



✚ folkhälsan

Symbolstöd i 4h-verksamheten

Fortbildning Widgit Online 8.5.2026

Michaela Holm, Folkhälsan

michaela.holm@folkhalsan.fi



Innehåll

- Introduktion
- Widgeit Online
- Praktiska övningar
- Tid för frågor och diskussion
- Utvärdering



*Foto: Finlands Svenska 4H Facebook
11.8.2025*



<https://www.symbolbruket.se/>



www.widgitonline.com

Bildstöd kan användas t.ex:

- I välkomstbrev / infobrev
- Som skyltar, direktiv och instruktioner
- I verksamhet (färdigt för matskolan och fiskeskolan)



Välkomstbrev / infobrev

- Välkommen på läger!
- Vi träffas måndagen den 2.6 kl.9
- Packa med vattenflaska, sittunderlag, simdräkt och handduk
- Kom ihåg att meddela ifall du är sjuk!

Välkomstbrev / infobrev

- Välkommen på läger!



- Vi träffas måndagen den 2.6 kl.9
- Packa med vattenflaska, sittunderlag, simdräkt och handduk
- Kom ihåg att meddela ifall du är sjuk!



- Välkomstinformat
- För att skapa lugn
- Förbereda

Välkommen till Villa Dalby

Välkommen till Folkhälsans semesterparadis Villa Dalby och vår nya byggnad Paviljongen.



Adressen till Villa Dalby är Gunnarsvägen 41, 02740 Esbo. Om du kommer söderifrån kör du förbi Oitans friluftsområde några hundra meter och vänder till höger precis innan busshållplatsen.



Vägskålet kommer snabbt och det står Villa Dalby.

Parkera vid parkeringsplatserna efter skogsvägen innan alla hus, tack!



Sommarklubbarna är i vårt nya hus Paviljongen till vänster. Det är kort väg att gå från parkeringsplatsen.



Ett varmt välkommen till Folkhälsans Villa Dalby!

- Benämna saker i huset ex. rum, material
 - Lättare för obekanta att lägga på rätt ställe
 - Hålls prydligt
 - ”Talar om samma sak”



- Köket: hygienaspekt ex. disken
- Återvinning



Sommaridyll med mat, fiske och skog på Paviljongen, Villa Dalby 9-13.6.2025

	8.30	9.30	11.15	11.45	12.15	13.15	14.30	15.00
 måndag	 fri lek ute	 samling, rundtur, regler & lekar	 lunch	 saga / chilla	 måla pallkragar och prata odling	 förbered övernatten semlor	 mellanmål	 fri lek ute eller brädspel
 tisdag	 fri lek ute	 plantera i pallkragen / fiske	 lunch	 saga / chilla	 Utfärd till	 Oitans simstrand	 mellanmål	 fri lek ute eller brädspel
 onsdag	 fri lek ute	 måla blomkrukor med decoupage teknik	 lunch	 saga / chilla	 utelek	 eller fiske	 mellanmål	 fri lek ute eller brädspel
 torsdag	 fri lek ute	 fiske / utelek	 lunch	 saga / chilla	 tavla med naturmaterial	 eller fiske	 mellanmål	 fri lek ute eller brädspel
 fredag	 fri lek ute	 Favorit i repris	 lunch	 saga / chilla	 Favorit i repris	 eller fiske	 mellanmål	 fri lek ute eller brädspel

