



ÅRGANG 81  
JANUAR  
FEBRUAR  
MARS

2021

Våler kommune



# VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD

*Karrierekvinne*  
og  
**Bondekjerring**



# 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)



### Midlertidig besøksadresse

Kjosveien 4

«Stallen» ved siden av Våler kirke

### SOGNEPREST

Vakant

kirkekontoret@vpgo.net

### KIRKEVERGE / DAGLIG LEDER

Eva Marie Pedersen, Tlf.: 47 46 27 52

kirkeverge@vpgo.net

mobil priv.: 976 89 722

### SEKRETÆR

Lillian Neset Tlf.: 69 28 88 30

kirkekontoret@vpgo.net

Kontortid: Tirsdager kl.08.00-15.30,

onsdager kl.08.00-15.30 og

fredager kl.08.00-15.30.

Mobil priv: 907 69 380

### KANTOR

Bent Erik Hodnebrog

organist@vpgo.net

Mob: 958 12 058

### VIKAR FOR MENIGHETSPEDAGOG

Lise Kristin Aaberg-Ljunggren

menighetspedagog@vpgo.net

Mob: 924 23 861

### KIRKETJENER VÅLER

Tore Storm-Hexeberg

kirketjener@vpgo.net

Mob 975 62 009

### KIRKETJENER SVINNDAL

Elisabeth Sælid Kjærnsrød. Mobil: 915 18 236

### VÅLER KIRKELIGE FELLESRÅD

#### VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSRAAD

LEDER: Odd Kjærnsrød Mob: 995 76 176

NESTLEDER: Kari Antonsen Mob: 906 95 653

## UTGIVELSER OG INNLEVERINGSFRISTER FOR VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD 2021

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 3-4 uker etter  
innleveringsfristene.**

Utgave	Innleveringsfrist
januar/februar	8. januar
ma	<b>Frist for innsending av stoff til neste nummer (kommer i mai) er 15.april</b>
ma	
juli	
september/oktober	1.september
november/desember	1.november

Gaver til  
Menighetsbladet  
mottatt fra  
1.11.20  
t.o.m. 31.12.20

takk!

Totalt mottatt  
5.950kr,-  
i gaver!



**GIRO**  
**1503.49.88754**

v:pps

# Redaktøren har ordet

## Overganger

*I løpet av livet opplever vi alle store og små overganger. Det kan være opplevelser eller erfaringer hvor det er et før og et etter, hvor man ikke er den samme etterpå som man var før. Noen overganger gleder vi oss til, andre utsetter vi så lenge vi kan. Og noen overganger skulle vi gjerne vært foruten.*

*Den første og største overgangen for et menneske må jo være å bli født. Fra å være trygt og godt forvart inni mammas mage, med akkurat riktig temperatur og riktig næring, til å komme ut i denne verden med alle usikkerheter og farer det kan føre med seg.*

*Så har vi overgangen fra barnehagebarn til skolebarn. Så begynner barnet på ungdomskolen. Ungdommen blir student eller starter så smått i arbeidslivet. Ungdommen blir voksen og flytter ut av hjemmet, og blir kanskje selv far eller mor. Etterhvert er tiden for å gå ut av arbeidslivet igjen og bli pensjonist.*

*I kirken markerer vi mange av disse overgangene med ritualer; Dåpen, når barnet blir født; Konfirmasjonen, når barnet blir ungdom og selv skal begynne å bestemme over sitt eget liv; Vielsen, når overgangen går fra et jeg til et vi; og til sist: begravelsen, som markerer at et liv er fullført på jorden.*

*Også i naturen skjer det overganger hele tiden. Vinter går mot vår. Mørke kvelder blir lyse netter. Tørre kvister blir grønne grener. Og opp av brun jord vokser fargesprakende blomster.*

*På denne tiden av året har kirken sterke symbolske ritualer. Gudstjenestene i påsken rommer mange følelser og erfaringer; fortvilelse, smerte, svik, tomhet, mørke, lys, kjærlighet, tilgivelse, fellesskap og glede. Særlig vil jeg trekke frem påskenattsmessen som virkelig spiller på overgangen fra mørke til lys.*

*Snart vil vi alle oppleve en stor overgang. Det nærmer seg et «etter pandemien». Fremdeles må vi leve i håpet, og fremdeles må vi forholde oss til restriksjonene. Men det er en lysning der fremme om at vaksinen skal fungere og vi skal få leve som før. Eller blir det som før?*

*For noen har denne pandemien gjort tilværelsen vanskeligere, ikke minst økonomisk og det at samfunnet etterhvert åpner opp igjen betyr ikke nødvendigvis at jobben er tilbake. For andre har pandemien kanskje gitt inspirasjon til å gjøre noe nytt. Og noen av oss kommer ut på andre siden med nye roller. God påske!*

\*Gaver mottatt fra 01.11.20. t.o.m. 31.12.20:

Anne-Brit Brokhaug 700,- Eva og Olav Belgen 500,- May og Erik Listerud 500,- Trond Flesjø 250,- Erling Harald Nord-Varhaug 300,- Lina Gunnerød 300,- Aase Nybråten 350,- Synnøve Eriksson 500,- Mimmi i Askim 350,- Odd Georg Skovdahl 300,- Grethe Dyhre 300,- Hildegunn Ellegård 500,- Kari og Odd Antonsen 300,- Lillian Dahl Aannerød 300,- Aud Margareth Åsheim 500,-

Totalt mottatt: kr. Kr. 5.950,- Tusen takk for gavene!



## Kirkekontoret informerer:

Du kan få SKATTEFRITAK for gaver du gir til menighetene og menighetsbladet dersom du oppgir navn, adresse og personnr (11 siffer i forbindelse med gaven du gir. Minste beløp som utløser fradrag er gaver på 500,-. Maksimalt fradrag for gaver er tilsammen 50.000,- for inntektsåret 2021

Kontonr. for gave til Våler og Svinndal menighetsblad: 1503.49.88754  
**VIPPS nr. 25228**

Kontonr. for gave til Våler og Svinndal menigheter: 1503.49.06677  
VIPPS nr. 22579

# Vikarpresten har ordet



Kjære alle sammen.

Vi befinner oss i mars og jeg begynner så vidt å skimte våren, og med våren kommer også lysere og varmere dager.

Selv om våren ligger litt fremme i tid vil jeg gjerne fortelle litt om den. For meg er våren en tid hvor jeg ofte tenker på de gode tingene i livet, på de tingene jeg forbinder med varme, og at naturen våkner til liv. Jeg tenker også på gode relasjoner, omtanke og omsorg.

Ved siden av denne teksten kan dere se en enkel skisse av et tre jeg har tegnet. Tegningen er et forsøk på å fange noen av tankene mine rundt våren. Vi ser et bart tre som strekker seg opp fra mørket til det gode lyset. Jeg ser også dette som et bilde på det som noen ganger kan foregå inne i oss, på hvordan vi kan ha et mørke i oss som kan gjøre det vanskelig å se lyset.

Med våren kommer også påske. Påsken er en tid fylt med mørke og lys. Det mørkeste er da Jesus led på korset for oss alle på langfredag. Lyset er når han gjenoppstår påskemorgen. Mørke og lys. Lidelse og håp.

Påsken er også den delen av året som ikke bare minner meg om de synlige endringene i naturen, men at det finnes et indre lys jeg kan strekke meg etter og som ønsker meg vel. Jesus er det lyset. Fra det mørket som også jeg til tider kan kjenne på, så kan jeg oppleve en ro og trygghet i troen på Guds evige kjærlighet. Det er en kjærlighet og varme som alltid vil rekke ut en velmenende hånd til oss, uansett hvor i livet vi befinner oss.



