

FRA ADVENT TIL JUL 2020

Vi i Nordberg og Grefsen menighet er så glad for at vi kan forberede oss til jul sammen også i år – selv om vi gjør det litt annerledes enn andre år!

I år skal vi være sammen med bare noen få personer og holde oss mye hjemme i adventstiden. Det er likt for oss alle sammen. Det finnes også mange ulike advents- og juletradisjoner som er likt for oss alle. Noen av tradisjonene har lange historiske røtter, andre er nye. Noen tradisjoner kjente du kanskje til fra før, mens andre er nye for deg?

Det er opp til dere hvordan dere bruker «Fra advent til jul». Vår oppfordring er å velge de aktivitetene, sangene og fortellingene som passer i deres hjem!

I denne adventspakken finner dere:

1. **Ett sett med ark for hver av ukene i advent.**
Hver søndag er lilla. Resten av uken har hver sin farge på arket.
2. **Noen konkrete ting som kan være til hjelp for å gjennomføre noen av formingsaktivitetene.**
3. **Familier med barn får også en bok om julen.**

Hvis dere vil mer:

- Dersom det passer i deres rytme og dere ønsker det, kan dere bruke de lilla søndagene som en liten **adventsstund** med tenning av adventskransen, bibelfortelling, en liten bønn fra Kirkens Nødhjelp og sang. Her er det stor forskjell på behovene i en familie med bare voksne, med store barn og helt små. Finn ut om det passer for dere, og la det eventuelt ha en form som er gjennomførbart!
- De siste dagene før jul og i julen, blir det lagt ut noen **julefilmer** på Nordberg kirke sin facebook og instagram. Fjerde søndag i advent synger Tweesters og lillejulaften synger BaGo. På julaften leser kapellan juleevangeliet med musikk av Øyvind Bjorå. Første juledag synger trosopplæringsleder Elisabeth. Andre juledag blir det lagt ut en minikonsert på nettsiden med Elisabeth Gimmetad.
- Dersom dere vil lese mer om kristne advents- og juletradisjoner anbefaler vi å sjekke ut:
 - o Molland, Vera: «Helg og høytid i hjemmet», Gyldendal 1978
 - o Solli Schøien, Kristin: «En kurv til min datter», Avenir Forlag 2003

Vi håper dere alle får en god advent og jul, og gleder oss til å møtes igjen!

Hilsen fra Grefsen og Nordberg menigheter

Randi Røssaak, menighetspedagog, Marte Martilla Dybdal, menighetsarbeider, Elisabeth Danielsen Haare, trosopplæringsleder og Gunnhild Nordgaard Hermstad, kapellan.

Det går over

Trygve Skaug

Hvem har sagt
at det aldri skal bli dag
det er ikke sant
ikke et ord
for det blir sol
du skal få se
for er det noe jeg veit så er det det

At du kan stole på meg
når jeg sier at jeg lover
at jeg veit det går over

Og hvem har sagt
at alt er din egen skyld
det er ikke sant
du må ikke tru
at det er du
som graver høl
for natta kommer seg hit helt av seg sjøl

Men du kan stole på meg
når jeg sier at jeg lover
at jeg veit det går over

Hva er vitsen med meg
om jeg ikke skulle bære deg
når du er oppe igjen
så skal du få bære meg hjem

Hvem har sagt
at du alltid skal ha det sånn
det er ikke sant
ikke et ord
for det blir sol
du skal få se
når morran stiger opp
og ut av mørket

Og du kan stole på meg
når jeg sier at jeg lover
at jeg veit det går over
og du kan stole på meg
når jeg sier at jeg lover
for du
jeg veit det går over

Det går over
det går over

Første søndag i advent

29. november 2020

Forberedelsene starter

Bibelfortelling

Matteus 21:1-11

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Adventsstund

Utstyr

Fire lys, gjerne lilla/fiolette i en adventskrans eller lignende.

Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Matteusevangeliet.

Du finner sangene til adventsstunden på spillelisten «Fra advent til jul 2020» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

Passer for

Alle aldre

Hvorfor

De fire lysene i adventskransen er en påminnelse om de mange lysene i julen, og vi starter adventstiden og nedtellingen til jul med å tenne det første lyset i adventskransen. Hvis du får det til, kan dere tenne dette ene lyset hele den første uken og samtidig synge et vers av en adventssang.

Hvordan

Dere vet selv hvordan en adventsstund best fungerer i deres familie. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere!

1. Tenning av adventskransen

En av dere tenner det første lyset i adventskransen mens dere synger det første verset av en av den «lysteningssangen» dere velger dere.

29 Tenn lys



Tenn lys! Et lys skal bren-ne for den-ne lil-le
jord, den blan-ke him-mel-stjer-ne der vi og al-le
bor. Må al-le de-le hå-pet så go-de ting kan
skje. Må jord og him-mel mø-tes. Et lys er tent for det.

21 Nå tenner vi vår adventskrans



Nå ten-ner vi vår ad-vents-krans, ad-vents-krans.
Vi gle-der oss i ly-sets glans, ly-sets glans.

19 Nå tenner vi det første lys



Nå ten-ner vi det før-ste lys, a-
le-ne må det stå. Vi ven-ter på det
lil-le barn som i en kryb-be lå.

2. Bibelfortelling og litt om dagen

Hver første søndag i advent starter forberedelsene til jul. Selve ordet *advent* betyr *komme* og adventstiden er forberedelsen til feiringen av at Gud kommer til oss; julen.

Den første kristne julefeiring startet på 300-tallet. Det var ikke så vanlig å feire fødselsdager på den tiden. Men i løpet av 300-tallet ble flere og flere kristne opptatt av at da Jesus ble født, så var det faktisk ikke et vanlig menneske, men Gud som kom til oss mennesker. Det er så stort at det burde feires, mente mange. Siden Jesus sa at han var verdens lys og vil lyse for oss (Johannes 8:12), ble det naturlig å legge festen til den store lysfesten som ble feiret 25. desember.

Det er en lang tradisjon for at bibelteksten første søndag i advent er når Jesus rir inn i Jerusalem. Den gangen ble han hyllet med palmeblader og heiarop (Matteus 21:1-11). Gud er hos oss hele tiden nå, men hvordan ville vi tatt imot Jesus hvis Jesus var her nå? Hvor tror du at vi ville finne Jesus hvis han kom til oss i dag?

3. Bønn

Kirkens Nødhjelp er kirkens organisasjon for nestekjærlighet i verden. Hver søndag foreslår vi å ta med en bønn formulert av Kirkens Nødhjelp i adventsstunden. Det kan minne oss om at kjærligheten Jesus har vist oss gjelder alle mennesker i verden. Kanskje er det også andre bøønner dere vil be eller noe dere vil be om? Gjør det som passer for dere!

Mange barn i verden i dag blir født på utrygge steder – slik også Jesus en gang ble. Kirkens Nødhjelp jobber for at alle barn skal få en trygg fødsel. La oss be:

*Takk for sykehus og helsearbeidere!
Vi ber om at alle mødre skal få føde i trygghet på sykehus
og at alle barn skal få en god start på livet. Amen.*

4. Sang

5 Gjør døren høy

Gjør dø - ren høy, gjør por - ten vid!*

Se, æ - rens kon - ge kom - mer hit!

Han hers - ker o - ver al - le land

og er all ver - dens Frel - ser sann.

The musical score is written on five staves. The first staff is a treble clef with a key signature of one flat (B-flat). The second staff is an alto clef with a key signature of one flat. The third staff is a bass clef with a key signature of one flat. The fourth and fifth staves are also bass clefs with a key signature of one flat. The lyrics are written below the staves, with hyphens indicating syllables across notes. The piece ends with a double bar line on the fifth staff.

Han roper ut et nådens år,
vår nød ved ham en ende får,
derfor av lengselsfulles tall
en gledesang ham møte skal.

Han er den rette gledesol
som lyser fra Guds nådestol.
Ved ham, Guds Sønn, det lysne må
i våre hjerters mørke vrå.

Første uke i advent

29. november – 5. desember 2020

Ukens julepynt: Hjerter

Utenfor Nordberg kirke har vi laget en stall og satt opp juletrær. Fra og med første søndag i advent ønsker vi at alle som vil, kan fylle juletrærne med julepynt. Hver uke har vi et forslag til julepynt som dere kan lage og henge opp utenfor kirken. Dere bestemmer selvfølgelig hva dere vil lage når og hvordan dere vil henge det opp. Vi gleder oss til å se juletrærne foran kirken og hvordan de blir vakrere og vakrere hver uke – med julepynt fra dere!

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Juletrær

Juletrær er en tradisjon med røtter tilbake til Europa på 1600-tallet. Det var de protestantiske kristne som startet med juletrær i hjemmene. Dette skulle gjøre julefeiringen til noe som ikke bare skjedd i kirken, men noe som familier også kunne feire hjemme hos seg selv.

Juletreet er gjerne en gran eller et annet «eviggrønt» tre. Det symboliserer «livets tre» som vi finner omtalt både helt i begynnelsen og helt i slutten av Bibelen. I gamledager var ofte juletre foten formet som et kors. Da synes noen at det var et fint symbol på at Jesus gjennom korset gav evig liv til oss.

Julepynt

Helt fra begynnelsen av ble juletrærne pyntet. Helt i begynnelsen med epler og oblater (slike som vi får i nattverden), men senere også kurver med godteri, sløyfer, lenker og ikke minst lys. Alt dette skulle være en del av gleden og festen til jul.

I adventstiden i år, skal vi se litt på hvorfor vi i dag pynter med hjerter, kuler, stjerner og engler. Denne uken er det hjerter som står for tur.

Hjerter

Hjertet er et symbol for kjærlighet. I julen viser Gud sin store kjærlighet til oss mennesker. Det gjør Gud ved å selv bli et menneske. Slik kan Gud vite hvordan det er å være menneske; Hva vi er glade for, hva vi blir lei oss for, hvordan det er å ha det vondt og hvordan det er å ha venner og glede seg til ting!

Jesus viste oss også hvordan vi kan vise kjærlighet til andre mennesker. Han inkluderte dem som var utenfor, han lyttet til mennesker og tok alle på alvor. Slik er Jesu sin kjærlighet til oss mennesker også et forbilde for oss og en utfordring til å vise kjærlighet til andre mennesker.

Julehjerter av kvist

Vi forslår å lage et hjerte av grener, da det kan tåle å henge ute på kirkeplassen, men kanskje vil dere lage hjerter av flere ulike materialer! Her er det bare fantasien som setter begrensninger.

Utstyr

Tynne myke kvister – disse kan du finne på en liten tur i skogen.

Ståltråd (ligger i pakken)

Evt. gull- eller sølvspray – eller en annen farge

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

1. Ta inn noen myke tynne kvister. Del de i to like store bunter:



2. Bøy den første bunten til en løkke og hold den i en hånd:



3. Bøy den andre bunten til en lik løkke og legg den over på skrå, så det blir et hjerte:



4. Surr endene sammen med ståltråd, der spissen på hjertet er:



5. Surr ståltråd øverst i midten der buene i hjertet skal møtes:



6. Klipp eller skjær av grenene som henger under hjertet:



Hvis du vil at hjertet ditt skal ha en farge, kan du spraymale det med gull- eller sølvspray. Ta med deg hjertet og heng det i stallen / på juletreet ved kirken. Fest tråden det skal henge i der ståltråden er øverst i midten.

Ukens oppskrift: Pepperkaker

Denne oppskriften på pepperkaker er fra Trines matblogg. Kanskje har dere en egen oppskrift dere liker, eller dere pleier å kjøpe en deig: Gjør det som er gøyest for dere og deres familie. Eldre barn og tenåringer synes kanskje det er gøy å lage deigen selv?

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Passer for
Alle aldre.

Dette trenger du

Deig

250g sukker
250g lys sirup (ca 2dl)
1 ss kanel
½ ss malt ingefær

¼ ss malt nellik
1 ss natron
2 egg, sammenvispet
700 g hvetemel
250g smør, i terninger

Melisglasur

500g siktet melis
2 eggehviter
2 ss sitronsaft (ca)

Slik gjør du

Deigen

Mål opp alle ingrediensene, slik at du har alt klart før du setter i gang.

Ha sukker og sirup i en kjele og gi det hele et forsiktig oppkok.

Tilsett kanel, malt ingefær og nellik. Rør godt sammen. Dersom du også ønsker pepper i kakene, kan du i tillegg tilsette 1/2-1 ts malt pepper.

Rør fort inn natronet i sirupsblandingen og rør det godt sammen. Blandingen blir nå lysere og eser litt.

Hell den varme sirupsblandingen umiddelbart over det kalde smøret, som du har gjort klart på forhånd i en stor bolle. Rør til alt smøret er smeltet og blandingen er kald. Bruk kjøkkenmaskin med K-spade eller rør sammen for hånd (da kan det være kjekt å være to om røringen).