Veckans lunch 9-13.6 Paviljongen



Koreansk BBQ-
gryta med ris



Knackorvssoppa



Pasta
bolognese



Laxsoppa



Tortilla



Foto:
Michaela Holm

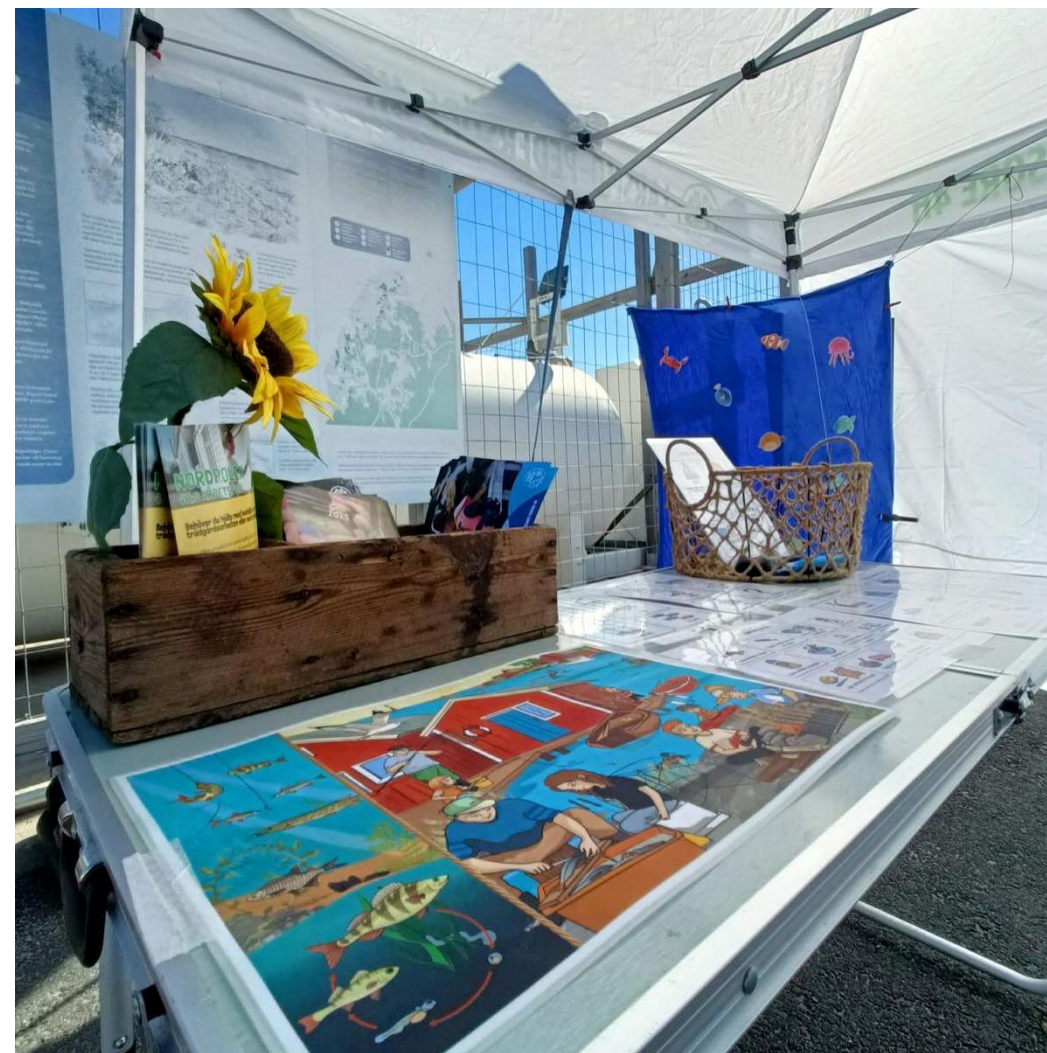


Foto: Finlands Svenska 4H Facebook 19.5.2025



KALLJÄSTA MORGONBRÖD

7 1/2 dl kallt vatten	25 g jäst	1 msk salt	2 dl rågmjöl
2 dl spelt- eller grahamsmjöl	1 liter vetemjöl	1 dl solrosfrön	smula ner jästen i en stor bakbunke
tillsätt vattnet	vispa ner salt, rågmjöl och spelt- eller grahamsmjöl, med ballongvisp	tillsätt vetemjöl och solrosfrön	rör om med slev eller stor sked
degen behöver inte knådas ut om enbart röras	täck med bakplåtspapper och en bakduk	ställ i kylskåpet över natten	sätt ugnen på 225 grader
ta fram degen ur kylskåpet	klicka ut degen på en plåt med 2 matskedar	strö över sesam-, lin- eller solrosfrön	grädda direkt i het ugn i ca 20 minuter

hej	uttrycka känsla	samling	gruppdiskussion	matvana	tallriksmodell
leka	motion	matskolan		ute	inne
kompis/vän	hjälpa	matskolan		journalist/media	diplom
tystnad	pröva på	barn	hjälpledare	ansvarig ledare	tack

laga mat	duka	hygien / tvätta händer	köket	recept	meny
baka	servera	matglädje	maträtt	råvaror	
odla	städa	matglädje	ingredienser	något annat	
diska	smaka	börja	fråga	äta tillsammans	färdig

fiske	yrkesfiske	livscykel	havsbotten
fisk	abborre	sjögräs / tång	plankton
gädda	fiskart	roddbåt	flytväst

