



ÅRGANG 85
Oktober
November
Desember

2025

Våler kommune

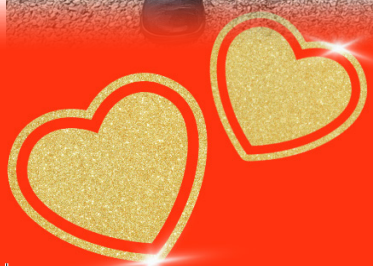


VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD

God Jul



*Vigdis Vevstad (70)
vigslet til prest*



Juleandakt fra biskopen s. 12

Konfirmantjubiläum s. 7

VÅLER OG SVINNDAL

MENIGHETER - VÅLER KIRKEKONTOR

Post og besøksadresse:

Helse- og sosialsenteret, Bergskrenten 12,
1592 Våler

Tlf. sentralbord: NYTT NR. FRA 01.12.25: 995 45 100

Internettadresse: www.kirken.no/vaaler-svinndal



BESØKSADRESSE

Bergskrenten 12

FUNG. SOKNEPREST

Vigdis Vevstad
vv928@kirken.no
Mob: 416 18 159

KIRKEVERGE / DAGLIG LEDER

Pål Morten Lia
pl795@kirken.no
Mob: 922 89 559

MENIGHETSSEKRETÆR

Maria Huseby
mh737@kirken.no
Mob: 949 77 664
post.valeriosf@kirken.no

ORGANIST

August Veseth
av263@kirken.no
Mob: 411 93 240

MENIGHETSPEDAGOG

Anika Suzan
as948@kirken.no
Mob: 403 45 395

KIRKETJENER

Runar Olsen
Mob: 905 19 964

VÅLER KIRKELIGE FELLESRÅD

LEDER: Lars Otto Hammer Mob: 917 99 721
NESTLEDER: Christina Welten Mob: 984 52 044

VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSRAÐ

LEDER: Inger Johanne Grimsrud Mob: 456 30 066
NESTLEDER: Kristine Bergheim Mob: 954 53 406

Tlf. sentralbord: NYTT NR. FRA 01.12.25: 995 45 100

UTGIVELSER OG INNLEVERINGSFRISTER FOR VÅLER OG SVINNDAL MENIGHETSBLAD 2025

Har du et arrangement du vil at flere skal vite om?
Annonser er en viktig inntektskilde for menighetsbladet.
Ta kontakt med kirkekontoret for avtale om annonsering i
bladet som distribueres til alle husstander i Våler og Svinndal.

Vi minner om at stoff til bladet må være
OSS I HENDE – SENEST
den angitte datoen.
Bruk helst e-post: mh737@kirken.no

**Bladet kommer ut 3-4 uker etter
innleveringsfristene.**

| Utgave | Innleveringsfrist |
|-------------------------------|-------------------|
| januar/februar/mars | 10.januar |
| april/mai/juni | 1.april |
| juli/august/september | 1.juli |
| oktober/november/ desember | 15.oktober |

VÅLER OG SVINNDAL
MENIGHETSBLAD

Årgang 85

Oktober
November
Desember

2025

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: 3200
Sats-Layout: FTN Studio
Trykk: 07-gruppen

Redaksjonen:
e-post:
post.valeriosstf@kirken.no

Distributør:
POSTEN

Kasserer:
Kirkevergen

Gaver til bladet:
Bankgiro: 1503.49.88754

Redaktøren har ordet

Da jeg begynte å planlegge dette julenummeret, var det fortsatt sensommer. Tanken på jul føltes fjern. Nå er vi her igjen: dagene blir kortere, kalenderen fullere og listene lengre.

I arbeidet med dette nummeret intervjuet jeg Vigdis Vevstad, vår nye fungerende sokneprest. Hun har levd et liv som krysser mange grenser: geografiske, faglige og menneskelige. Som jurist har hun jobbet for mennesker på flukt, for menneskerettigheter, for de som står midt i krig og urettferdighet. Et liv viet til å være der for andre. Jeg spurte henne hvordan hun har tatt vare på seg selv, etter et liv der så mye har handlet om å ta vare på andre. Hun tenkte seg om. «Jeg har egentlig aldri hatt behov for det,» sa hun. Ikke av likegyldighet, men fordi arbeidet i seg selv var meningsfullt. Det ga energi.

Og det slo meg – for noen mennesker er det å hjelpe andre selve drivkraften. Mening kan være et kraftverk. Den holder oss gående, gir struktur, og fyller dagene med noe større enn oss selv. Men mening alene er ikke alltid nok. Da Vigdis senere ble syk, ble det klart at kroppen til slutt krevde å bli hørt, selv når hodet sier “jeg klarer litt til”. Ikke fordi hun overså seg selv, men fordi hun fikk energi av det hun gjorde. Arbeidet ga mening, og mening er jo en kraft i seg selv, den kan bære deg gjennom mer enn du tror.

Når Vigdis selv hadde fått den hjelpen hun trengte for å bli bedre, kom ønsket om å bidra tilbake. Den gamle drømmen om teologi, som hadde ligget der i bakhodet i mange år, kom frem igjen. Og så, som 70-åring, ble hun prest. Ikke fordi hun hadde planlagt det, men fordi livet, med alle sine omveier, ledet henne dit. Det synes jeg gir håp, det er aldri for sent å begynne på nytt, og vi trenger ikke alltid å forstå veien for å gå den.

Så tilbake til den der julen som alltid kommer for fort. Desember kan være en krevende måned for mange. Kanskje er det nettopp da vi trenger å gi oss selv litt rom og fundere over hva julen egentlig betyr for oss. Kanskje meningen med julen ikke er at vi skal rekke alt, men å se hverandre? Å finne ro midt i rotet, lys midt i mørket, og mening i det som ikke trenger å være perfekt? For vi vet aldri hvilken vei livet plutselig leder oss inn på. Så hvis jeg skal ønske oss noe i år, er det kanskje dette: At vi lærer å ta litt bedre vare på oss selv, mens vi fortsatt har overskudd til å ta vare på andre.

Med ønske om en desember som rommer både stillhet, varme og litt ettertanke...

Maria Huseby

Gaver til menighetsblad.

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 25.000,- for inntektsåret 2025.

v:pps

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



GIRO

1503.49.88754

Gaver mottatt fra

01.07.25 t.o.m. 31.10.25

Totalt kr. 1688,-

Tusen takk for gavene!



Vigdis Vevstad (70) er ny fung. sokneprest

Vigdis Vevstad (70) er ny fungerende sokneprest i Våler og Svinndal, og hun tar med seg en bakgrunn som skiller seg ut. Født og oppvokst på Røa i Oslo, der hun bodde med foreldre, storebror og mormor. Familien var kristen, men det var bare mormor som gikk jevnlig i kirken.