Jordens lys er godt, men Guds lys er evig. Vårens lys er en sterk påminnelse om at Jesu oppstandelse er det lys som er tent for oss, og at han er verdens lys som vil skinne for oss alle. Jeg ønsker deg alt godt for dette året.

Christian Dag Nilsen

---

## Stas med bispevisitas

I uke 16 kommer vår biskop i Borg, Atle Sommerfeldt, hit til Våler og Svinndal menigheter.

Han vil ha samtaler med staben, menighetsrådet og representanter for kommunen.

Visitasen åpnes med nattverdsgudstjeneste i Svinndal kirke tirsdag 20. april kl 09:00

Det hele avsluttes med en flott visitasgudstjeneste i Våler kirke 25. april kl 11:00

Gudstjenestene er åpne for alle!



## Karrierekvinne og Bondekjerring

Foto: privat

Tekst: Bent Erik Hodnebrog



Vi sitter på kjøkkenet i det gamle huset på gården Østenrød innerst i Vassbygda. Jeg sitter på ene siden av bordet og Mona Pedersen Unnerud sitter i god avstand på motsatt side av bordet. Mona er vant til smittevern. Det er en daglig problemstilling i hennes jobb på Blodbanken i Moss.

- Når ble du Vålerboer?

- Jeg flyttet hit på gården med Hans Henrik i 2002. Da overtok han driften av familiegården.

- Så du giftet deg til gård i Våler?

Hvordan traff du Hans Henrik?

- Jeg er vokst opp i Skiptvet. Der var jeg med i et kristent ungdomsmiljø. En gang ble det arrangert grøttest med «Ungdomstreff på tvers» her i Våler, og en gjeng fra Skiptvet ble med på det. Der traff jeg Hans Henrik og bestemte meg fort for at han skulle jeg ha.

- Og da ble det han?

- Ja, da ble det han. Men vi giftet oss ikke helt med en gang. Jeg måtte bli

ferdig med studiene mine i Oslo først. Også jobbet jeg på Aker sykehus noen år, og så var jeg klar for å giftemål. Vi bodde et par år i Skiptvet, før vi flyttet hit.

- Og så ble du gårdskjerring.

- Ja, men vi har jo ikke krevende dyr, da. Kun noen griser i innimellom, og katter, kaniner og høner. Det er først og fremst korn vi driver med, og jeg hjelper til litt ute på jorden med harving og kornkjøring. Og så fikk vi tre barn på rappen.

Mona vokste opp i Skiptvet, men ikke med helt tradisjonelle familieforhold, sett med datidens øyne. Moren til Mona var ugift og oppdro sin datter alene.

- Jeg er vokst opp på landet i Skiptvet som enebarn, likevel hadde jeg en stor familie rundt meg. Mamma var alenemor, men besteforeldrene mine stilte opp. Og det gjorde tanter og onkler også. Jeg savnet

aldri en far. Jeg er nok et resultat av en sommerflørt. Jeg ser i ettertid at storfamilien min alltid har vært veldig generøs. Jeg tenkte aldri at det var noe unormalt å vokse opp med alenemor, men jeg har jo forstått at andre har opplevd det langt vanskeligere på den tiden. Og mine besteforeldre hadde stort hjerterom. Ikke bare tok de seg av sine egne barn og barnebarn, men de hadde også kjærlighet nok til å ta til seg en gutt fra et barnehjem i Oslo.

- Men hva med din far?

- Min far kjente jeg ikke. Og med storfamilien rundt meg, savnet jeg det heller ikke. Men da jeg fikk familie og egne barn, da begynte jeg å tenke på mitt eget opphav. Da barna ble født ble jeg nysgjerrig på hvem denne faren min var.

- Så da tok du kontakt med han?

- Nei, jeg gjorde ikke det, så viktig var det ikke for meg. Det var først for over ti år siden at jeg traff min far for første gang. Det var min fars søster

som tok kontakt. Hun sa hun hadde tenkt på meg i alle år og hun ville gjerne møte meg. Og det var gjennom henne jeg møtte min far. Det var rart. Jeg var nysgjerrig på hvem dette var, men det var som sagt ikke noe savn. Nå er han gått bort, men jeg har fortsatt veldig god kontakt med min tante og hennes mann.

- Du er utdannet bioingeniør. Hva gjør en typisk bioingeniør?

- En bioingeniør jobber ofte på laboratorier på sykehus. Det er bioingeniører som sjekker blodprøver, celleforandringer, blodtyper, bakterier og virus, og finner svar på for eksempel koronatestene som jo er aktuelle for tiden. Jeg jobber på blodbanken i Moss og er leder her. Dette er en jobb hvor man kommer veldig nær mennesker. Vi må være gode på small talk, og den viktigste jobben vi gjør er å sørge for at pasientene får kvalitetssikret blod, og at de som kommer til oss for å gi blod har en god opplevelse og ønsker å komme tilbake. For å kunne gi blod må man fylle ut et skjema hver gang, og vi går gjennom skjemaet sammen med blodgiver. Dette for å ivareta både blodgiver og pasienten. Da hender det at vi får høre noen intime betrouelser om opplevelser og erfaringer som har betydning for om de kan gi blod eller ikke. Vi må lytte etter nyansene i det de sier, for vi må jo være helt sikre på at blodet de gir oss er rent og trygt. Vi har selvsagt taushetsplikt! Jeg har dessuten vært telefonvakt i Kirkens SOS sin krisetelefon. Det er også et sted hvor jeg må lytte til tonefall og etter nyansene i språket for å lytte til hva innringer sier og mener slik at jeg kan være til hjelp.

- Hva betyr kirken for deg?

- Jeg er ingen spesielt aktiv kirkegjenger. Det var en periode på 1 ½ år at det var mange møtepunkter i kirken. Det var i Skiptvet kirke. Først giftet vi oss i august 98, så var det begravelsen til mamma i januar 99 og barnedåp i april 2000. Kirken er for meg et sted for livets store begivenheter. Dåp, konfirmasjon, bryllup, begravelse, jul.

- Mamma døde av kreft når jeg var 24 år gammel, men jeg har ikke noe spesielt forhold til graven hennes. Jeg har ho med meg i det jeg gjør i

hverdagen. Jeg trenger ikke kirkegården eller kirken til det. Jeg finner trøst og glede i sanger. Jeg er for så vidt ferdig med det å synge i kor selv, men jeg liker musikk og særlig tekstene er det som betyr noe for meg. Inga May Naustvik startet opp Våler Soul Kidz da barna var små, og jeg ble med som hjelper. Brått var jeg dirigent i flere år. Da var jeg bevisst på

å velge sanger som løfter opp og betyr noe.

- Det høres ut som om livet ditt, tross alt, har gått på skinner hele tiden.

- Nei, det er nok ikke sånn. Men jeg dveler ikke lenge ved det som er vondt. Døden er en del av livet og vi skal alle igjennom ulike faser av livet. Det er ingen grunn til å grave seg ned i vonde følelser. Jeg er fryktelig løsningsorientert og veldig positivt anlagt av natur. Jeg er livsglad og finner mest glede i de små tingene.

