



## INFORMASJON



ÅRGANG 81  
Oktober  
November  
Desember  
2021

# VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD

Våler kommune



## Danse mot jul!



# VÅLER OG SVINNDAL

## MENIGHETER - VÅLER KIRKEKONTOR

### Post og besøksadresse:

Helse- og sosialsenteret, Bergskrenten 12,  
1592 Våler

Tlf. sentralbord: 69 28 88 30

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



### Midlertidig besøksadresse

Kjosveien 4

«Stallen» ved siden av Våler kirke

### SOKNEPREST

Bent Erik Hodnebrog

[sokneprest@vpgo.net](mailto:sokneprest@vpgo.net)

Mob: 958 12 058

### KIRKEVERGE / DAGLIG LEDER

Eva Marie Pedersen,

[kirkeverge@vpgo.net](mailto:kirkeverge@vpgo.net)

mobil: 976 89 722

### SEKRETÆR

Lillian Neset Tlf.: 69 28 88 30

[kirkekontoret@vpgo.net](mailto: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

Kalina Dimitrova-Kristiansen

[organist@vpgo.net](mailto:organist@vpgo.net)

Mob: 984 76 846

### MENIGHETSARBEIDER

Ane Frogner Risan

[menighetspedagog@vpgo.net](mailto:menighetspedagog@vpgo.net)

Mob: 468 99 148

### KIRKETJENER VÅLER

Tore Storm-Hexeberg

[kirketjener@vpgo.net](mailto:kirketjener@vpgo.net)

Mob 975 62 009

### KIRKETJENER SVINNDAL

Elisabeth Sælid Kjærnsrød. Mobil: 915 18 236

### VÅLER KIRKELIGE FELLESRÅD

### VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSRAÐ

LEDER: Odd Kjærnsrød Mob: 995 76 176

NESTLEDER: Kari Antonsen Mob: 906 95 653

## UTGIVELSER OG INNLEVERINGSFRISTER FOR VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD 2022

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 mai juli	<b>Frist for innsending av stoff til neste nummer er 1.feb (kommer i begynnelsen av mars)</b>
september/oktober	1.september
november/desember	1.november

Forsidebildet: Ragnhild Ramsjø og Marnar Salamonsen  
Foto: Bent Erik Hodnebrog

VÅLER OG SVINNDAL  
MENIGHETSBLAD

Årgang 81

Oktober  
November  
Desember

2021

www.kirken.no/vaaler-svinndal

FACEBOOK:

Våler og Svinndal kirke &  
Ungdomsarbeid i Våler og  
Svinndal menighet  
Barnas side Våler  
og Svinndal menighet

Utgis av Våler og Svinndal  
menighetsråd.

Opplag: 2250  
Sats-Layout: FTN Studio  
Trykk: 07-gruppen

Redaksjonen:  
e-post:  
mblad@vpgo.net

Distributør:  
POSTEN

Kasserer:  
Kirkevergen  
Tlf. arb. 97 68 97 22

Gaver til bladet:  
Bankgiro: 1503.49.88754

Gaver til  
Menighetsbladet  
mottatt fra  
01.07.21  
t.o.m. 31.10.21

takk!

Totalt mottatt  
1.950kr,-  
i gaver!



GIRO  
1503.49.88754

vipps

## Redaktøren har ordet

Hva har jeg lært i bispevisitasen?

Det var ganske lærerikt for en fersk prest å være med på visitas i egen menighet. Jeg skal ikke trekke frem alt, men noe la jeg spesielt merke til.

Det skjer mye frivillighet i kommunen vår! Både gjennom organisasjoner og på egen hånd er det mange mennesker som bidrar til å gi andre en bedre hverdag. Gå-gjengen er et eksempel. Det finnes ulike gå-grupper i kommunen som går turer til litt ulike tidspunkt og steder. Ved å være med der kan man komme seg ut og treffe folk. Bra for kroppen og bra for psyken. Oppsøk «Gå-gjengen i Våler» på facebook og få informasjon om hvor og når!

Kulturgruppa «Fiin gammel» er et annet eksempel. De kan du lese mer om i bladet her.

Jeg har også lært at det er store behov for frivillighet i kommunen. Kommunen har mange oppgaver og et budsjett å forholde seg til. Oppgaver som ikke er lovpålagt blir ikke prioritert. Jeg tenker ikke at frivilligheten skal ta over kommunens oppgaver, men at det kan være et supplement, kanskje mest på det mellommenneskelige nivået, og for å legge til rette for aktivitet.

Jeg har også lært at Menighetsbladet er viktig for Vålers innbyggere. Ordfører Reidar Kaabbel sier det slik: - Menighetsbladet er som «Se og hør», ingen vil innrømme det, men alle har lest det.

Tidligere var det også slik, ble det sagt, at hvis du jobbet som håndverker så fikk du ingen jobber dersom du ikke hadde annonse i menighetsbladet. Jeg har også erfaring for at folk leser bladet. Dette er jo den eneste bladet i denne kommunen, som går ut til alle husstander. Noen blader går sikkert rett i søpla og det er greit. Det er ikke alle som vil ha denne type blader, men tenk for en mulighet for lokale bedrifter, men også nettopp frivillige lag og foreninger til å synliggjøre seg selv.

For at kirken skal fortsette å utgi et relevant menighetsblad til Vålers befolkning er vi avhengig av at folk gir oss økonomisk støtte. Noen ganger har vi lagt ved en giro, men mye av gavene vi da får trengs for å dekke inn selve giroen, og det er vel litt bakvendt. På siden under her står både kontonr og vippsnr slik at du enkelt kan gi penger. Du kan til og med få skattefradrag!

Vi trenger også bidrag til innhold og layout, for å gjøre bladet nettopp interessant og relevant. Det er en stor jobb å sette opp dette bladet og dersom noen der ute har lyst til å bidra, så ikke vent på at du skal bli spurt. Tilby deg! Det gjelder for øvrig annen type frivillighet også. Den største grunnen til at folk ikke er frivillige, var konklusjonen i en landsdekkende undersøkelse for noen år siden, var at ingen hadde spurt dem. Men hvorfor vente til du blir spurt? Vær frimodig! Tilby deg!

God jul!

\*Gaver mottatt fra 01.07.21. t.o.m. 31.10.21:

Astrid og Arne Neset 500,- Tina E. Madsen 600,- Gunn Helen Ellingsen 350,- Ruth E. Tjellaug 500,-

Totalt kr.1.950,-  
Tusen takk for gavene!

