



ÅRGANG 76  
JANUAR/FEBRUAR

2016

VÅLER KOMMUNE



# VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD



**Før i tiden ... side 9**



**Ærlig fortjent! ... side 10 og 11**



**Nytt år, nye sjanser ... side 7**



**Påsken 2016 ... side 5**

# VÅLER OG SVINNDAL

## MENIGHETER - VÅLER KIRKEKONTOR

### Post og besøksadresse:

Helse- og sosialsenteret, Bergskrenten 12,  
1592 Våler

Tlf. sentralbord: 69 28 88 30. Fax 69 28 88 31

Internettadresse: [www.kirken.no/vaaler-svinndal](http://www.kirken.no/vaaler-svinndal)



### SOGNEPREST

*Olaf Sture Jenssen*, Tlf.: 47 46 36 75  
sogneprest@vpgo.net / olafsturejenssen@gmail.com  
Kontortid onsdager kl.10.00-12.00  
For øvrig etter avtale.  
Tlf. priv.: 948 43 786

### KIRKEVERGE / DAGLIG LEDER

*Eva Marie Pedersen*, Tlf.: 47 46 27 52  
kirkeverge@vpgo.net  
mobil priv.: 976 89 722

### MENIGHETSFULLMEKTIG OG KIRKETJENER VÅLER

*Ingrid Hermansen*, Tlf.: 69 28 88 30  
menfullm@vpgo.net  
Kontortid: Tirsdager kl.08.30-14.30,  
onsdager kl.08.30-15.00 og  
fredager kl. 08.30-16.00.  
Tlf.: 47 46 31 65 mobil: 908 57 932

### KANTOR

*Frank T. Nordensten*,  
organist@vpgo.net  
Tlf.: 995 87 806

### TROSOPPLÆRERE

*Eileen Beate Ulseth*  
Tlf.: 47 46 76 17 - Tlf. priv.: 980 69 818  
kateket@vpgo.net

*Wenche Pedersen Dahl*

Tlf.: 47 46 76 17 - Tlf. priv.: 902 31 381  
menped@vpgo.net

### KIRKETJENER SVINNDAL

*Elisabeth Sælid Kjærnsrød*, Tlf.: 69 28 61 25  
Mobil: 915 18 236

### VÅLER KIRKELIGE FELLESRÅD VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSRAÐ

LEDER: *Kari Antonsen*, Mobil: 906 95 653  
NESTLEDER: *Odd Kjærnsrød*, Mob: 995 76 176

## UTGIVELSER OG INNLEVERINGSFRISTER FOR VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD 2016/17

Har du et arrangement du vil at flere skal vite om?  
send en mail - så lager vi en kunngjøring eller en  
annonse på det.

Vi minner om at stoff til bladet må være  
OSS I HENDE - SENEST  
*den angitte dato.*  
bruk helst epost: [mblad@vpgo.net](mailto:mblad@vpgo.net)

**Bladet kommer ut ca. tre uker etter  
innleveringsfristene.**

Utgave	Innleveringsfrist
januar/februar	7. januar
mars/april	1.mars
mai/juni	15.april
juli/august	1.juli
september/oktober	1.september
november/desember	1.november

VÅLER OG SVINNDAL  
MENIGHETSBLAD

ÅRGANG 76

JANUAR  
FEBRUAR

2016

www.kirken.no/vaaler-svinndal

FACEBOOK:

Våler og Svinndal kirke

Utgis av Våler og Svinndal  
menighetsråd.

Utkommer 6 ganger i året.

Opplag: 2250

Trykk:

07-gruppen

Redaksjonen:

e-post:

mblad@vpgo.net

Distributør:

Laila Guthus

Mobil: 92 42 46 35

Kasserer:

Kirkevergen

Tlf. arb. 47 46 27 52

Gaver til bladet:

Bankgiro: 1503.49.88754



# REDAKTØREN HAR ORDET

## Relativt sett

Mange synes at tiden går fortere og fortere jo eldre man blir. Men jeg hører stadig ungdommen kommentere det samme, så vi får anta at det er med tiden som med så meget annet... opplevelsen er *relativ*. Her i redaksjonen rakk vi såvidt å svelge ned de siste pepperkakene, før vi måtte sette oss ned og konstatere at det snart er Påske!

*Påskan kommer nemlig svært tidlig i år. Påskedag er 27.mars og da har neste nummer av menighetsbladet ennå ikke funnet veien ned i alle postkasser. Derfor må vi dvele litt ved påskan allerede nå. Men hvem eller hva er det som bestemmer når påskan kommer?*

Kirkemøtet i Nikea i 325 bestemte at påskedag skulle være første søndag etter første fullmåne etter 21. mars, noe den norske kirke fortsatt forholder seg til, og datoen varierer dermed innenfor perioden 22. mars (1818 og 2285) til 25. april (1943 og 2038). Denne beregningsmåten kalles påskeformelen. Påskeformelen er metoden som brukes for å beregne tidspunkt for påskehøytiden i et gitt år. På latin og engelsk kalles prosedyren for Computus og har siden tidlig middelalder vært svært betydningsfull, da datoene for store deler av kirkeåret bestemmes ut fra dette tidspunktet.

I de fleste oppslagsverk finner man regelen formulert som følger:

*Første påskedag faller på første søndag etter første fullmåne etter vårjevndøgn. Dette er en grei huskeregel hvis man er fornøyd med en omtrentlig forståelse av saksforholdet. Imidlertid gir en slik regel stort rom for ulike tolkninger, blant annet hvordan påskens tidspunkt da vil avhenge av hvor man befinner seg på jordkloden i forhold til datolinjen og andre astronomiske forhold, som detaljkunnskaper om månens bane og hvilken geografisk lengde den observeres fra.*

Litt relativt, med andre ord! God Påske! (når den tid kommer...)

*frank nordensten*

Gaver til  
Menighetsbladet  
mottatt fra  
12.11.15  
t.o.m. 31.12.15

**takk!**

Totalt mottatt  
kr 5.650,-  
i gaver!



**GIRO**

**1503.49.88754**

Trond Bjørnstad 250,-  
Jan Erik Fotland 500,-  
Magnhild Skakkebakke 75,-  
Aslaug og Oddvar 200,-  
Kåre O. Vildskog 500,-  
NN 200,-  
NN 300,-  
Isak L Johansen 200,-  
Caroline Klæboe Roos 500,-  
Torunn M. Hafnor 300,-  
Arne H. Wethal 300,-  
Lillian Kaabbel Prøsch 375,-  
B. Birkeland 150,-  
Knut Arne Vildskog 300,-  
Hildegunn Ellegård 200,-  
Karl Laurits Hersleth 300,-  
Gerd Afseth 300,-  
Odd Georg Skovdahl 300,-  
Brit Becher 200,-  
Svein Lauritzen 200,-





Mobil

# BankID på mobil

**Bare 1 av 10\*  
bruker BankID  
på mobil**

**= en enklere hverdag**

BankID er ikke bare nødvendig for å logge deg inn i nett- og mobilbank, men det er din personlige "signatur" på nettet. For eksempel hvis du skal signere lånepapierer, handle, eller logge deg inn på skatteetaten.no. "BankID på mobil" er den enkleste BankID-løsningen for deg som har smart-telefon, og du kan selv bestille dette via nettbanken.

Vi hjelper deg gjerne -du treffer oss på 05700, [epost@sparebank1.no](mailto:epost@sparebank1.no) eller i Kongensgate i Moss.

\*kun 1 av 10 som har BankID hos oss bruker BankID på mobil.



# Sognepresten har ordet

temaer som går igjen. Vi blir usikre og utrygge på hva som venter oss fremover. Vi vet at det vil kreve mer av hver enkelt av oss å opprettholde den levestandarden vi er vant til. Mange føler at de lever i en «boble» og opplever hjelpeløshet.

Det finnes andre nyhetskilder. Jesus sier om seg selv i Lukas kap. 3 at «han roper ut et nådens år». Han har godt budskap; fanger får frihet og blinde får synet igjen. Tenk, det er noe rundt deg som vil deg godt! Uansett hvilken situasjon du befinner deg i. Han har noe godt å si akkurat til deg. Når du kjenner deg bundet, vil han gi deg frihet og du kan få hjelp til å se at det er fremtid og håp, tross alt som skjer rundt deg.

Kom til gudstjeneste i våre kirker og hør mer om dette gode nådens år.

Ha et velsignet godt nytt år!

*Sture Jenssen, sogneprest*

## Et nådens år

Det nye året er godt i gang og du har sikkert allerede rukket å bryte mange av nyttårsloftene. Vekt, trening, bedre rutiner, mer kontakt med venner i en hektisk hverdag er temaer som ofte går igjen. Ytre press og idealer er som regel en dårlig endringsmotivator. Det kan være mer fruktbart å utforske hva du selv egentlig ønsker. Hva vil du, hva er viktig for deg, lytte innover. Da vil du bli mer bevisst hvem du er.

