

Menighetsbladet

nr. 1 • 2019 54. årgang

Blaker • Frogner • Sørumsund



Les om:

Hvordan kan vi forberede oss på døden

Intervju med Steinar Tosterud

Lina Sandell:

«Som dine dager er skal din styrke være»

Når det verste skjer

Samtale med en ung enke med barn

Ord til deg

*Jesus sier til henne:
«Jeg er oppstandelsen og livet.
Den som tror på meg skal leve
om han enn dør»
Johannes 11, 25*

Hvordan kan vi forberede oss på døden?

Steinar Tosterud har lang erfaring i å møte og hjelpe mennesker i møte med døden. Her deler han noen tanker om hvordan vi kan forberede oss.

Godt å forsone seg med døden

-Kan du først si litt om bakgrunnen din?

-Jeg har vært forkynner i Indremisjonen, menighetssekretær i Sørums, kateket i Aurskog og de siste 5 årene har jeg vært prest i Ullensaker. Har også arbeidet 6 år i begravelserbyrå.

-Kan vi forberede oss på døden?

-Vi veit at døden vil komme for alle en dag, men for de fleste veit en ikke når. Men døden kan komme brått og vi kan også bli forberedt gjennom en sykdomsperiode. Uansett kan det være godt å forsone seg med at vi skal dø. Jeg tror at vi på den måten klarer å leve ærlig og at vi slipper å skyve de tankene bort i et mørkt hjørne. Før vi kan snakke med våre nærmeste om døden, er det viktig at vi er forberedt på dette for oss sjøl.

Å samtale om døden

-Ut fra din erfaring både som prest og som ansatt i et begravelserbyrå, er det noe det er lurt å ta opp med sine nærmeste før man dør?

-Det er alltid lurt å snakke sammen, men det er vanskelig. Barn og familie vil som regel ikke snakke om det, fordi de gruer seg for å bli konfrontert med at ens nærmeste skal dø. Klarer man imidlertid å snakke naturlig om det, er det det beste. Men det er nok lurt å begynne forsiktig. Et eksempel kan jo være å spørre om de nærmeste har gjort seg noen tanker om

hva de vil gjøre når jeg dør. Da kan en samtale om begravelsen, være et konkret samtaleemne.

Å forberede begravelsen er i og for seg ikke min egen sak. Begravelsen er de pårørendes. Seremonien skal være til hjelp for dem i deres sorg.

Allikevel kan det være lurt å komme inn på visse tema. Et av dem er jordbegravelse eller kremasjon. Pårørende kan ikke bestemme kremasjon dersom de veit at avdøde har vært imot det.

Å gi tips om salmer og sanger som betyr noe spesielt for en selv, kan også være en hjelp. Det jeg advarer mot er at vi skal binde de pårørende til at begravelsen skal foregå i stillhet, eller om det skal være minnesamvær eller ikke. Erfaringen min er at en slik uttalelse binder de pårørende. De avgjørelsene får de ta.

En annen ting som de pårørende bør oppfordres til er at de ikke skal skrive i dødsannonser at de ikke ønsker kondolanser ved graven. Det er godt for de pårørende å få hilse på de som var tilstede. Det sparer dem for utrolig mye arbeid seinere, ettersom de da må ta opp temaet hver gang de møter et menneske. For mennesker som ikke har noen nære pårørende kan det være et tips å ta kontakt med et begravelserbyrå for å sette opp ønsker for gravferd. Byråene har skjemaer som man kan fylle ut og det vil gi en føring for hvordan gravferden skal kunne være.

Å være mer opptatt av hvem personen var, enn hva han gjorde i livet

-Hvordan kan vi gjøre det lettere for de etterlatte?

-Ikke si at de ikke skal sørge, for det må man få lov til, men man kan oppfordre



dem til å se tilbake på lyse og gode minner og gjerne le litt av komiske episoder som man kan bringe videre til presten i sørge-samtalen.

Oppfordre de pårørende til å være ærlige når de snakker med presten. Vær mer opptatt av hvordan personen var, mer enn hva vedkommende gjorde i livet.

-Har du noen råd når det gjelder å ta opp slike tema innen familien?

-Som sagt veit jeg at dette er vanskelig, men jo tidligere man klarer å komme inn på disse spørsmålene, jo lettere blir det den dagen det blir aktuelt, sier Steinar Tosterud, som har hjulpet mange i møte med døden.

TEKST HEIDI SCHMIDT. FOTO: ANNE SØBYE

Minnelund

Minnelund for urnebegravelser er et alternativ til et tradisjonelt gravsted. Les mer om etablering av minnelunder på www.sorumkirke.no

Kan jeg hjelpe noen hvis jeg dør?

Bli organdonor! Sigrunn Helene Larsen fra Blaker oppfordrer til å snakke om organdonasjon med sine nærmeste.

-Hvorfor er det viktig med organdonasjon?

Det er så lett å tenke at dette ikke angår meg. Men det er et stort behov for donorer, alt for mange står på økende ventelister for trans-

plantasjon. Ved å si ja kan du redde mange liv. Du kan også gi de som trenger det et bedre og forlenget liv.

-Hva bør man tenke gjennom og forberede?

Vi bør snakke om det i familien, med venner og på skoler og arbeidsplasser. Ta et standpunkt. Hva vil jeg hvis det hender meg noe? Organdonasjon er ofte et vanskelig valg for pårørende i en krisesituasjon. Derfor er det viktig å snakke om det på forhånd. Det finnes både donorkort og App til telefonen som kan brukes for å melde fra. Mer informasjon finnes på <https://organdonasjon.no/>

ANNE SØBYE





Leder

Vi trenger hverandre for å gi håp gjennom tøffe tider

Marie
Strandklev
Grimstad

Vi ønsker jo alle at livet stort sett skal være lyst, kjekt og forholdsvis enkelt. Når vi så erfarer det stikk motsatte, etter for eksempel et dødsfall, håper vi kanskje at det smertefulle ikke skal vare altfor lenge, for - sorg er jo noe alle går igjennom, og andre klarer det jo!?

Som flere av artiklene i dette nummeret av Menighetsbladet omtaler, påvirker det en, at et menneske man har kjær ikke lever lenger. Sorg kan bidra til at man opplever å stå litt ved siden av selve livet. Og fordi ens eget liv er såpass vanskelig, orker man kanskje ikke å delta i det som skjer på samme måte som før. Dette gjelder for både voksne og barn. Det finnes ikke en vei som er mer riktig enn en annen når man er i sorg. Men de fleste kan fortelle om at man trenger andre rundt seg, både til praktisk hjelp til slikt som matlaging og til å ordne

med det lille ekstra, som gjør at man for en stakket stund kan koble av fra det vanskelige. Man trenger også noen å snakke med slik at man får mulighet til å gjenfortelle og bearbeide de tap man har hatt.

Å miste livskameraten og pappaen til barna sine midt i livet

I en av fortellingene møter vi «Mette», en kvinne som midt i livet mistet ektefellen sin og pappaen til barna sine. Hun forteller noe om sine og barnas utfordringer i tiden etter dødsfallet. Vi får bl.a. del i hva som fikk hennes hverdag til å fungere på et vis. Og vi får høre hennes kloke tanker om hvordan hun fikk hjelp til, så godt hun kunne klare, å hjelpe sine barn gjennom en meget vanskelig tid. De tingene hun deler kan kanskje være gode innspill til den vandring i sorgens landskap andre må gå.