Visp sammen eggene og rør dem inn i blandingen. Tilsett deretter hvetemelet, litt etter litt, til du får en jevn og relativt fast deig. Hvor mye hvetemel som må til vil være avhengig av hvor store egg du benytter, så det kan være at du ikke bruker alt melet, eller at du må tilsette mer enn hva som står i ingredienslisten. Bruk heller for lite mel enn for mye. Blir deigen for løs kan du eventuelt elte inn litt mer mel når du skal kjevle ut pepperkakene.

Sett deigen i kjøleskapet i minst 2 timer, men gjerne over natten. Deigen kan oppbevares i kjøleskapet i ca. 1 uke.

Baking og steking

Ha deigen på lett melet bakebord, del den opp i flere mindre biter, kjevle ut og stikk ut pepperkaker i ulike fasonger. Når du har kjevlet ut deigen et par ganger, blir den varm og vanskeligere å jobbe med. Legg den derfor i kjøleskapet til avkjøling når du ikke jobber med den, så blir den lettere å jobbe med.

Legg pepperkakene forsiktig på bakepapkledde bakebrett. Pass på at kakene er omtrent like tykke og store, slik at de blir ferdigstekt omtrent samtidig. Stek pepperkakene ved 200 grader (over- og undervarme), midt i ovnen, til de er ferdigstekt. Det tar omtrent 5-8 minutter, men vil være avhengig av størrelsen på pepperkakene og steke-egenskapene til stekeovnen din. Det er derfor viktig å følge med mot slutten av steketiden.

La pepperkakene hvile på steke-brettet et par minutter, før du avkjøler dem videre på rist. Oppbevar de avkjølte kakene i tett kakeboks.

Pynt

Pynt gjerne pepperkakene med melisglasur og for eksempel Smarties, Non stop og sølvkuler.

Lag melisglasur ved å kjøre den siktede melisen og eggehviten et par minutter i en kjøkkenmaskin. Tilsett sitronsaft til glasuren har fått ønsket konsistens – og kjør den deretter i ca. 1 minutt. Ha glasuren i en sprøytepose og pynt etter smak og behag.

Pyntede pepperkaker kan bli myke, så de bør spises innen en uke eller to.

Ukens fortelling: Leo Tolstojs fortelling «Papa Panovs store dag»

Hentet fra boken «Engelen ved Apalstupet» (Verbum 2006)



Det var julaften, og selv om det fortsatt var ettermiddag, begynte lysene å tennes i butikkene og husene i den lille russiske landsbyen, for den korte vinterdagen var nesten over. De oppspilte barna løp inn i husene. Bare dempede lyder av prat og latter trengte ut gjennom de stengte vindusskoddene.

Gamle Pappa Panov, landsbyens skomaker, gikk ut fra verkstedet sitt for å ta seg en siste kikk utenfor. De lykkelige lydene, de glade lysene, de svake, men deilige duftene av julemat minnet ham om fortidens juler da hans kone levde og barna var små. Nå var de borte alle sammen. Ansiktet hans, som ellers pleide å se så muntert ut med små smilerynker bak de stålinnfattede brillene, så trist ut nå. Men han gikk bestemt inn igjen, stengte skoddene og satte over en kanne te på vedkomfyren. Så sank han med et sukk ned i den store lenestolen.

Pappa Panov pleide ikke å lese så ofte, men denne kvelden tok han fram den store, gamle familiebibelen, og leste om igjen juleevangeliet mens han fulgte radene med den ene pekefingeren. Han leste om hvordan Maria og Josef, slitne etter den lange vandringen til Betlehem, ikke fikk noe rom i herberget. Derfor ble Marias barn født i stallen.

«Kjære vene!» utbrøt Pappa Panov. «Hvis de bare hadde kommet hit! De skulle ha fått sove i min seng, og jeg kunne lagt lappeteppet mitt over barnet så han ble varm.» Pappa Panov leste videre om de tre vise menn som kom for å se Jesusbarnet og gi ham kostbare gaver. Pappa Panov så bekymret ut.

«Jeg har ingenting jeg kunne ha gitt ham, tenkte han trist.» Men så lystet han opp. Han la fra seg Bibelen, reiste seg og strakte de lange armene mot hyllen høyt oppe i det lille rommet. Han tok ned en liten, støvete eske og åpnet den. Der lå det er par veldig fine små lærsko. Pappa Panov smilte fornøyd. Ja, de var like fine som han husket dem – de beste skoene han noen gang hadde laget. «Disse ville jeg ha gitt ham», sa han bestemt og la dem forsiktig til side igjen før han satte seg ned.

Han følte seg trøtt nå, og jo mer han leste, desto søvnligere ble han. Bokstavene begynte å danse foran øynene på ham, så han lukket øynene, bare for et lite øyeblikk. I samme sekund sov Pappa Panov dypt.

Mens han sov, drømte han. Han drømte at det var noen i rommet, og han visste med en gang, som man gjør i drømmer, hvem det var. Det var Jesus. «Du har ønsket å treffe meg, Pappa Panov», sa han vennlig. «Se da etter meg i morgen. Det er første juledag, og da kommer jeg til deg. Men se nøye etter, for jeg forteller ikke hvem jeg er.»

Da Pappa Panov til slutt våknet, ringte kirkeklokkene og et blekt lys sivet inn gjennom skoddene. «Du store min!» sa Pappa Panov. «I dag er det jul!»

Han reiste seg opp og strakte på seg, for han var blitt støl. Og ansiktet hans ble fylt av lykke da han husket drømmen. Dette skulle tross alt bli en helt spesiell jul, for Jesus skulle komme og hilse på han. Hvordan ville han se ut? Ville han være et lite barn, som den aller første julen? Eller ville han være en voksen mann, en snekker – eller den store kongen som han egentlig er, Guds sønn? Han måtte virkelig holde øynene åpne hele dagen, slik at han kjente ham igjen, i hvilken skikkelse han enn kom.

Pappa Panov satte over en ekstra kanne te til julefrokosten, åpnet skoddene og tittet ut gjennom vinduet.

Gaten var tom, ingen var oppe ennå. Ingen andre enn gatefeieren. Han så skitten og stakkarslig ut som vanlig, det var vel ikke annet å vente! Hvem ville vel arbeide når det var jul – en sånn disig, iskald morgen?

Pappa Panov åpnet døren, og et kaldt vindpust strømmet inn. «Kom inn!» ropte han muntert tvers over gaten. Kom inn og drikk litt varm te mot kulden!

Gatefeieren kikket opp, han trodde knapt sine egne øyne. Overlykkelig satte han fra seg kosten og gikk inn i det varme rommet. Det dampet av de gamle fillene hans i varmen fra ovnen, og mens han drakk, holdt han begge de røde hendene rundt den herlig varme koppen.

Pappa Panov så fornøyd på ham, men innimellom ble blikket hans trukket mot vinduet. Han måtte jo ikke gå glipp av den viktige gjesten. «Venter du besøk?» spurte gatefeieren til slutt. Da fortalte Pappa Panov om drømmen sin. «Å, ja, jeg håper han kommer», sa gatefeieren, «du har gitt meg en glede denne julen som jeg aldri hadde ventet meg. Jeg synes du fortjener å få drømmen din oppfylt.» Han smilte faktisk.

Da han hadde gått, satte Pappa Panov på litt kålsuppe til middag. Etterpå gikk han til døren igjen og tittet ut på gaten. Han så ingen. Men det *var* faktisk noen som kom.

Jenta gikk stille og forsiktig og holdt seg tett inntil husveggene. Derfor tok det en stund før han oppdaget henne. Hun så veldig sliten ut, og hun bar på noe. Da hun kom nærmere, så han at det var en baby, pakket inn i et tynt sjal. Det hvilte et sånt vemod over ansiktet hennes og over babyens lille sammenknepne munn, at Pappa Panovs hjerte åpnet seg mot dem. «Vil dere ikke komme inn?» ropte han og gikk ut for å møte dem. «Dere trenger begge varme og hvile.»

Den unge moren lot ham lede henne inn til den gode lenestolen. Hun sukket dypt av lettelse. «Jeg varmer litt melk til den lille», sa Pappa Panov. «Jeg har hatt barn selv – jeg kan mate henne for deg.»

Han tok melken fra ovnen og matet babyen forsiktig med en skje, samtidig som han varmet de små føttene hennes ved ovnen. «Hun trenger et par sko», sa skomakeren. Men jenta svarte: «Jeg har ikke

råd til å kjøpe sko, jeg har ingen mann som forsørger meg. Jeg er på vei til neste landsby for å prøve å få en jobb.»

En plutselig tanke kom til Pappa Panov. Han husket de små skoene han hadde funnet fram kvelden før. Men de hadde han spart til Jesusbarnet. Han så på de små kalde føttene igjen og bestemte seg. «Prøv disse på henne», sa han og rakte babyen og skoene til mammaen. De vakre små skoene passet perfekt. Jenta smilte lykkelig og babyen gurglet av glede. «Du har vært så snill mot oss», sa jenta da hun reiste seg for å gå videre med det lille barnet sitt. «Jeg håper du får oppfylt alle juleønskene dine!»

Men Pappa Panov begynte å lure på om hans helt spesielle juleønske virkelig skulle gå i oppfyllelse. Tenk om han hadde gått glipp av gjesten sin? Han kikket ivrig i begge gatens retninger. Det var mange som var ute nå, men han så bare kjente ansikter. Det var naboene som skulle hilse på slektningene sine. De nikket og smilte og ønsket ham God jul! Og så var det tiggere – og Pappa Panov skyndte seg inn for å hente varm suppe og et stort stykke brød til dem. Og så var han raskt ute igjen, så han ikke skulle gå glipp av den viktige fremmede.

Altfor snart falt vintermørket på. Da Pappa Panov gikk til døren neste gang for å se ut, kunne han ikke lenger se hvem det var som gikk forbi. De fleste var hjemme og innendørs på denne tiden. Til slutt gikk han langsomt tilbake til rommet sitt, stengte skoddene og satte seg trøtt ned i lenestolen.

Da var det likevel bare en drøm.

Jesus hadde ikke kommet.

Men så merket han plutselig at han ikke lenger var alene i rommet.

Det var ingen drøm, for han var lys våken. Først syntes han at han så en lang rekke med de menneskene som hadde kommet til ham den dagen. Igjen så han den gamle gatefeieren, den unge moren med barnet, og tiggerne han hadde gitt mat. Mens de gikk forbi ham, hvisket de: «Så du ikke meg, Pappa Panov?» «Hvem er du?» ropte han forbauset. Da svarte en annen stemme ham. Det var stemmen fra drømmen – Jesu stemme. «Jeg var sulten, og du ga meg mat, sa han. Jeg var naken, og du ga meg klær. Jeg frøs, og du varmet meg. Jeg kom til deg i dag som hver og en av dem du hjalp og tok imot.»

Så ble alt stille. Bare lyden av den store klokkes tikking kunne høres. En stor fred og lykke fylte rommet, og Pappa Panovs hjerte strømmet over så han ville synge og le og danse av glede.

Tenk at han kom likevel! var det eneste han sa.

Ukens plukk og miks!

Her finner dere ulike forslag til aktiviteter. To av aktivitetene denne uken handler særlig om å forberede seg på adventstiden. En av aktivitetene handler om det å lage julekort. Kanskje finner dere noe fint og gøy å gjøre denne uken?

1. Lage en adventskrans

Kanskje kan dere selv lage adventskransen til lysene, eller en krans til døren?



Utstyr

Halmkrans eller en ring av ståltråd som utgangspunkt

Solid saks

Tynn ståltråd/vikletråd (ligger i pakken)

Eviggrønne kvister – kanskje kan dere finne noe sammen i skogen på tur?

Dersom du lager en krans til adventslysene, kan det være lurt å bruke en halmkrans og få tak i lysholdere som du stikker ned i kransen.

Passer for

Voksne og litt eldre barn

Kanskje kan de yngste barna være med på å velge ut granbar eller andre slike ting til kransen?

Slik gjør du

Klipp de eviggrønne kvistene slik at de passer, ca. 15 cm er ofte passelig, men du kan se an litt hvor stor krans du har.

Samle noen kvister du vil begynne med til en liten bukett. Surr den fast til kransen med vinkeltråd.

Legg de neste kvistene over endene av bukettene og surr fast. Sjekk at du legger bukettene litt til høyre og litt til venstre. Når du er kommet rundt, putter du den siste bukettene innunder den første.

(Det finnes flere fine videoer som viser hvordan du kan lage en slik krans. Både Mester Grønn og Plantasjen har slike DIY-videoer liggende ute.)

Når du er fornøyd med kransen, kan dere sette i lystakene og bruke den som adventskrans. Det går også an å feste en tråd i kransen og henge den på døren hvis dere heller vil det.

2. Julekort

Julekort-tradisjonen startet på alvor i Norge på begynnelsen av 1900-tallet. Dette var ett av de første stedene den norske julenissen, slik vi kjenner den, ble malt og tegnet. Men julekortene har også hatt mange andre populære motiver. Uansett hvilket julemotiv du velger å lage på ditt julekort, er det en fin måte å vise gamle og nye venner at du bryr deg om dem!



