



Foto: pixabay.com

Den fyrste song eg høyra fekk
INSPIRASJONSHEFTE
Hvordan gjennomføre generasjonssang



Foto: Ragnhild Høgseth

Silje Johnsen og Kathrine Tolo Vassbø

Trosopplæring

Hillesøy, Kvaløy og Sandnessund



STØRST AV ALT



DEN NORSKE KIRKE

Kvaløy, Sandnessund og Hillesøy sokn



KVALØY MENIGHET



SANDNESSUND INTERIMKIRKE



HILLESØY KIRKE

Utgitt av Kvaløy, Sandnessund og Hillesøy menigheter

Redaktør: Kathrine Tolo Vassbø

Design og trykk: Grøset Trykk AS

Innhold

Innhold	4
Forord	5
En generasjonssang- samling slik vi gjennomfører den fra start til slutt	9
Variasjon i samlingene	19
Sanger og regler	27
Velkomstsangene	27
På fanget	31
Stående	46
På gulvet	49
Under duken	57
Avslutning	65
Utfordringer og muligheter i arbeidet	64
Kilder	67



Foto: pixabay.com



Foto: Ragnhild Gustad

Forord

Sang og fellesskap på tvers av generasjoner

Det å synge sammen, styrker fellesskapet. Dette gjelder sammen med mennesker i større sammenhenger, men også når noen få mennesker møtes. Det nærmeste fellesskapet er kanskje det aller viktigste for oss alle; samhandlingen mellom foreldre og barn. Dette starter allerede mens barnet enda ligger i mors mage. Barnet hører mors (og fars eller andres) stemme mens det vokser der inne, og det gir en trygghet. Mange har kanskje også erfart at barnet reagerer med bevegelser i magen hvis mor eller andre begynner å synge?

Sang er et fantastisk redskap for å skape kontakt. Alle mennesker som kan høre, blir berørt av sang og musikk. Vi trenger ikke å forstå ordene i en sang for å kjenne på følelser knyttet til den. Samtidig er det veldig samlende når man kjenner igjen en sang og kan bli med og synge i fellesskap. Det gir en god følelse av å eie og skape noe sammen. Dette har ingen aldersgrense, og det blir kanskje bare mer og mer viktig for oss jo eldre vi blir.

Dette er bakgrunnen for at vi ønsker å drive med sang og musikk på tvers av generasjoner gjennom konseptet generasjonssang. Vi samles på sykehjemmet lokalt der flere av de som bor på sykehjemmet kommer og blir med på samlingene. I tillegg inviterer vi spesielt de som er med på menighetens babysanggruppe. Ut over dette går invitasjonen ut til alle som kan tenke seg å være med på en felles sangstund, uansett alder. Vi ønsker at de eldre, og spesielt de som kanskje begynner å glemme mye fra livet sitt og hverdagen, skal få en god opplevelse og en mulighet til å få et glimt av noe som de har vokst opp med. Sang og musikk som de har hørt i barndommen eller selv gitt til sine barn, kan vekke gode minner. Dette gjør at vi har et særlig fokus på eldre barnesanger og regler på disse samlingene.





Ruth Elisabeth Engøy



Foto: shutterstock

Grunder og inspirasjonskilde

Ruth Elisabeth Engøy startet dette konseptet i Lillehammer kommune for flere år siden. Hun ville gjennom sitt arbeid med musikk i møte med eldre og demente, vise at musikk og bevegelse har en medisinsk helsebringende effekt. Dette har utviklet seg til å bli et stort arbeid som gjøres i hele kommunen der alle kommunale barnehager er med i prosjektet. En gang i måneden besøker hver barnehage en avdeling på et av kommunens syke- eller aldershjem der de gjennomfører en halv time med generasjonssang. Disse barna er "på jobb", og gjør en flott innsats i møte med de eldre.

Disse møtene har en helsebringende effekt på både eldre, foreldre og barn. Et aspekt ved arbeidet i Lillehammer, som vi ikke har gjennomført hos oss enda, er å videreføre arbeidet med sangene til den daglige pleien i møte med de eldre som bor på institusjoner. Ruth Elisabeth poengterer at dette er en viktig faktor hvis den helsefaglige effekten skal bli god. Ved å lære opp personalet ved det enkelte syke- og aldershjem til å synge og gjøre bevegelser til noen av de vanlige sangene som blir brukt under samlingene, så kan de igjen ta dette i bruk gjennom dagens gjøremål i møte med beboer/pasient. Det går for eksempel mye lettere å kle på seg eller komme seg opp av senga hvis vi samtidig synger litt sammen.

Dette er en utfordring vi gjerne vil dele med deg som leser dette heftet. I kontakt med deres lokale syke- /aldershjem kan det være spennende å legge fram dette forslaget til et utvidet samarbeid der det både blir rom for generasjonssang-samlinger og opplæring av personalet til å ta dette i bruk i den daglige omsorgen.





Foto: Ragnhild Gustad

Vår måte å gjennomføre generasjonssang på

Vi har tre samlinger hvert semester, en gang i måneden. Samlingene faller på samme dag som vi arrangerer babysang, og på denne måten er det lett for babysangdeltakerne å komme på disse samlingene. Hver samling starter med sangstund der barn og babyer er på gulvet sammen med sine foreldre/foresatte mens de eldre og ansatte ved sykehjemmet samt andre besøkende sitter i en ring på stoler rundt de som er på gulvet. Sangstunden har et fast program, men vi prøver også å være fleksible på sangvalg hvis det plutselig dukker opp en sang fra en av de eldre, eller vi ser at de minste begynner å bli urolige.

Sanger og regler varierer i innhold og utfoldelse slik at både barn, voksne og eldre får bevege seg og se hverandre. Alle får bidra gjennom sang, spille på instrumenter, eller gjøre bevegelser sammen. Noen av sangene er også lagt spesielt opp slik at det blir et møtepunkt mellom de yngste og de eldre. Dette er et viktig ledd i samlingene. Tanken vår i generasjonssang er at det ikke er en ensidig gi og få-situasjon der babysangdeltakerne gir sangen til de eldre, men at alle er deltakere i et sangfelleskap hvor alle deler gleden av sangen, om man er barn, voksen eller gammel, om man ikke kan teksten helt eller har øynene igjen og ikke ser ut til å være med i samhandling.

Vi avslutter sangstunden etter en halvtime, og går over til en sosial del der vi samles rundt bordene og drikker kaffe og får noe godt å spise. Unge og eldre sitter sammen, og det skapes mange gode møter mellom generasjonene.

Vi opplever at disse samlingsstundene har blitt et svært positiv innslag i sykehjemmets aktiviteter, og alle som kommer, erfarer at det er trivelig, oppmuntrende, givende og et høydepunkt i måneden. Vi håper at du og din menighet kan bli inspirert til å starte opp et lignende arbeid i samarbeid med lokale sykehjem eller seniorlag/kor!

