

Menighetsbladet

Sentrum og St. Hanshaugen sokn

- s. 2: Faste: Si nei for et større ja
- s. 5 Retreat i fastetiden
- s. 7 Fastegudstjenester
- s. 8 Fasteaksjonen – bli med som bøssebærer!
- s. 9 Hawos hjelpende hånd
- s. 11 Vil du være med i menighetsrådet?
- s. 13 PREP-kurs: Ta vare på parforholdet
- s. 16-18 Gudstjenester i påsken
- 19. Faste aktiviteter i soknet



"Si nei for et større ja"

Hva er det vesentlige i fasten? Diakon Virve Tynnemark: - Det er en tid for å spørre seg selv: Hva er vesentlig i livet mitt?



- Fastetiden er en tid for øvelse. Formålet kan være å skjerpe sansene, lydhørheten, få øye på sitt eget liv, menneskene rundt oss og Gud. Det er gjennom sansene at vi tar imot inntrykk og orienterer oss i hverdagen. Våre behov blir dekket, gaver blir oss gitt for å berike livet, gi det farge og glans, innledet Tynnemark under det månedlige arrangementet «Stille kveld» i Trefoldighetskirken, askeonsdag.

Men, påpeker hun, behovene kan bli altoppslukende.

- I stedet for å sette dem i livets tjeneste, kan de bli til laster og begjær, og grådigheten ligger snublende nær.

Kirkens treningsprogram for sjela»

Tynnemark knytter faste opp mot askese. Et ord som for mange fått en negativ klang, noe livsfjernt.

- Det dreier seg egentlig om det motsatte. Ordet betyr øvelse. Det har med trening å gjøre. Vi får øve oss i å bli sannere, tydeligere og mer menneske.

Tynnemark påpeker at noen kaller fasten for «*kirkens treningsprogram for sjela*».

- Tenker vi noen gang på at det åndelige må trenes og vedlikeholdes? Og hvordan kan vi gjøre det? Spør hun.

- Faste betyr *å holde fast på*. Det handler om disiplin. Det kan være vanskelig for mange av oss. Tidligere forbandt de fleste faste med det å avstå fra mat, men kanskje er det slik i dag i vårt overflodssamfunn at faste kan være noe mer og noe annet enn bare å avstå fra mat.

Tynnemark viser til artikkelen [Askeonsdag – fastens første dag](#) av Liv Hegle.

Faste handler om tre ting:

1. Å gi avkall på noe.

Faste vil kunne bety å skru av radioen, TV, Internett, musikk, - det som blir bakgrunnsstøy, for å komme inn på den bølgelengden der du fornemmer Guds stemme.

2. Bønn.

Og kanskje oppdage det at ut av stillheten, tausheten, talens faste, - fødes ord som gir liv. Du inviteres til å leve foran Guds åsyn i bønn.

3. Gjøre noe godt.

Fastetiden er også tårenes og solidaritetens tid. Det er når vi for alvor ser vår egen splittelse og lunkenhet, vår egoisme. At vår trang til å eie, er sterkere enn å solidarisk dele med vår nabo. Vi inviteres til nøysomhet og solidaritetshandlinger.

Troen leves

Askeonsdag betyr at fasten har begynt.

- Vi har 40 dager til å forberede oss til den påskehøytiden. Tallet 40 som også knyttes Israelfolkets vandring gjennom ørkenen.

Tynnemark leste om den "fasten som Gud vil ha" i Jes. 58,6 -7, som [du kan lese her](#).

- Som kristne kalles vi til Jesus etterfølgelse. Jesus viser oss hvordan et sant menneskeliv skal leves i forhold til Gud og i forhold til hverandre. Troen leves.