Medienes nyttårstaler har vært preget av alvor, engstelse og pessimisme. Oljeprisen har frosset seg fast sammen med januarkulda til et kritisk lavt nivå. Krig og ukontrollert masseinnvandring er sentrale

## PÅSKEN 2016

Da påskedagene henger nøye sammen, vil vi også i år ha en sammenhengende påskefeiring, denne gangen i Våler kirke. Skjærtorsdag kl. 18 vil vi i prekenen gjenskape det siste måltidet Jesus hadde med sine venner, der han vasket deres føtter og innstiftet nattverden.

Langfredag kl. 11, dekker vi alteret med svart og slukker lysene. Ulike tekstlesere tar oss gjennom dramaet opp til Golgata.

Påskeaftengudstjenesten starter kl.23.00, og etter gammel tradisjon bærer vi påskelyset og leser tekster i flere omganger oppetter midtgangen. Vi vil ha orgelmeditasjon og lystenning. Når klokken bikker 24.00, blir alteret dekket og lysene tent i kirken. En vakker symbolsk handling på Jesu oppstandelse; lyset bryter mørkets makt.



Påskedag Kl.11.00 er det høytidsgudstjeneste i Svinndal kirke. (Det er ingen gudstjeneste 2.påskedag)

Kom, ta med familien og barna - la oss feire påskemysteriet sammen!

# Pensjonistforeningen og helsetilbudene i 2016

*Hvordan står det til med helsetilbudet til de eldre, var spørsmålet som ble tatt opp på pensjonistforeningens første møte på nyåret 2016.*

Flere av de sentrale personene med rådmann Karlsen og kommuneoverlege Rune Davidsen i spissen, var på plass. Kommunalsjef for helse, Heidi Bye, orienterte om situasjonen på Helse og Sosialsenteret, og medarbeiderne Aannerød og Mellegaard orienterte om de mange spørsmålene omkring trygghetsalarm. Noen mente at prisen var for høy, de fleste betaler fra kr 250 til 350 pr mnd. Det arbeides for tiden med enklere modeller, ble det fortalt. Hovedsaken må være at det gir trygghet for brukerne, slik formann Thoresen presiserte.

Kommunalsjef Bye kunne fortelle at den gamle delen av sykehjemmet (gamle Aldershjemmet) nå skal rehabiliteres. Etter at to legekontor ble ledige, er det mulig å flytte på ting under restaureringsarbeidet. Dette vil gjøre det lettere under arbeidet, uten at det går ut over beboerne. Noen var forundret og i mot at to leger hadde flyttet kontor fra Sykehjemmet til Folkestad. Rådmann Karlsen presiserte at legene i Våler er privatpraktiserende og kan flytte hvor de vil. De er fastleger og har sine pasienter. Det er bare kommuneoverlege Davidsen som er kommunalt ansatt. Er det nok leger i Våler var det noen som spurte om. Det ble videre opplyst at Våler og Råde er sammen om å dele en psykolog-stilling. Eivind Lien vil i tiden fremover ta seg av bistand til demenspasienter på sykehjemmet. (IJH)



F.v. Rådmann Karlsen, Bye, Mellegaard, Aannerød, Davidsen



Visesanger og miljøskaper på sykehjemmet, Eivind Lien



Da skal du bli med på Våler Sangkors «prosjektkor»!

Vi øver på sanger fra 80-tallet i drøye to måneder. Prosjektet avsluttes med konsert søndag den 17. april med sangere og musikere.

Og hvilke artister var populære på 80-tallet? Toto, U2, Tina Turner, Elton John, Stevie Wonder, Chicago, Billy Joel, Dire Straits, Bobbysocks, Vazelina Bilopphøggers, Madonna...

Øvelsene foregår hver torsdag kveld klokken 18:30-21:00 på Våk skole i perioden 4. februar - 14. april. Kvinne eller mann, alle aldre; bli med da vel!

Deltagelsen er gratis.

For mer informasjon, se Våler Sangkors hjemmeside [www.vaalersangkor.no](http://www.vaalersangkor.no)

Påmelding og spørsmål kan rettes til Arnfinn Hovland (tlf. 902 99 564) eller Bente-Cathrine Hannestad (tlf. 993 50 096), eller send en e-post til [prosjektkor@gmail.com](mailto:prosjektkor@gmail.com)



**Diakoniutvalget i Våler menighet** har som oppgave, og er spesielt opptatt av, omsorg for våre innbyggere. Vi har opprettet en besøkstjeneste for dere i bygda som føler behov for kontakt. Vi har voksne, fornuftige personer som stiller seg til rådighet, hvis du trenger en å snakke med. Vi har taushetsplikt, og ring gjerne til Ingrid Hermansen på kirkekontoret, tlf. 69 28 88 30, så formidler hun videre kontakt.

# Sangjul i Våler 2015

Våler Sangkor gledet også i 2015 bygdas innbyggere med sin korsang i desember – først med adventskonsert i Svinndal og så med den tradisjonelle julekonserten tredje juledag. Den siste er ellers en aktiv dag for korsangene, i og med at de først synger i Svinndal kirke på ettermiddagen og så har kveldskonsert i Våler kirke.

Som alltid møtte Vålerfolk mann- og kvinnesterkt opp på disse konsertene, og programmet, bestående av sytten numre på fire språk, var stort sett kjent og kjært, selv om mye av repertoaret var preget av nyere korlitteratur. Fløytisten Hege Braathen og pianist Maria Haug var stødige akkompagnatører.

Ekstra hyggelig er det at Våler sangkor har tatt til seg Trygve Hoffs vakre "Nordnorsk julesalme", og enda hyggeligere at koret rekrutterer solister fra egne rekker. Anna dirigent er ellers både dirigent og konferansier og trår til som solist innimellom, og også i år blir vi fascinert av det gode samspillet mellom kor og dirigent. Sangerne følger hennes minste vink, og til og med mannssiden ser opp. Det siste kan av og til være vanskelig i enkelte kor – menn har en tendens til å grave seg ned i notene. Men Anna er glad i sine "gutter" og gir dem



solooppgaver å vokse på, slik hun også gjør med koret forøvrig. Slikt skaper sangglede og samhold. Vi går ikke inn på enkeltpersoner/ enkeltnumre, men det må være lov å si at koret har en bunnsolid altrekke, uten at dette skal ses på som forkleinelse for de øvrige. Og når Arnfinn

Hovland får med seg publikum på refrenget i "O helga natt", og med sin varme stemme får denne noe forterskede sangen til å leve, ja da er det julekonsert i Våler. Takk til alle medvirkende for at dere stiller opp år etter år til glede for oss alle! (I.Th.)



## Nytt år – nye sjanser

Vår digitale tid er ikke snau når det gjelder å pirre folks nysgjerrighet på hva det nye året vil bringe. Så fort du åpner startsiden på maskinen din, popper det opp tilbud: "Skriv navnet ditt her og få vite som skjer med deg i 2016!" "Dyktig spåkvinne stiller gratis ditt horoskop for 2016; oppgi fødselsdato, personnummer og nettadresse!" "Revolusjonerende slankemiddel, - gå ned 14 kilo på 4 uker! Enkel og uproblematisk slankekur, hemmeligholdt av de store slankemiddelfirmaene!" osv., osv. Merkelig nok annonseres ingen vidunderkur for å løse flyktningproblemer, klimaendringer eller finanskriser, og personlig vil jeg mye heller vite noe om slikt!

Jeg vil vite om

- et Midt-Østen i krise kan håpe på fred
- en likere fordeling mellom "the haves and the have nots" er I sikte
- sultende barn slipper å dø i hungerkatastrofer
- rasismen, det være seg i hvilken som helst forkledning, noensinne forsvinner
- mine barnebarn får vokse opp i en fredelig verden som gir dem gode liv
- arbeidsledige får nye sjanser
- vår velferdsmodell og vårt arbeidsliv får beholde sin humane profil

Min bestefar var humanist og fritenker, men da min far som ung emigrerte til Canada, skrev bestefar ned sin livsanskuelse og sine råd til sin sønn. Bergprekenen og Den gylne regel var med i disse rådene. Når jeg lister opp hva jeg ønsker for det kommende året (les: de kommende årene), ser jeg at bestefars – ateistens – henvisninger til saligprisningene og Den gylne regel – "Alt dere vil andre skal gjøre mot dere, det skal også dere gjøre mot dem" - holder som rettesnor også for nyttårsønsker i 2015. (I.Th.)



FASTEAKSJONEN 2016  
**13.-15. MARS**



Det blir **Karnevalsgudstjeneste** med utdeling av 6-årsbok i Våler 7.februar (på fastelavenssøndag) og i Svinndal 14.februar. Gudstjenesten er for alle, store og små, enten du vil kle deg ut eller ei. 6-åringene er spesielt invitert og får bok. (de som fyller 6 år i 2016.) Alle 6-åringene får en invitasjon i posten på forhånd. De skal også ha en kveldsamling i forkant. Hvis noen ikke har fått invitasjon ta kontakt med kirkekontoret. Etter gudstjenestene blir det kirkekaffe med boller.