Ikke bestandig like enkelt å gi den støtte som trengs

I møte med en sørgende må vi dessverre erkjenne, at vi ikke alltid klarer å være den støtte som trengs. Vi har våre egne liv å leve, med plikter og andre mennesker at ta vare på. Kanskje vår egen sorg trigges av den andres, og det blir enkelt og greit litt for tungt. Eller så har vi liten erfaring i å miste noen, og skjønner ikke helt hvor lite som skal til for å utgjøre en forskjell. Kanskje vi selv ikke har hatt noen å støtte oss til, og tenker at dette er noe man må finne ut av på egen hand. Uansett, så er det bra å kjenne til, at den største forskjellen gjør man, i det at man tar kontakt og bare er sammen med den sørgende. Vi trenger ikke å være eksperter på sorg for å gjøre det. Dere finner en «førstehjelp ved sorg» i dette nummeret, som Den norske kirke laget i 2018. Den er tenkt som hjelp både til den sørgende og til hjelperne som står ved siden av



Andakt

Og jula varer helt til påske!

Gro Golimo
Simonsen

Joh. 1,29-34

Juleglitteret er nå for lengst ryddet bort for denne gang. Men julefesten sitter lenge i kroppen. For det er så fint alt sammen. Lyset og gleden jula gir. Kontrasten er derfor stor når vi nå i åpenbaringstiden ser bak de blanke julekulissene for å få et nærmere glimt av han som kom. Da er det ikke mye fest og glitter igjen. Vi møter der Johannes som står og peker på Jesus og sier: "Se, der er Guds lam som bærer verdens synd!" Større kontrast til juleidyllen kan vi vel knapt få. Men det er realiteten for Jesus.

Jesus kom ikke til jorden for å skape idyll. Han ble født for vår skyld så han kunne bære bort hele verdens synd og elendighet på sine skuldre. Lindre smerte

og skape fred. Han kom for å gi seg selv for oss. Påsken klinger allerede i ørene. I kunstens verden har derfor mange kunstnere lagt inn i julemotivet også dette. Lammet klart for slaktning, nattverdrød og kalk. Og det er ikke så rart. For jul og påske forteller oss de dypeste sannhetene om Jesus: han er Gud som kom og som villig gikk i døden for oss.

"Se, der er Guds lam som bærer verdens synd!" En tøff virkelighet for Jesus, men god for oss. For Jesus har båret både dine, mine og alles svik, nederlag og smerte til korset for å hjelpe oss og berge oss. Gjennom Jesus er mørket blitt til lys, og døden til nytt Liv. Det er langt mer enn hva vi fortjener.

Så er det faktisk slik da at jula varer helt til påske og enda lenger. Ja, helt inn i evigheten.



Fra krybben til korset gikk veien for deg. Slik åpnet du porten til himlen for meg.

Og vi ber:

Velsign oss, vær med oss, gi lys på vår vei, så alle kan samles i himlen hos deg!

(NoS 56)

Når det verste skjer

– er det avgjørende å ha gode hjelpere rundt seg

Disse ordene kan sammenfatte samtalen med en kvinne, som midt i livet ble enke med barn i barneskolealder. I forfjor opplevde hun at mannen døde helt plutselig og uventet. Fra den ene dagen til den andre mistet hun kjæresten sin gjennom mange år og barna mistet pappaen sin.

Vår samtale kretset rundt hvordan dødsfallet innvirket på henne og barna, og hvordan de har kommet seg «videre» dit de er i dag. Kvinnen vil være anonym for sin egen del og for barnas beste, så i denne artikkelen har hun fått navnet «Mette». Mette trakk fram flere forhold som har vært viktige for at hun og barna klarte seg igjennom den første tiden, for så å kunne mestre hverdagen etter hvert.

Da krisen rammet

Gode naboer

Dagen dødsfallet skjedde, opplevde Mette som traumatisk og kaotisk, helt uvirkelig og samtidig altfor virkelig. Noen ting husker hun veldig godt, men detaljer og rekkefølge går litt i surr, naturlig nok når en opplever et slikt sjokk. Alle gode hjelpere som trådte til hjalp dem gjennom den dagen og de neste dagene. For barnas del mener hun det var avgjørende at de umiddelbart ble tatt hånd om av noen naboer som tilfeldigvis var hjemme og oppdaget hva som pågikk. De tok vare på barna slik at de ble skånet for hele prosessen med forsøk på gjenopplivning, og å se sin far bli kjørt bort. Barna fikk imens være i en trygg og god atmosfære, de fikk noe å spise og drikke og så på TV. De fikk i stedet ta farvel med faren under roligere forhold seinere.

Kommunes kriseteam

De neste gode hjelpere som kom impo-



Illustrasjonsbilde, barna på bildet har ingen sammenheng med artikkelen.

nerende raskt, forteller Mette, var to fra kommunens kriseteam, som ble hos dem til de første familiemedlemmene kom. Støtten og oppfølgingen fra kriseteamet var viktig ikke bare den første dagen, men også i dagene som fulgte. Hun beskriver det som en fryktelig tøff situasjon å være i; at hun nettopp hadde fått livet snudd på hodet og samtidig hadde to mindreårige barn å ivareta. Kriseteamet var også gode støttespillere for skolens lærere og leder da de skulle informere barnas medelever om det som hadde skjedd.

Storfamilie, venner og nabolag

Mette forteller at i løpet av den første dagen samlet hele storfamilien seg hjemme hos dem, og de var til mye støtte og hjelp både i de første dagene og i tiden etterpå. Men familien bor et stykke unna, så hun legger like mye vekt på støtten fra nettverket på bostedet. Nyheten om det som hadde skjedd spredde seg fort gjennom barnas vennennettverk og skaket opp mange. Mette forteller at hun satte pris på alle som viste omtanke gjennom blomster og andre hilsemerker. Mange kom selv på døra med sin hilsen og om de ikke visste helt hva de skulle si, betydde ikke det noe. Det hun trengte var en god klem, og å se at også andre var berørt av det som hadde skjedd.

Særlig varmet det at noen viste omtanken praktisk og konkret, i form av middagsmat eller hjembakst, eller at de hentet barna så de fikk leke med venner et annet sted. Det var viktig for barna å kunne få fri fra sorgen og hjemmet, som minnet dem om det vonde som hadde skjedd og ikke følte like trygt som før.

Skolen og helsesøster

Skolen var et annet viktig fristed for barna, særlig den yngste. Mette tenker at det var bra for barna og sorgprosessen deres at det ikke gikk så mange dager før de møtte opp på skolen og fikk fortalt klassekameratene om det de hadde opplevd, mens det ennå var ferskt. Selv om de vegret seg på forhånd, ble det å møte lærere og medelever en positiv opplevelse tross det vonde. Det var rørende å se all omtanken klassekameratene viste, på barns vis gjennom å gi klemmer, tegninger og kosebamses og ved å ta dem med i leken, forteller Mette. I de vanskelige ukene som fulgte, opplevde hun at det var til uvurderlig hjelp at lærere og rektor viste stor forståelse og la til rette for at barna kunne delta i skolehverdagen i den grad de orket, og at de kunne prate med helsesøster. Særlig viktig var det for den eldste, hvor de erfarte at sorgen gikk sterkere utover konsentrasjonen og humø-

ret, enn hos den yngste. Yngre barn går inn og ut av sorgen på en annen måte enn eldre barn og ungdom, som kan få flere av de samme sorgreaksjonene som voksne. Men for både barn og unge er det å kunne være i et kjent og trygt miljø viktig, når så mye annet gynger rundt dem.