Din fastetid

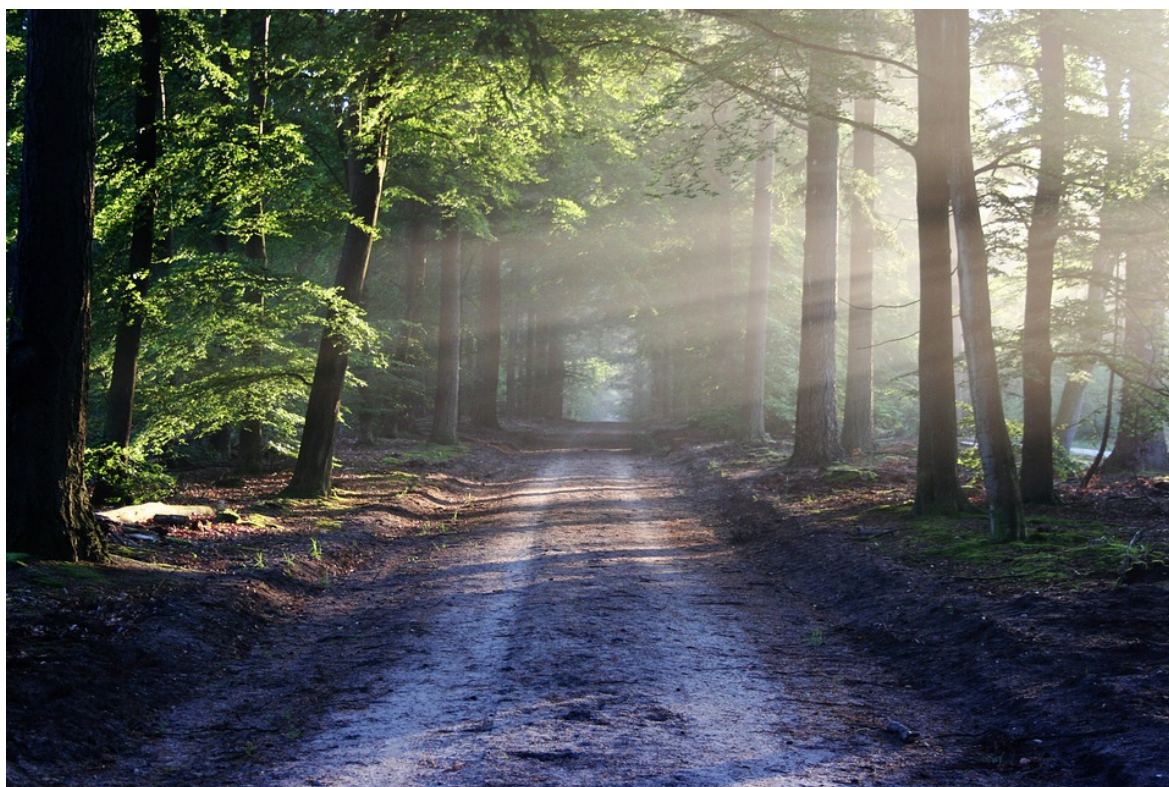
Tynnemark inviterer oss til å stille noen spørsmål for din fastetid:

- Hva i ditt liv er det som risikerer å få for stor plass, - som trekker oppmerksomheten til seg slik at du beveger deg i en retning du egentlig ikke vil?
- Hva trenger du å gi avkall på, begrense, si ja eller nei til for å kunne leve mer helhjertet og sant?

Tekst og foto: Ida Gilbert

Retreat i fastetiden

Ikke alle har tid og anledning til å reise bort på retreat. Derfor ønsker vi å legge til rette for “Retreat i hverdagen” på Lovisenberg, med mulighet for åndelig fordykning og bønneveiledning i fellesskap med andre.



Retreat i hverdagen er noe for deg som ønsker

- et dypere forhold til Gud
- impulser i ditt bønneliv
- å være i et fellesskap med felles fokus
- en større sammenheng mellom hverdagslivet og troen

Vi inviterer til noen annerledes uker i fastetiden. Her vil vi legge vekt på undervisning, egen refleksjon, bønn og lyttegrupper. I lyttegruppene kan den som ønsker dele egen bønneerfaring.

I løpet av de fire ukene får du tilbud om åndelig veiledning, inntil to individuelle samtaler.

