

# Mål desember 2007

**Månedspan for enkeltpersoner og familier i Moss menighet  
for oppnåelse av fullt (dvs. 1 mnd. eller 3 mnd.) beredskapslager innen 1 år.**  
(All informasjon på denne siden og flere tips vil du finne på [www.eblix.com/velferd](http://www.eblix.com/velferd))

## Månedens sitat:

”Jul er en herlig tid på året. Det er en tid da vi feirer, ikke bare Frelserens fødsel, men også hans liv og eksempel, Han viste oss hvordan vi skal leve og finne lykke uansett hvilke forhold vi lever under. Han er Sønn av Den evige Fader. Når vi følger ham og hjelper andre slik han gjorde - gjør tjeneste for familien og våre kjære, finner frem til syke eller sultne eller kalde eller venneløse – vil vi føle julens glade ånd. Da vil denne julen, og alle julehøytider som kommer, bli fylt av håp og kjærlighet.” (Det første presidentskap, 2005)

## Månedens åndelige mål:

Månedens mål kommer fra et råd som president Howard W. Hunter gav i 2005 før han døde: ”Hvis du ønsker julens sanne ånd og ta del i dens skjønnhet, så la meg foreslå følgende: Finn tid til å vende deg til Gud i travelheten rundt denne julens festligheter. **Kanskje istille stunder og på et stille sted og på dine knær – alene eller sammen med dine kjære – kan du takke for alt det gode du har mottatt, og be om at hans Ånd vil være hos deg når du oppriktig forsøker å tjene ham og holde hans bud.** Han vil lede deg ved hånden og holde sine løfter”

## Månedens hjemmelagermål:

<b>Fra grunnlageret:</b>	<b>3 måneders-lager pr. person</b>	<b>1 måneds-lager pr. person</b>	<b>Min familie trenger</b> Pr.pers X antall familiemedl
Grovsalt (f.eks havsalt)	3 kg	1 kg	
Fyrstikker	10 esker	4 esker	
Rosinet/tørket frukt	1,5 kg	0,5 kg	
<b>Fra utvidet lager:</b>			
Kakaopulver	100 g	300 g	
Maizenamel	1 boks	1/3 boks	

## Månedens mål i fremtidsrettet livsførsel:

Våre ledere i kirken vil at vi skal unngå gjeld. I disse juletidene vil 735.000 i Norge ta julen på kreditt. De under 25 år planlegger å dra kredittkortet mest før julen. Å kjøpe på kreditt kan lage en gjeldspirale som er vanskelig å komme ut av. Mange får store gjeldsproblemer som kan ødelegge økonomien i så mye som ti år fremover. (Kilde: *Aftenposten*). **Gå gjennom økonomien din, se hva du har av inntekter, medregnet halv skatt i desember. Se hva du sitter igjen med. Sett gjerne av en liten pott til uforutsette utgifter. Tenk også alternative julegaver.** (Se vedlagt ark).

## Månedens mål for fysisk helse:

I juletiden er det ofte mye og ”usunn” mat, samt at vi ikke er i så mye bevegelse. Så desembers mål for fysisk helse vil være som de to foregående månedene, å fortsette med **fysisk aktivitet (minst) 2 ganger i uken og være bevisst ditt kosthold.** Disse to tingene er det som vil ha **størst innvirkning** på din helse. Hvis man ikke har så god helse så greier man kanskje allikevel å gå tur, hvis annen fysisk aktivitet er for hardt. Alt teller, og det er ikke for sent uansett alder. For de ”viderekommende” så finn en fysisk aktivitet du/dere liker, og enda bedre, noe dere som familie kan gjøre sammen. Jeg kan ikke understreke nok hvor viktig kosthold er for helsen. Mindre sukker, mindre hvetemel, mer variasjon i kosten: 3 ting som har stor helseeffekt.

---

**”Hvis dere er beredt, skal dere ikke frykte” (L&P 38:30)**

**”Men hvorfor kaller dere meg: Herre, Herre!  
– og gjør ikke det jeg sier?” (Lukas 6:45)**