*Tekst: Maria Huseby
Foto: Anika Suzan*

I 1968, da Vigdis var 13 år, flyttet familien til Kenya. Faren jobbet med et bistandsprosjekt - som ingeniør - og etablerte et entreprenørfirma som bygde opp veier, skoler, sykehus og boliger. Firmaet eksisterer fortsatt i dag, det ble tatt over av lokalt. Moren startet voksenopplæring hjemme i spisestua i Nairobi for dem som ikke kunne lese og skrive. Vigdis kan fortsatt kjenne lukten av Kenya, og husker så godt menneskene og dyrene.

«Det var en fantastisk tid. Det var da vi flyttet til Kenya jeg følte at livet startet.»

- Vigdis

Da hun var 14 år, dro hun til Sveits for å gå på skole i to år mens foreldrene ble i Kenya. Hun så dem en gang i halvåret, men trivdes godt og ble på kort tid selvstendig.

Etter hvert studerte hun juss i Norge, og senere videregående studier i Strasbourg, der hun tok en DEA (Diplôme d'études approfondies) og senere doktorgraden (Doctorat d'État) i internasjonal jus. Avhandlingen handlet blant annet om "første asylland"-regelen, altså hvilket land som har ansvar for å behandle asylsøknader.

Vigdis har arbeidet i mange land: bl.a. Italia, Belgia (Brussel), Tyrkia for FN's høykommissær for flyktninger under krevende forhold, med flyktninger og politiske fanger. Hun kaller dette arbeidet "sjelsettende". Hun har forsket, skrevet bøker som «*Hva er en flyktning*» og «*Utvikling av et felles europeisk asylsystem*», undervist ved universiteter og hatt rådgiveroppdrag både nasjonalt og internasjonalt.

I 2000 flyttet hun hjem til Norge med mannen Trygve, bosatte seg i Son (men nå bor de på Jeløya), og begynte frilanstilværelsen med bøker, undervisning og rådgivning.



I 2019 ble hun alvorlig syk, og arbeidslivet måtte settes på pause. Det ble en stor sorg. Hun ble etter hvert bedre, men det var vanskelig å returnere til det samme feltet, som er i rask utvikling. Hun har hele livet vært interessert i kristendommen, og alltid tenkt:

«Når jeg får tid, skal jeg studere teologi.»

Moren sa en gang: *«Jeg gleder meg til du skal finne din vei»*, noe som irriterte Vigdis fordi hun mente hun allerede hadde funnet den. Nå tenker hun ofte på det moren sa.



Foto: Maria Huseby

Fakta om Vigdis Vevstad

Født: 1955 i Oslo.

Bakgrunn: Jurist med doktorgrad i folkerett fra Strasbourg.

Har arbeidet med migrasjon (flyktningrett og menneskerettigheter) internasjonalt og nasjonalt.

Bøker:

Refugee Protection. A European Challenge, 1998

Utvikling av et felles europeisk asylsystem, 2006

Kommentarutgave. Utlendingsloven (red), 2010

Hva er en flyktning, 2017

Tidligere arbeid:

Har bodd, tatt utdanning og jobbet i Kenya, Sveits, Italia, Belgia, Tyrkia og Frankrike.

Bor: Med Trygve på Jeløya.

Så hun begynte å studere teologi på MF vitenskapelig høyskole, og fortsatte med erfaringsbasert master prest. Hun jobbet som sommervikar i Valdres, i fjor og i år, og som gravferdsvikar i Borg i sommer. Hun ble vigslet av biskop Kari i Våler kirke 31. august i år. Det var en stor festdag for Vigdis, og gleden hun utstråler når hun prater om det er ikke til å ta feil av.

Nå er hun fungerende sokneprest i Våler og Svinndal ut januar.

Vi tror at Vigdis tar med seg en tyngde, en modenhet, mye erfaring - men også en ydmykhet til våre menigheter!

Få også med deg Vigdis sin juleandakt på neste side!





Julens varme – et budskap om nestekjærlighet

Julen nærmer seg, og med den kommer lysene, luktene, forventningene – og minnene. For mange er julen en tid for glede og fellesskap, men for noen kan den også være en tid preget av ensomhet, savn og kulde – både fysisk og følelsesmessig.

Tekst: Vigdis W. Vevstad, fung. sokneprest

Foto: Sveinung Bråthen

I møte med denne dobbeltheten, går tankene mine til HC Andersens fortelling om Piken med sovelstikkene. Den lille jenta som fryser i vinterkulden, usett og uønsket, mens verden rundt henne feirer jul. Hun tenner fyrstikk etter fyrstikk, og i det korte lyset ser hun bilder av varme, mat og kjærlighet – alt hun lengter etter, men aldri får. Til slutt dør hun, alene, på gaten. Fortellingen er hjerteskjærende, men den er også en påminnelse. En påminnelse om hva som skjer når vi ikke ser hverandre. Og nettopp derfor, en påminnelse om hvor viktig det er at vi bryr oss.

Som ny prest i Våler og Svinndal har jeg allerede møtt mange varme mennesker. Her lever vi tett på naturen, på årstidene og på hverandre. Fellesskapet er sterkt, og dugnadsånden lever. Men også her finnes det mennesker som kan føle seg som piken med sovelstikkene – de som står utenfor, som ikke blir sett, som lengter etter varme og fellesskap.

Julens budskap handler om nettopp dette: Å se. Å se den andre. Å åpne

hjertet og hjemmet. I evangeliet leser vi om Maria og Josef som ikke finner husrom, og om Jesusbarnet som blir født i en stall.

I fjor sommer vikarierte jeg som prest i Valdres og skulle holde utendørsgudstjeneste. Alle himmelens sluser åpnet seg og regnet sto i bakken. Det var rimelig lett å forstå at det ikke kom mange til «kirke» den dagen. Heldigvis fant vi en ulåst dør inn til et lite fjøs (gården var nedlagt og ingen hadde nøkler). I fjøset var det to båser, noen høyballer å sitte på og litt lys fra gluggen i veggen. Ellers ingenting. Vi dekket et campingbord vi hadde med oss med hvit duk og markblomster. Slik stallet der Jesusbarnet ble født ble et hellig rom, ble også fjøset forvandlet. Vi kjente det vi som var til stede og feiret fellesskapet med Gud og hverandre. En prangende katedral ville ikke ha kunnet gi en sterkere sakral stemning.