Utstyr

Papir i ulike farger

Konvolutt

Tusj/penner/lim/saks/tråd/glitter/greiner/perler eller hva du vil bruke

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

Lag et julekort slik du helst vil ha det. Kanskje vil du klippe ut figurer i ulike farger og lime på en bakgrunn? Kanskje du vil tegne noe, eller klippe ut former for stjerner eller hjerter eller noe annet og lime på kortet ditt? Her er det bare fantasien som setter grenser!

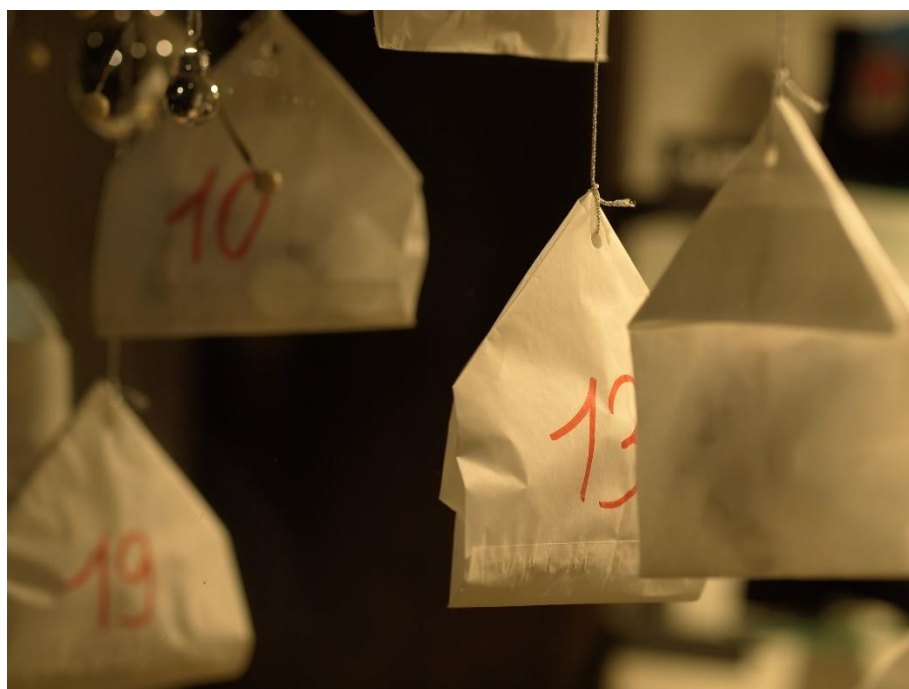
Når du er ferdig med julekortet kan du skrive en hilsen på det og sende det i posten eller levere det den som skal få det.

3. Lage en adventskalender

En adventskalender er en helt konkret måte å telle ned til jul på. Mens adventskransen bare tenner ett nytt lys hver uke, skjer det noe i adventskalenderen hver dag. I «Fra advent til jul» finner dere til sammen nok aktiviteter til å fylle alle de 24 lukene i en adventskalender.

For oss er det et poeng at dere kan legge listen akkurat der hvor det passer dere best, så bruk våre forslag i en adventskalender, eller slik det passer deres hverdag best!

PS: Hvis du vil ha en helt enkel adventskalender: Sangen «Det kimer nå til julefest» har i sin originale versjon 24 vers! Det går an å lage små lapper med versene og lage en adventskalender-sang.



Utstyr

Saks

Det vedlagte forslaget til adventskalender

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

Finn ut hvilke av aktivitetene som passer for dem som skal ha julekalenderen.

Klipp ut de aktuelle aktivitetene. Klipp ut nummerlappene.

Fest nummerlappene over aktivitetslappene. Tips: Se på kalenderen og finn ut hvilken dag det kan passe å gjøre de ulike aktivitetene slik at det kan la seg gjennomføre.

Dersom kalenderen skal være en overraskelse lager kanskje de voksne kalenderen. Hvis den ikke skal være, kan barna være med på å bestemme når de ulike aktivitetene skal være. Slik kan de også ha noe å glede seg til.

44 Det kimer nu til julefest

1. Det kimer nu til julefest,
det kimer for den høye gjest
som steg til lave hytter ned
med nyårgaver: fryd og fred.
2. O kommer med til Davids
by hvor engler sjunger under sky!
O ganger med på marken ut
hvor hyrder hører nytt fra Gud!
3. Se hist i lysets kledebon
blant hyttebarn en himmelÅnd!
Hør Paradisets nattergal slå
jubelslag i gråtens dal!
4. Hvor Rakel gråt for sine
små, det klinger nu som orgler gå:
Vær glad i Gud og gråt ei så!
De døde skal igjen oppstå!
5. Hvor David gikk i ungdoms
år som salvet drott og vottet får,
der åpenbares hyrder nu hva
Herren David skjøt ihu!
6. Hva dunkelt fra hans harpe klang,
seg klarer nu i englesang.
Hva David kun i ånden så, skal
nu for verdens øyne stå.
7. Ved nattetid i hyrdelag
forkynner engler Herrens dag!
Hør efter, hør, og føl i bryst, nu
støvet skal få englerøst!
8. Fra himlen høyt jeg kommer her,
mitt nytt er godt og reisen verd,
derom skal sjunges rundt på
jord og evig søtt i englekor:
9. Jeg er den store gledes tolk
som vederfares skal Guds folk:
I Bethlehem i Davids by gjør
nådesolen morgengry!
10. I Bethlehem er Kristus født
den frelsermann fra synd og død;
nu kom den store løvsals-fest!
Nu blev Gud Herren hyttens gjest!
11. Så giver nu vel akt derpå
at fluks til Bethlehem I gå!
I kluter svøpt, i krybbe lagt
er han som skapte himlens Prakt!
12. I kluter svøpt, i krybbe lagt
er han som gav oss lys til drakt!
O ton fra himmel, ton fra jord
halleluja i fulle kor!
13. Ja, du er evig ære verd,
du høvding over himlens hær!
som steg i støv fra tronen ned
for dødens barn at skjenke fred!
14. Så prises av ufalnes kor
Guds nåde mot den falne jord!
Den synder som vil tie her, er
nåden ei, men dommen verd.
15. Nei, la oss gå med rørte sinn
som hyrdene til barnet inn,
med gledestårer takke Gud
for miskunnhet og nådebud!
16. Ja, vær velkommen, edle gjest,
fra himlen høyt du kommen est!
Giv selv min takk en verdig
tolk, du nådesol for gravens folk!
17. O rikmanns sønn av evighet
hvor kom du fattig dog herved,
for meg utro, gjeldbundne svenn
at gjøre konge-rik igjen!
18. All verden, nok så vid og lang,
til vugge var jo deg for trang,
for ringe, om med gull tilredt
og perlestukket, silkebredt.
19. Men for av smått at gjøre stort,
av stort du her har litet gjort,
i krybben lagt, i kluter svøpt,
en himmelseng du meg har kjøpt!
20. Velan min sjel, så vær nu glad,
og hold din jul i Davids stad!
Ja, pris din Gud i allen stund
med liflig sang av hjertens grunn!
21. Ja, fryd deg, mark, sjung høyt du skog!
I muldet går nu Herrens plog,
og selv han legger sæd i jord
til himmelbrød på alterbord!
22. O sjung dog, hver som stamme kan!
Nu tentes lys i skyggers land,
og rett som midnatts-hanen
gol blev Jakobs stjerne til en sol!
23. Nu kom han, patriarkers håp,
med nyårs-vers og himmeldåp!
Og barnet tyder nu i vang hva
David dunkelt så og sang!
24. Kom Jesu, vær vår hyttegjest!
Hold selv i oss din julefest!
Da skal med Davids harpeklang
deg takke høyt vår nyårsang.

Andre søndag i advent

6. desember 2020

St. Nikolas-dagen

Bibelfortelling

Markus 6:30-44

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Adventsstund

Utstyr

Fire lys, gjerne lilla/fiolette i en adventskrans eller lignende

Fyrstikker

En bibel eller det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Markusevangeliet.

Du finner sangene til adventsstunden på spillelisten «Fra advent til jul 2020» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

Passer for

Alle aldre

Hvorfor

De fire lysene i adventskransen er en påminnelse om de mange lysene i julen, og vi teller ned til jul med å tenne det lysene i adventskransen. Hvis det får det til, kan dere tenne de to lysene hver dag den andre uken og samtidig syngte to vers av en adventssang.

Hvordan

Dere vet selv hvordan en adventsstund best fungerer i deres familie. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere!

1. Tenning av adventskransen

Noen tenner de to første lysene i adventskransen mens dere synger to vers av en av den «lystenningssangen» dere velger dere.

29 Tenn lys

Tenn lys! Et lys skal bren-ne for den-ne lil-le
jord, den blan-ke him-mel-stjer-ne der vi og al-le
bor. Må al-le de-le hå-pet så go-de ting kan
skje. Må jord og him-mel mø-tes. Et lys er tent for det.

Tenn lys!

To lys skal skinne for kjærlighet og tro,
for dem som viser omsorg og alltid bygger bro.
Må fanger få sin frihet og flyktninger et hjem.
Tenn lys for dem som gråter
og dem som trøster dem.

21 Nå tenner vi vår adventskrans

Nå ten-ner vi vår ad-vents-krans, ad-vents-
krans. Vi gle-der oss i ly-sets glans, ly-sets glans.

Den sier oss at Gud har brakt,
Gud har brakt
det lys som bryter mørkets makt,
mørkets makt.

19 Nå tenner vi det første lys

Nå ten-ner vi det før-ste lys, a-
le - ne må det stå. Vi ven-ter på det
lil - le barn som i en kryb - be lå.

Nå tenner vi det andre lys,
da kan vi bedre se.
Vi venter på at Gud, vår far,
vil gi sin sønn hit ned.

2. Bibelfortellingen og litt om dagen

I år faller andre søndag i advent på 6. desember, St. Nikolaus-dagen. Fortellingen om biskopen St. Nikolaus kan dere lese som ukens fortelling. Det er faktisk fra ham, biskopen som levde på 300-tallet, at tradisjonen med julegaver til barn skal stamme fra! Etter reformasjonen på 1500-tallet, flyttet skikken med gaveutdeling seg fra helgendagen 6. desember og til julaften. Dette startet i protestantiske deler av Tyskland og spredte seg senere til Norge.

Noen sier at Jesus er den aller fineste julegaven vi mennesker kan få. Noen er opptatt av at vi, når vi gir hverandre gaver, viser hverandre kjærlighet – slik som Jesus viste kjærlighet til dem ham møtte (Markus 6:30-44). Hvem vil du gi julegave til år? Kanskje til familie og venner? Kanskje vet du om noen som kunne trenge en ekstra liten oppmuntring og som vil bli ekstra glad for en gave?

3. Bønn

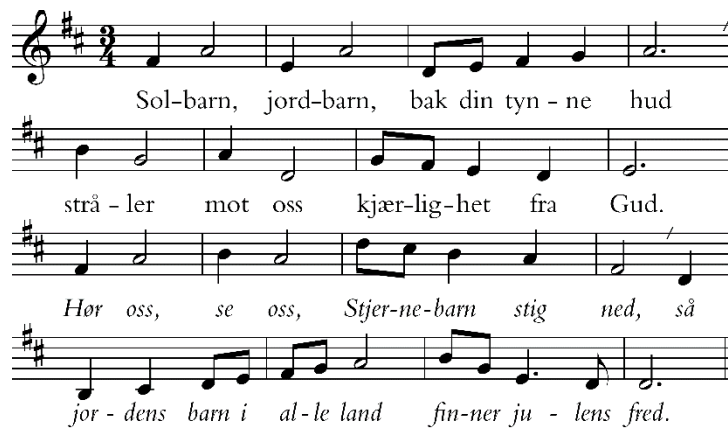
Kirkens Nødhjelp er kirkens organisasjon for nestekjærlighet i verden. Hver søndag forslår vi å ta med en bønn formulert av Kirkens Nødhjelp i adventsstunden. Det kan minne oss at kjærligheten Jesus har vist oss gjelder alle mennesker i verden. Kanskje er det også andre bønner dere vil be eller noe dere vil be om? Gjør det som passer for dere!

Alle mennesker trenger vann for å leve! Kirkens Nødhjelp jobber for at alle mennesker i verden skal få tilgang på rent vann. La oss be:

*Takk for det livgivende, livsviktige vannet!
Vi ber om at alle barn skal få drikke seg utørste og holde seg rene,
og at ingen skal gå i timevis for å hente vann. Amen.*

4. Sang

26 Solbarn, jordbarn



Sol-barn, jord-barn, bak din tyn - ne hud
strå - ler mot oss kjær - lig - het fra Gud.
Hør oss, se oss, Stjer - ne - barn stig ned, så
jor - dens barn i al - le land fin - ner ju - lens fred.

