

HUVUD
HJÄRTA
HAND
HÄLSA

LÄRA GENOM ATT GÖRA



DET ÄR VÄRT ATT SVARA PÅ ENKÄTEN!

Som tack för att ni svarar på några frågor efter föreläsningen är ni alla med i utlottningen av "goda" PRISER!

Sir Elton hälsar att vi kommer att lotta ut klippkort på tortillapizzor med valfritt pålägg; allt från ost till Nutella.



SWISHA OSS DITT BIDRAG

– för en meningsfull fritid för våra ungdomar

123 455 48 61



BLI MEDLEM

www.antribe.com/org/4h/angsklockans-4h-klubb/bli-medlem



SPONSORER – Det glädjer oss att så många är med och stödjer vårt projekt i att utbilda 100-tals ungdomar inom krisberedskap! **Huvudsponsor:** Skandia ideer för livet.



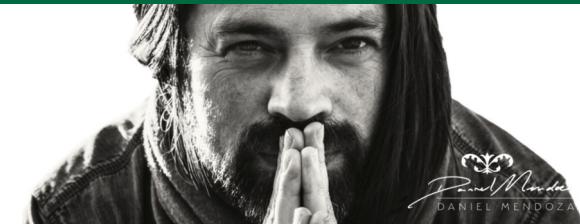
Varmt välkommen till 4H i Dalarnas INSPIRATIONSFÖRELÄSNING MED DANIEL MENDOZA

Röda kvarn 17 mars 2023

Vi på 4H i Dalarna är glada att vi får fortsätta inspirera er på Orsaskolan!

Tack vare bidraget vi får kan vi i dagsläget erbjuda vår verksamhet utan kostnad. Vi vill gärna att ni är med och utvecklar den med oss!

Inspirationsföreläsningen med Daniel Mendoza är kickoffen till att ge er möjligheten att inspireras till att stärka ert välmående och påverka ert liv i rätt riktning. Föreläsningen kommer att handla om att bygga en inre trygghet för att bättre klara av att hantera yttre omständigheter. Ni kommer att få bättre förståelse för hur ni kan arbeta med er själva för att minska inre oro och stress som lätt kan leda till att man gör mindre kloka val och agerar på impuls och rädsala istället för förfuft och kärlek.



OM DANIEL MENDOZA

"Från en uppväxt kantad av mycket grova övergrepp och extremt våld, i och utanför hemmet, till ett liv fyllt med kärlek och godhet. Från att ha varit flykting i olika länder till studier på Handelshögskolan i Stockholm. Från aktiemäklarbord i storbank till att hans debutroman *Den Enda nådde 1:a plats* på svensk topplista. Från att ha blivit dömd för grova våldsbrott till att utses till Årets lyckofrämjare i Sverige. Från en idé om att göra gott till skapandet av Good News Magazine som nådde över 200 000 läsare. Från att aldrig vilja ha barn till anpassa hela sitt liv till sina söner och deras uppväxt. Från inget till allt."

Daniels föreläsning är unik och så även hans sätt att framföra den. Det handlar om att välja godhet, att välja med omsorg hur man vill vara som människa och sedan i hemmet, på arbetsplatsen, i skolan och i livet agera utifrån det valet. Det handlar om att se problem och utmaningar som möjligheter. Framtidstro, hopp, medveten optimism, godhet och om att vara snäll också betyder att ha tydliga gränser. Det är några av ämnena Daniel berör under sina föreläsningar."

Besök www.danielmendoza.se för mer info.

4H I DALARNA – VÅR VISION

Vi hoppas på att fortsätta utveckla vår verksamhet genom att bygga upp en **INSPIRATIONSGÅRD** där unga får möjlighet att på ett inspirerande sätt stärka sina kunskaper kring hur man kan leva enkelt och hälsosamt. Vi vill ge ungar möjligheten till en meningsfull fritid där ni får lära er det mesta inom självförsörjning och självledarskap.

Vi vill bygga upp en hållbar självförsörjande gård med enkla boenden (utan el) som militärtält, hängmattor, tält, "tiny houses", bastu/badtunna, djur och odlingar. Vi vill skapa en gård dit ni kommer för att få vila och må bra i en naturlig miljö; utan stress, mobiler och datorer, samt delta i utvecklandet av gården.

Hör gärna av er om ni är intresserade av projektet! **4H-hälsningar Pia & Lasse.**
Kontakta Pia Webb vid frågor om vår 4H-verksamhet! 0720 413 684, pia@piawebb.com.
För senaste nytt, besök www.nedslackt.se eller sök efter 4H i Dalarna på sociala medier.



VÅGA!

Alla mäniskor (barn, unga & vuxna) kan ibland må dåligt. Ibland händer det saker som kan vara tufft att handskas med på egen hand, då är det viktigt att våga söka hjälp. Vi vill med detta infoblad informera och peppa dig att våga söka hjälp om du känner att behovet finns! Vi har samlat ihop information om vart du kan vända dig, oavsett vilket problem du har. Se dessa till höger.



Organisationer & jourer som kan hjälpa

Jourhavande kompis

Jourhavande kompis är en chattjour där barn och ungdomar upp till 25 år kan chatta anonymt om vad som helst.

Killfrågor.se

Killfrågor är en stödchatt som drivs av organisationen MÄN och riktar sig till alla som definierar sig som ung kille mellan 10 och 20 år. Chatten är öppen 16-17 och 19-21.

Nätvandrarchatten

Nätvandrarchatten är till för dig mellan 12 och 25 år. Vi lyssnar på dig om du bara vill småprata med någon trygg vuxen, eller om du vill prata om något som känns svårt och jobbigt för dig. De som chattar är personer som jobbar i Svenska kyrkan. Måndag, onsdag, söndag 19-22.

Ditt Ecpat

Ditt Ecpat är en plats för alla under 18 år. Här kan du få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Chatten och stödlinjen är öppen måndag och fredag 15-17, tisdag, onsdag och torsdag 17-22. Telefonnummer 020-112 100.

Tilia

Tilia ger medmänskligt stöd för unga och unga vuxna, oavsett könsidentitet, vart en bor i Sverige, om en upplever sig ha en psykisk ohälsa eller inte. Deras stödchatt är öppen måndag–söndag 21-22.30 samt torsdag 15-16.30.

Trygga Barnen

Trygga Barnen finns för dig som har en förälder med ett missbruk, beroende eller psykisk ohälsa. Snapchat öppen vardagar 9-17 och 20-22 samt helger 14-16.
Snapchatnamn: Tryggabarnen.

Unga Relationer

Unga Relationer ger stöd och information till dig under 20 år som blir utsatt i din relation, är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter. Chatt öppen varje kväll 20-22.

Maskrosbarn

Maskrosbarn erbjuder stöd via chatt till dig som har en förälder som har ett missbruk, måste psykiskt dåligt eller utsätter dig för våld. Deras stödchatt är öppen söndag–torsdag 20-22.

BRIS

BRIS har öppet dygnet runt för dig upp till 18 år. Du kan höra av dig om precis vad du vill. Ring 116 111 eller chatta på bris.se.

Självmordslinjen

Självmordslinjen är tillgänglig via chatt och telefon 90 101 och är för dig som har tankar på att ta ditt liv, eller för dig som har frågor om närmiljöerna du har tankar på att ta sitt liv. Du är alltid anonym när du kontaktar oss. Självmordslinjen har öppet dygnet runt, varje dag.

(Vid akut självmordsrisk, ring närmaste psykmottagning, akutmottagning eller polisen, 112)