

# Tips og ideer til musikalske aktiviteter i faste

## Fastekonsert til inntekt for Kirkens Nødhjelp

Du vil finne et eget opplegg for en konsert i faste klar til nedlasting.

## Regnbuebønn i faste

«Regnbuebønn» er et menighetspedagogisk materiell for fastetiden. Til opplegget hører salmen «Se, mørket vinner aldri over lyset» skrevet av Sindre Skeie. Kort fortalt handler det om å tenne et lys for hver uke i fastetiden og syng et vers av fastesalmen. På den måten teller vi ned til påske på samme måte som vi teller ned til jul i advent. Opplegget egner seg til gudstjenestene og der menigheten samles gjennom faste. Et fint samarbeidsprosjekt mellom de ansatte i staben.

Til «Regnbuebønn» hører også historier og bønner fra Kirkens Nødhjelp sitt arbeid. På fasteaksjonen.no ( <https://www.fasteksjonen.no/regnbuebonnen/> ) finner du mer om opplegget. Her ligger også lydfil, bm og nn tekst og notelinje til salmen «Se, mørket vinner aldri over lyset» Salmen har også kommet med i den diakonale salmeboka «Bli lys» på nr.52

## Gudstjenestene i faste

La salmevalget i faste bli preget av den globale sangskatten som vår kirke har. Over hele verden synges det salmer hver søndag. Folk av alle slag lovpriser Gud! Vi vil oppfordre deg sm kirkemusiker til å gi din menighet et glimt inn i den verdensvide kirke. Overrask menigheten i faste med toner og tekster fra andre tradisjoner i tillegg til vår egen. Det vil berike oss alle!

## Prosjekt SALME

Kanskje kan menigheten plukke seg ut en, eller flere ukjente sanger og salmer som dere vil lære dere gjennom fastetiden. Faste er en tid for internasjonal diakoni så hvorfor ikke finne fram musikalske skatter fra andre verdensdeler og andre tradisjoner. Vi lever, og er en del av den verdensvide kirke. Det er berikende å dele salme- og sangskattene!

## Prosjekt KOR

Vi er mange som ikke har anledning til å være med i korarbeidet gjennom hele året, men som godt kan tenke oss å være med i et prosjektKOR over en kort periode. Hva med å invitere inn til et kor i faste? Gjerne få med folk med både ulik alder, ulik kirketilhørighet og ulik kultur. Mange av våre «nye landsmenn» kommer fra kristen tradisjon et annet sted i verden. Musikken kan berike og forene oss!

Gjennom hele, eller deler av fasten øver vi inn 2-3 sanger som kan framføres påskedag.

Generalprøven kan jo legges til fasteaksjonsdagen som et kulturelt innslag på torget/kjøpesenteret/utenfor butikken/i kirka.....

## Salmekveld

En kveld i kirken der vi alle får være med å syng kjente og kjære salmer, men også nye. En slik kveld kan med fordel kombineres med både ProsjektKOR og ProsjektSALME. Dette kan også fungere som en enklere form for «Fastekonsert» (se eget opplegg)

Har du spørsmål, eller ideer du vil dele med oss så ta kontakt! Lykke til!

Bente Hjertenæs, regionskoordinator i Møre og Romsdal/Trøndelag [bente.hjertenaes@nca.no](mailto:bente.hjertenaes@nca.no)