Søndag 13. mars skal konfirmantene arrangere årets fasteaksjonsgudstjeneste. Her ønsker vi velkommen til en annerledes gudstjeneste der ungdommene har satt sitt preg på tekst og toner, samtidig som fokuset er knyttet til Kirkens nødhjelp og de prosjektene vi er med på å støtte. Den 15.mars er selve innsamlingsaksjonen der konfirmantene er med som bøssebærere. Her er vi glad for at dere foreldre blir med og kjører konfirmantene rundt på deres roder. Til dere som får besøk; ta godt i mot dem som kommer med bøsser til denne innsamlingsaksjonen!

## Presentasjons-gudstjenester i Våler og Svinndal

10. januar var det presentasjon av årets konfirmanter i Våler kirke og 17.januar i Svinndal kirke. Det er alltid stas å få begynt på konfirmantåret ved at vi får vist frem alle sammen for menighetene våre. Vi som jobber i kirken gleder oss veldig til å bli bedre kjent med disse ungdommene i det spennende året som ligger foran oss!



**Konfirmanter i Våler**

**Konfirmanter i Svinndal**



VI HAR OPPRETTET EN FACEBOOK-SIDE FOR VÅLER OG SVINNDAL KIRKER. DER VIL DERE FINNE AKTUELL INFO OM DET SOM SKJER I MENIGHETENE VÅRE I NÆRMESTE FREMTID. SIDEN VÅR HETER "VÅLER OG SVINNDAL KIRKE". VI TREFFES PÅ FACEBOOK!





## ET FUGLEBRETT

Jeg sitter og ser på fuglebrettet gjennom kjøkkenvinduet. Nå når kulda og snøen har kommet, er besøkene på brettet ganske intense. Jeg følger med mens vi spiser frokost. Meiser og spetter kappes om frøene, for så å ta en brå tur til et tre. Så tilbake på brettet igjen. Det synes å være kjøttmeisene som er i flertall, kjappe og vimsete. Dette må være stress.

Fuglebrettet utenfor vinduet vårt er et lite rødt hus med ei dør og to vindusåpninger pluss et brett foran. Jeg tror det var Olaf Karlsen som laget det da han levde og bodde på Kjærnsrød. Vi kjøpte det trolig på ei misjonsmesse for mange år siden. Men det er nok ikke bare kjøttmeisene som vil ha frø. Grønnefinken og blåmeisen deltar i kappløpet. En fascinerende krabat er spettmeisen – en liten og rar. Den går like lett nedover som oppover, titter på skrå, fyller det lille nebbet og forsvinner. Gråspurvvene har det blitt få av, og en og annen som kommer synes så beskjeden. Gråspurven er likevel ikke så nervøs og vimsete som kjøttmeisen. Den bryr seg ikke så mye om

kjøttmeisens truende kroppsspråk, men sitter rolig og forsyner seg med litt til.

Mon tro om den vet hva som står i Bibelen "ikke en spurv faller til jorden uten at Gud vet det". Så kommer "fru Dompap". Litt større enn meisene, men uten sminke og draperinger. Det er dama som vet hva hun vil – vekk med de små. Med ett er den vakre bunadskledde "herr Dompap" også på brettet med sitt røde bryst. Ikke et øyeblikk går før fruene med sitt blikk og kroppsspråk har sendt gemalen vekk til nærmeste tre uten et frø. Her synes det å være makta som rår. Da ser jeg spørrende bort på min kone ved bordet. Jeg får et smil tilbake – det gjelder nok heldigvis ikke her.(ijh)

## GAMLE BILDER



Fv: Ågot Bøhler, S. Strøm, Marta Kjærnes, Agnes Mamen, ukjent bak, Andrea Fledsberg, ukjent, ukjent, Maja Skårnes, Berit Juliussen (Pettersen), ukjent, Ingrid Kolsrød, ukjent, Dagny Hauge, ukjent, ukjent, Ragna Unum.

Like etter andre verdenskrig(1947) var det et stort behov for å reise. Det hadde gått 5 år uten noe samlet utferd. Sommeren 1947 hadde bondekvinnelagene i Våler og Svinndal en felles busstur til Frogner og Frognerparken med Vigelandsanlegget i Oslo. Det var busseier Johan Juliussen som kjørte de forventningsfulle damene til Oslo.

Det mangler imidlertid noen navn. Dersom du som leser dette kan fortelle hvem de er som har benevnelsen "ukjent" eller om det er feil navn på noen – så ring meg 97719601 eller send epost til [ijhauge@online.no](mailto:ijhauge@online.no).

# Hedret for lang og tro tjeneste

Under Helse- og omsorgs tradisjonelle julelunsj 10. desember delte ordfører Reidar Kaabbel og Rådmann Hans Petter Karlsen ut påskjønnelser i form av flotte taler og hedersbevis til fire ansatte.

*Vera Belgen* og *Astrid Aas* har vært ansatt i Våler kommune fra 1980 og frem til i dag. De har arbeidet i Våler kommune i 35 år og fikk utdelt Norges vels diplom og medalje for sin innsats. I tillegg var det to ansatte, *Monica Nyhus* og *Gerd Bodil Olsen*, som ble hedret med hvert sitt velfortjente gavekort for 25 års innsats i Våler kommune. (Monica Nyhus var ikke tilstede da bildene ble tatt.)



## Vålerlegene har flyttet

Uzma Stensvold og undertegnede bestemte oss i begynnelsen av desember for å flytte over i de gamle banklokalene til Sparebank 1, Vestlia 1. Per Brynildsen (eier av senteret) og arbeiderne hans pusset opp lokalet til egnede kontorer i rekordfart. De har i tillegg blant annet bistått i henting og i å skru sammen møbler. Vi har alle jobbet på spreng for å få alt klart til åpningen, rett etter nyttår (mandag 4. januar).

Åpningen gikk fint, med unntak av noe småplukk som f.eks tekniske problemer med journalsystemet/ telefonsystemet. Dette ble raskt ordnet, og vi er nå svært fornøyde med resultatet. Lokalene er fine og moderne, og i tillegg mye mer praktiske enn det vi tidligere hadde.

Der vi var tidligere (Helse- og sosialsenteret), var vi tre leger, men delt i to separate legekontorer. Vi hadde to ulike telefonnumre og to resepsjoner (den ene tilhørende Susil Arumugam + turnuslege og den andre Uzma Stensvold + meg). Dette skapte mye forvirring og frustrasjon hos pasientene, og måtte gjøres noe med. Vi kom frem til en god løsning i at Uzma og jeg flyttet, og at Susil og turnuslege valgte å bli igjen på Helse- og sosialsenteret.

Til informasjon: legekontoret heter Vålerlegene. Vi har samme telefonnummer som tidligere (69109191), samt hjemmeside: **Vålerlegene.no**. Fremover er planen å opprette e-portal (en løsning hvor pasientene kan selv sette seg opp på time og bestille fornyelse av resepter via vår hjemmeside.) Dette vil gjøre oss lettere tilgjengelige for innbyggerne. Vi har i tillegg lyst til å prøve ut konseptet "time på dagen", som betyr at de som ringer for å bestille time, vil få time samme dag. Dette er nok ikke noe som settes igang ennå, men kanskje i løpet av et halvt års tid. Fokuset foreløpig er å få alt til å gå på skinner, og at pasientene skal være fornøyde.

Med vennlig hilsen,

*Cecilie B. Simensen*

# Fest for frivillige i Våler

*FNs internasjonale frivillighetsdag feires egentlig den 5. desember, men i år valgte Våler å feire frivillighetsdagen den 13. januar – den dagen "Sankte Knut jager jula ut" i følge gammel tradisjon.*

En pyntet festsal i Våler Herredshus tok imot nærmere seksti frivillige, klare for en innholdsrik feiring, med mat og underholdning, prisutdeling og taler, og festlig ble det. Frivillighetskoordinator Karen Margrethe Hansen ønsket et hjertelig velkommen, stolt av sine mange dyktige medspillere innen frivillig innsats i Våler, før man inntok middagen.

Deretter fulgte det slag i slag. Ordfører Reidar hilste de frivillige og startet med at Våler kommune, i samarbeid med Frivilligsentralen, ønsket å vise takknemlighet og gi en hyllest til de mange som gjør en innsats for andre. "Dere skaper gode tilbud til barn og unge, dere gjør kulturlivet rikere, dere tar vare på kultur og tradisjoner og fører dem videre." Han takket alle de frivillige med et sitat: "Frivillige blir ikke betalt – ikke fordi de er verdiløse, men fordi de er uvurderlige".

Trygve Skaug fra Trøgstad var innhyret som kveldens underholdningsinnslag, et sjarmerende bekjentskap med en dyktig musiker som fremførte en rekke egne tekster til egenkomponerte melodier, vakkert og morsomt. Da han avsluttet med tekster fra sin egenproduserte minipoesi, var suksessen et faktum, og det er nok ikke siste gang vi ser ham i Våler.



