

ARKEN



JUBEL
2025_1



**NORGES
UNGE**
KATOLIKKER

ARKEN er Norges Unge Katolikkers blad for barn og unge i alderen 4-12 år.

NORGES UNGE KATOLIKKER (NUK) er en landsdekkende sammenslutning av katolske barne- og ungdomslag som har sitt utspring i de katolske menighetene i Norge.

NUK er et fellesskap hvor barn og unge har sin egen plass og kan treffe andre katolikker.

NUK som organisasjon baserer sitt arbeid på troskap til Kirken, og arbeider i samråd med biskopene på stiftsplan, og sogneprestene i de enkelte menighetene.

NUK støttes av biskopene i de tre katolske stiftene i Norge.

Til grunn for alt NUKs arbeid ligger de tre nøkkelbegrepene Tro, Fellesskap og Handling slik det er beskrevet i organisasjonens formålsparagraf.

REDAKSJON:

Amirtha Judy Philip (Redaktør)
p. Khiem Duc Nguyen
Maria T. T. Pham
Saga Elisabeth Lövström
Janne Le
Tsgewayni Habtom Yacob

BIDRAGSYTERE:

Sedem Abla Sefenu
Kateketisk senter - Camilla Cselenyi
Aleksandra Sramkowska
Abinaya Agnes Philip

FORSIDE & BAKSIDE:

NUKs arkiv

GRAFISKE INNLEGG:

freepik.com

LAYOUT:

Karol Michalczuk

UTGIVER:

Norges Unge Katolikker
Akersveien 16a, 0177 Oslo
Konto: 3000 16 91399
Telefon: 23 21 95 40
Epost: nuk@nuk.no
Web: www.nuk.no

TRYKK:

Aksell AS

INNHALDSFORTEGNELSE

KJÆRE LESER	4
TEGNEKONKURRANSE	5
TEMAARTIKKEL: BLI MED PÅ REISE	6
OPPGAVER FOR SMÅ OG STOR	10
STILLE UKE - PAPIRBRETTING	14
SOMMERLEIR	16
HELGENTEGNESERIE - ST. SUNNIVA AV SELJA	18
INTERVJU MED ÅRETS TURSJEF	20
BØNNE SIDE	22
KREATIVT HJØRNET	24
JUBELÅR MED TEGNESPRÅK	26





Kjære leser!

Velkommen til årets første utgave av Arken! Håper du har hatt det fint siden sist, og er klar for et nytt og spennende år sammen med oss i Arken.

Temaet for denne utgaven er **Jubel!** Jubel handler om glede, feiring og håp. Noen ganger kan vi juble av glede fordi vi er glade, andre ganger fordi vi har fått til noe eller har en god nyhet og fortelle. Kanskje har du kjent den følelsen av å hoppe av glede når noe er gøy? Eller gleden du føler når du spiser en bursdagskake til bursdag, akkurat som jeg gjør på dette bildet.

I år har pave Frans utropt 2025 som jubelår, med temaet "Håpets pilegrimer". Det betyr at vi har et helt år til å feire håpet og lyset Gud gir oss. Vi kan gå inn i dette året med glede og tro om at Gud alltid passer på og er med oss.

Derfor håper vi at du vil kose deg med denne utgaven, og kanskje finne noe som gir deg litt håp og glede. Finn deg et godt sted å sitte, slappe av og bli med oss inn i en utgave fylt av jubel!

Kos deg med lesing

Hilsen

Amirtha



BLI MED PÅ REISE



HAR DERE LAGT MERKE TIL AT DET FEIRES NOE SPESIELT I VÅR KATOLSKKE KIRKE? JUBELÅR ER EN STOR BEGIVENHET SOM IKKE SKJER SÅ OFTE, FAKTISK BARE HVERT TJU- EFEMTE ÅR. DET ER MED GOD GRUNN AT ALLE BØR TA DEL I FEIRINGEN OG GJØRE DET SOM ANBEFALES FOR Å MARKERE JUBELÅRET ORDENTLIG – TIL GLEDE BÅDE FOR SEG SELV OG ANDRE.

