Juba
Bla
#1-21

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 gjennom 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.

Sommerleir 2021!
Juniorleir -uke 26 (27.6-3.7)
Aktivitetsleir - uke 30 (26.-30.7)

Ta kontakt med lokallaget ditt eller med aktivitetskonsulent Mari for mer informasjon om aktiviteter:
Mari@juba.org

Juba trenger juniorreportere!
Vil du skrive, tegne, intervjue, sende inn et foto eller et dikt til Jubabla`?

Vi hører gjerne fra deg!

Ta kontakt på juba@juba.org

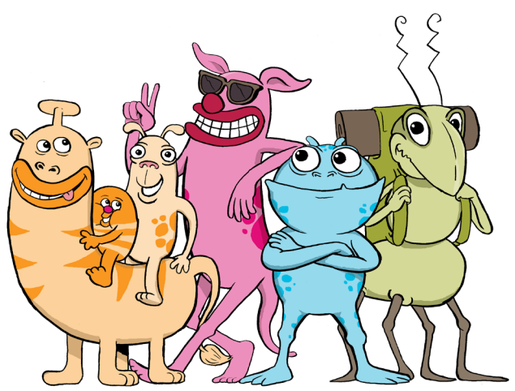
Vær **deg selv**! Vær **åpen**! Vær **en venn**! Vær **nysgjerrig**!

#Jubanorge
Du finner oss på Facebook, 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: Eli Kjønsberg.
Bidragsytere:
Trykk: Tinde. Opplag: 1000



Vær deg selv!

Hei, alle sammen!

I Juba-sangen synger vi «Det er bra, ja vær deg selv, så du kan selv få være glad». Men hva betyr det å være seg selv? Dette spørsmålet vil jeg at du skal bli med å tenke over denne gangen.

Å være seg selv er å ikke late som om man er noen andre. Du må altså ha mot til å gjøre det du selv vil og ikke gjøre noe bare fordi andre sier du skal gjøre det. Du kan kle deg som du vil og være med på de aktivitetene du liker. Du må også tørre å si det du mener, men på en måte som ikke sårer andre. Noen ganger later vi som om vi er en annen for at andre skal like oss, men gode venner er de som liker deg for den du er. Husk at du må være deg selv for at du selv kan få være glad.

Det som er like viktig som å være seg selv, er å la andre få være seg selv.

Har du sett noen bruke klær du ikke ville ha brukt, eller hatt en hårsveis du aldri kunne hatt? Kanskje noen har en interesse, en stil eller et talent som du ikke har? Er det greit å slenge stygge kommentarer til andre fordi de ikke ser ut eller gjør som deg?

Heldigvis er det noen g anger greit å ikke være seg selv. Har du noen gang vært på karneval og latet som om du er en annen? Husker du hva du kledde deg ut som sist du var på karneval? Å være seg selv handler også om å tørre å kle seg ut og late som om man er noen andre. Det er veldig gøy!

Hilsen Katrine

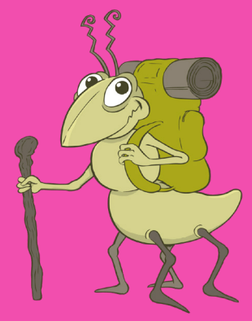
Vær deg selv!

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.

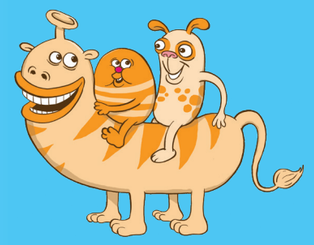
Forskjeller er bra, men forskjeller kan også være urettferdige. Alle barn er like mye verdt som mennesker og har samme rett til en trygg og god oppvekst. Juba vil hjelpe barn til å vokse og utvikle seg, både som enkeltmennesker og sammen med andre.

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.

Jubasommer 2021



Er dere klare for sommeren? Vi i Juba legger alt til rette for at vi skal gjennomføre sommerleir i år! På grunn av korona kan det hende det blir litt annerledes, men vi satser på at små og store, unge og gamle skal kunne ha en fin Juba-sommer 2021.



JUNIORLEIR: Uke 26 (27.6-3.7) på Nordtangen leirsted, Gran (Hadeland).