Da jeg skulle på ultralyd med min yngste datter, Lise Marie, i uke 19, så legene at det var noe som ikke var helt som det skulle være. «Oi, her det litt for mye væske i hjernen», sa de. Og det var ikke sikkert barnet ville overleve. Legene sa til meg at de fort kunne ordne et abortinngrep for det var

fortsatt innenfor den lovlige grensen for senabort. Papirarbeidet var nærmest klart, det var bare å skrive under. Det var som om det var en forventning at jeg skulle ta abort. Jeg kjente at det var uaktuelt. Hvis barnet ikke kom til å leve lenge, da fikk vi glede oss over den tiden vi fikk. Nå er Lise Marie 18 år og studerer barne- og ungdomsarbeider på Malakoff vgs og vi er veldig stolte over og glade i datteren vår!

- Dette dreier seg jo om etikk.

- Ja, jeg interesserer meg for etikk og har alltid syntes det har vært spennende. Jeg har studert etikk og siden har jeg tatt videreutdanning i etisk refleksjon. Det handler om hvorfor vi gjør som vi gjør. Jeg sitter i yrkesetisk råd for Bioingeniører i Norge. Der behandler vi etiske spørsmål knyttet til faget vårt. Vi ser på prioriteringer i helsevesenet, ikke minst relevant i disse tider med tanke på vaksinerings mot korona. Vi ser på praksis



knyttet til oppbevaring av blodprøver fra nyfødte, blodprøvetaking av døende, barn eller psykiatriske pasienter. Vi ser på bruk av tvang, eggdonasjon, assistert befruktning og fosterdiagnostikk. Vi er også høringsinstans for lovforslag til stortinget. Nå nylig var det bioteknologiloven vi har jobbet med. Jeg opplever at dette er spennende å jobbe med. Jeg har jo min bakgrunn med å vokse opp med en alenemor og så har jeg erfaringer knyttet til svangerskapet med Lise Marie, men samtidig har jeg min faglige kompetanse fra utdannelsen min. Jeg opplever at alt dette kommer godt med når vi skal belyse flere sider av en sak.

Jeg er også medlem i «Klinisk etikk-komite ved sykehuset Østfold». Dette er en tverrfaglig gruppe bestående av Lege, sykepleier, prest, jurist, kommunikasjonsrådgiver, psykolog og bioingeniør. Her tar vi for oss aktuelle, konkrete problemstillinger fra sykehusets hverdag. Den

enkelte behandler, som regel legen, melder inn en problemstilling som han eller hun ønsker belyst fra flere sider, slik som for eksempel: Er det riktig å skru av respirator eller er det riktig å fortsette behandling. Disse ulike yrkesgruppene med hvert sitt ståsted bidrar på denne måten til at behandler selv kan ta en beslutning man kan stå støtt i. Jeg synes det viser en stor respekt for livet, pasienten og pårørende at sykehuset går inn i slike drøftinger. Vi møtes en gang i måneden, men har også ad hoc-møter dersom det er akutte problemstillinger.

- Du er virkelig en spennende dame som ikke er redd for å utfordre eller bli utfordret. Har du noen gang tid til å sitte ned?

- Jeg har mye energi og har mange jern i ilden, men jeg slapper av med verdens beste samvittighet. Min avkobling er å lese krimbøker. Det er psykologien bak som interesserer meg. Romantikk og kliss, det bryr jeg meg ikke om.

## HVERDAGSREHABILITERING

Våler kommune har startet med hverdagsrehabilitering.

Dette er et gratis tilbud til deg som føler at hverdagen har blitt litt vanskeligere å mestre.

Har du aktiviteter i hverdagen som er viktige for deg, men som du føler du ikke får til like godt lenger?

Føler du at det å utføre huslige oppgaver begynner å bli utfordrende?

Kanskje du opplever at balansen ikke er så god lenger, eller at du føler deg utrygg å gå uten hjelpemidler.

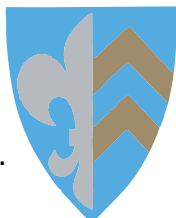
Vi ønsker å hjelpe deg, slik at du igjen opplever å kunne utføre de tingene som er viktige for deg i hverdagen og fortsette å bo hjemme i din egen bolig så lenge som mulig.

**Ta kontakt med oss i** hverdagsrehabiliteringen i Våler kommune på telefon 417 04 873 eller 417 04 874, så kommer vi hjem til deg for en samtale.

All trening foregår i ditt hjem og etter de målene du ønsker å oppnå.

Gleder oss til å høre fra deg.

Hilsen oss i  
Hverdagsrehabilitering.



## KIRKEKONTORET INFORMERER:

Skjeve gravstøtter på kirkegårdene - festers ansvar å rette opp!

Våren er forhåpentligvis mer eller mindre rett rundt hjørnet til glede, vekst og inspirasjon for oss alle! Men, våren kan også føre med seg utfordringer som TELEHIV. Noen gravstøtter blir uheldigvis skjeve av telehivet og trenger oppretting utover vårparten. Det er ifølge lovverk og gravferdsforskrift festers ansvar at gravminnet ikke er til forfall, sjenanse eller til fare for dem som ferdes på gravplassen. Dersom fester ikke selv har mulighet til å rette opp en skjev gravstøtte må fester ta kontakt med et firma som kan rette opp steinen mot betaling. De som leverer gravstøtter tilbyr normalt disse tjenestene. Vi oppfordrer derfor alle som har eller får en skjev gravstøtte til å sørge for at støtten blir rettet opp. Den må stå støtt.

**Takk til alle dere festere for at dere tar festeansvaret på alvor!**





FØLG OSS PÅ FACEBOOK:  
ungdomsarbeid i våler og  
svinndal menighet

OG INSTAGRAM:  
vaalerogsvinndalmenighet

VI TREFFES PÅ FACEBOOK!

## Korona er no dritt!

Det er vanskelig å samles og gjøre de gøyе tingene vi ellers gjør. Det er ihvertfall vanskelig å planlegge.

Men følg med på facebook og instagram.

Det er mulig vi får til noen samlinger med MILK, Ungdomsklubben og annet!

Det blir fasteaksjon også i år med innsamling til Kirkens Nødhjelp. Konfirmantene bidrar i år digitalt og du kan gi penger på sms, vipps eller gjennom sosiale medier, se annonse side 11



**KIRKENS NØDHJELP**  
actalliance



## Nytt i staben



Menighetspedagogen vår, **Anja Rio**, har sluttet. Vi i stab, menighetsråd og fellesråd gratulerer Anja med ny jobb i Askim! Hun har allerede startet i jobben etter avsluttet permisjonstid her i Våler. Vi takker Anja for godt samarbeid, innsats og stå på vilje i den tiden hun har vært ansatt hos oss! Pga koronarestriksjoner ble det ikke mulighet til avskjedsgudstjeneste men, som seg hør og bør, har Anja fått hyggelig takk og blomster levert hjem til seg. Vi ønsker masse lykke til med nye, spennende utfordringer og arbeidsoppgaver i et nytt fellesråd og alt godt videre.



Noen av dere har hilst på **Christian Dag Nilsen**. Han er vikarprest i Våler og Svinndal frem til etter påske. Han er med i konfirmantarbeidet og han har begravelser og gudstjenester. Vi takker for den jobben han har gjort hos oss og ønsker ham lykke til som byprest i Larvik!



Sognepreststillingen ble lyst ut i januar. **Bent Erik Hodnebrog** har fått tilbud om og takket ja til stilling som sogneprest i Våler og Svinndal. Han har dette semesteret hatt delvis permisjon for å fullføre Praktisk Teologisk Seminar ved MF Vitenskapelige høyskole. Han uteksamineres derfra i juni og blir innsatt som sogneprest når papirene er i orden.

## LEDIGE STILLINGER I VÅLER KIRKELIGE FELLESRÅD

Kateket/menighetspedagogstillingen og kantorstillingen vil bli lyst ut nå i løpet av kort tid.