Lykke til!





Foto: Silje Johnsen

Kathrine
Tolo Vassbø



Karine Hansen



Silje Johnsen



Takk!

Vi vil gjerne rette en stor takk til noen som har hjulpet oss på veien for å få i gang dette spennende og inspirerende arbeidet. Ruth Elisabeth Engøy har møtt oss med åpne armer! Da vi tok kontakt med henne for å høre om det var mulig å lære mer om hva generasjonssang er og hvordan vi kunne utvikle oss, så svarte hun oss med å opprette et eget kurs der vi kunne komme og lære. Hennes kunnskap og erfaringer rundt dette arbeidet har vært svært viktig for vår egen utvikling både med tanke på personlig kompetanse og utviklingen av konseptet vårt i samarbeid med sykehjemmet.

Dette leder oss inn på den personen som fikk det hele til å starte; Karine Hansen som er aktivitetsleder ved Kvaløysletta sykehjem. Hun var den som tok kontakt med oss og lurte på om vi ville starte opp et arbeid på tvers av generasjoner. Hun hadde sett noen som hadde noe lignende på et sykehjem, og tente på ideen. Vi ble smittet av hennes engasjement for saken umiddelbart! Uten hennes flotte initiativ, hadde det nok ikke vært et slikt arbeid her i våre sokn i dag. Vi må også takke Kvaløysletta sykehjem for at vi får lov til å samarbeide med dem som institusjon. Det har vært udelt positivt å «flytte inn» i storstua deres og sammen fått utvikle dette arbeidet med ansatte, beboere og pårørende.

Kathrine Tolo Vassbø er utdannet adjunkt med opprykk med vekt på fagene KRLE, musikk, matematikk og mat og helse. Hun har jobbet som lærer for 1.-10.trinn i 17 år. De siste tre årene har hun jobbet som trosopplærer i Kvaløy menighet der babysang og generasjonssang inngår som en del av arbeidet. Hun har vært aktiv i barne- og ungdomsarbeid i lokal menighet og misjonsorganisasjoner både som barn, ungdom og voksen der sang og musikk har vært en viktig faktor. Hun startet opp med generasjonssang våren 2017.

Silje Johnsen er utdannet førskolelærer, og har jobbet som trosopplærer i 3 menigheter i 6 år til sammen. I tillegg har hun vært ungdomsarbeider i to år og aktivt med i trosopplæringsarbeid i 14 år. Hun startet opp med babysang i 2015 og ble med inn i generasjonssang i løpet av 2017.



Foto: Silje Johnsen

Oppsett av en samling

Klargjøring	Vi er to ansatte fra menighetene som driver dette sammen. I tillegg kommer kantor for å spille. Vi rydder klart og ordner til lokalene før barn, foreldre og eldre kommer. Aktivitetsleder på sykehjemmet har ansvar for at det er klart for bruk i stua, og sammen med flere er de også med på å klargjøre rommet før vi legger ut matter og leker på gulvet.
Mottakelse	Vi fordeler oss slik at vi tar vel imot og ser hver enkelt som kommer, uansett alder. Vi forsøker å hilse ordentlig og tar de fram møtte i handa. Dette er både for at alle skal bli sett og ivaretatt, og for å vise at vi setter pris på dem og tar dem på alvor.

Sangstunden på gulvet

	Sanger	Barns aktivitet	De eldres aktivitet
Oppstart	Vi tar hverandres hender	Foreldre og barn holder hverandre i hendene	De som sitter i den store ringen holder hverandre i hendene Gi alle tid til å finne tak i hverandres hender før sangen begynner.
	Navnesang	Vi holder fokus på hver enkelt baby/barn mens vi synger for han eller henne	Vinker og ser på babyen det synges for. Foreldre/foresatte må gjerne holde opp sitt barn mens vi synger til ham/henne.
	Hilsesang Hei alle mine venner	Blir med å går rundt mens vi hilser på alle som sitter på stolene.	Hilser på de eldre i ringen, og tar hver og en i hånden
På fanget	Kom opp på fanget	Dette er en gjøresang. Vi synger, klapper, knipser, klikker med tunga, spiller på rytmeinstrumenter o.l.	Når de minste hopper eller danser, kan vi som sitter på stoler, hoppe med skuldrene og danse med overkroppen/armene. Ellers er vi med på de andre bevegelsene med ansikt og hender.
	Klappe, klappe søte (ulike versjoner)	Her er alle med på de vanlige bevegelsene.	
	Trå fimpen	Her får de minste sitte på den ene foten og ri opp og ned.	Gynger med foten.
På fanget	Lillegutt kan tromme	Her følger vi bevegelsene i sangen.	
	Ride, ride ranke	Her får de minste sitte på fanget og ri.	vipper med føttene vi også i ulikt tempo etter-som det passer i versene.



Foto: Silje Johnsen



Vår kjenningsmelodi	Den fyrste song eg høyra fekk	Ingen bevegelser	
Stående	Jeg løfter deg opp	Dette er en fin liten vals. De som har små, løfter dem opp i lufta og gjør bevegelsene i sangen.	Vi i den store ringen løfter armene, vi gynger frem og tilbake i takt. De som kan gå, kan reise seg opp og danse, og de som sitter i rullestol, kan danse sammen med noen av oss andre som kan stå.
	Bom-chicka-bom	Denne regla innbyr til kontakt med andre. I motsetning til når vi bruker denne i babysang, så snur foreldre og barn seg utover mot de som sitter i den ytterste ringen. De som står, går mot den som sitter mens vi sier regla. De kommer helt nær hverandre før vi avslutter med chicka-chicka-chicka og går bakover igjen.	Vi som sitter på stolene, ser på de som kommer mot oss og klapper takten med hendene.
På gulvet	Vi har ei tulle med øyne blå eller Gartnerløkka	Her blåser noen av oss såpebobler mens vi synger sangen sammen. De minste leker fritt på gulvet imens.	Leder i sittegruppa sammen med noen ansatte blåser såpebobler ut over barna og de eldre. (Ingen er for gamle for såpebobler!)
	Jeg folder mine hender små	Barn og foreldre sitter under fallskjermen. Foreldre kan holde barnas hender i sine.	Vi bruker fallskjermen: De eldre og andre som sitter ytterst, holder i duken og lager bølger
	Ingen er så trygg i fare	Barn og foreldre sitter under fallskjermen.	Vi bruker fallskjermen: De eldre og andre som sitter ytterst, holder i duken og lager bølger. Her prøver vi å samarbeide godt slik at vi får til en stor og rask bølge i duken helt til slutt.
På gulvet	Velsignelsen Må Gud velsigne deg	Vi gjør tegn-til-tale-bevegelser til denne sangen (Se beskrivelser til sangen leger bak i heftet)	