AKTIVITETSLEIR: Uke 30 (26.-30.7) på Evje Folkehøgskole.

Barn og voksne sammen i et trygt miljø er essensen av sommerleir i Juba. Fine sommerdager der minner skapes og opplevelsene står i kø. Vi kan bade, vi kan leke, vi kan synge og danse, lage musikk og spille teater. Vi kan lage og spise mat ute og sove i sovepose i telt. Eller vi kan sove på sovesal og i køyeseng. På leir kan vi bli varme av sola og vi kan bli våte i regnet. Vi har leirkvelder med underholdning, lek og konkurranser. Vi kan dra på utflukter til fots, på sykkel, i kano eller i buss. Vi ser igjen gamle venner og vi blir kjent med nye venner. Vi får skrubbsår på knærne, trøst og plaster. Vi må vaske opp og rydde søppel, pusse tenner og kanskje dusje litt. Noen ganger skjer det ingenting, vi er bare på leir og trives – i gresset, i solskinnet – med hverandre.

En sommerleir i Juba er en blanding av gammelt og nytt. De som kommer for første gang og de som har vært med mange ganger tidligere. Noen aktiviteter går igjen fra år til år, fordi de er artige, gode og spennende.
Andre aktiviteter kommer og går, alt etter stedet vi er på, tema på leiren, været og humøret.

På Juniorleir kommer barn og unge fra våre lokallag sammen med lederne sine. De aller fleste sover i telt. Deltakerne blir delt inn i leirlandsbyer. Hver dag blir fylt med morsomme og spennende aktiviteter og hver kveld avsluttes med leirbål. På leirbålet er det underholdning der landsbyene har ansvaret for en kveld hver. Leiren foregår i seks dager, fra søndag til lørdag. Hvert lokallag har påmelding og mer informasjon vil komme nærmere. Følg med!

På Aktivitetsleir kommer barn med familie. Det kan være små familier og store familier. I år vil leiren være fra mandag til fredag. Det vil være aktiviteter, samtidig som det er et sted for å komme sammen og bare være. Familiene får egne rom, men det er lov å ta med telt for de som ønsker det. Følg med for nærmere informasjon!

Juba-sommer handler om lek, læring, fellesskap og trygghet. Trygge møteplasser for barn og unge, der de møter gode voksne rollemodeller. Det er hyggelig å treffe igjen gamle kjente og bli kjent med nye venner.

Juba følger råd og anbefalinger fra helsemyndighetene og tar smittevern på alvor. Det skal være trygt å arrangere leir og det skal være trygt å delta på leir.

Dyrebar omsorg

„Dyr er glad i oss uansett hvem vi er, hvordan vi ser ut eller hva vi gjør. Vi har masse å lære av dyrene! Dyrene er ikke så opptatt av seg selv. De bryr seg ikke så mye om hvordan de ser ut, og de prøver alt de kan for ikke å komme i konflikt med andre men heller være seg selv, være ærlig og prøve å leve så bra de kan. De prøver ikke å være noe de ikke er, men er fornøyd med å være akkurat det individet de er.“

Vi har snakket med Christina som jobber med dyr i Dyrebar Omsorg. Kan du fortelle Jubas lesere hvem du er?
Jeg heter Christine Olsen, og jeg er 46 år gammel. Jeg bor på Nesodden sammen med mannen min, og barna våre på 10 og 8 år, katten Ozzie på 8 år, og hunden Apollo på 1 år.

Hva jobber du med?
Jeg jobber som forskningsansvarlig i Dyrebar Omsorg. Det betyr at jeg forsker på hvilken virkning det vi gjør har på de menneskene vi prøver å hjelpe. Jeg lærer også opp andre til å jobbe med dyr, og jeg trener med hunder og katter.

Hva gjør dere i Dyrebar Omsorg?
I Dyrebar Omsorg jobber vi med hvordan dyr kan hjelpe mennesker, og passer på at dyr som jobber med dette har det bra. Vi holder kurs for f.eks. lærere, sykepleiere, folk som jobber på krisesenter eller i BUP og andre i hvordan de kan ha med dyret sitt på jobben sin slik at de de hjelper kanskje får det enda bedre.

