Hvilepuls

Mat, bibelprat og gudstjeneste for ungdom

# Målgruppe:

Ungdom fra 15 år og oppover

# Hyppighet:

Hver torsdag utenom skoleferier

# organisering:

Hovedansvarlig:

Kapellan

Nærmeste medarbeidere:

En gruppe voksenledere (ungdommer som er ferdig med vgs) og to ungdomsarbeidere. Voksenlederne møtes hver måned for å planlegge og evaluere, samt bygge kultur.

Team:

* Lovsangsteam ledet av en ungdomsarbeider
* Band ledet av en ungdomsarbeider
* Teknikk/lyd/lys ledet av en voksenleder
* Team Hvilepuls ledet av en voksenleder (har ansvar for å sette opp møteledere og andaktsholdere samt gjøre klart til gudstjeneste med lystenning og klokkeringing osv)

# Program

Kl 17 – Middag (varighet ca 1 time)

Et godt, sosialt samlingspunkt med mat og prat.

*Mer om dette kan leses i «Kan tru praktiseras? - teologi for kristent ungdomsarbeid» av Bård Eirik Hallesby Norheim.*

Kl 18 – Samtalesamling (varighet ca 1 time)

Samtale/bibelundervisning/Q&A/gjest

* Som hovedregel leser vi en bibeltekst sammen, og tar en runde på hva vi merker oss ved/hva vi ikke skjønner/hva vi synes er fint/rart osv. Samtalen styres av hovedleder.
* Alternativt har vi besøk av en gjest med et tema.
* Her er det muligheter for å bygge kultur, der en ungdommene kan stille spørsmål og foreslå temaer som oppleves relevante
* Avslutter med oppsummering og bønn kl 19.

*Mer om dette kan leses i «Kan tru praktiseras? - teologi for kristent ungdomsarbeid»*

Kl 20.30 – Hvilepuls, ungdomsgudstjeneste (varighet ca 40 min)

Ramme:

* Velkommen og bønn
* Lovsang
* Andakt – med nattverd en gang pr mnd
	+ Andakten kan knyttes til samme temaet i samtalerunden eller et annet valgt tema.
* Lovsang
* Bønnevandring – lystenning, knele ved alterringen, personlig forbønn, bønnekrukke
* Herrens bønn
* Lovsang
* Info
* Velsignelsen

Vi bruker i hovedsak lovsanger fra Ungfila, Impuls, Hillsong o.l., men også noe fra Norsk Salmebok.

Prest forretter nattverden, og gudstjenesten kan ledes av prest eller en av ungdommene.

# konfirmanter

I konfirmanttiden blir konfirmantene satt opp på 5 Hvilepulsgudstjenester. Dette erstatter 2 av de 8 «vanlige» gudstjenestene de skal delta i. Slik får de en fot inn i et etablert ungdomsfellesskap mens de er konfirmanter, og som de kjenner godt når konfirmanttiden er over. Etter endt konfirmanttid får alle som deltar på lederkurs anledning til å bli med i et av de etablerte teamene.