

# Vänskapskalas med ett ändamål



ALLT DU BEHÖVER VETA FÖR ATT FÅ BARNENS  
NÄSTA LEKTRÄFF ELLER KALAS ATT ÄVEN  
HANDLA OM HJÄLPSAMHET OCH GENEROSITET!



generationOn

# Guide till vänskapskalas med ett ändamål

För att fira Internationella vänskapsdagen kan du hjälpa ditt barn att göra skillnad i världen med vänskap och frivilligarbete! Vänskapskalas med ett ändamål är ett spännande sätt att introducera barnen för den genuina glädje som ligger i att göra gott för omgivningen, samtidigt som de får ta del av allt det roliga som är förknippat med vanliga kompisträffar och kalas.

Internationella vänskapsdagen sätter fokus på vänskapens kraft och betydelse – precis som karaktärerna i My Little Pony gör. Visste du att alla ponnyerna representerar var sin del av hur man är en god vän? Pinkie Pie står för skratt, Fluttershy för hjälpsamhet, Applejack för ärlighet, Rainbow Dash för lojalitet, Rarity för generositet och Twilight Sparkle för vänskapens magi!

Alla delar är viktiga och gör barnen till starka, omtänksamma och empatiska unga människor som vet hur man ger till sina vänner och sin omgivning.

Forskningsstudier har visat att grunden till empati, omtanke och medkänsla finns där redan tidigt i livet, men att barn behöver vuxnas hjälp för att utvecklas till omtänksamma och etiska människor. Frivilligarbete är ett praktiskt, lätt och roligt sätt för dig att hjälpa ditt barn att visa omtanke, givmildhet och vänskap och att förmedla varför det är viktigt att hjälpa andra och hur man kan göra skillnad. Frivilligarbete kommer att gynna ditt barn när det växer upp. Unga människor som ägnar sig åt frivilligarbete har visat sig ha ”större respekt för andra, ledarskapsegenskaper och en insikt i vad det innebär att vara en medborgare som de kan ta med sig upp i vuxen ålder”.

Använd den här guiden för att göra ditt barns nästa lekträff eller kalas till en möjlighet för dem att göra en skillnad. Här hittar du allt du behöver veta för att planera och vara värd för ditt kalas eller välgörenhetsprojekt, bland annat sex olika kalasidéer/välgörenhetsförslag med My Little Pony-tema, komplett med materialförteckning och instruktioner.



# Förvandla ditt barns nästa kalas till en möjlighet att hjälpa andra!

När en speciell dag närmar sig – till exempel ditt barns födelsedag eller en träff med kompisarna – är det ett ypperligt tillfälle att prata med barnen om att hjälpa andra.

Ni kan till exempel läsa en bok tillsammans för att stimulera till eftertanke! Här är några böcker som uppmuntrar till olika typer av frivilligarbete: *The Quiltmaker's Gift*, *The Mitten Tree*, *Miss Rumphius* eller *Uncle Willie and the Soup Kitchen*. Du kan också använda följande frågor och prata med ditt barn om vikten av att ge något tillbaka.

- Varför tycker du att det är viktigt att hjälpa andra?
- Hur kan man genom att hjälpa andra göra världen till en bättre plats?
- På vilka sätt skulle du vilja hjälpa andra?

När ni har läst en bok eller haft ett samtal kan du prata med ditt barn om att göra nästa kalas till en möjlighet att hjälpa andra. Förklara att det finns massor av sätt för barn att göra en skillnad i sitt närområde. Genom att ha ett Vänskapskalas med ett ändamål kan ditt barn både göra en skillnad OCH ha roligt!

## Nu börjar vi! Välj ett tema

Deltagandet i VÄNSKAPSKALAS MED ETT ÄNDAMÅL ska vara en lärorik upplevelse som ditt barn tycker är roligt! Brinner ditt barn för miljön som Applejack? Vill ditt barn hjälpa djuren som Fluttershy? Det är enkelt att ordna ett kalas som är utformat särskilt efter ditt barn. Oavsett vilken av karaktärerna i *My Little Pony* ditt barn älskar eller vilka intressen han eller hon har, så har vi rätt kalasförslag!