Flyktning, krigsbarn, hjemløs og forlatt,
misbrukt, skadet i den dype natt.

Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned,
så jordens barn i alle land finner julens fred.

Glemt barn, skremt barn, med sitt såre sinn,
ingen merker tåren på dets kinn.

Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned,
så jordens barn i alle land finner julens fred.

Bortskjemt, ensomt barn som vil ha mer,
trosbarn, Guds barn, håper, venter, ber.

Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned,
så jordens barn i alle land finner julens fred.

Håpsbarn, fredsbarn, Barn fra evighet,
vis hvert jordbarn himlens herlighet.

Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned,
så jordens barn i alle land finner julens fred.

Andre uke i advent

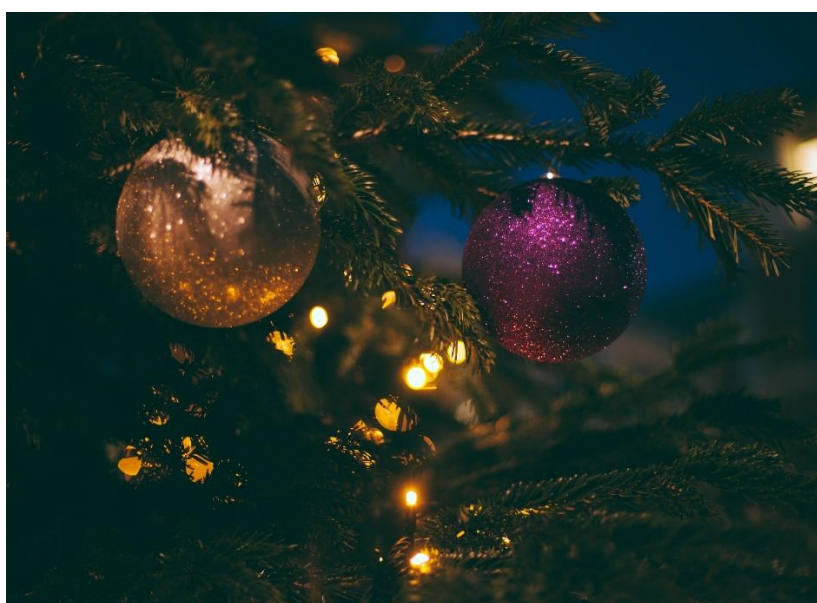
6. – 12. desember 2020

Ukens julepynt: Julekuler

Utenfor Nordberg kirke har vi laget en stall og satt opp juletrær. Alle som vil kan fylle juletrærne med julepynt. Hver uke har vi et forslag til julepynt som dere kan lage og henge opp utenfor kirken. Dere bestemmer selvfølgelig hva dere vil lage når og hvordan dere vil henge det opp. Vi gleder oss til å se juletrærne foran kirken og hvordan de blir vakrere og vakrere hver uke – med julepynt fra dere!

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Julekuler

Kulene er et symbol for verden. Gud har omsorg for jordkloden vår og julens budskap er for alle mennesker i hele verden.

Julekulene på juletreet kan både minne oss om at vi hører sammen med mennesker i hele verden, at Gud elsker alle og vårt ansvar for jorden og skaperverket.

Julekuler av mose

Vi har funnet denne oppskriften på bloggen til Espen Skarphagen skarpihagen.no. Vi har fått tillatelse fra han til å bruke oppskriften hans og bildene. Espen har flere bilder av produksjonen på siden sin, og Instagram-profilen hans (skarpihagen.no) har også bilder både av mose-kuler og annen pynt som kan brukes både hjemme på juletrærne ved kirken, så det er bare å samle inspirasjon!

Utstyr

Mose

Ståltråd (ligger i pakken) eller myrtestråd (tynn, grønn ståltråd)

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

1. Det er fint å bruke mosen når den er lett fuktig. Først samler du sammen en passe mengde mose i hånda. Som start kan det godt være de rufsete restene. Deretter begynner du å legge flak med den fine grønne siden ut på alle kanter til kula er så stor du ønsker.
2. Når kula er passe stor presser du den sammen fra alle kanter akkurat som når du lager en snøball. Etter å ha samlet kuleformen stikker du en ståltråd rett inn i kula som feste og begynner å vikle stramt rundt. Ved å vikle tråden stramt som på et garnnøste får du raskt en fast kule og rund form.



3. Du kan bruke tynn ståltråd, eller tynn grønn myrtestråd som nesten ikke synes og vil gi rene, grønne mosekuler. Pyntetråd kan senere vikles rundt etter ønske.



Det går også an å bruke en kule av Oasis eller isopor som base. Basen kles da ved å legge biter av mose rundt og deretter vikle rundt og fast med tråden.

Det går også an å pynte mose-kulene med silkebånd, perler eller andre ting dere har lyst til. Utenfor kirken er det flere juletrær som trenger pynt – heng gjerne en jule-kule av mose der denne uken!

Ukens oppskrift: Karameller

Denne oppskriften på fløtekarameller er fra meny.no. Kanskje har dere en egen oppskrift dere liker? Gjør det som er gøyest for dere og deres familie!

Pakk gjerne karamellene inn – kanskje det kan bli en fin gave til venner eller naboer?

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Dette bildet er hentet fra oppskriftssiden på meny.no



Passer for

Alle aldre, men egner seg kanskje best for litt eldre barn?

Dette trenger du

- 100 g smør
- 2 dl fløte
- 100 g sukker
- 1 dl lys sirup
- 1 ts vaniljesukker

Tips: Tilsett mandler, nøtter eller kokos når karamellen er ferdig kokt, for å gi karamellene tekstur og en litt annerledes smak.

Slik gjør du

Kle en liten firkantet form med bakepapir.

Varm opp smør, fløte, sukker, sirup og vaniljesukker over svak varme og rør til sukkeret er oppløst.

La blandingen småkoke til noen dråper av massen får myk, karamellkonsistens når den dyppes i kaldt vann. Har du temperaturmåler beregnet på varmt sukker kan du bruke denne. Massen skal da være ca. 121 grader. TIPS: Du kan bestemme karamellens konsistens ved å enten ta den av før den blir 121 grader, eller ved å varme den ytterligere. Ved 120 grader vil du få en meget myk karamell. Ved 123 grader får du en hardere konsistens og ved 130 grader får du knekk.

Lager du myk karamell kan denne skjæres når den er avkjølt. Skal du ha fastere/hardere konsistens kan det lønne seg å skjære spor dypt i karamellen når den er rundt 45 grader.

Ukens fortelling: Fortellingen om St. Nikolas

Fritt etter tradisjonen om biskop Nicolaus av Patara

Det finnes mange fortellinger om Sankt Nikolas. Han var fra byen Patara og var biskop i Myra, et område som i dag tilhører Tyrkia. Det er mange fortellinger om at biskopen Nikolas kom med hemmelige gaver til fattige. Han brydde seg om dem og viste dem omsorg.

Etter at biskop Nikolas var død, ble han helgenkåret av den katolske kirken og da fikk han sin egen helgendag: 6. desember!

Som biskoper gjorde på den tiden gikk han i rød bispekåpe, og siden han fra før het Nikolas, ble han da kalt Sankt Nikolas. Det skal være denne biskopen som skal være utgangspunktet for julenissen som kommer med gaver; han som i USA blir kalt Santa Claus.

Nedenfor er en av historiene om Nikolas gjenfortalt, men det finnes mange flere og ulike historier om Nikolas. Noen av fortellingene finner dere illustrert blant annet i boken «Nikolas av Patara» som er skrevet av Ivar Skippervold. Den kan leses digitalt på Nasjonalbiblioteket!



Det var en gang en mann som hadde alt han kunne ønske seg. Han levde for 1700 år siden, på trehundretallet, i en by som het Patara. Mannen bodde sammen med kona si og tre døtre. De tre døtrene var utrolig vakre. Den ene vakrere enn den andre. De lignet sin mor, sa folk.

De vakre døtrene hans hadde forlovet seg alle tre. De var lovet bort – hver til sin mann. Dette er jo mange år siden, og da var det slik, at når noen skulle gifte seg, så skulle faren til jenta betale gutten noe når han giftet seg med dattera hans. Det kalles medgift. Slik var det også med forlovelsene til de tre jentene. De var forlovet, og faren lovet å gi penger til han som giftet seg med dem.

Jentene gledet seg. Så skjedde det noe. Jeg vet ikke hva som skjedde, men noe var det, for den lykkelige mannen som hadde alt han ønsket seg, mistet pengene og rikdommen sin. Han og hele familien hans ble fattige.

De tre jentene som gledet seg til å gifte seg med de som de var glad i, ble bekymret – for nå hadde ikke faren noen medgift å gi mannen sin! Det var ingen penger og rikdom igjen. De kunne ikke gifte seg som planlagt, og faren kunne heller ikke forsørge dem. I stor sorg ble det bestemt at jentene, når det fylte atten år, måtte flytte ut på gaten. Faren så ingen annen utvei. Hver av døtrene måtte flytte ut den dagen de ble gamle nok.

Kvelden før bursdagen sin la den eldste datteren seg mens hjertet banket. Dagen etter ville hun bli atten år og da var hun så gammel at hun måtte flytte. Hun gruet seg fryktelig og hun var redd for hvordan det nye livet ville bli.

Da morgenen kom, kjentes det som om hun ikke hadde sovet hele natten. Men hun måtte ha sovnet, for akkurat da hun svingte bena ut av senga og satte bena i gulvet, fikk hun øye på noe: En stor sekk med penger! I løpet av natten hadde noen kastet den inn gjennom det åpne vinduet hennes!

Hun ropte på faren og han kom stormende inn. Sammen telte de pengene. Det var nøyaktig den summen faren hadde lovet henne som medgift. Mannen ble overlykkelig over den hemmelige gaven og datteren fikk gifte seg med han hun var glad i.

Året etter fylte søsteren atten år. Heller ikke hun sov mye natten før hun skulle ut på gaten. Men også hun måtte ha sovnet, for i det hun svingte bena ut av senga om morgenen, fikk også hun øye på en stor sekk med penger på gulvet! Også denne gangen inneholdt sekken akkurat nok penger til medgiften. Den andre datteren fikk gifte seg med mannen hun var forlovet med.

Da den yngste datteren året etter fylte atten, gjemte faren seg utenfor vinduet hennes. Han ville så gjerne få takket den personen som hadde gitt hans to eldste døtre muligheten til å gifte seg! Han håpet at han fikk sjansen til å takke giveren – om han bare kom tilbake denne natten?

Men mannen så ingen og da datteren svingte bena ut av senga om morgenen, så hun ingen sekk med penger. Hun begynte å samle sammen de klærne hun hadde gjort klare for å flytte.

Kvelden før hadde den yngste datteren hengt fra seg strømpene sine ved peisen. De hadde vært våte, så hun ville tørke dem der om natten. I det hun tok strømpene ned fra peisen, oppdaget hun noe: I den ene strømpen lå det penger. Akkurat nok til hennes egen medgift!

Ukens plukk og miks!

Her finner dere ulike forslag til aktiviteter. Tre av aktivitetene denne uken handler om å spre glede og kjærlighet. Så anbefaler vi også en julefilm som handler om å dele av det vi har. Kanskje finner dere noe fint og gøy å gjøre denne uken?

1. Spre glede til noen slik som Sankt Nikolas

De aller fleste gleder seg til jul og julegaver. Men mange har ikke så mange penger å kjøpe julegaver for. Kanskje du har noe du kan gi bort til jul?



Utstyr

En leke du vil gi bort

Gavepapir

Saks

Tråd/silkebånd/gavebånd

Tape

Lapp til gaven

Penn eller tusj

Passer for

Barn i alle aldre

Slik gjør du

Finn frem noe du kan tenke deg å gi bort, f.eks. en leke. Pakk inn gaven.

Finn frem en lapp. På lappen skriver du hvor gammel den som skal få gaven skal være. Passer gaven f.eks. best til en treåring eller en tolvåring? Hvis det er naturlig, kan du også skrive om gaven passer best til en gutt eller jente.

Lever pakken i stallen i kirken før den 15. desember, så vil vi levere den til Oslo Krisesenter.

Er det vanskelig å finne noe å gi bort, kan du f.eks. lage en tegning eller skrive en hilsen med oppmuntrende ord til barn som må være på sykehuset i julen. Dette kan leveres i postkassen på Furutreet ved innkjøringen til kirkeplassen, så overlever vi brevene til barneavdelingen ved sykehuset.

2. Spre glede til fuglene!

Meiseboller er populær mat for spurv og meis om vinteren! Det går an å kjøpe den i butikken, men kanskje enda gøyere å lage en selv!?



Utstyr

250 g Delfiafett/Flottfett

150 g Hvetemel (gjerne grovt)

250 g villfugblanding evt. usaltete nøtter, havregryn, tørket frukt, andre frø

Pepperkakeformer eller andre beholdere som melkekartong, kopp, skål eller lignende. Hvis du bruker pepperkakeformer, legger du formene på et brett med bakepapir.