Jubel

Mange av dere vet nok hva Black Friday er. Det er en dag i november hvor de fleste butikker har ekstra rabatter på en mengde varer. Butikker har selvfølgelig salg flere ganger i året, men på Black Friday er det ekstra stas. Mange venter til

den dagen for å gjøre store innkjøp. Det er en dag der mange smiler fra øre til øre, og jubler over å ha gjort røverkjøp.

Jubelåret kan ligne litt på dette. Selv om Gud skjenker oss utallige velsignelser gjennom livet, skjer det noe ekstra i jubelåret. Han ønsker at vi skal kjenne mer av Hans uendelige godhet, troen får en dypere mening, og slik vil vi erfare en ordentlig glede og jubel.

Det er nødvendig å påpeke at jubelen etter et godt røverkjøp og opplevelsen i jubelåret ikke er den samme. For man må likevel betale noe for den varen man vil kjøpe. Til syvende og sist tjener også butikkene mye penger på salget. Jubelåret har en omvendt hensikt: Gud overøser oss med velsignelser, og alt er en gave - gratis. Vi behøver bare å åpne våre hjerter og motta.

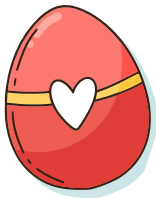


Praktiske handlinger

Selv om jubelåret allerede er godt i gang, bør alle gi seg en personlig og konkret start, som startskuddet på et løp. En av handlingene Kirken oppfordrer de troende til å gjøre, er å gå gjennom den hellige dør i Roma. Døren er ikke noe magisk i seg selv. Tanken er at når vi går gjennom den, ønsker vi med sterkt håp på en stor forvandling i våre liv, til og med at livet skal få en ny start.

De av oss som ikke kan dra helt til Roma, kan få en lignende opplevelse ved å besøke de hellige steder som er utpekt av våre biskoper i Norge. Derfor er det en god ide å be foreldre prioritere høyere å bruke årets ferie og reise på noen av de hellige steder.

For at reisen kan gi sann glede, må den starte i vårt eget hjerte. Jo renere hjertet skal kjennes, desto mer må



det renses. Et annet ord for renselse er skriftemål. Vi har vanligvis lært at det flotte sakramentet har som hensikt å rense bort våre synder. Likevel gir også skriftemål oss en anledning til å legge fra oss det gamle slik at det nye kan få en ordentlig begynnelse i våre liv. Gjennom skriftemål behøver vi for eksempel ikke bare å tilgi noen; enda bedre om vi blir venner igjen. Ny start på vennskapet. Skriftemål handler ikke bare om å vise barmhjertighet mot de som skylder oss noe, men også å vise vilje til å slette all gjeld, som Kristus ut-

sletter alle våre synder. For en gavmildhet. Ved regelmessig skriftemål vil vi til og med se mennesker som ikke får den verdighet, respekt, eller lønn de fortjener eller har rett til. Vi kan være med å løfte dem opp og gi dem håp. For Gud tilgir ikke bare våre synder i skriftemålet; Han gjør oss syndfrie som sin guddommelige Sønn, Jesus Kristus.

Oppmuntring

Med disse eksemplene prøver jeg å få frem hovedbudskapet i jubelåret:





vis ekstra kjærlighet til andre, spesielt når de selv ikke fortjener det. Bli vi da ikke glade når de tar imot det vi tilbyr og deretter oppdager vår godhet og gavmildhet? Dette er også budskapet Gud ønsker at vi skal ta til oss: Han lengter etter å vise oss sin uendelige kjærlighet. Det kan bare kjønnnes dypt i våre hjerter når vi tar imot gaven og samtidig

blir klar over at vi ikke fortjener det. Alt dette høres vanskelig ut, sier mange. Derfor heter det jubelår, ikke jubeldag. Vi har blitt gitt tilstrekkelig med tid. Det er en reise – en pilgrimsvandring. I tillegg til mat og drikke på reisen, er det nødvendig med en stor dose av håp, sterkt håp om at vi vil nå målet. Men drøy ikke, la oss komme i gang!