## Var värd för lekträffen eller kalaset

Kalas-/välgörenhetsförslagen som presenteras i denna guide kan äga rum vid flera olika tidpunkter eller ha flera olika ändamål. De går till exempel att använda såväl på barnets nästa födelsedag eller övernattningskalas som på semesterresan eller helgens lekträff.

## Ta dere tid til å reflektere

När ditt barn tillsammans med sina vänner har haft välgörenhetskalaset är det dags att ta sig tid till reflektion och be kalasbesökarna fundera på vem de har hjälpt och hur de har gjort en skillnad. Det finns tre korta reflektionsövningar i slutet av denna guide som en hjälp att göra detta.





## Djurkalas

Visa djuren hur mycket du bryr dig, precis som Fluttershy!



### Aktivitet

Fluttershy har et stort hjerte og et spesielt lag med dyr. Hun kan sjarmere alle mulige dyr, fra små skogsdyr til mektige mytiske skapninger! Akkurat som Fluttershy kan barnet ditt og vennene hans/hennes hjelpe dyr ved å lage fuglematere på sin neste fest.

### Förbered inför kalaset

Skicka en inbjudan eller e-postinbjudan till alla gästerna och informera dem om att det är ett Kalas med ett ändamål. I inbjudan kan du uppmana gästerna att bära klädsel som tål att bli smutsig. Dekorera hemmet eller festlokalen med ballonger, serpentiner, bordsdukar och banderoller i djurtema!

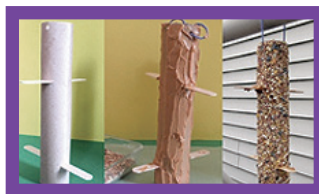
### Det här behöver du:

- Tom hushållspappers- eller toalettpappersrulle.
- Snöre.
- Träpinnar.
- Jordnötssmör.
- Fågelfrön.

### Så här gör man:

- Hjälpt ditt barn och kalasbesökarna att lära sig litegrann om fåglar.
  - Det finns omkring 300 miljarder fåglar av nästan 10 000 arter på jorden just nu.
  - Hela 1 300 fågelarter världen över, d.v.s. omkring en åttondel, är i dag starkt utrotningshotade.
- Klipp ut två hål på båda sidor av rullens ena ände och träd ett snöre genom hålen som du knyter samman högst upp. Så här hänger du upp fågelmataren!

- Skär därefter ut några skårar i kartongröret. Det är bäst att sätta fast träpinnarna i skårorna innan du lägger på jordnötssmör. Träpinnarna ger fåglarna en plats att sitta medan de smaskar på godsakerna.
- Använd en sked för att breda ut ett tjockt lager jordnötssmör över hela kartongrullen. Bred på ett tjockt! Ju mer jordnötssmör, desto fler frön fäster på rullen.
- Rulla den i fröna och se till att trycka ordentligt.
- När barnen är färdiga med sina fågelmatare får de ta hem och hänga upp dem utomhus!



### Övergå från välgörenhetsaktiviteten till avsked...

Tacka dina gäster för att de hjälper till att mata fåglarna! Glöm inte att reflektera över denna konkreta välgörenhetsaktivitet tillsammans med barnen och deras föräldrar. Välj en aktivitet i reflektionsavsnittet på sidan 10 i slutet av denna guide för att hjälpa kalasbesökarna att fundera på sin insats och hur den kommer att göra en skillnad.





## Korttillverkningskalas

Var en lojal vän till andra,  
precis som  
Rainbow Dash.



## Aktivitet

När en vän är sjuk eller behöver hjälp är Rainbow Dash den första att komma till undsättning. Ditt barn kan tillsammans med sina vänner vara hjältar för barn som är inlagda på sjukhus genom att skicka uppmuntrande kort till dem.

