



Else Marie Lehman

Kalendergaver til Far 2013

PAPER ROCK  INK

Kalendergaver til Far 2013

© Else Marie Lehman 2013

Paper Rock Ink

1. udgave.

ISBN978-87-92989-15-4

Grafisk tilrettelæggelse og opsætning: Lehman Kommunikation

Forsidebillede: © danimarco - Fotolia.com

Topbannere: © senoldo - Fotolia.com

Kalenderblad: © Brad Pict - Fotolia.com

Øvrigt billedmateriale:

Fotolia.com:

Morgenmad © Kheng Guan Toh | Kaffe © bluedarkat | Sandwich © Dawn Hudson | Arm til armbånd © Zbyszek Nowak | E-bog © Adam Radosavljevic | Avis © The Loupe Project | Massage © DigitalGenetics | Brusebad © kojikoji | Fod © Yahia LOUKKAL | Briller © dipego | Værktøjskasse © dimdimich | Søm © cherezoff | T-shirts © martanfoto | Sportsquiz © Matthew Cole | Træningstaske © gavran333 | Trænende tand © Matthew Cole | Pushup og Squat © Poulsons | Planke © Nicholas Piccillo | Fodboldspiller © julien tromeur | Snemænd © oksanaok | Apps på iPhone © aey | Tandbørste © anjich | Lur på sofaen © caraman | Tømmermandsafslapning © caraman | Kælketur © diedel | Stræk © leremy | Tegning @ Dawn Hudson | Hjerte © Olga Ktitorova | Liste med hjerter © tairén | Bjørnekram © JoeyBear | Noder © wally | Pige spiller © Asmaa Murad | Seng © Gleam | Sko © Hans-Jürgen Krah | Sokker © emjay smith | Dans © virinaflora | Shh © Yael Weiss | Fotograf med kamera © Alexey Bannykh | Konfekt © Aleksandr Ugorenkov | Picnic © Sveta | Popcorn: © gl0ck | Gå med hunden: © Serg Zastavkin | Hund lærer tricks: © Alexey Bannykh | Stjerner © Eiskönig | Grinende smileys © Yael Weiss

Global Solutions India:

Laptop | Kalenderblad

www.paperrockink.dk

www.elsemarielehman.net

Kopiering eller gengivelse af denne bog eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov ikke tilladt uden forudgående aftale med forfatteren.



Sådan bruger du bogen

1. Vælg de 24 gaver, du har allermest lyst til at give og print dem på en god printer sammen med siden "Kære Far. Glæd dig til december!" (side 7). Det bliver pæneste, hvis du kan få fingre i en farveprinter – men ellers pynter du bare selv med farver, hjerter og andet flot.
2. Læg dem i rækkefølge og skriv dato på. Husk, at I nok har mest tid til at hygge i weekenden, og at hverdagene er gode til at give små, "hurtige" gaver og en lille hånd med de praktiske gøremål.
3. Skriv en huskeseddel til dig selv med de 24 gaver, du har valgt (side 6), så du husker det hele og kan forberede dig dag for dag.
4. Mal, tegn og skriv på siderne, så de er rigtig flotte, når du giver dem til din far. Husk også at skrive dit navn på dem, så han ikke er i tvivl om, hvem den søde gave er fra.
5. Du kan selvfølgelig også bare lave dine helt egne "gavebeviser" og bare bruge bogen som inspiration til gaverne...
6. Den 1. december giver du din far hans første kalendergave. Giv ham også siden med "Kære Far. Glæd dig til december!", så han ved, hvad han har at glæde sig til frem mod juleaften. Du kan tro, han bliver glad!
7. Derefter giver du ham en ny kalendergave hver dag. Giv ham eventuelt gavebeviset allerede om morgenen, så han har hele dagen til at nyde den.
8. PS: Du kan finde lidt ekstra hjælp – fx sangtekster, opskrifter og strækøvelser bagerst i bogen.

Glædelig jul!

Else Marie Lehman



Forslag til kalendergaver til Far

Til Far

- Morgenmad på sengen
- Eftermiddagskaffe
- Natmad
- Tegning
- Coverbillede til facebook
- Sejt armbånd
- Julesang – se et par tekster bagerst i bogen
- Sang, jeg selv har lavet
- Låne god e-bog på biblioteket til iPaden eller computeren
- Elske-liste
- Ekstra mange kys og kram
- En time på sofaen med fjernbetjening og avisen
- Massage efter træning
- Hasestræk
- Bodyscrub - se opskrift bagerst i bogen
- Fodbad

Flere idéer på næste side...



For Far:

- Brillepudsning
- Oprydning i værktøjskasse
- Sortere søm og skruer
- Rent sengetøj
- Skopudsning
- Sortere sokker
- Lægge dine t-shirts og undertrøjer pænt sammen
- Pakker din træningstaske for dig
- Tæller dine pushups
- Filmer din fodboldtræning
- Lægger et par nye, seje apps på din telefon eller iPad – ideer bagerst i bogen
- Du slipper for at børste mine tænder og tørre mig bagi hele dagen
- Lur på sofaen, imens vi andre laver mad
- En halvtimes stilleleg
- Tømmermændsafslapning

Det, vi kan lave sammen:

- Snemænd, der ligner os
- Kælketur
- Stræk – se hvordan bagerst i bogen
- Dans til yndlingssang
- Fotosjov og billeder af hinanden
- Digte fjollet historie
- Sportsquiz
- Filmhygge
- Sjove YouTube-klip – se forslag bagerst i bogen
- Konfekt – se forslag til opskrift bagerst i bogen
- Picnic på stuegulvet
- Gåtur med hunden
- Hundetrick
- Stjernetur



Huskeliste til mig selv

I 2013 er Fars kalendergaver:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____



Kære Far.

Glød dig til december!

