

LAVUK-NEWS

Fritids- og Ungdomsklubbens nyhedsbrev - lavet af medlemmer til medlemmer

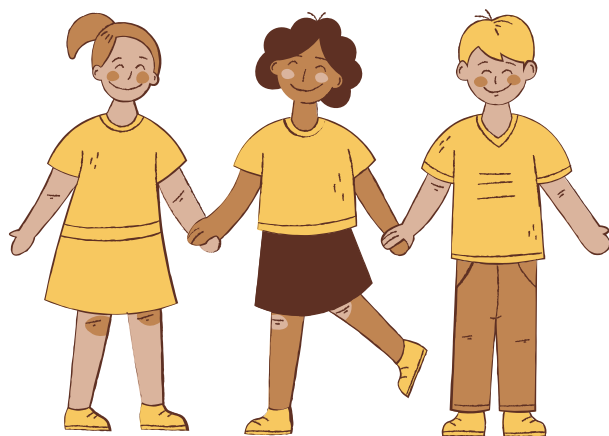
MÅNEDENS TEMA: VENSKABER

Denne måned kan du læse om temaet **venskaber** - **hvad er en god ven?**

Du kan **se en film om venskaber** og samtidig tænke over, om du kan genkende nogle af de ting, der bliver sagt, eller om du er uenig i det. Måske du har nogle andre oplevelser omkring emnet venskaber?

Du kan også læse om **kærlighedsklubbens snak om**, hvad en god ven er, hvornår man kan føle sig svigtet af en ven og hvad man kan gøre, hvis man ikke har lyst til at være venner mere.

I nyhedsbrevet kan du også finde **Månedens Ret**. Rigtig god læselyst!



HVAD ER EN GOD VEN?

Måske du har en rigtig god ven? Måske du har flere? Eller måske du savner at have venner? Det er forskelligt, hvor mange venner, vi hver især har, og det handler ikke om antallet af gode venner, men om, at du har det godt med dem, du har. For hvad er vigtigt i et venskab? Hvad kan man gøre, hvis man har svært ved at finde venner? Og hvad laver gode venner sammen?

I filmen **"Venskab"** fortæller en række unge mennesker om netop dette og meget mere, og de svarer på 6 forskellige spørgsmål omkring venskab. Imens du ser videoen, som varer ca. 5 min., kan du tænke over disse spørgsmål:

- Kender du til den situation?
- Kender du den følelse?
- Har du oplevet det samme?
- Er du enig?
- Har du en anden holdning?

Se videoen ved at følge QR-koden herunder. Åbn dit kamera på telefonen eller ipad'en og følg det link, der kommer frem på skærmen, når du holder kameraet hen over QR-koden.



KÆRLIGHEDSKLUBBEN TALER OM VENSKAB



Vi har i kærlighedsklubben også haft om emnet venskab, og til spørgsmålet:

Hvad laver gode venner sammen, svarer de:

-Vi tager i sommerhus sammen og vi tager ud og spiser, tager til koncerter og shopper sammen. Går ture med min venindes hund, hører musik og spiser slik.

-Vi ser film, tager i biografen og jeg besøger min gode ven på hans bosted.

Hvad kan man gøre, hvis man har svært ved at finde venner?

-Man kan møde nye venner fra klassen og fritids/ungdomsklubben eller fra et nyt arbejde og få kollegaer, der kan blive ens venner.

-Man kan snakke om fælles interesser, hobbyer.

-Man skal kunne åbne sig lidt op og ikke være for stille. Men det er ikke alle, der vil fortælle alt på én gang, man kan tage det i små bidder.

-Man kan præsentere sig, fortælle om sig selv og spørge ind til dem.

Har I oplevet at føle jer svigtet af en ven?

-Jeg har følt mig holdt udenfor, når mine venner har lavet nogle ting uden mig. Hvis de er gået en tur uden mig, selvom de sagde, de ville vente på mig. Så har jeg sagt til dem bagefter, hvordan jeg havde det med det.

-En god ven er én, der spørger ind til mig, hvordan jeg har det, og jeg føler mig svigtet, når de ikke gør det eller de ignorerer mig.

-Jeg har prøvet, at de har sladret, jeg ved ikke, hvor gode venner de er, hvis de gør det.

Hvad kan man gøre, hvis man ikke har lyst til at være venner mere?

-Man kan snakke ansigt til ansigt.

-Man kan sige det, som det er, at man ikke har lyst til at være venner mere.

-Jeg har et venskab, hvor vi er vokset fra hinanden, jeg sagde til hende, at jeg havde fået nok.

MÅNEDENS RET



Med udgangspunkt i sæsonens grønt er denne **Månedens Ret** grønkålschips med parmesan. Velbekomme!



Ingredienser:

- 3 grønkål, skåret i grove stykker
- 15 g parmesan, friskrevet
- 3 spsk olivenolie
- 1 drys flagesalt
- sort peber, friskkværnet

Sådan gør du:

1. Vend grønkål med olivenolie, salt og peber. Fordel dem på en bageplade med bagepapir i et tyndt lag og drys parmesan over.
2. Bag dem i en forvarmet ovn ved 160 grader varmluft i cirka 10-15 minutter eller til de er knasende sprøde. Hold godt øje med dem, så de ikke brænder på!

FEBRUAR

Grønt:

- grønkål
- gulerødder
- hvidkål
- hvidløg
- jordskokker
- kartofler
- knoldselleri
- løg

- pastinak
- persillerod
- porrer
- rosenkål
- rødbeder
- rødkål

Frugt:

- æbler