## Förbered inför kalaset

Skicka en inbjudan eller e-postinbjudan till alla gästerna och informera dem om att det är ett Kalas med ett ändamål. Ring i förväg till ett lokalt barnsjukhus i närheten och fråga om de vill ta emot korten som ni tänker göra. Bekanta dig med sjukhuset och barnen som vårdas där så att du kan berätta om dem för ditt barn och kalasbesökarna.

## Det här behöver du:

- Tomma kort och kuvert (eller papper som du kan klippa till och göra kort av)
- Dekorationsmaterial: pennor, kriter, stämplor och stämpeldynor, klistermärken.

## Så här gör man:

- Berätta för ditt barn och barnets vänner att de ska göra kort till barn som är sjuka.
- Hjälp barnen att lära sig lite om barn som är sjuka och hur de kommer att hjälpa till:
  - När barn mår dåligt, och särskilt när de har ont, känner de sig ofta rädda eller oroliga.
  - Genom att skicka kort till barn på sjukhus kan man få dem att känna sig mindre isolerade och ensamma.

- Berätta för ditt barn och barnets vänner att de ska göra kort till barn som är sjuka. Berätta lite om sjukhuset dit korten kommer att skänkas.
- Låt barnen dekorera korten.
- Föreslå att de skriver uppmuntrande meddelanden som:
  - Kämpa på.
  - Du är grym.
  - Glöm aldrig hur fantastisk DU är.
  - Du är cool.
  - Jag hoppas du får en bra dag i dag.
  - Du är en viktig person.
  - Du inspirerar mig.
  - Håll modet uppe.
  - Jag tror på DIG.
- Samla in korten som ska skänkas.

## Övergå från välgörenhetsaktiviteten till avsked...

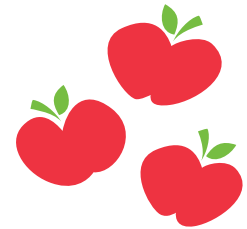
Tacka dina gäster för att de hjälper till att muntra upp barn som är sjuka! Glöm inte att reflektera över denna konkreta välgörenhetsaktivitet tillsammans med barnen och deras föräldrar. Välj en aktivitet i reflektionsavsnittet på sidan 10 för att hjälpa kalasbesökarna att fundera på sin insats och hur den kommer att göra en skillnad.





## Hagefest

Vær en venn av miljøet, akkurat som Applejack



### Aktivitet

Applejack elsker å være utendørs og å ta vare på bondegården på Sweet Apple Acres. Hun er en ærlig og pålitelig ponni og bryr seg om vennene sine, familien sin og miljøet! Barnet ditt og vennene hans/hennes kan hjelpe miljøet ved å plante sine egne planter som kan deles med de man er glad i eller de som trenger det. Dette er en perfekt aktivitet for barn som liker å være ute!

### Förbered inför kalaset

Send en invitasjon via post eller e-post til alle gjestene dine, og informer dem om at festen vil bli en "fest med et formål". I invitasjonen bør du oppmuntre gjestene til å ha på seg klær som de ikke bryr seg om at blir skitne. Dekorér huset ditt eller festlokalet med ballonger, serpentiner, duker og bannere som avspeiler miljøtemaet! Sett opp et bord med alle materialene barna trenger for å plante urtene sine.

### Det här behöver du:

- Små leirpotter.
- Små planter.
- Pottejord.
- Verktøy for ansiktsmaling.

### Så här gör man:

- Hjelp barnet ditt og gjestene hans/hennes med å lære seg litt mer om miljøet:
  - Hver dag blir minst én plante- eller dyreart utryddet.
  - Trær og planter er lungene til planeten vår. De puster inn karbondioksid og puster ut oksygen.

- Få barna til å bruke ansiktsmaling til å dekorere leirpottene.
- Så snart all dekoreringen er fullført, kan en voksen hjelpe barna med å helle jord i pottene sine.
- La gjestene få velge hva slags urter eller blomster de vil plante.
- Få gjestene til å plante urtene i leirpottene sine, og å gjøre dem klare til å bli gitt bort.
- Finn om mulig et sykehjem, et hjelpesenter eller en annen organisasjon som hjelper eldre, familier eller barn, og gi plantene til dem. Dersom det ikke finnes noen slike organisasjoner i nærheten av deg, kan du simpelthen gi barna hver sin plante slik at de har et minne om hvor viktig det er å være en venn av miljøet.