**Jeg har nemlig planlagt en masse dejlige og sjove ting til dig
hele vejen frem til det bliver jul.**

Fordi du er dig og sej og altid sød ved mig.

**Nogle dage får du noget, der bare er for dig.
Andre dage klarer jeg noget af alt det praktiske, imens du slapper af.
Og så skal vi selvfølgelig også lave rigtig hyggelige og sjove ting
sammen i løbet af måneden.**

Jeg glæder mig. Og vi starter i dag!

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...morgenmad på sengen.

Serveret med kærlighed og kys.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en dejlig kop eftermiddagskaffe. Lige, som du allerbedst kan lide den.

Kærlig hilsen



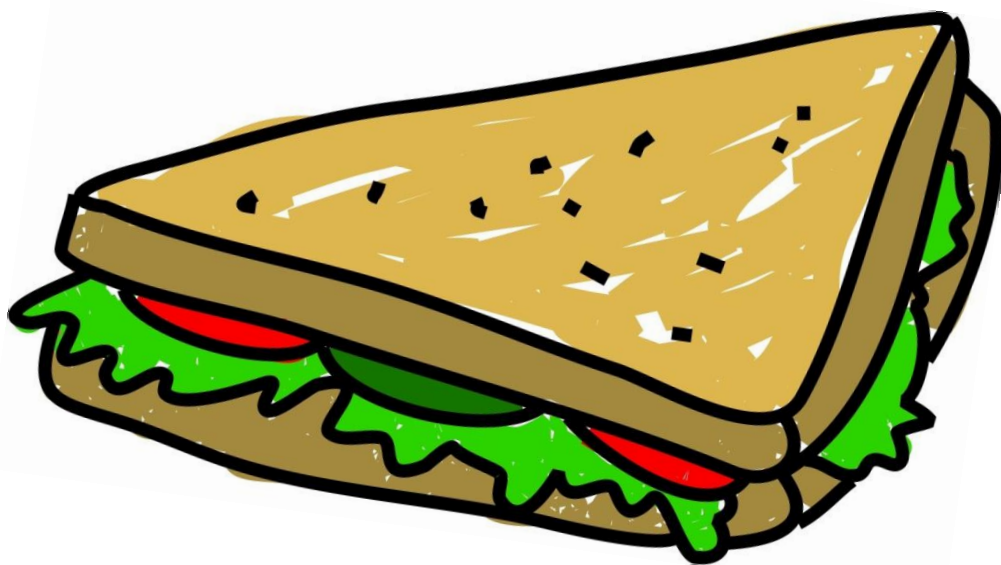
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...noget lækker natmad.

Jeg laver det klar til dig, inden jeg går i seng.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg laver en tegning af dig.

Du bestemmer selv hvilken farve tøjet, håret, blomsterne og skyerne skal have.
Og du bestemmer selv, hvor den skal hænge, når den er færdig.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...et nyt, flot facebook coverbillede.

Jeg tegner det på iPad eller papir til indscanning.
Du bestemmer, hvad motivet skal være..

Kærlig hilsen





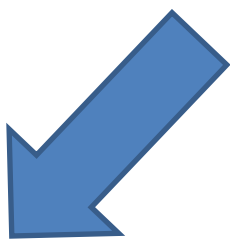
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...et supersejt flettet eller snoet Far-armbånd.

Jeg laver det helt selv i farver, du godt kan lide.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg synger en julesang for dig.

Fx "På loftet sidder nissen" eller "Rudolf med den røde tud"

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg spiller og synger en sang for dig, som jeg selv har lavet.

Kærlig hilsen

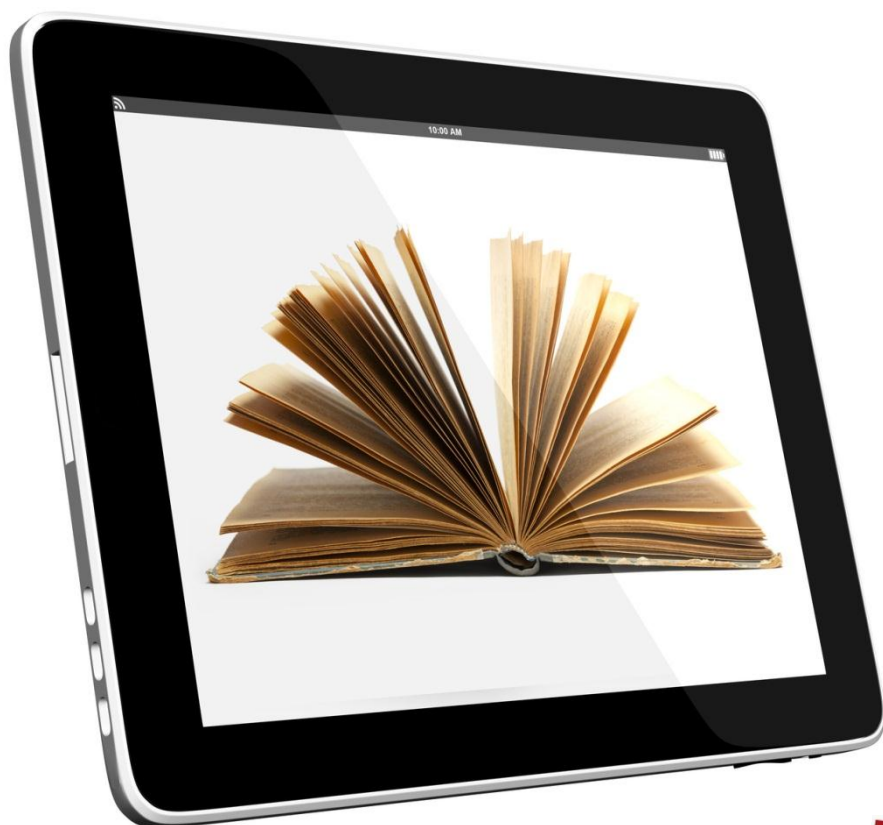


Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...et par gode e-bøger, jeg har lånt til dig.

