Mål februar 2008

Månedsplan 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)

Månedens sitat:

Har jeg noen hungrige mettet i dag
fordi jeg var villig å gi?
Har jeg hjulpet den triste og trette på vei,
sto jeg syke og nødstedte bi?
Så våkn opp og gjør noe mer
enn drømme om himmelens hjem!
Gjøre godt bringer glede, la Herren deg lede
på veien til salighets hjem. (Har på jorden jeg gjort noe godt i dag?» *Salmer,* nr. 173)

Månedens åndelige mål:

*"**Tjenesten**s bro"*: I Liahona for januar 2008, s.5 står det: "*Vi ser hen til Frelseren som vårt forbilde på tjeneste. Selv om han kom til jorden som Guds Sønn, tjente han ydmykt menneskene rundt seg."* La oss se rundt oss, lytte og prøve bedre å "se" når mennesker trenger hjelp og støtte fra oss. Lag et mål om å hjelpe noen (utenfor familien) i alle fall to ganger denne måneden. Ofte trenger mennesker praktisk hjelp, men like ofte trenger de vår tid – tid til å lytte eller være hos en. Alle kan derfor yte en tjeneste.

Månedens hjemmelagermål:

Fra grunnlageret:	**3 måneders-lager pr. person**	**1 måneds-lager pr. person**	**Min familie trenger** Pr.pers X antall familiemedl
Tørrmelk (Skummet tørrmelk holder lengst)	6 kg	2 kg	
(Alternativ : Soya- havre- eller rismelk har lang holdbarhet)	Etter behov	Etter behov	
Fra utvidet lager:			
Vikingmelk	7 bokser	2,5 boks	
Smør (Kan fryses)	2 kg	0,7 kg	
Ost (Hvitost, brunost eller andre ostetyper)	1 kg	400 g	

Månedens mål i fremtidsrettet livsførsel:

"… søk visdoms ord i fra de beste bøker…" (L&P 109:7,14; 88:118) – Les en god bok (gjerne på engelsk eller at annen språk hvis du kan det - for å holde språket ved like). Det kan være en "kirkebok", en biografi, fagbok eller skjønnlitterært. Hvis du trenger tips om hvilken bok/bøker du skal lese, spør venner, familie eller på biblioteket. Å dra til biblioteket er en fin familieutflukt. Der har de bøker for alle alderstrinn.

Månedens mål for fysisk helse:

Styrk skjelett og muskler. Ikke bare unngår du å bli sliten i ryggen til hverdags, du blir også i stand til å gjøre mer enn å legge puslespill med barnebarna når den tiden kommer. For det krever mosjon hvis du vil beholde muskelmassen. Beveger du deg for lite, kan det koste deg ca. 250 g muskler for hvert tiår etter at du har fylt 20 år. Er du derimot snill mot musklene, er det stor sjanse for å unngå både beinskjørhet og problemer med ryggen. Vekttrening/styrketrening er sunt for kroppen, men du sover også bedre om natten, fordøyelsen blir bedre og du får løst opp spenninger. Det frigjør samtidig energi i kroppen din, som øyeblikkelig begynner å bruke den til å bygge opp immunforsvaret - eller hindre deg i å lime deg fast i sofaen foran TV-en kl. 18.00! (Vedlagt er et forslag til øvelser du kan gjøre hjemme)

"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)