

Gamle Glemmen kirke

MENIGHETSBLAD

Nr 2 – 2023, 26. årg

VELKOMMEN TIL
TORE OG KRISTINE

OPPSTART AV TO NYE KLUBBER
FOR BARN; NATURTRO OG JUNTOS

KIRKEVALG 2023 – PRESENTASJON AV KANDIDATER TIL MENIGHETSRADET

E-post: gamleglemmen-
menig@fredrikstad.kirken.no

Nettside: www.kirken.no/
glemmen

Facebook: Gamle Glemmen
menighet

Instagram: @gamleglemmen

Kirketorget: (sentralbord)
Mandag—fredag kl 09.00–15.00
Tlf. 69 95 98 00
post@fredrikstad.kirken.no
www.kirken.no/fredrikstad

Kirketorget svarer på alle
henvendelser om utleie, dåp,
vigsel, gravferd og gravstell og
arrangement i kirkene.

Besøksadresse:
Nygaardsgata 28

Postadresse:
Postboks 1405
1602 Fredrikstad

Menighetsbladet for Gamle
Glemmen utgis av Gamle Glemmen
menighetsråd.

Redaktør:
Morten Hauge
morhau@fredrikstad.kirken.no

I redaksjonen:
Anne-Lise Helgesen
og Morten Hauge

Trykk og oppsett:
Aksell AS, Fredrikstad

Mal for design:
Enjoy Design AS

Forsidefoto:
«Sensommer» av Thorgeir Sjøvold



DEN NORSKE KIRKE

MENIGHETENS ANSATTE



Daglig leder
Morten Hauge
Tlf 48594953
morhau@fredrikstad.kirken.no



**Sokneprest i Glemmen
og i Gamle Glemmen**
Hege Fagermoen
tlf. 40223000
hegfag@fredrikstad.kirken.no



Kapellan
Tore Schwartz Olsen
Tlf 45227795
toscol@fredrikstad.kirken.no



Kapellan
Morten Zakariassen
Tlf 90014442
moza@fredrikstad.kirken.no



Kantor (organist)
Thorgeir Sjøvold
Tlf 93042100
thosjo@fredrikstad.kirken.no



Diakoniarbeider
Anne Marthe Olaussen
Tlf. 91856355
amao@fredrikstad.kirken.no



Kateket - Undervisningsleder
Kristine Lund Almås
Tlf 97150032
krialm@fredrikstad.kirken.no



Kirketjener
Karianne Gulland
Tlf 95204796
kaagul@fredrikstad.kirken.no



Menighetspedagog
Linda Marie Johnsen
Tlf 95900231
lmae@fredrikstad.kirken.no

Menighetsrådet
Leder: Anne-Lise Helgesen, al.begbyenga@gmail.com
Medlemmer: Aud Helen Larsen, Anne Berit Mbedule,
Kate Hoel, Andreas Ekstrøm og Heidi Aarvik.

Vipps din gave
på 22555 eller
gi på konto
1040.28.51436

LEIE KIRKESTUA

Kirkestua er menighetshuset til Gamle Glemmen menighet, og kan leies av foreninger og privatpersoner til møter og selskap. I Kirkestua kan det dekkes til 50 personer. Huset er utstyrt med både middags- og kaffeservice. Flere opplysninger om utleie finnes på hjemmesiden vår: www.kirken.no/fredrikstad

Kontakt kirketorget for utleie.
Utleie til selskap (dåp, konfirmasjon, årsmålsdager, minnesamvær): kr 2.200,-.
Foreningsmøter: kr 1.400,-.



Nyhet; nå har vi rask wifi i Kirkestua med 5G-nett

KANDIDATENE TIL NYTT MENIGHETSRÅD I GAMLE GLEMMEN

DET ER KIRKEVALG samtidig med kommunevalg denne høsten og følgende kandidater stiller til valg til nytt menighetsråd i Gamle Glemmen.

Vi har bedt hver av dem å svare kort på følgende to spørsmål:

- 1. Hva motiverte deg til å si ja til å være med i menighetsrådet?**
- 2. Hva ønsker du at Gamle Glemmen menighet skal være for deg og området på Lisleby?**



BJØRN-ERIK NÆRBY

1. Menighetsrådet har en viktig funksjon i lokalsamfunnet, og som pensjonist har jeg mulighet for å delta der.

2. Både for innfødte og innflyttere ønsker jeg at Gamle Glemmen menighet skal være synlig og deltagende i nærmiljøet. Det er viktig at Gamle Glemmen menighet er et trygt og godt tilbud for alle aldersgrupper.



PÅL ERIK SOLGAARD

1. Jeg har et ønske om at kirken skal være et sted for alle og fange et bredt mangfold. Jeg håper og tror at mitt kandidatur vil bidra til det.

2. Et godt rom å være i. Jeg tror at et menighetsråd med stort aldersspenn, ulike erfaringer og bakgrunn vil kunne bidra med å favne alle. Et godt tilholdssted blir mer og mer viktig i en utrygg verden.



HANNE FJELD

1. Siden kirken betyr mye for meg, er det en fin anledning til å kunne bli enda mer kjent med kirken innenfra og til å kunne bidra. Så når jeg fikk spørsmålet, kjente jeg at dette har jeg lyst til. Jeg vet jo ikke helt hva menighetsrådet gjør, så dette blir både spennende og lærerikt.

2. Jeg ønsker at en større del av befolkningen på Lisleby skal få se og oppleve hvilken «perle» Gamle Glemmen kirke er. Hit kan du komme som du er, du kan sitte ned i fred i ro og bare motta uten at det skal kreves noe av deg tilbake om du ikke ønsker det selv. Å delta på gudstjeneste har blitt en viktig vitaminpille for meg, og jeg ønsker at flere skal kunne oppleve det samme. Det hadde også vært fint om vi kunne klare å inkludere de unge på en god måte, for det er der framtiden ligger. Og til kirken er alle velkomne, akkurat som de er



HEIDI AARVIK

1. Jeg har vært i menighetsrådet en periode og vil gjerne fortsette en periode til. Vi har en fantastisk, historisk kirke her i Gamle Glemmen. Å ta vare på bygg og kultur er viktig,

men enda viktigere at det eldgamle evangeliet blir videreformidlet til nye mennesker.

2. Drømmen er at kirken skal fungere som et sted hvor det er godt å komme for alle mennesker i alle livets situasjoner. Et sted hvor man kan få et glimt av himmel og styrke til å leve i hverdag og fest.



ANNE-LISE HELGESEN

1. Jeg har allerede sittet i menighetsrådet i flere år, og opplever det både spennende og lærerikt å være med på å ta vare på menigheten i den gamle ærverdige kirken vår. I tillegg

er det, som alle andre steder i samfunnet, vanskelig å få tak i frivillige så dette er også en motivasjon til å fortsette enda periode.

2. Jeg ønsker at Gamle Glemmen menighet skal være en menighet som er synlig i lokalsamfunnet, slik at de som bor her føler at de kan komme til menigheten i alle livssituasjoner. At kirken kan være et sted å søke ro, trøst og oppmuntring gjennom Guds ord. Å ta vare på barn og unge og gi denne aldersgruppen tilbud og aktiviteter er veldig viktig. Mitt ønske er at kirken også kan være et godt sted å komme til for de unge i menigheten vår.



MÅ KUNNE TOLKE LIVET I DEN KRISTNE TRO

— *Tekst: Ola Jacob Amundsen*

Den 1. august begynte Kristne Almås som ny kateket i Glemmen og Gamle Glemmen. Kateketen er kirkens undervisningsleder med særlig fokus på barn og ungdom. Konfirmantundervisningen står følgelig sentralt. Nå gleder hun seg til å ta fatt på jobben – og å treffe folk i kirkerommet, representanter fra menighetsrådet, ansatte og frivillige.

EFTER 13 ÅR som kateket i Råde, gikk ferden enda noen kilometer lenger sørover. Tidligere var hun kateket og ungdomsdiakon i Sandnessjøen på Helgelandskysten. Hun er blitt 43 år gammel – er mor til tre, kone, snart bestemor – og menneske.

BLE UTFORDRET

- Da jeg var konfirmant hadde vi en prest som våget å utfordre. Det var spesielt for meg, jeg hadde ikke blitt utfordret særlig mye til da. Jeg tok ikke utfordringen med en gang, men etter hvert kom utfordringen tilbake og brikkene falt på plass. Jeg har aldri angret på at jeg

begynte å arbeide i kirken. Jeg jobbet som frivillig i kirken både i Sandnessjøen og sørpå, dirigerte kor og drev med barnearbeid. Så tok jeg lærerutdanning, og begynte å jobbe i kirken i 2008, forteller hun.

SPENNENDE STILLING

- Hvorfor søkte du på stillingen som kateket i Glemmen og Gamle Glemmen?

- Jeg hadde vært ganske mange år i Råde, og er egentlig en langtidsarbeidstaker som ikke liker å bytte jobb. Når denne jobben ble ledig, og Kristin Helgen, som hadde den før meg, hadde utført den så bra – var det spennende å gå



➔ inn i og fortsette i det samme sporet. Jeg har dessuten alltid jobbet i bygd, og får nå testet ut hvordan det er å jobbe i by. Jeg gleder meg.

- Hva er egentlig en kateket?

- Du er kirkens undervisningsleder. Både rektor og lærer på en måte – i kirken. Du har hovedansvaret for undervisningen som gis, og samtidig skal du stå for undervisningen. En vigslet kateket har egentlig undervisningsansvar opp til hundre år pluss, men hovedtyngden er fra 0 til 18 år - og særskilt konfirmanter. Jeg liker veldig godt å arbeide med barn og unge – og å dra på leir.