TEGNEKONKURRANSE

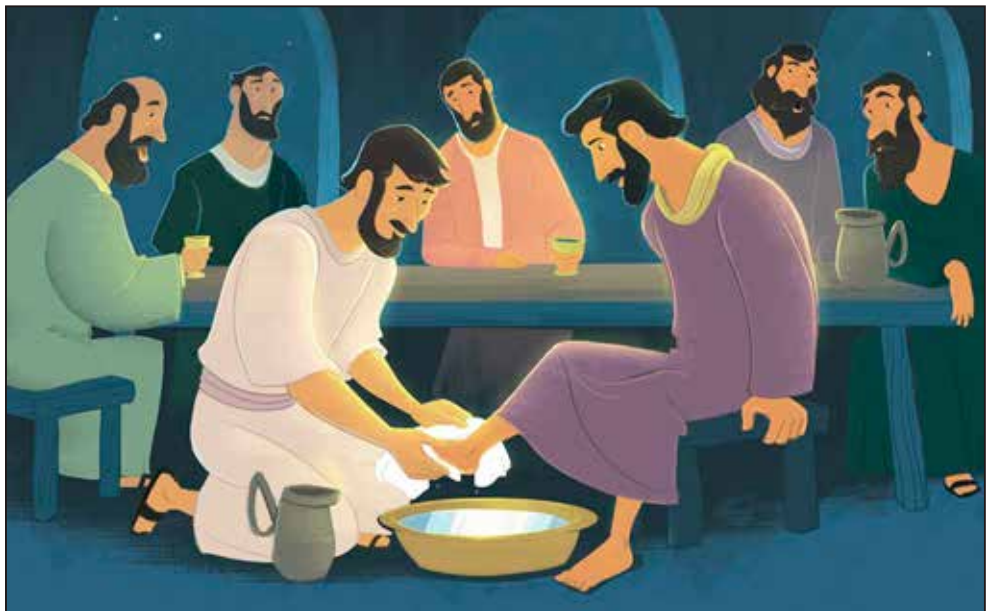
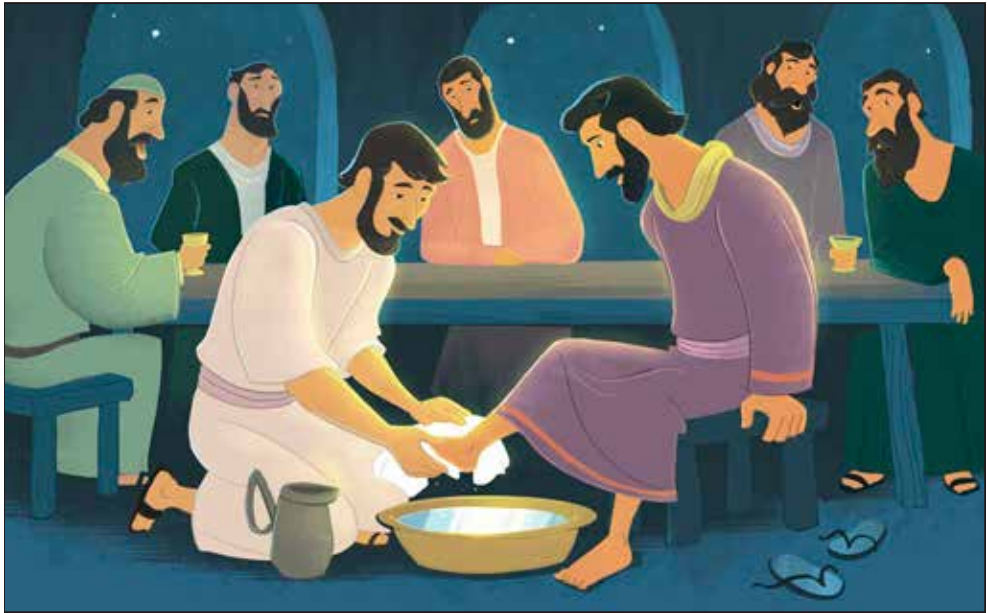
HAR DU LYST TIL Å DELE DIN TEGNING
MED OSS? TEGN NOE SOM GIR DEG HÅP,
ELLER NOE DU ER GLAD FOR, OG SEND
DET TIL ARKEN@NUK.NO!