Gud kommer til verden – ikke i prakt og makt, men i sårbarhet og fattigdom. Det er en radikal fortelling om kjærlighetens kraft og om hvordan Gud identifiserer seg med de minste blant oss. Jesus sier: «Det dere gjorde mot én av disse mine minste søsken, har dere gjort mot meg.» (Matt 25,40). Dette er nestekjærlighetens kjerne. Det handler ikke bare om store gester, men om de små handlingene – et smil, en invitasjon, en telefon, en hjelpende hånd. Det handler om å tenne en fyrstikk i mørket for noen som trenger lys.

I HC Andersens fortelling er det ingen som rekker ut en hånd. Ingen som ser jenta før det er for sent. Men vi kan velge annerledes. Vi kan være de som ser. De som åpner døren. De som lar julens budskap få konkret form i våre liv.

Kanskje kjenner du noen som trenger en invitasjon til kaffe, en julemiddag, eller bare en samtale. Kanskje er det noen i nabolaget som har mistet noen, som er alene, eller som strever økonomisk eller på annet vis. Kanskje er det du selv som trenger å bli sett. Da vil jeg si: Du er ikke alene. Du er en del av et fellesskap. Du er alltid velkommen inn i varmen.

I kirken ønsker vi å være et sted der alle kan komme, uansett livssituasjon. I julen har vi gudstjenester og samlinger – men viktigst av alt: Vi har rom for deg. Kom som du er. Del det du har. Ta imot det du trenger.

La oss denne julen være mennesker som tenner lys – ikke bare i adventsstaken, men i andres liv. La oss være varme hjerter i en kald tid. Og la oss huske at nestekjærlighet ikke bare er en følelse, men en handling. En handling som kan forandre liv.

Så når vi ser lysene i vinduene og kjenner lukten av gran og pepperkaker, la oss også tenke på piken med sovelstikkene – og på hvordan vi kan være det lyset hun lengtet etter.

Velsignet jul til deg og dine.





Konfirmantjubleum 2025

Foto: Reidar Kaabbel

Våler - og Svinndal menigheter har en lang tradisjon for å invitere 50-, 60- og 70-årskonfirmanter til jubileumsfest. Dette året var intet unntak.

Tekst: Inger Johanne Grimsrud

Søndag 5. oktober var jubilantene invitert til gudstjeneste i Våler kirke der vikarierende sogneprest Vigdis Vevstad forrettet.

Etter gudstjenesten var det fest på Fredheim i Svinndal. 20 konfirmanter hadde takket ja til invitasjonen. Leder i menighetsrådet, Inger Johanne Grimsrud, ønsket velkommen til gjestene.

Festkomiteen som hadde dekket vakre bord, serverte smakfull biff stroganoff med ris og salat.

Odd Kjærnsrød som var 60-årskonfirmant, takket for maten. Da alle var forsynt og hadde fått en kaffetår etter maten, fotograferte Stein Grimsrud jubilantene. På grunn av det våte været måtte det gjøres innendørs.

Vigdis prest hadde «overhøring» med jubilantene og var imponert over hva de hadde av kunnskap. Også i år fikk vi besøk av ordfører Reidar Kaabbel. Han gratulerte jubilantene, fortalte litt om situasjonen i Våler og delte

historiske begivenheter som fant sted de tre årene jublantene ble konfirmert; 1955, -65 og -75.

Organisten vår, August Veseth, gledet alle med å synge og spille «Yesterday».

Før deltagerne takket for laget, smakte det godt med marsipankake og kaffe. Praten gikk livlig. Mange minner dukker opp når gamle ungdomsvenner treffes og om ti år har 50- og 60-årskonfirmantene muligheten for å treffes igjen!



Ordfører Reidar Kaabbel. Foto: Pål Morten Lia.



50-års konfirmanter: Kate Iren Måleng, Astrid Stormyrbakken, Aud Irene Nilsen og John Kåre Haug. Foto: Stein Grimsrud



60- års konfirmanter fra Svinndal. Bak, fra venstre: Odd Kjærnsrød og Stig Reinholdt Østenrød.
Foran, fra venstre: Åse Berit Olsen, Karin Bjørnstad, Berit Irene Larsen og Kjell Myhre.
Foto: Stein Grimsrud



60- års konfirmanter fra Våler. Bak, fra venstre: Terje Aslak Karlsen, Kjell Flesjø og Odd Werner Arensen.
Foran, fra venstre: Marianne Enoksen og Randi Helene Hersleth Melleby.
Foto: Stein Grimsrud



70- års konfirmanter. Bak, fra venstre: Egil Øystein Lundem, Tor Solberg og Odd Johannes Lundem.
Foran, fra venstre: Grete Kari Norum og Karin Julie Solberg.
Foto: Stein Grimsrud

Babysang 2025!

Vi møtes kl. 11:00 på fredager. Etter sangen koser vi oss med felles lunsj, ferdig ca. kl.12:30.

Babysang er gratis.
Påmelding dagen før via mail (as948@kirken.no), SMS (403 45 395), eller FB («Våler og Svinndal kirke» eller «Babysang Våler»).

GS = Generasjonssang på Våler helse- og sosialsenter.

Datoer vinter 2025:

21.11.2025: Helsestasjon Våler
28.11.2025: Helsestasjon Våler
05.12.2025: GS Våler helse- og sosialsenter, i kantina
12.12.2025: Helsestasjon Våler
19.12.2025: Helsestasjon Våler

Alle er velkomne på Babysang.
Lurer du på noe så ta kontakt med menighetspedagog Anika Suzan:

Mail: as948@kirken.no
Tlf.: 403 45 395
FB: Våler og Svinndal kirke
FB: Babysang Våler





Barnas

Vits:

Vet du hva som er meitemarkens favorittsang?
Svar: Deilig er jorden.

LABYRINT

Kan du hjelpe gjeterne å finne veien til stallen?



Tegninger: EMILY FOX

FINN FEM FEIL

Her forteller englene gjeterne om Jesusbarnet i krybben. De to bildene er nesten helt like, men kan du finne de fem feilene på bildet under?



FARGELEGG



Gi bladet Barnas til et barn du er glad i!

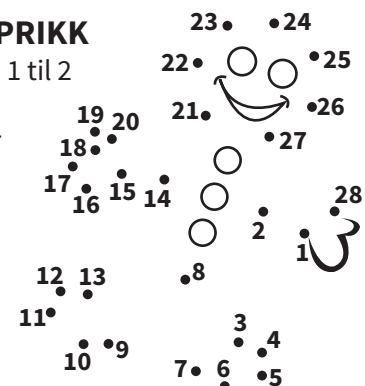
Disse oppgavene er hentet fra bladet.

Bestill abonnement på sondagsskolen.no eller 22 03 71 00



PRIKK TIL PRIKK

Tegn strek fra 1 til 2 også videre. Hva gjemmer seg her?