AKTUELT OG FORSTÅELIG

- *Tidene endrer seg. Klarer dere å henge med?*

- Klart vi merker hvordan utviklingen påvirker konfirmantundervisningen både på organiseringen og gjennomføringen – og tematikken i den. Konfirmantundervisningen i Glemmen og Gamle Glemmen er veldig godt lagt opp og har derfor et godt rykte. Men utviklingen går fort, og kravene øker. Så det vil alltid være viktig å være åpen for forbedringer og endringer.

- *Hva er viktig i samspillet med konfirmantene?*

- Det er å være ekte fordi de gjennomskuer deg hvis du ikke er det. Så er det å formidle bibelens kunnskap på en måte som er forståelig og aktuelt for dem, og vise at bibelen kan være relevant for dem og deres liv. Videre er det viktig å ruste dem som mennesker, gi dem redskaper til å kunne tolke livet sitt i den kristne tro og mestre livet sitt i lys av hvem de er som mennesker.

HEVDER SEG I «KONKURRANSEN»

Vi kommer inn på konkurranseforholdet mellom kirkelig og borgerlig konfirmasjon.

- *Hva er viktig for kirken å nå frem med?*

- Vi må fremstå som akkurat den vi er: En aktør som kan tilby noe mer enn hva andre har. F.eks. identitetsundervisning, kritisk tenkning, etikkundervisning og den ekstra dimensjonen som ligger i å tolke sitt liv i lys av den kristne tro. Unge har mye ressurser. Holdningsskapende arbeid er helt

nødvendig når vi opplever ungdomskulturer og miljøer som beveger seg i uheldig retning. Grensesetting er derfor viktig i konfirmantundervisningen. Alt dette gir de unge noe mer å ta med seg videre, legger hun til.

SKOLE OG KIRKE

Vi kommer inn på kirkens forhold til skole og undervisning. Her er kateketen sentral i samarbeidet.

- Kirken er en viktig samfunnsaktør, og er en god ressurs i undervisningen som inngår i læremålene. Skolene endrer seg med blant annet et økende antall elever fra andre typer tro og kulturer. Samtidig lever vi i et samfunn med mange påvirkningskrefter utenfra. I stedet for å ture frem som et lokomotiv med vårt budskap, er vi blitt utstyrt med to ører og en munn – som skal brukes til å lytte og kommunisere. Samvirke er nøkkelen, og som en gjest i skolen skal vi ikke forkynne, men fremme faktakunnskap.

FREMSTÅ MED ET HELHETLIG BILDE

- *Hva er viktig i trosopplæringen?*

- For å videreutvikle trosopplæringen er det viktig å spille på lag. Glemmen og Gamle Glemmen har mange gode medarbeidere, men vi trenger stadig nye. Så må vi forsøke å utnytte hverandres styrker. Vi må vise hva kirken står for, og fremstå med et helhetlig og positivt bilde for de som deltar på ulike tiltak. Likeledes er det viktig å være en viktig stemme i lokalsamfunnet.

NATUR OG MUSIKK

- *Hva gjør du på fritiden?*

- Jeg bruker mye tid på barn og familie. Jeg liker å være ute i naturen, og er glad for å kunne tilbringe fritid på hytta i Nesbyen. Musikk har jeg alltid likt. En del av hjertet mitt ligger i gospelverdenen, som jeg har vokst opp med. Når vi sper på med nord-norske viser, får vi et flott musikalsk spenningsfelt, avslutter Kristine Almås.

BT:

- *Det er viktig å formidle bibelens kunnskap på en måte som er aktuelt og forståelig for de unge, sier Kristine Almås som er ny kateket i Glemmen og Gamle Glemmen.*

RINGEN ER SLUTTET

Tekst: Anne Berit Brandvold

TORE SCHWARTZ OLSEN er tilsatt som kapellan i Gamle Glemmen kirke etter at Trond Pladsen sluttet. Selv om han har fungert i noen måneder, er det sikkert mange som gjerne vil bli litt bedre kjent med ham.

Hvem er du, Tore Schwarz Olsen?

- Jeg er onsing, oppvokst på vei ut til Mærrapanna. Var med i ungdomskoret TRO på Betel og var ofte på Sauevika leirsted. I studietiden hadde jeg fast sommerjobb der. Jeg var og er FFK-fan.

Men du har ikke bodd i vårt distrikt som voksen?

- Nei, det er ikke blitt slik. Etter endt studietid på Menighetsfakultetet var jeg først feltprest på Trandum. Etterpå ble det åtte år i Indremisjonsselskapet i Ryfylke og på Jæren. I 14 år var jeg kapellan i Sørums på Romerike. Her fortsatte vi å bo da jeg ble studentprest ved Menighetsfakultetet. Det var givende å jobbe med og blant studenter.

Men nå er du her...

- Ja, da vi nærmet oss 60 år, måtte vi bestemme oss for hvor vi ville bo som pensjonister. Da

var det fristende å se om det fantes mulighet for å avrunde yrkeslivet i Fredrikstad-distriktet. I 2016 ble jeg ansatt som sokneprest i Torsnes kirke, der jeg var i tre år, deretter kapellan i Borge i tre år. Og nå er jeg altså kapellan i Gamle Glemmen kirke.



Har du fått kjenne på hvordan det er?

- Jeg synes det er et godt sted å komme til. Jeg har alltid hatt et spesielt forhold til to kirker i Fredrikstad: Onsøy og Gamle Glemmen. Onsøy er min barndoms kirke. Hjemme hadde vi et bilde på veggen av Gamle Glemmen kirke. Nå bor jeg i Oksviken og jobber i Gamle

Glemmen. Så på en måte kan du si at ringen er sluttet.

Har du rukket å bli kjent med folk i menigheten?

- Ja, jeg synes det. Jeg liker å treffe folk og bli kjent. 17. mai traff jeg en del da jeg fulgte ruta til barnetoget fra Nøkleby skole. Jeg har feiret familiegudstjeneste med Lisleby barnegospel. Det har vært flere dåp og til og med et dobbeltbryllup i kirken i den korte tiden jeg har vært her. Og jeg har fått æren av å feire Fredrikstads eldste kvinne: Annie Arnesen, da hun fylte 104 år. Ellers må jeg si at det er en fin stab knyttet til kirken

Tore Schwarz Olsen forteller at han lærte å gå på ski «på nytt» i de årene han bodde i Sørums. Der var snøforholdene litt bedre enn her ute ved kysten. Det resulterte både i noen Birkebeinerrenn og Vasaloppet. I Hankøundet trives han i en 14 fots robåt. Og bare 500 meter fra huset bor det tre barnebarn, som beriker livet.

Vi takker for praten, ønsker velkommen og lykke til i Gamle Glemmen!

JØLSTAD
begravellesbyrå
Fredrikstad og omegn

Benjamin Nordling Birgit Groth Hans Kristian Helgesen Thordis Snøland Heidi Lokke Sletner Einar Nilsen

Farmannsgate 10 // Tlf: **69 130 130** (24t)
Et lokaleid begravelsesbyrå // jolstad.no

Kirkevalget 2023

10. og 11. september 2023

Les mer om kandidatene til begge valgene
på www.kirkevalget.no Godt valg!



Stem i kirkevalget!

Er du ett av 3,5 millioner medlemmer i Den norske kirke?
Da er din stemme viktig i kirkevalget.

Som medlem bidrar du til fellesskap, glede, livsmestring og mening for deg selv og andre, for eksempel gjennom dåp, bryllup, babysang, barne- og ungdomsaktiviteter, kor og konserter.

Du bidrar også til å ta vare på vår felles kulturarv, i form av kirkebygg og tradisjoner, og du er med på å støtte kirkens sosiale arbeid for mennesker i sårbarhet, ensomhet og sorg.

Ved å stemme bidrar du til at kirken er en demokratisk folkekirke.

Alle medlemmer over 15 år har stemmerett. Uansett hvor ofte du er i kirken.

På de neste sidene vil du få en kort presentasjon av alle kandidatene som stiller til valg.
Lenker til mer informasjon om kandidatene finner du på www.kirkevalget.no.



DEN NORSKE KIRKE











Lister i kirkevalget 2023

I Borg bispedømme er det fire lister ved bispedømmerådvalget.

Listene er presentert alfabetisk. Kandidatene på hver liste er presentert i prioritert rekkefølge.

Bønnelista:

Bønnelista vil videreføre den kristne tro og tradisjon som DnK har vært tuftet på siden reformasjonen. Bibel og bekjennelse – skal være kirkens grunnlag. DnK skal være en del av Guds synlige kirke på jord, med medlemmer som har Jesus som Herre, og ha lokalstyrte menigheter med ledere, som ledes av Guds Ånd. Bli kjent med oss på www.bonnelista.no

 1 Halvard Sand 1965, Miljøterapeut Moss	 2 Mathilde Thompson Sand 1976 Sykepleier Moss	 3 Tom Andre Henriksen 1974 Rådgiver Askim	 4 Einar Østmo 1959 Lærer Råde	 5 Ole Jonny Jensen 1961, Selvst. Nærings- drivende, Råde	 6 Olav Honningdal 1942 Lærer Sarpsborg
 7 Thomas Bjørtoimt-Haug 1972 Prosjektleder Jessheim	 8 Åse Marit Hoff 1978 Fysioterapeut Sarpsborg	 9 Susanne Thauland Hedberg 1993 Lærer Ski	 10 Thea Aarseth 1995 Student Oppegård		

Frimodig kirke:

Vi ønsker frimodig å fremme klassisk kristen tro i møte med vår tids utfordringer. FK vektlegger lokalmenighete-
ne og vil gi dem større ansvar. Prioriterte oppgaver i kirkens liv er forkynnelse og undervisning for alle alders-
grupper, omsorg for enkeltmennesker og grupper, aktivt nærvær på viktige samfunnsarenaer.