Hva slags dyr jobber dere med?
Vi jobber med hunder, katter, hester, kuer, griser, geiter, høner og sauer.

I denne utgaven snakker vi om hva det betyr å være seg selv. Hvordan tror du dyr kan hjelpe oss til å synes at vi er bra sånn vi er?
Dyr er glad i oss uansett hvem vi er, hvordan vi ser ut eller hva vi gjør. Vi har masse å lære av dyrene! Dyrene er ikke så opptatt av seg selv. De bryr seg ikke så mye om hvordan de ser ut, og de prøver alt de kan for ikke å komme i konflikt med andre men heller være seg selv, være ærlig og prøve å leve så bra de kan. De prøver ikke å være noe de ikke er, men er fornøyd med å være akkurat det individet de er.

Hadde du dyr selv da du var barn?
Ja, jeg har alltid hatt hund, og så hadde jeg to kaniner som bodde i en stor innhengning med hus og huler å grave i.

Hva er det viktigste du kan fortelle Jubas lesere om det dere gjør i Dyrebar Omsorg?
Vit at dette tilbudet finnes! Så hvis du skal i et møte du gruer deg til, eller har lyst på besøk av en snill person med et dyr, kan du be noen voksne om å kontakte oss slik at vi kan prøve å finne noen som kan hjelpe deg.

-Og så vil jeg si at vi har en egen klubb som heter Dyrebar Omsorg junior! Der kan du lære litt om dyr, og ikke minst skrive eller snakke med andre barn om dyr og hvordan du har det.

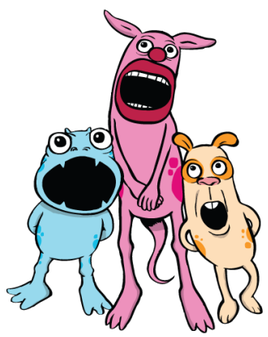
Aktivitetskonsulentens hjørne

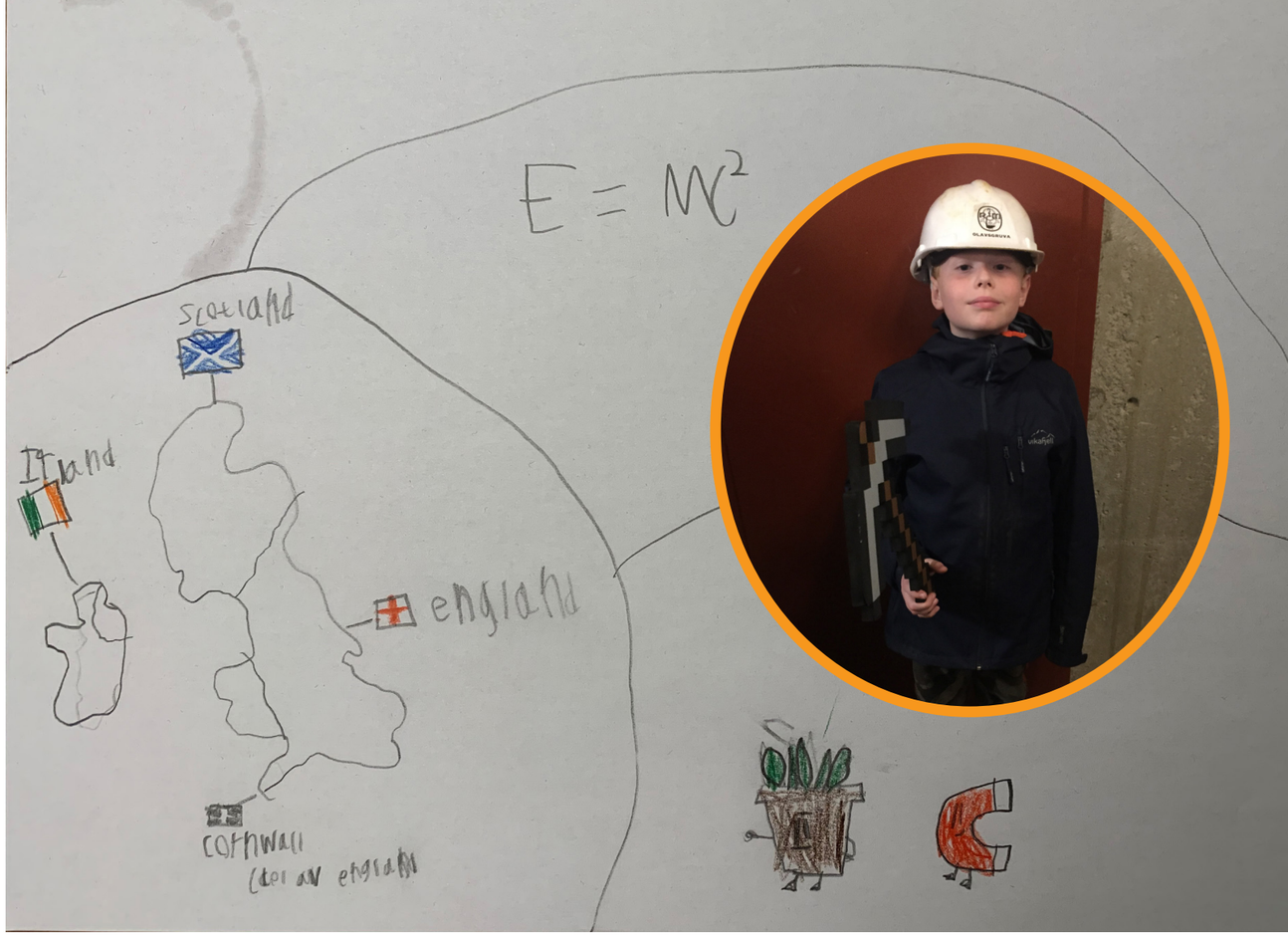
Vær deg selv! Være meg selv? Hva mener du? Hvordan kan jeg være noen andre enn meg selv?