Krevende omstilling

Krevende administrativ byråkrati

Når noen dør er det mye administrasjon og byråkrati, noe som tar både tid og krefter. Det er også Mettes erfaring. Fordi dødsfallet skjedde helt plutselig ble det brått veldig mye å ordne, samtidig med at hun var i et følelsesmessig kaos. De første ukene og månedene var det utallige telefoner å ta, e-poster å sende, søknader å skrive, kontorer å besøke, og mange timer på internett for å sette seg inn i rettigheter og plikter. Hun beskriver det som at hun gikk på autopilot denne tiden, og først da hun ikke lenger trengte å ta seg sammen hele tiden, kom sorgen og savnet for fullt.

Tilbake i jobb, god støtte fra arbeidsgiver og NAV

Så da Mette hadde planlagt å komme seg tilbake på jobb igjen, erfarte hun at sorgen ikke er noe en kan planlegge inn, men noe det må tas hensyn til. Det heter seg at sorg er naturlig og mange er skeptiske til at en skal kunne sykmeldes på grunn av sorg. Men selv om sorg er en helt naturlig reaksjon på det å oppleve store tap, betyr ikke det at en fungerer som før. Det å være i sorg er svært krevende både mentalt og fysisk og merkes bla. i form av konsentrasjonsproblemer og energimangel, noe som kan påvirke arbeidsevnen i lengre tid. Dessuten er det viktig at den som er i sorg kan bruke tid og krefter på å bearbeide tapet, for å kunne komme seg videre i livet og få tilbake livsmot og energi. For den som har mistet sin ektefelle eller samboer er det en krevende omstilling å få hverdagen til å fungere igjen, ikke minst når en også har ansvaret for barn. NAV pensjon gir derfor såkalt omstillingsstønad i inntil ett år, etter en standardsøknad og uten å kreve legeerklæring.

For Mette var det helt nødvendig å få slik støtte for å komme seg gjennom den første tiden. **Hennes litt humoristiske kommentar går på det, at når til og med**



NAV skjønner at det å bli enke i ung alder krever en lengre omstillingsperiode, ja da skjønner man jo at det faktisk er en krevende situasjon. I tillegg til sorgen og savnet var det også en utfordring å finne ut av de økonomiske utsiktene. Det å bli aleneforsørger kan for mange få konsekvenser for den fortsatte bosituasjonen og for egen inntektsevne. For Mette sin del, var arbeidsgivers forståelse og fleksibilitet avgjørende for at hun klarte å komme tilbake i arbeid etter hvert. Og som det var for barna, ble det også for henne befriende pusterom fra sorgen å komme seg ut av huset, møte gode arbeidskolleger og få helt vanlige ting å tenke på.

Veien videre for Mette og barna

Sorggruppe for barna på Sorgstøttesenteret på A-hus

Når det gjelder sorgprosessen i tiden etterpå, mener Mette at det for barnas del var viktig at de fikk være med i hver sin sorggruppe på A-hus og er takknemlig for at hun fikk et tips om dette tilbudet. Fra dødsfallet til kurset startet opp gikk det noen måneder, noe Mette opplevde som en nødvendig ventetid for henne og barna for å kunne klare å ta del i en slik prosess som et slikt tilbud er. Tilbudet bestod av åtte samlinger med ulike temaer og strakte seg over flere måneder. Hun beskriver disse samlingene som viktige og konstruktive, ikke bare for barna, men også for henne som forelder. Samtidig med at barna var i gruppe, var det eget opplegg for de voksne, der de fikk veiledning i barn og unges sorgreaksjoner og kunne dele sine er-

faringer og utfordringer med hverandre. Det ga Mette en trygghet i rollen som mor til barn i sorg og hjelp mot ensomhetsfølelsen hun selv kjente på. Når en står i en veldig tøff situasjon, hjelper det å møte andre som forstår akkurat hvordan en har det, fordi de selv erfarer det samme.

Barna tvinger en til å få hverdagen til å fungere

Men Mette understreker også at selv om det å være alenemor har vært og er en ekstra utfordring i sorgen, ser hun for seg at det hadde vært enda tøffere om hun hadde vært helt alene i huset. På grunn av barna var hun tvunget til å få hverdagen til å fungere igjen så raskt som mulig, og når dagene måtte gå sin gang holdt det henne oppe og hjalp henne til å ikke isolere seg. Ikke minst gir det å være sammen med barna mange hyggelige lyspunkter og kjærkomne avbrekk. Sorgen og savnet preger fortsatt tilværelsen, men nå kjenner hun også på nytt livsmot og håp for framtida, særlig når hun er sammen med barna, men også øvrig familie, venner og kollegaer.

Vi kan trenge hjelp til å finne vårt mestringsevne

Mettes historie viser hvor viktig det er å støtte opp om mestringsevnen vi mennesker har. For det å skulle komme seg gjennom at det verste har skjedd og gjenvinne håpet og framtidstroen, krever både mye egeninnsats og god hjelp fra dem rundt.

MARIE S. GRIMSTAD



Foto: Bente Elisabeth Bjørnstad Ryen

SOM DINE DAGER ER SKAL DIN STYRKE VÆRE

Møteplass Blaker arrangerte sangkveld med Linn Asak Andersen i november. En godt besøkt kirke fikk framført kjente og ukjente sanger av Lina Sandell, over temaet «Guds trofasthet og håp gjennom sorg og tap». Kirkemusiker Jan Erik Stensrud akkompagnerte, og diakon Marie S Grimstad og sokneprest Gro Golimo Simonsen guidet oss gjennom kvelden.

SYKDOM OG TRAGEDIER GJORDE GUDSTROEN STERKERE

Carolina Vilhelmina Sandell, som hun egentlig het, var prestedatter født i 1832 i Sverige. Hun ble 70 år gammel. Oppveksten

var preget av mye sykdom, men også mye lesning og virke som farens sekretær. De to var sterkt knyttet til hverandre. Faren druknet på tragisk vis da Lina var 26 år gammel, og bare et par år senere døde moren. Lina ble gift godt voksen, og opplevde å miste den eneste sønnen som liten baby.

FORTSATT AKTUELL OG SUNGET

Mange av sangene til Lina Sandell har bakgrunn i konkrete hendelser i livet. Tross tragedier så hun Guds omsorg og håp, og mange dikt ble til gjennom livet, hvor også bønner stod sentralt. Nesten 200 år etter Linas liv og virke synges hennes salmer i kirkene ved livets alle hendelser, som for eksempel under begravelser.

SANGER OG DIRIGENT

Linn Asak Andersen vokste opp med en mor som var aktiv i kormiljøet. Dette smittet over på datteren, og hun fortsatte med sangtimer etter barnekor. Etter hvert som

voksen korist fulgte hun sin mor også hva gjaldt interessen for å dirigere. Linn har solid sang- og pedagogutdannelse både fra Norge og London. Hun jobber både som freelance sanger og er dirigent for 2 kor. Om Lina Sandells sanger sier hun:» Felles for sangene er at de er sterke og tåler å bli sunget igjen og igjen.» Av salmer trekker hun fram «Blott en dag», «Bred dina vida vinger» og «Tryggare kan ingen vara».

SKREV SANGER HELT TIL DET SISTE

Av de litt mer ukjente salmene vi fikk høre var blant annet «Jag frågar ej». Den skrev Lina i en alder av 70 år, samme året som hun døde. Lina Sandell var unik for sin tid, en kvinne med et salmeforfatterskap som fortsatt har betydning som trøst og oppmuntring, og som bevis på en sterk gudstro.

Vi som deltok hadde en styrkende kveld!