For mer info se www.frimodigkirke.no

 1 Jostein Ådna 1955 Professor emerit- tus, Fredrikstad	 2 David Pletten Aasgard 1993 Lærer Mysen	 3 Lars Olav Freim 1965 Lektor Råde	 4 Gudrun Ringstad 1953 Pensjonist Sørumsand	 5 Beate Bjørtoimt-Haug 1970 Lærer Jessheim	 6 Håvard Nandrup Pettersen 1997 Student Skiptvet
 7 Kamilla Synnøve Pletten 1996 Hjemneværende Mysen					

Nominasjonskomiteens liste:

Nominasjonskomiteens liste er menighetenes fellesliste. Kandidatene er foreslått av menighetsrådene, og prioritert av en felles nominasjonskomité. Lista speiler et mangfold av meninger og syn, slik det også er i den norske folkekirken. Vi vil sammen arbeide for den lokale kirkes beste. Les mer om kandidatene på www.nominasjonskomiteen.no og hva de vil arbeide for.



1
Erling Birkedal

1954
Pensjonist
Nittedal



2
Marianne Antonsen

1970
Artist, Gamle
Fredrikstad



3
**Mina
Fellungstad
Nango**

2003
Student
Råde



4
**Grete Karen
Framgarden**

1971
Høgskole-
lektor, Åsgreina



5
**Petter Johan
Dyhre**

1954
Pensjonist
Moss



6
Sidsel Repstad

1962
Seniorrådgiver
Trollåsen



7
Rune Natrud

1967
Adjunkt
Hemnes



8
**Lars-Jørgen
Myhrer**

1993
Resepsjonist
Moss



9
**Govert van den
Brink**

1956
Pensjonist
Drøbak



10
**Anette Lyché
Brautaset**

1972
Rektor
Sarpsborg

**Kirkevalget
2023**

Åpen folkekirke:

Åpen folkekirke ønsker en demokratisk kirke som er åpen for alle, ikke gjør forskjell på folk, fremmer menneskeverdet og motarbeider diskriminering. Vi vil styrke folks tilhørighet til kirken, og vi har gjort Den norske kirke mer åpen blant annet ved at også likekjønnede par nå kan gifte seg i kirken. Les vårt valgprogram her:

www.apenfolkekirke.org



1
Karin-Elin Berg

1978
HR-rådgiver
Gamle Fredrikstad



2
**Ole Jacob
Flæten**

1953
Pensjonist
Lillestrøm



3
**Marvin
Halvorsen**

1998
2. styrmann
Fredrikstad



4
Liv Hesjadalen

1952
Pensjonist
Larkollen



5
Kjetil Hafstad

1946
Professor emeritus,
Kråkerøy



6
Turid Øyna

1956
Sykepleier
Nesodden



7
**Geir Magnus
Walderhaug**

1957
Pensjonist
Lillestrøm



8
Ingrid Danbolt

1969
Førstelektor
Skedsmokorset



9
**Cornelia
Bernadotte
Nordenstam**

2005
Student
Lørenskog



10
Dennis Lund

1994
Prosjektmedarbeider,
Sarpsborg



11
**Marianne
Linkjendal**

1993
Student
Fredrikstad



12
**Steinar Granmo
Nilsen**

1970, Professor/
musiker, Ski



13
Elin Stillingen

1972
Seniorrådgiver
Gan



14
Isak Kogstad

2004
Elev
Gjerdrum



15
**Line Merete
Haakenstad
Dammyr**

1967
Koordinator/
fostermor, Kjeller



16
**Karl Edvin
Moksnes**

1953
Pensjonist
Ski

Nyttig å vite om kirkevalget

Det er kirkevalg 10.* og 11. september 2023.

Det foregår samtidig med kommunevalget

Alle medlemmer over 15 år i Den norske kirke kan stemme ved kirkevalget.

Hva er kirkevalget?

Kirkevalget er et demokratisk valg der du kan være med på å velge hvem som skal styre Den norske kirke de neste fire årene. Det velges representanter til menighetsråd (lokalt), bispedømmeråd (regionalt) og Kirkemøtet (nasjonalt).

Hvem har stemmerett?

Alle medlemmer i kirken over 15 år har stemmerett i soknet de bor i. Er du døpt og ikke har meldt deg ut, er du medlem i Den norske kirke. Alle medlemmer oppfordres til å stemme, uavhengig av hvor mange ganger man er i kirken i løpet av ett år. Alle stemmer teller!

Du kan se ditt medlemskap på www.kirken.no/medlem.

Kirkevalget 10. og 11. september 2023

*** Valgdagen er 11.september. I mange kommuner er det også valg 10.september. Finn oversikt over tid og sted for valget i ditt sogn på kirkevalget.no**

Hvem velges i Kirkevalget?

Kirkevalget er todelt slik som kommune- og fylkesvalget.

Du stemmer lokalt ved å stemme på medlemmer til menighetsrådet der du bor. Menighetsrådets hovedoppgave er å utvikle menighetens arbeid i lokalsamfunnet. Rådet bestemmer blant annet hva lokalkirken skal gjøre av sosialt arbeid (diakoni), kulturarrangementer, gudstjenester og kirkens tilbud til barn og unge i soknet.

Du stemmer regionalt og nasjonalt ved å stemme på medlemmer til bispedømmerådet og Kirkemøtet. Det er ett valg. Bispedømmerådet er det regionale styringsleddet i Østfold og Akershus-Øst. Rådet jobber strategisk med å samle og formidle kunnskap om utvikling i menighetene, drive utviklingsprosjekter og fremme samarbeid mellom menigheter i Borg. Det er elleve bispedømmer i Norge.

Kirkemøtet er Den norske kirkes øverste organ og består av alle medlemmene i bispedømmerådene, sammen med lederen av samisk kirkeråd. Kirkemøtet vedtar planer og strategier for kirkemusikk, sosialt arbeid (diakoni), miljøarbeid, kirkens kulturminner og kulturarv, ordninger for gudstjenester og organisering av kirken.

Hvordan stemmer du i kirkevalget?

Du stemmer samtidig som du stemmer i kommunestyre- og fylkestingsvalget. Kirkevalget skjer i et lokale rett i nærheten av kommunevalget. Eller du kan forhåndsstemme fra 10. august til 6. september.

Enkelt å forhåndstemme digitalt

Du kan forhåndsstemme når og hvor du vil på nett til og med 8. september 2023. Skann QR-koden eller besøk kirkevalget.no. Husk at det er hemmelig valg!



Les mer om kandidatene til begge valgene på www.kirkevalget.no Godt valg!

Kirkevalget
2023

AKTIVITETER I MENIGHETENE

Diakoni

Jentegruppa: Gruppe for jenter i alder 15-25. Møtes annenhver torsdag (ulike uker) i skoleåret kl. 18-20 i Kirkens hus, inngang mot hotellet. Kontakt: Anne Marthe Olaussen tlf. 918 56 355.

Langbordet: Middag i Kirkestua ved Gamle Glemmen kirke. 19.9, 17.10 og 14.11 kl. 17-19. Påmelding: Anne Marthe Olaussen tlf 918 56 355.

Gå for å leve: Gågruppe hver mandag kl 18.30. Oppmøtested Stortorvet 9, utenfor Kaffebrenneriet. Kontakt: Janne Gundersen tlf 976 62 068

Allehelgen: Lørdag 4.11 kl 12-15 står vi ved kapellet på Leie og deler ut vafler og kaffe. Minnegudstjeneste inne i kapellet kl 15.

DOMKIRKEN

Onsdagsmiddag i kirkekjelleren

Enkel middag og hyggelig fellesskap, hver onsdag i skoleåret kl 16.00 – 17.00. Kr 40,- voksne og 20,- for barn.

Åpen domkirke

Velkommen inn i kirken til lystenning, bønn og stillhet. Domkirken er åpen hver tirsdag, onsdag og torsdag kl 12.00 – 14.00, lørdag og søndag 12.00 – 16.00.

Morgensang

Kort liturgisk morgenbønn med Domkirkens ansatte, hver tirsdag kl 08.20.

Middagsbønn

Kort liturgisk bønn med Domkirkens ansatte, hver torsdag kl 12.00. Velkommen til en kaffekopp fra kl 11.30.

Hjertebønn

Stillhetssamling med meditasjon og nattverd, ledet av Freddy Fjellheim og Kristin Winlund. Vi lærer å lytte til kroppen, hverandre og Gud. Hver siste torsdag i måneden kl 12.00; datoene er 31.8, 28.9, 26.10, 30.11, 14.12.

Endelig FreDan

Vi byr på en kopp rykende varm kaffe og en halvtimes gratis orgelkonsert fra kl 11.30 ved domkantor Dan Rene Dahl. Tre datoer i høst: 29. 9, 27.10 og 24.11.