### Övergå från välgörenhetsaktiviteten till avsked...

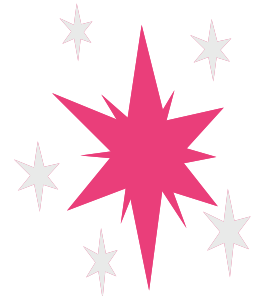
Takk gjestene dine for at de er venner av miljøet. Sørg for å reflektere over denne praktiske hjelpeaktiviteten sammen med alle gjestene og foreldrene. Velg en aktivitet fra refleksjonsdelen på side 10 for å hjelpe gjestene med å tenke over hva de har gjort, og hvordan dette vil gjøre en forskjell.





## Vennskapsfest

Spre magien ved et vennskap, akkurat som Twilight Sparkle!



### Aktivitet

Twilight Sparkle elsker å lære mer enn noen andre i Equestria. Hun leser masse og er en flink elev og en naturlig leder som hele tiden gjør skolearbeid og lærer om magien ved vennskap. Hjelp barnet ditt og vennene hans/hennes til å tenke over viktigheten av vennskap og omsorg, og hvordan de kan dele dette med andre.

### Förbered inför kalaset

Send en invitasjon via post eller e-post til alle gjestene dine, og informer dem om at festen vil bli en "fest med et formål". Dekorer huset ditt eller festlokalet med ballonger, serpentiner, duker og bannere som avspeiler vennskapstemaet! Sett opp et bord med alle materialene barna behøver for å lage små vennskapslykter.

### Det här behöver du:

- Barnematglass
- Farget silkepapir
- Saks og lim
- Ståltråd og perler
- Telys



### Så här gör man:

- Hjelp barnet ditt og gjestene med å lære litt om kraften i et vennskap:
  - Å ha venner kan gjøre deg sunnere og lykkeligere!
  - Venner kan hjelpe deg med å få, og beholde, gode vaner.
- Klipp silkepapir i små deler/figurer.
- Lim små deler av silkepapir på utsiden av glasset.

- Plasser silkepapiret slik at glasset ser ut som det er laget av farget glass. La limet tørke helt.
- Vikle ståltråden løst rundt halsen på glasset. Vikle en ståltråd opp og over glasset for å lage et håndtak. Vent med å feste en av endene, og tre perler på tråden.
- Lag et håndtak av ståltråden og perlene, og fest det godt rundt halsen av glasset.
- Sett et telys ned i hvert glass (minilykt).
- Spør barnet ditt og vennene hans/hennes hvem de har lyst til å gi lyktene til. De kan for eksempel velge å gi dem til et lokalt aldershjem.

### Övergå från välgörenhetsaktiviteten till avsked...

Takk gjestene dine for at de deler magien i vennskap og omsorg med andre! Sørg for å reflektere over denne praktiske hjelpeaktiviteten sammen med alle gjestene og foreldrene. Velg en aktivitet fra refleksjonsdelen på side 10 for å hjelpe gjestene med å tenke over hva de har gjort, og hvordan dette vil gjøre en forskjell.





## Matfest

Hjelp til med å gjøre andre barn glade, akkurat som Pinkie Pie!



### Aktivitet

Den mest tøysete ponnien av dem alle, Pinkie Pie, er alltid ivrig etter å få sine venner til å smile. Uansett om det er ved å bake, arrangere en fest eller fortelle en vits, så vil Pinkie Pie gjøre alt hun kan for å sørge for at vennene hennes er glade (og mette!). Noen barn har ikke engang nok mat å spise. Barnet ditt og vennene hans/hennes kan hjelpe til med å dekorere poser, ta disse med hjem, fylle dem med mat og gi dem bort!