Kærlig hilsen



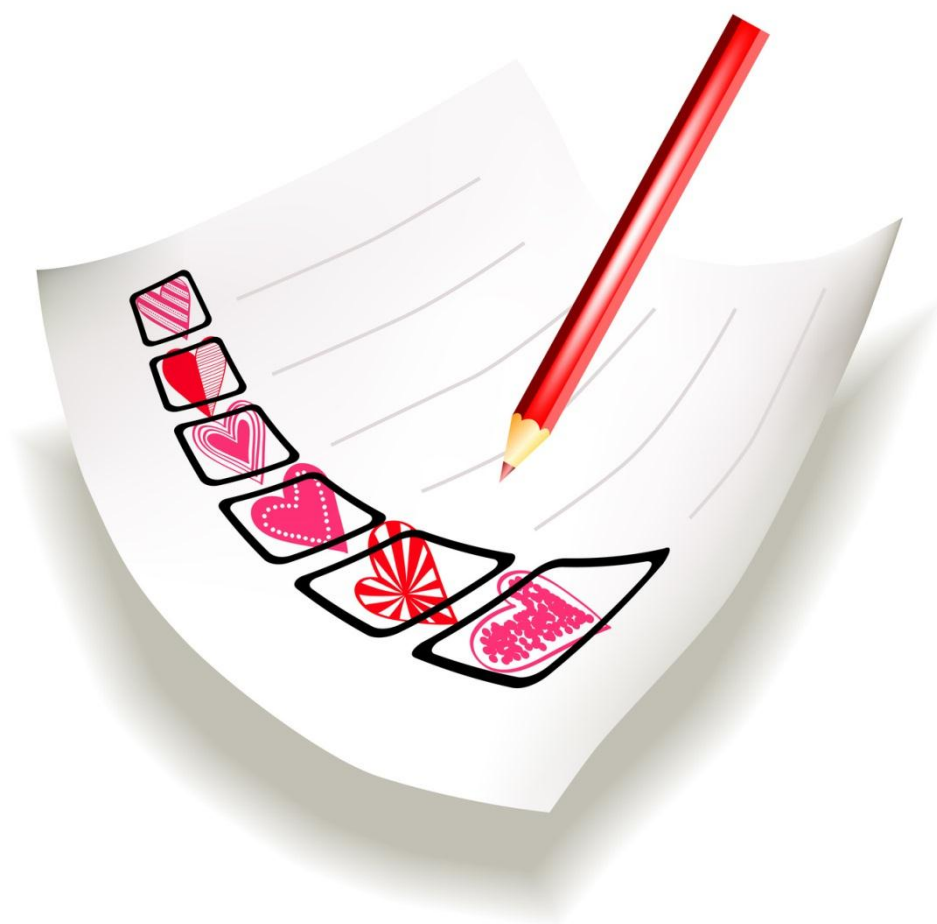


Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en liste med de ting, jeg allerbedst kan lide ved dig.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

... ekstra mange kys og kram. Hele dagen.

Du får fx 3 kys og kram lige nu.
Endnu flere efter morgenmaden.
Hver gang, du siger til i løbet af dagen.
Og selvfølgelig også til dessert i aften.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en time på sofaen med fjernbetjeningen og avisen.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en omgang massage af dine ben, ryg, skuldre og nakke, når du har trænet.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en hjemmelavet bodyscrub , du kan bruge til dit brusebad.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...et lækkert fodbad

med en omgang creme, fodmassage og lune hjemmesko bagefter.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en grundig pudsning af dine briller.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg rydder op i din værktøjskasse.

Kærlig hilsen



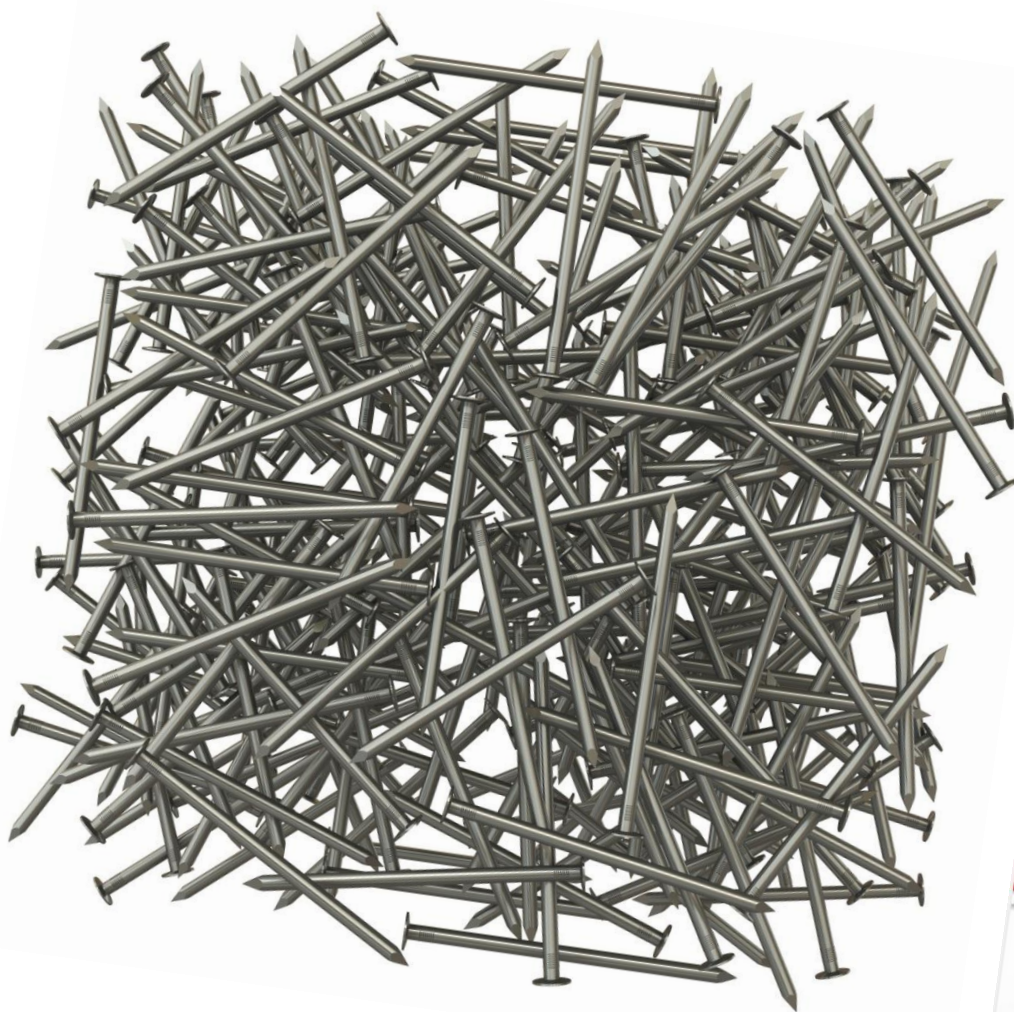


Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg sorterer dine søm og skruer.

Kærlig hilsen



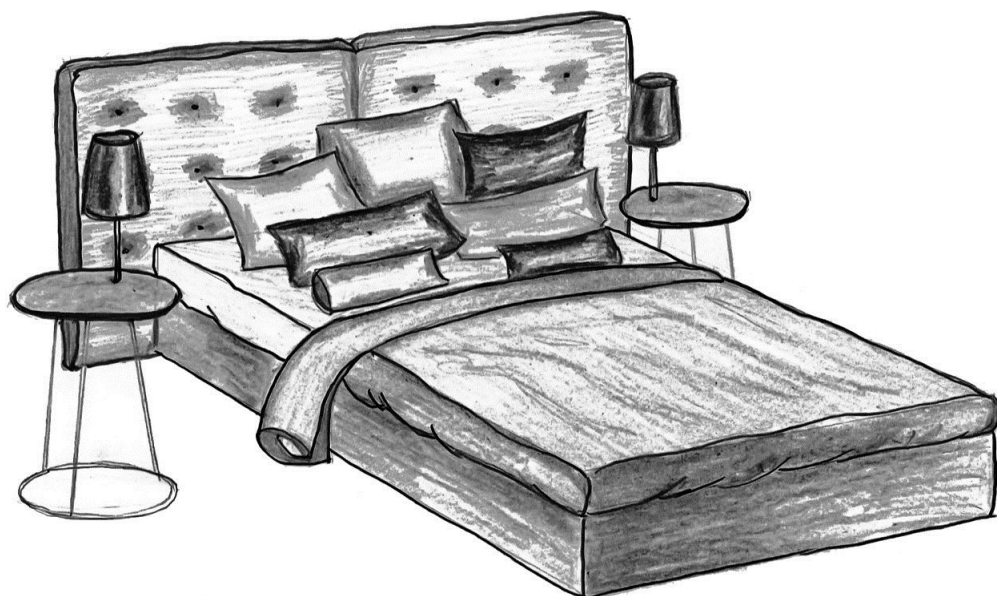


Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...rent sengetøj på din seng.

Kærlig hilsen





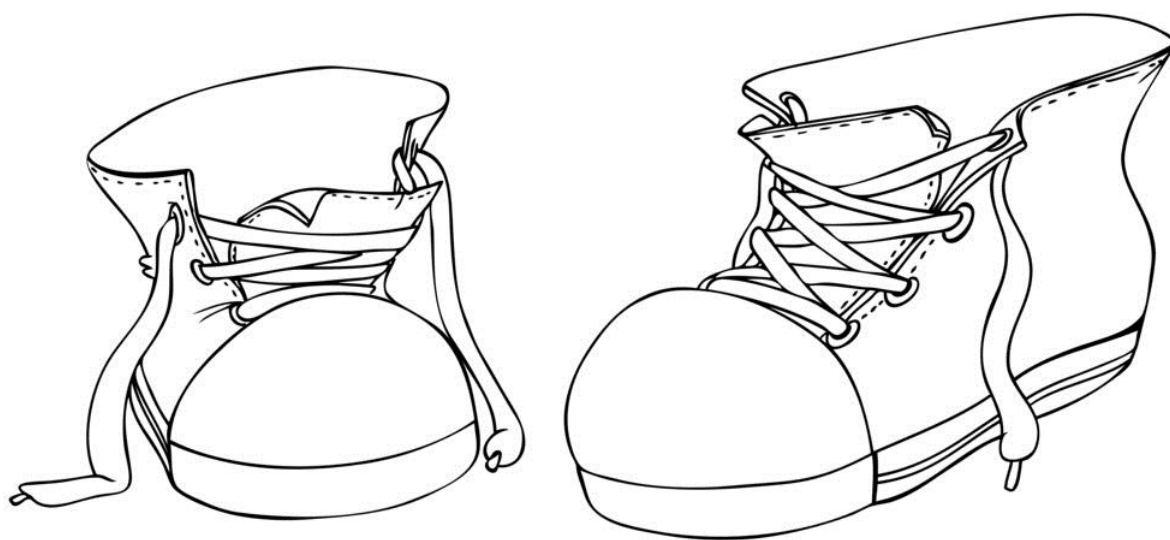
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg pudser dine yndlingssko.

Jeg vasker sålerne skinnende rene og pudser dem flot ovenpå,
så du bliver ekstra "skarp" og fin at se på, når du tager dem på igen.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg sorterer dine sokker i par.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg lægger dine undertrøjer og t-shirts pænt sammen for dig.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg pakker din træningstaske for dig.
Inklusive en lille snack til hjemturen.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg er din **personlige træner.**

Jeg tæller dine push ups og giver dig mellemtider på wall squat og planken,
så du kan koncentrere dig om at være ekstra sej til det hele.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg filmer din fodboldtræning

...så du kan se dine mål og sejeste finter bagefter.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg lægger et par nye, seje apps på din iPad eller telefon.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at du slipper for børste mine tænder og at tørre mig bagi .

Mor hjælper mig med det, jeg ikke selv kan. Og jeg kalder KUN på hende.
Hele dagen!

Kærlig hilsen



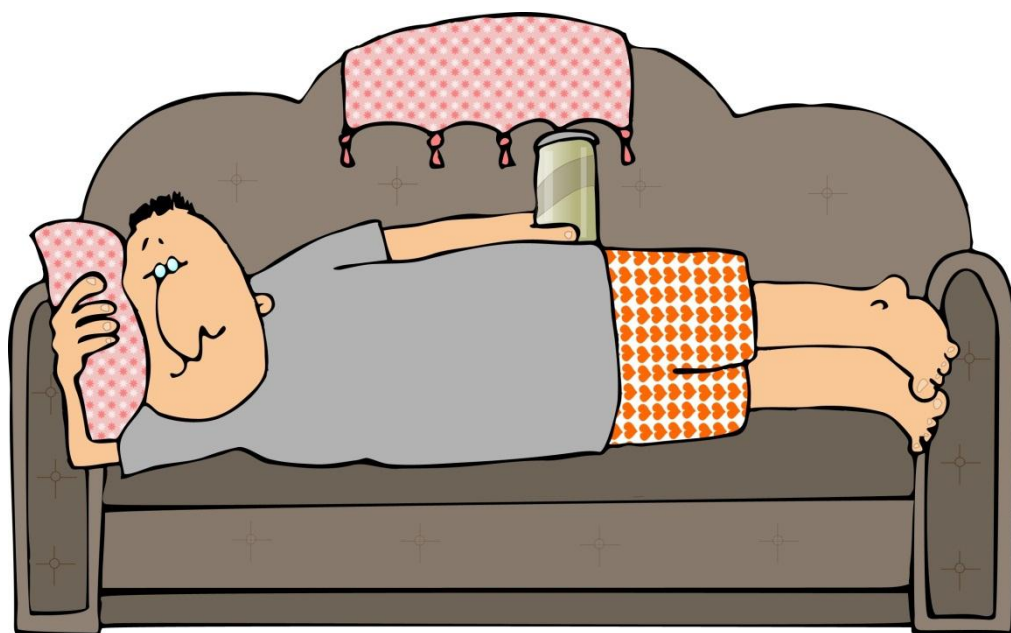


Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en lur på sofaen, imens vi andre laver aftensmad. Helt uden at forstyrre.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en halv times stilleleg.

Du siger til, når den starter.

Kærlig hilsen





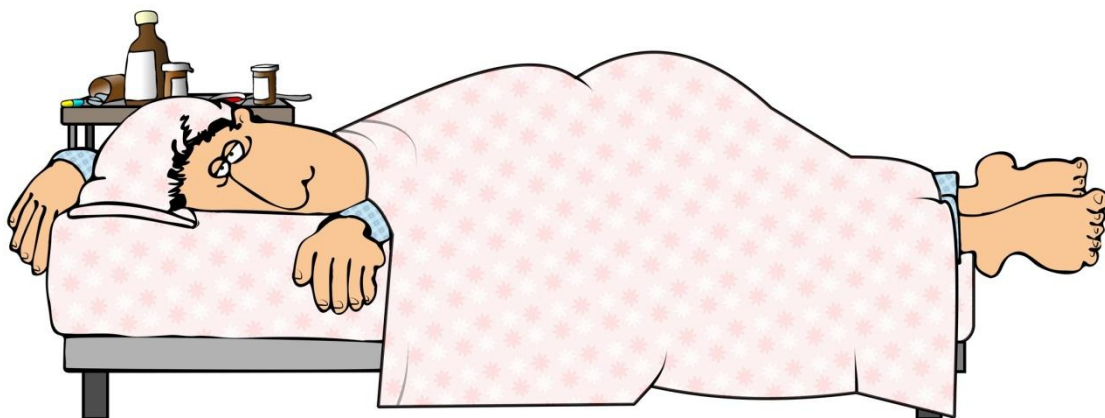
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

... **tømmermændsafslapning.**

Vi lader dig sove branderten ud efter julefrokosten i går.
Og serverer en cola, når du står op.

Kærlig hilsen



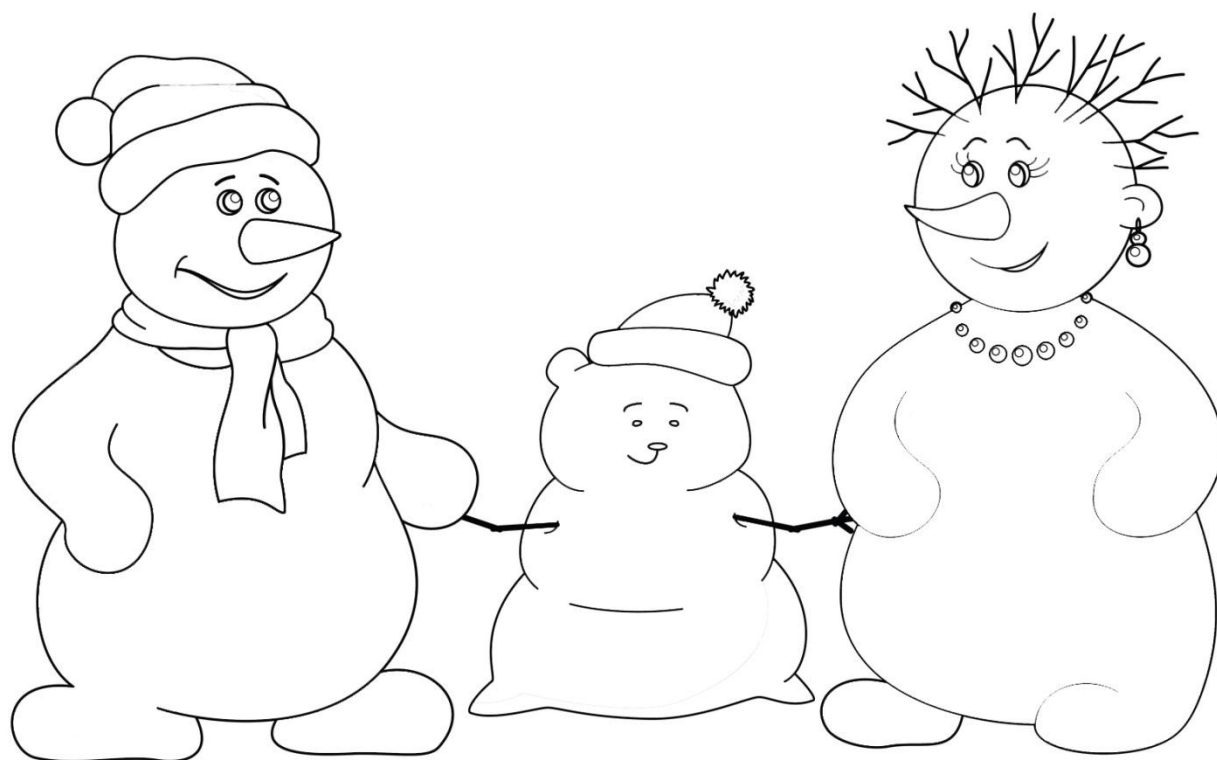


Kære Far.

I dag er din kalendergave...

... at vi laver snemænd, der ligner os.

Kærlig hilsen





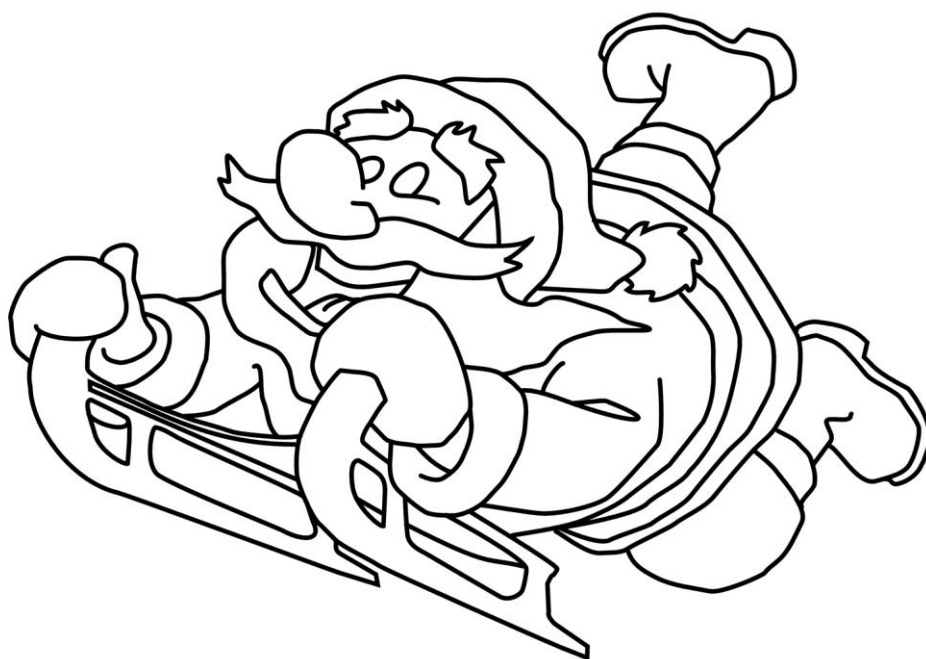
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

... en vild kælketur.

Jeg styrer. Du holder os på kælken.

Kærlig hilsen





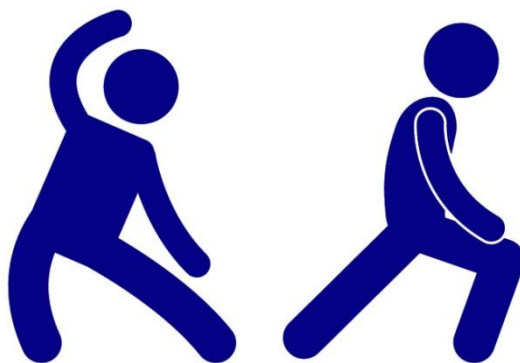
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

... nogle dejlige stræk for din gamle stive krop.

Jeg viser dig, hvordan du skal gøre.

Kærlig hilsen



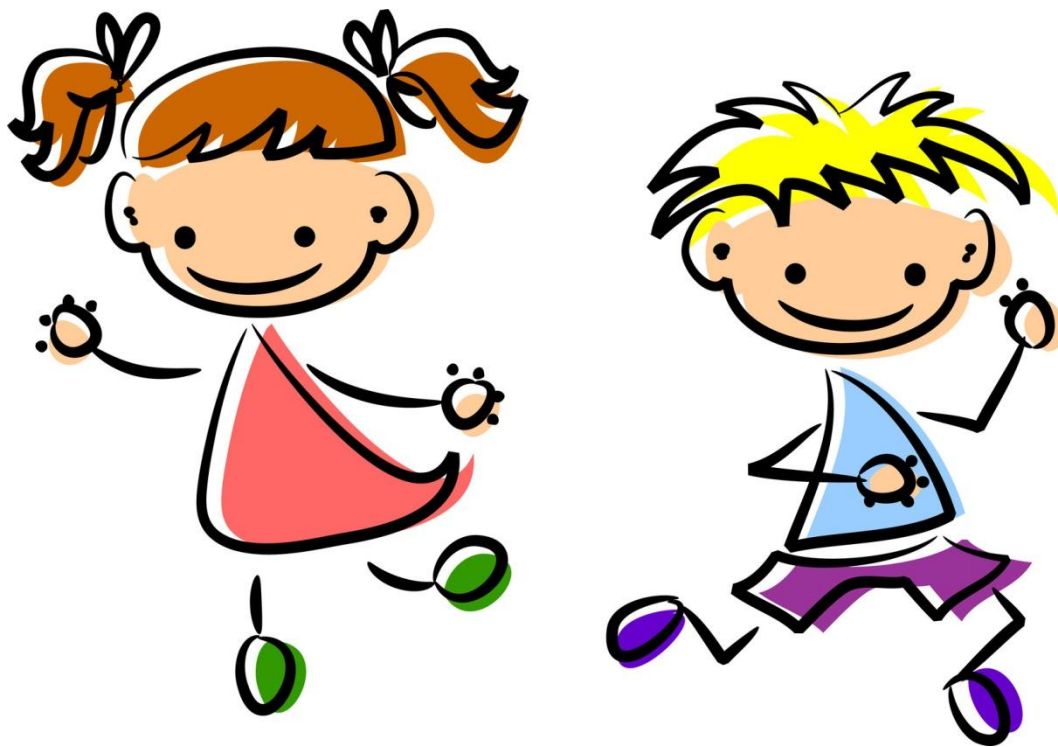
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en dans til din yndlingssang.

Man må også gerne synge med.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at vi tager masser af billeder af hinanden.

Jeg tager nogen af dig. Du tager nogen af mig.
Både med søde, sjove og fjollede ansigter.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...digter vi en fjollet historie.

Vi får skøre idéer til den fra vores yndlingsbøger, tegnefilm,
køleskabet og træernes forme og grene.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...en sjov sportsquiz.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at vi ser sjove film sammen på YouTube
og griner, til vi næsten tisser i bukserne.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...filmhygge.

**Vi finder en af de rigtig gode tegnefilm i samlingen
og ser den sammen under et varmt tæppe.
Måske serverer Mor popcorn til.**

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at vi laver lækker konfekt.

Fx havregrynskugler.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...et vi holder picnic på stuegulvet.

Mor og jeg arrangerer saftevand, frugt og små sandwich, eller hvad vi kan fremtrylle fra køkkenet.

Kærlig hilsen





Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at jeg går tur med hunden sammen med dig.

Kærlig hilsen



Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...at vi lærer hunden et nyt trick sammen.

Fx at give pote, rulle rundt eller gå zig zag imellem vores ben.

Kærlig hilsen





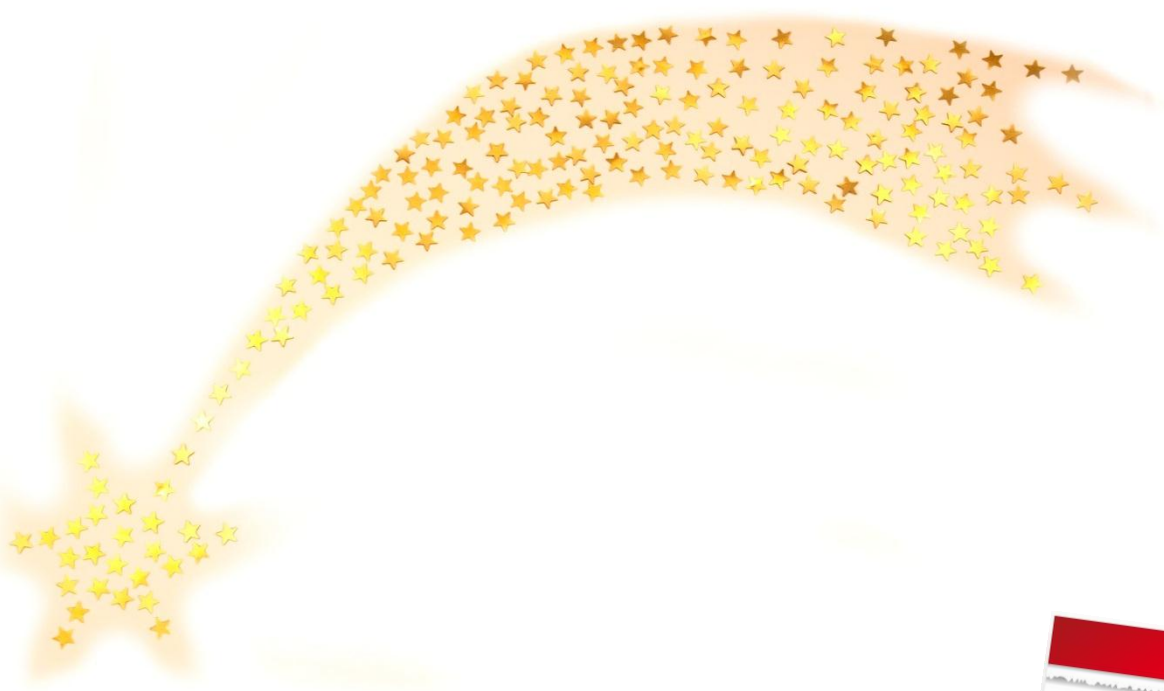
Kære Far.

I dag er din kalendergave...

...vi går en aftentur og ser på stjerner.

De flotteste af dem finder vi på navne til.

Kærlig hilsen





Hjælpesider til dig og Mor



Tekst til *På loftet sidder nissen*

På loftet sidder nissen med sin julegrød,
sin julegrød, så god og sød,
han nikker, og han spiser, og han er så glad
for julegrød er hans bedste mad.
Men rundt omkring står alle de små rotter,
og de skotter, og de skotter:
"Vi vil så gerne ha' lidt julegodter,"
og de danser, danser rundt i ring.

Men nissefar han truer med sin store ske:
"Vil I nu se at kom' af sted,
for jeg vil ha' min julegrød i ro og fred,
og ingen, ingen vil jeg dele med."
Men rotterne de hopper, og de danser,
og de svinser, og de svanser,
de kikker efter grøden, og de standser,
og de står om nissen tæt i ring.

Men nissefar han er en lille hidsigprop,
og med sin krop han gør et hop:
"Jeg henter katten, hvis I ikke holder op,
når katten kommer, skal det nok bli' stop."
Så bliver alle rotterne så bange,
åh, så bange, åh, så bange,
de vender sig og danser et par gange,
og en, to, tre, så er de væk!

Komponist: Otto Teich

Tekst: Margrethe Munthe



Tekst til *Rudolf med den røde tud*

Kender I den om Rudolf,
Rudolf med den røde tud.
Han var et gammelt rensdyr,
som så højest mærkværdig ud.

Alle de andre rensdyr
lo, så Rudolf han blev flov
over sin røde næse,
det var ikke spor af sjov!

Men en tåget julenat
julenissen skreg:
"Jeg kan ikke finde vej,
Rudolf, kom og lys for mig!"

Og I kan tro, at Rudolfs
næse lyste som et fyr!
Skål for de røde næser!
Dejligt juleeventyr!

Komponist: Johnny Marks
Tekst: Poul M. Jørgensen



Vær Fars personlige træner

Tæl fx hvor mange push ups (armbøjninger) han kan tage



... og tag tid på, hvor længe han kan blive siddende i squat (måske op ad en væg) og lave planke (lige og skrå)





Opskrift på lemon body scrub

Til en portion skal du bruge:

Ca. 2½ dl sukker

Ca. 1 dl olivenolie

Ca. 4-5 spiseskefulde lemonsaft

Sådan gør du:

1. Bland alle ingredienserne godt sammen. Det dufter skønt!
2. Put dem i en god beholder med låg på og lad det stå lidt.
3. Hvis Far ikke bruger al scruben på en gang, kan den godt skille. Så rører I det bare lidt rundt igen, før han skal bruge det næste gang.



Cool apps til Far

- Endomondo måler Fars (træning) – fås i både gratis udgave og pro, der koster
- Flashlite (lommelygte) – gratis
- Golf Rules Quick Reference (golfregler) - koster
- Hundred Push Ups (får Far i form til 100 pushups) – koster
- iHandy Level (vaterpas) – gratis
- Livescore (fodbold) – gratis
- Mixology (drinks) - gratis
- Star Walker (genkender stjerner) – koster
- City Guides (National Geographic) – koster i fuld udgave
- Plane Finder (viser fly og deres destination) – koster
- Tilbudssavis (MinReklame.dk, samling af gældende tilbudsaviser) - gratis



Dejlige stræk til Fars stive krop





Sjove film på YouTube

Søg fx på:

- Tv bøffer
- Baracksdubs (mest for Far)
- Finnish disco with Åke Blomqvist
- Funny dogs
- Funny animals doing stupid things
- Funny sports bloopers
- Funny sports moments
- Hidden camera pranks
- Ouch Charlie that hurts
- Top 10 funny baby videos
- Live fra Bremen



Opskrift på havregrynskugler

Til en portion skal du bruge:

175 g havregryn

100 flormelis

4½ spsk kakao

100 g blødt smør

Sukker, flormelis, krymmel eller kokosmel til pynt.

Sådan gør du:

1. Bland havregryn, flormelis og kakao i en skål
2. Kom smørret i og rør det hele godt sammen til en jævn og ensartet masse.
3. Tril små kugler og rul dem i jeres favoritpynt. Stil dem på noget bagepapir på et fad, der kan ryge i køleskabet bagefter.
4. Der skal de stå tildækket i et par timer – og SÅ kan I spise løs.

Tip: Du kan skifte noget af smørret ud med frugtmos eller marmelade, fx æble, pære eller abrikos. Du kan også erstatte lidt af havregrynen med kokosmel.

Hvis I kan holde fingrene fra havregrynskuglerne, kan de sagtens holde sig nogle dage – faktisk helt op til 4-5 stykker - i køleskabet.



Om forfatteren

Else Marie Lehman (1973) er freelancejournalist, blogger og forfatter. Hun er mor til to piger i vuggestue- og børnehavealderen. Intentionerne om at forkæle børnenes far på kalendergavefronten i december fejler ikke noget.

Denne bog er forsøget på også at få det ført ud i livet.



www.elsemarielehman.net



Hyg om Far i december.

Man bliver aldrig for gammel til at få kalendergaver i december. Heller ikke, selvom man er far (spørg ham bare).

Kalendergaver til Far 2013 giver jer hele 45 søde kalendergaver at vælge imellem, hvis han også skal have lidt ekstra forkælelse og opmærksomhed op mod jul. Lige til at printe og gå til. Uden noget hokus pokus eller daglige panikindkøb.

Han bliver helt vildt glad for det! Og måske fortæller han ligefrem Julemanden om, hvor søde børn, han har...

Gaveidéerne er for juleglade unger i 3-10 års alderen. Skal kun tilsættes nogle tegninger, lidt farve, masser af kærlighed og en lillebitte hjælpende hånd fra Mor.

ISBN: 978-87-92989-15-4


PAPER ROCK INK