Passer for

Alle aldre, men voksne må passe på det varme fettet!

Slik gjør du

Smelt fett, på lav/middels varme. Kjøøl ned før du blander inn tørrvarer, slik at ikke frøene blir fritert. Ha i frø. Rør det hele sammen og la det stå på benken til det har kjølna nok til at fettene har begynt å sette seg.

Bruk pepperkakeformer eller andre beholdere (melkekartong, kopp, skål osv.) til å lage selve meisebollene med.

Tøm litt av blandingen i formen.

Legg hyssing eller bånd ned i formen, gjerne i en krøll/bøy, så sklir den ikke ut. Meisebollene spises vanligvis opp ovenfra, så la båndet gå langt ned.

Tøm i mer masse til det er fullt. Pass på at du får fylt helt ut i alle hjørner.

Sett brettet eller formene i kjøleskapet eller i fryseren til massen er helt stiv. Dette tar ca. en natt i kjøleskapet og minst to timer i fryseren.

Bruk fingrene til å varme opp formen litt, før du løsner meisebollen fra formen. Dytt den forsiktig ut. Har du en form med bunn så kan du dyppe den i varmt vann for å få den til å løsne.

Heng meisebollene rett ut, eller lagre de for senere bruk. Dersom de lagres må de lagres kjølig.

3. Spre glede til dem du bor med

Alle trenger å bli gledet noen ganger! Hva med å hjelpe til med å dekke bordet en dag?



Utstyr

Deg selv!

Bestikk, tallerkener og glass

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

Avtal med den som lager middag når du skal dekke på bordet og gjør det! Nå har du spredt glede!

4. Se en julefilm sammen

Det er mange fine julefilmer som passer for ulike aldersgrupper. Denne uken foreslår vi å se filmen «A Christmas Carol». Det er en film som finnes i veldig mange ulike varianter. De er alle sammen bygget på Charles Dickens julefortelling «A Christmas Carol» som ble utgitt i 1843.

For noen er det kanskje bedre å lese fortellingen? Den kan lånes på biblioteket.



Utstyr

Disney sin filmatisering av «A Christmas Carol» fra 2009 kan leies på Viaplay eller AppleTV – eller strømmes på Disney Plus.

Passer for

Filmen har aldersgrense 7 år

Tredje søndag i advent

13. desember 2020

Lucia-dagen

Bibelfortelling

Jesaja 9, vers 2 og 6 og Johannes 1:1-10

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Adventsstund

Utstyr

Fire lys, gjerne lilla/fiolette i en adventskrans eller lignende
Fyrstikker

En bibel hvis dere vil lese bibelteksten fra Jesaja og Johannesevangeliet.

Du finner sangene til adventsstunden på spillelisten «Fra advent til jul 2020» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

Passer for

Alle aldre

Hvorfor

De fire lysene i adventskransen er en påminnelse om de mange lysene i julen, og vi teller ned til jul med å tenne det lysene i adventskransen. Hvis det får det til, kan dere tenne de tre lysene hver dag den tredje uken og samtidig synge tre vers av en adventssang.

Hvordan

Dere vet selv hvordan en adventsstund best fungerer i deres familie. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere!

1. Tenning av adventskransen

Noen tenner de tre første lysene i adventskransen mens dere synger tre vers av en av den «lystenningssangen» dere velger dere.

29 Tenn lys



Tenn lys! Et lys skal bren-ne for den-ne lil-le
jord, den blan-ke him-mel-stjer-ne der vi og al-le
bor. Må al-le de-le hå-pet så go-de ting kan
skje. Må jord og him-mel mø-tes. Et lys er tent for det.

Tenn lys!

To lys skal skinne for kjærlighet og tro,
for dem som viser omsorg
og alltid bygger bro.

Må fanger få sin frihet og flyktninger et hjem.

Tenn lys for dem som gråter
og dem som trøster dem.

Tenn lys!

Tre lys skal flamme for alle som må slåss
for rettferd og for frihet.
De trenger hjelp fra oss.

Må ingen miste motet før alle folk er ett.

Tenn lys for dem som kjemper
for frihet og for rett.

21 Nå tenner vi vår adventskrans



Nå ten-ner vi vår ad-vents-krans, ad-vents-
krans. Vi gle-der oss i ly-sets glans, ly-sets glans.

Den sier oss at Gud har brakt,
Gud har brakt
det lys som bryter mørkets makt,
mørkets makt.

Hvert adventslys skal skinne klart,
skinne klart
og si at Jesus kommer snart,
kommer snart.

19 Nå tenner vi det første lys



Nå ten-ner vi det før-ste lys, a-
le-ne må det stå. Vi ven-ter på det
lil-le barn som i en kryb-be lå.

Nå tenner vi det andre lys,
da kan vi bedre se.

Vi venter på at Gud, vår far,
vil gi sin sønn hit ned.

Nå tenner vi det tredje lys,
det er et hellig tall.

Vi venter på at kongen vår
skal fødes i en stall.

2. Bibelfortelling og litt om dagen

Tredje søndag i advent faller i år samtidig med Lucia-dagen, 13. desember. Lucia-feiringen har lange tradisjoner både i vårt land og våre naboland. Fra gammelt av ble natt til 13. desember betegnet som «Lussinatt». Det var en natt da det var særlig mye mørke krefter ute og det finnes mange ulike sagn og fortellinger om dette fra hele landet. På Østlandet var det en tradisjon at en ung jente gikk rundt på gården med lys og noen ganger sang hun: «Lussinatta lange intet være bange. Gud beskytte gård og grunn, fisk i vann og fugl i lund. Intet være bange Lussinatta lange».

Mot slutten av middelalderen ble den italienske helgenen Lucia en del av feiring. Hun skal ha hatt en lys i hånden da hun døde og navnet hennes er også avledet av det latinske ordet for lys, lux.

Når vi går Lucia-tog, er det gjerne en som går med en lysekrone og nettopp lysene er en viktig del av Lucia-dagen. I det gamle testamentet står det flere steder om hvordan Gud vil sende et stort lys som

kan lyse opp for oss når vi har mørke dager (Jesaja 9:2), og i det nye testamentet omtaler Jesus som menneskenes lys (Johannes 1:1-10).

Lyset er symbol for det gode som overvinner det onde, mørket. Slik tenker kirken også om det at Jesus stod opp. Jesus er sterkere enn døden – slik som lyset er sterkere enn mørket.

Er det noe du er spesielt glad for og som du føler lyser opp dine dager? Kan du gjøre noe som lyser opp for noen i dag?

3. Bønn

Kirkens Nødhjelp er kirkens organisasjon for nestekjærlighet i verden. Hver søndag forslår vi å ta med en bønn formulert av Kirkens Nødhjelp i adventsstunden. Det kan minne oss at kjærligheten Jesus har vist oss gjelder alle mennesker i verden. Kanskje er det også andre bønner dere vil be eller noe dere vil be om? Gjør det som passer for dere!

Vi trenger mat for å leve. Kirkens Nødhjelp jobber for at alle skal få nok mat. La oss be:

*Takk for maten som gjør oss sunne og friske!
Vi ber om at ingen mennesker, voksne eller barn,
skal behøve å gå sultne til sengs om kvelden. Amen*

4. Sang

Lucia-sangen: Svart senker natten seg

Svart sen - ker nat-ten seg i stall og stu - er.
So - len har gått sin vei, skyg - ge - ne tru - er.
Inn i vårt mør-ke hus sti - ger med ten-te lys
Sanc - ta Lu - ci - a, Sanc - ta Lu - ci - a.
Sanc - ta Lu - ci - a.

Ondskap og mørkets makt, frykten oss binder.
Hvitkledd hun holder vakt, lyset oss finner.
Hør hva hun kommer med: Ordet om julens fred.
Sancta Lucia, Sancta Lucia.

Midt i den mørke natt lysene brenner.
Hun holder lyset frem, håpet det tenner.
I Jesu sterke ord så hun en flamme stor.
Sancta Lucia, Sancta Lucia.

Tredje uke i advent

13. – 19. desember 2020

Ukens julepynt: Stjerner

Utenfor Nordberg kirke har vi laget en stall og satt opp juletrær. Alle som vil kan fylle juletrærne med julepynt. Hver uke har vi et forslag til julepynt som dere kan lage og henge opp utenfor kirken. Dere bestemmer selvfølgelig hva dere vil lage når og hvordan dere vil henge det opp. Vi gleder oss til å se juletrærne foran kirken og hvordan de blir vakrere og vakrere hver uke – med julepynt fra dere!

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Stjerner

Den store julestjernen i toppen av juletreet minner oss om det som også kalles Betlehemstjernen. Dette var en stjerne som skal ha lyst veldig sterkt omkring tiden da Jesus ble født. På den tiden var det mange som så på stjernene og mente at hvis stjernene posisjoner ble tolket riktig, ja så kunne de si noe om det som skjedde på jorden og blant menneskene. En spesielt stor stjerne som ikke noen hadde sett før, mente de at var et tegn på at det var født en ny konge. Noen av disse stjernetyderne, som ble sett på som veldig kloke, fulgte den store stjernen til Jerusalem og senere Betlehem. Der fant de Jesusbarnet. Selv om Jesus ble født i en fattig stall, er han likevel konge og Gud. Du kan lese mer om denne fortellingen i Matteus 2:1-12.

Mye senere har forskere funnet ut at det faktisk var en spesielt sterk stjerne omkring den tiden da Jesus ble født. Det var to stjerner som stod veldig nær hverandre akkurat da, slik at det så ut som en spesielt stor stjerne. Dette kan ha vært stjernen som vismennene så.

Samtidig som stjernene i julen minner om Betlehemstjernen og viser oss veien til Jesus, så er de også lys. Lyset minner oss også om Jesus, verdens lys som er kommet til oss mennesker (Johannes 1:1-10)

Julestjerner av pinner

Utstyr

Seks pinner som er omtrent like lange
Tråd i tolv biter (hyssing ligger i pakken)
Evt. gull- eller sølvspray – eller en annen farge

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

1. Brekk, eller skjære til pinnene så de passer sammen/er omtrent like lange.



2. Legg pinnene i to trekanter og surr sammen hjørnene med tråden vi har lagt i pakken. Pinnene skal stikke litt ut i hvert sitt hjørne



3. Legg de to trekantene oppå hverandre, så det blir en stjerne. Surr de sammen der kvistene krysser hverandre, seks punkt. Knytt en stram dobbeltknote så det ikke løsner. Klipp av trådendene.



4. Da er stjernen klar til å henges opp. Om dere har lyst kan dere bruke spraylakk i gull, sølv eller en annen farge for å male stjernen. Uten maling har den et veldig fint naturlig uttrykk. Bare se hva du vil og hva dere har utstyr til hjemme!



Ukens oppskrift: Lussekatter

Denne oppskriften på lussekatter er fra bloggen «Det søte liv». Med denne oppskriften får du ca. 30 lussekatter. Kanskje har dere en egen oppskrift dere liker? Gjør det som er best for dere!

Saftige og gode lussekatter hører med til Luciadagen, 13. desember. Skikken har flere røtter. En av dem er fra Tyskland på 1600-tallet. Da ble det sagt at djevelen, i form av en katt, ga de slemme barna juling. De snille barna fikk boller av en Kristus-skikkelse, i form av et barn. For å holde den lyssky djevelen unna ble bolledeigen krydret med safran, som gir baksten den karakteristiske gyllengule fargen. Lussekatter inneholder safran, men kan gjerne lages med kardemomme og 1-2 ts gurkemeie for fargen.

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet.



Passer for

Alle aldre

Dette trenger du

1 liter melk
300 g smør
250 g melis
1 gram malt safran (se tips over)
100 g gjær
1,5 kg hvetemel

Pensling:

1 egg

1 ss melk

Rosiner til pynt

Slik gjør du

Kok opp melk, smør og melis. Ta kjelen av platen og rør i safran.

Avkjøl blandingen til den er fingervarm (37°C - NB! dette tar en stund).

Rør gjæren ut i væsken. Bland i hvetemelet (se tips). Elt deigen til den er smidig.

Hev deigen hvis du ønsker, eller start med en gang med å trille ut deigen og forme Lussekatter.

Legg bollene på bakepapir på stekeplater. La dem heve i 1 time.

Pynt med rosiner og pensle over med egg pisket sammen med litt vann.

Stek bollene midt i ovnen ved 230°C i 7-10 min til bollene er gylne og gjennomstekte.

Ukens fortelling: Selma Lagerlöfs «Den hellige natten»

Denne versjonen er hentet fra boken «Kristuslegender» av Selma Lagerlöf (Verbum 2013)

Det var en juledag. Alle på gården hadde reist til kirke, unntatt farmor og jeg. Vi var alene i hele huset, vi to. Vi hadde ikke fått være med – fordi den ene var for ung og den andre for gammel. Vi var litt lei oss begge to, over at vi ikke hadde fått være med tilottesangen og se julelysene.