OPPGAVE:

FINN FEILENE

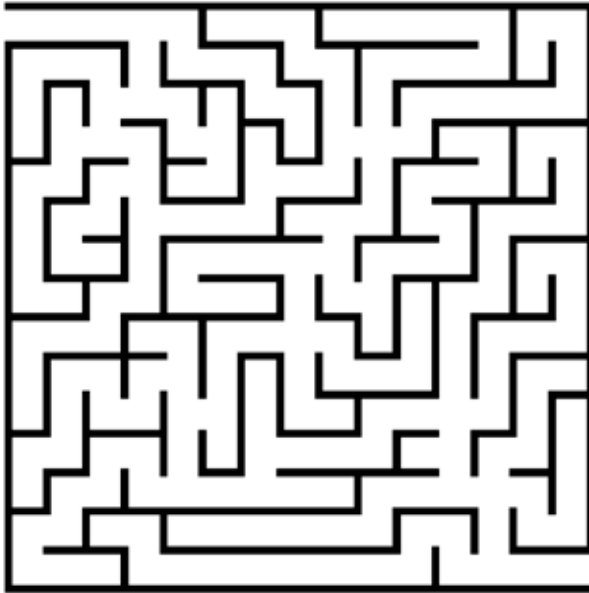
Jesus vasker disiplenes føtter. Finn 12 feil på bildet under



Kilde: <https://sundayschoolzone.com/activity/jesus-washed-the-disciples-feet-spot-the-differences/view/>

OPPGAVE

Hjelp barna komme seg til kirken



OPPGAVE:

FINN ORDET

M O R A

--	--	--	--

A N V P E

--	--	--	--	--

I L E G H L

--	--	--	--	--	--

R O T

--	--	--

E R D F

--	--	--	--





OPPGAVE

Word Search Puzzle

U	H	Å	P	G	L	N	I	T	N
B	R	J	E	T	K	M	J	R	P
L	S	U	N	U	E	L	I	O	I
B	P	B	Ø	N	N	I	N	F	L
T	E	I	E	Å	I	M	T	A	G
E	S	L	F	L	P	S	I	S	R
M	I	E	K	M	T	K	L	T	I
A	E	U	B	M	T	O	L	L	M
P	L	M	U	E	E	R	I	R	A
A	L	M	T	E	Å	S	T	R	S