Foto: pixabay.com

Pause	<p>Foreldre og små barn får tid til å få mat, stell og litt pusterom</p> <p>Ansatte på sykehjemmet lager kaffe og noe å spise til oss på disse samlingene. Dette gjøres klart i forkant, og settes fram mens vi rigger klart lokalene for kaffekos.</p> <p>Vi som er ansvarlige, rydder og ommøblerer i rommet slik at det er mulig å sitte sammen rundt bordene. Vi hjelper de som sitter i rullestoler og de som har vanskelig for å gå, til bords og serverer kaffe og kaker.</p>
Kaffestund	<p>Foreldre med små barn setter seg samme med de eldre slik de selv kjenner at det fungerer best for dem. Det er viktig at dette ikke blir en utstilling av de minste, men et møtepunkt der alle aldre blir ivaretatt. Vi som arrangerer dette, presser ingen foreldre til å "dele ut" sitt barn med de andre som er der.</p> <p>Vi lager også plass på gulvet slik at de minste kan leke fritt mens foreldre/foresatte tar en kaffekopp. Vi som er ledere, er barnevakt slik at alle kan få litt pusterom.</p> <p>Vi spiser og koser oss sammen mens praten går.</p> <p>Dette har ikke noe fastsatt tidsbegrensning, men små barn og eldre mennesker trenger pause etter hvert. Vi får en naturlig avslutning av samlingene etter en times kaffepause.</p>
Opprydding	<p>Vi som er ledere, rydder alt opp etter oss, og ordner storstua tilbake til sin vanlige form før vi går. Vi gjør dette i fellesskap med sykehjemmet, og ansatte fra deres side er også med på dette.</p>





Foto: pixabay.com

Variasjon i samlingene

Samlingene våre er stort sett like fra gang til gang. Dette er for at det skal være gjenkjennelig for de eldre, og det gir trygghet også for foreldre med barn som kommer og deltar. Det er allikevel mulig å gjøre enkelte forandringer ut fra årets faser eller andre hendelser som inntreffer.

Det kan for eksempel passe veldig godt med en «juletreffest-samling» rett før jul der flere av sangene er gode, gamle julesanger. Her er det absolutt rom for bevegelsessanger og roligere sanger under fallskjermen og med stjernedryss istedenfor såpebobler. (se forslag «Jul»)

Noen ganger er man heldig og treffer på en bursdag eller to. Da passer det selvfølgelig å ta med en sang til jubilanten(e). Vi har ikke laget et forslag på hvordan hele samlingen skulle se ut, men det kunne for eksempel passe å legge inn denne sangen etter Bom-chicha-bom. Den som fyller år, kunne da gjerne sitte i midten mens alle som kunne gå/ bli trillet, stod rundt og sang «Hurra for deg som fyller ditt år!» (Med bevegelsene, så klart)

Alle de fire årstidene våre gir rom for variasjoner, men vi har bare tatt med et eksempel på en vårsamling her. Vi håper dere tørr å prøve å utforske de andre selv hvis dere skulle ønske å ha fokus på vinter, sommer eller høst.

Om dere skal bruke nye sanger, er det lurt å fokusere på ett eller bare noen få vers og heller synge de flere ganger. Av nye sanger, er det også heldig med sanger som har gjentakende strofer i seg. Da blir det lettere å bli med etter hvert selv om man ikke husker eller kan sangen fra før.





Foto: pixabay.com

Julesamling

	Sanger	Foreldre og barn	Eldre og ansatte
Oppstart	Vi tar hverandres hender	Alle holder sine barns hender i sine	Alle holder hverandre i hendene
	Navnesang	Vi holder fokus på hver enkelt baby/barn mens vi synger for han eller henne	Vinker og ser på babyen det synges for. Foreldre/foresatte må gjerne holde opp sitt barn mens vi synger til ham/henne.
	Hilsesang	Blir med å går rundt mens vi hilser på alle som sitter på stolene.	Hilser på de eldre i ringen, og tar hver og en i hånden
Stående	O, jul, med din glede	Vi går i ring og synger. Vi gjør bevegelsene som kommer i refrenget mens vi snur oss mot de i ytre ring og bukker og neier til hverandre.	De som kan gå, er med og går. De andre sitter og beveger føttene i gulvet. Vi gjør alle bevegelsene i refrenget; vi klapper, og smiler, vi svinger fra side til side med store bevegelser, og bukker til de som snur seg mot oss.
	Jeg gikk meg over sjø og land	Vi går i ring og gjør det vi synger mens vi snur oss mot de i ytre ring.	Vi sitter og går med føttene og gjør de sammen bevegelsene mot de som står vendt mot oss.
	Og reven rasker over isen	Vi går i ring og stopper når vi kommer til «å syng pikenes vise»-delen i sangen. Her er det jentene som gjør bevegelsene til pikene, og så videre.	Vi går med føttene mens vi sitter. Vi gjør som de i indre ring. Det sangen handler om, gjør bevegelsene. Vi bruker store svingebevegelser fra side til side.
	Så går vi rundt om en enebærbusk	Vi gjør bevegelsene mens vi går i ring. Vi snur oss også her ut mot de i ytre ring for å gjøre dagens «jobb».	Vi går med føttene mens vi sitter og gjør dagens jobb med store bevegelser.
På gulvet	La oss gå, gå, gå	Foreldre går med barnas føtter. Gjør versets bevegelser vendt mot barnet.	Vi går med føttene i gulvet. (tramper litt) Vi gjør også store bevegelsene til sangens vers
	Hogge ved	Foreldre gjør bevegelsene til regla på barnet	Vi gjør bevegelsene med føtter og hender.
	Springe etter vatn	Foreldre gjør bevegelsene til regla på barnet	Vi gjør bevegelsene med hele kroppen.
Med lys-effekter i taket	Det lyser i stille gren-der/ Glade jul/ Et barn er født i Betlehem/ julemusikk uten sang	Barna ligger og ser i taket	Vi ser også på lyseffektene i taket mens vi synger. En leder eller to bruker lykter med filter og lyser rundt i taket (lyset ellers er av) slik at det ser ut som stjerner.
Avslutning	Deilig er jorden	Alle står	Vi står og sitter alt etter som hva som passer den enkelte best
	Må Gud vel-signe deg	Barn og foreldre sitter på gulvet De voksne gjør bevegelse-ne vendt mot barnet sitt	Vi sitter og gjør bevegelsene



