



Idéhefte 3

for
Kvinneforum
-og andre kvinnegrupper



*Frelsesarmeens kvinner
Seksjon Hjem og familie*

Kvinneforum

Hensikten med kvinneforum er å møte behovet for fellesskap hos kvinner. Det er en lavterskelgruppe som tilbyr «kirkefremmede» kvinner et fellesskap i Frelsesarmeen hvor de kan føle seg hjemme i et uformelt miljø. Kvinneforum er også et fellesskap for kvinner som har sin tilhørighet i Frelsesarmeen.

Verdi

- skaper et uformelt miljø for fellesskap
- er et sted hvor man kan utvikle sine kreative evner
- gir rom for interessegrupper
- oppmuntrer til åndelig vekst
- er en støttegruppe for familien
- er et verdifullt tillegg til korpsets liv og program

Sentrale temaer tas opp i en helhetlig sammenheng:

Åndelig - Fysisk – Psykisk.

Det bibelske fundament for Frelsesarmeens arbeid:

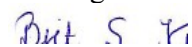
- Bibelen er inspirert av Gud, og er rettessnoren for kristelig tro lære og liv.
- Gud er en treenig Gud: Faderen, Sønnen og Den Hellig Ånd.
- Jesus Kristus er Guds sønn og menneskenes frelser.
- Alle mennesker har syndet og trenger Guds tilgivelse.
- Alle som tar i mot Jesus blir Guds barn.
- Alle mennesker er like verdifulle, fordi menneskets verdi er gitt utenfra – av Gud.
- Alle mennesker har mulighet til forandring, utvikling og vekst.

Dette er **Idéhefte 3 for Kvinneforum**. Vi sender ut heftet i papirformat, men ideene finnes også på Frelsesarmeens nettside.

Idéhefte 1 og 2 kan også fås tilsendt ved henvendelse til Seksjon Hjem og familie ved Frelsesarmeens hovedkvarter.

Må Gud rikelig velsigne arbeidet!

Vennlig hilsen



Brit S. Knedal

Territorial sekretær for Hjem og Familie

Bokkveld



Bøker åpner en hel verden for oss. En bokkveld kan være en oppmuntring til å lese mer. Å lese for barna gir en fin nærhet mellom barnet og den voksne og er med å gi barna en lyst til å lese bøker senere i livet.

Det finnes et mangfold av barnebøker tilgjengelig på bibliotekene.
Inviter en fra det lokale biblioteket som gjest og få presentert noen av barnebøkene.

Legg inn en lesestund der gjesten leser fra en av bibliotekbøkene slik han/hun ville gjort det for et barn.

Lag en god ramme rundt lesestunden:

- En god stol og godt lys for den som skal lese.
- Legg puter på gulvet til deltagerne
- Demp belysningen i lokalet.

Be deltagerne ta med gamle barnebøker fra egen barndom og lag en liten bokutstilling

Bibelordet:

Salme 119,105:

"Ditt ord er en lykt for min fot og et lys på min sti"

Matteus 4, 4:

"Jesus svarte: «Det står skrevet: Mennesket lever ikke av brød alene, men av hvert ord som kommer fra Guds munn.»"

I mille seg og himmel'n – en vandring i Alf Prøysens landskap



Foto: Tiden

Etter en ide fra Hokksund korps.

Alf Prøysens diktning er et kjærte b kjentskap for de fleste av oss. Vi lærte sangene og frydet oss over fortellingene, gledet oss til barnetimen på radio og kjente at han hørte til i hverdagen vår. Hans måte å løfte fram de små i samfunnet, de fattige, de som ingen andre så, har berørt manges liv.

Sangene og fortellingene gjør noe med oss også som voksne, og nye generasjoner opplever noe av den samme nærheten til Alf Prøysens diktning. En kveld der vi henter fram igjen de gode sangene og fortellingene, og kanskje også forteller noe om Alf Prøysens liv, blir helt sikkert en god kveld uansett alder på de som kommer til Kvinneforum.

Hvis dere ikke har noen av bøkene til Alf Prøysen, er biblioteket et godt sted å begynne planleggingen av kvelden.

- Bruk CD-plate med sangene sunget av Alf Prøysen selv. Disse kan lånes på biblioteket. Det er flott hvis disse spilles når folk kommer.
- Syng sangene. Bøkene med Prøysens sanger har noter også.
- Les fortellingene (flott hvis man har noen som kan lese på dialekt).
- Fortell fra livet hans.
- Hvis man velger å ha dette som tema på julemøtet, er det rikelig med både sanger og fortellinger som knytter seg til julehøytiden. Det finnes også en bok som heter: "Jul med Prøysen" der du finner mye av dette.

