



VARME-, TYNGDE- OG KØLEPUDER

til lindring og en påmindelse om Guds kærlighed

På bagsiden af dette blad skriver jeg om, hvordan jeg oplever kreativitet som noget Gud har givet os, så det bor i os mennesker, fordi vi ligner Gud. Jeg oplever, at kreativiteten kan være et redskab i formidlingen af Guds ord - her kan Guds ord blive mere konkret og noget, vi bogstavelig talt kan tage og føle på. I denne udgave af 'Hannes krea-hjørne' viser jeg, hvordan man selv kan lave et hjerte, der kan varmes, som en formidling af Guds kærlighed til hver og en af os. Det bliver konkret og sanseligt med et blødt varmt hjerte mellem hænderne. Og der er utallige eksempler på, hvordan kreative aktiviteter kan bruges som et redskab til forkyndelsen af Guds ord. Her åbnes der op for at formidle Guds ord via andre sanser end ved at lytte.

Jeg synes, det er ret fantastisk, når man kan kombinere kreative aktiviteter med formidling af Guds ord, og når jeg kan fremstille noget, der er nyttigt, så har jeg (eller andre) glæde af både processen og produktet!

I formidling af Guds kærlighed kan jeg bruge hjertepuden, når den har været en tur i microovnen. Så kan jeg helt konkret sans hjertets form og varmen fra hjertet. Den varme hjertepude kan naturligvis også bruges til at lindre, der hvor man er øm.

Jeg døjer selv af og til med nakkespændinger, og da kan det være rart at lægge en varmepude hen over nakken. Mens jeg skriver dette, er det sommer og meget varmt udenfor, derfor kan det også være rart med en kølepude, der har været en tur i fryseren, eller måske blot i køleskabet. Og tyngden fra puderne kan også for nogle give en ro i kroppen. Puderne har altså flere funktionsmuligheder.

Stoffet, jeg har brugt, er henholdsvis et sengesæt og et lagen, som jeg har fundet i genbrug. Det er godt at bruge, da det er 100% bomuld og derfor kan tåle en tur i microovnen. Stoffet skal også være forholdsvist kraftigt og fast.

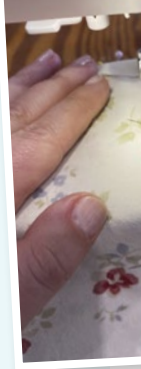
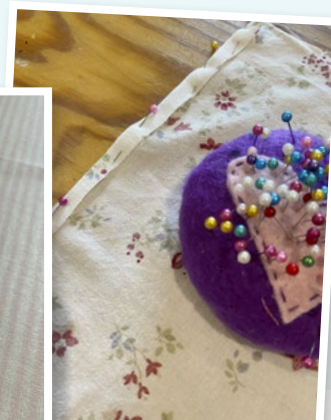
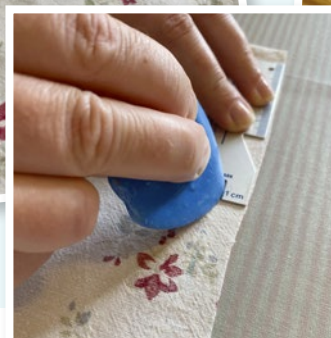
I den lange varmepude har jeg brugt vindruekerner, da de både kan tåle en tur i microovnen og i fryseren/køleskab. I hjertepuden har jeg brugt hvedekerner, da den kun skal kunne tåle at blive varmet i microovnen (og jeg er i tvivl om, om hvedekerner kan tåle frost).

Til den lange pude har jeg fulgt vejledningen fra Selfmade/ Stof og Stil: den kan du finde ved at scanne QR-koden eller ved at taste linket: www.selfmade.com/da-dk/workshop/creative-guides/syning/sadan-syer-du-din-egen-kole-varmepude og ellers kan du følge min vejledning herunder.



Det skal du bruge:

- **Stofrester naturmateriale – evt. fra genbrug**
- **Symaskine**
- **Tråd**
- **Stofsaks**
- **Målebånd**
- **Stofkridt eller blyant**
- **Kerner til fyld**
- **Evt. Hjerteska-belon - download den via QR-koden**
- **Evt. strygejern**





SÅDAN GØR DU:

VARME-/KØLE-/TYNGDEPUDE:

Start evt. med at læse vejledningen fra Selfmade.

1. Klip to stykker stof i målene: 22 cm x 70 cm.
2. Fold en af de lange kanter på begge stykker stof 1 cm om til vrangen. Jeg satte nåle i, du kan også evt. presse folden med strygejern.
3. Sy de to stykker på 22 x 70 cm sammen, ret mod ret, langs de tre sider (sy ikke siden, hvor du har foldet 1 cm om til vrang).
4. Klip hjørnerne af og vend det nu med retten ud.
5. Sy nu ned igennem begge stykker stof, så der bliver 8 kanaler. Ifølge vejledningen fra Selfmade skal du måle ud. Jeg foldede i stedet stoffet på midten og trykkede. Derved kom der en fold, jeg kunne sy efter. Derefter kunne jeg folde den ene side ind til midten, jeg lige havde syet, trykke, og sy efter den fold. Og sådan blev jeg ved at finde midten, trykke, og sy efter fold, til jeg havde 8 lige store kamre. Det behøver ikke at være perfekt og præcist!
6. Fyld kerner i kamrene. Jeg brugte 1 kg. vindruekerner, dvs. der skulle 125 g kerner i hvert kammer. Jeg brugte en toiletrulle som tragt.
7. Til slut syede jeg puden sammen i den kant, jeg startede med at folde 1 cm om til vrang. Jeg syede ca. 3-5 mm fra kanten.

HJERTEPUDEN:

1. Print hjerteskaabelonen og klip den ud (eller tegn og klip dit helt eget hjerte ♥)
2. Læg skaabelonen oven på dit stof og klip to hjerter.



3. Jeg klippede et ekstra lille hjerte og satte det fast på et af hjertestykkerne med nåle og syede hjertet fast med tæt zig-zagsøm.
4. Læg de to hjertestykker ret mod ret og sy dem sammen med 1 cm sømrum. Husk at efterlade et hul, så du har et vende hul.
5. Vend retten ud og fyld kerner i. Jeg brugte en toiletrulle som tragt, og jeg brugte hvedekerner som fyld.
6. Fold kanterne ca. 1 cm om til ret og sy vende hullet sammen.

*God fornøjelse!
Kh. Hanne*



Lav puderne til dig selv eller giv dem i gave - det er en gave, der helt bogstaveligt kan varme 😊

De er ret enkle at lave, så de fleste kan være med - evt. med lidt hjælp - og så er der en lejlighed til at få brugt sine stofrester, eller tage en tur i genbrug 😊