**Kunne dette være interessant for deg?**

Følg med på vår hjemmeside <https://kirken.no/vaaler-svinndal> eller [NAV.no](https://nav.no) hvor stillingsannonnene vil bli lagt ut.

Velkommen som søker!

## Finn veien til Jesus!

Hjelp Maria, Peter og Johannes med å finne veien til engelen i den tomme graven, og videre til Jesus! (Tegning: Kari Sortland)



## Finn fem feil

Maria Magdalena løp og fortalte disiplene at Jesus var stått opp fra de døde. De to bildene er nesten like. Finner du de fem feilene på bildet til høyre? (Tegning: Kari Sortland)



Gi barnebladet BARNAS til et barn du er glad i!

Disse oppgavene er hentet fra bladet.

Bestill abonnement på [sondagsskolen.no](http://sondagsskolen.no) eller 22 08 71 00.



## Vitser

Klassen hadde matteprøve. En av oppgavene var slik: «Et hus har 5 etasjer. Hver etasje har 20 trappetrinn. Hvor mange trappetrinn må du gå for å komme til toppen?»

– Enkelt, tenkte Ole, og skrev: «Alle.»

- Hvordan er den nye gitaren din?
- Jeg måtte kaste den.
- Hvorfor det?
- Den hadde jo et stort hull i midten!

Hva får du hvis du krysser en kalkulator med et menneske?  
Svar: En venn du kan regne med.

# Hallo!?! Vi lever tross alt i 2021!?!

1. Du skal ikke ha andre guder enn meg

2. Du skal ikke misbruke Guds navn

3. Du skal holde hviledagen hellig

«Søndagen er den eneste dagen jeg har igjen til å gjøre husarbeid og shopping»

Tekst: Bent Erik Hodnebrog

## Bud nr 3

### Du skal holde hviledagen hellig

Hviledagen er i det gamle testamentet begrunnet med at Gud skapte verden på seks dager, og den syvende dagen, da hvilte Gud. Derfor skulle også mennesket hvile en dag i uken. Hviledagen var sabbaten, altså lørdag. Det som var spesielt med sabbaten var at den gjaldt også for tjenere og buskaper og hele husholdet. Hverdagen var nok ganske hard for mange mennesker på den tiden, og et bud som påla husbonden og gi arbeiderene sine en hviledag i uken var nok ikke forakte. Det blir på en måte en forløper for arbeidsmiljøloven vi har i Norge i dag.

Vi mennesker trenger balanse mellom aktivitet og hvile. Den tidligere nevnte arbeidsmiljølov og ulike tariffavtaler søker å ivareta dette behovet for hvile. Og på mange måter har vi en mindre krevende arbeidsuke nå enn hva arbeidere har hatt tidligere. Likevel vil jeg påstå at hvile ikke nødvendigvis er prioritert i vår tid. For det er jo ikke bare på jobb man er i aktivitet, men også hjemme med alt som skal ordnes, ryddes og vaskes. Barn skal kjøres hit og dit, det skal handles og e-poster skal svares på. Og ikke minst selvpresentasjonen i sosiale medier er ganske oppmerksomhetskreven. Og har man en ledig stund, så prioriterer man ofte mobilen. Og siden vi har elektrisitet i hjemmene våre, så kan vi holde det gående ganske lenge utover kvelden.

Jeg har hørt noen si at de holder aktivitetsnivået i gang fordi det gjelder å ikke kjenne etter hvordan man har det.

Dette budet viser oss verdien av hvile. At det i løpet av en uke er fornuftig å sette av tid til å slappe av. Og hvis du ikke har tid til det, så må vel det bety at det er andre ting du prioriterer høyere. Det å kjede seg er undervurdert. Hvis man hele tiden skal la seg prege av ytre impulser, vil kreativiteten forsvinne. Og hvis kreativiteten forsvinner da vil utviklingen i samfunnet stoppe opp. I disse korona-tidene har vi kanskje fått kjenne litt på kjedsomhet.

Du skal holde hviledagen, står det, men den skal også holdes hellig. Det som er hellig er noe som er viktig for oss, noe som har en spesiell verdi, noe vi vil prioritere.

Det er ikke lenger sabbaten/lørdagen vi definerer som vår hviledag, men søndagen. Grunnen til det er at Jesus sto opp fra graven den første dagen i uken, altså søndagen. Og det er Jesu oppstandelse vi feirer i kirken hver søndag.

Men er det for å kjede seg at man skal gå i kirken på søndagen?

Mange opplever at gudstjenesten er nettopp kjedelig. At det er mange rare ord og sanger som man ikke kan. Også er det kanskje denne mistenksomheten. Hvis jeg går i kirken hva vil folk da si om meg? Hva vil snakkes om bak min rygg? At jeg er blitt relløs? Hva betyr det å være relløs? Superfrom og streng? En som tror hun er bedre enn andre? Det er mange forestillinger om de som ser på seg selv som innafor kirken og de som ser på seg selv som utafor kirken og de som er midt imellom.

Det er mye å hente ved å gå på gudstjeneste på søndag formiddag. Liturgien, som kan virke ukjent og rar, har faktisk mye å gi når man får den på innsiden. Okey, det er ikke alltid man får noe ut av prekenen. Det er mange forskjellige mennesker i kirken og det er en umulig oppgave og nå alle hver søndag. Bønnene og nattverden kan alle være med på. Der møter Gud oss. Utrolig dumt om vår frykt for hva andre skal si om oss hindrer oss i å ta imot Guds gode gaver. Også er det fellesskapet, da. Det å vite at man er del av et større fellesskap som består av forskjellige mennesker, noen du kanskje ikke liker en gang, men ulikheten bekrefter at også du har en plass i dette fellesskapet. Ikke fordi du er perfekt, men fordi du er Guds barn.

Du trenger hvile!

Og velkommen til kirken!

4. Du skal ære din far og din mor  
5. Du skal ikke slå ihjel etteskapet  
6. Du skal ikke bryte etteskapet  
7. Du skal ikke stjele om din neste  
8. Du skal ikke tale usant om din neste  
9. Du skal ikke begjære din nestes eiendom  
10. Du skal ikke begjære eller hans arbeidsfolk hos din neste

## Susan måtte drikke vannet hun vasket klær i

For seksbarnsmoren Susan Miyambo (35) var rent vann kun en fjern drøm. Alt vannet hun trengte til mat, drikke og klesvask måtte hun hente i en skitten elv.

### Tekst: Anette Torjusen

Vi er i landsbyen Kasalaulo i Zambia, i et område hvor flere tusen flyktninger fra Kongo har søkt tilflukt. Her bor Susan sammen med de seks barna sine i et lite hus med strå på taket.

### Tunge kanner

Med høner som flakser rundt bena hennes, et barn på armen og et som holder i skjortekanten, forteller hun om timelange gåturer for å hente vann før de fikk rent vann til landsbyen.

- Mangel på vann ga oss mange helseproblemer. Elva var vår nærmeste vannkilde, og den var både skitten og full av bakterier. Vi var veldig ofte syke, forteller hun. Alternativet var å gå langt med tunge kanner. Flere timer måtte hun bruke for å hente rent vann. Det var det ikke alltid tid til med seks barn å ta seg av. Derfor ble vannet fra elva ofte den enkleste løsningen. Vannet hun vasket klær i, drakk, badet barna i og lagde mat med. Vannet hun delte med dyr og insekter.

- Vi måtte gå store avstander for å komme til vannkilden, og det var vanskelig for familien min å få til det, forklarer hun.