Vårsamling

	Sanger	Foreldre og barn	Eldre og ansatte
Velkommen	Vi tar hverandres hender	Alle holder sine barns hender i sine	Alle holder hverandre i hendene
	Navnesang	Vi holder fokus på hver enkelt baby/barn mens vi synger for han eller henne	Vinker og ser på babyen det synges for. Foreldre/foresatte må gjerne holde opp sitt barn mens vi synger til ham/henne.
	Hilsesang	Bli med å går rundt mens vi hilser på alle som sitter på stolene.	Hilser på de eldre i ringen, og tar hver og en i hånden
På fanget	Ro, ro, ro, din båt/ ro, ro til Fiskeskjær	Barnet sitter/ligger på fanget mens vi ror fram og tilbake.	Vi ror med store bevegelser med armer og overkropp.
	Per Spelmann	Barnet sitter på fanget og blir med i bevegelsene til sangen.	Vi bruker store bevegelser til sangen mens vi sitter.
Stående	Vi vandrer med freidig mot	Vi går taktfast rundt i ring.	Vi går med føttene mens vi sitter.
	Ja, vi elsker dette landet -ett vers	Vi står	Vi står hvis vi kan.
På gulvet	Kom mai, du skjønne milde	Barnet ligger på gulvet og leker.	Noen voksne blåser såpebobler ut over barn og eldre.
	Det lå en pjukk og lukte	Foreldre gjøre bevegelser med barnas føtter.	Vi gjør bevegelsene med våre føtter og hender.
	Ut i skogen	Foreldre gjør bevegelsene med barnet.	Vi gjør bevegelsene med hele kroppen.
Under duken	Her sitter vi og ror	Barna ligger på gulvet.	Vi holder ut fallskjermen og beveger den i takt med sangen. Vi samhandler på de store bevegelsene.
	No livnar det i lundar	Barna ligger på gulvet.	Vi bruker duken fortsatt som blikkfang mens vi synger.
Avslutning	Må Gud velsigne deg	Barn og foreldre sitter på gulvet	Vi sitter og gjør bevegelsene



Foto: Kathrine Tolo Vassbø

Sangene vi bruker på samlingene

Vi prøver hele tiden å utvikle sangreportoaret vårt ettersom vi finner sanger som de eldre kjenner igjen. Vi prøve å hente inn forslag fra de som klarer å huske noe av det de vokste opp med, og håper også at vi etter hvert kan utvikle et samarbeid med sykehjemmets ansatte slik at vi i enda større grad kan dra nytte av de eldres kompetanse.

Hvor	Sanger	Regler
Oppstart	Vi tar hverandres hender	
Navnesanger for de minste	Ingen er så god som Martin Gud elsker deg!	
Felles vel møtt-sang	Hei alle mine venner (til alle uten navn)	
På fanget	Kom opp på fanget	
	Klappe, klappe søte (ulike versjoner)	
	Trå fimpen	
	Lillegutt kan tromme	
	Ride, ride ranke	Ride Ride Ranke til møllerens hus
Vår kjenningsmelodi	Den fyrste song eg høyra fekk	
Stående	Jeg løfter deg opp	Bom- chicha- bom
	Du er så fin og jeg bryr meg om deg (dans)	
	En bonde i vår by	
	Vi vandrer med freidig mot	
På gulvet	Vi har ei tulle med øyne blå	Gå i skogen
	Jeg folder mine hender små	Springe etter vatten
	Sov dukkelise (bare refreng)	
	Ingen er så trygg i fare	
Under duken	Hokus og pokus	
	Vi sitter her og ror	
	Ro, ro, ro din båt	
	Vem kan segla	
	Ro, ro til fiskeskjær	
	Min båt er så liten	
Avslutning	Kjære Gud, jeg har det godt!	
	Velsignelsen; Må Gud velsigne deg!	



Foto: Karine Hansen

Velkomstsangene

Sanger

VI TAR HVERANDRES HENDER

Vi tar hverandres hender og setter oss i ring
Vi er en masse søsken, oss skiller ingenting
For Gud er far til alle, og jorden er vårt sted.
Og alle verdens mennesker, de er vi venner med.

Vi tar hverandres hender og setter oss i ring
Vi er en masse søsken, oss skiller ingenting
Takk gode Gud for jorden og menneskene her.
gjør en familie av oss, den stund vi lever her

T: Margareta Melin
M: Lars Åke Lundberg

Bevegelser

Foreldrene holder sine små i hendene, og vi i den store ringen holder hverandre i hendene.
(Bruk tid på å få alle til å få et godt tak da det kan være vanskelig for noen.)

Sanger

VEL MØTT

Vel møtt her igjen, alle mine venner!
Det var fint at alle kunne komme.

T/M: Trad.

Bevegelser

Dans(foreldre med baby):
To steg til høyre, to steg til venstre,
Fire steg inn mot midten.
Smil.

De som sitter i ringen danse med føttene sittende; to steg til høyre, to steg til venstre, og fire steg på stedet.

Når foreldre er trygge, er denne fin å danse motsatt vei slik at man står med ryggen inn mot midten, og går utover fire steg mot de eldre slik at vi kan hilse på hverandre.





Foto:pixabay.com

Velkomstsangene

Sanger

GUD ELSKER DEG (NAVNESANG)

Elisabet, Elisabet, Elisabet
så godt å se deg

Gud Elsker deg/ velkommen hit!

T/M: Beate Folkestad Osdal

INGEN ER SÅ GOD SOM ...

Ingen er så god som Mia.
Ja, som Mia. Ja, som Mia.
Nei, ingen er så god som Mia.
Ingen er så god som deg!

T/M: John Vegard Schow

Bevegelser

Forelder til Elisabeth
løfter henne opp
så alle kan vinke til
henne.
Vi vinker og smiler.

Forelder til Mia løfter
henne opp så alle kan
se henne. Kanskje hun
vil hoppe/danse eller
vris til begge sider. Vi
vinker til henne.





Foto: Silje Johnsen



På fanget

Sang

KOM OPP PÅ FANGET

Kom opp på fanget, så skal vi synge Slik babyer kan synge, slik babyer kan synge.

Synge, synge, synge, syng.

Synge, synge, synge, syng.

Synge, synge, synge, syng.

Synge, synge, synge.

Kom opp på fange, så skal vi gyng Slik babyer kan gyng, slik babyer kan gyng.

Gynge, gynge, gynge, gyng....

Kom opp på fanget, så skal vi hoppe Slik babyer kan hoppe, slik babyer kan hoppe

Hoppe, hoppe, hoppe, hopp...

Kom opp på fanget, så skal vi danse Slik babyer kan danse, slik babyer kan danse.

Danse, danse, danse, dans

T/M: ukjent?

Bevegelser

Foreldre og barn følger bevegelser i sangteksten.

De eldre gynger fra side til side. Hold gjerne arm i arm med sidemannen.

De eldre "hopper" med skuldrene.

De eldre danser med hele overkroppen. Svinger fra side til side.