Men mens vi satt der i vår ensomhet, tok farmor til å fortelle:



«Det var en gang en mann,» fortalte hun, «som dro ut i den svarte natten for å låne varme. Han gikk fra hus til hus og banket på. 'Kjære, hjelp meg!' tigget han. 'Min hustru har nettopp født et barn, og jeg må gjøre opp varme, så de ikke skal fryse, min hustru og den lille.'»

Men natten var dyp og mørk, og alle mennesker sov. Ingen svarte ham.

Mannen gikk og gikk. Endelig fikk han se et lysskimmer langt borte. Dit gikk han. Det var tent et bål på marken. En hel mengde hvite sauer lå og sov omkring varmen, og en gammel hyrde satt og våkte over hjorden.

Da mannen som ville låne varme, kom frem til saueflokken, så han at tre digre hunder lå og sov ved hyrdens føtter. De våknet alle tre og åpnet de vide gapene som om de ville til å gi hals – men det kom ikke en lyd fra dem. Mannen så at håret reiste seg på ryggene deres, han så at de kvasse tennene skinte farlig hvite i ildskjæret fra bålet og at de kom styrtende mot ham. Han kjente at en av dem bet seg fast i benet hans, den andre i hånden hans og den tredje i strupen. Men hundekjevne og tennene ville ikke lystre dem, mannen fikk ikke den minste skade av det.

Nå ville mannen gå videre for å hente det han var ute etter. Men sauene lå så tett inntil hverandre, rygg mot rygg, at han ikke kunne komme frem. Da steg mannen opp på saueryggene og vandret på dem frem til bålet. Og ikke ett av dyrene våknet eller rørte på seg.»

Så langt hadde farmor fortalt uten å bli forstyrret, men nå kunne jeg ikke la være å avbryte henne: «Hvorfor gjorde de ikke det, farmor?» spurte jeg. «Det får du vite om en stund,» svarte farmor, og så fortsatte hun å fortelle.

«Da mannen var kommet nesten bort til ilden, så hyrden opp. Han var en gammel, gretten mann, uvennlig og hard mot alle mennesker. Da han så den fremmede komme, rykket han til seg en lang spiss stav, som han brukte å ha i hånden når han vaktet hjorden, og kastet den imot ham. Staven fór

rett mot mannen, så det hvinte i luften. Men før den rakk frem, vek den til siden, suste forbi ham og langt ut på marken.»

Da farmor hadde nådd så langt i fortellingen, avbrøt jeg henne på ny. «Farmor, hvorfor ville ikke kjeppen slå mannen?» Men farmor brydde seg ikke om å svare meg, hun fortsatte å fortelle.

«Nå gikk mannen frem til hyrden og sa til ham: 'Kjære, hjelp meg, og la meg få låne litt varme! Min hustru har nettopp født et barn, og jeg må gjøre opp ild for å varme henne og den lille.'



Hyrden ville nok helst ha svart tvert nei, men da han tenkte på at hundene ikke hadde skadd mannen, at sauene ikke hadde rømt sin vei for ham, og staven hans ikke hadde villet felle ham, ble han redd og torde ikke nekte ham det han ba om.

'Ta så mye du trenger!' sa han til mannen.

Men ilden var nesten brent ut. Det fantes ikke stokk eller kvist tilbake, bare en stor glohaug, og den fremmede hadde verken skyffel eller øse, som han kunne bære de røde kullene i.

Da hyrden så det, sa han på ny: 'Ta så mye du trenger!' Og han var skadefro over at mannen ikke kunne bære med seg noen varme.

Men mannen bøyd seg ned, plukket kullet ut av asken med bare hendene og la dem i kappen sin. Og kullene svidde ikke hendene hans da han rørte ved dem, og ikke svidde de kappen hans heller - men mannen bar dem bort som om det hadde vært nøtter eller epler.»

Men her ble historiefortelleren avbrutt for tredje gang. «Farmor, hvorfor ville ikke kullene brenne mannen?»

«Det skal du få høre,» svarte farmor, og så fortalte hun videre:

«Da hyrden, som var slikt et grettent og ondskapsfullt menneske, så alt dette, tok han til å undre seg: 'Hva kan dette være for en natt, siden hundene ikke biter, sauene ikke blir redde, spydet ikke dreper og ilden ikke brenner?' Han ropte den fremmede tilbake og sa til ham: 'Hva er dette for en natt? Og hva kommer det av at alle ting viser deg en slik barmhjertighet?'

Da svarte mannen: 'Jeg kan ikke si deg det, om du ikke selv ser det.' Og han ville skynde seg av sted for å gjøre opp varme for hustruen og barnet.

Men da bestemte hyrden seg for at han ikke måtte tape mannen av syne før han hadde fått rede på hva alt dette underlige betydde. Han reiset seg opp og gikk etter ham, hele veien, inntil han nådde frem dit hvor mannen bodde.

Da så hyrden at mannen ikke hadde så mye som en stue å bo i, men hustruen og barnet lå i en fjellgrotte, der det ikke fantes annet enn nakne, kalde steinvegger.

Men hyrden tenkte som så at kanskje det stakkars, uskyldige barnet kunne komme til å fryse i hjel der i grotten, og enda han var slik en hard mann, ble han rørt og tenkte han fikk hjelpe barnet. Han tok skreppen sin ned fra skulderen, og ut av den trakk han frem et mykt, hvitt saueskinn, ga det til den fremmede mannen og sa at han skulle la barnet sove på det.

Men i det samme han viste at også han kunne være barmhjertig, ble øynene hans åpnet, og han så hva han ikke før hadde kunnet se og hørte hva han ikke før hadde kunnet høre.

Han så at rundt omkring ham stod en tett ring av små engler med sølvvinger. Hver eneste en av dem hadde et strengespill mellom henden, og alle sammen sang de med høy stemme at i natt var Frelseren født, han som skulle frelse verden fra dens synder.

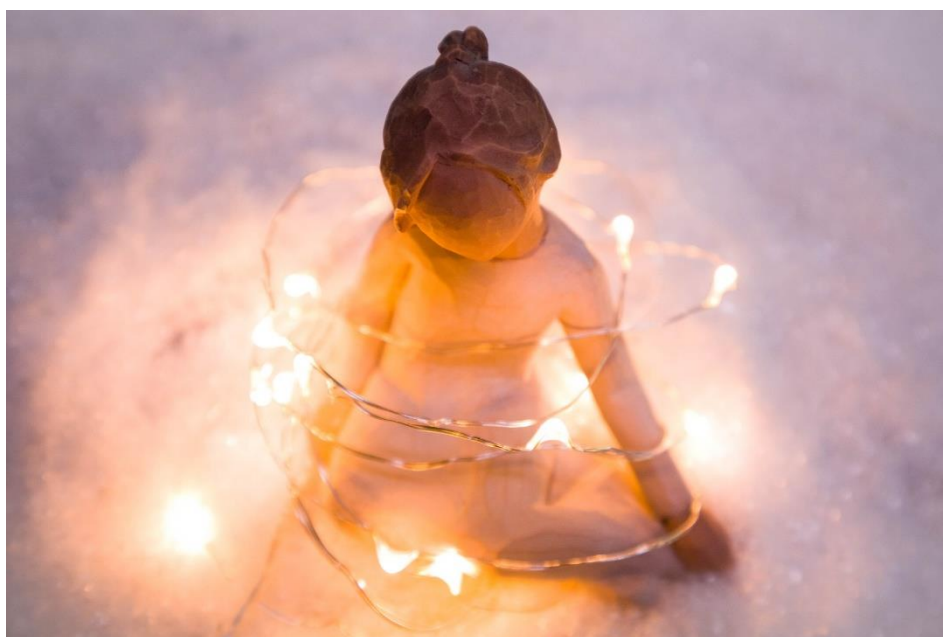
Da forsto han hvorfor alle ting var så glade denne natten, og at de ikke ville gjøre noe vondt.

Og det var ikke bare omkring hyrden at det fantes engler – han kunne se dem overalt. De satt inne i grotten, de satt utenfor fjellet, og de fløy under himmelen. De kom gående på veien i store flokker, og idet de gikk forbi, stanset de og kastet et blick på barnet.

Det var slik en jubel og glede og sang og lek. Og alt dette så han i den mørke natten, der han før ikke hadde lagt merke til noe. Han ble så glad over at øynene hans var blitt åpnet at han falt på kne og takket Gud.»

Men da farmor hadde kommet så langt, sukket hun og sa: «Men det som denne hyrden så, det kan vi også se, for englene flyr under himmelen hver eneste julenatt, om vi bare kunne greie å skimte dem.»

Og så la farmor hånden sin på hodet mitt og fortsatte: «Dette skal du huske, for det er så sant som at jeg ser deg og du ser meg. Det er ikke lys eller lampe det kommer an på, ikke måne eller sol heller. Det som er nødvendig, er at vi eier slike øyne som er i stand til å se Guds herlighet.»



Ukens plukk og miks!

Her finner dere ulike forslag til aktiviteter. To av aktivitetene handler om hvordan lyset og det gode kan lyse opp for oss og gjøre det lettere å se omkring oss. Den tredje aktiviteten handler også om å spre lys, men da som glede; det handler om å gi komplimenter. Til sist har vi med en Lucia-sang som kanskje er ny for noen?

1. Lys opp med et Lucia-tog

I år er det mange plasser vi ikke får gått i Lucia, men kanskje kan dere stå opp litt ekstra tidlig og gå Lucia-tog ute?



Utstyr

Hvite klær, kanskje laken eller skjorter f.eks.

Stearinlys eller elektriske lys.

Evt. Aluminiumsfolie

Hvis dere har små lenker med led-lys går det an å bruke det i håret som en slags Lucia-krans.

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

Kle på dere hvite klær. Kanskje kan det være lurt med varme klær og så et laken eller en stor skjorte utenpå siden årets Lucia blir ute.

Finn frem lysene og tenn evt. de elektriske lysene.

Dersom dere bruker stearinlys kan dere lage små håndtak av aluminiumsfolie. Ta en bit av folien på ca. 15/20 cm i alle retninger. Sett lyset i midten av biten og brett folien omkring den nederste delen av lyset. Hold lyset fast nederst og brett resten av folien over hånden som beskyttelse.

Hvis dere har bakt lussekatter allerede kan dere ta med dem.

Gå ut og syng for naboene – og kanskje kan dere ringe på hos noen dere kjenner?

2. Lys opp i skogen med lykt eller bål

Det er utrolig hvordan en liten flamme eller en liten lykt kan lyse opp mye mørke – så vi ser hvor vi er og hvor vi skal gå når det er mørkt. Lyset er sterkere enn mørket!



Utstyr

Lommelykter

Vedkubber

Fyrstikker

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

Finn et sted der dere vil gå tur. Ta med lommelykt og gå en tur ut i skogen når det er blitt mørkt på ettermiddagen. Det kan være ganske spennende å se hvor stor forskjell det er om en skrur av eller på lommelykten!

Dersom dere har mer tid en kveld går det også an å ta med noen vedkubber og finne et godt sted å tenne bål. Kanskje er det her fredagskvelden tilbringes? Det er ofte fint å fortelle historier ved bålet, og kanskje lage noen pinnebrød til kvelds?

God tur!

3. Lys opp dagen for noen

Hyggelige ord kan lyse opp dagen for oss. Hva med å gi fem komplimenter en dag?



Utstyr

Deg selv!

Noen du vil glede

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

Gi fem komplimenter (si noe hyggelig om dem) til en annen – eller kanskje vil du gi complimentene til flere ulike personer? Nå har du lyst opp dagen for noen!

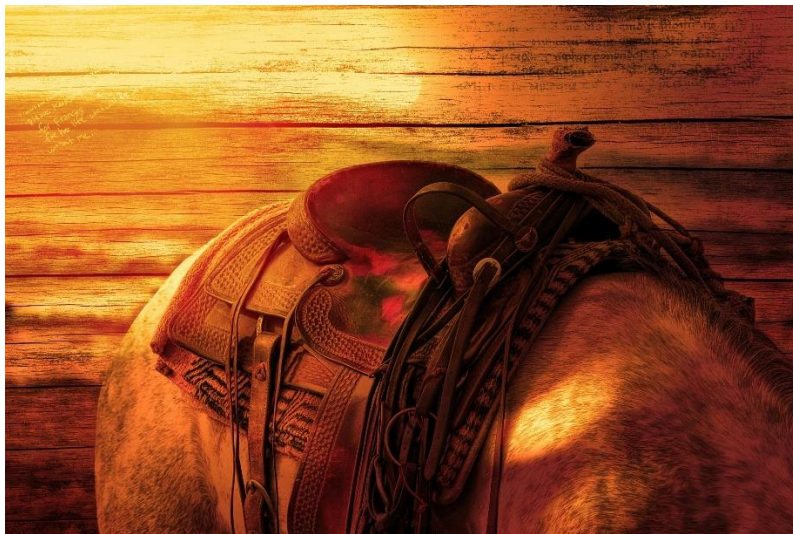
4. Sang: Staffan var en stalledreng

Den første kristne martyren var Stefanus. Han er omtalt i Apostlenes gjerninger 6 og 7, og hans helgendag er den 26. desember, andre juledag.