Bibelordet:

Matteus 5, 1-12:

*Salige er de som hungrer og tørster etter rettferdigheten,
for de skal mettes. Matteus 5, 6*

Kosthold



Et sunt kosthold er viktig, og alltid et aktuelt tema. Det er viktig uansett alder, og ikke minst viktig i travle barnefamilier.

Inviter en kostholdsrådgiver eller en husstellærer som kan gi råd om noen gode, sunne retter som kan brukes i hverdagen.

Be deltagerne ta med gode oppskrifter på sunn mat, oppskrifter de har brukt selv og som de kan dele med de andre.

Forbered et par retter som kommer under betegnelsen ”Sunn mat”. La det være kveldens servering Skjær opp frukt og grønnsaker og la det stå framme hele kvelden.

Bibelordet:

Johannes 21, 1-14

Da de var kommet i land, så de et bål der, og det lå fisk og brød på glørne. Jesus sa til dem: «Kom og få mat!» Ingen av disiplene våget å spørre ham: «Hvem er du?» De visste at det var Herren. Så gikk Jesus fram, tok brødet og ga dem, det samme gjorde han med fisken.

Johs 21, v 9,10, 12 og 13

På bærtur

eller sopptur



Det første møtet på høsten kan gjerne være en bærtur. Skogen er full av tyttebær i september, noe som de aller fleste synes er godt. I stedet for å kjøpe syltetøy vil det være kjærkomment å kunne høste noe av det som allerede er i skog og mark. / Eller man kan legge det opp som en sopptur.

Sjekk på forhånd hvor det kan være aktuelt å plukke bær/sopp. Avtal å møtes på korpset som utgangspunkt for turen eller på sted i nærheten av skogen. Alle har med mat og kaffe. Plukk bær/sopp og ta tid til en god rast. Noen har kanskje en god oppskrift på godt syltetøy eller en god sopprett, oppskrifter som deles med de andre.

Man kan også legge det opp slik at man har samlingen på korpset og at noen på forhånd har plukket noe bær og/eller sopp som kan brukes den aktuelle kvelden.

- Inviter noen som kan lage og lære bort hvordan man lager godt tyttebærsyltetøy, tyttebærpai, eller annet godt av tyttebær. Det er sikkert noen i korpset som er gode på dette.
- Inviter noen som kan fortelle om trygge soppsorter og gode oppskrifter på retter med sopp.
- Servering denne dagen kan være en gryterett med sopp og tyttebær, og til kaffen vafler med trollkrem.

Bibeltekst:

Jeremia 17, 7-8

"Velsignet er den mann som stoler på Herren og setter sin lit til ham. Han er lik et tre som er plantet ved vann og strekker røttene mot bekken. Det frykter ikke når heten kommer, men står der med løvet grønt. Det sturer ikke i tørketider og holder ikke opp med å bære frukt."

Severdig



Det er mye som er severdig i byen man bor i og i nærområdet. Men det er ikke alltid man vet hva som finnes og hvilke muligheter det er til å oppleve steder og museer i umiddelbar nærhet. Både barn og voksne kan ha stor glede av å oppleve noe av det byen og nærmiljøet har å by på. Gode råd om hva som er verd å se er derfor velkomment.

Belys temaet ved å

- invitere en fra turistkontoret til å fortelle eller
- invitere en dere vet kjenner godt til både byen og nærområdet eller
- invitere en fra et av museene i byen
- skaffe brosjyrer fra turistkontoret over ulike severdigheter
- vise bilder

Server tradisjonsrik mat laget etter lokale oppskrifter. Så blir det ”smak av Trøndelag”, ”smak av Hedemark”, ”smak av...”

Bibeltekst om møtet ved Jakobsilden:

Johannes 4,1-26

Jesus svarte: «Den som drikker av dette vannet, blir tørst igjen. Men den som drikker av det vannet jeg vil gi, skal aldri mer tørste. For det vannet jeg vil gi, blir i ham en kilde med vann som veller fram og gir evig liv.» Johannes 4, 13-14

Vi reiser til.....

Japan, Paraguay, Bangladesh, Brasil, India eller



Etter en ide fra Hokksund korps.

Å lære andre deler av verden og andre kulturer å kjenne er alltid spennende. Det er samtidig viktig med tanke på at vi er et flerkulturelt samfunn, og at fjerne himmelstrøk er representert i vårt eget nærmiljø. Å lære om andre land og kulturer kan være med å øke forståelsen og respekten for andre mennesker.