Foto: Karine Hansen

På fanget

Sang

KLAPPE, KLAPPE SØTE (ULIKE VERSJONER)

Klappe klappe søte
dyppe den i fløte.
Så i sukker, så i vann
så kom det en gammel mann,
som gjerne ville smake
på *(barnets navn)* sin gode kake

Klappe, klappe søte
dyppe den i fløte.
Først i sukker, så i vann,
så kom det en gammel mann
som ville kaken prikke
med ei lita gullstikke
(prikker barnet i magen)

Trad.

TRÅ FIMPEN

Trå fimpen, trå fimpen
Mens du er liten og ung
Når du blir gammel så blir du for tung
Og kan ikke mere trå fimpen

T/m:Norsk folkevise

Bevegelser

Alle følger
bevegelsene i denne
sangen

Foreldre holder baby
på låret mens man
sitter på huk og har
den ene foten litt
fram. Barnet vipres
opp og ned gjennom
sangen og blir
"kastet" opp i luften
på siste "fimpen".

De eldre vipper også
på den ene foten.
Bytter fot når vi
synger sangen andre
gang.



Foto Silje Johnsen

På fanget

Sang

LILLEGUTT KAN TROMME

Lillegutt kan tromme, trommelomme lom,

(Slå på lårene)

han har ti soldater, som kan snu seg om.

(Vis alle ti fingrene og snu hendene)

Han har fått en ball du, stor og rund som så

(«Tegn» ballen i luften)

og en liten hammer. Hei, hvor den kan slå!

(Klapp hendene sammen)

Lillegutt kan blåse, tu-tu-tu-tu-tu,

(Lat som du spiller på en trompet)

han kan gjemme fjeset, bu-di-bu-di-bu!

(Hold hendene foran ansiktet)

Han kan gå i regnet, han har paraply,

(Hold hendene som en paraply over hodet)

og en liten vugge, bysse-bysse-by.

(Hold hendene som en vugge)

Tekst: Emilie Poulsson

melodi: Cornelia C. Roeske



Bevegelser

Alle gjør
bevegelserne i sangen.



Foto: pixabay.com

På fanget

Sang

RIDE, RIDE RANKE

Ride, ride ranke!
Si meg hvor skal veien gå?
Bestefar besøk skal få.
Ride, ride ranke!

Ride, ride ranke!
Og når så vi stiger av,
sier vi: "Goddag, goddag!"
Ride, ride ranke!

Ride, ride ranke!
Bestemor, hun er så snill.
Vi får leke som vi vil.
Ride, ride ranke!

Ride, ride ranke!
Nå til onkel i galopp.
"Er han hjemme?" Ja! Så stopp!
Ride, ride ranke!

Ride, ride ranke!
Nå er hesten ornt`lig trett.
Rytteren er god og mett.
Ride, ride ranke!

Tekst: N.U. Krossing
Melodi: J.C. Gebauer

Bevegelser

Baby sitter på føtterne til forelder og blir vippt opp og ned.
De eldre vipper også begge føttene opp og ned.

1.vers:
vanlig tempo

2.vers:
vanlig tempo

3.vers:
vingle med føttene fra side til side

4.vers:
raskt (galopp)- brå stopp! Vente før man fortsetter vanlig igjen.

5.vers:
Saktere og saktere.



Foto: Ragnhild Gustad



På fanget

Rim

RIDE RIDE RANKE TIL MØLLERENS HUS (RIM)

Ride, ride ranke til Møllerens hus.
Der er ingen hjemme, men en liten kattepus.
Og en liten bissevov som sitter under benken
og gnager på lenken og sier Voff, voff, voff.

Trad. Fra Jæren

Sang

DEN FYRSTE SONG

Den fyrste song eg høyra fekk,
var mor sin song ved vogga;
dei mjuke ord til hjarta gjekk,
dei kunde gråten stogga

Dei sulla meg so underleg,
so stilt og mjukt te sova;
dei synte meg ein fager veg
opp frå vår vesle stova

Den vegen ser eg enno tidt,
når eg fær auga kvila;
der stend ein engel, smiler blidt,
som berre ei kan smila

Og når eg sliten trøytmar av
i strid mot alt som veilar,
eg høyrer stilt frå mor si grav
den song som all ting heilar

Tekst: Per Sivle
M: Lars Søråas

Bevegelser

Vi vipper på beina
enten vi har noen som
sitter på eller ikke.

Bevegelser

Her er det bare
fokus på å synge
sammen, men det
er selvfølgelig lov å
gyng med.



Foto: Karine Hansen

På fanget

Sang

RO, RO TIL FISKESKJÆR

ro, ro til fiskeskjær,
mange fisker får vi der.
Èn til far, og én til mor,
én til søster, og én til bror,
og to til den som fisken dro,
og det var lille (barnets navn).

Ro, ro til fiskeskjær,
hva slags fisker får vi der?
laksen fet og flyndra bred,
torsken grå, og silder små,
og ålen stor og lang som så,
og ålen stor og lang som så.

T/M: ukjent

Bevegelser

Vi gynger med store bevegelser fram og tilbake

Vi kan også dra opp fisk fra siden der vi bytter side for hver fisk vi får.





Foto: shutterstock

Stående

Sang

JEG LØFTER DEG OPP

Jeg løfter deg opp,
Se her, se her.
Vi ser på hverandre,
Så snurrer vi rundt som i dans,
Ja, vi tar oss en vals.
Jeg holder deg nære inntil meg.
Jeg kjenner ditt hjerte slår mot meg.
Min lille, fine baby,
Jeg elsker deg!

t/m: K. Kjäll-Andersson

DU ER SÅ FIN, OG JEG BRYR MEG OM DEG (DANS)

Du er så fin og jeg bryr meg om deg.
Du er så fin og jeg bryr meg om deg.
Ingen er så fin som du på hele jorden.
Ingen er så fin som du på hele jorden.

T: B. Arnér

m: tradisjon

Bevegelser

Foreldre med baby: Vi gjør det som vi synger

De eldre og andre: Vi danser vals, gjerne to sammen. Dette kan gjøres enten sittende, eller stående, eller blandet. Her er det viktigste å få holde noen i hendene og kjenne nærheten til andre i takt med musikken.

Foreldre danser med barnet i armene med ansiktet vendt utover:

Gå ett skritt med høyre fot til høyre side og følg på med venstre 4X
Gå ett skritt med venstre fot til venstre side og følg på med høyre 4X
Gå på samme måte innover mot midten 4X
Gå baklengs utover i ringen igjen 4X

Når foreldre er trygge med sine barn, kan denne dansen gjøres utover-vendt mot de eldre slik at de "møter hverandre".