Kirke, kirkegård & menighetsliv

Foto: Kirkerådet

Takk til Kjærnsrød Gartneri!

Sommeren har igjen satt sitt vakre preg på kirkegården og området rundt kirken, takket være flotte blomster i krukker som møter både besøkende og forbipasserende med farge og liv.

Fellesrådet ønsker å rette en stor takk til Kjærnsrød Gartneri som i flere år har vært så raus å sponse sommerblomstene til kirkens krukker – både ved inngangen til kirken og på kirkegården. Blomstene hentes på gartneriet, og plantes med omhu og omtanke.

Denne generøse gesten har blitt en tradisjon, og vi håper og tror den vil fortsette i årene som kommer.

Tusen takk for et verdifullt bidrag til et vakkert og innbydende kirkeområde!

Se bilder fra årets beplantning nedenfor.

Foto: Odd Kjærnsrød



Velkommen til Bønnehus Våler

Et samlingsted for hvile, påfyll og utrustning i enkelhet og glede. Tverrkirkelig, alle er hjertelig velkomne

Sted:

Våk Misjonshus/Preg Barnehage
Karl Toverudsvei 3,
1591 Sperrebotn

Program:

Kl. 18:00.

Tid for en prat
over en kaffe

Kl. 19:00. Lovsang
og tidebønn

Kl. 20:00. Bønnevandring og
samtale.



Drop-in-bryllup

Valentinsdagen 14. februar

Kjærligheten fortjener en feiring! Her er vielsen for dere som ønsker å gifte dere **helt enkelt, like stort**. Dere trenger kun å ordne prøvingsattest. Les mer på kirken.no/bryllup.



DEN NORSKE KIRKE



Julen 2025

Adventstiden nærmer seg, og med den kommer noen av årets vakreste og mest stemningsfulle samlinger i kirkene våre. Her er en oversikt.

Foto: Den norske kirke

Lysmesse i Våler kirke – 30. november kl. 11:00
Vi åpner adventstiden med den stemningsfulle lysmessen i Våler kirke. Speiderne og 1. St. Georgs Gilde deltar. Ta med en lykt og få Fredslyset fra Betlehem med deg hjem.

Desemberlys i Svinndal kirke - 3. desember kl 18:00
I år, som i fjor, blir det Desemberlys med Origosenteret i samarbeid med Svinndal menighet. Det blir mye kjent og kjær musikk og tekster, men også noe musikk og tekster fra andre tros- og livssynssamfunn. Tema fra i fjor er minst like aktuelt i år - nemlig FRED. Dette blir som vanlig i hovedsak fremført av pasienter og ansatte på Origo. Vi ønsker folk i bygda velkommen både i kirken, og til å bli med bort på Origo etterpå for julegrøt og sosialt samvær. Vi vet at Desemberlys har blitt en kjær tradisjon for mange, og ønsker alle som vil komme hjertelig velkommen.

Familiegudstjeneste og juleverksted – 7. desember kl. 11:00
Vi møtes på Våk misjonshus til en livlig og inkluderende familiegudstjeneste. Etterpå blir det juleverksted – en perfekt anledning til å skape noe sammen og kjenne på julegleden i fellesskap.

Lysmesse i Svinndal kirke – 7. desember kl. 15:00
Senere samme dag inviterer vi til Lysmesse i Svinndal kirke. Her deltar Svinndal skolekorps og bidrar med musikk og høytidsstemning.

Konsert i Våler kirke med Våler sangkor – 18. desember kl. 19:00
Inngang: 200 kr. Barn under 12 år går inn gratis.

Adventsgudstjeneste i Svinndal kirke – 21. desember kl. 11:00
Ta en pause i julestria og finn ro og fellesskap.

Lille julaften-gudstjeneste – 23. desember kl. 11:00
Dagen før dagen samles vi til en gudstjeneste på Våler helse- og sosialsenter. Gudstjenesten holdes i kantina og er åpen for alle – beboere, pårørende og andre som ønsker å starte julefeiringen i fellesskap.

Julaften – 24. desember
Julaften feires i våre to kirker med flere gudstjenester, slik at alle som ønsker det får mulighet til å delta. Vi ønsker velkommen til høytid og glede:
Våler kirke kl. 14:00 og 16:00
Svinndal kirke kl. 15:00

1. juledag – 25. desember kl. 11:00
Første juledag samles vi til høytidsgudstjeneste i Våler kirke.

2. juledag - 26. desember kl. 11:00 - Prostigudstjeneste i Svinndal kirke - brassbandet Soave deltar.

Velkommen til advent og jul i kirkene våre – vi gleder oss til å feire sammen med deg!

God Jul!



Juleandakt fra biskopen

Foto: DnK / Bo Mathisen

På julekortet stod det: Med ønske om en fredelig og gledelig jul. Vennlig hilsen Iselin.



Tekst: Kari Mangrud Alusvåg

Foto: DnK

Hun snudde kortet og ble stående og beundre det vakre motivet: en engel mot en dyp blå bakgrunn. I sølvskimrende skjønnskrift var et sitat trykket:

«Frykt ikke! Se, jeg forkynner dere en stor glede – en glede for hele folket. I dag er det født dere en frelser i Davids by. Han er Kristus, Herren. Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe.»

Ikke noe annet var skrevet. Bare den enkle hilsenen fra Iselin. Hun undret seg – hvorfor hadde Iselin sendt henne et kort? De kjente hverandre knapt. Likevel kjente hun en uventet glede. En varme i hjertet. Noe rørte ved henne. Det var som om kortet bar med seg noe mer enn bare ord – som om det kom med et budskap hun trengte å høre.

Hun leste engelens ord igjen. Et tegn, stod det. Et nyfødt barn, svøpt og lagt i en krybbe. Så lite.

Så ubetydelig. Og likevel – dette var tegnet Gud ga.

For Gud er ikke en Gud som vanligvis gir seg til kjenne i mektige gjerninger og voldsomme hendelser. Men i det stille, i det små, kommer Gud til verden. Slik erfarte profeten Jesaja det også. Han ba om et tegn, og ventet. Det kom storm, det kom jordskjelv, det kom ild – men Gud var ikke der. Til slutt ble det stille. Og i den skjøre stillheten, gav Gud seg til kjenne.

Vi mennesker lengter ofte etter det store. Etter mirakler. Og Gud kan gjøre store under. Men oftest kommer Gud til oss i det hverdagslige. I det vanlige. I det menneskelige. Gjennom et varmt blick, en hjelpende hånd, en vennlig hilsen. Gjennom et julekort fra en du knapt husker.

