

# Kulturarkivet



## Advent



*Tänd ett ljus och låt det brinna,  
låt aldrig hoppet försvinna,  
det är mörkt nu,  
men det blir ljusare igen.  
Tänd ett ljus för allt du tror på,  
för den här planeten vi bor på.  
Tänd ett ljus för jordens barn.*

*Triad*



# Grattis!

*I din hand håller du nu Kulturarkivet – ett helt NYTT verktyg - som utvecklår och förbättrar kvaliteten i vårdens vardag. Materialet är en idébank med färdiga aktivitetskoncept som bygger på reminiscens och musik i vården – kopplat till färdiga musiklistor på Spotify.*

- Kulturarkivet är en handledning i det sociala innehållet - hur personal kan erbjuda socialt och kulturellt innehåll - i linje med den nationella värdegrundens intentioner - ett värdigt liv samt en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.
- Kulturarkivet är uppbyggt efter olika teman - årstid, högtider, traditioner, kända personer m.m. Innehållet är en blandning med historiska händelser, dikter, skrock, humor, sångtexter, citat, frågesporter, ”visste ni att” och tips på nya aktiviteter.
- Kulturarkivet är enkelt och flexibelt. Utan krav på stora personalresurser eller förkunskaper - kan personalen snabbt ordna roliga aktiviteter till eftermiddagskaffet.

**Bra vård och omsorg  
- är att vilja och att ha verktyg!**

### **Delaktig och levande...**

är en bra beskrivning på känslan av kultur och sociala aktiviteter. Utifrån detta och med 30-års erfarenhet som undersköterska - har jag skapat Kulturarkivet.

Min önskan är att detta ska bli ett verktyg i vårdens vardag, som kan färga tillvaron - och skapa mervärde – för både personal, äldre och personer i behov av stöd och omsorg

/ Ankie Lidberg



För att förstärka helheten till varje tema, finns färdiga musiklistor via Spotify  
Se hemsidan: [www.cultura-aktivitet.se](http://www.cultura-aktivitet.se)

# Välkomna

Adventstid och julen närmar sig med stormsteg. Juleljusen tindrar och radion spelar julmusik. Mer än andra högtider berör julen oss och väcker nostalgiska minnen.

Hur firade man jul förr i tiden? Hur länge har vi haft de olika traditionerna och sederna? Var kommer de ifrån?

Ladda upp med pepparkakor, glögg och julmusik och förbered er på en stämningsfull advent.

I Kulturarkivet "Advent" kan ni läsa om historien bakom advent, lucior, pepparkakor och tomten. Det finns dikter, citat, sånger, skrock, frågesport, humor, fakta och självklart Julevangeliet ur Bibeln och "Tomten" av Viktor Rydberg.

Nu tändas tusen juleljus på jordens mörka rund...

/Bästa från Ankie



# Innehåll

**5-6** JULENS TRADITIONER och bakgrunden till adventsfrandet

**7** HISTORIEN OM adventskalendern

**8-9** PEPPARKAKANS historia

**10-14** LEGENDEN OM Sankta Lucia och Luciafrandets Historia

**15** TIPS PÅ SAMTALSÄMNINGEN kring jul

**16-17** STORA JULTESTET. Vad minns ni om julen?

**19** OM JULGRANEN och julgransdekorationer förr.

**20-21** ROLIG FAKTA om bl.a misteln, glögg, julkort och julkärven.

**23** JENNY NYSTRÖM den svenska tomtens moder och utkast ur Lille Viggs äventyr på julafton

**24** JULEVANGELIET

**25-26** DIKTER och gammeldags Julotta-frande i kyrkan.

**28-29** TOMTEN av Viktor Rydberg

**30-31** ROLIG JULDIKT, humor och gåtor.

**27**

RECEPT PÅ gott och enkelt julfika





# December

## HOSIANNA

**Hosianna Davids son!  
Välsignad vare han!  
Välsignad Davids son,  
som kommer i herrans namn!**

**Hosianna i höjden,  
Hosianna, Hosianna.  
Välsignad Davids son,  
som kommer i herrans namn!**

## DECEMBER

Nu är det jul igen,  
ja snart är det jul igen,  
och då får ingen vara mulen.  
Se flingors vita fall  
på gran och björk och tall,  
de hjälper oss fint till julen.

Nu drages kälken fram  
och torkas ren från allt damm,  
och skidan spännes stramt om foten.  
Nog var väll sommaren bra,  
men snön är bra att ha,  
kom ut och hjälp oss ta emot en.

Vi stiger tidigt opp  
och bjuder saffransdopp  
med ljus i håret på Lucia.  
Sen rustas i vart kök  
och överallt är stök,  
från kungens slott till grisens stia.

Och allesammans ska  
så många klappar ha,  
och därför har vi ryslig brådska,  
för nu är det jul igen,  
ja nu är det jul igen,  
och julen varar ända till påska.