Takk for den julegaven du vil  
gi til kommunens innbyggere  
ved å gi en gave til  
Menighetsbladet!

### 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

# Kjærlighet i mørketiden

## En julehilsen fra biskop Atle Sommerfeldt

Nå kryper mørket inn på oss fra alle kroker og kriker. I mørket kan våre tristeste livserfaringer komme til oss. Det kan være sorgen over en som er død, lengsel etter dem vi gjerne skulle vært sammen med, men som av ulike grunner ikke er til stede i hverdagen. Gamle sår kan bli som nye. Utrygghet for hva fremtiden vil bringe kan gi søvnløse netter. Sporene av kjærlighet er ikke alltid lett å få øye på.

Men vi er alle resultat av kjærlighet, Guds kjærlighet skapte alt som er til og hele menneskeheten. Guds kjærlighet ga oss alle samme verdighet og verdi. Kjærligheten mellom mann og kvinne ga hver enkelt av oss livet. Når kjærligheten forsvinner, i livene våre og i samfunnet, ødelegges vi. Brutalitet, undertrykkelse og krig vinner frem.

De mange lysene på kirkegårder og gravsteder denne julehøytiden er en stille håpsprotest mot mørket rundt oss. Lysene viser at håpet om kjærlighetens seier over sorg og død lever. De lyser opp

minner og gir oss som tenner dem et streif av kjærlighetens varme.

Det er veldig meningsfullt å tenne kjærlighetens lys nettopp i julehøytiden. Den kristne julen forteller oss at kjærligheten ikke er en abstrakt og idealisert eller romantisk ide, i en himmel ingen av oss kan nå. Kjærligheten lever der vi trenger den mest, i hverdagens mange utfordringer og i våre kamper mot indre og ytre mørke. Den gjør det mulig å leve og å overleve og å håpe om fred på jord for alle mennesker.

Gud er helt annerledes enn oss mennesker og er alltid større enn alt vi kan fatte og alt vi kan tenke eller tro. Gud lar seg ikke fange av menneskets logikk og tankekraft. Gud er Gud om alle mann – og kvinner, var døde, som Petter Dass skriver i Den norske kirkes nasjonalsalme.

Det store underet og mysteriet som skjedde i Betlehem den gangen er at Guds kjærlighet driver Gud



til å bli som oss, født av en kvinne, som en hvilken som helst annen baby.

Guds kjærlighet overvinner avstanden mellom Gud og menneske. Lyset fra julestjernen gir håp i mørket: Vi synger det i en kjær julesalme av Alf Prøysen: «Den fyrste gong ho skinte så laga hu ei bru imilla seg og himmel`n og ei krubbe og ei ku». Det lille barnet i krybben kan ingen være redde for, det gir oss alle frihet til å være i Guds nærhet. I krybbens rom er kjærligheten tilstede for oss alle.

Måtte denne julen gi oss et glimt av denne kjærligheten. La oss feire julen som en fest for kjærlighetens seier over mørket, nå og i all evighet.

### Visitass i Våler og Svinndal menigheter

14. til 19. sept i år var biskop Atle Sommerfeldt på visitass i våre menigheter og i vår kommune. Og nei, det handler ikke om kroppsvisitass, men om at biskopen kommer på besøk til den lokale kirke og menighet. Biskopen, med ansatte og representanter fra menighetsrådet, fikk møte flere ledere i kommunen og vi fikk en god dialog om hvordan kirken kan være en god samarbeidspartner og møte noen av utfordringene til kommunens innbyggere. Biskopen fikk også møte noen fra det lokale næringsliv og organisasjonsliv. Dette fikk også soknepresten være med på, og han er imponert over all frivillig aktivitet som drives her til glede for kommunens innbyggere.



Et av høydepunktene denne uka var møtet mellom biskopen og noen lokale ungdommer. Det ble en hyggelig samtale.

Som avslutning på visitassuka holdt biskopen et visitassforedrag med litt om status og tanker om veien videre for våre menigheter. Ønsker du lese den, kan du finne den på hjemmesiden vår

## Fra orgelkrakken



### Julekortet som ble til verdenskjent julesalme

ved kantor Kalina Dimitrova-Kristiansen

«Solbarn, jordbarn» er en veldig fin «ny» salme, diktet i 1994 av den new zealandske salmedikteren Shirley Erena Murray med originaltittel «Star-Child» eller Stjernebarn.

Shirley Murray begynte å skrive salmer ganske seint i livet. Hun var godt over 60 år. Og kanskje hennes verdifulle livserfaring er gjenspeilet i teksten, helt uten klisjeer og «Kanaan-språk». Viktige temaer er vern om skaperverket, fred, forsoning og menneskerettigheter som er like aktuelle i dag.

Salmen ble skrevet i en tid da New Zealand befant seg i en vanskelig jul på grunn av økonomiske nedgangstider. Den gjenspeiler Shirley Murrays bekymring over at markedsverdiene nå skal diktere samfunnet og skape flere og flere tapere blant barn og voksne. Men det er også håp for troens barn.

Hvem er barnet med de mange navn, som omtales i teksten og ropes på til redning for alle andre barna på jorda? Dere har sikkert alle gjetten at Stjernebarnet, Barnet fra evighet, Jordbarnet og Fredsbarnet er synonymer for Jesus Kristus. Eyvind Skeie løste oversettelsen av åpningsordet Star-Child, som på norsk har tre stavelser og derfor umulig å få til å stemme med melodien, med å bytte det med Solbarn, Oppstandelsens Jesus.

Ordene til salmen ble først skrevet på dikterens julekort. Innen 24 timer etter at den amerikanske musikeren og komponisten Carlton Raymond Young (f.1926) hadde mottatt julekortet, fikk han komponert melodien, som vi nå synger.

Salmen er melodios, nesten som en barnesang, og kler teksten på en utmerket måte som bidrar både til ettertanke og bønn. Det er sterkt å synge om krigsbarn, hjemløse, forlatte, ensomme, glemte og ikke minst bortskjemte barn, og kanskje også på grunn av denne konkretiseringen har salmen sunget seg inn over hele verden.

Men salmens første og siste vers danner håpsrammen for alle mennesker, hvor Jesus bærer håpet med seg på jorda slik at vi, jordens barn, kan finne julens fred.

Ha en velsignet advent og juletid!