Kortet fra Iselin ble et tegn. Et tegn på at hun ikke var glempt. Ikke alene. Noen hadde tenkt på henne. Og i den hilsenen – i det lille – kunne hun ane noe større. Guds kjærlighet. Guds nærvær.

Julen minner oss om dette: At Gud ble menneske. At Jesus kom til oss – ikke som en konge i prakt, men som et barn i en krybbe. Slik møter Gud oss fortsatt. I det stille. I det små. I det som ikke roper, men hvisker.

Så la oss være åpne for de små tegnene. For det som kan virke

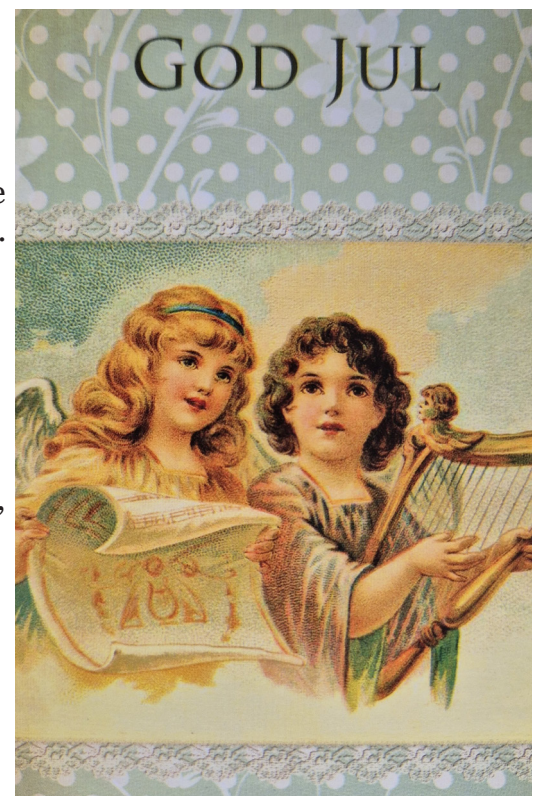
ubetydelig, men som bærer med seg en dypere mening. La oss gjenkjenne Guds kjærlighet i hverdagen – i det gode vi gir og får.

Engelen avslutter sin hilsen med ordene:

«Ære være Gud i det høyeste, og fred på jorden.»

Vi takker Gud for at vi ikke er forlatt. For at fredsfyrsten, Jesus Kristus, er midt iblant oss – også når vi ikke ser ham. Han virker i det stille. Han er hos oss. Nå og i all evighet.

Og en dag – skal det bli fred på jorden. Gledelig jul!



Bilde av julekort med ukjent illustratør.





Et barn er født

Fødselen til Paskalina kunne gått veldig galt. Hun overlevde takket være behandlingen hun fikk på Haydom-sykehuset i Tanzania.

*Tekst: Åsne Gullikstad
Foto: Håvard Bjelland*

– Nå har jeg det bra, og babyen min har det bra, sier Paskalina Qawock (35). Hun kikker ned på barnet i armkroken. For bare få timer siden fødte hun sitt sjette barn, en liten jente som har fått navnet Angelina. Da fødselen startet var hun hjemme, om lag ti kilometer fra sykehuset vi befinner oss på, Haydom Lutheran Hospital i Manyara-regionen i Tanzania. Det hele gikk fint – til like etter fødselen.

– En man roper: «Hast!» Da begynte Paskalina å blø kraftig, en såkalt postpartum-blødning. På verdensbasis er dette en av de viktigste årsakene til at kvinner dør i forbindelse med fødsel, særlig i fattige land. Heldigvis for Paskalina var hun på Haydom-sykehuset, et sykehus som ble opprettet av norske misjonærer i 1955, og som Kirkens Nødhjelp i mange år har støttet.

– Når en kvinne begynner å blø kraftig etter at morkaken er ute,



Mor med baby: Heldigvis for Paskalina var hun på Haydom-sykehuset da hun fødte lille Angelina.

haster det veldig, forteller jordmor Sabina Mmao, som er sammen med Paskalina i dag.

Redder liv

De ansatte på Haydom vet hva de skal gjøre når det oppstår en kritisk situasjon. Det er et resultat av et forskningsprogram som Haydom-sykehuset står i spissen for.

Det har gitt resultater som har vekket internasjonal oppsikt: I løpet av tre år er dødsfall blant fødende kvinner redusert med 75 prosent og nyfødttdød med 40 prosent ved de 30 fødestedene i fem regioner hvor programmet er innført. Det såkalte Safer Births Bundle of Care-programmet er et samarbeid mellom Haydom-sykehuset, norske forskere, Norad, norske Lærdal Global Health og tanzanianske myndigheter. Kirkens Nødhjelp har fra 2015 hatt hovedansvaret med å følge opp den norske pengestøtten til sykehuset.

Millioner dør

Hvert år dør rundt 300.000 kvinner globalt i forbindelse med svangerskap og fødsel. 2.3 millioner nyfødte dør i løpet av sin første levemåned, ifølge Unicef. Programmet Safer Births Bundle of Care (SBBC) har i flere områder i Tanzania klart å skaffe bedre behandling for de viktigste årsakene til dødsfallene hos nyfødte og fødende. Suksessen handler om en kombinasjon av flere elementer i behandlingen, slik at det blir en pakke med tiltak. Man har blant annet utviklet gode tekniske apparater, og helsearbeiderne øver svært ofte på realistiske scenarier som kan oppstå.

– Heldig.

Det er fortsatt under et døgn siden Paskalina fødte. Alt er rolig nå, og selv om hun er sliten, er formen grei.

– Hun er veldig heldig som fødte her, sier jordmor Sabina Mmao. Allerede samme ettermiddag blir hun utskrevet av sykehuset. Svingermor skal bli med henne hjem. Med et bredt smil rundt munnen og med datteren i armkroken kryper Paskalina inn i baksetet på en trehjulsmotorsykkel, på samme måte som hun kom hit før fødselen. Både i Tanzania og i Norge nærmer vi oss julefeiringen – en tid hvor vi minnes natten da Jesusbarnet ble født. Akkurat som nyfødte Angelina, kom også Jesus til verden under utrygge forhold, der både mor og barn var sårbare. I en høytid hvor mange samles rundt god mat og gaver, minner juleevangeliet oss om julens egentlige kjerne: Gud kom til oss for å vise hvordan vi kan være hans hender og føtter i verden. Han kom for at vi skulle få se nestekjærighet – ikke bare i ord, men i handling.

Kirkens Nødhjelps kall er å bekjempe nød og fattigdom. Sammen med kirkene i Norge redder vi liv, styrker lokalsamfunn og kjemper for rettferdighet – hver dag.

