Mål november 2007

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:

”Vi kan begynne svært beskjedent. Vi kan begynne med et lager for en uke og gradvis utvide det til en måned og så til tre måneder….Jeg frykter at mange mener at et matlager for lang tid, er så langt utenfor deres rekkevidde at de ikke gjør noen anstrengelser i det hele tatt. Begynn i det små,…og arbeid gradvis mot et rimelig mål. ” (Gordon B.Hinckley 2002)

Månedens åndelige mål:

Fokuser på å være en bedre besøkende lærerinne og hjemmelærer i november (100%).
Hjemmelærerne skulle våke over hele familien og besøkende lærerinner skulle være en støtte for kvinnene i hjemmet. Våker vi, og er vi en støtte? Hva kan vi gjøre bedre? Ringer vi hvis vi ser at noen ikke er i kirken en søndag? Ber vi for de vi har i distriktet vårt? La oss lytte til Ånden når det gjelder dette kallet vårt slik at vi kan våke bedre og støtte mer – være mer ett. Se L&P kp. 38:27 og L&P kp. 88:123.

Månedens hjemmelagermål:

Fra grunnlageret:	**3 måneders-lager pr. person**	**1 måneds-lager pr. person**	**Min familie trenger** Pr.pers X antall familiemedl
Mel (Spelt/hvete/sammalt o.l.)	7,5 kg	2,5	
Salt (f.eks. havsalt)	0,6 kg	0,2 kg	
Gjær (tørr el. fersk – kan fryses)	15 pk	5 pk	
Fra utvidet lager:			
Nøtter/mandler/solsikkefrø/gresskarfrø	320 g	160 g	
Bakepulver	1 boks	0,5 boks	
Vaniljesukker	1 boks	0,5 boks	
Havregryn	1,5 kg	0,5 kg	

Månedens mål i fremtidsrettet livsførsel:

Økonomi: Vi er blitt oppfordret fra vår profet President Hinckley til å ha penger i reserve. Sett til side litt penger hver måned til et nødfond for oss selv/familien til uforutsette/akutte behov (for eksempel ødelagt vaskemaskin, julen (høytider), arbeidsløshet, sykdom, reprasjoner på bil osv.). Alle summer teller fra 100 kr i måneden til 1000,- kr eller mer hvis du føler behov for det. Sparer du 300,- kr i måneden i 5 år så er det 18.000,- kr uten renter. La dette bli en ny ”vane” vi gjør. Først tiende, så sparing til ditt eget nødfond (Budsjettering og regnskap vil komme januar 2008)

Månedens mål for fysisk helse:

Det tar tid til å lage nye vaner – 21 dager sier ekspertene. Så denne månedens mål for fysisk helse vil være 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)