KLASSISKA PANNBIFFAR MED NYPOTATIS

1 kg nötfärs	2 ägg	2 dl vatten	1 dl ströbröd
2 tsk salt	6 krm svartpeppar	2 msk olivolja och	1 msk smör
blanda ihop ägg, vatten, ströbröd, salt och peppar i en stor bunke	låt svälla i 5 minuter	tillsätt färsen och blanda om ordentligt	hetta upp en stekpanna med olja och smör
stek pannbiffarna i ca 3 minuter på varje sida	bifällarna ska få en gyllenbrun stekyta		

mete	kastfiske	ämbar	fiskben
pimpelfiske	nät	rensa fisk	kyla
katsa	stim	björk	vass



folkhalsan.fi/visuellt



folkhalsan.fi/visuellt

Fiskeskolan

- Bildsnack
- Diskussionkort



Diskussionskort



fiske



yrkesfiske



fisk



abborre



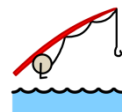
gädda



fiskart



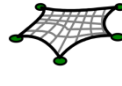
mete



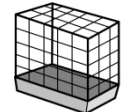
kastfiske



pimpelfiske



nät



katsa



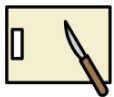
stim



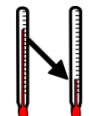
ämbar



fiskben



rensa fisk



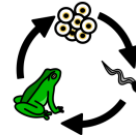
kyla



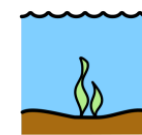
björk



vass



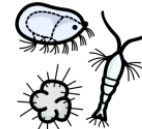
livscykel



havsbottnen



sjögräs / tång



plankton



roddbåt



flytväst



kaveldun



sjöfågel



mås



and



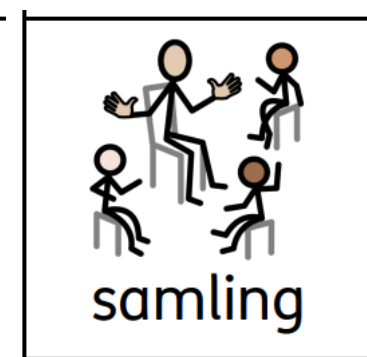
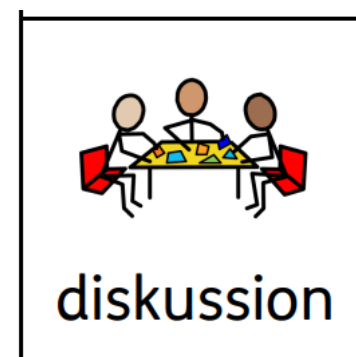
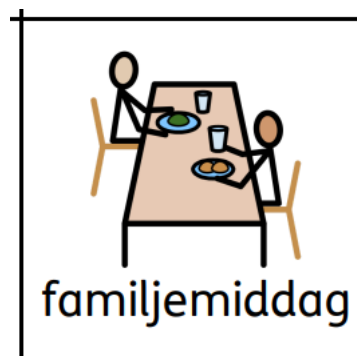
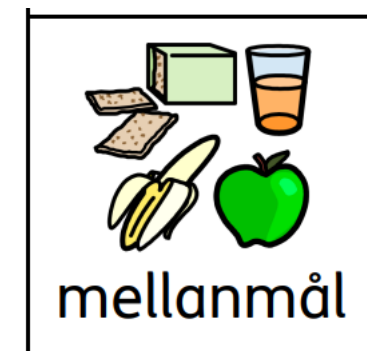
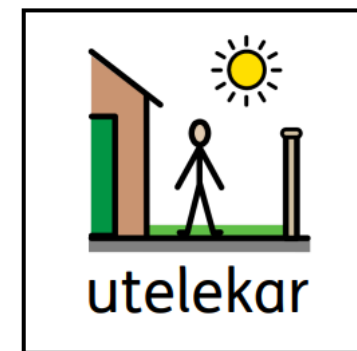
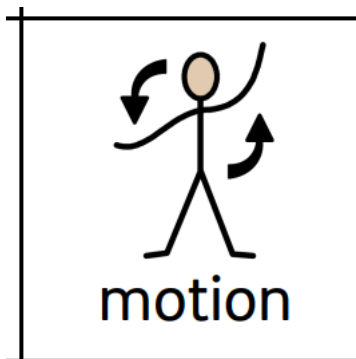
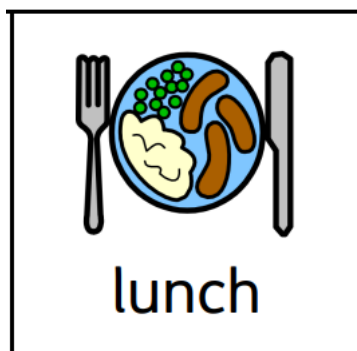
bra


