Kjellerkveld

Tirsdag 17. 9 kl 19.00 kommer journalist og forfatter Bjørn Markussen til Domkirkekjelleren. Han skal snakke



om sin bok «Alene ut – fra Menigheten Samfundet til evig fortapelse.» Boka har fått stor oppmerksomhet i høst. Han forteller historien om 19 år gamle Robin som ønsker å bryte med menigheten. Markussen har fulgt ham gjennom sju år der Robin står midt oppe i alt det vanskelige. Menigheten Samfundet på Sørlandet lærer at 1749 nordmenn – og bare de er på vei mot himmelen. Musikk ved Per Viggo Nilsen og elever.

GLEMME KIRKE

Kor for barn og ungdom

- Ungdomskoret (6.klasse - vgs.) øver mandag kl. 15.00-17.00
 - Aspirantkoret (5-6 år) øver onsdag kl. 16.30-17.10
 - Barnekoret (2.-5. klasse) øver onsdag kl. 17.30-19.00
- Kontakt korleder Randi Clausen Aarflot for å bli med (tlf. 992 95 700, ranaar@fredrikstad.kirken.no).

Barn og familier

- Fredagsklubben på Lyngmo starter opp 1.9 kl 1800-2000 for barn fra 5. til 7. kl. Vi holder til i underetasjen i Lyngmo barnehage i Labråten og møtes hver fredag fram til og 1.12, bortsett fra i høstferien.
- BABYSANG i Glemmen kirke torsdager 10.00-12.00.
- SMÅBARN-SANG i Glemmen, menighetssalen kl 17.00. Pølsemiddag fra kl 16.30.
- NATUR-TRO, klubb for 1.-3. klassinger annenhver uke i Speiderstua Gamle Glemmen kl 17.00- 18.30. Dette er et nytt tilbud med mye uteaktivitet, lek og moro og fortellinger fra Bibelen.
- JUNTOS, klubb for 4.-6. klassinger annenhver uke i Speiderstua Gamle Glemmen kl 17.00- 19.00. Vi tar i bruk ulike former for kunst, som maling, skulptur og musikal og salgsutstilling/ musikal tirsdag 28.11 kl 17.00.
- Feiring av 1 års dåpsdag, utdeling av bok og hjerter Søndag 3.9 kl 11.00. Kirkekaffe m kake.
- G17 med «Klipp og lim» Generasjons-samling. Lørdag 23/9: Utdeling av bøker til 3 og 4 åringer. Lørdag 9.12: Utdeling av bøker til 2 åringer.

- «2 dager i høstferien» for 4.-6. klassinger mandag og tirsdag 2. og 3.10
- JUNTOS salgsutstilling i Kirkestua, Gamle Glemmen. Tirsdag 28.11 kl 17.00

- KIRKEROTTE-TEATER i Domkirken. Tirsdag 24.10 kl 17.30
- JULE-TEATER med Bo, Nora og Dra adrulle. Mandag 11.12 kl 17.00 i Domkirken

Torsdagskvelder kl. 19.00

- Bibellesning fra 1. Korinterbrev. Vi møtes til én time med høytlesning, innledning og samtale over tekstene i Paulus' første brev til menigheten i Korint. Ta med bibel og en venn! Datoer høsten 2023: 9.9, 5.10 og 2.11. De to første samlingene i 2024 blir 4.1 og 1.2.

• Temakvelder

- 14.09: «Ulykken som ble til en bønneaksjon». Tone og Terje Østenstad deler sin sterke historie om Guds omsorg og bønnens kraft.
- 16. 11: «Vi besøker Georgia og Armenia». Et møte med land, folk, kultur og kirkeliv. Hege Fagermoen og Stein Mydske

- Hverdagsmesse med nattverd i samarbeid med Kirkens bymisjon. Per Christian Skauen. Torsdagskoret synger. Datoer høsten 2023: 28.9, 19.10 og 23.11.

Torsdagskoret

Dette er et drop-in kor som er åpent for alle voksne. Vi møtes kl 1730 en torsdag i måneden, øver en drøy time og synger på Hverdagsmessen, som arrangeres i samarbeid med Kirkens bymisjon. Torsdagskoret deltar også på gudstjenesten i Glemmen kirke søndagen etterpå. Søk opp «Torsdagskor» på Facebook eller kontakt kantor Trond Gilberg (trogil@fredrikstad.kirken.no). Datoer: 28.9, 19.10 og 23.11.

Eldre

- Seniorlunsj i menighetssalen Hjertelig velkommen til seniorer som ønsker fellesskap og gode samtaler, sang og musikk og innspill. Datoer for høsten 2023: 14.09, 12.10, 09.11 og 14.12

- Formiddagstreff på Lyngmo. Vi samles til Eldretreff på Lyngmo kl. 1200 den første mandagen i måneden. Det blir litt program, god mat og utlodning.

GUDSTJENESTER I DOMKIRKEN

SEPTEMBER

Søndag 03.09 11.00 Konfirmasjon. Sokneprest Endre Fyllingsnes.

Søndag 10.09 11.00 Jubileums-gudstjeneste FFK 120 år. Sokneprest Endre Fyllingsnes og tidligere biskop i Bjørgvin Halvor Nordhaug. Senza Rigore og Bjørnar Spydevold synger.

Søndag 17.09 11.00 Høsttakkefest. Domprost Kåre Rune Hauge. Utdeling av bøker til barn. Jentekoret.

Søndag 24.09 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Andreas Vassal. Gruppe fra domkoret.

OKTOBER

Søndag 01.10 11.00 Felles gudstjeneste i Metodistkirken. Sokneprest Endre Fyllingsnes og pastor Ole Martin Andreassen. Cantabile synger.

Søndag 08.10 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Andreas Vassal.

Søndag 15.10 11.00 Gudstjeneste med konfirmantpresentasjon. Sokneprest Endre Fyllingsnes. Gruppe fra domkoret.

Søndag 22.10 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Endre Fyllingsnes. Presen-

tasjon av nytt menighetsråd. Gruppe fra domkoret.

Søndag 25.10 19.30 Aftensang med Senza Rigore. Sokneprest Andreas Vassal.

Søndag 29.10 11.00 Gudstjeneste på Bots- og bønnedag. Domprost Kåre Rune Hauge. Gruppe fra domkoret.

NOVEMBER

Søndag 05.11 11.00 Gudstjeneste på Allehelgenssøndag. Sokneprest Endre Fyllingsnes. Senza Rigore synger.

Søndag 12.11 11.00 Gudstjeneste. Domprost Kåre Rune Hauge. Gruppe fra domkoret.

Søndag 16.11 19.30 Evensong med Borg domkor. Sokneprest Endre Fyllingsnes.

Søndag 19.11 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Andreas Vassal.

Søndag 26.11 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Endre Fyllingsnes.

DESEMBER

Søndag 03.12 11.00 Gudstjeneste på 1. søndag i advent. Domprost Kåre Rune Hauge. Jentekoret.

Søndag 10.12 11.00 Gudstjeneste på 2. søndag i advent. Sokneprest Andreas Vassal

Onsdag 13.12 07.00 Luciamorgen. ØSS Blanda og Endre Fyllingsnes.

Søndag 17.12 11.00 Gudstjeneste på 3. søndag i advent. Sokneprest Endre Fyllingsnes.

Onsdag 20.12 18.00 Ni sanger og lesninger. Domkirkens kor.

Søndag 24.12.14.30 og 16.00 Julaftensgudstjenester. Domprost Kåre Rune Hauge

Mandag 25.12 11.00 Høytidsgudstjeneste på juledag. Biskop Kari M. Alvsvåg og sokneprest Endre Fyllingsnes.

Tirsdag 26.12 11.00 Gudstjeneste på 2. juledag. Sokneprest Andreas Vassal.

Tirsdag 26.12 18.00 Gudstjeneste på +Huset, Holmen. Sokneprest Andreas Vassal.

Det kan bli endringer. Følg med på menighetens hjemmeside kirken.no/fredrikstad-domkirke og annonser i lokalavisene.

GUDSTJENESTER I GLEMMEN KIRKE

SEPTEMBER

Søndag 03.09 11.00 Gudstjeneste med 1. års dåpsmarkering. Sokneprest Hege Fagermoen.

Søndag 10.09 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Hege Fagermoen.

Søndag 17.09 11.00 Gudstjeneste med konfirmasjon. Kapellan Morten Zakariassen og kateket Kristine Almås.

Lørdag 23.09 10.30 G17 – gudstjeneste i barnehøyde. Sokneprest Hege Fagermoen og trosopplærer Liv Vrålstad.

Søndag 24.09 11.00 Høsttakkefest. Barnekoret, Ungdomskoret og Glemmen bygdekvinne lag deltar. Sokneprest Hege Fagermoen.

Torsdag 28.09 19.00 Hverdagsmesse i samarbeid med Kirkens bymisjon. Per Christian Skauen, Torsdagskoret med solist Renate Gjerløw Larsen.

OKTOBER

Søndag 01.10 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Hege Fagermoen. Torsdagskoret med solist Renate Gjerløw Larsen.

Søndag 08.10 11.00 Gudstjeneste.

Søndag 15.10 11.00 Gudstjeneste med konfirmantpresentasjon.

Kapellan Morten Zakariassen og kateket Kristine Almås.

Torsdag 19.10 19.00 Hverdagsmesse i samarbeid med Kirkens bymisjon. Per Christian Skauen, Torsdagskoret.

Søndag 22.10 11.00 Gudstjeneste. Kapellan Morten Zakariassen. Torsdagskoret med solist Renate Gjerløw Larsen.

Søndag 29.10 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Hege Fagermoen. Barnekoret og Ungdomskoret.