Kaffe og kaker ble så fulgt av utdeling av **årets frivillighetspris**. Våler Frivilligsentralens styre delte ut denne prisen for fjerde gang, og det var fjorårets vinner og nåværende styremedlem, Grethe Roos, som stod for prisutdelingen. Hun innledet med å si litt om det å være frivillig: "For å være frivillig behøver man ikke å være verdensmester i noe som helst. Vær deg selv, fokusér på det positive hos dine medmennesker, ta ikke deg selv så høytidelig. Mange føler takknemlighet for at du er den du er!" I år var det to prisvinnere, som Grethe Roos introduserte slik: "Trygghet, omtanke, omsorg, troverdighet og engasjement er egenskaper som betegner årets prisvinnere." Overraskelsen hos de to prisvinnerne, **Astrid Bandgren** og **Marvel Johansen** var stor, men enda større var jubelen hos de tilstedeværende. Prisen var så utrolig velfortjent.

Kvelden ble avsluttet med loddtrekning etter høstens loddsalg, og så var det vel slutt, da? Å nei. Ikke helt. For styret i Frivilligsentralen hadde enda én de ønsket å hedre – vårt danske frivillighetsfyrværkeri,

frivillighetskoordinator og Frivilligsentralens daglige leder, Karen Margrethe Hansen. Gjennom sine snart ni år ved sentralen har hun løftet og båret frivillighetsarbeidet og blitt en både kjær og viktig gartner i Vålers frivillighetshage, et dyktig fagmenneske og et elsket medmenneske. Dronning Margrethe ville ikke komme til Svinndal for å avduke den hvite elgens skinn, men danske ga oss Karen Margrethe. Det var vel så bra! (I.Th)

## VÅLER OG SVINNDAL PENSJONISTFORENING AVVIKLET ÅRETS SISTE MØTE MED TRADISJONELL JULEMIDDAG PÅ VÅLER HERREDSHUS 10. DESEMBER

Da leder Rolf Thoresen ønsket alle velkommen og spesielt til inviterte gjester og til de som skulle underholde, var vel 80 personer kommet og inntatt plasser ved de julepyntede bordene.

Etter medlemsmøtet, kom maten. Denne besto av ribbe, pølse, medisterkaker, riskrem til dessert. Kaffe og kringle.

Gunn Ellingsen leste Juleevangeliet for oss. Ordfører Reidar Kaabbel takket for invitasjonen og hilste fra kommunen. Han takket spesielt alle de frivillige i kommunen som bidrar med et stort og omfattende arbeid.

Sparebank1 Akershus og Østfold var representert v/Ingrid Rise Kristiansen som hilste fra banken og takket for godt samarbeid, selv om det nå var slutt på banktjenester i Våler. Hun overrakte en sjekk fra banken.

De som underholdt oss denne dagen var musikk-duoen »Marit & Husband» fra Askim, som er godt kjent hos oss, da de har gjestet oss flere ganger tidligere. Det ble mye sang og musikk av kjente og kjære sanger og melodier. Det ble også tid til å «slå av en prat».

Da det nærmet seg tiden for avslutning takket leder for fremmøte, for gaven og ønsket alle GOD JUL og et GODT OG FREDFYLT NYTT ÅR. Som vanlig sang vi til slutt «Deilig er jorden...» (Dagrun Gulbrandsen, sekr.)



## FOLKEBADET - KIRKEBYGDEN SKOLE

ÅPENT: Hver onsdag kl. 17.00 – 21.00

Bassengtid: Barn/voksne: 17.00 – 18.30

Voksne: 19.00 – 20.30

Barn under 12 år må være i følge med voksne.

Priser: Barn kr. 30,- Voksne kr. 55,-

Badet er stengt i skolens ferier.



# Veterinærklinikk Maria Nilsson

SJV offentlig godkjent spesialist i  
hund- og kattesykdommer

Poliklinikk  
Allmenntmedisin  
Hudsykdommer  
Kirurgi  
Tannbehandling

Reproduksjon  
Røntgen  
Laboratorium  
Blodprøver  
Fiberoptikk

Oppstalling av syke dyr

tlf.: 45 01 51 85

vet.maria.nilsson@gmail.com

www.sondrelundem.com

Her blir alle ivaretatt på beste måte  
Velkommen til to- og firbente!

Søndre Lundem Gård  
Lunderveien 429  
1593 Svinndal



Aktiva Revisjon AS, er et lite revisjonsselskap med høy kompetanse innen revisjon, regnskap og skatt. Vår portefølje består av et vidt spekter av små og mellomstore bedrifter.

Vi satser på at våre kunder skal føle seg i sentrum og at dets firma skal ivaretas på best mulig måte.

Tlf: 97 51 55 55

Epost ah@aktiva-revisjon.no

**AKTIVA REVISJON AS**

Statsautorisert revisor Atle Helgedagsrud  
Medlem av Den norske Revisorforening

## BØNDENES HUS, SVINNDAL

- Et godt alternativ ved store og små arrangementer.

Bordsetning opp til 150 personer.

Ring 69 28 60 66 for bestilling



## STEINAR ENDERØD A/S

MASKINENTREPRENØR



MASSETRANSPORT - GRAVING OG PLANERING

1591 SPERREBOTN - tlf 69 28 81 45 - Mobil 917 30 142



**Distriktets totale kvalitetsleverandør  
av pukk og grus til alle formål**

Pukk og grus

Utleie/salg av næring-  
og boligeiendommer

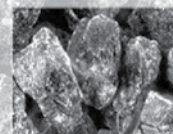
Salg av person-  
og nyttekjøretøy

MOSS PUKKVERK  
Tlf.: 69 24 78 00

VESTBY PUKKVERK  
Tlf.: 64 95 02 14

RÅDE PUKKVERK  
Tlf.: 69 28 12 32

SARPSBORG  
PUKKVERK  
Tlf.: 69 16 85 10



**SKOLT PUKKVERK AS:**  
Vålerveien 381, 1599 Moss  
Tlf.: 69 24 78 00 Fax: 69 24 78 08  
Email: post@skolt.no  
Internett: www.skolt.no



## NORGES TAKSERINGSFORBUND

Takstmann/ Byggmester: **John Egil Måleng**

Folkestadhøgda 12, 1592 Våler

Telefon: **95 73 49 10**

E-post: **takst.maaleng@live.no**

Sertifisert for:

- Verditakst
- Boligsalgsrapport
- Tilstandsrapport
- Skadetakster

Kan også bistå med:

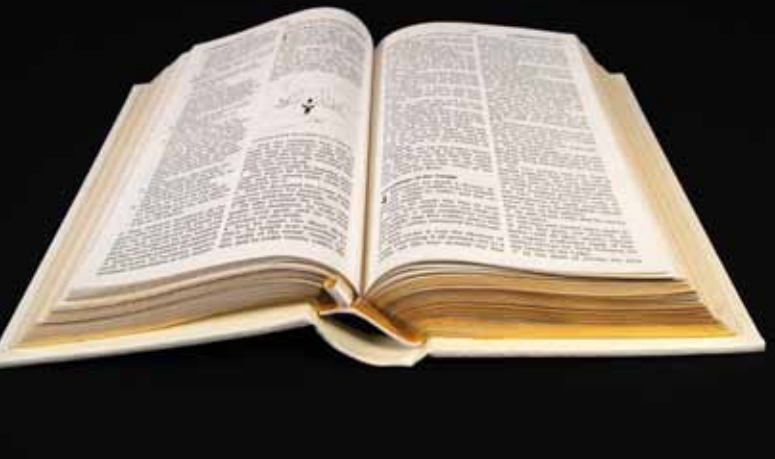
- Prosjektering
- Byggesøknader
- Byggoppfølging



Din Interiør-leverandør

Tlf.: 69 28 73 20 Fax: 69 28 75 43 1592 Våler i Østfold

# KIRKEÅRETS BIBELTEKSTER



1. søndag i fastetiden – Søndag 14. februar 2016

III 2 Sam 12,1–10 Natan og David  
Hebr 5,7–9 Jesus bad med høye rop  
Matt 26,36–45 I Getsemane

2. søndag i fastetiden – Søndag 21. februar 2016

III Jes 55,1–7 Søk Herren (prekentekest)  
2 Kor 6,1–10 Tålmodighet i tjenesten  
Luk 13,22–30 Den trange dør

3. søndag i fastetiden – Søndag 28. februar 2016

III Sak 3,1–5 Satan anklager Josva  
2 Kor 12,7–10 En torn i kroppen  
Luk 22,28–34 Jeg ba for deg

4. søndag i fastetiden – Søndag 6. mars 2016

III 5 Mos 8,2–3 Herren ledet i ørkenen  
1 Kor 10,16–17 Vin og brød gir del i Kristus  
Joh 6,24–36 Jeg er livets brød