Det finnes en legende om Stefanus som sier at han var stallgutt hos kong Herodes. Han skal ha vært den første som så Betlehemsstjernen og skjønnte hva den betydde. Men Herodes trodde ikke på ham, og sa: «Det du sier er like sant som at den stekte hanen her på bordet blir levende». Straks bakset hanen med vingene og gol.

Stefanus-navnet blir på Norsk Stefan eller Steffen og på svensk; Steffan eller Staffan. Selv om Stefanusdagen er 26 desember, er det også folkelige tradisjoner for å fortelle lengden om Stefanus i tilknytning til Lucia-dagen. Sangen om Staffan er en slik sang som ofte blir sunget på Lucia-dagen.

Vi har ikke notene på denne, men du finner melodien på spillelisten på Spotify!



1.

Staffan var en stalledräng,
vi tackom nu så gärna,
han vattnar sin fålar fem,
allt för den ljusa stjärna.
Ingen dager synes än,
stjärnorna på himmelen de
blänka.

2.

Hastigt lägges sadeln på,
vi tackom nu så gärna,
innan solen månd uppgå,
allt för den ljusa stjärna.
Ingen dager synes än,
stjärnorna på himmelen de
blänka.

3.

Bästa fålen apelgrå,
vi tackom nu så gärna,
den rider Staffan själv uppå,
allt för den ljusa stjärna.
Ingen dager synes än,
stjärnorna på himmelen de
blänka.

4.

Innan någon vaknat har,
vi tackom nu så gärna,
framme han vid skogen var,
allt för den ljusa stjärna
Ingen dager synes än,
stjärnorna på himmelen de
blänka.

5.

I den fula ulvens spår,
vi tackom nu så gärna,
raskt och oförskräckt han går,
allt för den ljusa stjärna.
Ingen dager synes än,
stjärnorna på himmelen de
blänka.

Fjerde søndag i advent

20. desember 2020

Snart julefeiring

Bibelfortelling

Lukas 1:39-45

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Adventsstund

Utstyr

Fire lys, gjerne lilla/fiolette i en adventskrans eller lignende

Fyrstikker

En bibel eller det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Lukasevangeliet.

Du finner sangene til adventsstunden på spillelisten «Fra advent til jul 2020» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

Passer for

Alle aldre

Hvorfor

De fire lysene i adventskransen er en påminnelse om de mange lysene i julen, og vi teller ned til jul med å tenne det lysene i adventskransen. Hvis det får det til, kan dere tenne de fire lysene i dagene frem til jul og samtidig synge en adventssang.

Hvordan

Dere vet selv hvordan en adventsstund best fungerer i deres familie. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere!

1. Tenning av adventskransen

Noen tenner de tre første lysene i adventskransen mens dere synger tre vers av en av den «lystenningssangen» dere velger dere.

29 Tenn lys



Tenn lys! Et lys skal bren-ne for den-ne lil-le
jord, den blan-ke him-mel-stjer-ne der vi og al-le
bor. Må al-le de-le hå-pet så go-de ting kan
skje. Må jord og him-mel mø-tes. Et lys er tent for det.

Tenn lys!

To lys skal skinne for kjærlighet og tro,
for dem som viser omsorg
og alltid bygger bro.
Må fanger få sin frihet
og flyktninger et hjem.
Tenn lys for dem som gråter
og dem som trøster dem.

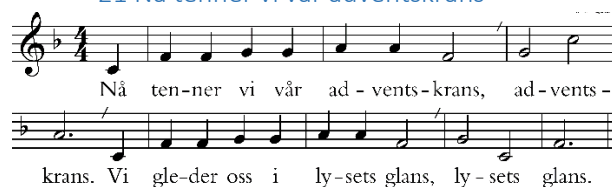
Tenn lys!

Tre lys skal flamme for alle som må slåss
for rettferd og for frihet.
De trenger hjelp fra oss.
Må ingen miste motet
før alle folk er ett.
Tenn lys for dem som kjemper
for frihet og for rett.

Tenn lys!

Nå stråler allede fire lys for ham
som elsker alt som lever,
hver løve og hvert lam.
Tenn lys for himmelkongen
som gjeterflokket så!
Nå møtes jord og himmel
i barnet, lagt på strå!

21 Nå tenner vi vår adventskrans



Nå ten-ner vi vår ad-vents-krans, ad-vents-
krans. Vi gle-der oss i ly-sets glans, ly-sets glans.

Den sier oss at Gud har brakt,
Gud har brakt
det lys som bryter mørkets makt,
mørkets makt.

Hvert adventslys skal skinne klart,
skinne klart
og si at Jesus kommer snart,
kommer snart.

Hvert lys vi tenner, bringer bud,
bringer bud:
Når Jesus kommer, ser vi Gud,
ser vi Gud.

19 Nå tenner vi det første lys



Nå ten-ner vi det før-ste lys, a-
le- ne må det stå. Vi ven-ter på det
lil-le barn som i en kryb-be lå.

Nå tenner vi det andre lys,
da kan vi bedre se.
Vi venter på at Gud, vår far,
vil gi sin sønn hit ned.

Nå tenner vi det tredje lys,
det er et hellig tall.
Vi venter på at kongen vår
skal fødes i en stall.

Nå tenner vi det fjerde lys,
og natten blir til dag.
Nå venter vi på Frelseren
for alle folkeslag.

2. Bibelfortelling og litt om dagen

Når vi tenner det fjerde lyset i adventskransen, er det bare innspurten igjen. Det er få dager igjen til jul og Maria er høygravid. Denne søndagens tekst er fra møtet mellom Maria og slektningen hennes Elisabeth (Lukas 1:39-45). Begge to er gravide. Maria har Jesus i magen og Elisabeth er gravid med han som senere blir kjent som døperen Johannes.

Alle sammen har vi en gang vært i magen til moren vår. Vi blir født på ulike måter og mange foreldre kan fortelle om hvordan det første møtet etter fødselen var.

Jesus var også inne i magen til moren sin. Han ble født i en stall, omgitt av dyr og en ganske annen lukt enn på fødeavdelingen på sykehus. Maria og Josef fikk møte det nyfødte barnet for første gang, midt i alt dette. I juleevangeliet står det at Maria svøpte Jesus inn. Kanskje hadde hun noe mykt tøy med seg? Jesus fikk trygghet og kjærlighet med en gang – slik som vi alle trenger det!

Hvordan tror du at det luktet i stallen der Jesus ble født? Hvis du fikk møte Jesus som nyfødt baby, hva ville du gjort da? Ville du hatt med en gave eller lekt med ham eller holdt ham?

3. Bønn

Kirkens Nødhjelp er kirkens organisasjon for nestekjærlighet i verden. Hver søndag forslår vi å ta med en bønn formulert av Kirkens Nødhjelp i adventsstunden. Det kan minne oss at kjærligheten Jesus har vist oss gjelder alle mennesker i verden. Kanskje er det også andre bøønner dere vil be eller noe dere vil be om? Gjør det som passer for dere!

Mange barn i verden i dag blir født på utrygge steder – slik også Jesus en gang ble. Kirkens Nødhjelp jobber for at alle barn skal få en trygg fødsel. La oss be:

Takk for barna som er født!

*Vi ber om at alle barn som fødes inn i vår verden,
skal få vokse opp i trygghet, omsorg og kjærlighet.. Amen.*

4. Sang

2. Folkefrelsar til oss kom

(den eldste salmen i salmeboken!)

Fol - ke - frel - sar, til oss kom, fødd av
møy i ar - mods - dom! Hei - le ver - di
und - rast på kvi du så - leis ko - ma må.

2. Herrens under her me ser,
ved Guds Ande dette skjer.
Livsens ord frå himmerik
vert i kjøtt og blod oss lik.

3. Utan synd han boren er
som all synd for verdi ber.
Han er både Gud og mann,
alle folk han frelsa kan.

4. Frå Gud Fader kom han her,
heim til Gud hans vegar ber,
ned han fór til helheims land,
oppfór til Guds høgre hand.

5. Du som er Gud Fader lik,
ver i vanmakt sigerrik!
Med din guddoms velde kom,
styrk oss i vår armodsdøm!

6. Klårt di krubbe skina kan,
ljoset nytt i natti rann,
naud og natt til ende er,
trui alltid ljuset ser.

7. Lov og takk, du Herre kjær,
som til verdi komen er!
Fader god og Ande blid,
lov og takk til evig tid!

Fjerde uke i advent

20. – 25. desember 2020

Ukens julepynt: Engler

Utenfor Nordberg kirke har vi laget en stall og satt opp juletrær. Alle som vil kan fylle juletrærne med julepynt. Hver uke har vi hatt et forslag til julepynt som dere kan lage og henge opp utenfor kirken. Dere bestemmer selvfølgelig hva dere vil lage når og hvordan dere vil henge det opp. Vi gleder oss til å se juletrærne foran kirken og hvordan de er blitt vakrere og vakrere hver uke – med julepynt fra dere!

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Engler

Julenatten er det en engel som forteller gjeterne på marken om at Jesus er født. Det er engelen som først forteller at det Jesusbarnet er Kristus, Guds sønn. Etter at engelen har fortalt dette kommer det mange andre engler, det står at det er som en himmelsk hærskare – det var veldig mange! Disse englene lovpriser Gud og synger «Ære være Gud i det høyeste og fred på jorden blant mennesker som Gud har glede i». Du kan lese om dette i Lukas 2:8-14.

Disse ordene som englene lovpriste Gud med: «Ære være Gud i det høyeste og fred på jorden blant mennesker som Gud har glede i», det synger vi hver søndag i kirken. Det kalles «gloria» og er en lovsang til Gud. Hver søndag blir vi liksom slik med englene i sangen deres.

Det er mange grunner til å lovsynge Gud. Ingen vet alt om hvorfor englene sang som de gjorde på Betlehemsmarken den natten, men det er i alle fall grunn til å takke og love Gud for at Jesus kom til jorden! Slik vet vi mer om hvem Gud er og hva kjærlighet er! Er det noe du gjerne vil takke Gud for?

Kongleengel

Utstyr

Kongle

Sløyfebånd (f.eks. det som var rundt pakken)

Englehår som f.eks. garn eller noe annet du velger

Stjerne (ligger i pakken)

Trekule (ligger i pakken)

Lim

Sølvtråd eller annen tynn tråd

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

1. Finn frem: Kongle, sløyfebånd, englehår, trekule, lim og sølvtråd.



2. Tre sølvtråden gjennom kula og snurr tråden rundt konglen. Knyt slik at kula henger godt fast. Dette er tråden du bruker til å henge opp engelen med.



3. Lag en sløyfe av båndet og lim den fast på ryggen til konglen. Det er litt vanskelig å få sløyfen til å sitte fast, men du kan gjerne dytte den litt inn mellom kongleskjellene.



4. Ta lim på hodet til engelen og fest håret og gullstjernen.



5. Hvis du vil, kan du ta med engelen til kirka. Heng den opp på et av trene ved siden av stallen.



Ukens oppskrift: Kokosmakroner

Denne oppskriften på kokosmakroner er hentet fra Matprat.no og gir ca. 30 kokosmakroner. Kanskje pleier dere å lage kokosmakroner og har dere en egen oppskrift dere liker, så må dere gjerne bruke den. Gjør det som er best for dere og som gjør at det blir gøy både å lage og å spise makronene!

Kokosmakroner passer også fint som små gaver til venner, familie eller naboer. Pakk dem inn i små poser og gled noen andre med gode julekaker!

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Dette bildet er hentet fra oppskriftsiden på matprat.no



Passer for

Alle aldre

Dette trenger du

4 stk eggehvite

200g sukker

1 ts vaniljesukker

200g kokosmasse

Slik gjør du

Pisk eggehviter for hånd med en visp i kjelen til det skummer godt.

Bland inn sukker, vaniljesukker og kokosmasse.

Sett kasserollen på middels varme og rør hele tiden langs bunnen med en tresleiv. Når massen har konsistens som tykk risengrynsgrøt er den ferdig, ca. 10 minutter.

Sett topper av kokosmassen med to skjeer på et stekebrett med bakepapir. Stek kakene midt i ovnen på 180 °C i ca. 10 minutter, til de er gylne. Avkjøl på rist.

Oppbevar kakene i en tett boks, gjerne med bakepapir mellom lagene.

Ukens fortellinger

Hentet fra boken «Julegleder» (Verbum 2004)

Julens lysbærende tre

Dan Lindholm



Da det spurtes i verden at vår Frelser skulle bli født på jord, var det tre trær som la ut på vandring til Betlehem. Først var det fikentreet, så oljetreet, det tredje var et grantre. I tusen år eller mer vandret de, for de ville være fremme i god tid når den hellige stunden var inne.