### Brønn som endret alt

Susan tar oss med inn i huset sitt der de er mange på liten plass. Litt av plassen er satt av til oppbevaring av fisk og den populære grønnsaken, kassava, som smaker nesten som en potet.

- Her ser du litt av inntekten min, smiler hun. For salg av både fisk og kassava gir ekstra penger til storfamilien. Hun peker på de fargerike vannkannene som står ved matlagingsplassen.

- Nå trenger vi ikke lenger å gå langt for å hente vann. Takket være Kirkens Nødhjelp har vi fått rent vann i landsbyen. Det er vi så takknemlige for.

Landsbyen, med sine 1753 innbyggere, er en av mange landsbyer som har fått tilgang til vann av Kirkens Nødhjelp. Våren 2018 boret vi en brønn. Det er viktig for oss at hele landsbyen får eierskap til vannsystemet vi bygger. Derfor samarbeider vi tett med

våre lokale partnere og vanningeniører. Innbyggerne er med på tilrettelegging og velger en egen komite som vedlikeholder og har ansvar for vannforsyningen. For Susan er det nå bare en kort tur bort til brønnen som er omringet av kanner klare til å fylles opp.

-Nå kan jeg gi familien min rent vann. Det er jeg så glad for. Men selv om Susan ikke lenger er bekymret for å bli syk av skittent vann, har hun en annen stor bekymring. En bekymring hun deler med resten av verden: Covid-19.

- Jeg er redd for å bli smittet når mange av oss er samlet, og jeg frykter for barnas og mitt liv. Covid-19 er virkelig og utgjør en fare for oss alle.

Spesielt er hun bekymret for lange køer ved vannpumpa. For i landsbyen er det mange som setter pris på rent og trygt vann, og etterspørselen er derfor stor.

- Min oppfordring er at det bores enda flere brønner for å møte etterspørselen, slik at enda flere får tilgang til rent vann og vi kan ha god avstand for å unngå smitte.



**FOR 785  
MILLIONER MENNESKER  
ER DETTE DRIKKEVANN**

**TENK OM DU MÅTTE GI DET TIL DITT BARN?**

**RENT VANN REDDER LIV.  
FORANDRE. FOR ANDRE.**

Vipps valgfritt beløp til **2426**

**SMS VANN** til **2426** (250,-)

Eller gi på konto **1594 22 87493**

[fasteaksjonen.no](http://fasteaksjonen.no)

**Sogneprest  
Olav Andreas Dovland  
til minne**



Vår tidligere sogneprest Olav Andreas Dovland døde rett før jul.

Han kom til Våler som ny prest i 1978 fra Ørlandet. Han hadde med seg sin kone Guro og fire barn. Anne Gro, Gunnar, Kjersti og Siri.

Familien Dovland var den siste prestefamilien som bodde i prestegården.

Olav Andreas var en prest med meningers mot. Han var glad i folk og likte godt å besøke sine sognebarn.

Mange var det som fikk hyggelige visitter av presten og mange kaffekopper ble servert. Olav Andreas fikk mange gode venner i bygda.

Han var engasjert i mye av det som foregikk rundt om.

I 1989 takket han for seg og fikk en prestestilling på Tromøya ved Arendal. Da han ble pensjonist vendte han og kona tilbake til Våler og bodde i en generasjonsbolig sammen med sønnen Gunnar.

For noen år siden begynte helsa og skranke og kona var også gått bort, så da flyttet han til Helse – og sosialsenteret. Der fikk han en liten leilighet. Olav Andeas hadde gode år der og fikk mange gode venner.

Vi er mange som kan se tilbake på en trivelig tid sammen med Olav Andreas.

Vi lyser fred over hans minne!

Grethe Adele Gjølstad

**LIVETS GANG  
1.7.2020 - 31.12.2020**

**DØPTE I VÅLER**

Birk Jentoftsen Myhrvold  
Vivian Isabella Fjeld  
Per Kristian Heiestad-Jensen  
Alita Marie Jønvåg  
Max Willy Sæther  
Sivert Bjerke-Engseth  
Maja Larsen  
Felix Skaret Hugger  
Amelia Grøtting Holløkken  
Jesper Johannesen Kubberød  
Meline Rell Holte  
Saga Eleah Åsen Gudøy

**DØPTE I SVINNDAL**

Mina Hild Johansen  
Valencia Skjærvik Syversen  
Lea Rebekka Brånnstrøm  
Herman Lauritz Grimsrud



**VIGDE I VÅLER**

Oline Øyangen og  
Jon-Olav Hermansen

Victoria Åman og  
Mikael Hermansen

Karoline Madsø Femtegjeld og  
Hans Rune Tobias Bergman



**VIGDE I SVINNDAL**

Nina Beate Stigen og  
Martin Eliassen

Nina Lauritzen og  
Thorbjørn Nybråten

Maren Kristine Karlsen og  
Simen Kristoffer Bjerke

**DØDE I VÅLER**

Elsa Femtegjeld  
Anne-Lise Eriksen  
Angelica Wagenius  
Karl Laurits Hersleth  
Erik Prydz Rynning  
Kjell Egil Thorvaldsen  
Ingvar Margido Bjerkan  
Olav Andreas Dovland  
Bjarne Hansen  
Gerd Tønnum  
William Toverød



# MØTEPLASSEN



## Barnekoret SVINNDAL SOUL KIDS

Vi øver på Fredheim torsdager i ulike uke. Barn i barnehagealder fra 17:30 - 18:15, skolebarn fra 18:15-19:00. Fellesøvelser av og til, da fra 17:30-19:00 og med kveldsmat. Vi har mange gøyale sanger og prosjekter. Her lærer barna sangglede, heie på hverandre og de lærer bibelhistorier. Lik FACEBOOK-siden vår «Svinndal Soul Kids». Her finner du all informasjon om koret, øvelser, osv. Velkommen!  
Kontaktpersoner:  
Anne Kari Moslått: Mob.: 97770050  
Inger-Johanne Sælid Grimrud:  
Mob.: 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: Frigg Mosseros tlf. 992 28 686, epost: frigg@mosseros.no eller møt opp på neste øvelse!

## 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.  
For mer informasjon:  
[www.ljom.no](http://www.ljom.no) eller:  
post@ljom.no



## VANSJØ/SVINNDAL IL post@vs-il.no

### HÅNDBALL

I Vålerhallen er det nå et aktivt håndballmiljø med lag i alle aldre.  
Kontaktperson Åse Kristine Pedersen:  
vansvindal@ronhandball.no

### FOTBALL

V/S Fotball er en aktiv gruppe med spillere i alderen 6 - 40 år! Vi trener vanligvis på Kirkebygden kunstgressbane, men kan også benytte gressbanen i Svinndal.  
Kontaktperson Grethe Guttulsrud:  
fotball@vs-il.no

### ALLIDRETT

Allidrett er et tilbud til alle barn som går siste året i barnehagen og 1.-klassingene. I allidretten har vi fokus på at barna skal få prøve ulike idretter gjennom variasjon og lek. Gjennom et år er vi bl.a. innom de tilbudene V/S har - som håndball, fotball, friidrett, samt vintersport i Middagsåsen.