Maria budskapsdag – Søndag 13. mars 2016

III 1 Sam 1,21–28 Hanna får Samuel  
Apg 16,12–15 Lydia i Filippi  
Luk 1,39–45 Maria og Elisabeth

Palmesøndag – Søndag 20. mars 2016

III Sak 9,9–10 Fredskongen på Sion  
Fil 2,5–11 Navnet over alle navn  
Joh 12,1–13 Salving og inntog

Skjærtorsdag – Torsdag 24. mars 2016

III Salme 116,1–14 Herren kom meg til hjelp  
1 Kor 11,23–26 Herrens måltid  
Joh 13,1–17 Jesus vasker disiplenes føtter

Langfredag – Fredag 25. mars 2016

III Mrk 14,26–15,37 Lidelsesberetningen

Kristi forklarelsesdag – Søndag 31. januar 2016

III.rekke 2 Mos 34,27–35 Det strålte av ansiktet hans  
2 Kor 3,12–18 Moses la et slør over ansiktet  
Luk 9,28–36 Disiplene får se Jesu herlighet

Kyndelsmesse – Tirsdag 2. februar 2016

A 1 Sam 1,21–28 Hanna får Samuel  
1 Joh 1,1–4 Livets ord  
Luk 2,22–40 Jesus blir båret frem i tempelet

Samefolkets dag – Lørdag 6. februar 2016

III 2 Mos 3,1–6 Moses og tornebusken  
Apg 2,1–12 Pinsedagen  
Joh 21,9–13 Jesus møter disiplene

Fastelavnssøndag – Søndag 7. februar 2016

III Jes 52,13–15 Herrens lidende tjener  
1 Tim 2,1–6a Løsepenge for alle  
Luk 18,31–34 Se vi går opp til Jerusalem

Askeonsdag – Onsdag 10. februar 2016

III Jes 58,4–10 Den rette faste: å bryte åk  
Apg 13,1–4;14,22–23 Paulus og Barnabas sendes ut  
Mark 2,18–20 Fest eller faste



Fra vårt kjøkken i Våler leverer vi catering til bedrifter  
og private i Østfold – store og små arrangementer!

**Hjemmelaget mat**  
-med produkter fra egen gård

[www.bestemorlilly.no](http://www.bestemorlilly.no)

Booking: 926 13 169



Vålerveien 925, 1591 Sperrebotn Tlf. **69 28 93 00**

- Hudpleie • Fotpleie • Makeup
- Massasje • Aromamassasje
- Voksbehandlinger
- Permanent påtegning av bryn
- Permanent vippebøy • Hudpleie produkter
- GAVEKORT

### Åpningstider

For våre åpningstider besøk vår nettside:  
[www.thereseshudpleie.no](http://www.thereseshudpleie.no)



[www.thereseshudpleie.no](http://www.thereseshudpleie.no)



### SPERREBOTN NATURMEDISINSKE

Naturterapeut/Kvantemedisin

**Ellen Solberg**

Tlf. 90 62 67 87

1591 Sperrebotn

Mva 983 543 049 NO



Bach Foundation  
REINIGER ERUS PRALTYTERALER



MNKM



Dame- og Herrefrisør - Solarium

### Våler Hårstudio

#### Åpningstider:

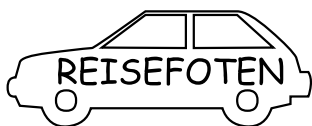
Man: stengt      Tirs: 09 - 16.30

Ons: 09 - 16.00    Tors: 09 - 16.30

Fre: 09 - 16.30    Lør: 09 - 14.00

Tlf: 69 28 81 00

### AUTORISERT FOTTERAPEUT



**Fotkremer**

Birgith Breivik  
tlf 95 73 44 88  
Jeg kommer hjem  
til deg!

**Gavekort**

Velkommen til

### MOSS STENHUGGERI

Vi er Østfolds billigste på gravminner.  
Åpent 08-16.30 (09-14) eller etter avtale.

Gravering av nye navn på gamle steiner.  
Rensing og oppfriskning av gammel skrift.  
Rask levering.

Tlf: 69 25 73 72

Mob: 995 94 723

[moss-stenhuggeri@hotmail.no](mailto:moss-stenhuggeri@hotmail.no)

[www.moss-stenhuggeri.no](http://www.moss-stenhuggeri.no)



Din lokale trappe-og møbelsnekker

Matthias Beier . Snekkermester

Gravveien 18 . 1592 Våler . 90804131

[info@nekerøed.no](mailto:info@nekerøed.no) . [www.nekerøed.no](http://www.nekerøed.no)

Gratis befaring



# Evangeliesenterets Bibelskole

Din lokale Bibelskole som ligger på Varna  
Evangeliesenter. Skolen er åpen for alle som  
ønsker å lære Jesus og kjenne gjennom Bibelen.  
Vi har oppstart i januar og august.

Ring: 924 84 237 for mer informasjon  
eller gå inn på vår hjemmeside: [ebsbibelskole.no](http://ebsbibelskole.no)

**Velkommen til et spennende miljø med Jesus i sentrum!**

Tlf: 69 28 75 05 · Våkveien 24, 1591 Sperrebotn · [post@ebsbibelskole.no](mailto:post@ebsbibelskole.no) · [www.ebsbibelskole.no](http://www.ebsbibelskole.no)

## Utleie av Fredheim

Lag, foreninger og privatpersoner er velkomne  
til å leie Fredheim for arrangementer.

Vi har følgende priser:

Storesal - kr. 700,-

Lillesal - kr. 300,-

Kjøkken - kr. 500,-

Hele huset kr. 1500,-

Ta kontakt med Arnfinn Hovland, tlf. 90 29 95 64

## INNBOLAGRING I VÅLER

Boder fra 10 - 55 m<sup>3</sup>

Alt er oppvarmet - Lett adkomst

Vålerveien 1830 - 1592 VÅLER

gå gjerne inn på vår hjemmeside og les mer:

[www.innbolagring.net](http://www.innbolagring.net)

Tlf.: 69 28 99 19 - Mob.: 918 39 400

**KJÆRNSRØD**  
*Gartneri as*

ENGROSSALG AV  
BLOMSTRENDE POTTEPLANTER OG EFØY

Anne Kari Moslått

1593 Svinndal

Tlf: 69 28 86 86, Faks: 69 28 60 95

e-post: [gartneri@c2i.net](mailto:gartneri@c2i.net)

## Utleie av Våk Misjonshus

Lag, foreninger og privatpersoner er velkomne til  
å leie Våk Misjonshus.

Pris kr 1000,- for hele huset.

Kontakt Inger Lisbeth Hammer,  
tlf 69 28 71 82 eller 977 76 918.

# MØTEPLASSEN



## Barnekoret Godt Nytt

Vi øver på Fredheim torsdager Kl.17:00 til 18:00. Vi har mange gøyale sanger og prosjekter. Her lærer barna sangglede, heie på hverandre og de lærer bibelhistorier. Like FACEBOOK-siden vår som heter GODT NYTT. Her finner du all informasjon om koret, øvelser, osv. Velkommen til barn fra ca.3 år og oppover!

Kontaktpersoner:

Anne Kari Moslått: 97770050

Johanne Grimsrund: 94542287

## Våler sangkor

Vi har øvelse i Aulaen på Våk skole hver torsdag fra kl.18.30 - 21.00 Er du tenor eller bass er du hjertelig velkommen, da koret trenger flere herrestemmer.

Ta gjerne kontakt med leder: Else Grete Abrahamsen, tlf.: 934 87 178 / egabraha@online.no eller møt opp på neste øvelse.

## Våler Skolemusikkorps

tilbyr undervisning for musikanter og drillelever. Øvelser pleier å foregå på Våkhuset hver onsdag. Vi trenger flere musikanter og drillere om vi skal ha et skolemusikkorps i Våler. Ta kontakt med André Slåtten på E-post andre.slatten@online.no eller tlf 90727262 / 69288166



## Musikkorpset LJOM

er et brassband med en gjeng glade korpsamatører. Vi har øvinger hver torsdag kl. 18.30-21.30 på Svinndal skole. Nye og gamle musikanter er hjertelig velkommen på øvingene. Se også informasjon på [www.ljom.no](http://www.ljom.no).

## Trim for de minste! Våler Turn og Lek.

Hver mandag kan gutter og jenter i alderen 1 - 4 år møtes i Vålerhallen. En time med sang og lek fra kl. 17.00- 18.00! Er det noe dere lurer på, ta kontakt med Wenche P. Johansen tlf.: 69286447. Ellers ønsker vi barn og foreldre hjertelig velkomne!