Både voksne og barn kan synes at livet er vanskelig iblant. Man skal være så mye for så mange. Jeg er for eksempel mamma. Og jeg er kone. Jeg er søster, datter, tante, venn og kollega. Når jeg er alle disse tingene, disse rollene, gjør jeg ulike ting. Jeg er annerledes med barna mine enn det jeg er med vennene mine for eksempel.

Vi har alle mange ulike roller. Og vi kan ta på oss «masker» fordi vi ikke vil vise hvem vi egentlig er. På skolen er du kanskje litt annerledes enn når du er hjemme? Vi lever i en verden der vi er mye sammen med andre mennesker. Kanskje du synes det er vanskelig å vise følelser når du er på skolen? Hvis du blir lei deg for eksempel, vil du kanskje ikke at alle andre skal se det? Jeg gråter veldig lett. Om jeg er lei meg eller glad, om jeg ser andre som gråter eller om jeg ser en film på TV. Noen ganger synes jeg det er litt flaut, så jeg prøver å skjule at jeg gråter. Eller jeg tøyser det bort. Når jeg synes ting er flaut er det fordi jeg tenker på hva andre mennesker rundt meg tenker om meg.

Alle barn har rett til en god og trygg oppvekst. Alle barn er like mye verdt. I Juba er vi opptatt av at alle barn skal ha like muligheter, selv om alle barn er ulike. Vi ønsker å gi alle barn kunnskap om sine egne ferdigheter – vi vil du skal vite at DU KAN! Ikke vær redd for å vise hvem du er. Du skal vokse og utvikle deg, på egen hånd og sammen med andre. Til deg som liker å synge og du vil gjøre det foran andre mennesker, men du vet ikke om du tør? Til deg vil jeg si; PRØV! DU KAN!





Intervju med Mathias

1. Hvem er du?
Jeg heter Mathias Sande Oldervik og jeg er 10 år

2. Hva liker du med Juba?
At jeg får være med på mange forskjellige aktivitetene på jubaleiren

3. Hva er favorittmaten din?
Jeg er veldig glad i laks

4. Hva liker du best å drikke?
Jeg liker vann og iste

5. Hva syns du er morsomt i hele verden?
Jeg liker å spille videospill og se på youtube

Softis i snøen

Et knallgodt påskekos-alternativ, er hjemmelagd softis i snøen.