**SLIK GIR DU ÅRETS
VIKTIGSTE JULEGAVE:**
Vipps et valgfritt beløp til 2426
Send GAVE på SMS til 2426 og gi
300 kroner.
Gavekonto: 1594.22.87248
**I Våler kirke 24.12 kl. 16:00 &
25.12 kl. 11:00 går offeret til
Kirkens nødhjelp.**

MØTEPLASSEN

Barnekoret

SVINNDAL SOUL KIDS

Svinndal Soul Kids øver på Fredheim i Svinndal, annenhver torsdag i oddetallsuker, kl. 17:30-18:30.

Alle barn i alderen ca. 3 år og t.o.m. 4. klasse er hjertelig velkommen!

Foreldre/besteforeldre eller de som kjører barna, er velkommen til en kaffekopp i lillesalen, mens barna synger og har det gøy i storsalen.

Vi har mange gøyale sanger, leker og en bibelfortelling på hver øvelse.

Svinndal Soul Children øver på Fredheim annenhver torsdag i oddetallsuker fra kl. 19:00- 20:00. Alle barn i alderen 5. klasse og t.o.m. 10. klasse er velkommen! I Svinndal Soul Children synger og danser vi, reiser på Soul Children Festival og gjør mye gøy!

Kontaktperson: Inger-Johanne Sælid Grimsrud: 945 42 287
Anne Kari Moslått: 977 70 050

Våler sangkor

Vi har øvelse i Aulaen på Våk skole hver torsdag fra kl. 19.00- 21:15

Er du tenor eller bass er du hjertelig velkommen, da koret trenger flere herrestemmer, men alle er selvsagt velkomne. Ta gjerne kontakt med leder: Frigg Mosseros tlf.: 992 28 686, e-post: frigg@mosseros.no eller møt opp på neste øvelse!

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.: 407 67 870
E-post: Homestart.Moss@bymisjon.no

Barneidrett Svinndal

Barneidrett for barn i barnehagealder hver mandag kl. 17:00- 18:00 i gymsalen på Svinndal skole. Gratis deltakelse, foreldre må være med.

Følg oss gjerne på vår Facebook-gruppe, Barneidrett Svinndal.

Kontaktperson
Ingrid Nordli, tlf.: 412 00 892



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 eller: post@ljom.no

MOSS OG VÅLER SKYTTERLAG

Ønsker alle over 9 år velkommen til trening på Fjellbanen. Du får låne utstyr av laget og vi trener tirs- og torsdager fra kl. 18:00. Du finner mer på våre nettsider: <http://moss-våler.skytterlag.no>





Foto: Bo Mathisen

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 Våler kommune 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.

Om du ikke er vant til å ferdes i skogen, anbefales det 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.

Og takk til turgåerne for at de ikke kaster søppel og lager skogbranner!

GOD TUR!

DNT Vansjø

Foto: Malin Longva



Hageselskapet

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

Våler og Svinndal historielag

Vi arbeider for å ta vare på historie og tradisjoner i bygdene våre. Laget ga hvert år mellom 2002 og 2023 ut en årbok med mye interessant historie. Disse bøkene er fortsatt tilgjengelige for salg.

Vi arrangerer jevnliges lagsmøter og flere av disse har vi på tidligere Skjønnerød grendeskole, som historielaget overtok i sitt eie sommeren 2022. Sammen med Rotary er vi også ansvarlige for oppsetting av skilter på kommunens mange husmannsplasser.

Vi ønsker nye medlemmer i laget vårt og du kan henvende deg til enten leder Odd Einar Kjærnsrød, telefon 995 76 176 e-post: oddkjarnsrod@gmail.com eller til Erik Listerud, tel. 908 43 424



Foto: Ole Henrik Kongsvik

Kulturgruppa "Fiin gammel"

Møteplassen er på Helse- og sosialsenteret i Våler på dagsenteret onsdager i like 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



Våler og Svinndal Pensjonistforening

Møtene er på Bøndenes Hus, Svinndal og starter kl. 17:00 og avsluttes 20:30

Entré vil variere fra gang til gang, også for dem som har betalt kontingent til pensjonistforbundet.

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

Nestleder Erik Listerud,
Mob.: 908 43 424

Eller kasserer Evy Kraft
Mob.: 415 24 286



Våler og Svinndal Pensjonistforening har følgende arrangement i nærmeste fremtid. Alle arrangement starter kl 17:00 på Bøndenes hus.

10.12.2025

Vårt tradisjonsrike julebord med inviterte gjester. Einar Buerengen spiller taffelmusikk under middagen og sang / musikk etterpå.

14.01.2026

Tema. Representanter fra MOVAR kommer og gir info om kildesortering. Underholdning: Fredrikstad Trekkspillklubb, Gladgjengen ved Kai Leander Engebretsen.

04.02.2026

Årsmøte. Underholdning ved Eivind Lien.

11.03.2026

Tema: Emil Anstensen informerer rundt DEN SORTE HAVRE. Underholdning: Vår eminente Einar Buerengen synger og spiller for oss.



Revidert turkart

Vålers gamle Tur- og fritidskart er fra 2010.

Kart, særlig i vår digitaliserte verden, er «ferskvare», og mye er forandret siden den gang. Boliger, industri og nye veier og stier har kommet til og andre stier har grodd igjen

Frivilligsentralen har tatt initiativ til å utgi en revidert utgave. Høsten 2024 ble det inngått avtale med Jakobsen Kartservice ved Erik Jakobsen - som nå er i gang med det store arbeidet med å synfare den 239 km² store kommunen.

Opplevelsespunkter, kjente husmannsplasser, slipplasser og Milorghytter vil bli vist - foruten de merkede stier og løyper - og mye annet.

Bilder er hentet fra diverse fotoarkiver. Våler Frivilligsentral samarbeider med DNT Vansjø om kartprosjektet.

Våler og Svinndal Historielag har bidratt med navn og plassering på husmannsplasser og Våler Forsvarsforening med navn og plassering av historiske steder fra annen verdenskrig. Målestokken er 1:25 000 og ekvidistansen 5 m.

Kartet vil bli å få kjøpt hos Bjørn C i Moss, DNT Vansjø og på Våler Frivilligsentral, og vil koste kr 150,-.

Formiddagstur, Bli med på gåtur!

Hver mandag er det mulighet for å bli med oss på tur i nærmiljøet. Vi møtes kl. 11.00. Her er det lav terskel for å delta, samtidig som vi ønsker å sette fokus på fysisk aktivitet.

Hvor turen går gjøres kjent hver fredag kveld via Facebook og Instagram.

Det er påmelding via kalenderen på hjemmesiden vår eller send SMS til Anne på mobil 416 40 893 om du blir med.