NOVEMBER

Søndag 05.11 11.00 Allehelgensmessen av Egil Hovland. Kor, solister og blåsere. Sokneprest Hege Fagermoen og kapellan Morten Zakariassen

Søndag 12.11 11.00 Gudstjeneste. Kapellan Morten Zakariassen. Ungdomslederne deltar.

Søndag 19.11 11.00 Gudstjeneste m/ Frihetens time av Sindre Skeie og Trond Gilberg. Kor, solister og musikere. Kapellan Morten Zakariassen.

Torsdag 23.11 19.00 Hverdagsmesse i samarbeid med Kirkens bymisjon. Per Christian Skauen, Torsdagskoret med solist Renate Gjerløw Larsen.

Søndag 26.11 11.00 Gudstjeneste. Kapellan Morten Zakariassen.

Torsdagskoret med solist Renate Gjerløw Larsen.

DESEMBER

Søndag 03.12 11.00 Gudstjeneste på 1. søndag i advent. Kapellan Morten Zakariassen. Barnekoret og Ungdomskoret.

Lørdag 09.12 10.30 G17 – gudstjeneste i barnehøyde. Sokneprest Hege Fagermoen og trosopplærer Liv Vrålstad.

Søndag 10.12 11.00 Gudstjeneste på 2. søndag i advent. Sokneprest Hege Fagermoen. Sangelever fra Egil Hovland-akademiet.

Søndag 17.12 11.00 Gudstjeneste på 3. søndag i advent. Kapellan Tore Olsen. Trosvik Blandede Kor.

Søndag 24.12. 13.00, 14.30 og 16.00 Julaftensgudstjenester. Kapellan Morten Zakariassen, sokneprest Hege Fagermoen. Kor/solister.

Mandag 25.12 11.00 Høytidsgudstjeneste på juledag. Kapellan Morten Zakariassen, sokneprest Hege Fagermoen. Kor, solister og musikere.

Tirsdag 26.12 11.00 Gudstjeneste i Gamle Glemmen kirke. Sokneprest Hege Fagermoen.

Det kan bli endringer. Følg med på menighetens hjemmeside kirken.no/glemmen og annonser i lokalavisene.

GUDSTJENESTER I GAMLE GLEMMEN

SEPTEMBER

Lørdag 02.09 12:00 Konfirmasjonsgudstjeneste. Kapellan Morten Zakariassen.

Søndag 03.09 11.00 Gudstjeneste. Vikarprest.

Søndag 10.09 11.00 Konfirmasjonsgudstjeneste. Kapellan Morten Zakariassen.

Søndag 17.09 11.00 Gudstjeneste. Kapellan Tore Schwartz Olsen.

Søndag 24.09 11.00 Familiegudstjeneste. Kapellan Tore Schwartz Olsen. Høsttakkefest, bokutdeling til 2,4 og 6 åringer. Lisleby barnegospel.

OKTOBER

Søndag 01.10 11.00 Gudstjeneste. Vikarprest.

Søndag 08.10 11.00 Gudstjeneste. Kapellan Tore Schwartz Olsen.

Søndag 15.10 11.00 Presentasjonsgudstjeneste – nye konfirmanter. Kateket Kristine Lund Almås.

Søndag 22.10 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Hege Fagermoen.

Søndag 29.10 11.00 Gudstjeneste. Kapellan Tore Schwartz Olsen.

NOVEMBER

Søndag 05.11 11.00 Felles gudstjeneste i Glemmen på Allehelgenssøndag. Sokneprest Hege Fagermoen og kapellan Morten Zakariassen.

Søndag 12.11 11.00 Gudstjeneste. Kapellan Tore Schwartz Olsen.

Søndag 19.11 11.00 Gudstjeneste på Lisleby bedehus. Kapellan Tore Schwartz Olsen.

Søndag 26.11 11.00 Gudstjeneste. Sokneprest Hege Fagermoen.

DESEMBER

Søndag 03.12 11.00 Familiegudstjeneste på 1. søndag i advent. Kapellan Tore S. Olsen. Lisleby barnegospel.

Søndag 10.12 11.00 Gudstjeneste på 2. søndag i advent. Kapellan Morten Zakariassen.

Søndag 17.12 11.00 Felles gudstjeneste på 3. søndag i advent i Glemmen. Kapellan Tore Schwartz Olsen. Trosvik blandede kor.

Søndag 24.12.13.00, 14.30 og 16.00 Julaftensgudstjenester. Kapellan Tore Schwartz Olsen. Lisleby barnegospel er med på den første gudstjenesten.

Mandag 25.12 11.00 Felles Høytidsgudstjeneste på juledag i Glemmen. Kapellan Morten Zakariassen.

Tirsdag 26.12 11.00 Felles Gudstjeneste på 2. juledag i Gamle Glemmen med fokus på mye julesalmesang. Sokneprest Hege Fagermoen.

Det kan bli endringer. Følg med på menighetens hjemmeside kirken.no/fredrikstad-glemmen/gamle-glemmen og annonser i lokalavisene.

KONSERTER I VÅRE KIRKER

SEPTEMBER

Søndag 3. 9 kl 19 i Domkirken "Bach i sentrum" - Guttorm Guleng spiller sin tredje konserten i serien med samtlige Bachs orgelverker. Fri entré, kollekt.

Fredag 8.9 kl 18 i den nedlagte sveisehallen på FMV Konsert Sveisehall 1. Domkoret. Gratis.

Søndag 10. september kl 19 i Domkirken "Gi meg en trøst" - konsert med Nordic Voices og Lars Saabye Christensen. Billetter kr 250,-, www.fredrikstadkino.no

Arrangører: Mozartfestivalen og Domkirkens konserter.

Torsdag 14.9 kl 19 i Gamle Glemmen kirke Hele menigheten synger. Besøk fra Gressvik kirkekor.

Lørdag 16.9 kl 19 i Domkirken "Vokalise for den blå planeten" - En kontemplativ vokalkonsert med Bodil Rørtveit.

Lørdag 16.9 kl. 13.00 i Glemmen kirke Elvis In The Chapel. Elvis Presleys religiøse sanger med Morten Gjerløw Larsen, Renate Gjerløw Larsen og Trond Gilberg. Gratis inngang/kollekt.

Søndag 24.9 kl 19 i Domkirken "Kyrie" - Konsert og plateslipp med Borg vokal. Linn Skåber leser bibeltekster og egne tekster. Billetter: 200,- ved inngangen.

Endelig FreDan 29.9 kl. 1130 i Domkirken – Lunsjkonsert med orgelmusikk.

OKTOBER

Lørdag 14.10 kl. 13.00 i Glemmen kirke Orgelkonsert med Hans Fagius. Musikk av J.S. Bach og Max Reger. Fagius regnes blant Europas ledende organister. Gratis inngang/kollekt.

Endelig FreDan 27.10 kl. 1130 i Domkirken – Lunsjkonsert med orgelmusikk.

Søndag 29.10 kl 18 i Domkirken Borg domkor 40 år. Kantate 106 av JS Bach m.m. Billetter: Kr 300,- www.fredrikstadkino.no - unge under 25 år og studenter gratis.

NOVEMBER

Lørdag 11.11 kl. 13.00 i Glemmen kirke Orgelkonsert med Dagfinn Klausen. Max Reger: Wie schön leuchtet der Morgenstern m.m. Gratis inngang/kollekt.

Endelig FreDan 24.11 kl. 1130 i Domkirken – Lunsjkonsert med orgelmusikk.

Lørdag 25.11 kl. 13.00 i Glemmen kirke Orgelkonsert med Guttorm Guleng. Musikk av J.S. Bach og Max Reger m.fl. Gratis inngang/kollekt.

DESEMBER

Lørdag 2.12 kl. 10.00 – 15.00 i Glemmen menighetssal

Korenes julemesse i menighetssalen.

Torsdag 7.12 kl. 19.00 i Glemmen kirke Cantares julekonsert.

Lørdag 9.12 kl. 19.30 i Glemmen kirke Julekonsert med Vox Mandag 11. desember kl. 19.30 i Glemmen kirke. Julekonsert med Trosvik Blandede Kor.

Onsdag 13.12 kl. 18.00 i Glemmen kirke Luciakonsert med Korene i Glemmen.

Torsdag 14.12 kl. 18.00 i Glemmen kirke Kulturskolens julekonsert.

Fredag 15.12 kl. 17.30 i Glemmen kirke Julekonsert «Vår jul».

Søndag 17.12 kl 18 i Domkirken Händels Messias.

Tirsdag 19.12 kl. 19.00 i Glemmen kirke Julekonsert med Fredrikstad storband med solister.

Lille julaften, 23.12 i Glemmen kirke

17.00 Gutten som englene sang om. 18.00 Lisleby musikkorps spiller. 19.00 Gutten som englene sang om.

Lørdag 27.1 kl. 13.00 i Glemmen kirke Nyårskonsert med Renate og Trond. Gratis inngang/kollekt.

OBS: Husk du kommer til fullstendig konsertkalender på websiden vår: kirken.no/fredrikstad-domkirke og kirken.no/Glemmen og Gamle Glemmen. Klikk på "Hva skjer?" og huk av for «Konsert og kultur»

HUDLEGEN SOM SPILLER GÅSEHUD PÅ TILHØRERNE

Tekst og foto: Jan Henrik Ihlebæk

Hver morgen ved 05.30-tiden setter Guttorm Edvin Guleng seg ved det digitale orgelet hjemme på Kråkerøy og øver halvannen time. De første pasientene tar han imot ved 07.30-tiden på Østfold Hudlegeklinikk.