Foto: Karine Hansen

Stående

Sang

EN BONDE I VÅR BY

En bonde i vår by
En bonde i vår by
Hei, hopp, fallerallera
En bonde i vår by

Og bonden tar ei kone
Og bonden tar ei kone
Hei, hopp, fallerallera
Og bonden tar ei kone

Og kona tar et barn
osv..
Og barnet tar en hund
osv..
Og hunden tar ei katt
osv..
Og katta tar ei mus
osv..
Og musa tar en ost
osv..
Og osten blir igjen
Og osten blir igjen
Hei, hopp, fallerallera
Og osten blir igjen

t/m: ukjent?

Bevegelser

Leder går i ring rundt alle som sitter på gulvet mens de andre klapper og synger.

Lederen tar med seg en "kone" fra de som sitter (gammel eller ung), og fortsetter vandringen rundt i ring hånd i hånd med "kona" si.

Nå tar kona med seg en i ringen... og slik fortsetter leken.

Alle setter seg igjen unntatt osten. (Da er det osten som skal lede i neste runde av leken, men det er vanligvis nok med en runde.)



Foto Kathrine Tolo Vassbø

På gulvet

Sang

VI HAR EI TULLE MED ØYNE BLÅ

Vi har en tulle med øyne blå
med silkehår og med ører små
og midt i fjeset en liten nese
så stor som så -

Så bløt som fløyel er hennes kinn
og hun er deilig og tykk og trinn
med dukkehender og to små tenner
i munnen sin

Og hun kan bite i sine tær
og hun kan danse foruten klær
og hun kan spise og stå og vise
hvor stor hun er

Og tulla rusker i pappas hår
og ler og vinker til den som går
og baker kake og lar oss smake
på alt hun får

I baljen plasker hun, kan du tro!
Vi hører aldri hun skriker nó
Nei, jammen skulle du se vår tulle
hvor hun er god!

T: Margrethe Munthe

M: H. Matthison-Hansen

Bevegelser

Til denne sangen
bruker vi såpebobler
som noen foreldre og
ansatte blåser over
babyene på gulvet
og mot de som sitter
på stolene mens vi
synger.

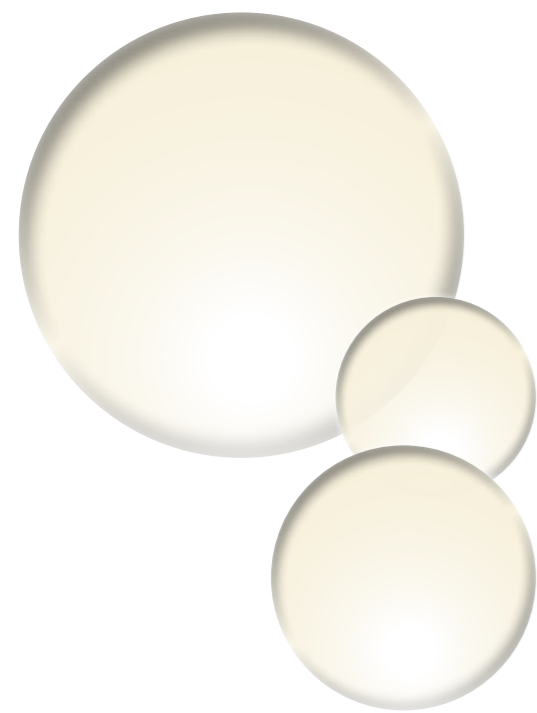


Foto: pixabay.com

På gulvet

Sang

JEG FOLDER MINE HENDER SMÅ

1. Jeg folder mine hender små
i takk og bønn til deg.
La alle barn i verden få
det like godt som jeg.

2. Vern alle med din sterke hånd
mot fattigdom og død,
og hjelp små barn i alle land
så ingen lider nød.

3. La ingen krig og sult og sott
få gjøre oss fortredd.
La alle leve trygt og godt
i frihet og i fred.

T: Torbjørn Egner

M: O. Tofte

SOV DUKKELISE (BARE REFRENG)

Sov Dukkelse, sov og bli stor,
og mens du sover, våker din mor.
Ingenting vondt din vugge skal nå.
Mor er jo hos deg, hun passer på.

t/M: Berit ÅS

Bevegelser

Vi folder hendene
mens vi synger.
Noen ganger bruker
vi denne sangen
under duken, og noen
ganger mens vi har
såpebobler

Vi vugger barnet i
armene våre enten vi
har en liten en eller
ikke.

På gulvet



Foto Silje Johnsen



Sang

GÅ I SKOGEN

Gå i skogen
Gå i skogen
Hogge ved
Hogge ved

Fryse på føttene
Fryse på føttene og.....
(legg inn pause!)

Springe hjem, springe hjem, springe hjem,
springe hjem, springe hjem, springe hjem!
Åh puh! Åh puh!
(Blåser på føttene til barnet)

Gå i skogen,
Gå i skogen.
Hogge ved,
Hogge ved.
Fryse på hendene,
Fryse på hendene,.....
Løpe, løpe hjemover,
Løpe, løpe hjemover.
Åh puh! Åh puh!
(blåse på hendene)

Trad. Odalen

Bevegelser

Gå med føttene; de voksne/eldre går sittende og foreldre løfter beina til barnet sitt.
Legg armene i kryss og lat som du hogger
Foreldre gjør det sammen mens de fortsatt holder i føttene til barnet
Gni fotbladene mot hverandre
Foreldre gjør det på barnas føtter

Løper med føttene
Foreldre "løper" med barnas føtter

Løfte føttene (til barna) til munnen og blåse på
Vi andre blåser i tomme hender.

Gjenta bevegelsene

Gni hendene mot hverandre
Foreldrene samler barnas hender og gnir dem sammen
Fortsetter som over
Blåse på hendene

På gulvet



Foto Silje Johnsen

Sang

SPRINGE ETTER VATTEN

Springe etter vatten,
Springe etter vatten.
Hopp over gjerdet,
Hopp over gjerdet.
Springe etter vatten,
Springe etter vatten.
Øs i, øs i.

Springe, springe hjem igjen,
Springe, springe hjem igjen.
Hopp over gjerdet,
Hopp over gjerdet.
Springe, springe hjem igjen,
Springe, springe hjem igjen.
Øs ut, øs ut.

Etter svensk trad.

Bevegelser

Babyene ligger på gulvet på ryggen, og foreldre springer med føttene deres. Vi andre springer sittende. Foreldre løfter opp rumpa til babyen. Vi andre skyver oss opp av stolen. Fortsetter å springe med føttene. Foreldrene vrir babyen til den ene siden. Vi andre vrir oss godt til venstre side og øser i med store armbevegelser.

Vi springer igjen, men nå litt treigere (har med mye vann) Vi hopper som sist, men tar litt ekstra i her også. Vi springer videre.

Vi øser ut vannet til høyre side denne gangen.