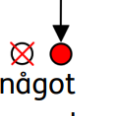







fråga

Visuellt stöd i matskolan

- Schema



Samtalskartor

 laga mat	 duka	 hygien / tvätta händer	 köket	 recept	 meny
 baka	 servera	 matglädje		 maträtt	 råvaror
 odla	 städa	 kompis/vän	 ingredienser	 något annat	 hjälpa
 diska	 smaka	 börja	 fråga	 äta tillsammans	 färdig

 hej	 uttrycka känsla	 samling	 gruppdiskussion	 matvana	 tallriksmodell
 leka	 motion	 matskolan		 ute	 inne
 kompis/vän	 hjälpa	 journalist/media	 diplom		
 tystnad	 pröva på	 barn	 hjälpledare	 ansvarig ledare	 tack





Bildsnack Köket

jag	fråga, vad	jag vet inte	något annat	var	vem	nu	senare	ja	nej
du	är, vara	gå, fara	vinka	i	röd	kök	katt	nalle	ryggsäck
han, hen	ha	se	lyssna	på	vit	glasögon	smet	kastrull	skål
hon, hen	inte	baka	sitta	bredvid	svart	spis	pajform	visp	slev
den, det	hjälpa	leka	hålla i	framför	grön	recept	ägg	mjölk	bord
barn	vuxen	läsa	jobba	bakom	glad	mjölk	frukt	bär	klocka



Bildsnack Bondgården

jag	fråga, vad	jag vet inte	något annat	var	vem	nu	senare	ja	nej
du	är, vara	gå, fara	köra	i	grön	häst	kyckling	hink	traktor
han, hen	ha	se	springa	på	brun	hund	ekorre	blomma	vindmölla
hon, hen	inte	sitta	stå	bredvid	bondgård	får	ko	träd	frö
barnen	hjälpa	skratta	prata	framför	stall	höna	fågel	skottkärra	hö
äta	dricka	flyga	med	bakom	djur	tupp	fjäril	kratta	staket



Hummusrecept

KALLJÄSTA MORGONBRÖD

7 1/2 dl kallt vatten	25 g jäst	1 msk salt	2 dl rågmjöl
2 dl spelt- eller grahamsmjöl	1 liter vetemjöl	1 dl solrosfrön	smula ner jästen i en stor bakbunke
tillsätt vattnet	vispa ner salt, rågmjöl och spelt- eller grahamsmjöl, med ballongvisp	tillsätt vetemjöl och solrosfrön	rör om med slev eller stor sked
degen behöver inte knådas utan enbart röras	täck med bakplåtspapper och en bakduk	ställ i kylskåpet över natten	sätt ugnen på 225 grader
ta fram degen ur kylskåpet	klicka ut degen på en plåt med 2 matskedar	strö över sesam-, lin- eller solrosfrön	grädda direkt i het ugn i ca 20 minuter

1,5 dl kikärter	1/4 dl rypsolja	1/2 vitlöksklyfta
1/3 tsk salt	1 klyfta citron, saften	1/3 tsk spiskummin
Mät upp ingredienserna i matberedaren	Mixa allt till en slät röra i matberedaren	Smaka och tillsätt mera kryddor enligt smak
skala morot	skär i stavar	servera

ÄRTRÖRA

200 g frysta ärter	1-2 vitlöksklyftor
1/2 dl rypsolja	1/2-1 tsk salt
Mixa ihop ingredienserna till en slet röra	Använd röran som smörgåspålägg, dipp, sås eller i stället för pesto med pasta

Tack för din feedback!



The image features a close-up of two hands, one from the top right and one from the bottom left, gently holding each other. The hands are set against a solid, deep blue background. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the fabric of the sleeves. The hand from the top right is wearing a dark-colored wristband with some white markings. The hand from the bottom left is wearing a light-colored, knotted bracelet. The overall mood is one of care, support, and connection.

 **folkhälsan**