### Förbered inför kalaset

Send en invitasjon via post eller e-post til alle gjestene dine, og informer dem om at festen vil bli en "fest med et formål". Si at det vil være fint hvis gjestene kan ta med seg matvarer med lang holdbarhetstid som kan gis bort. Dekorér huset ditt eller festlokalet med ballonger, serpentiner, duker og bannere som avspeiler festtemaet som er så typisk for Pinkie Pie! Sett opp et bord med alle materialene barna behøver for å lage posene sine. Før festen kan du finne en lokal organisasjon, for eksempel et matutdelingssted eller et suppekjøkken, som tar imot små matgaver.

### Det här behöver du:

- Dekorasjonsmaterialer, som for eksempel penner, tusjer, klistremerker, glitter osv.
- Minst én papirpose til hvert av barna

### Så här gör man:

- Be gjestene dine stable alle matvarene som skal gis bort, på ett sted.
- Del noen faktaopplysninger om sult med barnet ditt og vennene hans/hennes.

- Én av ni personer på jorden har for lite mat.

- Over 300 millioner barn legger seg sultne hver eneste kveld.

- Fortell barnet ditt og vennene hans/hennes at de kan gjøre en forskjell, og at de kan hjelpe sultne barn ved å gi bort mat.
- Hjelp barnet ditt og gjestene med å dekorere posene.
- Etter at de er ferdige med å dekorere posene, kan du be barna fylle dem med maten de tok med seg til festen.
- Fortell gjestene hvem du vil gi maten til, og hvem de vil hjelpe med denne maten.

### Övergå från välgörenhetsaktiviteten till avsked...

Takk gjestene dine for at de hjelper de som er sultne. Sørg for å reflektere over denne praktiske hjelpeaktiviteten sammen med alle gjestene og foreldrene. Velg en aktivitet fra refleksjonsdelen på side 14 for å hjelpe gjestene med å tenke over hva de har gjort, og hvordan det vil gjøre en forskjell.

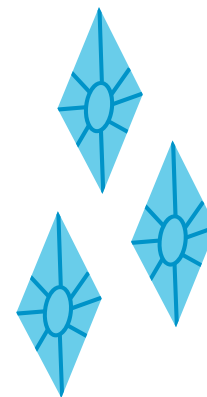






## Innsamlingsfest

Vær en sjenerøs venn,  
akkurat som Rarity!



### Aktivitet

Rarity har en sjenerøs natur og et hjerte av gull. Utstyrt med Raritys sjenerøse natur kan barnet ditt og vennene hans/hennes arrangere en idrettskonkurranse i nabolaget for å samle inn penger til hjemløse barn.

### Förbered inför kalaset

Send en invitasjon via post eller e-post til alle gjestene dine, og informer dem om at festen vil bli en "fest med et formål". Fortell gjestene at festen vil foregå utendørs, og at den involverer sport! Selv om festen vil være utendørs, bør du vurdere å ta med dekorasjoner, ballonger og/eller godteri for å gjøre det hele litt mer feststemt.

### Det här behöver du:

- Et utendørsanlegg, som f.eks. en fotballbane eller et friidrettsanlegg.
- En kickball

### Så här gör man:

- Hjelp barnet ditt og gjestene med å lære litt om andre barn som ikke har noe hjem:
  - Det er anslagsvis 100 millioner barn som lever på gata rundt om i verden i dag.
  - Familier utgjør nesten 40 % av alle hjemløse.
- Inviter nok barn til å ha minst 7 på hvert lag, altså 14 barn.
- Bestem, sammen med barnet ditt og vennene hans/hennes, hvilken veldedig organisasjon som vil få overskuddet fra kampen .
- Finn et sted hvor kickball-kampen kan avholdes. Du kan f.eks. ha den i skolens gymsal, på et lokalt idrettsanlegg eller treningssenter eller på et utendørsanlegg.