Kontaktperson Jon Andersen: post@vs-il.no

### ALPIN/SNOWBOARD/TWINTIP

Kurs og trening i slalom og snowboard/twintip. Følg med på facebook «V/S alpin» og «VS/IL Øst brettklubb» trening for startdatoer. Vår arena er klubbens eget anlegg Middagsåsen Sportssenter AS.  
Kontaktperson Espen Wold:  
alpint@vs-il.no

### TURN OG LEK

Lek og sang for barn i barnehagealder hver mandag i Vålerhallen fra kl. 17-18.  
Kontaktperson Renata Orban Kereki  
turnoglek@vs-il.no

## 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:  
<https://dfsgrasrot.no/moss-og-vaaler-skytterlag>

## Home-Start Familiekontakten

Moss Råde Våler

Et gratis lavterskeltilbud til foreldre med barn i alder 0-16 år. Home-Start tilbyr støtte/hjelp til familier som ønsker det selv. Varighet er 2-4 timer hver uke i 6 mnd. Støtte og hjelp gis av familiekontakter som har gjennomført 20 timers forberedelseskurs, levert politiattest og signert taushetserklæring. Familiekontaktene har foreldreerfaring og/eller har arbeidet med barn/unge.

Ta kontakt dersom du ønsker støtte/hjelp fra en familiekontakt. Vi hører gjerne også fra deg som ønsker å bli familiekontakt.

Anita Andresen, koordinator  
Tlf; 40 76 78 70  
E-post; [Homestart.Moss@bymisjon.no](mailto:Homestart.Moss@bymisjon.no)



RESPEKT - SAMHOLD - GLEDE

# Møte mellom mennesker



## Leksekafè

Svinndal Bygdekvinnelag og Våler/Svinndal Frivilligsentral samarbeider om "Leksekafè for 5 - 7 klassesertrin" 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 leksekafèen.

## 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. 482 72 176

Willy Hansen tlf. 901 40 946

## Bli kjent i Våler

Liker du å gå i skogen for å plukke sopp, bær eller bare gå en tur. Vet du at det finnes kart over ca 40 turer du kan velge mellom? Kartene finner du på internett ved å søke på enten: Våler kommune turstier eller Terje Lauritzen turstier. I tillegg til 12 kart finner du beskrivelse av turene. Alle turene på kart 1, 2, 3 og 4, med unntak av tur 9 på kart 1, er merket med DNT's blåfarge. På de andre kartene er det mer umerkede stier, men de fleste av disse er også greie å finne fram på om du leser beskrivelsen.

I stiene er det sjelden du finner sopp og bær, men om du går noen meter bort fra stien kan du kanskje finne masse. Gå så tilbake til stien og du finner greit hjem igjen. Hvilken tur du liker best, vet bare du. Jeg vil derfor ikke foreslå noen spesiell tur. Om du ikke er vant til å ferdes i skogen, vil jeg anbefale at du går på merkede stier og tar med deg kart. Det er etterhvert blitt ganske mange som går en skogtur, men det er plass til enda flere. Jeg vil også benytte anledningen til å takke turgåerne for at de ikke kaster søppel og lager skogbranner!  
GOD TUR! Terje (DNT)

## Fellesråds- og menighetsrådsmøter:

for Våler og Svinndal:

Torsdag 22.april i Svinndal kirke

Kl.18:00 Menighetsrådet

Kl.20:00 Fellesrådet.

## Internasjonalt kvinnetreff

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.

## Våler og Svinndal historielag

Vi arbeider for å ta vare på historie og tradisjoner i bygdene våre. Laget har gitt ut en årbok hvert år siden 2002. Og vi arrangerer 6 medlemsmøter i året inklusive julemøte i månedsskiftet november/desember.

Ansvarlig for oppsetting av skilt på kommunens mange husmannsplasser.

Vi tar gjerne imot nye medlemmer! Henvend deg til nåværende kasserer Unni Bruer Evensen tel. 928 53 451 eller via e-post: unnievensen@live.no

## Hageselskapet

Følg med på våre Facebooksider «Hageselskapet Våler og Svinndal» for arrangementer i vår

## Møteplassen Bygdekafè 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.

## 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!

## Svinndal bygdekvinnelag



Følg oss på Facebook og <http://bygdekvinnelaget.no/lokallag/svinndal-bygdekvinnelag> for mer informasjon.

## Våler og Svinndal Pensjonistforening

Alle møtene er på Våler Herredshus Kl. 17.00

Entré Kr. 30,-

Det serveres kaffe og noe å bite i.

Vi har underholdning på alle møtene, med sang og musikk.

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 Astrid Bandgren tlf.: 69 28 76 62 Mob: 95 17 14 39



## Kommende møter:

På grunn av korona, så har vi ikke planlagt noen møter i vinter.

Er det slik at situasjonen skulle bedre seg, vil vi ta kontakt med alle våre medlemmer.





### ÅRSMØTE.

Våler/Svinndal Frivilligsentral  
avholder årsmøte torsdag

**25. mars kl. 18.30.**

Saker som ønskes behandlet må  
være styret i hende innen 12. mars.  
Sakspapirer til årsmøtet  
ta kontakt på telefon 936 22 761  
eller på e-post:

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

Styret i Frivilligsentralen

### UTLÅNSSENTRAL på Frivilligsentralen.

Gratis utlån av utstyr til tur og  
fritidsaktiviteter.



Mangler du utstyr til en tur eller  
aktivitet?

Så finnes det muligheter hos oss.

Utlånsentralen holder åpent  
hver onsdag fra kl. 13.00 – 17.00.

Sjekk gjerne med oss om vi har det  
du har tenkt å låne, før du kommer.

Ta kontakt  
på mobil 936 22 761 /e-post:  
[post@vaaler-of.frivilligsentral.no](mailto:post@vaaler-of.frivilligsentral.no)

### Tafix strøboks er med til å forbygge fallulykker.

Vi har fortsatt noen strøbokser på  
lager.



Du kan også registrere deg på  
Frivilligsentralens hjemmeside:  
<https://vaaler-of.frivilligsentral.no>  
Første mann til mølla!  
Påfyll kr. 20, -



SENIORNETT  
VÅLER OG SVINNDAL

Møteplassen på Frivilligsentralen og  
biblioteket er fortsatt stengt.

Trenger du hjelp til ditt digitale  
verktøy?

**Da kan vi tilby deg hjelp og  
veiledning via telefon og  
TeamViewer.**

Ta kontakt for avtale:  
Frivilligsentralen, mobil 936 22 761  
Lasse, mobil 920 20 561

**Tilbudet kan benyttes av alle,  
uavhengig av alder.**



Våler/Svinndal Frivilligsentral  
organiserer **Telefonvenn**:

**Ønsker du deg en telefonvenn –  
eller kjenner noen som gjør det?**

Ta kontakt for avtale:  
936 22 761 eller  
[post@vaaler-of.frivilligsentral.no](mailto:post@vaaler-of.frivilligsentral.no)



### Formiddagstur MANDAG, Svinndal.

Vi går fra Frivilligsentralen kl. 10.30  
Turen tar ca. 1 ½ time, og det er lagt  
opp til at du kan gå med barnevogn.  
Her er det lav terskel for å delta,  
samtidig som vi ønsker å sette fokus  
på fysisk aktivitet.

Dette kan også være veien til nye  
vennskap og nettverk.

**Det er påmelding til turen og det er  
det to årsaker til:**

- Er det ingen påmeldt en time før  
oppstart av turen, blir den avlyst.
- På grunn av Covid-19 situasjonen,  
ved eventuelt smittesporing.

Påmelding via Facebook til Gå-  
Gjengen Våler i Viken.

Er du ikke på nett, så melder du deg  
på via SMS til mobil 936 22 761.

