

# Påskeaktivitetsløype

På denne løypa vil dere finne en noen aktiviteter, noen spørsmål og noen tanker fra oss. Løypa følger påskeuka og starter med Palmesøndag.

Se kart over løypeområdet ved siden av dette arket, der postene er merket inn med tall. Gå den anbefalte retningen, så kommer postene i rett rekkefølge i forhold til påskedagene. Ta gjerne et bilde av kartet, så har dere med dere ruten når dere går runden.

Runden går rundt kirken, inn i skogholtet på stien rett frem til barnehagen, foran frivillighetssentralen, foran menighetshuset, inn i kirkegården til venstre bort til kapellet, opp trappen bak kapellet til det lille skogholtet, og tilbake til kirken gjennom kirkegården.

Om det er mange andre som går, så vis hensyn, vent på tur og hold god avstand på de ulike stasjonene.

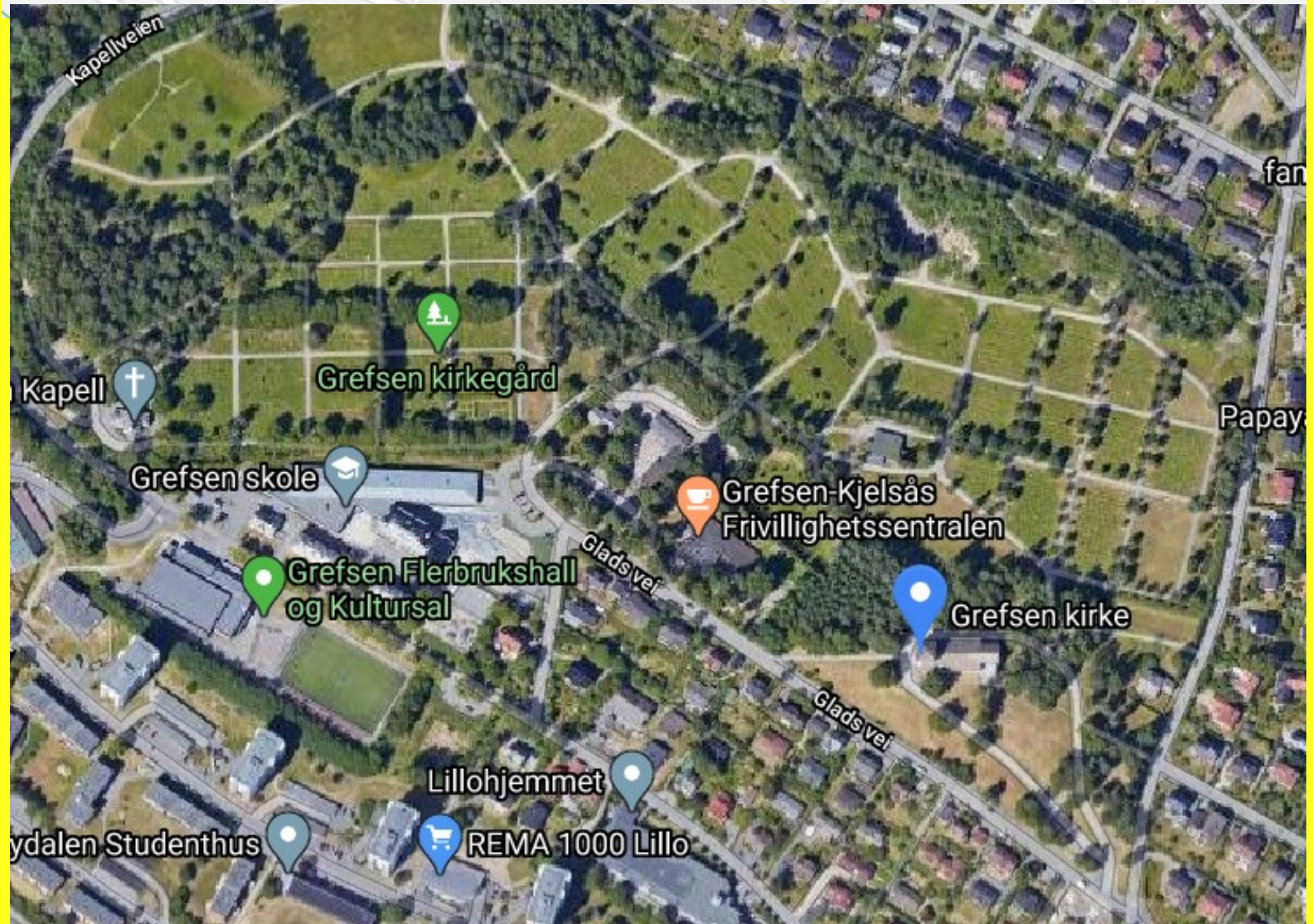
Bildet nede til høyre vil stå på alle postene og innimellom når det er langt til neste post.

