

nyttårsforsetter

ALTERNATIVE ARENAER FOR JUL OG FRIVILLIGHET

- Alternativ Jul, ved Henning Holstad: post@alternativjul.no
- Julaften på Manglerud gård, ved Randi Kittelsen: tlf. 95939027
- 2. juledagmiddag på Frivillighetssentralen: tlf. 22291900
- Romjulshygge på Lambertseter gård 30/12: tlf. 22291900

før, og at vi kan oppleve gode stunder igjen.

Tradisjonell jul for alle?

Familiehøytiden som ligger foran oss, kan oppleves som en kontrastfull tid for enkelte. Julen består som regel av det nære nettverket med familie og venner, og for mange kan det oppleves som om at samfunnet ellers stenger under høytiden. Det er mange måter å feire jul på. Noen feirer ikke jul, og det kan være mange grunner til det. Dersom man ikke har et sosialt nettverk, kan man bli tilskuer til en tid med glede og sosiale treff, og julen blir en vanskelig tid å takle. Gode sosiale nettverk er viktig for helsen, og ensomhet kan gi

både fysiske og psykiske sykdommer og plager.

Tall fra Statistisk sentralbyrå viser at hver fjerde nordmann har opplevd vond ensomhet. Ensomhet er å oppleve et savn av ønsket kontakt med andre. Dersom du er ufrivillig ensom, finnes det gode alternativer i nærmiljøet, som er et godt utgangspunkt for å utvide nettverket.

Frivillighet er en god arena for å utvide nettverket, både som deltaker og frivillig. Forskning viser at den som jobber frivillig, har positiv effekt på samfunnet og lever lykkeligere enn andre. Det er altså mulig å skaffe sosiale relasjoner og tilhørighet også utenfor det

tradisjonelle nettverket av familie og venner

Planlegging og gavekjøp

Det å gi julegaver tar utgangspunkt i det å gi almisser, det vil si at man gir til dem som trenger det. Almisser er en gammel skikk som lever i beste velgående. Utgangspunktet for gavmildheten er at man ønsker å vise takknemlighet og nestekjærlighet. Når man spør hva folk ønsker seg til jul, får man ofte høre at vi har alt og ikke trenger noe mer. Likevel handler nordmenn julegaver for milliarder av kroner hvert år. Statistikk viser at hver nordmann legger igjen mer enn 10 000 kroner i butikkene under julehandelen.

Det er ikke alle som klarer å planlegge i god tid, noe som fører til hastekjøp av materielle gaver. Dette gjenspeiler ikke nødvendigvis den takknemligheten og nestekjærligheten vi ønsker å vise. I tillegg er det mange som ikke har råd til å være med på kjøpefesten.

Barnas gaver er blitt dyrere og flere. For foreldre kan det være vanskelig å regulere dette, siden barn ofte sammenligner hva de har fått.

Verdien til en materiell gave synker raskere enn en delt opplevelse med kjente og kjære. Barna husker best tid, stemning og opplevelser, og det gir sterkere minner og godt grunnlag for senere nostalgi. Hvis man planlegger i god tid, er det lettere å finne gaver som består av alt dette. Foreldre er rollemodeller, og ved å gi gledelige opplevelser viser man

før selveste julaften kommer, fordi vi har stappet i oss julemat på julebord i november og desember. Likevel er det alltid plass til dessert!

La oss se på kontrasten mellom julegleder og nyttårsforsetter. Begge har klare mål, planer og ønsker. Forskjellen er at vi klarer å holde på juletradisjonene, i motsetning til nyttårsforsettene. Er forsettene blitt et overflødig konsept? Eller er det en del av juletradisjonen fordi den har en funksjon. Tar vi pepperkakebaking og julemat som eksempler, er det mange

ALTERNATIVE JULEGAVETIPS

- Fattighuset Oslo (gi en gave i stedet for å få): tlf. 48473770
- Aktiviteter med årsmedlemskap – se aktivitetskatalogen på bydelens nettsider
- Kulturelle opplevelser som kino, teater, juleverksted, turer og fester
- Klippkort på kaffebarer, velværesentre, restauranter og personlige tjenester
- Kurs i dans, maling, keramikk, språk, håndverk, mekanikk – bruk fantasien!



ÅRETS GAVE

Aktivitetskatalogen for Bydel Nordstrand har flere flotte tilbud som kan bidra til et enda mer meningsfullt liv. Gå inn på bydelens nettside, og klikk deg inn på blant annet:

Allidrett	Kulturskole	Kulturskoler	Badminton
Vannsport	Dykking	Cricket	Idrett
Golf	Kor	Skisport	Hagelag
Historielag	Innebandy	Husflid	Vintersport
Speider	Sjakk	Svømming	Dans
Treffsenter/seniorsenter	Bandskole	Friluftsliv, jakt og fiske	Friidrett
Modellbygging	Menigheter/livssyn	Malerklubber/kunst	Orkester/klassisk
Miljø	Motorsport	Orientering	Pensjonistuniversitet
Utekontakt/frisklivssentral	Helse	Frivillighetssentraler	Husflid
Ideelle organisasjoner	Treningsentre	Ungdoms-/fritidsklubber	Vel

at man setter av tid og lærer barna verdien av medmenneskelige relasjoner. Og man viser at det ligger omtanke bak den takknemligheten og nestekjærligheten vi ønsker å uttrykke.

Julemat og nyttårsforsetter

Vi blir ofte spurt om hva vi spiser til jul, og det viser at mat er en viktig ingrediens i det sosiale samværet og i nostalgien. Vi mener det er viktig å bevare tradisjoner og bruke dem for å gi gode opplevelser. Særlig julemat og kos viser tydelig kontrasten til det vi tillater oss i hverdagen. For i julehøytiden er det ikke uvanlig å spise til vi sprekker.

Mange gleder seg mest til å åpne julegaver, og som en forsmak på det pleier vi å pakke inn en marsipangris som overrekkes til den heldige som får mandelen i risgrøten. Vi fråtter i pinnekjøtt, lutefisk, ribbe, medisterkaker, sylte og pølse, akkompagnert av alskens tilbehør som poteter, kålrabistappe, surkål, bacon, sennep og tyttbærsyltetøy. Noen av oss er allerede mette

som opplever vektøkning i jula, og som derfor kompenseres med å trene litt ekstra på nyåret. En vanlig, sunn middag inneholder 400–500 kalorier, mens en tradisjonell julemiddag ligger på mellom 1000 og 2000 kalorier. Det kan være interessant å merke seg når det skal 7000 overskuddskalorier til for å legge på seg en kilo fettvev! Dette er tall man kan sitte og regne på juletiden, før man kommer til nyttårsforsettene. Hva med en julegave som viser at du har planlagt og tenkt langsiktig?

I samarbeid med frisklivssentralen har Bydel Nordstrand opprettet en elektronisk aktivitetskatalog. Den ideelle julegaven vil være å gi deg selv, dine kjente og kjære en opplevelse i stedet for en materiell gave. Ikke minst bidrar det til å forbrenne julematen, utvide dine sosiale nettverk og skape nye minner som kan gjøre det lettere å takle vanskelige stunder i fremtiden. Ta direkte kontakt med aktivitetene eller med frisklivssentralen dersom du ønsker å gi en annerledes julegave i år.



Frisklivssentralen Nordstrand
Tlf: 48249553

epost: frisklivssentralen@bns.oslo.kommune.no