**Møte mellom mennesker**

møte  
mellom  
mennesker

Foreningsportalen  
Våler i Viken

### Foreningsportalen Våler i Viken.

Frivilligsentralen vil være en  
bidragsyter når det gjelder å få en  
samlet oversikt over hva som finnes  
av lag- og foreninger, organisasjoner,  
velforeninger, idrettslag og politiske  
partier i kommunen. Vi har investert  
i en foreningsportal for å synliggjøre  
de aktiviteter og tilbud som finnes i  
vår kommune.

### Hva er Foreningsportalen?

Foreningsportalen er Vålers  
nettjeneste for å legge inn  
informasjon om og synliggjøre lag og  
foreninger, interesseorganisasjoner,  
huslag, grendelag, idrettslag og  
politiske partier i kommunen.  
Portalen er ikke helt klar for  
registrering av bedrifter enda, men  
det er under utarbeidelse og  
kommer i løpet av våren!

### Ved å registrere deg får du:

- Tilgang til å legge inn informasjon.
- Muligheten til å legge inn logo.
- Etter hvert åpnes det opp for  
tilgang til å legge inn de aktivitetene  
dere ønsker å registrere i kalenderen.  
Foreløpig må det gjøres av oss på  
Frivilligsentralen.

Vi har et abonnement som gjør at  
lag / organisasjoner etc. i kommunen  
kan benytte tjenesten kostnadsfritt.

### Registre deg her:

<https://vaaler-of.foreningsportal.no/>

Vi ser frem til å motta din registrering!



Våler og Svinndal Frivilligsentral har  
inngått avtale om sjakkaktiviteter  
gjennom prosjektet **Sjakk og  
Samfunn**. I løpet av våren håper vi å  
kunne opprette en møteplass med  
aktiviteten. **Vi trenger noen frivillige  
til møteplassen. Er det deg?**

### Bli frivillig eller har du behov for hjelp?

Registrer deg på telefon 936 22 761  
eller via vår hjemmeside

<https://vaaler-of.frivilligsentral.no>

# MØTER Våren 2020/2021

Våler Misjonssamband og Svinndal Normisjon

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



Våler Misjonssamband  
Leder: Magnar Naustvik  
Mobil: 99096113  
e-post: mnaustvik@gmail.com

Siden Korona-situasjonen ikke er over enda, ber vi dere følge med på våre facebooksider, «Svinndal Normisjon, Fredheim» og «Våk Misjonshus» for evt endringer!

Annonsesponsor:



Svinndal Normisjon  
Fredheim's hjemmeside:  
www.fredheim-svinndal.no  
Kontaktperson:  
Bjørn Grimsrud, mob. 950 47 818  
e-post: post@fredheim-svinndal.no

## Utleie av Fredheim

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

Vi har følgende priser:

Storesal - kr. 1000,-

Lillesal + kjøkken- kr.1000,-

Henting av nøkkel dagen før: kr 250

Hele huset kr. 2000,-

Helgeleie (fra fredag kl 16:00 til søn kl 12:00): kr 2500

Ta kontakt med Elisabeth eller Odd Kjærnsrød,  
tlf. 99 57 61 76 eller 91 51 82 36

## Utleie av Våk Misjonshus

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

Pris kr. 1000,- / Kr. 1300,- for hele huset.

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

## Hilsen fra historielaget.

I forrige nr. av menighetsbladet reklamerte vi for vår årbok 2020. Håper at mange av dere har hygget dere med lesning av de ulike artiklene. Dessverre gjorde jeg en feil i min artikkel om søndagsskolene og beklager dette.

I forbindelse med søndagsskolen i Botner, så skrev jeg at de noen ganger var samlet på Nordre Guthus, hvor Karen spilte til sangene og det er helt rett. Men ikke at de firte flagget og sang Gud signe vårt dyre fedreland. Det gjorde de derimot ved hver sommeravslutning hos familien Aastorp på Brønnerød, hvor det da var samlet mange barn og voksne til lek, andakt og bespisning. Det var også et bilde i årboka av sommeravslutningen der.

Har også i ettertid mottatt informasjon om at søndagsskolen på Våk bl.a. var samlet hos Hovland på Rød. Her er et bilde fra den gang og som også stod på Vålerkalenderen 2019:

Vil også passe på å nevne at det nå er opprettet en egen Facebook side for historielaget og vi vil der legge ut litt om det som skjer med tanke på bl.a. medlemsmøter når situasjonen i samfunnet igjen er normalisert etter koronasituasjonen.

Facebook siden er åpen og det er mulig for hver enkelt å bidra med innlegg. Her kan du selv legge inn tips og forslag til hva det kan skrives om i vår årbok, som har vært utgitt hver høst siden 2002. Håper at vi kan få til en side som dere vil like samt benytte.

Med vennlig hilsen for Våler og Svinndal historielag  
Odd Einar Kjærnsrød



# Hageselskapet Våler og Svinndal



Vi ønsker alle velkommen til  
våre arrangementer!  
Kontakt Anne Marie, tlf. 990 19 526  
e-post: [vshagelag@gmail.com](mailto:vshagelag@gmail.com)

## GUTTULSRUD MASKIN

Kantklipping - Krattknusing - Beitepussing  
Snøbryting - Strøing - Feiing - Veiskraping

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

## 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.innbolagrings.net](http://www.innbolagrings.net)

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



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)



## 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)

## KJÆNSRØD Gartneri AS

Planter fra hjertet av Ostfold

Følg oss gjerne på Facebook, Instagram og  
hjemmesiden vår: [hedera.no](http://hedera.no)



## SPERREBOTN NATURMEDISINSKE

Naturterapeut/Kvantemedisin

Ellen Solberg

Tlf. 90 62 67 87

1591 Sperrebotn

Mva 983 543 049 NO



Bach Foundation  
REAG: ERSDI PRALTIKONER

## Våler Hårstudio

Tlf. 69 28 81 00

Vålerveien 927,  
1591 Sperrebotn

Dame og herrefrisør

# 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. 40,- Voksne kr. 70,-

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

tif.: 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



## 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

## 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



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



VANADIS VELFERD  
SOLITUN



## EN GOD MÅTE Å BO PÅ

Solitun seniorpensjonat i Moss har nå ledige leiligheter.

Her får du

- Bofellesskap med andre pensjonister, felles arrangementer og hyggeaftener
- Ferdige måltider med god hjemmelaget mat
- Slippe vedlikehold og vask av hus, hagestell og snømåking
- Bo som hjemme og innrede slik du vil
- Frisør og fotpleie i huset
- Hyggelige fellesarealer

Du kan leie fast eller komme på korttidsopphold. Ring oss gjerne for mer informasjon eller avtal et besøk for å se på leiligheter og stedet.

Du kan også lese mer på [solitun.no](http://solitun.no) eller be om å få tilsendt vår brosjyre.