BØNN
PILGRIM
TROFAST

HÅP
SPESIELL

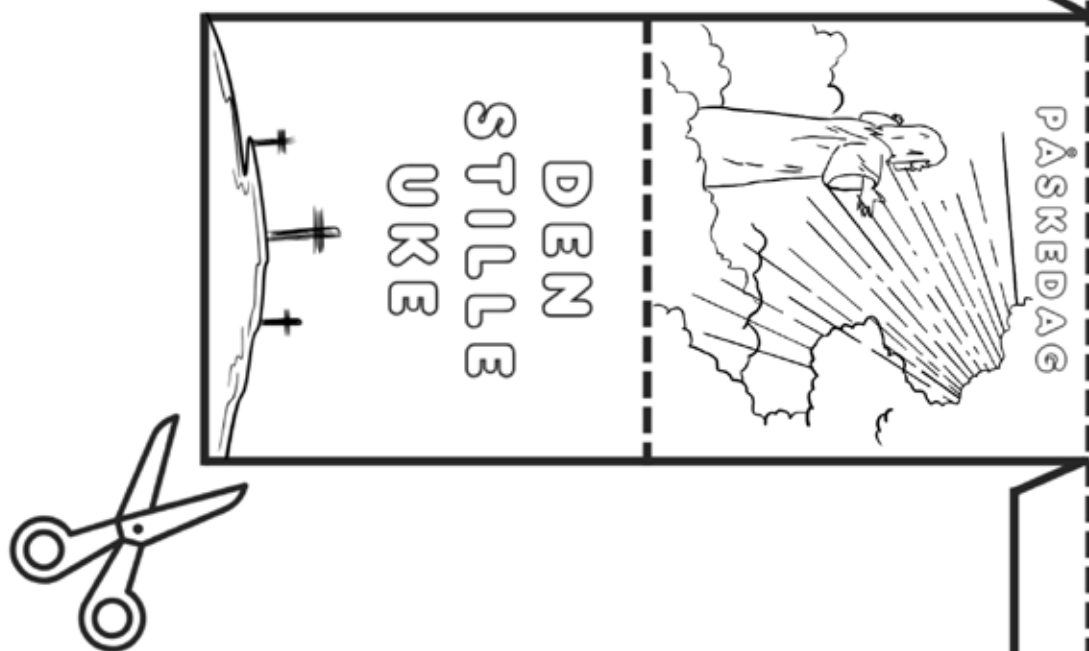
JUBILEUM
TEMA

KORS
TILLIT

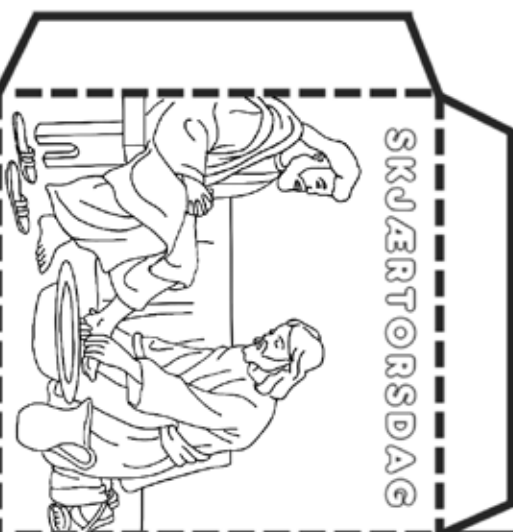


FASIT TIL FORRIGE SIDE: ROMA, PAVE, HELLIG, TRO & FRED

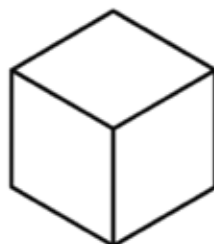
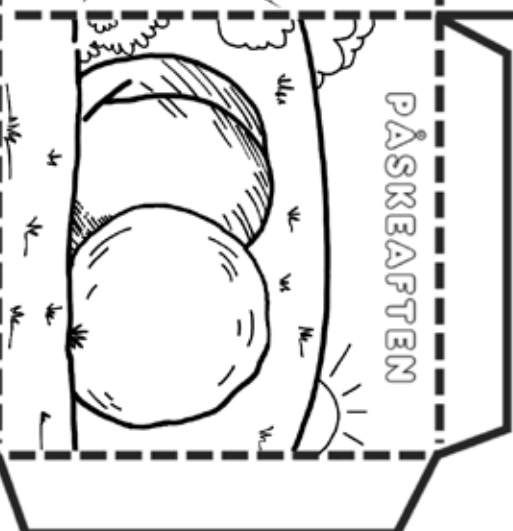
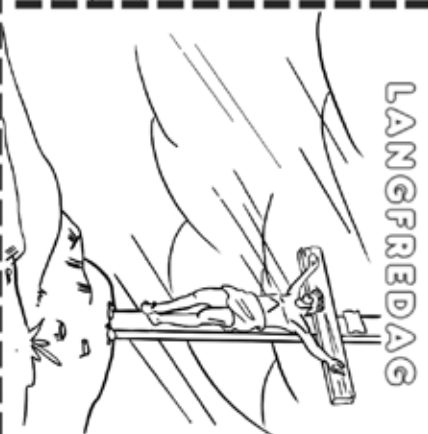
**1. Fargelegg bildene
i boksene under**