HVER MORGEN VED 05.30-tiden setter Guttorm Edvin Guleng seg ved det digitale orgelet hjemme på Kråkerøy og øver halvannen time. De første pasientene tar han imot ved 07.30-tiden på Østfold Hudlegeklinikk.

– Jeg skulle gjerne øvd mer. Likevel jeg er fornøyd med kombinasjonen. Jeg elsker å være lege også, sier han.

For folk med interesse for orgelmusikk er Guleng et kjent navn her i byen. Han spiller med ujevne mellomrom i Glemmen, Domkirken og i Østre Fredrikstad kirke. På høyeste kunstneriske nivå, men som ufaglært. I den forstand at han ikke har noen organisteksamen. Men han har lært av de beste. Sine første år hadde Guttorm i Nigeria. Faren Roald var kirurg og jobbet som misjonær for Adventistkirken. Neste stopp var Bodø. Faren spiller orgel og piano, og inspirerte sønnen til å gjøre det samme.

– Jeg merket at han tok ting lett. Derfor varte det ikke så lenge før han var flinkere enn meg, forteller Roald Guleng. Guttorm var den gang i tiårsalderen, og fikk etter hvert timer hos domorganist Bjørn Andor Drage i Bodø.

Jeg ble så fascinert av instrumentet. Og kirkerommet. Orgel er musikk, historie og arkitektur. Og musikken er så barsk. Instrumentet har så utrolig mange klangmuligheter, forteller organisten.

VALGTE Å STUDERE MEDISIN

Guttorm Guleng begynte etter hvert på adventistenes internatskole på Røyse i Hole kommune. Han benyttet anledningen til å ta orgeltimer hos Karstein Ærø i Oslo. Etter hvert ble det timer hos Terje Winge, Andreas Liebich, Kåre Nordstoga og en av orgelnestorene i Skandinavia, professor Hans Fagius.

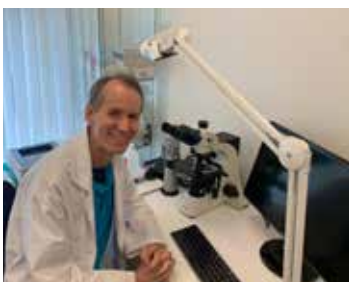
– Jeg så nok ikke for meg jobb i Den norske kirke. Men jeg prøvespilte på Musikkhøyskolen og gikk gjennom. Jeg hadde imidlertid ønsket meg et opplegg litt på siden, mer som et instrumentstudium på lik linje med for eksempel fiolinister og pianister. Det gikk ikke, så det ble ingen organistutdanning.

Han hadde tenkt på medisin. Påvirket av faren der også. Av fem søsken er tre av dem blitt leger. Det ble medisin på Universitetet i Oslo. Han hadde hatt lyst til å bli patolog og rettsmedisiner, men han valgte en retning som hadde med levende mennesker å gjøre.

– Som turnuslege syntes jeg at hud var vanskelige saker. Jeg ville vite mer. Jeg gjorde sivilarbeidertjenesten på hudavdelingen på Ullevål sykehus. Da var løpet kjørt. Det ble hud, forteller Guleng.

Hud går for å være kroppens største organ. Orgelet er instrumentenes dronning.

– Det sies at hudleger ofte er kunstinteresserte. Mange knytter arbeid med hud opp mot det estetiske. Selv om koblingen er forståelig, er det



Etter å ha drevet privat klinikk i flere år, er Guttorm Guleng nå offentlig hudlege i Fredrikstad. Han liker jobben.



Det er her i Adventistkirken på Kapellfjellet Guttorm Guleng har sitt «åndelige hjem». Her spiller han også under gudstjenestene.



*Guleng øver
hver morgen
fra kl 05.30.*

hudsykdommene Guleng beskjeftiger seg med. -Faget er svært variert, både med kirurgiske og medisinske problemstillinger, og med pasienter i alle aldersgrupper. Men selv om jeg nå hadde valgt levebrød kunne jeg ikke si farvel til orgelet, forteller Guleng.

I 2005 meldte han og noen orgelvenner seg på «International Organ Competition» under «Pipeworks festival» i Dublin. Organister fra hele verden deltok. Han vant konkurransen!

– Det var moro. Jeg hadde jo ikke tenkt annet enn å være med. Men det var jo en flott anerkjennelse av hva jeg holder på med, sier han.

AKTIV I ADVENTISTKIRKEN

Da han var ferdig spesialist flyttet familien til Fredrikstad. Det var i 2011. – Kona mi, Anja er herfra, og hun spiller piano og synger. Barna spiller henholdsvis fiolin og cello, så det øves mye hjemme på Kråkerøy.

Familien er aktive medlemmer i Adventistkirkens menighet i kirken på toppen av Kapellfjellet. Ikke noen stor kirke, men bokstavelig talt himmelnær – høyt hevet over byens store kirker. Der er Guttorm organist sammen med blant annet faren. Kirken har et digitalt orgel.

-Våre gudstjenester har ingen stram liturgi, den har mer møteformen lik det som er i frikirkelige sammenhenger. Mye av sang- og salmematerialet er det samme som i Den norske kirke. Pre- og postludium har vi, og vi spiller gjerne under offeret og nattverden, forteller Guleng.

-Så har vi jo gudstjenestene på lørdager da. Det betyr at jeg kan gå og høre på en av byens dyktige organister dagen etter hvis jeg har tid. Det er omkring 5000 adventister i Norge. Ved siden av det åndelige er adventistene kjent for et sunt kosthold. Det er dokumentert at gruppen er blant dem som lever lengst. En del er vegetarianere. Guleng er ikke det, men han er bevisst på kosthold, rører ikke alkohol og røker selvsagt ikke. Han lar seg heller beruse av orgellitteraturen..

-Stadig flere nærmer seg adventistenes kosthold – og myndighetenes kostholdsråd går i den retningen? -Ja, det er bra, og velkommen etter! ler legen.

20 TIMERS KREVENDE ORGELSPILL

Da Guttorm Guleng kom til Fredrikstad ble han møtt med åpne armer av byens organister. Han har nøkler og får øve. Og ikke minst, han er mer enn velkommen til å spille konserter. Og det har han gjort og skal gjøre. I noen å framover skal han fremføre samtlige Bachs orgelverker! Det er tyve timers krevende orgelspill.

-Dette er noe jeg har tenkt på lenge. På disse konsertene vil jeg også ha med andre komponister som er relevante i forhold til Bach. Dietrich Buxtehude, for eksempel. Hvor lang tid denne serien vil ta, vet jeg ikke, men jeg øver på. Jeg elsker å øve. Og heldigvis har jeg en tålmodig familie...

-Jeg lever drømmen, det må jeg si. Når jeg nå først ikke er fast ansatt organist har jeg allikevel fått et stort spillerom. Dette kan jeg takke byens rause organister og menigheter for.

Møtepunkt for ukrainere i Fredrikstad

«DOMKIRKEKJELLEREN

Tekst og foto: Erling Omvik

En trygg havn i et nytt land. Vi snakker om ukrainer-treffet i domkirkekjelleren hver mandag ettermiddag. Det startet i april 2022, og samlingene fortsetter utover høsten.

En varm junidag snakkes det aller mest ukrainsk i kjelleren. Omkring 35 er samlet denne gangen. Håndtrykk utveksles, barn løper inn og ut fra lek i parken og fra kjøkkenet sette det fram hamburgere. Mellom 25 og 65 mennesker fra krigsherjede Ukraina finner veien hit ukentlig.

«VI TENKER HELE TIDEN PÅ UKRAINA»

– Samlingene gjør det lettere for oss å leve i Norge. Folk som er i samme krevende situasjon møtes og utveksler erfaringer. Vi er takknemlige for hva kirken og de frivillige gjør, for kommunens innsats og for tolkene som er uhyre viktige. Det sier Zakhar Pyrohov (40). Han kom til Norge 8. mars 2022 fra byen Zhmerynka, som ligger sentralt i Ukraina, 314 kilometer fra Kiev. Zakhar er sammen med to sønner, David (7) og Yelisjej (10).

Firebarnsfaren legger til at familien trives godt på Kråkerøy og at han er glad for at barna



Domkirkens soknediakon Ann Christin Arneberg Nicolaysen og menighetspedagog Linda Marie Johnsen i Gamle Glemmen forbereder hamburgermiddag til ettermiddagens treff.



stadig blir mer integrert i skole og aktiviteter som innebandy, sjakk og fotball.

– Men hjem er hjem. Vi tenker hele tiden på Ukraina. Jeg er mange ganger daglig i kontakt med folk der. Ofte sier mine kontakter at de vil spare meg for fortelle hvor ille det er. Vi må alle stå i krisen, og vi må ikke miste håpet om bedre tider, sier Zakhar.

MANGE UTFORDRINGER

I ukene etter Russlands invasjon av Ukraina 24. februar 2022 var det en rimelig kaotisk



Firebarnspappa Zakhar Pyrohov kom til Norge 8. mars i fjor. Her er han sammen med to sønner, David (til venstre) og Yelisjej, aktive i innebandy, sjakk og fotball.



ER ET FRISTED FRA BEKYMRINGER»



Ukrainere i Fredrikstad er takknemlige for å møte nordmenn som viser omsorg. Her er mange av dem samlet utenfor Domkirken. Helt til venstre fagleder i Fredrikstad kommune Kristin Grønnerud og helt til høyre soknediakon i Domkirken, Ann Christin Arneberg Nicolaysen.

mottakssituasjon i norske kommuner. Så også her.