Solbarn, jordbarn,  
bak din tynne hud  
Stråler mot oss  
Kjærlighet fra Gud  
Hør oss, se oss,  
stjernebarn stig ned,  
så Jordens barn i alle land  
finner julens fred

Flyktning, krigsbarn,  
hjemløs og forlatt,  
Misbrukt, skadet  
i den dype natt  
Hør oss, se oss,  
stjernebarn stig ned,  
så Jordens barn i alle land  
finner julens fred

Glemt barn, skremt barn,  
med sitt såre sinn  
Ingen merker tårer  
på dets kinn  
Hør oss, se oss,  
stjernebarn stig ned,  
så Jordens barn i alle land  
finner julens fred

Bortsjemt, ensomt  
barn som vil ha mer  
Trosbarn, Guds barn,  
håper, venter, ber  
Hør oss, se oss  
Stjernebarn stig ned,  
så Jordens barn i alle land  
finner julens fred

Håpsbarn, fredsbarn,  
barn fra evighet  
Vis hvert jordbarn  
himlens herlighet.  
Hør oss, se oss,  
stjernebarn stig ned,  
så Jordens barn i alle land  
finner julens fred

*Tekst: Shirley Erena Murray  
Melodi: Carlton Raymond Young  
Oversettelse til norsk: Eyvind Skeie*

# Danse mot jul

Tekst og foto: Bent Erik Hodnebrog

Grethe Roos danser ikke selv, men når hun kan bidra til å lage moro og underholdning for andre mennesker, da stortrives hun. Med sitt engasjement blant annet i Kulturgruppa «Fiin gammel», i bygdekvinnelaget, og på frivilligsentralen bidrar hun til økt livskvalitet for befolkningen i Våler og Svinndal.

- «Kulturgruppa «Fiin gammel»», hvor kommer det navnet fra?  
- Det begynte egentlig i 1988 med et kommunalt folkehelseprosjekt: «Fiin gammel». Formålet var å forebygge fallulykker for personer over 70 år. Og 275 husstander skulle besøkes i løpet av 5 uker. Da prosjektet var over, var det noen av oss som ønsket å videreføre helseprosjektet på frivillig basis. Resultatet ble Turgruppa og Seniordansen. Med noen telefoner og jungeltelegraf gikk vi vår første tur 29.09.1999.

Aldersgrense for trimturer finnes ikke. Og denne første turen tok vi i bruk 11 rullestoler og tre rullatorer. Turen startet på Helse- og sossialsenteret og Bergfeltet var det første målet. 27 personer var med på denne turen.

Siden har det blitt mange turer. Ofte har vi blitt kjørt med buss til ulike steder i nærmiljøet. Turen har blant annet gått til Vildskog, Bjørnerød, Svinndal Barnepark og juletur til Mosseporten. Jeg husker en gang at en av turdeltakerne var innom matbutikken på Mosseporten og sa: «Jeg har aldri sett så store fjell med frukt før.» Det forteller meg at det er de små tingene som teller. Viktigere enn lange turer til spennende steder kan det å få komme tilbake til kjente steder i kommunen, steder

som man kanskje ikke har fått besøkt på flere år fordi helsen ikke er så bra. Ja, bare det å få kunne ta en kjøretur i regnværet er en opplevelse for mennesker som ellers blir sittende mye inne.



*Her åpner Grethe Roos hyggestunden på Helse- og Sossialsenteret. I tillegg til henne sitter Lise Jørgensen, Astrid Neset, Dagrund Gulbrandsen og Jorunn Skallerød i styret. Hans Magnussen er representant for beboerne.*

- Dere kalles kulturgruppa, men er det bare turer det handler om?  
- Nei, da. Vi har arrangert bakedager oppe på avdelingen. Det var moro. Det er utrolig hva som sitter i kroppen, så selv om hukommelsen ikke alltid er på høyden, kan pasientene være med å kjevla og stikka ut kaker. Det bidrar til gode opplevelser der og da. Og det ble ikke mye kaker igjen til boksene etterpå.

Og det har vært markeder på plassen foran Helse- og sossialsenteret blant annet med fremvisning av gamle arbeidsteknikker.

Tur-gruppa skiftet navn til Kulturgruppa «Fiin gammel» i 2005. Dette for å speile mer de aktivitetene gruppa sto for nå. Det varierer jo litt hvem som er hjelpere og hvilke interesser de har. Nå er det sang og musikk som gjelder. Annenhver onsdag inviterer vi til hyggestund i kantinen på Helse- og sossialsenteret, til allsang, oppspill til dans, og kaffe og kaker.

- Ja, det var ikke småtterier. Du har lenge vært engasjert i mye. Når startet dette? Har du alltid bodd i Våler kommune?  
- Nei, jeg er fra Skiptvet. Men så flyttet jeg til Svinndal da jeg giftet meg. Ja, det må jeg nesten fortelle. I tiden før vi giftet oss, jobbet jeg i et bofellesskap for psykisk utviklingshemmede i Moss. De var så lei seg for at jeg skulle gifte meg, for de tenkte at da kom jeg til å slutte å jobbe hos dem. Så jeg inviterte dem like gjerne til bryllupet vårt, og de kom og det ble veldig hyggelig!

- Så i arbeidslivet har du også vært en omsorgsperson?  
- Ja, jeg begynte etter hvert på Vernehjemmet i Svinndal, det som siden ble Origo-senteret, og så begynte jeg å jobbe på Helse- og sossialsenteret da det var nytt. Men jeg liker å utvikle meg. Så jeg tok en tilleggsutdannelse som fotterapeut og jobbet delvis med fotterapi i 9 år. Føttene er ofte en lite prioritert del av kroppen, men like fullt en viktig del. Så jeg har vært opptatt av å ta tak i det som blir litt glemt, slik som føtter og det å komme seg ut røre på seg, for å gi mennesker en bedre hverdag.  
- Jeg skjønner at du har mye energi.  
- Jo. Jeg har det. Og jeg får energi av å være sammen med mennesker og kunne bidra til at mennesker får gode opplevelser.

Det er jo litt sånn, at både de som hjelper til og de som blir hjulpet får det liksom bedre. I denne korona-tiden var det ganske krevende. Vi prøvde så godt vi kunne å bidra, men når alt er stengt og vi ikke fikk komme inn til de eldre, så mistet jeg energien, jeg ble selv litt trist og deprimert. Og det å skulle ta en telefon for å snakke med folk var heller ikke så lett. For hva var det å snakke om? Det er jo bare sykdom og tristhet og det muntre jo ikke akkurat opp, hverken den som ringer, eller den som blir oppringt. Men nå er vi nesten tilbake til normalen. Og annenhver onsdag er det full fres på senteret. Men jeg merker jo at ting virker litt travlere for meg nå. Jeg er jo tross alt blitt 80 år. Men det er ingen aldersgrense for å skape glede.