**2. Klipp langs de svarte linjene.
Brett på de stiplede linjene**



3. Ta lim på
klaffene



4. Brett boksen

kilde: <https://www.katolsk.no/tro/tema/liturgi/den-stille-uke-og-pasken>

SOMMER

BLI MED PÅ L
PÅMELDING

BARNELEIR SØR
22.-27. JUNI

BARNELEIR
OSLO/ØST
22. -27. JUNI

VESTLANDSLEIR
24. JUNI-1. JULI



SOMMERLEIRER

SOMMERLEIR MED NUK!
NETTSTED: NUK.NO



FAMILIELEIR
MIDT-NORGE
30. JULI - 2. AUGUST

JUNIORLEIR
27. JUNI - 4. JULI



FAMILIELEIR
SØR-NORGE
17. JULI - 20. JULI

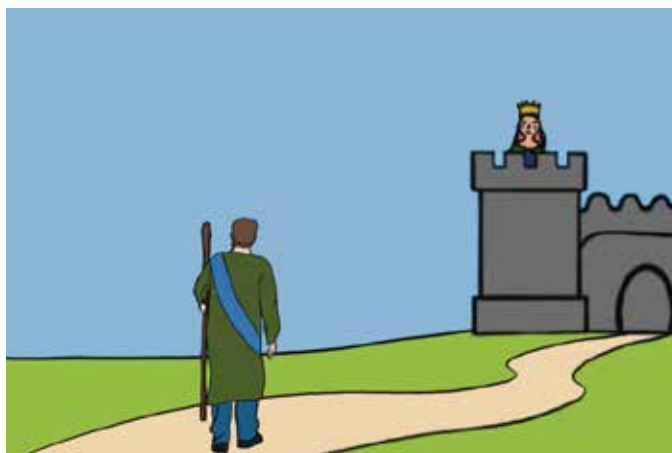
LITAVISK
SOMMERLEIR
27. JULI -
2. AUGUST



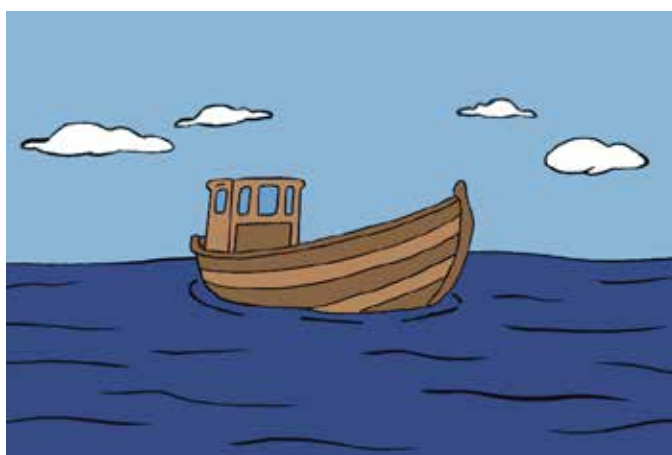
HELLIGE SUNNIVA-

Sunniva levde før Norge ble kristnet, og lite info er bevart. Vi kan likevel vite noe at Sunniva virkelig har levd og var irsk. Hun kom til øya Selja på Vestlandskysten i Norge.