Foto Silje Johnsen

Under duken

Sang

HOKUS OG POKUS

Hokus og pokus,
hei, filiokus,
trollet i esken, sover du?
Kom skal vi trolle, kaffe og bolle.
Hei filiokus, kom fram.
TJO HEI!

t/M: Gullan Bornemark

HER SITTER VI OG ROR

Her sitter vi og ror
i vår lille båt.
Sjøen er stor, veldig stor,
Og det kommer bølger.
Stor bølge (litt pause), liten bølge,
Stor bølge (litt pause), liten bølge,
Stor bølge (litt pause), liten bølge,
Havet går i bølger.

T/M: Jujja og Tomas Wieslander

Bevegelser

*De som sitter i ringen holder duken
over de som er på gulvet*

Vi løfter den opp og ned i
takt med sangen.

Vi hoder duken nede.....og
venter...
Og løfter den høyt opp!

Vi lager rolige bølger med
duken.

Vi løfter duken høyt (tar oss
god tid slik at duken løfter
seg opp) - og lager små
bølger for hver gang.
Lager vanlige bølger igjen

Under duken



Foto Silje Johnsen



Sang

RO, RO, RO DIN BÅT

Ro, ro, ro din båt,
ta din åre fatt.
Vuggende, vuggende,
vuggende, vuggende
over Kattegat

Vugg, vugg, vugg din båt
nedover en bekk
Hvis du ser en krokodille
Skrik(!) og jag den vekk!

Ro, ro, ro din båt
Snart går vi i land.
Hvis du ser en løve
Må du brøle alt du kan.
«Brøøø!»

Fra Engelsk trad.

VEM KAN SEGLA

Vem kan segla forutan vind?
Vem kan ro utan åror?
Vem kan skiljas frå venen sin
utan at felja tårer?

Jag kan segla forutan vind,
Jag kan ro utan åror,
Men ei skiljas frå venen min
utan at felja tårer.

Fra Finland

Bevegelser

*De som sitter i ringen holder duken
over de som er på gulvet*

Her kan foreldre gjøre de vanlige
bevegelserne til sangen med baby-
en sittende på utstrakte bein mens
vi i ringen "ror" med duken.
Vi ror med store armbevegelser
med duken fram og tilbake. Bøy
overkroppen og strekk ut armene,
og trekk til deg armene og len deg
tilbake.

Vi vugger med duken sidelengs
mens vi beveger over kroppen
sidelengs.

Fortsetter å vugge sidelengs

Løfter opp duken og ser om det er
noen under,
Lag litt lyd og vift med duken.

Ror som over,
Tramp med føttene.
Løfter opp duken og ser under den,

Brøle forsiktig til de der nede.

Vi seiler med i sangen og beveger
duken etter musikken. Her gjør vi
ikke noe spesielt.

Under duken

Sang

MIN BÅT ER SÅ LITEN

Min båt er så liten, og havet så stort.
Men Jesus har grepet min hånd.
Når han styrer båten,
så går det så bra
På veien til himmelens land.
Når han styrer båten,
så går det så bra
På veien til himmelens land.

T: ukjent forfatter
M: gammel svensk melodi

INGEN ER SÅ TRYGG I FARE

Ingen er så trygg i fare
som Guds lille barneskare,
fuglen ei i skjul bak løvet,
stjernen ei høyt over støvet.

Herren selv vil sine berge.
Han er deres skjold og verge.
Over dem han seg forbarmer,
bærer dem på faderarmer.

Hva han tar, og hva han giver,
samme Fader han forbliver,
og hans mål er dette ene:
Barnets sanne vel alene.

T: Lina Sandell
M: tysk vise før 1800

Bevegelser

*De som sitter i ringen holder duken
over de som er på gulvet*

Vi gjør bevegelsene til sangen:

Hendene samlet som en liten båt
Strekker hendene ut til siden
Griper om høyre hånd med venstre
Styrer med hendene som om de
holder et ratt

Peker opp mot Himmelen

Gjentar

Vi lager små bevegelser i duken
over hodet på de små mens vi
synger.



Foto Karine Hansen





Foto: Karine Hansen

Avslutning

Sang

KJÆRE GUD, JEG HAR DET GODT

Kjære Gud, jeg har det godt.
Takk, for alt som jeg har fått.
Du er god, du holder av meg.
Takk, at du går aldri fra meg.
Pass på liten og på stor.
Gud, bevare far og mor.
Og alle barn på jord.

T: Margrethe Munthe

M: Jacob Gerhard

MÅ GUD VELSIGNE DEG!

Må Gud velsigne deg
Må Gud velsigne deg
Hvert minutt
av din tid
Hver en dag
av ditt liv
Må Gud velsigne deg

t/M: Bjørg Marit Notland

Bevegelser

Vi synger med foldede hender.

Samlede flate hender føres ned-
over og utover (fra hverandre).
Tapper med to fingre (høyre hånd)
inni venstre håndflate
De sammen fingrene peker på
klokka på venstre arm
Hold hendene utstrakt med flaten
inn mot magen og mot midten og
løft dem i vifteform opp og utover
til de peker rett opp
Sprell med fingrene mens du fører
begge hendene oppover
Samme bevegelse som først i
sangen

(Dette er tegn til tale- bevegelser
som man kan søke opp på nett for
å se hvordan det ser ut.)

Utfordringer og muligheter i arbeidet

Samarbeid med sykehjemmet

HVORDAN LEGGE TIL RETTE FOR ET GODT SAMARBEID MED SYKEHJEMMET?

Vi opplever at god dialog med en på sykehjemmet som synes det er positivt at vi synger sammen flere generasjoner, er gull verdt. Vi tror også at det kan være lurt å ha en kontrakt mellom dere som kommer på besøk og dit dere kommer i forhold til hvem som har ansvar for hva og hvilke forventninger man har til hverandre.

Forslag til kontrakt mellom partene:

KONTRAKT FOR GJENOMFØRING AV GENERASJONSSANG

Denne kontrakten gjelder mellom

_____ og _____
Navn på institusjon *Navn på menighet*

For perioden: _____

Kontrakten forplikter begge parter til å bidra på hver sin måte til at generasjonssang blir gjennomført på best mulig måte både i forhold til håndtering av de eldre og de besøkende i ulike aldre.

- Menighet medvirker på et møte med personalet på starten av perioden for å gå gjennom konseptet, sangene og bevegelsene og hva som er forventet at pleiere kan bidra med inn i dette samarbeidet
- Alle pleiere/ansatte som skal delta
 - o skal være innforstått med hva generasjonssang er
 - o Jobbe med bevegelser til sanger vi benytter sammen med de eldre, også uten om selve generasjonssang-stunden
 - o Ha et positivt fokus på generasjonssang overfor eldre og pårørende, barn og foreldre
- Ha en god og åpen dialog mellom partene gjennom hele kontraktsperioden der begge sider kan invitere til samtaler og møter
- Samlingene er lagt opp med bakgrunn i at dette er en del av menighetens diakonale arbeid mellom generasjoner, og vil derfor også ha med noen innslag i sangstunden med kristent innhold. Dette vil være sanger som tilhører vår kristne kulturarv. Det er viktig å påpeke at dette ikke er gjort for å støtte noen.