Får jeg sette inn det diktet jeg åpnet med på samlingen på onsdag? Jeg synes det sier noe viktig!

### Enkle ord

Jeg liker de enkle orda  
Med mening som alle forstår.  
Det inneholder naturlig former  
og lettvint til andre når.

Sinnet og hjertet fatter  
storhet i enkle små ord  
Uten glamour og fraser  
nakent man på dem tror

De fineste orda som finnes  
er enkle, jeg tror du vet...  
Orda som hjertet gjemmer  
er tro, håp og kjærlighet



*Kulturgruppa har et eget husband som spiller opp både til allsang og dans. Fra venstre: Anni Langevann, Eivind Lien, Oddvar Svendsen, Sylvi Kristiansen og Håkon Johannesen.*

# UNG I VÅLER



## Ungdomsklubben



Det jobbes med tid og sted for klubbkvelder. Følg med på vår hjemmeside og FB side! Om det blir kaldt og snø kan dere ikke se bort fra at en av klubbkveldene blir i Middagsåsen.



FØLG OSS PÅ FACEBOOK:  
ungdomsarbeid i våler og  
svinndal menighet

OG INSTAGRAM:  
vaalerogsvinndalmenighet

VI TREFFES PÅ FACEBOOK!



Vi hadde en super samling på Våler Kick off senter nå i høst med mange fine ungdommer. Vi koste oss med både zip-line, rodeo, paintball, pølser og andakt.

Til høyre står to av ungdomslederne i kirken: Ida Brokhaug og Madelen Bjerketvedt



Hafjell-tur med årets og tidligere Milkere prøver vi å få til i februar/mars. Mer info vil komme på vår hjemmeside og FB.

Til venstre: En glad gjeng ungdommer koser seg i skibakken fra turen 7. mars 2020



Lise-Kristin  
inviterer til  
søndagskole



Søndagskolen i Våler er som regel i Våler kirke: fra kl 11.00 -12.00

Datoer for vinteren og våren:  
9. og 23. jan, 6. feb, 6. og 20. mars, 3 apr



# Barnas side

ved menighetsarbeider Ane Frogner Risan



Nå går vi inn i den fine adventstiden og hver søndag frem til jul tenner vi ett lys. Hvis dere ikke allerede har det som tradisjon å tenne et lys og synge eller si et vers sammen, så håper jeg dette kan være til inspirasjon.



## Nå tenner vi det første lys

*Nå tenner vi det første lys  
alene må det stå  
Vi venter på det lille barn  
som i en krybbe lå*

*Nå tenner vi det andre lys  
da kan vi bedre se  
Vi venter på at Gud vår Far  
vil gi sin Sønn hit ned*

*Nå tenner vi det tredje lys  
Det er et hellig tall  
Vi venter på at Kongen vår  
skal fødes i en stall*

*Nå tenner vi det fjerde lys  
og natten blir til dag  
Vi venter nå på frelseren  
for alle folkeslag*

## Julekort



Nå som vi nærmer oss jula er det ekstra fint å ta seg litt tid til de vi er glad i. En fin måte å vise noen litt ekstra oppmerksomhet i adventstiden er å sende et julekort!

Julekort får man kjøpt i mange varianter, men de aller fineste kortene lager du selv! Du kan bruke rester av papp eller kjøpe ferdige blanke kort på en hobbybutikk. Pynt og dekorer med klistremerker, utklippede figurer eller andre ting du kommer på. Her er det bare fantasien som setter grenser! Kanskje kan du tegne noen fine figurer med glitterpenner?

Ta gjerne bilde av kortet og send inn til meg på mail [menighetspedagog@vpgo.net](mailto:menighetspedagog@vpgo.net), så kanskje bildet ditt blir delt på facebooksidene våre!



# 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

## Bud nr 5 Du skal ikke slå ihjel!

Tekst: Bent Erik Hodnebrog

4. Du skal ære din far og din mor
5. Du skal ikke slå ihjel
6. Du skal ikke bryte ekteskapet
7. Du skal ikke stjele
8. Du skal ikke tale usant om din neste
9. Du skal ikke begjære din nestes eiendom
10. Du skal ikke begjære eller hans ektefelle, eller andre som hører til hos din neste

Dette budet skal jo være greit. I Straffeloven blant annet i kap 25 finner vi lover som regulerer dette.

I kristen sammenheng kommer likevel verdispørsmålene opp. Kristen tro sier at Gud har skapt alt liv og at mennesker er skapt i Guds bilde. Alle mennesker har verdi, uavhengig av genetik, økonomi eller sosial status og uavhengig av hvor i verden du tilfeldigvis er født. Dette får konsekvenser for hvordan vi tenker om dette budet og hvem vi inkluderer.

Opp igjennom historien har makthavere behandlet mennesker ulikt. En soldats liv var ikke mye verdt i makthavernes øyne. De kunne brukes for å oppnå egen vinning. Motpartens soldater var enda mindre verdt, og de sivile

også. Nå finnes det regler i krig, og du kan stilles for en domstol dersom du bryter dem.

Kvinner, «hekser», slaver, mennesker med psykiske utviklingshemninger, jøder, homofile. Det er mange eksempler på mennesker gjennom tidene som har hatt mindre verdi og hvor det har vært lavere terskel for å slå i hjel. Og om ikke det alltid ender med død, så er i alle fall livskvaliteten kraftig redusert, kanskje som resultat av voldtekt eller mobbing og utestengelse. Noen har til og med gjort dette i Guds navn.

I vår tid er debatten om menneskeverd stadig viktig, ikke minst med tanke på utviklingen på det medisinske området.

For hva er et liv? Når starter det, og når slutter det? Hvem har rett til å definere dette?

Og så kommer spørsmål om dyr. Hvordan behandler vi dyra våre? Er deres verdi bare for menneskets behov og nytelse, eller har dyrene egenverdi? Dette spørsmålet får konsekvenser for dyrevelferd i landbruket, hvordan vi behandler våre husdyr, men ikke minst livsvilkårene for de ville dyrene i naturen hvor mennesket er i ferd med å frata dem deres naturlige sted å leve.