Fagleder Kristin Grønnerud i Fredrikstad kommune beskriver situasjonen slik:

– Fordi flyktningene bosatte seg privat ble det utfordringer i forhold til registrering, helsekontroller, økonomiske støtteordninger og bosetting, sier fagleder Kristin Grønnerud. Grønnerud arbeider i Barn, ungdom og familiehjelpa som er et kommunalt lavterskel psykisk helsetilbud for barn og ungdom (0-16 år) og deres familier.

Kommunen tok ansvar for å etablere et psykososialt tilbud, eller «Safe Place» for de nyankomne ukrainerne. Kristin Grønnerud legger til at man vurderte flere lokaliteter før oppstart, men endte på domkirkekjelleren som naturlig samlingspunkt.

– Det er positivt at flere andre foreninger og organisasjoner også har bidratt med god hjelp til å skape dette tilbudet, sier hun.

KIRKELIG FELLESRÅD HAR ANSVAR

Etter noen intense måneder ble det bestemt at kommunen ikke lenger skulle ha driftsansvaret for de ukentlige samlingene.

– Fra og med september i fjor tok Kirkelig Fellesråd i Fredrikstad over ansvaret, fortsatt i godt samspill med frivillige og med kommunen, sier soknediakon Ann Christin Arneberg Nicolaysen i Domkirken. Hun ser på dette som en svært meningsfull virksomhet og er takknemlig for økonomiske bidrag fra flere hold.

Ved siden av Domkirken bidrar også de andre menighetene som er en del av Fellesrådet, i samspill med flere frivillige.

Ann Christin viser også til en rekke andre aktiviteter i samspill med treffene i domkirkekjelleren. Hun nevner en ukentlig språkkafé, blant annet på Frivillighetssentralen i sentrum og ved AOF, det er samlinger på Håpets katedral på Isegran og det holdes tegne- og



Ukrainere fra Selbak og Kråkerøy som møtes ukentlig i Domkirkekjelleren. Sittende foran fra venstre Juriy Sivtsev, Mikkola Maskkin, Oleg Pacanivskiy og Halinja Mashkina. Bak fra venstre Olena Sivtseva og Maryna Kucher. Til høyre Galina Korolyova som er innleid tolk.

malerkurs med to ukrainske jenter som lærere, keramikk og malerkurs.

«TAKK FOR OMSORG»

Nicolaysen får stadig tilbakemeldinger om at ettermiddagene i domkirkekjelleren betyr mye. Fagleder Kristin Grønnerud som fortsatt stiller på samlingene bekrefter også dette.

Her er noe av responsen som er kommet:

- Treffene er et fristed fra bekymringer.
- God hjelp til på komme kontakt med NAV.
- Vi er takknemlige for å møte nordmenn som viser omsorg. Det gir håp!
- Barna sier at de liker å se de samme ansatte hver gang. Da er de trygge.
- Viktig med kommunikasjon via Facebook-gruppe og Messenger.
- Treffene er flott nettverksbygging.
- Vi blir lettere kjente med andre ukrainere.



KONFIRMANTLEIR 2023

REISEBREV FRA SAUEVIKA

Tekst og foto: Kristine Lund Almås

Vi dro ut til Sauevika søndag morgen, spente ledere som skulle ha livredningskurs før konfirmantene inntok øya. Sauevika badet i sol da konfirmantene ankom, og leiren var i gang. Dagene var fulle av bading, undervisning, konkurranser, skumringsstunder, bønnevandring, fellesskap og måltider.



Den ultimate trygghetsøvelse! Å la seg falle - og bli tatt imot.

Et reisebrev uten væromtale er intet reisebrev. Vi har hatt en viss variasjon i vær, men stort sett nydelig sol og badevennlig vann.

Konfirmantene har stor utholdenhet, men det har også lederne, så til tross for mye våkentid har alle holdt koken.

Torsdag dro Glemmen/Domkirke-konfirmantene, og vi gjorde oss klare til å ta mot en ny ladning konfirmanter, denne gang fra Rolvsøy og Gamle Glemmen. Noe mer usikkert vær og vind, men det stoppet ikke konfirmantene i å nyte vannet og utetid.

En helt utrolig ungdomsledergjeng har stått på og vist samhold, engasjement og kunnskap som overgår alt en turte drømme om og håpe på. De har også fått pleie sitt fellesskap.

Konfirmantleir åpner for at ungdom kan oppleve kristent fellesskap tett på kroppen over litt tid, og vi håper og tror at det har vært meningsfullt og innholdsrikt for konfirmantene! Vi ønsker å vise at det er rom for hele mennesket, både i leken, roen og troen.

Tusen takk til alle ledere, ord strekker ikke til for å beskrive den takknemligheten som hjertet er fullt av!

BABYSANG I KIRKESTUA

— Tekst: Linda Marie Johnsen, Menighetspedagog Gamle Glemmen Kirke

PÅ ANDRE SIDEN av veien fra Gamle Glemmen kirke ligger Kirkestua godt plassert mellom gressplener, hus, småveier og gode naboer. Her har vi i våres startet opp med babysang igjen etter en stund uten dette tilbudet.

Tilbudet er til for alle som har barn fra 0-1 år.

Vi samles hver onsdag formiddag til babysang. Da er det drop-in fra klokken 10.00 og så starter selve sangstunden klokken 10.30.

Etter sangstunden er ferdig, serveres en enkel brødlunsj. Vi har selvfølgelig en kopp kaffe eller te og en liten kjeks ved siden av for de som ønsker det.

Babysang er noe alle små har nytte av. Alle babyer har glede av musikalske opplevelser som vekker de forskjellige sansene. Vi har fokus på kroppsspråk, verbalt språk, synsinntrykk og lytting. De små får oppleve både rim og regler, dans og bevegelse, en god klem, følelsen av fingre og tær, bølgende silkeskerf og lyden av fallende regndråper.

Sang og musikk er med på å danne god helse og læring for oss alle, og hva er vel bedre enn å starte allerede som baby? Områder som utvikles er bl.a. språk, motorikk, emosjoner og sosiale ferdigheter.

Gjennom babysangen ønsker vi også å formidle et kristent fellesskap der det er trygt og godt for alle å være. Vi henter også frem sanger og rim, som kanskje har ligget lengre ned mot «kistebunnen» en stund, men som bærer med seg verdi i form av ord og uttrykk, tradisjoner og språklige bilder vi ikke bruker så mye lenger.

Etter sommeren starter vi opp med babysang den 23. august til samme klokkeslett.

Dere er hjertelig velkomne.



Martin



Heidi



Roy



Inger-Lise



Toril



Hanne

Plutselig er stolen tom...

Vi som er igjen lærer oss å leve med minnene, men først kan det være godt å ta farvel.

FONUS
BEGRAVELSESBYRÅ

Telefon 69354020 • Alltid tilgjengelig • Østfold • fonus.no

FONUS
BEGRAVELSESBYRÅ

TROSOPPLÆRINGSTILBUD I GAMLE GLEMMEN MENIGHET HØSTEN 2023

Tekst: Linda Marie Johnsen, Menighetspedagog Gamle Glemmen Kirke

NATUR-TRO

Er et gratistilbud for deg som går i 1., 2. eller 3. klasse. På disse samlingene vil vi ha fokus på naturen, og i stor grad drive med uteaktiviteter. Vi vil lage mat på bålet, klatre i trær, ha samtaler som handler om naturen og hva vi finner i den, men med et like stort fokus på bibelske fortellinger og personlig tro.

Det naturlige skaperverket er en naturlig del av oss alle, og at vi må behandle det med respekt er noe vi vil ha fokus på. Dette må vi også knytte tett opp mot å behandle hverandre med respekt – og hvordan vi gjør det på en god måte.

I tillegg til å klatre, treffe blink, gå på skatte-



jakt og å leke gjemsel, vil vi også snakke om førstehjelp. Noen ganger trengs et plaster og andre ganger trenger man noen trøstende ord.

Vi samles annenhver uke fra tirsdag 29.august, kl. 17.00 – 18.30, i Speiderstua ved Gamle Glemmen.

JUNTOS

-betyr «*sammen*», og er beskriver godt hva denne klubbens fokusområde handler om. Juntos er et tilbud for alle som går i 4., 5. og 6. klasse, og er et samarbeidstiltak mellom sentrumsmenighetene. Juntos vil ha «misjon»

som fokusområde og har menighetenes misjonsavtaler som utgangspunkt.

På disse samlingene vil barna få være kreative og bruke ulike former for kunst, men også uttrykke seg gjennom musikal.

Avslutningsvis i hver termin skal resultatet vises frem i form av en salgsutstilling eller fremføring av musikal. Inntektene fra billettsalg og salgsutstilling vil gå til misjonsprosjektet vi har jobbet med i hver termin.



Sammen vil vi lære mer om den universelle og inkluderende kirken, stå sammen i en felles verden, styrke barn og unges eierskap til menighetenes misjonsavtaler og knytte sammen menighetenes medlemmer, i alle aldre, i dette arbeidet.

Juntos er et gratistilbud og vil starte opp etter sommeren. Vi har samlinger annenhver uke, og den første samlingen er den 05. september, klokken 17.00-18.30, i Speiderstua ved Gamle Glemmen.

Velkommen skal dere være.

MUSIKK I GAMLE GLEMMEN

Vi inviterer til salmekveld følgende datoer denne høsten: 14. september, 10. oktober og 21. november, og tidspunktet er kl.19:00. Du kan få høre kantor Thorgeir, diakon Anne Marthe, og menighetspedagog Linda Marie, samt inviterte gjester.