Du trenger:
To plastposer, en stor og en liten (brødpose ca 8 liter og fryse-pose ca 6 liter)

I den lille posen:
2 dl kremfløte
1 dl H-melk
5 spiseskjeer sukker
1 teskje vaniljesukker.

I den store posen:
Ca 4 liter snø. Det vil si halve posen med snø. Er det ikke snø kan du bruke isbiter fra fryseren. Da trenger du ikke så mye.
10 spiseskjeer salt

Ha fløte, melk, sukker og vaniljesukker i den lille posen.
Blås inn luft i posen og knyt den godt igjen.

Ha fløteposen oppi den store posen med snø og salt. Knytt igjen den store posen.

Så må du riste på den store posen. Hold den med begge hendene og rist så mye du kan. Det kan ta opp til 10 minutter.

Når vi skulle teste, jukset vi litt: i stedet for å riste posene, la vi de i bollen på en kraftig bakemaskin og lot den gå i 10 minutter. Det fungerte veldig bra!

Når isen har fått passe konsistens, klipper du et hull i posen og klemmer isen ut i en kopp. Server gjerne med kvikklunsj eller annen sjokolade oppi.

Prøv Skoleløp på vinteren

FORUT Skoleløpet er en fin vinteraktivitet både i Juba-gruppa, med venner eller på skolen.

Bytt ut joggeskoene med ski, skøyter eller akebrett. Hva med en fartsfylt og morsom aktivitet der en lang akebakke hvor man aker ned og går opp igjen, utgjør en runde?

Les mer om FORUT Skoleløpet på forut.no/skolelopet

Gaute Ormåsen har laget en kjempefin låt til Skoleløpet som heter «Million mil». Låta har også fått en fin dans som dere finner på vår hjemmeside. Kanskje du kan lære deg dansen og danse den med venner enten på skolen, utendørs eller via telefon/video?

Vi oppfordrer alle til å komme seg ut i vinterværet og løpe, gå på ski og skøyter, danse eller ake.

FORUT har bursdag i år, kanskje du kan arrangere ditt eget Skoleløp eller innsamling som en bursdagsgave til FORUT?

PS! Vet du hvor gammel FORUT blir, og kjenner du kanskje noen som er like gamle?

FORUT Skoleløpet

INNSAMLINGSKONTROLLEN

Mer info og påmelding:

forut.no/skolelopet
E-post: barn@forut.no
Telefon: 61 18 74 25

FORUT
VERDEN KAN FORANDRES

Lag morsomme påskeharer av gamle raggsokker

Dette trenger du:
Raggsokker
Saks
Hyssing
Limpistol
Småstein, makaroni, ris eller noe annet til fyll
Ståltråd, tynn blomstertråd
Pynt (knapper, blonder, blomster e.l.)

Tips: Bruk påskeharene som gevinster i en utlodning til FORUT!

Slik gjør du:
Klipp av sokken rett over foten. Leggdelen skal bli kroppen. Knyt leggdelen i bunnen og fyll den med et materiale som er litt tungt, så den står godt. Knyt den igjen i den andre enden også, og knyt en tråd litt over midten for å lage kropp og hode.

Klipp resten av sokken (fotdelen) i to like brede deler. Lim de sammen fra vrangen med limpistol, så du får to lange ører. Klipp to like lange biter av ståltråd som bøyes til en lang smal U. Sett U-en inn i ørene, la en del av ståltråden stikke ut. Disse endene stikkes ned i hodet på kaninen for å feste ørene.

Pynt haren som du selv ønsker. Fest pynten med limpistol.
OBS! Limet blir veldig varmt så det kan være lurt å få hjelp av en voksen.

FORUT
Barneaksjonen

Finn flere morsomme tips til ting du kan lage på:
forut.no/barneaksjonen/forming/

Dere kan kontakte oss på:
E-post: forut@barn.no • Telefon: 61 18 74 25

Hipp hurra for Aage!

Tenk å ha drevet Juba Skogblomsten nesten helt alene i 44 år! Det har Aage Wiik gjort, og nå fyller denne spreke karen fra Lørenskog 90 år!