Temaet kan belyses ved å:

- Invitere en som har sin oppvekst i et annet land eller
- Invitere en misjonær eller andre som har bodd og arbeidet i et annet land i en lengre periode eller på annen måte kjenner et land særlig godt.
- Finne fram bakgrunnsstoff fra et valgt land. Det kan være greit å vite om språk, folketall, flagg, levesett, natur, særegenheter, folkedrakter, Frelsesarmeens arbeid osv. Biblioteket er et godt utgangspunkt for finne rikelig med bakgrunnsstoff. Når det gjelder Frelsesarmeens arbeid i landet er The Salvation Army Year Book en god kilde.
- Servere retter fra det aktuelle landet
- La deltagerne få lytte til musikk fra det aktuelle landet

Bibeltekst:

Matteus 12, 15b – 21

Til hans navn skal folkeslagene sette sitt håp.

Matteus 12, 21

Miljø og gjenbruk

Redesign



Puten er redesignet hos Fretex, og selges i eksklusive forretninger.

Miljø og klima er satt på dagsorden., og som kristne er vi kalt til å være gode forvaltere av skaperverket.. Vi ønsker å gi noe godt videre til neste generasjon og det er derfor er det viktig hvordan vi lever i hverdagen vår og hvordan vi behandler skaperverket.

- Inviter noen fra lokalsamfunnet som er opptatt av miljøvern til å komme og gi gode råd om hvordan vi i hverdagen kan spare miljøet.
- Be deltagerne ta med noe de har kjøpt brukt; en gjenstand eller et klesplagg, som de har hatt spesielt stor glede av.

Fornyelse av gamle plagg eller møbler kan være veldig spennende og kan også være med å dempe kjøpepresset som særlig unge familier utsettes for.

Inviter

- en fra Fretex som kan gi gode råd om hvordan klær og møbler kan fornyes eller
- en i kvinneforum som er idèrik når det gjelder å sy om og fornye ”gamle” plagg
- lag en framvisning eller et lite moteshow med klær som er brukt og/eller omsydd og fornyet.

Bibeltekst:

1. Mosebok 1,31 ”Gud så på alt det han hadde gjort, og se, det var overmåte godt.”

Gamle håndarbeidstradisjoner



Hakking, pjonning, nålbinding, tvebinding eller andre gamle teknikker kan være spennende å lære. Gamle mønstre er ofte ikke bare gammelt, men også veldig vakkert.

Ta kontakt med husflidslaget eller husfliden, eller få navn på aktuelle personer gjennom kontakt til kommunen. Det sitter mange med stor kunnskap, rik erfaring og mange nyttige tips når det gjelder håndarbeid og gamle teknikker. Inviter en eller flere til å dele av sin erfaring og sin kunnskap. Korpset har sikkert også noen som kan være gode lærere i ulike håndarbeidsteknikker.

Avtal på forhånd hva som behøves av materiell slik at det kan kjøpes inn og alle kan få mulighet til å prøve seg.

Bruk garn eller stoffstrimler som bordpynt, og sett fram rundstykker, ost og syltetøy til servering.

Bibeltekster:

Ap gj 9, 36-43.

De viste fram kjortlene og kappene Dorkas hadde sydd.

2.Mos 25,25-29

Alle kvinner som var dyktige til å spinne, tok fatt og kom med det de hadde spunnet: fiolett, purpurrødt og karmosinrødt ullgarn og fint lingarn.

Sangglede



En allsangkveld kan være veldig inspirerende. Sangen har betydd mye for de fleste av oss, og det gjør godt å synge sammen.

Frelsesarmeens nye sangbok kan være et godt utgangspunkt. Dette er en fin måte å bli kjent med nye og gamle sanger på.

Man kan også hente fram skolesangboka og gjenoppfriske gamle sangminner fra skoletida.

Inviter noen som kan lede an sangen og bidra med godt tonefølge. Fortell gjerne historiene bak sangene. Disse kan man finne i bøker på biblioteket.

Bruk lerretsstoff eller papirduk på bordet. Skriv gjerne noen barnesanger og tegn noen noter på duken før bordet dekkes.

Bibeltekst:

Salme 40, 1-4

Han la i min munn en ny sang en lovsang for vår Gud. Mange skal se det og frykte og sette sin lit til Herren.

Den gode samtalen



Å samtale om viktige temaer gjør godt og er nyttig. For mange tilbringes mye tid foran en skjerm både på jobb og hjemme. Der kan det også foregå samtaler, men ingen samtaler gir så mye og er så viktige som de samtalene vi har ansikt til ansikt.

Velg tema og inviter en som innleder til samtalen.

Sett stolene slik at en samtale kan fungere godt. Der hvor det er mange kan det være greit å dele inn i flere grupper.

Her er noen forslag til tema, og her kan listen bli veldig lang:

- Livsglede
- I sorgens landskap
- Trygghet
- Generasjoner
- Tid – tidsklemme
- Bønn – her kan samtalen for eksempel knyttes til en av bibeltekstene på denne siden.

Bibeltekster: Bønnen – den gode samtalen med Gud, vår Far

Matt 7, 7-11

Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne.

Fil 4, 1-7

Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud.