

# Godt nytt

INFORMASJON fra Østenstad menighet

Mai/juni 2023



Frivilligheten  
gir mange gleder  
– og noen bekymringer

*Se side 4*

Aktiviteter for  
barn og unge

*Side 6*

# Innhold:

**Side 4 Suksess for fredagsåpent loppemarked**  
Svært godt resultat for loppemarkedet i Østenstad.

**Side 5 Frivilligheten gir mange gleder  
– og noen bekymringer**  
Professor Stephen Sirris har forsket på frivillighet.



**Side 6 Aktiviteter for barn og unge i Østenstad menighet**  
Stor oversikt!

**Side 7 Her bygges det kulturelt mangfold – stein på stein**  
Vollen Nærmiljøsentral og Østenstad menighet jobber sammen.

**Side 8 Rekreasjonsdager på Løkenes gård**  
En helg med lave skuldre og påfyll for kropp og sjel.

**Side 9 Evangelier i mosaikk!**  
4 glassmalerier i klare blåtoner høyt oppe på kirkeveggen.



**Side 11 Hjertet er sannhetsvitne**  
Andakt ved sokneprest Astrid Sætrang Morvik.

**Side 12 Ten Sings «Inside man» i menighetsrådet**  
Karsten Bakke er ung, frivillig medarbeider i Østenstad.

- Side 4 Årets sommertur for seniorer
- Side 8 Pilegrimsvandring i Asker prosti
- Side 8 Vandring med mening
- Side 9 Slekters gang
- Side 10 Gudstjenester i Østenstad kirke  
4. juni- 13. august
- Side 10 Ønsker du dåp?



## Side 8 Velkommen til Årets vandringsgudstjeneste – s

## Godt nytt fra Østenstad m

utgis av Østenstad menighet, Den norske kirke.

Adresse: Gudolf Blakstadsvei 40, 1392 Vette  
Telefon: 66 75 40 90  
E-post: ostenstad.menighet.asker@kirken.no  
Hjemmeside: [www.kirken.no/ostenstad](http://www.kirken.no/ostenstad)  
Kontakt menighetens ansatte på telefon eller e-post via vår hjemmeside

Åpningstid: Mandag - fredag klokken 9–15



Foto: Kårl Braanaas

# til Løkenes gård

– søndag 18. juni

## d menighet

Redaktør: Svein-Ivar Fors  
Utgiver: Liv Ruud (daglig leder)  
Grafisk design: Morten Hjørpsted  
Trykk: Asker Print AS  
Forsidefoto: Svend Aage Madsen  
Opplag: 8000 - fem utgivelser per år  
Abonnement: Gratis.

Frivillige bladpenger: Bankgiro 1620 30 85242  
Utensoknsabonnement: Kr 100 per år  
Annonser - kontakt oss på telefon 977 78 560

Leder:

## Verdien av å oppleve livet sammen



*«Det beste vi kan gjøre, er å være der for hverandre. Se hverandre, huske å gi hverandre de gode ordene. Og bære hverandre om det trengs»*

*Kong Harald V*

### Gode ord fra Hans Majestet Kong Harald V.

Ord som treffer, ord som gir mening, ord som trøster, ord som bygger oss opp.

Kjenner du naboen din? Eller vet du hvem som bor i boligene rundt deg? Hvor flinke er vi egentlig til å se hverandre og inkludere hverandre i fellesskapet?

Jeg kjenner ikke alle som bor i gaten min, men jeg hilser på alle jeg møter på min vei. Og jeg blir ekstra glad når noen sier hei til meg.

Vi er sosiale, vi mennesker, og vi har godt av å bli kjent med hverandre. Å se alle menneskene rundt oss. Tillate oss å spørre, hvordan har du det? Kan jeg hjelpe deg med noe?

Ved å tørre å bry oss mer og åpne opp øynene våre for hverandre, vil vi bli et rausere og mer inkluderende samfunn.

Under bispevisitasen i 2021 utarbeidet menighetsrådet en visjon: å være den gode nabo. Østenstad menighet består av et mangfold av mennesker, og vi ønsker å være der for alle. Et eksempel på å være en god nabo, er det gode samarbeidet vi har fått til mellom nærmiljøsentralen i Vollen og Østenstad menighet. I fjor arrangerte vi internasjonal fest som ble gjennomført i Østenstad kirke 21. oktober. Vi ønsket å synliggjøre mangfoldet av kulturer i Østenstad sokn. Festen ble en suksess, det kom mange og vi ble kjent med hverandre på tvers av kulturer og bakgrunn.

I år utvider vi det konseptet. Inkluderingsprosjektet «Stein på Stein» er et samarbeidsprosjekt med Vollen Nærmiljøsentral og Østenstad menighet. Det er en utvidelse av den internasjonale festen som ble vellykket gjennomført i oktober i fjor. Du kan lese mer om dette på side 7 her i bladet. Hele prosjektet ender i ny internasjonal fest i Østenstad kirke i oktober.

**Liv Ruud**  
Daglig leder



**ÅRETS LOPPEMARKED:** Et godt besøkt loppemarked ga gode resultater. Foto: Max Eien.

## Suksess for fredagsåpent loppemarked

**Østenstad Y's Men's Clubs loppemarked i Østenstad kirke ble gjennomført med et godt resultat; cirka 120 000 kroner.**

– Østenstads loppemarked er det eneste loppemarked som holder åpent på en fredag ettermiddag, og det tok ikke mange sekundene fra vi åpnet klokken 18 til lokalene var fulle av interesserte og kjøpelystne kunder. Salget gikk unna, og mange

fant også tid til en kaffekopp og noe å bite i, forteller ansvarlig for loppemarkedet, Max Eien.

– Vi har fått kommentarer på at det var et trivelig marked, med god stemning rundt omkring i de forskjellige avdelingene. Været var også med på å løfte stemningen. Det betyr mye for oss at de som besøker oss skal ha en god opplevelse. Nytt av året var at kirkens barne-klubb Dig Deeper hadde ansvaret for Lekeav-

delingen. Dette kan bli en tradisjon!

Det er over 100 personer i aktivitet i forbindelse med loppemarkedet, fra barn til godt voksne – fra Heggedal og Østenstad. Takk til alle som på så mange forskjellige vis i forberedelser, gjennomføring og opprydding har bidratt til denne laginnsatsen som et loppemarked er. Takk til alle som kommer innom og besøker oss og handler, sier Max Eien.

## Årets sommertur til Norderhov kirke og Hadeland hotell

I mer enn 40 år har Heggedal og Østenstad menigheters seniorarbeid arrangert sommertur for eldre den siste mandagen i august. På årets tur besøker vi Norderhov kirke ved Hønefoss, hvor vi spiser litt kaffemat, får en orientering om kirken og har en kort andakt. Deretter går turen til Hadeland hotell. Der serveres middag og hjemmebakte kaker, og vi får høre mer om hotellets historie. Det blir litt allsang, åresalg og sanginnslag på turen og mulighet for beinstrekk i idylliske omgivelser.

Hold av mandag 28. august allerede nå! Det sendes ut informasjon til tidligere deltakere og legges ut brosjyrer i kirkene når turen nærmer seg.

**SOMMERTUR FOR SENIORER I HEGGEDAL OG ØSTENSTAD:** Hadeland hotell byr på middag og hjemmebakte kaker.



# Frivilligheten gir mange gleder – og noen bekymringer

– Den mest typiske frivillige medarbeider er en pensjonert kvinne – som gjerne bruker mer enn 10 timer i måneden på sitt frivillige engasjement, sier professor Stephen Sirris.

Sirris er professor ved VID vitenskapelige høgskole, der han leder Senter for verdibasert ledelse og innovasjon. På oppdrag fra Kirkerådet har han gjennomført et forskningsprosjekt om frivillighet, der han blant annet har snakket med frivillige medarbeidere, staben og med menighetsrådet i Østenstad.

## Utfordringer og muligheter

– Frivilligheten faller ofte mellom to stoler, slår professor Stephen Sirris fast.

– Det er viktig å være seg bevisst samspillet mellom de frivillige, de ansatte og rådene – og utnytte den kunnskapen og kompetansen som finnes. Frivillige må gis mulighet til å ta mer ansvar, er en av professorens konklusjoner.

## Ny og gammel frivillighet

– Frivillig engasjement og innstas er i forandring. Det er om å gjøre å bli kjent med og kartlegge hva som motiverer til innsats, forklarer professor Sirris.

– Frivilligheten utvikler seg, og vi ser at «gammel» og «ny» frivillighet går side om side.

Det som preger «gammel» frivillighet er tradisjon, kollektivt samarbeid og lojalitet – der innsats og arbeid er regelmessig og gjerne livslangt, og der kallstanken og plikten står høyt.

Det som kjennetegner «ny» frivillighet er individualisme og frie valg, kortvarige og prosjektbaserte oppgaver, selvrealisering – og det å kunne utgjøre en forskjell.

## Synkende dugnadsånd bekymrer

– Samfunnet vårt er preget av stadig synkende dugnadsånd, og mange av dagens frivillige er bekymret for etterveksten av yngre, frivillige medarbeidere, forteller Sirris.

– Hva skal til for å få flere nye frivillige?



**AKTIV KIRKE:** Dette litografiet av Vollen-kunstneren Øivind Jorfald viser Østenstad kirke i travel, frivillig aktivitet.

– Kontinuerlig talent-speiding er viktig. Dagens frivillige kan gå aktivt ut og rekruttere nye medarbeidere. Spør gjerne konkret om en tilpasset og definert oppgave, råder Sirris.

– Samhold er viktig. Prøv å finne arenaer for fellesskap der folk kan møte hverandre og bli kjent – slik som fellesmiddager og kirkekaffe i tilknytning til aktiviteter.

## Professorens gode råd

– Vær aktive med å legge godt til rette for organisk frivillighet, og gi de ansatte tid og ressurser til å

prioritere arbeidet med de frivillige, er professor Stephen Sirris anbefaling til Østenstad menighet.

**GA GODE RÅD OM FRIVILLIGHET:** Professor Stephen Sirris har forsket på ledelse, organisering og kirkefrivillighet – blant annet i Østenstad menighet.



# Aktiviteter for barn og unge i Østenstad menighet

## 0-1 år Babysang

Mandager kl 12:00-13:30

Babyer elsker sang og musikk! Det ønsker vi å legge til rette for i kirken! Vi møtes til en halvtimes sang, rytmer og god stemning. Det serveres kaffe og te, og inviteres til sosialt samvær i etterkant av sangstund.



## 1-3 år Småbarnssang

Tirsdager kl. 17:15 - 17:45

Dette er et sangtilbud for foreldre/foresatte og barn 1-3 år. Her er det sanger med bevegelse, såpebobler, og til slutt saft og frukt.

## 4-6 år Minigospel

Tirsdager 17:15 - 17:45

Minigospel er koret for de barna som har vokst ut av småbarnssang og tør å være i en gruppe uten foreldre! Vi synger ulike typer sanger for barn, med og uten kristen tekst, og deltar på noen gudstjenester. Avsluttes med saft og frukt.



## 1.-7. trinn Barnekor

Tirsdager: 16:30 - 17:15 (4.-7.trinn)

17:15 - 18:00 (1.-3.trinn)

Østenstad barnekor er for barn i skolealderen. Vi synger variert barnekor-sanger som blant annet kan brukes i gudstjenesten. Vi øver også på bibelspill hvor barna kan utfolde seg som skuespillere og solister. Barna får god opplæring i korsang og veiledning til den enkelte. Konserter og kortur er også noe som hører med når man synger i kor.



## 4.-10. trinn Speideren

Mandager 18.30-20.00

Oftest ute! Leirer og turer, padling og bålstemning.



## ALLE Supertirsdag

Tirsdager kl 16:00-17:00

Er du sulten og har lyst på ferdiglaget middag? På tirsdager serveres det enkel, varm middag til rimelig



pris. Barnefamilier kan kombinere middagen med småbarnssang, minigospel og barnekor.

## ALLE Skattekistesamling

Tirsdager 17:00-17:15

Etter maten inviteres alle inn i kirken til en kort samlingsstund hvor en får høre en spennende historie fra bibelen!

## 4-8 år Søndagsskole

Søndager, under gudstjenesten

Vi har søndagsskole nesten hver søndag under gudstjenesten. Opplegget er tilrettelagt 4-8-åring, men alle er velkomne! Her får vi høre spennende bibelfortellinger. Vi lager ting, synger og undrer oss sammen.

## 10-13 år Tweensklubben Dig Deeper

Tirsdager 18:00-19:30

Klubben for deg mellom 10 og 13 år Vi spiller i band, leker og klatrer, koser oss med kiosk og bordtennis. Vi hører historier og graver dypere i den kristne tro.

Alle aktiviteter følger stor sett skoleruta.

Se også nettsidene våre:  
[www.kirken.no/ostenstad](http://www.kirken.no/ostenstad)



**SELVIKVILLAEN:** Det holdes kurs for kulturelt mangfold ved Vollen Nærmiljøsentral i Vollen, Bruksveien 23. Både språkkurset og friluftslivskurset er gratis, men det er begrenset antall plasser. Foto: Knut Førsund.

# Her bygges det kulturelt mangfold – stein på stein

«Stein på Stein» er et samarbeidsprosjekt mellom Vollen Nærmiljøsentral og Østenstad menighet. Her legges det stor vekt på inkludering og samskaping mellom deltakere, og utveksling av kultur og verdier gjennom praktisk samarbeid og dialog.

«Stein på Stein» er en utvidelse av den internasjonale festen som ble så vellykket gjennomført i oktober i fjor. Stein på stein-prosjektet har tre faser: Språkkurs, friluftslivskurs og Internasjonal fest.

Det største målet er å få frem det kulturelle mangfoldet i vårt sokn og inkludere innvandrere til norsk hverdag – gjennom tre aktiviteter: Praktisbasert språkkurs for å lære norsk språk, friluftslivskurs for å få opplæring om fritidsaktiviteter, og feiring av samhold mellom kulturer.

Språkkurs og friluftslivskurs leder til den internasjonale festen som blir arrangert i Østenstad kirke den 20. oktober 2023.

## Kurs for kulturelt mangfold

Språkkurset går over 8 uker på fredager klokken 11–13 fra 25. august til 20. oktober (fri uke 40) og skal ledes av frivillige og pensjonerte lærere.

Friluftslivskurs vil gå over 6 ganger, noen mandager og torsdager i tidsrommet klokken 10–13. Det ledes av Sanna Antell ved nærmiljøsentralen og har følgende temaer:  
**Mandag 21. august:** Kjøkkenhage og dyrking av egne grønnsaker  
**Torsdag 31. august:** Kystfriluftsliv med kanopadling og padlebrett  
**Mandag 4. september:** Fisketur og høsting fra naturen  
**Torsdag 7. september:** Norsk hage- og selskapsspill  
**Mandag 18. september:** Førstehjelpskurs og livredning  
**Torsdag 21. september:** Skogsvandring med kart og kompass

Er dette noe for deg – eller for noen du kjenner? I så fall ta kontakt for mer informasjon og påmelding. Spørsmål og påmelding til friluftslivskurs: [sanna@ivollen.no](mailto:sanna@ivollen.no) og til språkkurs: [annkahol@online.no](mailto:annkahol@online.no)



**FARGERIKE  
ASKER**

RØYKENVEIEN 136A,  
1386 ASKER  
9-18 (15)

**Vollen Marina**

Ledige  
båtplasser

Tlf: 909 75 276  
[morten.gjeruldsen@vollen-marina.no](mailto:morten.gjeruldsen@vollen-marina.no)  
[www.vollen-marina.no](http://www.vollen-marina.no)

**AR AKTIVT  
renhold AS**  
Tlf: 67 12 18 17

**vitusapotek+ Vollen**

Arnestadveien 2A, 1390 Vollen  
tlf 66 98 89 00

Vitusapotek Vollen er en del av  
Vikenapotekene AS

**REMA 1000**

GULLHELLA

Bukkemyrveien 4, 1386 Asker  
Tlf: 66 78 12 50

Krogsveen

**Vurderer du å flytte?**

Snakk med oss og start med en  
uforpliktende verdifulle vurdering.

Eiendomsmedler Krogsveen Asker - Torvveien 1, Asker, Tlf. 66 76 12 00



**BRA BRUKT**

Knud Askers vei 5  
1383 Asker

Åpningstider:  
Mandag–torsdag kl 10–16

**Montér**

Asker

# Rekreasjonsdager på Løkenes gård 17.-18. juni

Sjelesorg i Asker (Sjelesorgiasker.no) inviterer til en helg med lave skuldre og påfyll for kropp og sjel på vakre Løkenes gård.

Løkenes gård ligger som en perle ved kyststien langs Løkeneshalvøya. Her er det rike muligheter for rekreasjon i vakker natur: spa-serturer eller bading for dem som ønsker det. Samlingen er for deg som ønsker å gi deg selv litt ekstra oppmerksomhet. Det blir tilbud om sjelesorgsamtaler, undervisning om troens livsløp, tidebønner etter klassisk tidebønnstradisjon og servering

av lunsj, middag og forfriskninger gjennom dagen.

Rekreasjonshelgen starter på lørdag og avsluttes på søndag. Man overnatter i sin egen seng hjemme. Pris for helgen er kr. 450. Dette inkluderer servering og program **på lørdag**. Helgen avsluttes med vandringsgudstjeneste på søndag (se nedenfor).

Det er plass til 15 deltakere. Påmelding til Marianne M. Iversen: mariaive@online.no innen 10. juni. Informasjon om betaling fås ved påmelding.

Les mer på Sjelesorgiasker.no

## Vandringsgudstjeneste på Løkenes 18. juni

Den årlige vandringsgudstjenesten på Løkeneshalvøya legges i år opp med poster inspirert av fortellinger fra Jesu liv.

Vandringen starter klokken 11.00 på parkeringsplassen ved Spiradammen. Sokneprest Astrid Sætrang Morvik leder vandringen på det naturskjønne området til

Løkenes gård. Avslutningen blir ved våningshuset hvor kaffe og te blir servert. Om ønskelig, ta med egen niste.

Det blir et alternativt opplegg for de som ikke er så spreke til beins, ved diakonen. Oppmøte ved hovedhuset klokken 11.



**VELKOMMEN TIL GÅRDS:** Familien Rustad stiller vakre Løkenes gård til disposisjon for vandringsgudstjenesten 18. juni. Foto: Karl Braanaas.

## Pilegrimsvandring i Asker prosti

**Søndag 4. juni** er det Pilegrimsledens dag, som markeres langs ledene i hele landet. Gudstjenestene i de lokale kirkene i Asker prosti har pilegrimstema denne dagen. I Vardåsen kirke begynner gudstjenesten klokken 12.

Klokken 13.30 samles vi til en felles vandring for alle menighetene i prostiet fra Vardåsen kirke til Asker Museum, til sammen cirka 6 km. Det blir gitt impulser underveis. Arrangør er prosten i Asker i samarbeid med menighetene.

Mer detaljert program blir presentert på [f: www.facebook.com/StHallvardavHuseby](https://www.facebook.com/StHallvardavHuseby)



Foto: Bo Mathiesen.

## Vandring med mening

Annenhver torsdag denne våren kan alle som vil og har anledning være med på formiddagsturer fra Østenstad kirke. Oppmøte er klokken 11 på parkeringsplassen ved Østenstad kirke. Turene er cirka 5-6 km lange. Vi går i rolig tempo og spiser nistepakke underveis. Turene tar cirka tre timer.

Datoer i juni er 8. juni og 22. juni.



Foto: Lars Chr. Iversen



# Evangelier i mosaikk!



Kommer du til Østenstad kirke en solskinnssdag lyser 4 glassmalerier i klare blåtoner høyt oppe på kirkeveggen mot nord. Det nye testamente har 4 evangelier, og de har fått hvert sitt maleri, med hvert sitt symbol, etter gammel kirkelig tradisjon. Markus starter sitt evangelium med fortellingen om Johannes i ørkenen, og har derfor fått ørken-

dyret løven. Lukas starter i templet, og har offerdyret oksen. Matteus åpner med Jesu slektstavle, og har et menneske. Og filosofen og tenkeren Johannes fikk luftens konge – ørnen. Alle 4 har vinger! Symbolene er nemlig hentet fra bibelen: 4 bevingede skapninger og livsvesener foran Guds trone!

## Slekters gang

### DÅP

**19. februar**

Adessa Margareta Maarit Bjørnenak

**5. mars**

Iver Gjøslien Bakke

Jens Kjølø-Olsen

Mio Leander Falmår Kise

Olive Aarvig Bolstad

**19. mars**

Louise Kotte-Horne

**16. april**

August Elind

**23. april**

Meriem Bouteldja

### GRAVFERD

**16. februar**

Per Ørmo

**17. februar**

Karin Dagmar Mørland

**21. februar**

Janne Elise Nystad Melfald

**23. februar**

Morten Johan Müller

**24. februar**

Ernst Preben Hansen

Bjørn Corbet Tvedte

**7. mars**

Rolf Skudal

**8. mars**

Per Oscar Nettli

**10. mars**

Rolf Torleif Skatvold

**17. mars**

Finn Einar Svanholm

**21. mars**

Hannah Seljeseth Ursteg

**24. mars**

Solveig Eknes

**13. april**

Bodil Hjelm Gabrielsen

**24. april**

Torgunn Irene Olsen Kvamme

**akasien**  
BEGRAVELSESBYRÅ  
Asker  
*Arbeid med omtanke*

Døgnvakt 66 79 70 80  
[www.akasien.no](http://www.akasien.no)

Ring oss for samtale hjemme eller i vår filial i Askerveien 50. Vi er et lokalt, trygt og prisbevisst byrå.

**JØLSTAD**  
begravellesbyrå

Asker, **66 78 05 33** (24t) [jolstad.no](http://jolstad.no)

**GRAVSTEIN24**<sup>®</sup>  
- en del av Ellingard Gruppen

**VETTRE**  
*elektriske a/s*  
T: 66 90 40 63

**Gravsteiner**  
Navnetilføyerler • Oppussing

**NORSK KUNSTSTEIN & GRANITT AS**  
[www.nkg.no](http://www.nkg.no) Tlf. 66 90 51 40

Gudolf Blakstads v. 42, 1392 Vettle  
v/Østenstad kirke

**GRAVSTENER**  
ASKER - BÆRUM - OSLO

- Distriktets største utvalg
- Flere hundre sten utstilt
- Alle prisklasser, gratis katalog
- Se også vår hjemmeside

**SETTEM**  
**STENINDUSTRI AS**  
Tlf. 67 80 21 00  
Skollerudv. 135, Lommedalen

[www.settem.no](http://www.settem.no)  
-10% rabatt ved henvisning til annonsen

# Gudstjenester i Østenstad kirke 4. juni - 13. august

Gudstjenestene starter klokken 11.00 hvis ikke annet er angitt. Endringer kan forekomme. Les mer om den enkelte gudstjeneste på [kirken.no/ostenstad](http://kirken.no/ostenstad). Offer gis med Vipps: 13115



## 4. juni, Treenighetssøndag

Prest: Audun Vad Petersson  
Offer: Østenstad menighets arbeid  
Søndagsskole

## 11. juni, 2. s. i treenighetstiden Misjonsgudstjeneste

Prest: Audun Vad Petersson  
Offer: Sykehuset i Okhaldhunga

## 18. juni, 3. s. i treenighetstiden Vandringsgudstjeneste på Løkenes

Se side 8  
Prest: Astrid Sætrang Morvik

## 25. juni, 4. s. i treenighetstiden

Prest: Astrid Sætrang Morvik  
Offer: Himalpartner

## 2. juli, 5. s. i treenighetstiden

Prest: Audun Vad Petersson  
Offer: Østenstads menighets arbeid

## 9. juli, 6. s. i treenighetstiden

Prest: Astrid Sætrang Morvik  
Offer: Mission Aviation Fellowship

## 16. juli, 7 s. i treenighetstiden

Prest: Astrid Sætrang Morvik  
Offer: Østenstad menighets arbeid

## 23. juli, 8. s. i treenighetstiden

Prest: Astrid Sætrang Morvik  
Offer: Menighetsfakultetet

## 30. juli, 9. s. i treenighetstiden

Prest: Øyvind Stabrun  
Offer: Østenstad menighets arbeid

## 6. august, 10. s. i treenighetstiden

Prest: Audun Vad Petersson  
Offer: Kirkens SOS

## 13. august, 11. s. i treenighetstiden

Ingen gudstjeneste i Østenstad.

Øsker  
Elektriske a/s

Tlf: 66 98 70 30

ASKER KROEN

CATERING & EVENT

## Catering

Dåp, bryllup, kon-  
firmasjon og be-  
gravelser mm



Tlf. 66 78 15 03  
[askerkroen.no](http://askerkroen.no)



Vil du annonsere i Godt Nytt,  
menighetsbladet for din  
menighet,  
ta kontakt via sms eller ring  
oss på telefon 977 78 560.



# Ønsker du dåp?

Meld barnet eller deg selv til dåp  
gjennom [minkirkeside.no/asker](http://minkirkeside.no/asker).  
Velkommen til dåp i Østenstad  
kirke!

# Hjertet er sannhetsvitne

Andakt av sokneprest  
Astrid Sætrang Morvik

Har du opplevd å bli nedtrykt av kristen forkynnelse? Jeg har. Jeg har sittet igjen med følelsen av aldri å være god nok og at Gud egentlig er sint på meg på grunn av mer eller mindre spesifikke synder. Jeg er blitt fortalt at jeg i bunn og grunn er ingenting, men fordi Gud er nådig, blir jeg likevel frelst.

Hva skal vi si om en slik forkynnelse? Jeg vet i alle fall at den ikke gjorde meg glad! Jeg følte meg liten og uønsket. Tenk at dette er en forkynnelse mange med meg er vokst opp med! Det er ikke rart at man får en dårlig magefølelse for kristen tro – hvis dette er budskapet.

## Å lytte til følelsene

Vi skal lytte til følelsene våre. De forteller oss hva som er godt for oss.

Her er en fortelling om noen som gjorde det:

To venner gikk på veien fra Jerusalem til Emmaus om ettermiddagen påskedag. De fikk uventet følge av en fremmed som de kom i snakk med om alt som hadde skjedd i Jerusalem i påsken. Den fremmede begynte å snakke med dem om Messias-profetiene i Skriftene. Vel fremme i Emmaus, spiste de kveldsmat sammen. Først da den fremmede brøt brødet, gjenkjente de ham og skjønnte at han var Jesus, lys levende! Etter dette forsvant den fremmede brått, og vennene satt fortumlet igjen og lurte på hva som hadde skjedd. Kunne de stole på sine egne sanser?

## Brant ikke hjertet i oss?

Men da de senere snakket om ham, brukte de disse ordene: «Brant ikke hjertet i oss da han talte til oss på



veien og åpnet skriftene for oss?» (Luk 24,32).

Bibelen er full av fortellinger der Gud viser seg for mennesker. Det er deres erfaringer vi leser om når vi leser vår Bibel, og det er deres opplevelse av glede og begeistring som siden har gått verden rundt.

Vi kan også gjøre oss erfaringer i møte med Gud. Hjertet er sannhetsvitne: Kjenner du glede over det du hører, da er det mest sannsynlig den levende Gud som møter deg med sin kjærlighet.

Illustrasjonstoto

Blå Kors har flere tilbud for barnefamilier som strever. Med din støtte kan vi hjelpe flere!

**Gi trygge ferieopplevelser til familier som har det vanskelig.**

Gi din gave på **vipps 13130**

**+** Blå Kors

En ferie å glede seg til

**Norges hyggeligste priser!**

ENKEL BEGRAVELSE	17.995,-
VANLIG BEGRAVELSE	24.995,-
PÅKOSTET BEGRAVELSE	29.995,-

**Alleen** Begravelsesbyrå  
– trygt, personlig og verdig

**TV 2 HJELPER DEG**

\* Med seremoni. For all informasjon se: [www.alleenbegravelsesbyrå.no](http://www.alleenbegravelsesbyrå.no)

DØGNÅPEN TELEFON: **224 24 224**

**Sjøstrand Gartneri**  
[www.sjostrand-gartneri.no](http://www.sjostrand-gartneri.no)  
tlf 66798824

**Trenger du en å snakke med?**

Sjelesorg er gratis, trygt og tilgjengelig der du bor. Finn din sjelesørger på [www.sjelesorgiasker.no](http://www.sjelesorgiasker.no), eller kontakt oss på [www.kirken.no/ostenstad](http://www.kirken.no/ostenstad).

**FRIVILLIG ARBEID** • Kirken har en stor gruppe frivillige medarbeidere.  
Her får vi møte en av dem:

# Ten Sings «Inside man» i menighetsrådet



**UNG, FRIVILLIG:** – Jeg har vært frivillig medarbeider siden 2015, så det nærmer seg snart 10 år – tiden går fort, gitt! sier Karsten Bakke. Mandag 11. september stiller han på nytt til valg i menighetsrådet.

Karsten Bakke jobber til daglig som tømrer for Finstad og Jørgensen AS, noe han trives godt med. Men, når arbeidsdagen er slutt stiller han opp som frivillig medarbeider i Østenstad menighet.

– Du sitter blant annet i menighetsrådet – som representant for de unge under 30 år – si litt om det.

– Som ung representant i menighetsrådet kjenner jeg godt alle de som er med i ungdomsarbeidet, og det er til stor hjelp når vi i menighetsrådet skal behandle saker som direkte påvirker dette arbeidet, og da særlig Ten Sing. Jeg er på en måte Ten Sings «Inside man» i menighetsrådet.

– Hvorfor er frivillig arbeid så viktig – både for deg ... og for andre?  
– Det frivillige arbeidet er viktig

fordi det gir tilhørighet og samhold, og en mestringsfølelse som alle kan ta del i uansett hvor mye eller lite man gjør. Vi er alltid i beita for flere frivillige, og frivillig arbeid er noe av det mest inkluderende vi driver med.

– Fortell litt om andre frivillige aktiviteter du har vært med i her i Østenstad.

– Jeg har vært med i Østenstad Ten Sing siden jeg ble konfirmert i 2014, og har både sittet i styret noen år og vært konfirmantleder. De siste par årene har jeg vært voksenleder i Ten Sing og i konfirmantarbeidet, og det har jeg planer om å fortsette med i noen år til.

– Akkurat nå er du med i forberedelsene til årets konfirmantmusikal?

– Ja, og jeg vil oppfordre alle Godt Nyttts lesere til å holde av fredag 8. september og lørdag 9. september for å komme og se årets konfirmant-musikal, hvor både Ten Sing og jeg selv skal delta!

– Hva ønsker du å oppnå med ditt frivillige arbeid?

– Jeg vil gjerne at ungdommene skal føle seg like velkomne og satt pris på som det jeg ble da jeg var ferdig konfirmert. Ungdomsmiljøet i Østenstad er så tett sammen-sveiset at vi er mer som en familie enn bare venner. Det er viktig for meg at andre også skal føle på dette, for vi skaper minner for livet og vennskap som varer like lenge. Jeg ville ikke byttet ut årene mine i Ten Sing for noe som helst!