BENTE ELISABETH BJØRNSTAD RYEN



**Marie
Strandklev
Grimstad**

Møteplass Blaker våren 2019 – om ventesor og mestring av uavklarte situasjoner

Opp gjennom livet har vi lært oss til, eller blitt vant til, å håndtere forskjellige situasjoner. Når nye utfordringer møter oss, kan det butte imot og vi vet ikke helt hva vi skal gjøre. Ventesor er blitt et begrep, og beskriver en uavklart situasjon, der den pårørende er nødt til å stå ved siden av en nær og kjær person som er syk, enten med kjent eller usikker utgang. Ventesor er krevende, ikke minst fordi man selv etter hvert blir både utslitt og lei seg, samtidig som man sørger over den kjære på tross av at den fortsatt lever. Vi har alle forskjellig i bagasjen, og når sekken faktisk blir for tung, ja da brister den gjerne noen steder. Informasjon om tidspunkt for Møteplass Blaker kommer, så følg med på vår hjemmeside og på informasjon i kirkene og på bibliotekene.

Møteplass Frogner – mamma-pappa-vaffel

kl. 13.30-15.00 i Frogner kirke.
Onsdag 30.1, 27.2, 27.3, 24.4 og 29.5.

Vi vil høre din mening om sorg – Spørreundersøkelse våren 2019

Vi i Blaker, Frogner og Sørums menigheter ønsker å gi deg som bor i vår kommune en best mulig oppfølging i sorgen etter dødsfall. Derfor håper vi at du har lyst til å dele hvilke behov du har, eller har hatt, for oppfølging i form av individuelle samtaler, tilbud om sorggruppe eller annet.

Undersøkelsen tar ikke lang tid og fokuserer på noen korte spørsmål. Du kan velge mellom å svare på en såkalt quest-back undersøkelse online via vår hjemmeside, eller du kan fylle ut et skjema som du finner i kirkene og på biblioteket, for så å levere dem i kirkene eller på kirkekontoret.

Undersøkelsen retter seg til dere som har mistet noen ved dødsfall, og besvarelsen skjer anonymt.

Vil du vite mer kan du ta kontakt med prester, diakon, menighetspedagog og ungdomsleder.

Info om sorggrupper og andre samtalegrupper

Hvis du vil vite mer om hvilke samtalegrupper som finnes i eller i nærheten av Sørums kommune kan du ta kontakt med diakon Marie S. Grimstad på epost: marie.grimstad@sorumkirke.no eller med en av



våre prester. Du kan også finne mer informasjon på www.sorggrupper.no

I tillegg til sorggrupper for barn og unge finnes det også egne sorggrupper for andre kategorier sørgende. Gruppe ved Sorgstøttesenteret forutsetter henvisning fra din fastlege. For mer informasjon, kontakt Sorgstøttesenteret tlf. 67 96 00 00, eller se hjemmesiden: www.ahus.no/avdelinger/medisinsk-divisjon/sorgstotte

Dersom du har behov for samtalepartnere etter samlivsbrudd, tap av helse eller andre situasjoner, er vi prester og diakon til stede for deg. Du finner kontakt-opplysninger bakerst i dette bladet.



Bebudelsen

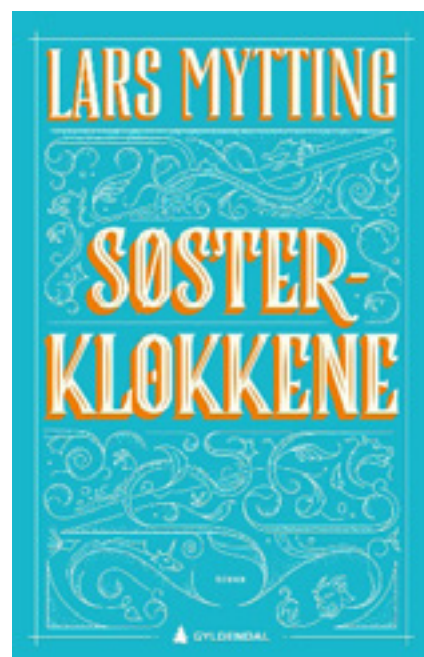
ET ALTERBILDE AV CRIVELLI (1486)
FRA RENESSANSEN

Dette flotte bebudelsesbilde er fra renessansen. Det er ganske annerledes enn de klassiske bebudelsesbildene. I renessansen satte man ofte de bibelske motivene inn i et datidens landskap – som her: et borgelig hjem fra Flandern. Menneskeliggjøring av de bibelske personene og nedtoning av det religiøse var typisk for denne tiden.

Men likevel er det tydelig at dette bilde skal uttrykke mer enn en skildring fra en hvilken

som helst by. Vi ser her for det første **englene** - se vingene - som peker mot himmelen og har den nye by - Jerusalem - i hendene. Videre ser vi **Maria** som står i blå kappe og rød kjole, symbol for det himmelske og jordiske, med **boka**, i kunsten et uttrykk for Marias visdom. En **Lysstråle** kommer fra himmelen, den viser Guds finger i det hele, og **duen** over Marias hode viser Guds nærvær og åndens virke. Midt i den verdslige verden – berører Gud menneskene.

GRO GOLIMO SIMONSEN



Søsterklokkene

Fofatter: Lars Mytting

Forlag: Gyldendal

År: 2018

Sider: 441

Lars Mytting er blant annet kjent for sin bestselger *Hel Ved*. Denne gangen har han imidlertid skrevet en interessant og medrivende roman, basert på en legende fra Ringebu. Det dreier seg om kirkeklokkene og den helt spesielle klangen i dem. Fortellingen er hentet fra 1880-årene fra det fikive stedet Buflaten i Gudbrandsdalen. Den oppvakte og selvstendige ungjenta Astrid er i tjeneste på prestegården og hjelper den nye presten med å forstå bygdas skrevne og uskrevne regler. Dette er en brytningstid. De gamle stavkirkerne er kalde og skrøpelige, og mange steder rives de for å bygge større og varmere kirker. En gang var det over 1200 stavkirker i Norge. I dag er det 28 igjen. På en mesterlig måte fletter forfatteren mye kunnskap og kulturhistorie inn i en fengslende fortelling om Astrid og hennes vanskelige valg. Det er levende skildringer og en historie å fortape seg i. En flott leseopplevelse!

HEIDI SCHMIDT



Fra aske til nytt liv - FASTETID i kirken

Faste er blitt et kjent begrep i dag ikke minst gjennom muslimenes ramadan. Men også i kirken har vi fastetid. Gjennom hele kirkens historie har faste vært der. Også Jesus fastet. Han forberedte sitt virke gjennom 40 dager med faste og bønn, Matt. 4,1ff. Og tidlig i kirkens historie utviklet det seg en 40 dagers forberedelsestid før påske. Først som en forberedelsestid med undervisning og bønn for de som skulle døpes. Senere ble det hele kirkens forberedelsestid før høytiden. Også andre steder kan vi lese om at Jesus trakk seg tilbake i bønn og stillhet

Faste forbindes mest med ikke å spise. Det er ikke det sentrale i kirkens faste. Kirkens faste handler om tid for fordykning, bønn og tjeneste. En tid for å gå innover i seg selv, åpne opp for guddimensjonen i eget liv og om å se utover og åpne hendene for andre. I dag er derfor Kirkens Nødhjelps fasteaksjon en viktig og fast del av kirkens fastetid.

Å ta seg tid til en liten pust i bakken på denne måten gir styrke for både kropp og sjel.

Askeonsdag innleder fasten. Aske er i Det gamle testamentet knyttet til bot. Man kledde seg i sekk og aske for å vise tydelig at man angret det gale som var gjort.

Men asken henleder også til «fugl Fønix» som etter sagnet

brant i soloppgangen og ble til aske. For så å gjenoppstå fra asken som en ung, ny fugl, som stiger høyt opp på himmelen. I tidlig kristen gravskulptur ble «fugl Fønix» et symbol på oppstandelse og håp om seier over døden. Et sterkt Kristussymbol.