## Friidrettsgruppa

Vi gir grunnleggende trening i ulike former for løp, kast og hopp. Mye av treningen skjer gjennom lek. Torsdager mellom 17:00 og 18:30 har vi trening i Vålerhallen. Vår målgruppe er barn fra 6 år. Kontaktperson er Atle Helgedagsrud. Tlf.: 90 01 37 63. Mer info på nett: [www.vs-il.no](http://www.vs-il.no)



## Håndball

I Vålerhallen er det nå et aktivt håndballmiljø med lag i alle aldre. Treningstider og kontaktinformasjon gis på: [www.vs-il.no](http://www.vs-il.no) eller ved leder Lars-Erik Thømt på tlf. 900 19 2767

## Senioryoga på stol

Hver torsdag fra 11-11.45 i kantinen på Helse- og sossialsenteret.

Senioryoga på stol er spesialtilpasset godt voksne. Det er en rolig og helhetlig treningsform, hvor vi arbeider med enkle fysiske øvelser, balanse, bevegelse, pust og avspenning.

Muskler og ledd taper sin smidighet i takt med at alderen øker. Det er vanlig å føle seg mer ustødig og ha mindre kontakt og kontroll med kroppen. Mange eldre har vært gjennom perioder med skader og sykdom. Yoga har en positiv effekt på bevegelse, balanse, styrke, pust, konsentrasjon og kroppsbekvissthet. Passer for begge kjønn, uansett alder!

## Åpen barnehage!

Er et gratis, pedagogisk tilbud for barn sammen med sine foresatte. Her kan barna leke og nye vennskap dannes.

Ta med matpakke og drikke. Kaffe og te fås kjøpt.

Åpen barnehage holder til i lokalene ved siden av helsestasjonen.

Åpningstider: tirsdag og torsdag Kl. 10:00 - 14:00

VELKOMMEN!

Pedagogisk leder: Silje Fagerlie Hansen. For spørsmål, ta kontakt med Helsestasjonen, tlf.: 69289175



## MOSS OG VÅLER SKYTTERLAG

Ønsker alle over 9 år velkommen til trening på Fjellbanen. Du får låne utstyr av laget og vi trener tirs- og torsdager fra kl. 18.00.

Du finner mer på våre nettsider: <http://www.dfs.no/moss-vaaler>

## Home-Start Familiekontakten

RYGGE OG VÅLER.

Et gratis tilbud til foreldre med små barn!

Home-Start tilbyr støtte til småbarnsfamilier som ønsker det, 2-4 timer i uka enten på dagtid eller kveldstid i familiens hjem. Hjelpen gis av frivillige familiekontakter som har vært gjennom 24 timers opplæringskurs, har politiattest og taushetsplikt. De har egen foreldreerfaring og lyst til å hjelpe en småbarnsfamilie!

Ta kontakt dersom du ønsker en familiekontakt hjem til deg eller dersom du ønsker å være familiekontakt!

Camilla Ausen, koordinator, tlf 48 25 49 97/ 69 23 23 89 [camilla.ausen@rygge.kommune.no](mailto:camilla.ausen@rygge.kommune.no) [www.home-start-norge.no](http://www.home-start-norge.no)



# Møte mellom mennesker



## Leksekafe

Svinndal Bygdekvinnelag og Våler/Svinndal Frivilligsentral samarbeider om

"Leksekafe for 5 - 7 klassetrinn" hver mandag fra kl 14.00 - 16.30 på Frivilligsentralen

Vi serveres litt mat + frukt.

Det vil være 2 - 3 voksne tilstede hver gang.

Barna kan komme og går når de ønsker det. Vi har ikke noe ansvar for barna utenom akkurat den tid de er på leksekafeen

## Internasjonalt kvinnedreff

Frivilligsentralen og Kasper transittmottak har i samarbeid åpnet en møteplass på Frivilligsentralen siste torsdag i hver måned kl. 11.00 - 14.00

Målet er at enslige kvinner fra Kasper og kvinner fra Våler skal komme sammen for å dele og utveksle erfaringer på kulturelt vis.

## Seniordans

Hver mandag Kl.14.00 - 16.00 på VÅK MISJONSHUS.

Er du glad i å bevege deg til musikk og vil ha en trivelig aktivitet som er bra for både hode og kropp, er dette trimmen for deg.

Seniordans er et helseforebyggende tiltak for de som er godt voksne, og byr på mye fysisk aktivitet. Gruppen har i dag over 20 deltagere, og tar gjerne i mot flere. Vi tilbyr et godt og trivelig miljø hvor alle blir tatt godt vare på.

Kontaktpersoner:

Grethe Gjølstad, tlf. 4827 2176

Gerd Tomter, tlf. 9158 5148

## Sør for Ravnsjø.

Om du har lyst til å gå tur, anbefaler Turistforeningen Vansjø at du legger turen til kommunegrensen syd for Ravnsjøtjernet i Svinndal.



## Kulturgruppa

### "Fiin gammel"

Møteplassen er på Helse og sosialsenteret i Våler på dagsenteret onsdager i liker uker fra kl 10.30 - 12.30. Musikk og sang. Bevertning Alle velkommen!

## Fellesråds- og menighetsrådsmøter:

Torsdag 4. februar på Svinndal renseanlegg.

Kl.18:00 Menighetsrådet,

Kl.20:00 Fellesrådet.

Torsdag 31.mars på kirkekontoret.

Kl.18:00 Menighetsrådet,

Kl.20:00 Fellesrådet.

## Søndagsskolen i Våler

Velkommen til søndagsskolen i Våler! I stallen ved Våler kirke Kl.

10:30 de søndagene det ikke er gudstjeneste i kirken.

Ta kontakt med Ingrid Hermansen på 908 57 932 om det er noe du lurer på.

## Hageselskapet

Våler og Svinndal

Mandag 15.februar, Kl.19:00:

"Nyttevekster i hagen" v/Jorunn Tinglum. Sted: Svinndal skole, biblioteket.

Tirsdag 8.mars, Kl.19:00

"Roser og cottagegarden" v/Helen Fredholm.

Sted: Svinndal skole, biblioteket.

Vi ønsker alle velkommen til våre hagekvelder!

## Møteplassen Bygdekafe på Frivilligsentralen

har åpent mandag - torsdag fra kl. 10.30 - 14.30

"SPIS SAMMEN"

HVER TIRSDAG FRA KL. 12.00-

14.00. Ta kontakt om du har ideer

eller ønsker å bidra. Kontakt Karen

Margrethe på 9362 2761.

## FOTBALL

V&S forball har idag ca. 140 utøvere i alderen 6-16 år. Ønsker du å spille for oss er det bare å sende en epost til forball@vs-il.org



## VÅLER MALEKLUBB

LIKER DU Å TEGNE OG MALE?

Velkommen til oss!

Vi møtes på Bergtunet, 1. etg.

annenhver torsdag Kl. 18 - 21

Kontakt Svanhild Knutsen,

tlf. 917 89 938 for nærmere info.

## Våler og Svinndal

### Pensjonistforening

Alle møtene er på Våler Herredshus Kl. 17.00

Vi har underholdning på alle samlingene våre. Det er sang, musikk og kaffekos. Mulighet for å kjøpe smørbrød til Kr. 20. pr. person.

Vi har også foredrag over aktuelle temaer.

Er du innflytter og ny i bygda? Kom og besøk oss, dere skal bli godt mottatt! Ingen skal behøve å være ensomme så lenge det er en pensjonistforening i bygda!

Har du spørsmål?

Ring leder Rolf Thoresen

tlf.: 97069034



## Møter VÅREN 2016

11.februar Årsmøte -

Såner Trio underholder

10.mars Hyggekveld med

underholdning



## Advokatvakt på Frivilligsentralen i Svinndal fra torsdag 3. mars 2016

### Tjenesten er gratis

Advokat Bjerke har kontor ved Våler/Svinndal Frivilligsentral første torsdag i måneden fra kl. 10.00 – 15.00.

Her er mulighet for å bestille time for konsultasjon på inntil 45 minutter. Vi tar imot alle problemstillinger, og ingen sak er for liten! **Alle kan bestille time- her gjelder ikke fylkes- eller kommunegrenser.**

For bestilling av time, ta kontakt med Våler/Svinndal Frivilligsentral på telefon 93 62 27 61

Tjenesten er gratis. Velkommen!

### Leksehjelper.

**Har du lyst til å være leksehjelper for flykninger voksne og barn i Våler.**

### Frivillige til spåkaffe i Våler

Vi ønsker å begynne med språkcafé på Biblioteket i Våler. Der er for de som vil øve på norsk språk og lære mer om norsk samfunnsliv.

**Har du noen timer til overs? Våk skole ønsker seg frivillige som kan hjelpe med å smøre brødmat på Våk skole mandag og tirsdag fra 11.00 – 12.30 til barna på leksehjelpen.**

Er det noe for deg, så ta kontakt på mobil 93 62 27 61 eller e-post:

[post@vaaler-of.frivilligsentral.no](mailto:post@vaaler-of.frivilligsentral.no)

Møte mellom mennesker

Møteplasser og aktiviteter i Våler og på Helse- og sosialsenteret.