Frivillighetsprisen 2025!

Thomas Hagen styremedlem delte ut Frivillighetsprisen på vegne av styret i Våler Frivilligsentralen på Bygdedagen 15. juni.

Frivillighetsprisen ble delt ut for 14. gang. Prisen skal bidra til å sette fokus på, og synliggjøre det gode frivillighetsarbeidet som gjøres i Våler i Østfold.

Det har vært mange gode kandidater i år, og det er veldig fint, spesielt i en tid hvor man kan kjøpe seg ut av dugnader og alt mulig, da mister man opplevelsen og gleden ved å kunne bidra og å se at andre har glede av at man stiller opp.

Årets prisvinner har uttrykt og opplevd at det gir et stort innhold i livet, å bidra til at andre har det bra.

Til tross for sin godt voksne alder er vinneren fortsatt aktiv i frivillig arbeid.

Kandidaten er aktiv i kulturgruppen og medlem av elderrådet. Hun sitter i styret for pensjonistforeningen, er med i seniordansen, deltaker på strikkekafe og har ikke mindre enn 13 års fartstid som kafevert ved møteplassen «Cafe Kroken» på Helse- og sossialsenteret.

Det er derfor med stor glede at et enstemmig styre i Våler Frivilligsentral gir frivillighetsprisen 2025 til Jorunn Skallerud.

UTLÅNSSENTRAL, 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

onsdag kl. 15.00– 17.00.

Sjekk gjerne med oss om vi har det du ønsker å låne.

Utlevering på andre tidspunkter, må avtales!

Bingo på Frivilligsentralen.

Bingo er et enkelt og engasjerende spill. Vi må faktisk konstatere at det er skikkelig god hjernetrim. Aktiviteten er sosial og en møteplass hvor du kan bli kjent med andre. Vi spiller mandager i partallsuker fra kl. 17.30.



Hver onsdag kl. 11:00 – 13:00 (for medlemmer) i lokalet til Frivilligsentralen.

Trenger du hjelp til ditt digitale verktøy?

Viktig at du bestiller time før du kommer.

Timebestilling, ring

Frivilligsentralen, mobil 477 84 286
Lasse, mobil 920 20 561

VIL DU GI AV DIN TID, TIL GLEDE FOR ANDRE?

Gjennom frivillig innsats på dine egne premisser, kan du bidra med det du kan og vil. Du vil oppleve meningsfulle møter med andre. Høres dette ut som noe for deg? Så ta kontakt for en uforpliktende prat. Her er noen av våre aktiviteter eller møteplasser:

- Frivillige til «Cafe Kroken» på Helse- og sossialsenteret.
- Våler/Svinndal Seniornett.
- Frivillige til matutkjøring til hjemmeboende.
- Turvenner til avdelingene på Helse- og sossialsenteret.
- Frivillige til Capet Bowls.
- Frivillige til Utlånsentral.
- Frivillige til språk kafé.
- Egen ide til møteplass.

Ta kontakt med

Karen Margrethe Hansen,
daglig leder

på mobil 477 84 286 eller e-post:
post@vaaler-of.frivilligsentrale.no

Du kan lese mer på vår hjemmesiden:

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





MØTER 2025-26

Våler Misjonssamband og Svinndal Normisjon

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



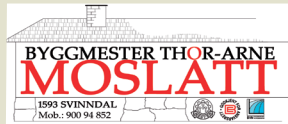
Våler Misjonssamband

Leder: Kay Armann Ellefsæter

Mobil: 901 87 426

e-post: kay.armann.ellefsaeter@kniftrygghet.no

Annonsesponsor:



Svinndal Normisjon

Søk oss opp på facebook!

Kontaktperson: Inger-Johanne Sælid Grimsrud

Mobil: 945 42 287

e-post: post@fredheim-svinndal.no

| | | | |
|-----------------|-----------|----------------|--------------------|
| Ons. 19.11.25. | kl. 19:30 | Våk misjonshus | Bibelsamling |
| Ons. 03.12.25. | kl. 19:30 | Våk misjonshus | Bønnemøte |
| Ons. 17.12.25. | kl. 19:30 | Våk misjonshus | Bibelsamling |
| Ons. 07.01.26. | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bønnemøte |
| Fre. 16.01.26. | kl. 17:30 | Fredheim | Åpent hus m/middag |
| Ons. 21.01.26. | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bibelsamling |
| Tirs. 27.01.26. | kl. 18:00 | Fredheim | Årsmøte |
| Ons. 28.01.26. | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Årsmøte |
| Ons. 04.02.26. | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bønnemøte |
| Ons. 18.02.26 | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bibelsamling |
| Tirs. 24.02.26. | kl. 19:00 | Fredheim | Tirsdagsmøte |
| Ons. 04.03.26. | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bønnemøte |
| Lør. 14.03.26. | kl. 14:00 | Fredheim | Basar |
| Ons. 18.03.26 | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bibelsamling |
| Tirs. 24.03.26. | kl. 19:00 | Fredheim | Gospelkveld |
| Ons. 08.04.26 | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bønnemøte |
| Fre. 10.04.26. | kl. 19:00 | Fredheim | Damenes aften |
| Tirs. 21.04.26. | kl. 19:00 | Fredheim | Tirsdagsmøte |
| Ons. 22.04.26. | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bibelsamling |
| Tirs. 05.05.26. | kl. 19:00 | Fredheim | Tirsdagsmøte |
| Ons. 06.05.26. | kl. 19:00 | Våk misjonshus | Bønnemøte |

Utleie av Våk Misjonshus

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

Pris kr. 1500,- / kr. 2000,- hvis man vil inkludere dagen før arrangementet.

Kontakt Inger-Johanne Ellefsæter på tlf.: 913 16 829

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. 995 76 176 eller 915 18 236

VELKOMMEN TIL
FORMIDDAGSTREFF
PÅ KLOKKERGÅRDEN

Torsdag 27.11.25. kl. 12:00
Torsdag 26.02.26. kl. 12:00
Torsdag 26.03.26. kl. 12:00
Torsdag 23.04.26. kl. 12:00
Torsdag 28.05.26. kl. 12:00



Hilsen
Diakoniutvalget i Svinndal

VELKOMMEN TIL
FORMIDDAGSTREFF I
STALLEN (v/Våler kirke)

Fredag 28.11.25. kl. 12:00
Torsdag 15.01.26. kl. 12:00
Torsdag 12.02.26. kl. 12:00
Torsdag 12.03.26. kl. 12:00
Torsdag 16.04.26. kl. 12:00



Hilsen
Diakoniutvalget i Våler



Foto: Malin Longva

Hageselskapet Våler og Svinndal

*Vi ønsker alle velkommen til
våre arrangementer!*

*Kontakt: Elin Bjerketvedt tlf: 992 99 876
e-post: vshagelag@gmail.com*

GUTTULSRUD MASKIN

Kantklipping - Krattknusing - Beitepussing
Snøbrøyting - Strøing - Feiing - Veiskraping

957 28 679 guttulsrud@live.no



Våler Graveservice AS

Tlf. 909 94 390 • firmapost@valer-graveservice.no

Din annonse her?