God tur!

*Første post, gå til venstre ned langs kirken.*









# POST 1 - Palmesøndag

## Miniquiz

På Palmesøndag red Jesus inn i Jerusalem.

1. Husker dere hva han red på?

A: Hest B: Esel C: Ponny D: Muldyr

Jesus ble hyllet som en konge. Folket viftet med palmegreiner og ropte:

*Hosianna, Davids Sønn! Velsignet er han som kommer i Herrens navn! Hosianna i det høyeste!*

2. I Norge vifter vi ikke med palmegreiner når vi skal feire noe. Hva vifter vi med?

A: Aviser B: Fingrene C: Flagg D: Furugreiner

3. Vi har en dag når vi går i tog og synger og vinker til kongen vår her i Oslo.

Hvilken dag er det?

4. Kan du en sang som vi synger den dagen?



Fasit på siste post

*Neste post: Gå til høyre*



## POST 2 - Jesus i tempelet

Da Jesus hadde ridd inn i Jerusalem dro han opp til tempelet. Vi har kirker, ikke tempel. Vi møtes her i Grefsen kirke for å feire gudstjeneste sammen, bryllup og begravelser, be, synge og lære om Gud og Jesus.

Kan dere telle hvor mange vinduer vi har i kirka?

Ta runden rundt kirka og tell vinduene. (Utenom hoveddøra)



*Neste post: Fortsett til høyre til plenen foran kirka.*





## POST 3—Sang

På denne posten skal du hinke mens du synger «Alle fugler små de er». Bonuspoeng for å klare alle tre versene!

1. Alle fugler små de er  
Kommet nå tilbake!  
Gjøk og sisik, trost og stær  
Synger alle dage.  
Lerka jubler høyt i sky,  
Ringer våren inn på ny.  
Frost og snø de måtte fly,  
Her er sol og glede!

2. Blomster hvite, gule, blå  
Titter opp av uren,  
Nikker nå så blidt, de små,  
Etter vinterluren.  
Skog og mark i grønne skrud  
Kler seg nå på Herrens bud.  
Knopper små de springer ut,  
Her er sol og glede!

3. Lille søster, Lille bror,  
Kom så skal vi danse!  
Plukke blomster så til mor,  
Mange, mange kranse!  
Synge, tralle dagen lang,  
Kråkestup og bukkesprang!  
Takk, o Gud, som enn en gang  
Gav oss sol og glede!



*Neste post: Gå til skogholtet mot barnehagen.*



## POST 4 - Let

Hvordan ville verden vært hvis vi ikke hadde ord og bokstaver?  
Hvordan ville vi visst hva som var hva? Vi bruker ord og bokstaver til å gi navn til ting rundt oss. Visste du at i Bibelens fortelling om verdens skapelse, ga Gud mennesket i oppgave å gi navn til alle dyrene?

Nå skal vi utforske bokstaven B:

Finn minst 3 ting i naturen rundt deg som starter på bokstaven B.

# B



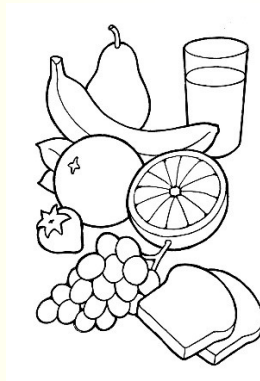
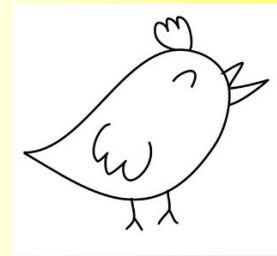
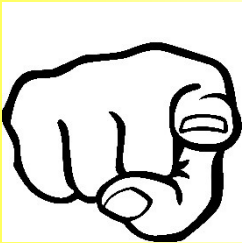
*Neste post: Gå til gjerdet til barnehagens lekeplass.*



# POST 5 - Rebus

## LØS REBUSEN

Dere skal komme fram til en kort og kjent sang som har noe med måltider å gjøre.