Solitun AS, Fredrik Solies vei 44, 1523 Moss  
E-post: [post@solitun.no](mailto:post@solitun.no) • [www.solitun.no](http://www.solitun.no) • Tel 959 96 005



Vestby Pukkverk

Moss Pukkverk

Råde Pukkverk

Skolt Miljøpark

Sarpsborg pukkverk

Vi leverer alt av knuste steinvarer som:

Pukk, singel, subbus, stensand m.fl.  
Jord og naturstein  
Knust betong og knust asfalt

Vi mottar rene gravemasser, asfaltflak og rivningsbetong

[www.skolt-pukkverk.no](http://www.skolt-pukkverk.no) - [www.skolt-miljopark.no](http://www.skolt-miljopark.no) - 69 24 78 00 - [post@skolt.no](mailto:post@skolt.no)

Langsiktig, utviklingsorientert, tar samfunnsansvar



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](mailto:ah@aktiva-revisjon.no)



AKTIVA REVISJON AS

Statsautorisert revisor Atle Helgedagsrud  
Medlem av Den norske Revisorforening



Din Interiør-leverandør

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



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 Foterapeut

Bestill time tlf 92296837/69288040

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



web:fotterogtaer.no mail:post@fotterogtaer.no

**Velvære, pleie og terapi for dine føtter!**

**Fotbehandling, voksbad, fotmassasje, shellac**

**GAVEKORT**

Sko fra Arcopedico og Varomed

Salg av Utroligsalven,  
Hælbalsam og Naturligsalven

**Tlf.: 922 96 837**



Timebestilling og drop in

**TLF 69 28 77 00**

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ◆ Dame og Herreklipp | ◆ Hairextensions    |
| ◆ Farge              | ◆ Vippeextensions   |
| ◆ Bryn               | ◆ Negldesign        |
| ◆ Permanent          | ◆ Hårpleieprodukter |
| ◆ Håroppsetning      | ◆ Smykker           |
| ◆ Brud               | ◆ Gavekort          |

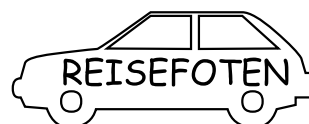


Vestlia 1, 1592 Våler

Hjemmeside: [www.saksenfrisor.no](http://www.saksenfrisor.no)

**VELKOMMEN**

**AUTORISERT FOTTERAPEUT**



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

**Fotkremer**

**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)



**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



**Finn Hunstad as**

Telefon: 69 28 60 32

**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




**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**  
*landsdekkende døgnåpen*  
**116 123**  
*mentalhelse.no*



**JM JOHANSEN** Tlf. 69 16 36 33  
MONUMENTHUGGERI AS [www.johansenmonument.no](http://www.johansenmonument.no)  
Skjebergv. 206, 1743 Klavestadhaugen.

**GRAVMONUMENTER - INSKRIPSJON - OPPUSSING**  
Besøk våre innendørs utstillinger. Ring oss - vi kan sende katalog



**Bentzen** Tlf. 69 25 11 15  
MOSS BEGRAVELSESBYRÅ AS [www.bentzengravferd.no](http://www.bentzengravferd.no)  
Solgaard Skog 4 1599 Moss



**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



Granittveien 10, 1592 Våler

epost:[firmapost@knutbjerke.no](mailto:firmapost@knutbjerke.no)

tlf: 69 28 99 33

Vi er et maskinentreprenørfirma med 50 ansatte, som omsetter for ca 100 mil i året. Det utføres oppdrag med hovedvekt på grunnarbeider til kommunaltekniske anlegg, næringsbygg, offentlige bygg, VVA arbeider på nærings- og boligområder.



SALONG  
**KLIPPY**

Solarium  
Svinndal  
Tlf.: 69 28 61 40

## Våler Vannverk SA

Vadbakken 6, 1592 Våler  
Tlf.: 69 28 75 80 hele døgnet  
E-post: [post@vaalervannverk.no](mailto:post@vaalervannverk.no)  
[www.vaalervannverk.no](http://www.vaalervannverk.no)



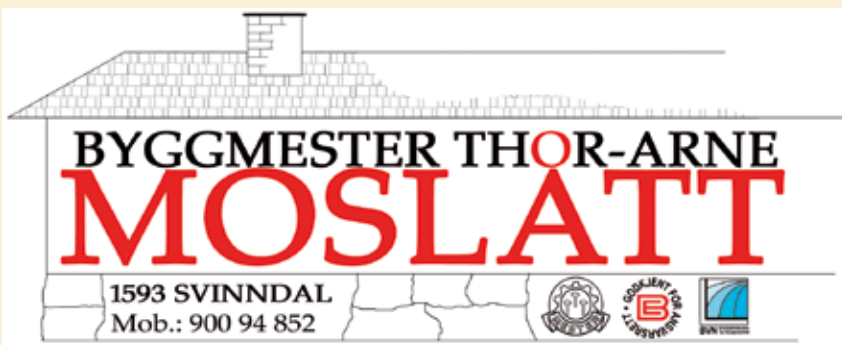
Bursdager, **firmafester**  
utdrikningslag, **julebord**  
festligheter

Tlf **69 28 60 00**

**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](mailto:post@asfaltremix.no)  
[www.asfaltremix.no](http://www.asfaltremix.no)



Etabl. 1976



**Byggmester**



**Byggmester**  
Ulf Johannessen a/s

TØMRER - ASBEST - BETONGARBEIDE

Tlf. dir.: 907 29 616  
P.B. 581 HØYDEN  
1522 MOSS

Tlf.: 6924 1468 - Fax: 6924 1469

[post@bmuj.no](mailto:post@bmuj.no) - [www.bmuj.no](http://www.bmuj.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)



# Gudstjenester

Følg med på hjemmesider, facebook og Moss Avis for evt endringer



## Mars

- 7. mars kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste  
Offer til Acta
- 14. mars kl 11:00 Våler kirke kirke - Gudstjeneste  
Offer til KRIK
- 21. mars kl 18:00 Svinndal kirke - Bandgudstjeneste  
Offer til fasteaksjonen/Kirkens nødhjelp
- 28. mars kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste  
Offer til Svinndal Soul Kids

## April

- 1. april kl 11:00 Våler kirke - Gudstjeneste  
Skjærtorsdag  
Offer til menighetsarbeidet
- 2. april kl 11:00 Våler kirke - Gudstjeneste  
Langfredag
- 3. april kl 23:15 Våler kirke - Påskennattsmesse
- 4. april kl 11:00 Svinndal kirke - Høytidsgudstjeneste  
1. påskedag  
Offer til Kirkens SOS i Borg
- 5. april kl 18:00 Våler kirke - «Syng Påske», salmekveld  
Offer til Menneskeverd

- 1. april kl 11:00 Våler kirke - Gudstjeneste  
Offer til Det norske misjonsselskap
- 18. april kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste  
Offer til Menighetsarbeidet
- 20. april kl 09:00 Svinndal kirke - Nattverd-gudstjeneste  
Biskopen og prosten deltar
- 25. april kl 11:00 Våler kirke - Visitasgudstjeneste  
Biskopen og prosten deltar  
Offer til Menighetsarbeidet

## Mai

- 2. mai kl 11:00 Svinndal kirke - Familiegudstjeneste  
Offer til barne- og ungdomsarbeidet
- 9. mai kl 11:00 Våler kirke - Gudstjeneste  
Offer til Acta  
Årsmøte etter gudstjenesten
- 13. mai kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste  
Kristi Himmelfart  
Offer til menighetsarbeidet
- 17. mai kl 9:30 Svinndal kirke - Festgudstjeneste  
Offer til Gatefolket
- 17. mai kl 10:45 Våler kirke - Festgudstjeneste  
Offer til Gatefolket

## Påskenen i kirkene våre

Vi følger de til enhver tids retningslinjene gitt av myndighetene.

Du skal vite at det er trygt å komme til gudstjeneste i kirkene.

Følg derfor med på vår hjemmeside, facebookside og Moss Avis for oppdatert informasjon!



## Nye rastebord



På Våler Varde og ved Askerødtjenet har DNT Vansjø satt ut nye rastebord til felles glede og nytte.

Friluftsmannen Ingvar Margido Bjerkan, *bildet til høyre*, døde 7. oktober 2020 og etter hans begravelse donerte familien midler slik at DNT Vansjø kunne anskaffe og sette ut minnegavene.