Fasten er en viktig tid i vår kirke og for oss som tilhører den. Og her i Sørums ønsker vi å tydeliggjøre dette med følgende arrangementer i fastetiden:

Askeonsdag – 6. mars kl. 19.00:

Fastegudstjeneste i Blaker kirke. Her vil aske også bli brukt som symbol i gudstjenesten.

Fastemeditasjoner

- onsdag 20. mars og onsdag 3. april.

Det blir fastemeditasjoner i Blaker kirke kl.19.00 to onsdager i fastetiden: Vi samles til stillhet, bønn og meditasjon rundt sentrale bibeltekster. Og det serveres te med honning!

Tirsdag 9. april:

Fasteaksjonen til Kirkens Nødhjelp bli gjennomført i alle tre menighetene. Konfirmantene er med og går med bøsser, men også andre som ønsker det er velkommen til å være med.

Velkommen til en meningsfylt fastetid!

GRO GOLIMO SIMONSEN

GRAVMONUMENTER

Stor utstilling av steiner i alle prisklasser.
Navntilførsel, omsliping, oppussing og bolting.

Amundrød Steinindustri AS

1940 Bjørkelangen – Etabl. 1936

Vi er på facebook www.amundrod-steinindustri.no

firmapost@amundrod-steinindustri.no

Telefon: 63 85 40 40 – Telefax: 63 85 40 41

Fuglerud Begravelsesbyrå

Ileveien 5, 2040 Kløfta

- Vi ordner alt ved begravelser og kremasjoner
- Vi kommer hjem til konferanse hvis De ønsker det

63 98 30 10 - 63 96 19 20
www.fuglerud-bb.no



Prosjektkoret Ride on Gospel, med tilholdsted Frogner menighet, er et kor som bare øver til ulike prosjekter/konserter.

Dette er et kor for de som synes det er gøy å synge i kor, ingen audition for å bli medlem.

Dette semesteret skal Ride on Gospel i samarbeid med Sørum Soul Children arrangere **konserter med Sigvart Dagsland 14. mars 2019.**

Første øvelse startet torsdag 31.1.19, og vi øver hver torsdag framover på Frogner Misjonssenter til konsertdagen, samt en lørdag.

Vi skal også delta på en gudstjeneste i Sørum kirke 10.3.19, som vi også øver til i denne runden.

Hvis du er glad i å synge er det bare å bli med!!

Hvis du har noe spørsmål, ta kontakt med dirigenten Hanne M. Lie: 92265486

Leir i vinter?

Lyst til å reise på leir? Leir er gøy!

Normisjon

Fossheim:

5.klasseleir

1.- 3. mars

Amigos:påske

12. – 14.april

Alder:2. – 4.trinn

Påskeleir

15. – 17.april

Alder:4. – 7.trinn

Påskeleir

17. – 21.april

Alder: fra 13 år

Haraset (Stange)

Snøleir

8. – 10.febr

Alder:3. – 7.trinn

5.klasseleir

8.- 10.mars

Påskeleir

12. – 14.april

Alder: fra 8.trinn

Mer info www.acta.as

Det Norske Misjonsselskap

Camp Sjusjøen

Vinterfamilieleir

20. – 24.februar

Alle aldre

Solsetra

Påskeleir

15. – 17.april

4. – 7.trinn

Steinbekk

Vårleir

3. – 5.mai

4. – 7.trinn

Mer info www.nmsu.no

Norsk Luthersk Misjons-samband

Solbukta

Besteforeldre og barne-

barnleir

6. – 7.april

Mer info www.nlm.no – Arbeid i Norge – Region Øst - Leir

SørumsBegravelsesbyrå
Nilsen as Etabl. 1947

Tlf. 63 82 88 80 - mobil 957 59 180

Svendsengården, 1920 Sørumsand

www.nilsengravferd.no

Kontoret er betjent mandager og onsdager 11-13, eller etter avtale, dag-kveld-helg

Medlem av

VIRKE GRAVFERD

Aktiviteter for barn og unge

BABYSANG

For alle i kommunen som er hjemme med små barn fra 0 til 1 år. Vi møtes på Frogner Misjonssenter annenhver fredag kl. 11.00–13.00. Reidun Hodnebrog, 63 86 79 50 reidun.hodnebrog@sorumkirke.no

KNØTTESANG

Knøttesang er et tilbud til barn fra 1 år og oppover sammen med foreldre/foresatte. Annenhver mandag kl. 17.00–18.00 på Frogner Misjonssenter. Reidun Hodnebrog, 63 86 79 50 reidun.hodnebrog@sorumkirke.no

SØNDAGSSKOLE

Søndagsskole for barn 2-12 år og foreldre / foresatte til de yngste. Undervisning, sang og lek.

Sørumsand Misjonshus: Hver søndag kl. 11.00 (unntatt i skoleferier og når det er familiegudstjeneste) Se program på facebook – Sørumsand Søndagsskole.

Solvår Norbakken, 934 02 161, solvar@norbakken.no

Frogner Misjonssenter: Annenhver søndag kl. 11.00 Se program på <https://www.facebook.com/frognermisjonssenter> Turid Barbøl tlf. 984 37 456

SØRUMSAND BARNEGOSPEL

5–10 år, sang, annenhver torsdag på Sørumsand Misjonshus, Sara Rinden, 454 68 894, sara@rinden.no og Solvår Norbakken, 934 02 161, solvar@norbakken.no

SØRUM SOUL CHILDREN

Et kor for tweens fra 10–16 år. Låter med trøkk og mye kul koreografi. Vi har plass til mange flere. Kom å prøv da vel? Vi øver hver torsdag kl. 18.30–19.45 på Sørumsand Misjonshus. Mona Apeland, 913 41 706, Aksel Norbakken, 975 81 043, sorumsc@gmail.com

SØRUMSAND KFUK-KFUM-SPEIDERE

Oppdagere (2.kl), Stifinnere (3.-4.kl), Vandrere (5.-10.kl): Annen hver onsdag på Sørumsand Misjonshus. Rover/Rangere (16-25 år), ta kontakt om tid og sted, Lise Roll Hansen, 477 57 209, liseroll@hotmail.com, sorumsandkmspeider@gmail.com



FROGNER KFUK-KFUM-SPEIDERE

3, 4. og 5.klasse. Annenhver tirsdag kl. 17.30 ved lavvoen ved **Frogner misjonssenter** Elizabeth B. Barbøl, 970 99 069, frogner.kmspeider@gmail.com

LOVED:TWEENS

Åpent for alle barn på 5. og 6. klassetrinn fra kl. 14.00 til ca. 16.00. Vi møtes etter skolens slutt og vil servere et enkelt måltid.

Sørumsand Misjonshus, Blaker kirke, Frogner kirke Fredrik Tanke Arstad, 480 06 020, fredrik.tanke.arstad@sorumkirke.no

FROGNER UNGDOMSFORENING FUF

Fra 13 år og oppover. Ungdomsmøte og café annen hver fredag på Frogner Misjonssenter. Harald Ulvestad tlf. 960 10 620

BAND OG FORSANGERGRUPPE

Sørumsand Misjonshus. Fredrik Tanke Arstad, 480 06 020, fredrik.tanke.arstad@sorumkirke.no

LOVED:PLAY

Fra 8.klasse til 3. vgs. Samlingene er hver onsdag bortsett fra i feriene kl. 18.00 – 21.00

Lørenfallet Misjonshus, Samleveggen 14.