Underveis hendte det av og til at trærne holdt rast, og da viste de frem gavene de bar med seg. Fikentreet hadde favnen full av søte frukter, oljetreet bugnet under prektige oliven. «Men du? Hva har du å by verdens Frelser?» spurte de det tredje treet. Da tiet grantreet. For det visste jo at konglene ikke var noe å sette frem på menneskers bord.

Fiken- og oljetreet hadde ikke alltid vært de beste venner. Men nå ble de vel forlikt, for det kunne de saktens være enige om, at de to var noe mer enn et nåletre.

Endelig stod de foran døren. Og nå skulle de frem for krybben og legge ned gavene sine. Fikentreet gikk først og la fruktene sine i fanget på Maria. Oliventreet bøyden den knortete stammen så Josef kunne presse olje av kjernene. Begge trør ble hjertelig takket og prisert.

Så skulle grantreet frem. Det følte seg så inderlig fattig der det stod med de tørre konglene sine. «Jeg har ingen spiselige frukter å gi,» sa det, «men kan jeg være til noen nytte, da gir jeg hele meg selv.»

«Om du ikke bærer frukt, så skal du fra nå av bære lys for Barnet,» sa Maria. Og hun tok et voksllys og festet det på en av treets grener.

Slik gikk det til at nettopp granen ble julens lysbærende tre.

Legenden om de tre trærne

Amerikansk legende gjenfortalt av Angela Elwell Hunt

Det var en gang en fjelltopp hvor det stod tre små trær og drømte om hva det skulle bli når de ble store.

Det første lille treet stirret opp på stjernene som glitret som diamanter over ham. «Jeg har lyst til å romme en skatt,» sa han. «Jeg vil dekkes med gull og fylles med edelsteiner. Jeg skal bli den vakreste skattkisten i hele verden!».

Det andre lille treet kikket bort på den lille bekken som sildret forbi på vei mot havet. «Jeg har lyst til å bli et stort seilskip,» Sa han. «Jeg vil seile på stormfulle hav og ha med meg mektige konger. Jeg skal bli det sterkeste seilskipet i hele verden!»

Det tredje lille treet så ned i dalen nedenfor. Travle menn og travle kvinner arbeidet i en travel by. «Jeg har ikke lyst til å reise fra denne fjelltoppen i det hele tatt,» sa hun. Jeg vil vokse så høyt at når folk stopper for å se på meg, må de løfte blikket til himmelen og tenke på Gud. Jeg skal bli det høyeste treet i hele verden!»



Årene gikk. Regnet kom, sola skinte og de tre små trærne vokste seg store og høye.

En dag klatret tre tømmerhoggere opp på fjellet.

Det første tømmerhoggeren så på det første treet og sa: «Dette treet er nydelig. Det passer akkurat for meg.» Og det første treet falt for et kraftig hogg av den skinnende blanke øksa hans.

«Nå skal jeg bli til en vakker skattkiste,» tenkte det første treet. «jeg skal få inneholde en vidunderlig skatt.»

Den andre tømmerhoggeren så på det andre treet og sa: «Dette treet er sterkt. Det passer akkurat for meg.» Og det andre treet falt for et kraftig hogg av den skinnende blanke øksa hans.

«Nå skal jeg seile på de stormfulle hav,» tenkte det andre treet. «jeg skal bli et stort skip som passer for konger!»

Det tredje treet førte at hjertet sank da den siste tømmerhoggeren så på henne. Hun stod der, rett og høy, og pekte modig mot himmelen.

Men tømmerhoggeren så ikke opp en gang. «Et hvilket som helst tre er bra nok for meg,» mumlet han. Og det tredje treet falt for et kraftig hogg av den skinnende blanke øksa hans.

Det første treet frydet seg da tømmerhoggeren tok ham med seg til en snekker. Men den travle snekkeren tenkte ikke på skattkister. De arbeidsslitte hendene hans skapte treet om til en krybbe i stedet. Det en gang så vakre treet ble ikke dekket med gull eller fylt med skatter. Han ble dekket med sagmugg og fylt med høy til sultne dyr.

Det andre treet smilte da tømmerhoggeren tok ham med seg til en skipsbygger. Men det ble ikke laget noe stort og kraftig seilskip den dagen. I stedet ble det en gang så sterke treet hamret og saget til en enkel fiskebåt. Siden han var for liten og svak til å seile på havet eller elva, ble han tatt med til en liten innsjø. Hver dag hentet han inn hauger av død, stinkende fisk.

Det tredje treet ble nokså forfjamset da tømmerhoggeren kuttet henne opp til kraftige bjelker og lot henne logge på en trelast-tomt.

«Hva hendte?» Det en gang så høye treet undret seg. «Jeg ønsket meg jo aldri noe annet enn å bli stående på fjelltoppen og peke opp mot Gud.»

Det gikk mange, mange dager og mange, mange netter. De tre trærne glemte nesten drømmene sine. Men en natt flommet gyllent stjernelys ned over det første treet. En ung kvinne la sitt nyfødte barn i krybben. «Jeg skulle ønske jeg kunne lage en vogge til ham,» hvisket mannen hennes. Moren klemte hånden hans og smilte. Stjernelyset skinte på det glatte og sterke treet. «Denne krybben er nydelig,» sa hun. Og plutselig visste det første treet at han rommet verdens største skatt.

En kveld kom en sliten vandrer og vennene hans og stuet seg sammen i den gamle fiskebåten. Vandreren sovent straks det andre treet seilte ut på innsjøen. Snart blåste det opp til en voldsom, dundrende storm. Treet skalv. Han visste at han ikke var sterk nok til å være så mange passasjerer sikkert gjennom regn og vind. Den slitne vandreren våknet. Han reiste seg, sakte ut hånden og sa: «Stille!» Stormen stoppet like raskt som den hadde begynt. Og plutselig visste det andre treet at han hadde med seg kongen over himmel og jord.

En fredag morgen ble bjelkene til det tredje treet trukket frem fra den bortgjemte vedhaugen. Hun krympet seg da hun ble båret gjennom en rasende, spottende menneskemengde. Hun grøsset da noen soldater spikret en manns hender fast til bjelkene hennes. Hun førte seg stygg og grov og grusom. Men søndag morgen, da sola stod opp og jorda skalv av glede under henne, visste det tredje treet at Guds kjærlighet hadde forandre alt.

Den hadde gjort det første treet vakkert.

Den hadde gjort det andre treet sterkt.

Og hver gang noen tenkte på det tredje treet, måtte de tenke på Gud.

Ukens plukk og miks!

Her finner dere ulike forslag til aktiviteter. Denne uken er litt kortere enn de andre dagene, men vi har likevel noen forslag som kan forberede oss på julehøytiden.

1. Lag en julekrybbe

Det finnes mange slags julekrybber å få kjøpt, men kanskje kan det være litt ekstra gøy å lage sin egen? Den julekrybben vi foreslår kan stå slik den er eller settes ned i et fint syltetøyglass med f.eks. sukker (eller noe annet mykt) i bunnen. Det kan se veldig pent ut i f.eks. et lite Norgesglass hvis du har det, men kan også settes i en skål, eller lignende.



Utstyr

To kongler
Tre kuler (f.eks. trekuler)
Fimoleire (ligger i pakken) eller annen leire
Hyssing (ligger i pakken)
Fyrstikk
Striestoff eller lignende (ligger i pakken)
Litt blått stoff (ligger i pakken)
Gummistrikk
Halm eller lignende
Gullstjerne (ligger i pakken)
Ståltråd (ligger i pakken)
Lim
Sukker
Glasskål eller syltetøyglass

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

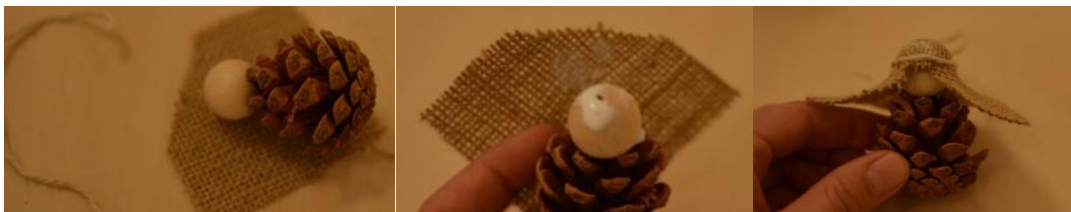
Jesusbarnet

Rull filoleira til en liten pølse. Stikk fyrstikkbiten ned i toppen på pølsen. Fest trekulen på fyrstikken. Snurr den lange hyssingtråden rundt kroppen til Jesusbarnet. Legg halmen i en liten haug til krybbe (kan evt. legge litt kvist nederst).



Josef

Fest kula på konglen. Ta litt lim på toppen av hodet og sett på striestoffet. Hold fingeren på hodet til det begynner å tørke. Knyt hyssingen rundt hodet. Dette kan være litt vanskelig, så få gjerne hjelp av en voksen.



Maria

Fest kula på konglen. Brett inn det ene hjørnet på det blå stoffet. Ta litt lim på toppen av hodet. Legg stoffet på hodet som vist nedenfor. Brett hjørnene av stoffet rundt Maria. Sett gjerne en gummistrikk rundt kroppen til Maria til limet har festet seg.



Stjernen

Tre ståltråden gjennom gullstjernen slik at gullstjernen er midt på tråden. Legg ståltråden dobbelt og tvinn den sammen. Bøy endene utover, slik at den klarer å stå av seg selv.

Montering

Hell sukker i ein glasskål, et stort syltetøyglass eller på et fint fat. Sett Josef, Maria, Jesusbarnet på toppen og stikk ståltråden med stjerna ned i sukkeret.

2. Julegrøt med mandel

Ifølge godt.no ble risengrynet ble importert til Norge på 1300-tallet, og på denne tiden var det et statussymbol å kunne servere sine gjester risengrynsgrøt på julaften. Ikke før på 1800-tallet ble risengrynsgrøt vanlig på julaften. Siden den tid har grøten blitt en nordisk tradisjon som nært sagt har blitt et synonym med julehøytiden.

Skikken med mandel i grøten er utbredt i hele Norden, og fra gammelt ble det sagt at den som fikk mandelen skulle være den første til å bli gift det kommende året. Historikere mener tradisjonen kan stamme fra leken «Kong bønne» fra 1500-tallet. I stedet for mandel i grøt ble en bønne gjemt i puddingen og den som fant den ble utnevnt til Kong bønne. Han eller hun fikk dikte opp navn til alle rundt bordet.



Utstyr

Risengrynsgrøt i den formen det passer dere best

Mandel

Varmt vann

Evt. en marsipangris som gave.

Passer for

Alle aldre

Slik gjør du

Kok grøten slik dere pleier.

Legg mandelen i et glass eller en kopp. Hell over varmt vann og la mandelen ligge litt i det varme vannet. Når vannet er blitt litt kaldere, heller du det av og skålder mandelen. Når grøten er ferdigkokt, putter du mandelen i grøtgryta.

Hvis dere blir enig om det på forhånd kan den som får mandelen få en premie. Kanskje kan det være å navngi alle ved bordet som den gamle bord-leken. Eller kanskje har dere en marsipangris som finneren kan få?

Hvis dere vil ha marsipangris går det selvfølgelig an å kjøpe en, men det er også mulig å lage egen marsipan eller kjøpe ferdigmarsipan og så lage sin egen marsipangris. Grisen kan få farge med rød konditorfarge, og kanskje er det aktivitet for barna mens grøten koker?

3. Julefilm: Stjernen

Det finnes mange ulike julefilmer. Tegnefilmen om det lille eselet Bo viser nye sider ved juleevangeliet. Vi følger Bo sin reise som flettes sammen med Maria og Josef sin historie, og vi får julefortellingen fortalt fra et annerledes perspektiv – dyrene.

Utstyr

Filmen «Stjernen» kan leies på Viaplay

Passer for

Filmen har aldersgrense 7 år.

4. Sang: En krybbe var vuggen

Det første verset av denne sangen er i utgangspunktet amerikansk og fikk melodi av William J. Kirkpatrick i 1895. Den ble oversatt til norsk av Agnes Landmark i 1959, før Eyvind Skeie noen år senere skrev de to siste versene av salmen.



En kryb-be var vug-gen som ven-tet ham
her, det lil-le barn Je-sus, vår Frel-ser, så
kjær. Men stjer-ne-ne lys-te helt inn der han
lå, det lil-le barn Je-sus, på lei-et av strå.

Så enkelt og stille kom Gud til vår jord.
Så høyt er jeg elsket av Jesus, min bror.
Han kom fra Guds himmel, Gud selv var han lik,
men Jesus ble fattig, og jeg er blitt rik.

Fra krybben til korset gikk veien for deg,
slik åpnet du porten til himlen for meg.
Velsign oss, vær med oss, gi lys på vår vei,
så alle kan samles i himlen hos deg!