av 28 personer. Det er flere enn medlemmene i Juba Nordpolen, så det er veldig hyggelig.

Etter påske skal vi starte et prosjekt hvor alle barn som vil og får lov, spiller inn at de synger til 123, Blokka sangen som finnes på YouTube. Vi skal samle alle mobilfilmene sammen lage en video som kan vise til alle - Dette gleder vi oss til! Og hvis det fungerer kan vi gjøre det samme med flere sanger.

Hilsen Marianne Jørgensen.

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON
Levert av Posten

NORGE/NOREG P. P.
posten

Returadresse: Juba, Torggata 1, 0181 OSLO

Har du en venn som vil være med i Juba?

Da kan dere fylle ut dette skjemaet.

Juba
Svarsending 9023
0098 Oslo

ADRESSATEN
BETALER
FOR SENDING
I NORGE
posten

Bli med i Juba

Navn*:

Adresse*:

Postnummer og sted*:

Fødselsdato*:

Telefonnummer:

Epostadresse:

Vervet av:

Signatur fra foresatt*:

Alle felter merket med stjerne må fylles ut for at medlemsskapet skal være gyldig.
Medlemskap i Juba koster 100 kr i året og du får tilsendt betalingsinformasjon
når vi mottar svarsendingen.