Fredrik Tanke Arstad, 480 06 020, fredrik.tanke.arstad@sorumkirke.no

LEDERKURS LOVED:INPUT

Ledertrening, kurs, praksis for ungdom fra 10.trinn – 3. vgs Påmelding i juni for hvert skoleår. Fredrik Tanke Arstad, 480 06 020, fredrik.tanke.arstad@sorumkirke.no

Gjenbruksbutikken
Galleri Normisjon
Sørumsand

Tirsdag, onsdag, fredag: 11–16
Torsdag: 11–17 Lørdag: 11–14

Du finner oss i Villaveien 2.
Velkommen til en hyggelig handel!

Tlf.: 452 13 732 | www.gallerinormisjon.no



Hvem vil styre kirken vår?



**Det er kirkevalg
9. september 2019.**

Kanskje du vil stille til valg?

**Du er invitert til å være med
på å skape fremtidens kirke!**

Rekk opp hånda selv eller finn fram til folk du tror kan være viktige for kirkene her i Sørum. Vi vil samarbeide for at flere oppdager det store og gode ved å gi av sin tid til det som bygger fellesskap i menighetene i Blaker, Frogner eller Sørum.

Ved kirkevalget skal det velges rådsmedlemmer til å lede kirkens arbeid våre tre menigheter her i Sørum. Husk å gi din stemme på valgdagen.

Bli med!

Du trengs til den viktigste oppgaven i dagens Sørum: Å skape sterkere fellesskap i her i kommunen. Mange tendenser bryter ned fellesskapet mellom oss. Vi trenger å engasjere oss for å motarbeide isolasjon og splittelse.

Vi vil støtte det som fremmer respekt for Guds skaperverk. Vi ønsker å vise respekt for hvert enkelt menneske, slik Jesus så og hørte den enkelte. Kirken din gir mange muligheter for ditt engasjement. I møtene med folk i ditt nabolag kan dine holdninger og handlinger utgjøre en stor forskjell.

Menighetsrådet skal oppnevne en nominasjonskomité som skal nominere kandidater. Det er i tillegg anledning for andre til å levere inn egne kandidatlistene. Alle kandidatlistene er satt opp i prioritert rekkefølge.

Til bispedømmerårsvalget i Borg vil det foreligge lister fra en nominasjonskomité (som består av ett medlem fra hvert prosti i bispedømmet etter avstemning i et valg møte

der hvert menighetsråd sender sin representant), og fra andre nomineringsgrupper.

Hva gjør menighetsrådet?

Her i Sørum har vi tre menighetsråd, Blaker, Frogner og Sørum. Menighetsrådet leder menighetens virksomhet. Som medlem i menighetsrådet kan du ha stor innflytelse på de lokale oppgavene og utfordringene i din kirke. Menighetens arbeid spenner over mange temaer – bl.a. gudstjeneste, musikk, misjon, barne- og ungdomsarbeid, arbeid for eldre og syke, samt jus og økonomiforvaltning.

Her er noen eksempler på menighetsrådets ansvarsområder:

- Trosopplæring blant døpte mellom 0 og 18 år
- Diakonalt arbeid (kirkens omsorgstjeneste)
- Gudstjenester
- Kirkemusikk
- Ofringer
- Utleie av kirken
- Uttalerett ved ansettelser av prest, prost og biskop
- Samarbeid med frivillige
- Langsiktig planlegging av menighetens arbeid

Hvert menighetsråd har en representant i kirkelig fellelråd. Kirkelig fellelråd tar seg av administrative og økonomiske oppgaver på vegne av soknene. Fellelrådet skal fremme samarbeid mellom menighetsrådene og ivareta soknenes interesser i forhold til kommunen.

Menighetsrådet har 4–10 medlemmer. Medlemmene har ulik utdannings- og yrkesbakgrunn og mange er også aktive på andre arenaer i lokalsamfunnet.

Menighetsrådet møtes 2-5 ganger i halvåret. Medlemmene velges for fire år.

En undersøkelse blant menighetsrådsmedlemmer viste at et stort flertall trives og opplever det som meningsfylt å være med i menighetsrådet.

Ti gode grunner til å være med i menighetsrådet:

1. Du bidrar til å holde lokalkirkene her i Sørum levende
2. Du blir del av et kristent fellesskap
3. Du gjør en viktig jobb for fellesskapet
4. Du kan sørge for et trygt og godt fritidstilbud for barn og unge
5. Du får innblikk i og påvirker de demokratiske prosessene i kirken
6. Du får et nytt nettverk i lokalmiljøet ditt
7. Du kan sørge for at din kirke er en åpen og inkluderende kirke
8. Du preger aktivitetstilbudet i nærmiljøet ditt
9. Du får nyttig styreefaring som du kan bruke i andre sammenhenger
10. Du kan oppdage nye sider ved deg selv

Din kirke, ditt valg

Ved kirkevalget i 2015 sa 520 323 kirke-medlemmer sin mening om hvem som skal styre kirken. Ca. 3,1 millioner nordmenn har rett til å stemme ved kirkevalget 8.-9. september i 2019.

Men hvem skal du stemme på? Kanskje svaret er deg selv?

Besøk kirkevalget.no

ERIK LØLANDSMO, KIRKEVERGE



Frogner Misjonscenter

Frogneralléen 3

FEBRUAR

Søn 10. kl.11.00: Familiesamling, Elin Hansine Fiskum har andakt.

Vi spiser formiddagsmat sammen. Arr. NLM

Tirs 12. kl.19.30: Normisjons tirsdagssamling, Erik Wilberg taler.

Søn 24. kl.17.00: Misjonssambandets møte, Mathias Mjølhus taler. Ingrid Johansen synger. Bønnemøte kl. 16.30

MARS

Man 4. kl.19.30: Årsmøte NLM

Ons 6. kl.19.30: Dele- og samtalemøte med nattverd. Arr. NLM

Tirs 12. kl.19.30: Normisjons tirsdagssamling, Sigmund Danielsen taler.

Ons 20. kl.19.30: Herreavdelingen

Tirs 26. kl.19.00: Årsmøte Normisjon

Søn 31. kl.17.00: Misjonssambandets møte: Asbjørn Kvalbein taler. Oddveig Faraasen og Anne Marie Ulvund synger. Bønnemøte kl. 16.30

Kontaktpersoner på Frogner

Normisjon: Torleiv Løken, 913 99 902 – møter hver andre tirsdag i måneden.

Norsk Luthersk Misjonssamband (NLM): Marit Barbøl, 464 27 619 – møter vanligvis siste søndag i måneden

Utleie av lokaler: Randi Ulvestad 918 79 433

Leder i husstyret: Terje Faraasen

ADVOKATFIRMAET

OKLAND

Lillestrøm – Oslo – Sørumsand – Eidsvoll

Telefon: 64 84 60 60 / Faks: 64 84 60 89

post@oklandco.no

www.oklandco.no

VI BISTÅR BL.A MED:

FAMILIESAKER, ARV OG SKIFTE,
TESTAMENT OG SAMLIVSKONTRAKT,
EIEDOMSVERDRAGELSER, TVISTESAKER



Sørumsand Misjonshus

Industrivegen 5A

FEBRUAR

Ons 6. kl. 19.00: Medlemsmøte SFM

Lør 9. kl.15.00 – ca. 19.00: Interkulturell Bibelkafe. En dag på misjonshuset for innvandrere

Tirs 19. kl.19.00: Misjonsringen NMS

Tors 21. kl.19.00: Menighetspleiens årsmøte

Tirs 26. kl. 19.00: Møte Normisjon. Rune Fløisbonn

Ons 27. kl.11.30: Hyggetreff

MARS

Tirs 5. kl.19.00: Misjonsmøte NLM - Asbjørn Kvalbein

Ons 6. kl.19.00: Misjonsmøte NLM - Asbjørn Kvalbein

Tors 7. kl.19.00: Misjonsmøte NLM - Asbjørn Kvalbein

Lør.9. kl.16.00 Interkulturell Bibelkafe.