Skjærtorsdag spiste Jesus påskemåltid med disiplene sine. Da innstiftet han også nattverden, som vi feirer i gudstjenesten nesten hver søndag.

*Neste post: Gå rundt barnehagen til du ser et tre ved Frivillighetssentralen*





# POST 6—Å stole på hverandre

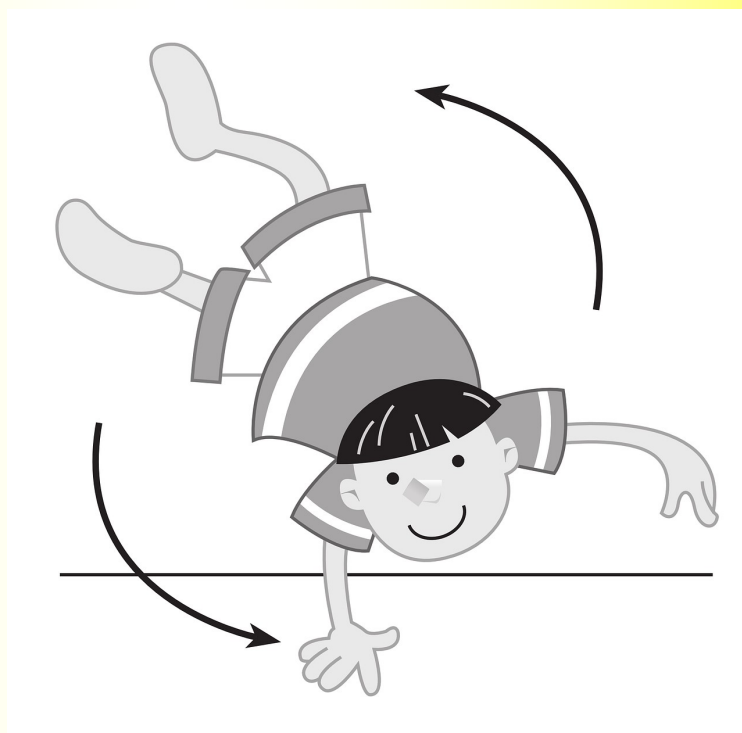
Velg en eller begge øvelsene:

## 1. Øvelse for familier:

En står med ryggen mot de andre og faller mot dem. De andre tar i mot og passer på at den som faller bakover er trygg og blir tatt imot.

## 2. Øvelse: Stup kråke eller slå hjul

*Da de spiste sammen, sa Jesus til disiplene at de kom til å svikte ham. Det er ikke alltid vi klarer å være den vi vil når vi blir redde. Vi kan be Gud om å hjelpe oss til å bli sterke og modige, og vi kan be om tilgivelse når vi ikke greier det.*



*Neste post: Fortsett opp bakken til inngangen på menighetssenteret*



## POST 7—Balanse

Velg en eller begge øvelsene:

1. Balanser på tømmerstokkene som ligger her, om en voksen kan være med deg og passe på at det er trygt.

2. Rødt og grønt lys,

Lek et par runder med rødt og grønt lys et sted det er god plass. *1 person står. Målet er å komme først frem til den som står. Du kan bare springe når ryggen er vendt mot deg. Fryser når den som står snur seg. Om du ikke fryser, må du rykke tilbake til start. Klarer du å følge reglene?*



***Neste post: Gå inn i kirkegården og ta til venstre mot kapellet.***





## POST 8—Getsemanehagen

Jesus tok med seg disiplene for å be i Getsemanehagen. Han var redd for det som skulle skje, og da trengte han å be til Gud.

Vi kan også snakke med Gud om alt og be til ham hver dag.

*Bønn: Takk for at du alltid hører oss Gud. Takk for at du alltid vil være nær oss, gi oss styrke, mot og passe på oss! Takk for at du elsker oss så høyt at du sendte Jesus til verden sånn at vi kan bli kjent med deg og tro på deg.*

*Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt og makten og æren i evighet.  
Amen*



*Neste post: Gå ned til kapellet*



## POST 9 - Langfredag

Langfredag er sorgens dag.