Oversikt over ansvarsfordeling mellom partene under gjennomføring en av en generasjonssang-samling som varer i ca 1,5 timer:

	Ansvarsområder for ansatte ved sykehjem/institusjon	Ansvarsområder for besøkende sangkrefter fra menigheten/barnehage/skole
Før samlingen (i god tid)	<p>Klargjør rommet:</p> <p>Gulvet er rengjort (moppet/ tørket over slik at det ikke er medisiner eller annet på gulvet)</p> <p>Stoler er satt i ring</p> <p>Pasienter har fått ny påminnelse og er på vei til stua i god tid før vi starter opp.</p>	<p>Hilser på pleiere og andre fra sykehjemme</p> <p>Gjør klar diverse utstyr som skal benyttes gjennom sangstunden (teppe på gulvet, noen dyr til sangene, såpebobler, sjal/fallsjerm-duk)</p>
10 minutter før samling	<p>Bord er fjernet og det er gode muligheter for å komme seg fram til stoler å sitte på</p> <p>Beboere/besøkende voksne har funnet seg godt til rette</p> <p>Pleierne er på plass</p> <p>Pleiere og beboere nynner med på melodien som spilles og beveger seg i takt med musikken (dette får hjernen og kroppen i gang)</p>	<p>Kantor spiller piano mens de eldre kommer inn, gjerne gamle sanger de kjenner eller klassisk musikk</p> <p>Forelder og barn kommer inn etterhvert som de ankommer og finner seg til rette på gulvet</p> <p>Ansvarlige fra menigheten hilser på alle når de kommer</p>
Under samlingen	<p>Alle pleiere er aktivt med og hjelper beboere med å få i gang bevegelser til sangene</p> <p>De er selv med og synger og deltar aktivt</p> <p>De har et særlig ansvar for å skape en trygghet blant beboerne</p>	<p>Leder sangstunden:</p> <p>Ønsker alle velkommen</p> <p>Hvis det er to eller flere fra menigheten:</p> <p>En fra menigheten leder sangen med fokus på barn og foreldre</p> <p>En annen sitter sammen med de eldre og pleierne og leder sangen sammen med dem. Dette er fordi flere sanger gjennomføres ulikt om du er liten eller eldre.</p>
Kaffestund	<p>Hjelper beboere slik at de får til å sette seg rundt bordene</p> <p>Hjelper til med å servere</p> <p>Sitter sammen med beboere og hjelper de som trenger det</p>	<p>Ominnreder stua slik at vi kan ha kaffe og noe godt å spise sammen.</p> <p>Hjelper til å servere slik at alle får noe å spise og drikke.</p> <p>Passer små barn på gulvet mens foreldre får en pause over kaffe-koppen</p> <p>Setter seg sammen med de andre når det passer slik</p>
Avslutningen	<p>Har ansvaret for at hver beboer kommer seg tilbake til sin avdeling når han/hun ønsker å trekke seg tilbake</p>	<p>Takker alle som kom og sier ha det ettersom de forlater stua</p>
Etter samlingen	<p>Rydder stua tilbake slik den pleier å se ut</p>	<p>Rydder sammen det de har hatt med seg og hjelper til med å få stua i rett stand.</p>

Dato og sted: _____

 Sign: representant for institusjon

 Sign: representant for menighet

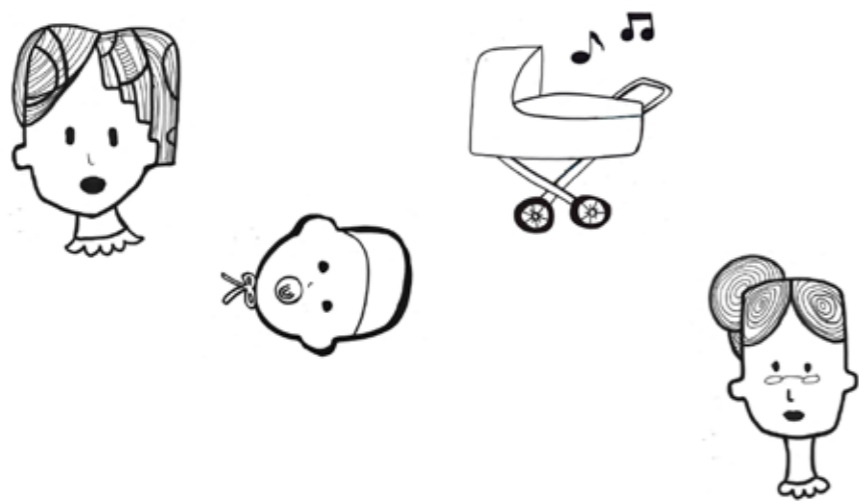


Foto: Karine Hansen

Kilder:

Gulle Stehouwer og Helene Nilsen:	Den første sang, musikklek for barn 0-3 år og foreldre Norsk musikkforlag a/s, Oslo 1994
Ruth Elisabeth Engøy Solberg:	Bom Dirri, noter, tekst og ideer til aktiviteter for Bom Chicka Bom og Dirridam. Frelsesarmeens barn og unge (FabU), 2011
Astrid Holen, Harald Nordberg	Den store barnesangboka H. Aschehoug & Co (W. Nygaard), Oslo 2003
Mari Maurstad	De gode, gamle godnattsangene Lunde forlag, Oslo 1999
Åge Haavik, Rannveig Skiri Mosbakk m.fl.	Min første salmebok Eide forlag, Stavanger 2015
Kjell Hansen, Hans T. Zeiner-Henriksen m.fl.	Sanger for barna Orion forlag, Oslo 2002
Randi Margethe Clausen Aarflot og Tuva Weideborg Hongve	Vi tar hverandres hender Kirkesangforlaget, 2013
Ragnhild Høgseth	Grafiske tegninger og logo for generasjonssang

Notater:



Notater:

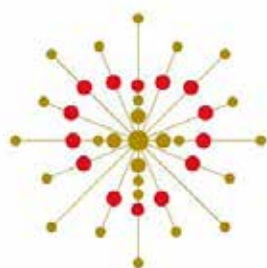


Notater:



Foto: Pixabay.com





STØRST AV ALT



DEN NORSKE KIRKE

Kvaløy, Sandnessund og Hillesøy sokn



KVALØY MENIGHET



SANDNESSUND INTERIMKIRKE



HILLESØY KIRKE

Utgitt av Kvaløy, Sandnessund og Hillesøy menigheter

Redaktør: Kathrine Tolo Vassbø

Design og trykk: Grøset Trykk AS