Tirs 12. kl.19.30: Generalforsamling SFM

Søn 17. kl.17.00: Storfamiliegudstjeneste. Sørum menighet/ Normisjon. Speiderne deltar.

Tirs 19. kl.19.00: Misjonsringen NMS

Søn 24. kl. 17.00: Søndagssamling med Wyclif

Tirs 26. kl. 19.00: Møte Normisjon

Ons 27. kl.11.30: Hyggetreff

For skyss fra Lørenfallet til Sørumsand Misjonshus til hyggetreff på onsdagene – kontakt Kirsten Stokstad, tlf. 993 51 123 i forkant.

Kontaktpersoner på Sørumsand

SFM: Sørumsand Frie Misjonsforening er eier av Sørumsand Misjonshus.

Leder: Harald Stokstad, 482 65 407,

e-post: harald.stokstad@online.no

NMS: Misjonsringen: Bjørg Fagermoen, 936 48 019

Normisjon: Anne Sjøbye, 47 80 56 11.

NLM (Norsk Luthersk Misjonssamband): Tore N. Forset, 63 82 63 59.

Menighetspleiens hyggetreff: Kåre Sveistrup 404 13 768

Joyful Noise (Kor for voksne): Eivind Johnsbråten 909 89 838

Sørum Interkulturelle Bibelkafé: Gudrun Ringstad,

67 41 26 08 / 478 90 052, bibelkafe@online.no

Aktivitetsgrupper Temamøter, middagsinspirasjon mm.

Inger Hagen 901 50 245

Grete Nordli 907 35 939

Utleie: Åse Fagermoen Dannemark, booking via e-post: ase.dannemark@gmail.com, bankgiro 1321.16.24889

Livets gang

Døpte 

Blaker kirke

Amanda Orderud
Klara Tonette Ersdal
Aleksander Holth

Frogner kirke

Emil Oscar Johansson
Johannes Brattli Sørum
Karoline Mjelve Rygh
Johan Ivo Emilian Irgens Solheim
Håkon Barbøl
Lilly Olivia Andreassen
Tiril Ryan
Martin Nordheim
Oskar Ryan
Linea Wendt Fallstein
Kasper Siedlecki Engen
Nikolas Asbjørnsen

Sørum kirke

Evelyn Sparby
Nora Ringstad Engebretsen
Vilde Ranstrøm Karlsen
Viktor Dahlsveen
Sofia Andresen Halvorsrud
Lycke-Marie Eggum Thoresen
Ella Stenersen Wasler

Andre kirker

Arve Egner
Elisabeth Tollefsen
Steffen Sæther Ekeberg

Døde

Blaker kirke

Thorstein Gjelsvik f. 1930
Karl Andreas Fjuk f. 1926
Gudrun Sofie Sæbjørnsen f. 1932
Albert Hovind f. 1932
Arvid Kristian Næsset f. 1940
Astrid Løberg f. 1934
Lars Jørgen Orderud f. 1973
Peder Andreas Furuseth f. 1925

Frogner kirke

Arild Kleven f. 1962
Gerd Marie Nilsen f. 1929
Geir Regbo f. 1949
Hans Ivar Stenslet f. 1924
Synøve Helene Finsen f. 1935

Sørum kirke

Terje Ronny Haagenrud f. 1940
Leif Gunnar Strømberg f. 1944
Sylvi Johansen f. 1934
Trond Ole Mømb f. 1934
Steinar Thoresen f. 1963
Kristine Goplen f. 1934
Einar Bakke f. 1931
Rigmor Marion Egner f. 1930
Astrid Elin Synøve Johansen Bøhler f. 1955
Kari Bjørg Bakke f. 1930

Vigde

Frogner kirke

Jonas Bergum og Tina Johansen

Gudstjenester

februar - mars 2019

3. februar - 5. s. i åpenbaringstiden

Blaker kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Gro Golimo Simonsen

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Maylen Nupen

10. februar - 6. s. i åpenbaringstiden

Sørum kirke kl. 11.00: Felles gudstjeneste for alle menighetene: Gospelmesse med Sørum Soul Children og NT til 5.-klassinger

17. februar - Såmannssøndag

Sørum kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Gunnar Sem Kristiansen

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Maylen Nupen

24. februar - Kr. forklaresdag

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Gro Golimo Simonsen

Blaker kirke kl. 18.00: Tomasmesse ved Gro Golimo Simonsen

3. mars - Fastelavns søndag

Sørum kirke kl. 11.00: Gudstjeneste for små og store ved Gunnar Sem Kristiansen

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste for små og store ved Maylen Nupen. Speiderne deltar.

6. mars - Askeonsdag

Blaker kirke kl. 19.00: Fastegudstjeneste ved Gro Golimo Simonsen

10. mars - 1. s. i fastetiden

Sørum kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Gunnar Sem Kristiansen. "Ride on gospel" deltar

Blaker kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Gro Golimo Simonsen. Menighetens årsmøte etter gudstjenesten

17. mars - 2. s. i fastetiden

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste for små og store ved Maylen Nupen. Søndagsskolen deltar. Menighetens årsmøte etter gudstjenesten

Sørum sand misjonshus kl. 17.00: Storfamiliegudstjeneste ved Gunnar Sem Kristiansen

24. mars - Maria budskapsdag

Blaker kirke kl. 11.00: Gudstjeneste for små og store ved Gro Golimo Simonsen. Bok til 6-åringene.

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Maylen Nupen

31. mars - 3. s. i fastetiden

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste for små og store ved Maylen Nupen.

Sørum kirke kl. 11.00: Gudstjeneste ved Gunnar Sem Kristiansen. Menighetens årsmøte i kirkestua etter gudstjenesten

Med forbehold om endringer.

EN LETTERE HVERDAG?

Vi tilbyr hjelp til:

-  Gå tur
-  Cafébesøk
-  Stell i hus/hage
-  Følge til lege
-  Handle
-  Avlastning

Ta kontakt i dag, gratis uforpliktende førstegangsbesøk

Prima
Omsorg 

Nedre Romerike, Sykepleier Elin Skogly, T: 94 89 35 53


Blaker Sparebank

 
BEGRAVELSESBYRÅ AS
Tlf. 63 98 31 40 – Hele døgnet
www.ostengen.no


interoptik
Nordfonna

Fokus Butikkcenter, 1920 Sørum sand
Telefon 63 86 60 70
10-20 (10-18)

Følg oss på



Blaker, Frogner og Sørum menigheter

Sørum kirkelig fellesråd



DEN NORSKE KIRKE

Følg med på: www.sorumkirke.no



SØRUM KIRKEKONTOR

Administrasjonssekretær: Marian Dramstad
tlf. 63 86 79 50

e-post: kirkekontoret@sorumkirke.no



Sekretær: Reidun Hodnebrog

tlf. 913 75 685

e-post: reidun.hodnebrog@sorumkirke.no



Daglig leder/kirkeverge: Erik Lølandsmo

tlf. 926 81 954

e-post: erik.lolandsmo@sorumkirke.no



Sokneprest i Sørum: Gunnar Sem Kristiansen

tlf. 908 32 332

e-post: gunnar.sem.kristiansen@sorumkirke.no



Sokneprest i Blaker: Gro Golimo Simonsen

tlf. 40820297 (kontor) / 992 34 941 (privat)

e-post: gro.golimo.simonsen@sorumkirke.no



Sokneprest i Frogner: Maylén Nupen

tlf. 40820298 (kontor) / 960 45 703 (privat)