Jesus dør på korset etter å ha blitt arrestert og plaget.

Dette kapellet er et sted der vi kommer når vi sørger.

Mange har begravelser her.

Langfredag slutter med at Jesus blir lagt i graven.



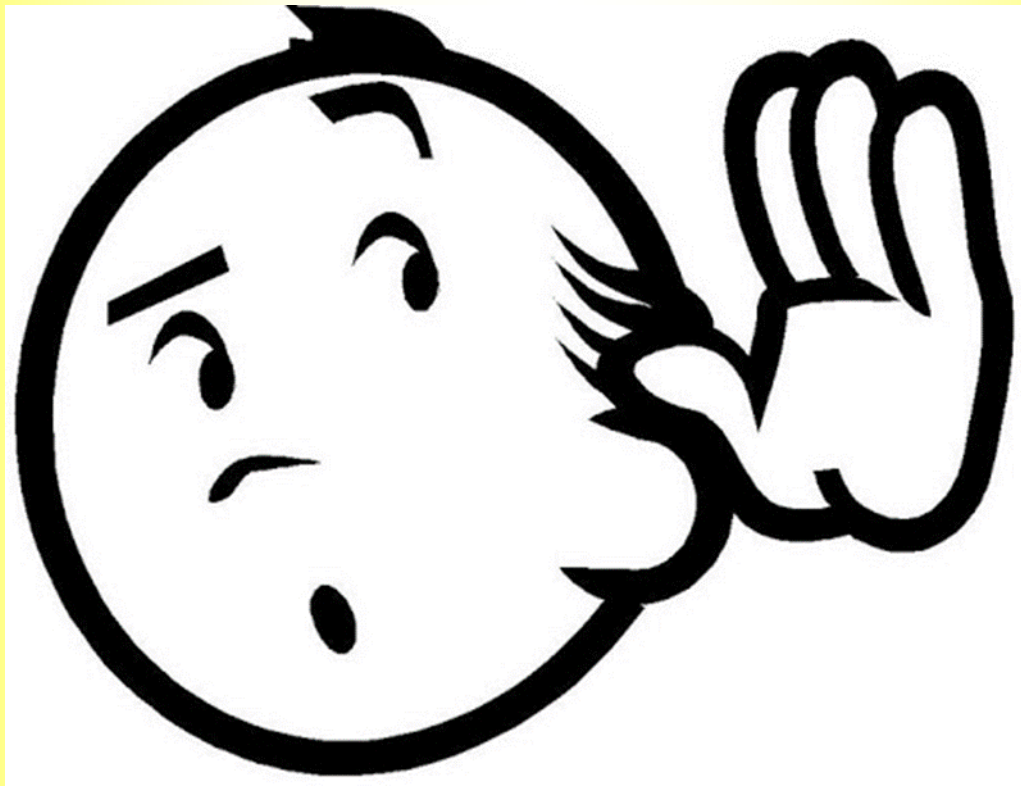
*Bønn: Takk, Jesus for at  
du døde for oss, slik at vi  
kan få leve.*

*Neste post: gå opp trappen bak kapellet og bort til  
skogholtet.*





## POST 10 - Lydkart



Stå rolig, og vær helt musestille i ett minutt. Snakk med hverandre etterpå om hvilke lyder dere kunne høre.

*Neste post: Fortsett inn i skogholtet til steinene.*



# POST 11 - Oppstandelse

Se, graven er tom!



Se, graven er tom!  
Guds kjærlighet er sterkere enn døden.  
Lyset vant over mørket.

*Siste post: gå gjennom gravstedet tilbake til kirka.*





## POST 12 — GOD PÅSKE!

Takk for at du ble med på vår påskeaktivitetsløype.

Vi håper du har hatt en fin tur og at vi gleder oss til å møtes når kirkerommene åpner igjen!

Jesus er oppstanden, ja han er sannelig oppstanden!

GOD PÅSKE!



FASIT:

POST 1: B: ESEL, C: FLAGG, 17. mai

POST 2: 54 VINDUER. (+ 8 lydglugger i tårnet)

Kanskje du fant flere?

POST 5 REBUS: Å du som metter liten fugl