- Spør stedet hvor kampen skal arrangeres om de har en ball du kan bruke under arrangementet.
- Hvis du må kjøpe en kickball, bør du be lokale sportsbutikker om noen donasjoner. Jo mer du får donert, desto mer penger vil gå direkte til den veldedige organisasjonen.
- Snakk med barnet ditt om hvordan hun eller han har lyst til å samle inn penger til arrangementet. (Et forslag kan være å ta 100 kr per deltaker, men du kan velge et lavere eller høyere beløp, eller finne på andre måter å samle inn penger på.)
- Finn en voksen som kan hjelpe til ved å være dommer i kampen, eller bytt på å være dommer.
- På arrangementsdagen samler du inn penger fra deltakerne og har det morsomt med å spille kickball.
- Gi pengene du har samlet inn, til den veldedige organisasjonen du har valgt.

### Övergå från välgörenhetsaktiviteten till avsked...

Takk gjestene dine for at de hjelper de hjemløse! Sørg for å reflektere over denne praktiske hjelpeaktiviteten sammen med alle gjestene og foreldrene. Velg en aktivitet fra refleksjonsdelen på side 10 for å hjelpe gjestene med å tenke over hva de har gjort, og hvordan dette gjør en forskjell.



## Refleksjonsaktiviteter



Refleksjonsaktiviteter er bra for å hjelpe barnet ditt og gjestene med å tenke over det de har gjort, og hvordan dette vil gjøre en forskjell.

Velg blant aktivitetene nedenfor for å sette i gang!

### Ballkasting:

Få gruppen til å sitte eller stå i en sirkel vendt mot hverandre. En person vil ha en ball som han/hun kaster eller ruller til en annen person i sirkelen. Hver person får muligheten til å fullføre et utsagn om prosjektet. Personen som har ballen, sier frem utsagnet, og sier så navnet til den personen hun eller han kaster ballen videre til. Neste person fullfører utsagnet på sin måte, og slik fortsetter det. Når ballen har vært hos alle én gang, starter en ny runde der et nytt utsagn skal fullføres.

#### PRØV DISSE:

- "Dette prosjektet gjorde meg glad fordi..."
- "Jeg visste ikke at jeg var flink til å..."
- "Neste gang vi stiller opp, så har jeg lyst til å hjelpe..."

### Tryllestav

I denne aktiviteten brukes ideen om en tryllestav til å hjelpe barn med å snakke om og reflektere over sin erfaring som frivillig. Del gjestene inn i små grupper på 5, og få hver av gruppene til å sitte i en sirkel. Fortell alle sammen at du nettopp har funnet en tryllestav som gjør at du kan oppfylle ønsker, og still så følgende spørsmål: "Hvis du kunne oppfylle ett ønske fra én person, hvem ville du gitt det til, og hva tror du han eller hun ville ønsket seg?" og "Hvordan tror du det vi gjorde i dag, fikk dem til å føle seg, og hvordan tror du dette kan likne på det å oppfylle noens ønske?"

### Tegning

Del barna inn i små grupper på 5–7 personer. Få alle til å bytte på å tegne noe fra sin erfaring som frivillig, og hva de syntes om det. Mens en person tegner, kan du få alle de andre til å gjette hva bildet representerer. Etter at et bilde er ferdigtegnet, bør tegneren snakke om bildet og hva det betyr i forhold til prosjektet.

## HVEM ER GENERATIONON?

generationOn er ungdomsorganisasjonen til Points of Light. Den utløser kraften hos barn og tenåringer slik at de kan sette sitt preg på verden. generationOn inspirerer og mobiliserer årlig hundretusener av barn og tenåringer og gir dem verktøyene de trenger til å gjennomføre tiltak som omfatter hjelpearbeid, læring gjennom frivillig arbeid og ungt lederskap. De tilbyr også verktøy og ressurser til barn, tenåringer, familier, ungdomsarbeidere og lærere slik at de kan hjelpe barna med å forandre verden og seg selv gjennom å hjelpe andre.

**Du finner mer informasjon på [www.generationon.org](http://www.generationon.org)**



**generationOn**