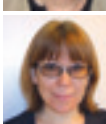
e-post: maylen.nupen@sorumkirke.no



Organist: Jan Erik Stensrud

tlf. 932 34 878

e-post: janerik.stensrud@sorumkirke.no



Organist: Vera Kalmykova

tlf. 906 15 950

e-post: vera.kalmykova@sorumkirke.no



Diakon: Marie S. Grimstad

tlf. 91554638 (kontor) / 63 82 66 42 (privat)

e-post: marie.grimstad@sorumkirke.no

Tid for samtale/avtale samtale: Hver onsdag

kl.10.00-12.00 på tlf. eller epost



Menighetspedagog: Fredrik Tanke Arstad

tlf. 480 06 020

e-post: fredrik.tanke.arstad@sorumkirke.no



Driftsleder for kirkene

og kirkegårdene: Tom Bolstad

Kirkegårdskontoret tlf. 63 82 58 36 / 94 16 84 34

e-post: kirkegardene@sorumkirke.no



Ungdomsleder: Knut Erik Amundsen

tlf. 936 25 116

e-post: kuppem@sorumkirke.no

Kirkekontorets åpningstider:
Mandag–torsdag 09.00–14.00
Fredag er kontoret stengt.

SØRUM KIRKELIG FELLESRÅD

Leder: Berit Daae

tlf. 922 15 614

e-post: berit.e.daae@gmail.com

www.facebook.com/sorumkirke/

BLAKER MENIGHETSRAAD

Leder: Sigrunn Larsen

Lillovegen 23, 1925 Blaker

tlf. 934 24 097

e-post: sigrunn.larsen@kjelle.vgs.no

www.facebook.com/pages/Blaker-Kirke/234943956551251

FROGNER MENIGHETSRAAD

Leder: Berit Daae,

tlf. 922 15 614

e-post: berit@daae.net

www.facebook.com/sorumfrognerkirke/

SØRUM MENIGHETSRAAD

Leder: Amund Gillebo

tlf. 419 33 303

e-post: amundgillebo@gmail.com

www.facebook.com/sorummenighet/

MENIGHETENES GAVEKONTOER

- Vi oppfordrer til å bli fast giver!
Bruk helst autogiro
- Diakoni i Sørum kontor:
1201.33.81141
- Blaker menighets legatkonto for kirkeutsmykning/restaurering av kapell kontor: 1321.62.84512
- Blaker menighet støtter misjonsprosjektet «Stefanusbarna i Kairo» (Stefanusalliansen tidligere Norsk Misjon i Øst) kontor: 1321.08.11944. Merk innbetalingen med «misjonsprosjekt».
- Sørum menighet støtter SAT-7 (Det Norske misjonsselskap) kontor: 1321.15.62891 (merk innbetalingen med «Misjonsprosjekt»)
- Frogner menighet støtter Stefanusalliansen kontor: 0533.05.28844, merk innbetalingen med «Misjonsprosjekt»
- Blomsterfondet, forskjønnelse av kirkegården (Sørum/Frogner): Kontakt Tormod Egner, tlf 900 96 291
tormod.egner@sundtair.com
- Sørum Interkulturelle Bibelkafé, kontor: 1321.14.65713

Menighetsbladet

for Sørum, Blaker og Frogner

Utkommer med 5 nummer i året

Utgiver: Sørum Kirkelig fellesråd

Ansvarlig redaktør: Kirkevergen

Redaksjon: Anne Søybe (red),

Heidi Schmidt, Gro Golimo Simonsen, Knut

Arlid Nupen og Bente Elisabeth Bjørnstad Ryen

Forretningsfører: Kirkevergen

Adresse: Sørum kirkekontor, Blakerveien 11

Boks 25, 1921 Sørumsand

E-post: kirkekontoret@sorumkirke.no

Tlf: 63 86 79 50

Kontor: 1624.07.07253

Grafisk produksjon: 07 Media – 07.no

ANNONSEPRISER

Annonseprisene er kr. 1700,- for

den minste annonsen (1 spalte) og

kr. 3200,- for den største (2 spalter).

Opplag: 7000

STOFF TIL MENIGHETSBLADET

Tips oss gjerne om aktuelle saker

eller arrangementer! Stoff til det neste bladet

må være i redaksjonen innen 22. januar

Fint om dere leverer stoffet til

Menighetsbladets e-postadresse:

kirkekontoret@sorumkirke.no

NESTE NUMMER

kommer ut 28.mars



Viktige hjelpetjenester:

Kirkens SOS: 22400040

www.kirkenssos.no

Røde Kors: 05003

www.rodekors.no

Helsestasjon for ungdom:

474 66 082

Sørumsand man kl. 14.30-16.30

Frogner tirs kl. 15.00-17.00

Barnevernet via kommunens

sentralbord, hverdager mellom

kl. 8.00-15.30: tlf. 63 86 90 00

Alarmtelefon for barn og unge:

116 111

Barnevernsvakta på Romerike:

64842575

Rustelefonen: 08588

www.rustelefonen.no

Voksne for barn: 810 03 914

www.vfb.no

Hjelpelinjen for spilleavhengige:

80080040 www.hjelpelinjen.no

Chat-tjenester: korpshalsen.no, snakkom-

mobbing.no og barsnakk.no.

VIPPS-nummeret til Blaker menighet er 95314
eller man kan søke opp «Blaker sokn».

Vippsnummeret til Frogner menighet er 112024
eller man kan søke opp «Frogner sokn».

VIPPS-nummeret til Sørum menighet er 86067
eller man kan søke opp «Sørum menighet».

Tusen takk for gaven!

«Førstehjelp ved sorg»

- Veiledning til deg som kjenner noen som er i sorg

Mange synes det er vanskelig å ta kontakt med den som sørger. Vi er ofte redde for å trenge oss på og usikre på hva vi skal si. Det kan fort ende med at vi ikke gjør noe i det hele tatt. Kirken har lang erfaring i å møte og støtte sørgende og i fjor høst lanserte Den norske kirke det de kalte «førstehjelp ved sorg». Det er en veileder med konkrete tips som kan gjøre det litt lettere å være til stede for mennesker i sorg. Her er en kortversjon:

Ta ansvar for kontakten

Unngå å si «ring meg om det er noe, jeg er her for deg». Si heller «jeg ringer deg, ta telefonen om du orker». Om den sørgende ikke svarer, kan du ringe igjen. Og igjen.

Bryt stillheten

Hva skal du si? Det viktige er ikke hva du sier, men at du våger å bryte stillheten.

Ta initiativ

Foreslå en helt hverdagslig aktivitet. Mange sørgende lengter etter en pause i sorgen.

Vis nærvær

Vi må vise tydelig at vi er der, slik at den sørgende ikke føler seg utenfor eller oversett.

Hjelp i hverdagen

Det er mange praktiske ting du kan gjøre for den sørgende, som kan bety mer enn ord.

Gi rom

Det kan være mange som sørger over det samme mennesket samtidig. Husk at sorgen er ulik fra person til person.

Vær tålmodig

Ikke «trøst bort» sorgen, og ikke vis frustrasjon over at den sørgende ikke kommer seg videre. Noen har behov for å fortelle samme historie om og om igjen.

Ikke glem sorgen

Det er lett å tro at sorgen blir mindre etter den første tiden, men mange sørgende føler det motsatte.

Husk årsdagen

Spesielle minnedager og jubileer er ofte krevende, selv etter mange år. Vis at du fortsatt husker det.

Fortsett å minnes

Ikke vær redd for å prate om den som er død.

Se fullstendig versjon på kirkens hjemmeside: <https://kirken.no/nb-NO/om-kirken/diakoni-og-samfunnsansvar/forstehjelp-ved-sorg/>