Jeg ønsker ikke å gi noen absolutte svar på disse spørsmålene. For meg er det viktigste å løfte problemstillingene for å bidra til en god refleksjon.

## Hjertestartere til skolene i Våler kommune

Tekst og foto: Odd E. Kjærnsrød

Våler Røde Kors har gitt hjertestartere til alle de tre barneskolene i vår kommune. Barneskolene på henholdsvis Våk og Kirkebygden fikk hver sin hjertestarter tidligere i år, mens Svinndal barneskole nylig fikk overlevert to stykker fordi en skal monteres i gymsalen, siden den er et separat bygg.



Her pakker rektor opp den flotte gaven.

Det planlegges nå et kurs for et par lærere ved hver skole, slik at man er klar over hva som må gjøres hvis

behovet skulle være der. Man anbefaler at det trenes jevnlig på bruken av disse hjertestarterne og at flere etter hvert får opplæring ved hver skole.



På bildet ser vi Eli Nygård, Anne Karin Sæby, Kirsten Torunn Olsen og rektor ved Svinndal skole Nils Petter Bjerke, som her mottar den flotte gaven.

Det rettes en hjertelig takk til Våler Røde Kors for gavene som til sammen utgjør mer enn 50 000 kroner.

Man ønsker jo vanligvis at en ting man gir bort skal bli brukt. Men i dette tilfellet kan vi jo håpe at gaven ikke kommer til anvendelse, selv om den er viktig og god å ha.

## Hva er et liv verdt?

Norsk helsevesen tilstreber å ha mennesket i fokus, uavhengig av alder og kostnad. Håndteringen av koronapandemien så langt har gjort at vi fortsatt kan tenke slik. Det skal ikke være forskjell på Kong Salomo og Jørgen Hattemaker.

**Av MONA PEDERSEN UNNERUD,  
leder av yrkesetisk råd**

Vi har i flere måneder stått med begge beina plantet i en pandemi, og på verdensbasis står vi fortsatt i den. Hvordan verden ser ut når dette innlegget publiseres, er det ingen som vet. Vi kan synse og mene, bruke utregninger og modeller, men vi kan ikke fullt ut forutse hendelsesforløpet.

Enkelte verdensledere har lukket øynene i håp om at viruset dermed skal forsvinne, smittetalene har steget og antall døde har skutt i været. Land fikk fargekoder og grensene ble stengt, skoler og barnehager låste dørene og vi måtte finne nye måter å være sammen på. Digitale løsninger kom på plass, vi sluttet å håndhilse på hverandre og plutselig visste alle hva R-tall og kohorter var.

### Uvirkelig

Det var apokalyptisk å kjøre til jobb fredag 13. mars 2020, dagen etter at Norge stengte ned. Det var stille og uvirkelig. Sprit og hansker ble tatt frem. Alle snakket om «meteren». Selv skjønnte jeg da at jeg hadde «solgt sjelen min» til helsevesenet. SMS tikkert inn fra helseforetaket om retningslinjer nesten daglig.

*... er det slik at vi først bryr oss når noe rammer oss selv? Er våre liv mer verdt enn andres?*

Som medlem av Klinisk etikk-komite ble jeg raskt informert og skolert for håndtering av etiske dilemmaer og prioritering av helsehjelp grunnet covid-19. I den grad man kan bli det. Det var absurd å ta inn over seg nyhetene fra Italia. Lange køer utenfor sykehusene og militærkonvoier med døde. De måtte raskt innføre aldersregler for hvem som skulle få behandling. Manglende kapasitet gjorde at de yngste ble prioritert, mens de over 60 år kun fikk lindrende behandling.

### Prioriteringer

Vi gjør alle prioriteringer i livene våre. Enten det dreier seg om tid, penger eller jobb. På et sykehus gjøres det daglige prioriteringer for at helsehjelpen ikke skal skje tilfeldig og for å sikre en rettferdig fordeling av ressursene. Kirurger avgjør hvem som skal opereres først og hvem som kan vente. Ved eventuell blodmangel må man prioritere hvem

som skal få blodet vi har på lager. På en intensivavdeling må man prioritere hvem som skal få de tilgjengelige respiratorene. Ved mangel på beskyttelsesutstyr må man velge fordelingen. Vi har et prioriteringsutvalg som bestemmer hvilke medisiner som skal godkjennes utfra forventet effekt og kostnad. Det er først når ressursene ikke strekker til at vi må gjøre enda tøffere prioriteringer.



### Livets verdi

Norsk helsevesen tilstreber å ha mennesket i fokus, uavhengig av alder og kostnad. Det er forventet bedring og antall antatte leveår, utfra diagnose, som avgjør. Ikke hvor gammel man er. Selv kjenner jeg flere eldre personer som har fått påspandert nye «reservedeler» i kroppen i godt voksen alder, og som fortsatt har mye å glede seg over i livet. Dette er noe av vårt vestlige, rike privilegium.

Håndteringen av pandemien så langt har gjort at vi fortsatt kan tenke slik. Det skal ikke være forskjell på Kong Salomo og Jørgen Hattemaker. Begge blir vurdert etter tre kriterier; nytte, ressurser og alvorlighetsgrad. Samtidig er det viktig å la døden få være en del av livet, dersom behandlingen vil skade mer enn det gagnar og frarøve en naturlig død.

### Global dugnad

Begrensede sykdomsutbrudd skjer stadig vekk over hele verden. Malaria, hiv/aids, ebola. Ingen av dem har fått like mye oppmerksomhet som covid-19 det siste halvåret. Forskjellen er at dette er en global pandemi, men er det også slik at vi først bryr oss når noe rammer oss selv? Er våre liv mer verdt enn andres? Dette blir et etisk dilemma når vaksinen skal fordeles. Hvem skal få de etterlengtede dosene først?

### Utfordringene står i kø for fremtidens

**menneskeverd.** Vi er oss selv nærmest, men for å håndtere noe globalt må vi også tenke på vår neste. FNs bærekraftsmål 1 og 3 handler om å utrydde fattigdom og sikre god helse og livskvalitet for alle, uansett alder. Vi kan alle gjøre noe og starte i det små. I denne sammenheng kan det være noe så enkelt som å følge anbefalingene til Helsedirektoratet og myndighetene. Det at du tar ansvar og tar kloke, kjipe og isolerende valg, kan hjelpe til med å begrense sykdom og smitte. Hvor bra er det ikke å bidra til det?