### DATA "DROP IN" i Våler hver tirsdag kveld på Biblioteket på Kirkebygden skole / Vålerhallen.

Vi treffes fra kl. 18.00 – 20.00

Lasse og Mathias et par datakyndige gutter. De har lyst å bidra til at du kan bli bedre kjent med den digitale verden. De hjelper deg med det du synes er vanskelig eller ikke får til, f.eks. finne frem på internett, sende og mota e-post, legge inn bilder osv.

Ta med din egen bærbar PC, nettbrett slik vi kan tilpasse opplæringen etter datamaskinen, du bruker i hverdagen ☺

### Møteplass «Cafe Kroken» Du finner oss i foajeen på Helse- og sosialsenteret.

Vi har åpent mandag – fredag kl. 09.30 – 13.00. Velkommen

**Bingo for de eldre på Helse- og sosialsenteret i lokalene til dagsenteret** hver mandag fra kl. 11.00 – 12.00

### Strikkecafé i Våler.

Det er møteplassen for DEG som er glad i håndarbeid og som er hjemme på dagtid. I stedet for å sitte hver for oss møtes vi for å utveksle ideer, prate og ta en kopp kaffe sammen.

Vi møtes annenhver fredag kl. 10.30 – 12.30 i lokalene til dagsenteret.

29/1 – 12/2 – 26/2 – 11/3  
Lill Mindrebøe mobil 416 91 687

### Leseombud

Lesestund på dagsenteret tirsdager fra kl. 11.00 – 11.30.

### Allsang og musikk med Kulturgruppa «Fiin gammel»

onsdager i lik uke kl. 10.30 i lokalene til dagsenteret.

VI ØNSKER ATT ALLE BLIR SETT!  
Derfor utdeler vi



Møteplasser og aktiviteter på Frivilligsentralen i Svinndal.

### Møteplassen "Bygde kafé"

på Frivilligsentralen  
Vi har åpen hver mandag – tirsdag – onsdag – torsdag kl. 11.00 – 15.00 Velkommen.

### "Leksekafè for 5 – 7 klasse"

hver mandag fra kl. 14.00 – 16.30 på Frivilligsentralen. Vi servere brødmat.☺

### Møteplassen "spis sammen"

tirsdager på Frivilligsentralen fra kl. 12.00 – 14.00

### Trim og gå gruppen ☺

Vi møtes ved Frivilligsentralen hver torsdag kl. 10.45 og er klar til å gå kl. 11.00.

Bygdekafèen ordner til med felles lunsjbord hver torsdag på sentralen fra kl. 12.00  
Ta en tur innom ☺

### Møteplassen "BINGO" på FRIVILLIGSENTRALEN i Svinndal mandag kl. 18.00

25/1 – 8/2 – 22/2 – 7/3 – 21/3  
Enkel bevertning. Velkommen.

### Strikkecafé i Svinndal «Vi nøster oss sammen»

Vi møtes onsdag 17/2 og 16/3 kl. 18.00 i lokalene til Frivilligsentralen

Ta med strikketøy eller annet håndarbeid og godt humør.

**DATA "DROP IN" i Svinndal** onsdager på Frivilligsentralen. Vi treffes fra kl. 11.00 – 13.00

Lasse og Mathias et par datakyndige gutter. De kan hjelpe deg med det du synes er vanskelig eller ikke får til, f.eks. finne frem på internett, sende og mota e-post, legge inn bilder osv.

### TAFIX STRØBOKS FÅR DU HER

Det eneste du må gjøre registrere deg med navn og adresse på kontoret.



Møte mellom mennesker



Våler Velværesenter

- ♥ Hudpleie
- ♥ Massasje
- ♥ Lavastensmassasje
- ♥ Lymfedrenasje med vakum
- ♥ Healing

Vi har gavekort!

Tlf.: 69 28 80 40

Våler Velværesenter  
Vestlia 1, 1592 Våler i Østfold



Finn oss på Facebook og vår hjemmeside:  
[www.123hjemmeside.no/valervelværesenter](http://www.123hjemmeside.no/valervelværesenter)



**Føtter & Tær AS**

Vestlia 1, 1592 Våler i Østfold



Eva Græsberg

Autorisert Føtterapeut

Bestill time tlf 92296837/69288040

Ambulerende føtterapeut etter avtale  
Velvære, pleie og terapi for dine føtter!



web: [fotterogtaer.no](http://fotterogtaer.no) mail: [post@fotterogtaer.no](mailto:post@fotterogtaer.no)

*Velvære, pleie og terapi for dine føtter!*

*Fotbehandling, voksbad, fotmassasje, shellac.*

*10% rabatt for pensjonister!*

*Ambulerende etter avtale, og kan komme hjem til deg!*

**GAVEKORT**  
Sko fra Arcopedico

**Tlf.: 922 96 837**

VI HOLDER TIL PÅ FOLKESTAD, 2. ETASJE I BANKBYGGET  
VELKOMMEN!



Drop in og  
timebestilling

Vi tilbyr profesjonell  
hårbehandling til Damer og Menn.  
Oppsetting til bryllup og fest.  
Hair-extensions og Negldesign.  
Vi fører også makeupserien til  
Zanzuel

Tlf: 69 28 77 00  
[www.saksenfrisor.no](http://www.saksenfrisor.no)



**Åpningstider:**

Mandag stengt  
Tirsdag 10.00 - 16.00  
Onsdag 10.00 - 17.00  
Torsdag 10.00 - 19.00  
Fredag 10.00 - 17.00  
Lørdag 09.00 - 15.00  
Vestlia 1, 1592 Våler



## Våler folkebibliotek

Åpningstider:

Mandag 12.00 - 20.00

Tirsdag 12.00 - 20.00

Onsdag 12.00 - 20.00

Torsdag 12.00 - 15.00

Fredag Stengt

Velkommen til biblioteket!

[www.valer.folkebibl.no](http://www.valer.folkebibl.no)

Sommeråpningstider gjelder i

perioden 25.06 - 12.08:

Mandag 12.00 - 18.00

Tirsdag 12.00 - 16.00

Onsdag 12.00 - 18.00



## Diakonimøter i Svinndal Kl. 12:00 på Klokkergården:

Onsdag 27.januar

Onsdag 24.februar

Onsdag 30.mars

Onsdag 27.april

Vi er 15-20 stk som samles hver gang vi har formiddagstreff, og da synger vi, spiser formiddagsmat sammen, har andakt, utlodning mm.

Treffene varer i ca. to timer.

Det ville være fint om flere hadde anledning til å komme på treffene. Alle er velkomne!

*Hilsen oss i Svinndal Diakoniutvalg*



Bingo på Helse og Sosialsenteret

Kiwanis Våler holder bingo for beboere på senteret. Også andre av bygdas innbyggere er velkommen til å delta. Enkel bevertning.

Sted: Kafeteria i 1. etg.

20. januar - 17. februar - 16. mars

Start kl 19:00

Hilsen Kiwanis Club Våler



## MØTER VÅREN 2016

Våler Misjonssamband og Svinndal Normisjon

**Første torsdag i måneden er det BØNNEMØTER på Våk misjonshus kl. 19.30.**

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til våre møter, middagssamvær og andre arrangementer!

Dato	Tid	Sted	Arrangement	Taler	Sang
Onsdag 27.jan.	19:00	Våk	Årsmøte NML		
Fredag 29.jan.	17:30	Fredheim	Åpent hus m/middag		
Søndag 31.jan.	17:00	Fredheim	Familiemøte ETIOPIA-kveld	Sture Jenssen	
Torsdag 4.febr.	19:00	Fredheim	Møte	Asbjørn Kvalbein	
Fredag 5.febr.	19:00	Fredheim	Møte	Asbjørn Kvalbein	
Søndag 7.febr.	17:00	Fredheim	Møte	Asbjørn Kvalbein	
Onsdag 24.febr.	19:00	Fredheim	Møte	Finn Olav Myhre	
Søndag 28.febr.	17:00	Våk	Regionmøte med Rygge, Råde og Våler. Radio-øst-møte.	Reidun Guldhauk Øystein Fagermoen	
Fredag 4.mars	11:00	Bjerg Skolt	All verdens kvinners bønnedag		
Fredag 4.mars	17:30	Fredheim	Basar m/pøsemiddag		Godt Nytt
Fredag 11.mars	18:00	Fredheim	Basar		Askim Soul Children
Onsdag 16.mars	19:00	Fredheim	Møte	Bo Jo Hermansen	Gunnar Moslåt og Jan Ingar Båtvik
Torsdag 31.mars	17:00	Våk	Åpent hus m/middag me Våler Soul Kidz		
Søndag 3.april	17:00	Fredheim	Familiemøte	Morten Dahle Stærk	Våler Soul Kidz



Våler Misjonssamband

Leder: Kay Armann Ellefsæter

Fledsbergveien 5, 1592 Våler.