Elsa Beskow



## ADVENTSDIKT

När första ljuset brinner  
står julens dörr på glänt  
och alla människor glädjas  
att fira få advent

När andra ljuset brinner  
är snart lucia här  
hon bjuder oss på kaffe  
och bud om julen bär

När tredje ljuset brinner  
vi juleklappar syr  
och mamma bakar kakor  
och har ett stort bestyr

När fjärde ljuset brinner  
vi hämtar julegran  
och alla barnen räknar  
dan före dan före dopparedan

När alla ljusen brinner  
då blir det jättekul  
med klapparna och tomtarna  
som önskar oss GOD JUL!

Helga Borhammar



# Julens traditioner

Hur firade man jul förr i tiden? Hur länge har vi haft traditionerna och var kommer de ifrån?



## ADVENT

Ända sen 700-talet så har första söndagen i advent inlett kyrkoåret. Advent inleds fjärde söndagen före jul och varar till och med julafton. Ordet advent kommer av det latinska ordet adventus som betyder ankomst, men har i folkmun fått betydelsen väntan. Under den katolska tiden var advent en fastetid då man inte fick äta kött. Överhuvudtaget skulle man ta det lugnt och samla sig inför den stundande julhelgen och firandet av Jesu födelse.

Alltför stökigt och bullrigt utomhusarbete var förbjudet. Istället skulle man hålla på med lugnare sysslor vid gården. I Sverige sas det till och med att det inte var bra att ta ut lysning under adventstiden, då skulle man få vänta länge på att få några barn. I det gamla bondesamhället var första advent inte någon särskilt markerad dag men numera framstår den som extra högtidlig. Gudstjänsterna på första advent är idag en av årets mest stämningsfulla kyrkogångsdagar.

## ADVENTSSTAKEN

Förebilden till den svenska adventsljusstaken är hämtad från en tysk sed, där man från första söndagen i advent tände sju ljus, ett för varje veckodag, var och en av de fyra adventssöndagarna fram till jul. Ljusen placerade man i en liten gran, som placerades på ett bord, allt som allt kom denna gran att innehålla 28 ljus. Under 1920 och 1930-talet konkurrerades adventsgranen ut av adventsljusstaken, en rund ljusstake klädd med lingonris eller mossa. Dessa ljusstakar hade fyra ljus. Idag finns den i de flesta svenska hem men den har inte någon tradition utomlands.

## ELEKTRISK ADVENTSLJUSSTAKE

Oskar Andersson arbetade på företaget Philips i Göteborg, när han experimenterade fram den första elektriska adventsljusstaken 1934. Fem år senare lanserade Philips de första elektriska adventsljusstakarna till försäljning. Den svenska uppfinningen blev en enorm succé och har sedan spridits till många andra länder.

Källa: [www.historiesajten.se](http://www.historiesajten.se)



Spotify

Musiklista:  
Julsånger



# Adventsstjärnan



De första adventsstjärnorna kom på 1880-talet i Tyskland men i Sverige blev adventsstjärnan populär först omkring 1934, då de tyskimporterade stjärnorna började säljas i Sverige. Adventsstjärnan symboliserar Betlehemsstjärnan som vägledde de tre vise männen till stallet med det nyfödda Jesusbarnet.

Mitt under brinnande världskrig började H&M:s grundare, Erling Persson, att masstillverka den smidigt hopfällbara stjärnan som alla hade råd att köpa. Den typiska sjuuddiga och gulröda adventsstjärnan fick nu sin form. Under 1941 tillverkades 200 000 stjärnor av papp som såldes för 2,50 kronor styck. Så småningom döptes stjärnan till Tindra Kristall och den hängde snart i vart och vartannat fönster.

Att adventsstjärnan kom att bli så oerhört eftertraktad efter andra världskriget, har säkerligen att göra med att det efter kriget var brist på bl.a. stearin och att den nya stjärnan var upplyst med hjälp av elektricitet.

Källa: [www.historiesajten.se](http://www.historiesajten.se)

## EN STJÄRNA I VÅRT FÖNSTER

En stjärna i vårt fönster,  
ett ljus på varje bord,  
en lingonkrans på dörren,  
en sång – och glada ord.

En lukt av lack i huset,  
av hyacint och gran,  
och hemligt pappersprassel  
och mycket marsipan.

Nu sitter vi och väntar,  
för allt är klart och gjort.  
Just nu går julen sakta  
sen så väldigt fort!

Britt G. Hallqvist

## Nu kommer Julen!

Nu så kommer julen, nu är julen här,  
lite mörk och kulen men ändå så kär.  
Han i salen träder med så hjärtligt sinn'  
och i högtidskläder dansa barnen in.  
Ljusen och lanternan glimma över dem  
som den klara stjärnan över Betlehem.

Bränn, du julens stjärna, lys min barndomsstig!  
O, så gärna, gärna, ser jag upp till dig,  
som jag dig förstode. Liten liksom jag  
var också den gode Frälsaren en dag.  
Och då sken du redan på Hans krubba klar,  
och så sken du sedan allt till våra dar.

Zacharias Topelius