Kontakt oss!

**post.valerlostf@kirken.no
eller kontakt kirkeverge**

**Pål Morten Lia:
tlf. 922 89 559**



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

Velkommen til et spennende miljø med Jesus i sentrum!

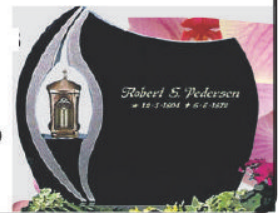
Tlf: 69 28 75 05 · Våkveien 24, 1591 Sperrebotn · post@ebsbibelskole.no · www.ebsbibelskole.no

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
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

Telefon: 69 28 91 00/941 59 346

Besøksadresse:
Helse og sosialsenteret
Bergskrenten 12 1592 Våler



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



www.thereseshudpleie.no

Våler Hårstudio

Tlf. 69 28 81 00

Vålerveien 927,
1591 Sperrebotn

Dame og herrefrisør



SPERREBOTN NATURMEDISINSKE

Naturterapeut/Kvantemedisin

Ellen Solberg

Tlf. 90 62 67 87

1591 Sperrebotn

Mva 983 543 049 NO



Bach Foundation
REGISTERED PRACTITIONER



MNKM



NORGES TAKSERINGSFORBUND

Takstmann/ Byggmester: **John Egil Måleng**

Folkestadhøgda 12, 1592 Våler

Telefon: **95 73 49 10**

E-post: takst.maaleng@live.no

Sertifisert for: Kan også bistå med:

- | | |
|---------------------|------------------|
| • Verditakst | • Prosjektering |
| • Boligsalgsrapport | • Byggesøknader |
| • Tilstandsrapport | • Byggoppfølging |
| • Skadetakster | |

INNBOLAGRING I VÅLER

Boder fra 10 - 55 m³

Alt er oppvarmet - Lett adkomst

Vålerveien 1830 - 1592 VÅLER

gå gjerne inn på vår hjemmeside og les mer:

www.innbolagring.net

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

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

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

Søndre Lundem Gård
Lunderveien 429
1593 Svinndal



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 eller be om å få tilsendt vår brosjyre.

Solitun AS, Fredrik Solies vei 44, 1523 Moss
E-post: post@solitun.no • 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 - www.skolt-miljopark.no - 69 24 78 00 - 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

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

JM JOHANSEN Tlf. 69 16 36 33
 MONUMENTHUGGERI AS 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
 Solgaard Skog 4 1599 Moss



KLATRE-PARKEN



VÅLER KICKOFF SENTER

**Bursdager, firmafester
 utdrikningslag, julebord
 festligheter**

Tlf 69 28 60 00

KJÆNSRØD
Gartneri as

Planter fra hjertet av Østfold

Følg oss gjerne på Facebook, Instagram og
 hjemmesiden vår: hedera.no



Telefon: 69 28 60 32

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



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
 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

Bentzen
 MOSS BEGRAVELSESBYRÅ AS
 Ring 69 25 11 15 - hele døgnet
 www.bentzengravferd.no
 Solgaard Skog 4, 1599 Moss
Gravmonumenter salg - inskripsjon - oppussing
 ET NORSKEID FAMILIEBYRÅ MED LANGE TRADISJONER

Salong Klippy

Svinndalveien 14, 1593 svinndal



Bodil Mingeødegård

Tlf 69286140



Svinndal bygdeservice AS

Trenger du en hjelpende hånd?
Vi tar små og store jobber,
ta kontakt med oss for en hyggelig prat!

Salg av ved • Vaktmestertjenester • Gravearbeid • Landbrukstjenester

Telefon 48913833 Epost: post@sviby.no Nettside: www.sviby.no

BØNDENES HUS, SVINNDAL

Et godt alternativ ved
store og små arrangementer.
Bordsetning opp til 150 personer.

Ring 69 28 60 66 for bestilling

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 - www.bmuj.no



Knut Bjerke AS

Entreprenør

Granittveien 10, 1592 Våler

epost: firmapost@knutbjerke.no

tlf. 69 28 99 33

Vi er et maskinentreprenørfirma med 52 ansatte, som omsetter for ca. 140 mill i året. Det utføres oppdrag med hovedvekt på grunnarbeider til kommunaltekniske anlegg, næringsbygg, offentlige bygg, VVA arbeider på nærings- og boligområder.





SPAR



- du kjenner oss

Spar Sperrebotn

Vi lager snitter, spekeemat, 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



Gudstjenester

November

- 23.11.2025 11:00 Våler kirke
- 30.11.2025 11:00 Svinndal kirke
Lys våken
Bandgudstjeneste
- 30.11.2025 16:00 Våler kirke
Lysmesse
Speidere
St.Georgs gilde

Desember

- 07.12.2025 11:00 Våk misjonshus
Familiegudstjeneste
Juleverksted
- 07.12.2025 15:00 Svinndal kirke
Lysmesse
Svinndal skolekorps
- 14.12.2025 11:00 Våler kirke
Gudstjeneste
- 21.12.2025 11:00 Svinndal kirke
- 23.12.2025 11:00 Helse- og sos. Kantinen
Gudstjeneste
- 24.12.2025 14:00 Våler kirke
Høytidsgudstjeneste
Julaften
- 24.12.2025 15:00 Svinndal kirke
Høytidsgudstjeneste
Julaften

- 24.12.2025 16:00 Våler kirke
Høytidsgudstjeneste
Julaften
- 25.12.2025 11:00 Våler kirke
Høytidsgudstjeneste
1. juledag
- 26.12.2025 11:00 Svinndal kirke
Prostigudstjeneste
2. juledag
- 28.12.2025 11:00 Svinndal kirke
Gudstjeneste

Januar

- 04.01.2026 11:00 Våler kirke
Gudstjeneste
- 11.01.2026 11:00 Svinndal kirke
Gudstjeneste
- 18.01.2026 11:00 Våler kirke
Gudstjeneste
- 25.01.2026 11:00 Svinndal kirke
Gudstjeneste

Februar

- 01.02.2026 11:00 Våler kirke
Gudstjeneste
- 01.02.2026 18:00 Våler kirke
Kyndelsmesse

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