Mobil: 901 87 426

e-post: [kay.ellefsaeter@kniftrygghet.no](mailto:kay.ellefsaeter@kniftrygghet.no)



Svinndal Normisjon

Fredheim's hjemmeside:

[www.fredheim-svinndal.com](http://www.fredheim-svinndal.com)

Kontaktperson:

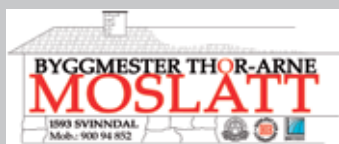
Synnøve Mingeødegård

Lunderveien 745, 1593 Svinndal

Mobil: 90571117

e-post: [synnovemingen@gmail.com](mailto:synnovemingen@gmail.com)

Annonsesponsor:



**Små skritt**

**- store forbedringer**

Kommunal helsetjeneste og lavterskeltilbud for livsstilsendring - snakk med din fastlege eller ta direkte kontakt selv

- Individuell oppfølging
- Kostholdskurs - Bra mat for bedre helse
- Røykesluttkurs - Røykfri sammen
- Trening i gruppe både ute og inne

**KONTAKTINFORMASJON:**

Epost: [frisklivssentralen@valer-of.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@valer-of.kommune.no)

Telefon: 69 28 91 00/941 59 346

Besøksadresse:  
Helse og sosialsenteret  
Bergskrenten 12 1592 Våler

**VÅLER GRAVESERVICE AS**

GRAVING - SPRENGNING  
TRANSPORT  
Sentralgodkjent firma

Mobil 90 99 43 90 - 90 08 92 80  
Fax 69 27 32 14

E-post: [firmapost@valer-graveservice.no](mailto:firmapost@valer-graveservice.no)  
Vi har godkjenning for montering av renseanlegg




**GUTTULSRUD MASKIN**

Kantklipping – Krattknusing – Beitepussing

Snøbrøyting – Strøing – Feing – Veiskraping

**957 28 679**      [guttulsrud@live.no](mailto:guttulsrud@live.no)



**BYGGMESTER THOR-ARNE**  
**MOSLATT**  
1593 SVINNDAL  
Mob.: 900 94 852

**Moro for enhver anledning i alle aldersgrupper!**



Firmafest, utdrikingslag, bursdager, events, julebord mm.

**VÅLER KICKOFF**  
SENTER



**Kirkens SOS**

**I KRISE?**

Snakk med noen!

 **Kirkens SOS 815 33 300**

Døgnåpent  
Fra [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)  
kan du også sende SOS-meldinger.

**Krisesenteret i Moss**

Tlf. **69 25 05 50**

Alltid åpent!

*Mental Helse*

**HJELPETELEFON**

*for Mossedistriktet*

**810 03 339**


*Dronningensgt. 12*

**Bentzen**  
MOSS BEGRAVELSESBYRÅ AS

Ring **69 25 11 15** - hele døgnet

[www.bentzengravferd.no](http://www.bentzengravferd.no)  
Solgaard Skog 4, 1599 Moss

**Gravmonumenter salg - inskripsjon - oppussing**

 ET NORSEID FAMILIEBYRÅ MED LANGE TRADISJONER

Knut Bjerke AS ble etablert i 1958 og er i dag en av de store maskinentreprenørene innen grunnarbeider i Østfold / søndre Akershus.

Knut Bjerke AS utfører jobber innefor infrastruktur og grunnarbeider for næringsbygg og boligbygging. Vi kan vise til en rekke store oppdrag de siste årene.

Firmaet holder til i lokaler på Våler Næringspark



Granittveien 10  
Moss og Våler Næringspark  
1592 VÅLER  
Tlf: 69 28 99 33 epost: firmapost@knutbjerke.no



Telefon: 69 28 60 32

## Hageselskapet Våler og Svinndal

*Medlemsskap gir kunnskap og glede*  
Kontakt Winnie, tlf: 926 40 120  
e-post: vshagelag@gmail.com

### KIRKEBYGDEN GRENDEHUS

Et trivelig lokale for utleie alle dager.  
Grendesal, grupperom m.v.  
Ring barnehagen for bestilling og opplysning  
om priser på tlf 69 28 75 60



### SALONG KLIPPY

Solarium  
Svinndal  
Tlf.: 69 28 61 40

**VI HJELPER DEG MED VEIEN!**  
- Fresing av asfalt  
- Fresemasse til gårdsveier

### Asfalt Remix AS

Vadbakken 6, 1592 Våler  
Tlf.: 69289901 Faks: 69289902 Epost: post@asfaltremix.no  
www.asfaltremix.no



### BYGGMESTER FRITS BLOMQVIST

*Byggeoppdrag utføres  
på nytt og gammelt  
Holmen - Tlf 69 28 71 93*

FAGKUNNSKAP GIR TRYGGHET

Etabl. 1976



### Byggmester Ulf Johannessen a/s



### KVALITETSBYGG

TØMRER - ASBEST - BETONGARBEIDE

Tlf. dir.: 907 29 616

P.B. 581 HØYDEN  
1522 MOSS

post@bmuj.no - www.bmuj.no

## Våler Vannverk SA

Du treffer oss på Folkestad,  
i det nye bankbygget i 2. etg.

Tlf.: 69 28 75 80

E-post: post@vaalervannverk.no

**SPAR**



*- du kjenner oss*

## **Spar Sperrebotn**

Vi lager snitter, spekemat, koldtbord.

Mandag – fredag 08.00 – 21.00

Lørdag 09.00 – 20.00

Tlf. nr. 69 28 84 10

Telefax 69 28 80 51

E-post [spar.sperrebotn@ngbutikk.net](mailto:spar.sperrebotn@ngbutikk.net)

# VELKOMMEN TIL KIRKEN

## GUDSTJENESTELISTE / MENIGHETSKALENDER



**Følg alltid med i gudstjenestelisten i Moss avis for mulige endringer!**



DATO	TID	STED	TYPE TJENESTE	DAGENS NAVN	OFFER TIL	ANNET
24.januar	11:00	Våler kirke	Gudstjeneste	Såmannssøndagen	Bibelselskapet	
31.januar	11:00	Svinndal kirke	Gudstjeneste	Kristi forklarelsedag	Menigheten	Våler sangkor
7.februar	11:00	Våler kirke	Familiegudstjeneste	Fastelavenssøndag	Våler Soul Kidz	Karneval, Våler Soul Kidz, 6-årsbok
14.februar	11:00	Svinndal kirke	Familiegudstjeneste	1.sønd. i fastetiden	Godt Nytt	Karneval, Godt Nytt, 6-årsbok
21.februar	11:00	Våler kirke	Gudstjeneste	2.sønd. i fastetiden	Kirkens SOS	
28.februar	11:00	Svinndal kirke	Gudstjeneste	3.sønd. i fastetiden	ACTA barn og unge	
6.mars	11:00	Våler kirke	Gudstjeneste	4.sønd. i fastetiden	Menigheten	
13.mars	18:00	Svinndal kirke	Fasteaksjonsgudstjeneste	Maria budskapsdag	Kirkens nødhjelp	Konfirmanter
20.mars	11:00	Svinndal kirke	Gudstjeneste	Palmesøndag	Menigheten	
24.mars	18:00	Våler kirke	Gudstjeneste	Skjærtorsdag	Søndagsskolen Våler	
25.mars	11:00	Våler kirke	Gudstjeneste	Langfredag	intet offer	
26.mars	23:00	Våler kirke	Midnattsmesse	Påskeaften	intet offer	
27.mars	11:00	Svinndal kirke	Gudstjeneste	1. påskedag	Kirkens nødhjelp	
3.april	11:00	Våler kirke	Gudstjeneste	2.søndag i påsketiden	Menneskeverd	
10.april	11:00	Svinndal kirke	Gudstjeneste	3.søndag i påsketiden	Varna evangeliesenter	Varna
17.april	11:00	Våler kirke	Gudstjeneste	4.søndag i påsketiden	KRIK	Våler Soul Kidz, 8-årsbok
24.april	11:00	Svinndal kirke	Gudstjeneste	5.søndag i påsketiden	ØSK	

**PÅSKENATT**  
Også i år vil det bli midnattsmesse kl.23:00 påskeaften. Det blir gudstjeneste 1. påskedag i Svinndal kirke, mens alle de øvrige gudstjenester er i Våler kirke. Det er IKKE gudstjeneste 2. påskedag.



### KIRKESKYSS?

Ønsker du skyss til kirken, ta kontakt med våre kontaktpersoner, så ordner de skyss.

### Våler:

Grethe Gjølstad  
tlf. 48 27 21 76

### Våler kirkekontor:

tlf. 69 28 88 30/90 85 79 32

### Svinndal:

Randi og Jon Rønning  
tlf. 97 54 41 92

Ønsker du å støtte menighetsbladet med en gave og du ikke bruker nettbank, fyller du ut en giroblankett som den på bildet nedenfor. Konto-nummeret vårt er:

**1503.49.88754**

**OBS! nytt kontonummer**



## VELKOMMEN TIL SØNDAGSSKOLEN!



Som hovedregel i stallen ved Våler kirke kl. 10.30 de søndagene det ikke er gudstjeneste i kirken.