MINNEDAG: 8. JULI

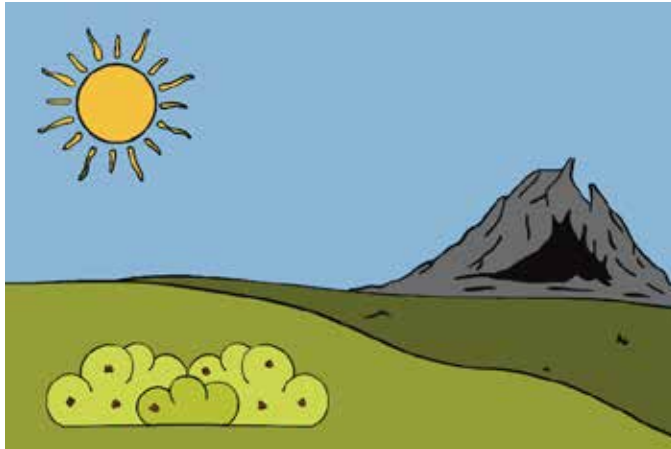


Sunniva var en ung kristen prinsesse fra Irland. På den tid var det en brutal hedning som plyndret landet. Han var grådig og søkte etter mer makt. Han fikk høre om vakre Sunniva, og bemannet henne til å gifte seg med ham. Sunniva ville ikke bli kona til en slik grådig person, og nektet.



Sunniva og hennes venner rømte om natten, og gikk i en trebåt og lot seg drive ut på havet. De ante ikke hva de skulle gjøre, og ville heller drukne enn at Sunniva skulle bli gift med en hedning. De satt i båten og ba, og vinden førte båten stadig lenger ut på havet. Der land ikke lenger var å se.

EN UNG FLYKTNING PÅ HAVET



Etter noen dager drev de i land på en øy. Her var det et fjell med en hule. På øya fant de mat og drikke. Det ble deres nye hjem. Der hadde de det fint.



Bøndene inne på land hadde sett at fremmede hadde slått seg til på Selja. Hva ville disse? De bestemte seg for å dra og undersøke. Med økser og skjold rodde de ut. Sunniva og vennene hennes ble veldig redde. De gjemte seg i hulen. De ba til Gud om at han skulle la steiner styrte over dem, slik at de heller kunne dø enn å bli tatt til fange. Og taket i hulen raste over dem. De ble ikke funnet. Derfor avbilder vi hellige Sunniva med en stor stein i hendene.



Hei!

Mitt navn er Vuong Hoang Vu, og jeg er superglad for å være tursjef for Roma for NUK! Jeg får den fantastiske muligheten å ta med unge voksne til Roma - så jeg gleder meg. Jeg har samlet en flott ledergruppe som hjelper til med turen. Jeg har også fått kontakt med våre venner i Finland og Sverige, og sammen skal vi ha en nydelig sakramentsandakt i Roma.

Jeg har planer for turen som gir deltakerne god fritid til å oppleve Roma som "håpets pilgrimner". Høydepunktet blir feiringen av hellig Olav, vår vernehelgen av Norge, på San Carlo-kirken 29. juli kl. 10.00 - vi har faktisk et alter dedikert til Olav den hellige der! Som vi skal be for oss og for Norge. Det blir flott å avslutte med pavemesse på søndagen.



For meg er håp en varm, glad følelse om noe fint som kan skje. Jeg håper på: fred i verden, sol og varme om sommeren, mamma lager min deilige yndlingsmat.

*Bibelen sier: "Og alt som før er skrevet, er skrevet for at vi skal lære av det: Vi skal ha håp gjennom den tålmodighet og trøst som skriftene gir." **Romerne 15, 4***

Som "håpets pilgrimner" kan vi spre glede ved å: be Gud om å hjelpe våre venner og uvenner, hjelpe familie, få nye venner, smile til fremmede. Jeg inviterer alle til å spre håp, det kan være like enkelt som å smile til noen, gi godteri, eller hjelpe noen som har falt. Små ting kan gjøre andre veldig glade!