**Denne artikkelen er trykket med tillatelse. Den ble først trykket i bladet Bioingeniøren i september 2020.**



Våler kirke og Odd Espen Skjærbekk  
inviterer til **KONSERT** i Våler kirke  
Tirsdag 21. des. kl 18:00  
«Hjem til jul»



### Adventskonsert med

Musikkorpset Ljom  
Våler kirke,

lørdag 27. november kl 17.00.

Kom i julestemning sammen med oss!  
Gjester i år er koret Våler Vokal.

Gratis inngang og servering  
av gløgg og pepperkaker

Velkommen til en trivelig musikalsk kveld.



### «Jul i bygda»

ved Kirkebygden skole  
lørdag den 4. desember  
fra kl. 12:00 til 14:00.

Åpent bibliotek, nisser,  
pepperkakehus-utstilling  
og prisvinner, salg av div,  
bevertning, lett underholdning,  
julegodteposer, gratis  
juleteaterforestilling for barn  
i Vålerhallen.

Kle deg gjerne ut som nisse!

## VÅLER SANGKOR

ØNSKER VELKOMMEN TIL  
**ROMJULSKONSERT**  
I VÅLER KIRKE

**TIRSDAG 28. DESEMBER 2021 KL. 18:00**

Dirigent: Terje Tjelle  
Piano: Andre Bongard

Inngang kr 150,- pr. person  
Gratis inngang for barn

Velkommen!



## VELKOMMEN TIL LYSMESSE

Onsdag 1. desember  
kl.18.00 i Svinndal kirke

Tradisjonen tro har vi den glede  
å invitere alle til å delta på en stemningsfull  
lysmesse i regi av Origosenteret og Svinndal  
menighet.

En annerledes messe med opplesning,  
sang og musikk fra pasienter og ansatte,  
i samarbeid med sokneprest Bent Erik  
Hodnebrog, bymisjonsprest Steinar Eraker og  
kontor Kalina Dimitrova-Kristiansen.

Etter lysmessen inviteres alle inn på  
Origosenteret til hyggelig sammenkomst med  
julegrøt, kaffe og kaker.

Alle ønskes hjertelig velkommen til å dele  
stemningen med oss!

# 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 Grimsrud:  
Mob.: 94542287

## Våler Soul kidz

Vi er et kor for barn fra barnehagealder. Øvelsene er nå på mandager i Våler kirke fra kl 17:30 til 18:30. Oppstart etter jul er 10.jan. Har du spørsmål, ta kontakt med leder Lise-Kristin Aaberg-Ljunggren for mer informasjon.  
Mob 924 23 861

## 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 Våk Misjonshus. Nye og gamle musikanter er hjertelig velkommen på øvingene. For mer informasjon: [www.ljom.no](http://www.ljom.no) eller: [post@ljom.no](mailto:post@ljom.no)

## VANSJØ/SVINNDAL IL

[post@vs-il.no](mailto:post@vs-il.no)

### HÅNDBALL

I Vålerhallen er det nå et aktivt håndballmiljø med lag i alle aldre.  
Kontaktperson Espen Wold:  
[vansvindal@ronhandball.no](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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



## 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

## Diakoniutvalget i Svinndal

Inviterer deg til Formiddagstreff på Klokkergården VÅREN 2022



Torsdag 17. februar kl 12.00  
Torsdag 17. mars kl 12.00  
Torsdag 21. april kl 12.00  
Torsdag 19. mai kl 12.00

Alle er hjertelig velkommen!  
Hilsen oss i Diakoniutvalget

## 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:  
(Først fellesråd så menighetsråd)  
Torsdag 9.12 kl 18:00  
Sted: Svinndal kirke

## 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

## 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

I høst vil våre møter være på onsdager på Bøndenes hus i Svinndal 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 Harald Nordli  
Mob: 922 91 666

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

Eller kasserer Evy Kraft  
Mob: 41 52 42 86



## Kommende møter:

08.12.2021 Vårt tradisjonsrike Julebord for pensjonister samt innbudte gjester – begrensning på 100 påmeldte personer  
Musikk: Einar Buerengen

12.01.2022 Medlemsmøte - begrensning på 100 påmeldte personer  
Underholdning ved den internasjonalt anerkjente panfløytist Roar Engelberg  
Etter pausen forteller Bilopphøgger'n i Svinndal, Bjørn Lundem, om artige episoder på bilopphuggeriet samt om mange av de «hyss» som han og venner foretok.

09.02.2022 Medlemsmøte og Årsmøte: Underholdning ved kommunens humørspredner Eivind Lien



Lørdag 4. desember kl. 11.45 – 15.00 blir det for første gang arrangert et felles julearrangement for innbyggerne i nærmiljøene i Våler.

Her blir det Nissetog, sang, musikk, konsertforestilling, salgsboder og godteposer v/Lions. Mulighet for fotografering med gråtass og nissen.

VS IL – Kiosk med pølser, kaker og drikke.

#### Salgsboder

Har du lyst til å ha gratis salgsbod så ta kontakt på 936 22 761

Fullstendig program markedsføres på Våler kommunes hjemmeside.

#### Møteplasser/aktiviteter

Frivilligsentralen`s møteplasser og aktiviteter åpner sakte, men sikkert.

På alle våre møteplasser og aktiviteter kan det i perioder være påmelding pga. oppblomstring av covid -19.

Du vil også oppleve at vi fremover fortsetter med registrering av oppmøte til bruk for en evt. smittesporing

Informasjon om alle våre aktiviteter/møteplasser finner du på vår hjemmeside

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

Markedsføringen skjer også via Facebook og Instagram.

Du kan også ta kontakt med Karen Margrethe Hansen, daglig leder på mobil 936 22 761 eller e-post: [post@vaaler-of.frivilligsentrale.no](mailto:post@vaaler-of.frivilligsentrale.no)

#### Bowls

Vi spiller på klubbhuset til Moss og Våler Skytterklubb hver onsdag fra kl. 11.30 - 14.30. Møteplass med sosialt fellesskap og hygge! Hver deltager betaler kr. 20,- pr oppmøte. Vi har vipps. Det blir servert kaffe og frukt. Velkommen!

**TelefonVenn** er for alle som trenger en å snakke med, eller vil gi en annen en god samtale på telefon. **Besøksvenn** er for deg som av ulike grunner ønsker å kontakte andre. (Dere kan være turvenner, samtalepartner og gjøre aktiviteter sammen).

Vi kobler sammen mennesker for at flest mulig skal ha noen å prate med og være sammen med – både unge og gamle.