Det er mange som står i kø for å gratulere og takke for alt han har gjort. Juba Skogblomsten er selvfølgelig blant dem, men Aage har betydd utrolig mye for mange andre også.

Aage Wiik var med på å starte det som skulle bli til organisasjonen FORUT. De jobber for mer rettferd og mindre fattigdom i hele verden. 90-åringen Aage Wiik har ikke ønsket gaver til seg selv, men til FORUT i stedet. Dermed har organisasjonen nå fått hele 150 beløp på til sammen mer enn 50.000 kroner. Pengene skal gå til det arbeidet Aage har hatt et så stort hjerte for gjennom alle disse årene. Dermed har selv hans egen fødselsdag blitt en gave til andre. Hipp hurra for denne hedersmannen!

Med hjertelig hilsen alle oss i Juba

Høstaktivitet

i Solerød Jubateater under korona

Som for alle andre ble aktiviteten vår stengt for et år siden og vi fikk ikke gjennomført 17.mai-forestillingene vi hadde planlagt og begynt å øve for. Stor var da gleden når vi kunne starte opp igjen i september, men nå med en ny forestilling. Valget falt på «Trøtte troll og kry kråke». Dette var også den aller første forestillingen vi hadde, så noen medlemmer kjente den litt igjen.Vi har vært heldige og fått øve hver uke og fikk hatt forestilling før jul!

Medlemmenes egne ord om hvordan aktiviteten var denne høsten

- Det er jo litt uvant, men siden vi har gjort det så mange ganger nå ervi blitt vant til det. Og det blir jo mye mas om antibac og sånne ting. Det gjør det på skolen og.
- Vi drar ikke på sånne overnattingsleirer lenger.
- Vi spiser ikke kveldsmat sammen lengre. På grund av når du (leder Helene) lager de så er det jo dine fingeravtrykk.
- Det er sånn at i stedet for å spille skuespillet en gang må vi spille det to ganger fordi at det er kohorter.
- Vi er egentlig veldig heldige da, som får ha Juba åpen. Det kunne vært låst.

Nytt mikrofonanlegg
Vi fikk en stor gave fra Sparebankstiftelsen DNB. Sammen med flere andre avdelinger har vi kjøpt inn et stort mikrofonanlegg. Dette kommer til å gi oss mer stabil lyd og gjøre jobben for teknikerne våre litt enklere. Dessuten er det alltid gøy med noe nytt!

EKSPERIMENTER

Rosiner som kjører heis

Du trenger:
- Rosiner
- Kullsyreholdig vann
- Kjøkkenglass

Slipp rosinene oppi vannet og se de kjøre heis opp og ned i vannet.

Hva skjer? Boblene i vannet er co2, de stiger til overflaten fordi de er lettere enn vannet. Rosinene er tyngre enn vannet og synker til bunns. Når boblene fester seg til rosinene løfter de rosinene til overflaten. Når boblene slipper synker rosinene igjen.

Skremt pepper!

Du trenger:
- Vann,
- pepper
- såpe
- skål

Fyll en skål med vann, dryss pepper rundt. Først, ta oppi skåla uten såpe på fingeren. Hva skjer? Neste runde tar du litt såpe på fingeren og setter fingeren oppi skåla. Hva skjer nå?

Pepperet flyter på vannets overflatespenning, men såpen bryter spenningen slik at pepperet trekker seg unna. Hvis man later som at pepperet er virus ser man hvor viktig det er å vaske seg. For når virus møter såpe blir det som beskytter viruset ødelagt og kan vaskes vekk med rennende vann.

Velkommen til Nordpolen!*

Hei!
Eg heiter Jenny. Eg kjem i frå Sandane som er ei lita bygd i Nordfjord på vestlandet. Gjennom oppveksten har eg dreve mykje med sang og kor, men det var ikkje før på vidaregåande at eg starta med teater. På dramalinja på Firda vidaregåande leikte vi oss med drama og teater. Her satt vi blandt anna opp musikalen Mowgli, også kjend som Jungelboka. Seinare har eg utdanna meg som barnevernspedagog på NTNU i Trondheim. På sida av studiet var eg med på å skrive Noregs største studentrevy: UKErevyen. Samstundes var eg også med i studentkoret Candiss, der vi nermast spelte teaer medan vi sang. No er eg på det andre året mitt i eit bachelorløp i drama- og teaterkommunikasjon på Oslo Met. Faga eg tek i denne bacheloren er bland anna dramaturgi, masketeater og snart figurteater, også kjend som dukketeater.