Bønn for Jubelåret (norsk)

Far i himmelen,
la vår tro på din sønn,
Jesus Kristus, vår bror,
og nestekjærlighetens flamme,
som Den hellige ånd har tent
i våre hjerter,
vekke i oss det salige håp om
at ditt rike vil komme.

La din nåde forvandle oss
så vi utrettelig dyrker evangeliets frø.
Og la disse frøene gjennomsyre
både menneskeheten og hele
kosmos,
i visshet om at når ondskapens
krefter er overvunnet, vil det
komme en ny himmel og en
ny jord, der din herlighet skal
skinne i all evighet.

Måtte jubelårets nåde
gjenoppvekke i oss, håpets
pilegrimer, en lengsel etter
himmelens skatter.
Måtte den samme nåde spre
vår Forlørsers glede og fred
over hele jorden.

Deg, evig velsignede Gud,
være ære og lovprisning
i all evighet.
Amen



KREATIVT HJØRNET:

GLASSMALERI AV PAPIR

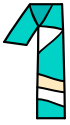
Et glassmaleri er et bilde satt sammen av mange glassbiter i forskjellige farger. Du har kanskje sett et i kirken? Mange kirker har glassmaleri for å vise viktige ting fra bibelen, sakramentene eller slikt, og gjøre det fint å være i kirkerommet. Nå skal du få lære deg å lage ditt eget glassmaleri, men vi skal bruke papir og lim, istedenfor masse små glassbiter.



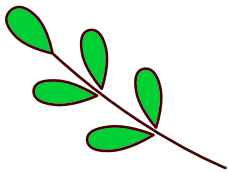
DETTE TRENGER DU:

- SVART PAPIR, GJERNE TYKT
- SILKEPAPIR I DE FARGENE DU VIL BRUKE
- SAKS
- LIM
- EN HVIT BLYANT





Først tegner du bildet du vil lage med hvit blyant på det svarte papiret ditt. Det er viktig at du gir plass mellom de forskjellige fargene du skal legge inn, slik at bildet henger sammen.



Blås forsiktig inn i egget fra toppen over en liten skål. Du skal blåse helt til hele egget er kommet seg ut gjennom bunnen og ned i skålen. Vær tålmodig, da dette tar litt tid.



Etter at all eggehvite og eggeplomme er fjernet, må du tørke skallet veldig godt. Finn frem tusjer eller malingspensler og lag ditt eget design på egget.



Gratulerer! Nå har du lært deg å lage ditt helt egne glassmaleri, og kan henge dette i vinduet ditt om du vil. Lyset vil skinne gjennom fargene dine, og gjøre det veldig fint på stua eller rommet ditt.

FEIR JUBELÅRET MED TEGNSPRÅK

Her er bilder og instruksjoner som viser hvordan du også kan bruke tegnspråk for å vise at du feirer jubileumsåret.

Alle tegn er en del av det norske tegnspråket, hentet fra tegnbanken.no og app.toleio.no

JUBILEUM – Ta en hånd og knytt den sammen, men med tommelen opp 👍. Plasser den under haken din. Stryk nå under haken med tommelen, mens hele armen beveger seg fremover. Gjenta denne bevegelsen igjen.



ÅR – Ta frem en hånd foran deg. Knytt sammen hånden til en knyttneve, men ha tommelen pekende opp. Beveg så hånden i sirkel, slik som et hjul ruller fremover.



HURRA (1) – Ta opp og knytt sammen en hånd, og deretter sveiver du hånden til høyre også til venstre. Det skal se ut som om du sveiver med et 17. mai flagg.

HURRA (2) – Knytt begge hendene sammen slik som du ville holdt opp to flagg. Deretter sveiver du begge hendene i små sirkler. Dette tegnet betyr også FEIRE, JUBILEUM og FESTIVAL ifølge tegnbanken. no