Salmekvelden 14. september blir noe helt spesielt siden vi da samarbeider med Kirkekoret i Gressvik, under Ann Kristin Hauglids ledelse. Derfor har den fått tittelen «**Hele kirken synger**».

Mandag 5. desember går den årlige julekonserten av staben, og vi får blant annet besøk av Rolvsøy Trivselkor.

NYTT PIANO I GAMLE GLEMMEN



Vi har arbeidet en tid for å anskaffe et nytt kvalitetspiano til kirken, og nå nærmer vi oss å realisere drømmen. Menighetsrådet har bestemt at vi innen høsten 2024 skal ha instrumentet på plass, og at det skal innvies med en storslått konsert i forkant av 100-årsmarkeringen for Egil Hovlands fødeår (18. oktober). To aktuelle merker er C. Bechstein Academy og Schimmel Konzert 122 Elegance, begge til vel 200.000 kr. Med et kvalitetsinstrument på plass håper vi at kirken vår kan bli et ettertraktet konsertsted for ulike besetninger.

Til nå har vi kr. 97.140 på pianokontoen, og vi håper at mange blir med i innspurten! Kontonummeret er 1000.15.29337, og alle gaver på minimum kr. 500 gir mulighet for skattefritak. På forhånd takk!

Du kan også vipse til 22555 og merk din gave med «piano».

DIAKONI HØSTEN 2023

JENTEGRUPPA: Gruppe for jenter i alder 15-25. Møtes annenhver torsdag (ulike uker) i skoleåret kl. 18-20 i Kirkens hus, inngang mot hotellet. Kontakt: Anne Marthe Olaussen tlf. 918 56 355.

LANGBORDET: Middag i Kirkestua ved Gamle Glemmen kirke. 19. september, 17. oktober og 14. november kl. 17-19. Påmelding: Anne Marthe Olaussen tlf 918 56 355.

GÅ FOR Å LEVE: Gågruppe hver mandag kl 18.30. Oppmøtested Stortorvet 9, utenfor Kaffebrønneriet. Kontakt: Janne Gundersen tlf 976 62 068

ALLEHELGEN: Lørdag 4. november kl 12-15 står vi ved kapellet på Leie og deler ut vafler og kaffe. Hagesenter kommer og selger bar og lys. Minnegudstjeneste inne i kapellet kl 15.

HVA SKJER PÅ LISLEBY BEDEHUS

FELESSKAPSKVELDER

Vi samles hver andre og fjerde mandag i måneden til hyggelige fellesskapskvelder på bedehuset. Møtetid er kl. 19.00-21.00. Samlingene starter opp mandag 28. august kl. 18.00.

LISLEBY BARNEGOSPEL

har øvelser hver onsdag kl. 18.00-19.00, med unntak av skolens ferier. Både gutter og jenter er hjertelig velkommen! Korøvelsene starter opp igjen 30. august.

SØNDAGSSKOLEN

starter opp 3. september kl. 11.00, og er for alle barn og gjerne også foreldre som vil møtes for å lære om den kristne tro gjennom sanger, aktiviteter og enkle fortellinger fra Bibelen. Det er søndagsskole annenhver søndag kl. 11.00-12.00 i underetasjen på bedehuset.

KONSERT MED LISLEBY BARNEGOSPEL

søndag 29. oktober kl. 17.00.

For mer informasjon besøk vår nettside www.lisbede.no

LISLEBY BARNEGOSPEL

Tekst: Anne-Lise Helgesen

DENNE VÅREN HAR vært preget av flere morsomme og gode opplevelser for Lisleby barnegospel. Vi har som vanlig hatt våre faste oppdrag med familiegudstjenester både i Gamle Glemmen og Baptistkirken, i tillegg til en minikonsert på Smedbakken sykehjem .

En av de siste øvelsene før sommeren kom Stian Soli på en øvelse for å spille inn den nye Lisleby-sangen. Sangen er allerede spilt inn med solister, barnegospel skulle være med å kore solistene. Innspillinger er alltid litt slitsomt, men mest av alt morsomt! Nå er det bare å vente i spenning på resultatet.

Høydepunktet denne våren var som alltid foreningshelg på Sauevika første helgen i juni. Været var på vår side, og vi hadde en fantastisk tur. Hver dag på leir starter med flaggheising, nasjonalsangen og morgentrim før frokost. Ellers ble det bading, kanopadling, krabbefiske, kjøring med månebiler og mange andre morsomme aktiviteter. En tur til «Amerika» for å se på de store bølgene ble det også tid til. En slik tur skaper mange gode minner, og samholdet i koret blir også styrket. Flere av barna har allerede bestemt seg for å være med neste år også, og de har allerede bestemt hvem de vil sove sammen med.

Til høsten er Lisleby barnegospel 35 år, og i den forbindelse vil det bli en konsert på bedehuset søndag 29.oktober.





**FARGERIKE
KJØSTELSEN**

Hans Kjøstelsen AS
Fjeldberg - Fredrikstad
Tlf. 69 36 74 50

MALING - TAPET
GULVBELEGG
TEPPER



**BYGGMESTER
FORSETLUND AS**

Nils-Arne Forsetlund Tlf: 911 32 968 / 69 31 14 86
Magnus Forsetlund Tlf: 950 88 438

Bratliveien 11 - 1605 Fredrikstad
nagf@fredfiber.net

Anne's
BEGRAVELSESBYRÅ



Morten Stenbock Pedersen
Kirkegaten 28 - 1632 Gamle Fredrikstad

Tlf. 69 32 02 30



**HAUGETUN
CATERING AS**

Mat til hverdag og fest!

Vi garanterer topp kvalitet på våre
snitter, koldtbord, koldttallerkner, tapas,
varmretter og kaker.

Tlf. 69 36 27 50

Hjemmeside: www.haugetuncatering.no
Adresse: Haugetunvn. 3, 1667 Rolvsøy
E-post: post@haugetuncatering.no



TUNE BYGGSERVICE

Kontakt oss for et
utformelt pristilbud!

Tlf: 908 53 907

www.tune-byggservice.no

påbygg
kjøkken
nybygg
takomlegging
bad og våtrom
restaurering

- fagkunnskap gir trygghet



Bokmiljø

-en annerledes bokhandel

Sulfatveien 4, Torp

Tlf. 69 15 14 69

torp@bokmiljo.no

Velkommen til handel med mening!

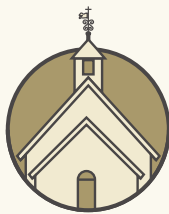


maritech
ENGINEERING



**INSTALLATØREN
GRUPPEN®**

www.installatoren.as - tlf. 4000 21 22



Gamle Glemmen kirke

SLEKTERS GANG

Døpte

- 19.02 Hampus Amunder Auli Stenersen
(døpt i Rolvsøy kirke)
16.04 Theodor Evenstad-Lien
(døpt i Grønnåsen sokn)
16.04 Elias Solvik
23.04 Betty Mathea Bertos Berntsen
07.05 Matheo Just Robbestad
14.05 Emma Lundh Gulbrandsen
21.05 Emil Waagbø
11.06 Theodor Zakariassen-Berg
06.08 Mons Singdahlsen
06.08 Mie Larsen

Viede

- 26.04 Gry Helen Iversen og Lars-Robin Olsen
26.04 Siv Anne Jensen og Jon Andersen
02.06 Renalyn Colongon Gallardo og
Tore Philip Krogsmyr
03.06 Mathilde Sundet Ruud og
Tobias Fredrik Lynghaug
01.07 Linda Marie Andersen og
Lars Petter Hansen Slettevold
01.07 Kristine Drøbak og Gjermund Ekren

- 15.07 Maud Ellen Johannessen og
Sebastian Skovly Henriksen
22.07 Tercio Rodrigo Santana Barreto og
Sigurd Bråthen

Døde

- 12.02.2023 Else Marie Johansson
13.02.2023 Berit Doris Skontorp
21.02.2023 Andor Riff
12.03.2023 Jorunn May Lund
14.03.2023 Inger Davidsen
15.03.2023 Marianne Karlsen
05.04.2023 Selma Jendine Moe
14.04.2023 Trygve Dittmann
20.04.2023 Gunhild Halseth Stene-Johansen
01.05.2023 Terje Viken
02.05.2023 Morten Rene Syversen
09.05.2023 Freddy Olsen
25.05.2023 Inger Christiansen
03.06.2023 Kjell Øivind Johansen
18.06.2023 Anne Lisbeth Karlsen
26.06.2023 Kari Britt Børmarken
07.07.2023 Ivar Karl Thorkildsen
27.07.2023 Marit Solfrid Gressum



Terje Fladeby



Jarle Olsen



Cathrine G. Jakobsen



Ulf Jakobsen



Jane Johnsen



Mads E. Johansen



Bjørnar Pettersen

Lokalt begravelsesbyrå med mannskap og kontor i Fredrikstad

Kontortid i Veumveien 08:00-15:30, Vakttelefon 24T, Tlf. 69 31 30 62.



FREDRIKSTAD
BEGRAVELSESBYRÅ
KLEMET JOHANSEN etabl. 1885

Veumveien 51,
1613 Fredrikstad | Tlf. 69 31 30 62
fredrikstadbeg.no



BORGE
BEGRAVELSESBYRÅ
ELLEN MARGARETH BYE

Roald Amundsensvei 61a,
1654 Sellebakk, etter avtale.
Tlf. 69 34 53 35