Eg gler meg til å kunne vere i samspel med barna på Juba Nordpolen der vi kan leike, lære og utforske teaterverda saman med kvarandre. Det er viktig for meg at barna vert inkludert i korleis vi vil at teateraktivieten skal formast framover. Kanskje set vi opp eit dukketeater til våren? Eller kanskje vi skal lage teater-masker saman? Men det viktegaste for meg er at vi skal ha det kjekt saman og at barna skal kjenne på ei glede over å drive med teateraktivitet. Det å kjenne mestring er gull verdt! Eg gler meg til å bli kjend med både barn og foreldre framover!
Hurra!

Helsing Jenny
Instruktør Juba Nordpolen

* Jenny har ikke kommet til den ekte Nordpolen, men i Oslo er det et sted som heter Nordpolen og der skal Jenny være teaterinstruktør. |

Konkurranse

Nå må du gå på skattejakt i Jubabla....

1. Hva heter han som blir gratulert med 90-årsdagen sin her i bladet?
2. Hva er søtt, populært og kan lages hjemme med hjelp av snø?
3. Hvem sier her i bladet: «Å være seg selv er å ikke late som man er noen andre»?
4. Hvor mange hunder er det bilde av i dette Jubabladet?
5. Vi planlegger for aktivitetsleir i sommer, hvor skal den være?

Svarene på disse 5 spørsmålene finner du i denne utgaven av bladet. De som sender inn riktig svar, er med i trekningen av tre gavekort på 300 kr. hver.

Svar sendes til juba@juba.org innen 1. mai.

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON
Levert av Posten

NORGE/NOREG P. P.
posten

Returadresse: Juba, Torggata 1, 0181 OSLO

Oversikt over Jubas lokallag

Navn	Kontaktperson
Juba Bryn	Unni Kristiansen – bryn@juba.org
Juba Bøler Junior / Senior	Unni Kristiansen – unni.kristiansen@gmail.com Instruktør Gerd Brox
Juba Grorud	Inger Olsbu – inger@olsbu.com
Juba Nordpolen	Ida Braaten – ida@spiskake.com Instruktør: Jenny, jennny.daviknes@gmail.com
Juba Rælingen	Martin Løvlien – martinlovlien@juvente.no
Juba Skogblomsten	Roy Hagen – skogblomstenjuba@gmail.com
Juba Vestby	Mari Skjerden – mari@juba.org
Juba Tech Øst	Bjørn Thomas Bjelland – btb@olsbu.com
Juba Redalen	Katrine Engen - katrine@juba.org
Jubaklubben Øens Blomst (Hafslundsøy)	Hans Erik Skoglund – hanserik.skoglund@bumblebee.no
Sandefjord Jubaklubb	Anette Hasle Berg – anettehasle@gmail.com
Solerød Jubateater	Ole Hans S. Fjellvang – oleh@grettenett.no
Juba Sneklokken (Arendal)	Aud Olsbu – audolsbu@gmail.com
Juba Haugaland	Marie Jahren Fludal – supersciuridae@gmail.com
Juba Håskjær	Linda Karin Hemnes – lindakarinhemnes@gmail.com
Juba Fjell Speiderlag	Merete Hæggernes – ahaegger@online.no
Juba Nesttun	Anne Grete Lund – angrelun@online.no
Juba Klubb Sykkylven	Torhild Emdal – tremda@broadpark.no
Jubasong Sykkylven	Siv Therese Brunstad – jubasong@hotmail.com
Jubateater Sykkylven	Charlotte Gulla Tandstad – charlotte.gulla.tandstad@gmail.com
Lademoen Jubateater	Anniken Amble – anniken.amble@trondheim.kommune.no
Juba Trondheim	Ole Martin Oldervik – ooldervik@hotmail.com

Er du interessert i å være med på å skape trygge møteplasser for barn og unge?
Ta kontakt! mari@juba.org