

# Juletradisjoner og

## 5 PÅ GATA

- 1) NEVN FEM AKTIVITETER DU FORBINDER MED JUL?
- 2) HVA TENKER DU NÅR JEG SIER NYTTÅRSFORSETTER?
- 3) HAR DU TIDLIGERE HATT NYTTÅRSFORSETTER? HVORDAN GIKK DET?
- 4) HVA DRIVER DU MED AV AKTIVITETER TIL VANLIG?
- 5) HVA KUNNE DU TENKE DEG Å PRØVE AV NYE AKTIVITETER?



Vi har spurt 5 på gata for å komme i julestemning, og vi gir deg gode tips til juleforsetter, for mange har et hat-elsk-forhold til jula. Vi koser fort på oss tre kilo ekstra, samtidig som vi ikke alltid er like flinke til å holde nyttårsforsetter, som det å trene mer i det nye året. Men dersom julen varer helt til påske, har vi fortsatt litt tid på oss ...

Tekst: Marte Engen og Jorunn Lamson, frisklivssentralen på Nordstrand

Familie og venner, gavekjøp, pepperkakebaking, nyttårsforsetter og aktiviteter er noen av julebeskrivelsene fra 5 på gata. Vi har snakket med vanlige innbyggere i bydelens gater og funnet ord som sier noe om hva julehverdagen betyr for oss.

### Tid med familie og venner

Nostalgi er ofte knyttet til mennesker vi har et nært forhold til, og det er en lengsel tilbake til egen fortid.

Mange følelser hører julehøytiden til, og for noen er dette minner som vi ønsker å gjenskape år etter år. Nostalgi ble en gang definert som en

slags mental sykdom som rammet sveitsiske leiesoldater da de oppholdt seg i Frankrike. Følelsen ble ansett som skadelig siden de var så langt borte fra sine kjente og kjære. Nyere forskning viser derimot at nostalgi kan ha positiv effekt ved at den hjelper oss å opprettholde en god følelse selv om tiden forandrer seg. Nostalgi bekrefter at vi har noe meningsfylt i livet vårt, og ofte ønsker vi å gjenskape disse følelsene. Julen er et praktkeksplar på hvordan vi blir et barn igjen og ønsker å skape de følelsene vi selv hadde som liten, ved å holde på juletradisjonene fra barndomshjemmet – som det å stå opp til pyntet juletre med julegaver under, fullstappede julesokker, «Askepott og de tre nøttene», julegrøt med mandel i, og så videre, og så videre. Familie og venner har gjennom årene hatt stor betydning for de følelsene du knytter til høytiden. Gjennom samvær med dem kan du hente frem opplevelsene igjen. Derfor blir høytidene ofte like, og mange ønsker dem velkommen. Hvor mange ganger har vi ikke sett grevinnen og hovmesteren på lillejulaften, James? Et år har 365 dager, og i et tradisjonelt A4-liv fylles det med obligatoriske gjøremål som jobb, spising, aktiviteter og søvn. Jul og sammenkomst i høytider bryter hverdagsmønsteret. I vanskelige tider kan nostalgi gi oss en påminnelse om at vi har taklet tunge tider



Jack Theetha, 15 år

- 1) Pepperkakebaking, sang, dans, ha det morsomt og tid med familien
- 2) Noe som ikke blir holdt.
- 3) Har ikke fulgt noen; har prøvd å spise mindre godteri
- 4) Ingen aktiviteter til vanlig
- 5) Kickboksing og basketball



Tom Rune Strandå, 47 år

- 1) Jul i barnehagen, skoleavslutning, pepperkakebaking, julekonsert, gavekjøp
- 2) En ting som folk ønsker å bli bedre på
- 3) Hele tiden, men har lært å tenke langsiktig; noen har gått, andre ikke; trening klarer jeg å holde lenge
- 4) Løping, stjernekekking, geologi, gitar
- 5) Kajakk eller kano



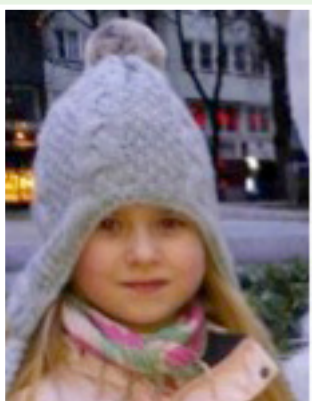
Ilknur Yavus, 34 år

- 1) Gavekjøp, pynting, baking, fest, vasking
- 2) Ikke noe som forsetter ut året
- 3) Har ikke prøvd på det; tror ikke på sånt
- 4) Treningsstudio
- 5) Noe frivillig



Edith Holth, 80 år

- 1) Matlaging, pynting, baking, gavekjøp
- 2) At man begynner med forskjellige ting og så blir det aldri noe av
- 3) Nei
- 4) Strikker mye
- 5) Nei



Johanne Høgeid Lønnum, 7 år

- 1) Pynte juletre, henge opp julestjernen, lage pepperkaker, synge julesanger og åpne julekalender
- 2) Hva er det?
- 3) Besøker venner, danser, er ute og leker, gym, matte og engelsk på skolen..
- 4) Lære å spille piano