**Motvirker ensomhet og skaper trygghet i nærmiljøet.**

#### Bingo på Frivilligsentralen

Bingo er et enkelt og engasjerende spill. Vi må faktisk konstatere at det er skikkelig god hjernetrim. Hukommelsen er det første som stimuleres når du spiller bingo. Aktiviteten er sosial og en møteplass hvor du kan småprate med de andre som er møtt opp.

**Vi spiller mandager i partallsuker fra kl. 18.30**  
**Enkelt bevertning.**

#### UTLÅNSENTRAL

Gratis utlån av utstyr til tur og fritidsaktiviteter.

Mangler du/dere utstyr til en tur eller aktivitet?

**Da finnes det muligheter hos oss.**

Ring oss på telefon 936 22 761 for å sjekke om vi har inne det du tenker å låne før du kommer innom.

#### Sjakk på Frivilligsentralen.

Har du lyst til å spille sjakk? Hver torsdag fra kl. 10:30 – 13.30 setter vi frem sjakkspill. Vi har to bord med faste plasser til 4 personer.

#### Strikke kafè i Våler

Her treffer man alltid en som er ivrig på å utveksle idéer, eller som kan hjelpe deg om du trenger hjelp med et strikkeproblem.

**Følgende datoer er satt op:**

**3/12, 17/12, 14/1, 28/1/ 11/2, 25/ 2**

Ta med garn, pinner, kreativiteten din og kom en tur!

Møteplassen er åpen for alle, i alle aldre og nasjonaliteter.

«Cafe Kroken» har åpent mandag - fredag fra kl. 09.30 – 13.00.

**Du finner oss i foajéen på Helse- og sosialsenteret.**

**Møteplassen «spis sammen» på tirsdager kl. 12.00 – 14.00**

Nyt et velsmakende måltid i hyggelig omgivelser, og i selskap med andre. Dagens meny offentliggjøres hver fredag kveld. Du finner den på Våler Frivilligsentral sin hjemmeside, eller på Facebooksiden vår. Påmelding til hver gang da vi ønsker å gjøre noe i forhold til matsvinn.

**Møteplassen Bygdekaféen er åpen**

**Tirsdag kl. 11.00 – 14.00**

**Torsdag kl. 11.00 – 14.00**

Her får du kjøpt en kaffe og vaffel. Torsdagslunsj fra kl. 12.00 – 13.30.

**Med forbehold om endringer**

#### 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, grendelag, idrettslag og politiske partier i kommunen. Portalen er også klar for registrering av bedrifter. Mer informasjon om dette kommer rett over nytt år!

#### Ved å registrere deg får du:

- Tilgang til å legge inn informasjon
- Legge inn de aktivitetene dere ønsker å registrere i kalenderen.

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

#### Registrer deg her:

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



#### Juletræne

tennes i Svinndal, på Våk og på Herredshuset søndag 28.nov

**Møte mellom mennesker**



# MØTER Høsten 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

## Annonsesponsor:



## Svinndal Normisjon

Fredheim's hjemmeside:

[www.fredheim-svinndal.no](http://www.fredheim-svinndal.no)

Kontaktperson: Bjørn Grimsrud, mob. 950 47 818

e-post: [post@fredheim-svinndal.no](mailto:post@fredheim-svinndal.no)

Ons 01.12	kl 19:30	Våk misjonshus	Bønnemøte
Søn 12.12.	kl 17:00	Fredheim	Julemøte, Ane Frogner Risan; Sang: Svinndal Soul Kids
Tirs 14.12	kl 19:30	Våk misjonshus	Bibelsamling
Ons 05.01	kl 19:30	Våk misjonshus	Bønnemøte
Fre 14.01	kl 17:30	Fredheim	Åpent Hus m/middag
Tirs 18.01	kl 19:30	Våk misjonshus	Bibelsamling
Ons 19.01.	kl 18:00	Fredheim	Årsmøte Normisjon Regionleder Sverre Fjeldberg «Stille stund» Bibellesning og bønn
Tirs 25.01	kl 19:30	Fredheim	Årsmøte
Ons 26.01	kl 19:00	Våk misjonshus	Bønnemøte
Ons 02.02	kl 19:30	Våk misjonshus	Bibelsamling
Tirs 15.02	kl 19:30	Våk misjonshus	Onsdagsmøte
Ons 16.02	kl 19:00	Fredheim	«Stille stund» Bibellesning og bønn
Tirs 22.02	kl 19:30	Fredheim	Bønnemøte
Ons 02.03	kl 19:30	Våk misjonshus	Familiemøte
Søn 06.03	kl 17:00	Fredheim	Bibelsamling
Tirs 15.03	kl 19:30	Våk misjonshus	BASAR
Lør 26.03	kl 14:00	Fredheim	«Stille stund» Bibellesning og bønn
Tirs 29.03	kl 19:30	Fredheim	

## 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,- hvis man vil inkludere dagen før arrangementet.

Kontakt Inger-Johanne Ellefsæter  
på tlf 913 16 829.

Stab og menighetsråd  
ønsker alle våre lesere  
en riktig god jul  
og godt nyttår



**KJÆNSRØD**  
*Gartneri as*

Planter fra hjertet av Østfold

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

# Hageselskapet Våler og Svinndal

*Vi ønsker alle velkommen til  
våre arrangementer!*

*Kontakt Anne Marie, tlf. 990 19 526  
e-post: vshagelag@gmail.com*

## GUTTULSRUD MASKIN

**Kantklipping – Krattknusing – Beitepussing  
Snøbrøyting – Strøing – Feiing – Veiskraping**

**957 28 679    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.innbolagring.net](http://www.innbolagring.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)

Velkommen til

## MOSS STENHUGGERI

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

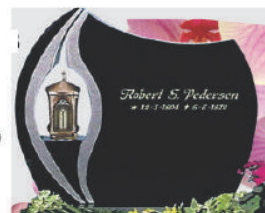
Gravering av nye navn på gamle steiner.  
Rensing og oppfriskning av gammel skrift.  
Rask levering.

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)



## SPERREBOTN NATURMEDISINSKE



Naturterapeut/Kvantemedisin

**Ellen Solberg**

Tlf. 90 62 67 87

1591 Sperrebotn

Mva 983 543 049 NO



Bach Foundation  
REGIO ERBU PRACTITIONER

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.



