



# FREDFULL juletid

## Kjære deg!

Det er vel ingen tvil om at desember kan bli en stressende og travel måned for mange familier. Og for mange av oss blir juletiden alt annet enn fredfull... Derfor har vi laget denne gratis PDF-filen til deg, slik at du og din familie kan sette dere ned sammen og planlegge juletiden. En plan er en god hjelp for å redusere stress og avklare forventninger! Tenk gjennom:

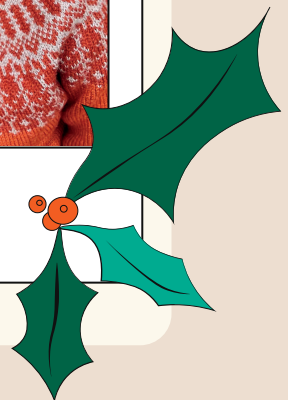
- \* Hva ønsker vi skal være familiens hovedfokus?
- \* Hva ønsker vi å prioritere?
- \* Finnes det noe vi kan kutte ut for å redusere stress?
- » På vår YouTube-kanal "Hjerte hjemme" finner du en spilleliste kalt "Jul" med flere tips til førjulstiden!

Vi ønsker deg en  
FREDFULL JULETID!

Gud velsigne deg!



Merry Christmas



**Ikke glem!**

*"For et Barn er oss født, en Sønn er oss gitt. Hans navn skal være Under, Rådgiver, mektig Gud, Evig Far og Fredsfyrste"*

Fra Jesaja 9,6  
(BGO 2017)





# PLANER FOR VÅR

## ✦ juletid ✦

Familiens hovedfokus :

### Topprioritet

- 
- 
- 
- 
- 

### Kjøp inn

- 
- 
- 
- 
- 

### Hvis tid

- 
- 
- 

### Meny julaften

Frokost :

.....

Lunch :

.....

Middag :

.....

### Ikke glem!





H V E M G J Ø R

♥ hva ♥

Blank card with a yellow header and a dashed red line. It contains five empty square checkboxes arranged vertically.

Blank card with a yellow header and a dashed red line. It contains five empty square checkboxes arranged vertically.

Blank card with a yellow header and a dashed red line. It contains five empty square checkboxes arranged vertically.

Blank card with a yellow header and a dashed red line. It contains five empty square checkboxes arranged vertically.

**HUSK:**

*Når alle i familien hjelper hverandre - så får vi en følelse av å jobbe sammen som et team!*







## IDEER TIL KREATIVE

# julegaver

### Spiselig:

- Hjemmelaget konfekt eller vaniljefudge
- Glass med muffinmiks eller kjeksmiks (Bland det tørre, skriv instruksjer på lapp)
- Gavekort på middagsinvitasjon i januar
- Fyll en kakeboks med ulike julekaker
- Kakao-kurv: Fyll en kurv med rett-i-koppen-kakao, minimarshmallows og fine krus

### Noe nyttig:

- Gavekort på 2 timer barnepass
- Gavekort på husvask, bilvask eller snømåking
- Vaskekurv: Fyll en kurv med tøyvaskemiddel, vaskesprayer og kluter
- En trekasse eller kurv med ved & en lighter (til å ta med på båltur eller fyre i peisen)
- Reiseapotek: Fyll en toalettmappe med antibac, paracet, plaster, våtservietter o.l.

### Hjemmelaget:

- Noe hjemmestrikket eller hjemmesydd
- Hjemmesnekret fuglekasse eller fuglebrett
- Frøboks: Fyll en liten treboks med ulike frøposer (salat, gulrot, grønnskål, blomster osv).
- Kjøp en ramme på brukbutikk og ram inn en plakat - eller et bilde du selv har malt
- Gi bort hjemmelaget syltetøy eller saft

### Opplevelser:

- Fuglekassekamera (så kan hele familien se på livestream når eggene klekkes til våren)
- Hjemmespa: Gi en kurv med badesalt, duftlys og eteriske oljer
- Gavekort på klatrepark, kino eller kanopadling
- Puslespill eller brettspill
- Hjemmekurs: Finn noe du er god på og inviter på en uformell kurskveld (f.eks lefsebakekurs)

### HUSK:



Tenk gjenbruk - man må ikke alltid kjøpe nytt! Fine gaver å gi brukt kan være bøker, brettspill, leker eller puslespill. Let i brukbutikker eller gi bort noe du selv ikke bruker lenger.