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

Søndre Lundem Gård  
Lunderveien 429  
1593 Svinndal

# Veterinærklinikk Maria Nilsson

SJV offentlig godkjent spesialist i  
hund- og kattesykdommer

Poliklinikk  
Allmennmedisin  
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



## 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

*Bestemor Lillys*



*kjøkken*

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



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, Fotterapeut  
med Diabetesfordypning



**BESTILL TIME TLF 922 96 837**

Velvære, pleie og terapi for dine føtter!



mail:eva.grasberg@hotmail.com

*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          |

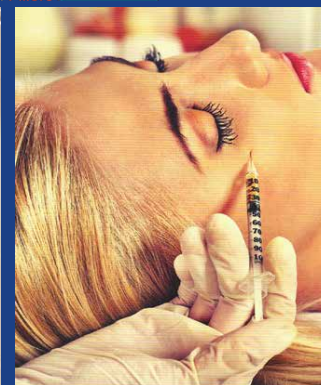


Vestlia 1, 1592 Våler

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

**VELKOMMEN**

Estetisk  
Våler Botox & Fillers Klinikkk



**ESTETISKE  
BEHANDLINGER**

Dr. Ibrahim Ahmed  
Estetisk Tannlege

VÅLER  
TANNKLINIKK AS

**GRATIS  
KONSULTASJON**

BEHANDLING:

- ◆ Rottfylling
- ◆ Protese
- ◆ Krone
- ◆ Trekking
- ◆ Fasade
- ◆ Bropillar
- ◆ Perio
- ◆ Karies

**10% rabatt**

på våre  
allerede  
lave priser

VESTLIA 1, 1592 VÅLER

**Tlf: 69 28 60 28**

e-post: [post@vaaler-tannklinikk.com](mailto:post@vaaler-tannklinikk.com)

web: [vaaler-tannklinikk.com](http://vaaler-tannklinikk.com)

**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



Tlf. 69 16 36 33  
[www.johansenmonument.no](http://www.johansenmonument.no)  
Skjobergv. 206, 1743 Klavestadhaugen.

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



Tlf. 69 25 11 15  
[www.bentzengravferd.no](http://www.bentzengravferd.no)

Moss Begravelsesbyrå AS  
Solgaard Skog 4 1599 Moss

**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 rensanlegg




Kirkens SOS har fått  
**NYTT**  
TELEFONNUMMER!  
22 40 00 40

**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 døgnåpent  
**116 123**  
[mentalhelse.no](http://mentalhelse.no)



Ring **69 25 11 15 - hele døgnet**  
[www.bentzengravferd.no](http://www.bentzengravferd.no)  
Solgaard Skog 4, 1599 Moss

Gravmonumenter salg - inskripsjon - oppussing  
ET NORSKEID 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)



KLATRE-PARKEN



VÅLER  
KICKOFF  
SENTER

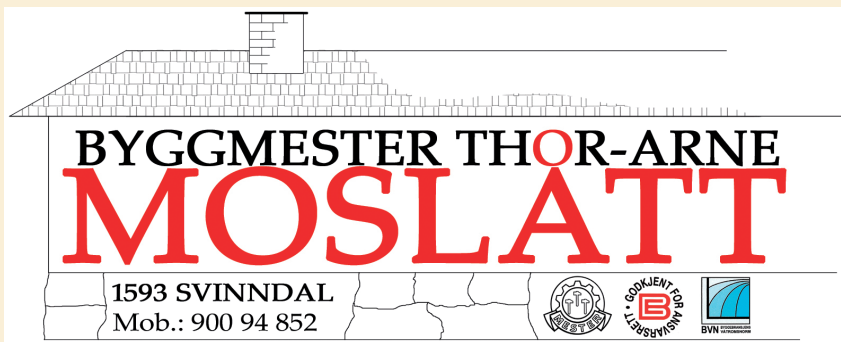
Bursdager, **firmafester**  
utdrikningslag, **julebord**  
festligheter

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)



1593 SVINNDAL  
Mob.: 900 94 852



Etabl. 1976

Byggmester

Byggmester  
Ulf Johannessen a/s



TØMRER - ASBEST - BETONGARBEIDE

P.B. 581 HØYDEN  
1522 MOSS

Tlf. dir.: 907 29 616  
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 Floss  
Avis for evt endringer

## November

28.nov kl 11:00 Våler kirke - Familiegudstjeneste  
1.søndag i advent  
Vålerspeiderne deltar  
Fredslýset ved St Georgs gilde  
Kirkekaffe og adventsverksted

## Desember

1.des kl 18:00 Svinndal kirke - Lysmesse  
Ved Origosenteret

5.des kl 15:00 Svinndal kirke - Lysmesse  
Svinndal skolekorps deltar

12.des kl 11:00 Våler kirke - Adventsgudstjeneste

19.des kl 11:00 Svinndal kirke - Adventsgudstjeneste

23.des kl 11:00 Helse- og sossialsenteret - Gudstjeneste

24. des kl 14:00 Våler kirke - Gudstjeneste  
Barnekor deltar

24.des kl 16:00 Våler kirke - Gudstjeneste  
Stine Marie Svartdahl synger

24.des kl 15:00 Svinndal kirke OBS merk tiden!  
Gudstjeneste - Svinndal Soul Kids deltar

25.des kl 11:00 Våler kirke - Høytidsgudstjeneste  
Brassgruppa «Trollskap» deltar

26.des kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste  
Oliver Wiik synger

## Januar

2.jan kl 11:00 Våler kirke - Familiegudstjeneste  
Juletreffest på grendehuset etter gudstj.  
Ta med restene av julekakene.  
Kanskje kommer «De hellige tre konger»

9.jan kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste

16. jan kl 11:00 Våler kirke - Bandgudstjeneste

23. jan kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste

30.jan kl 11:00 Våker kirke - Gudstjeneste

30.jan kl 18:00 Våler kirke - Kyndelsmesse  
Losjen Sirius

## Februar

6.feb kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste

13.feb kl 11:00 Våler kirke - Familiegudstjeneste  
Karneval. Utdeling av 6-årsbok

20.feb kl 11:00 Svinndal kirke - Gudstjeneste

27.feb kl 11:00 Våler kirke - Gudstjeneste

Har du lyst til å være med å synge i kor i  
Våler kirke på julaften kl 14:00?  
Vi inviterer til åpen øvelse for alle barn i alle aldre  
**onsdag 22.des kl 17:30 - 18:30**  
Ta kontakt med Kalina Dimitrova-Kristiansen  
på nr 984 76 846 for evt spørsmål  
Velkommen!