Program

Torsdagene 14., 21., 28., mars og 4. april 2019

Kl. 18.30 – 21.00 på

Sted: Diakonissehuset Lovisenberg

Innhold i samlingene

18.30 - Velkommen til kaffe, te og frukt

19.00 - Innledning med en enkel kveldsbønn

- Undervisning med impuls til bønn

- Tid for stille bønn/meditasjon(enkeltvis)

- Lyttegruppe

- Kvelden avsluttes med nattverd

Tema som vil bli berørt sammen med påskens bibeltekster:

- Våre gudsbilder
- Lengsel og bønn
- Bønn og bilder
- Livet som bønn

Fastetid i soknet

Retreat i fastetiden

Torsdagene 14. mars - 4. april

kl. 18:30 - 21:00

Diakonissehuset Lovisenberg

Trefoldighetskirken

Askeonsdagsmesse og
Stille kveld

kl. 17:30 - 20:00

Lovisenberg kirke

Fastegudstjenester
Torsdagene

14.mars - 11. april
kl. 18:00



www.kirken.no/ssh

FASTEAKSJON 2019: «GI ET LIV MED VANN»

Vil du være bøssebærer? Vi inviterer til aksjonsdag i Sentrum og St. Hanshaugen menighet, 8. april kl. 17-20. Hjertelig velkommen!



VIL DU VÆRE BØSSEBÆRER?

**Aksjonsdag i Sentrum og
St Hanshaugen menighet
8. april kl. 17-20**

Møt opp i Gamle Aker kirkesenter,
Akersbakken 30.
Program: Informasjon, suppe, innsamling,
opptelling, kaffe og kakao

Påmelding til

Målfrid Finnseth: mf826@kirken.no
Monica Landmark: ml367@kirken.no



Hawos hjelpende hånd

Etter at mamma og storebror døde har 12 år gamle Hawo tatt over mye av det daglige ansvaret for familien. - Aller helst vil jeg bli sykepleier. Fordi jeg jeg ønsker å hjelpe andre.



Smilet sitter et stykke inne, men det er likevel en voksen mildhet i blikket til Hawo. En blanding av sjenanse og opplevelser ingen unner et barn. For få år siden, hun husker det så godt, levde hun med mor og far, fem brødre og en søster. Et enkelt, men godt liv som nomader ute i det golve ørkenlandskapet i Puntland, Somalia. Det var før regnet sluttet å komme. Sesong etter sesong. Før geitene de livnærte seg av startet å dø, en etter en. Før de selv ble utmagret. Før Hawo mistet mamma og deretter storebror. Han var bare skinn og bein, og da han ble syk maktet ikke kroppen mer.

Livreddende vann

- Vi har ingenting. Men vi kom hit for at vi ikke skulle dø, sier Hawo med lav stemme. Hun forteller at de voksne bestemte at storfamilien måtte komme seg til

provinshovedstaden Garowe. Hit til flyktningleiren Jilab 3, hvor nye klimaflyktninger strømmer til hver eneste dag. I 2010- 2012 ble Somalia rammet av den mest alvorlige tørken på 60 år og hungersnøden tok livet av nærmere 260.000 mennesker. Ifølge FN er 2.6 millioner somaliere i dag på flukt, hovedsakelig fra tørke, men også konflikt.

De har mistet stort sett alt, heldigvis sørger Kirkens Nødhjelp for rent vann her i leirene. Det er helt avgjørende for å unngå vannbårne sykdommer som kolera – og for at folk i skal kunne overleve under de svært krevende forholdene. De daglige turene til en av vannpostene er det Hawo som står for. I tillegg til at hun lager mat, vasker klær, passer småsøsken og holder rent i og utenfor det enkle teltet. Etterpå gjør hun mye av det samme også for tanten som bor i en annen flyktningleir 20 minutters gange unna.

Ett av de beste

- Hawo er et av de beste barna som finnes. Hun er fortsatt så ung, men gjør alt av husarbeid, også mange ting vi ikke trenger å be henne om. Hun er ærlig, og gjør mye helt på eget initiativ, jeg tror at hun kan bli en god gründer, sier Fadumo Abdinur Hirsi (60) og klapper kjærlig på tantebarnet sitt.

- Jeg vil være en flink jente. Jeg ønsker å hjelpe andre, og om jeg får jobb på et sykehus kan jeg hjelpe mange. Og kanskje gi baller til barna, så de har noe å leke med. Det har jeg lyst til, sier Hawo.

Vil du være med i menighetsrådet?

Til høsten er det valg på nytt menighetsråd i vårt område. Denne gangen betyr det at det faktisk skal være valg på *to* menighetsråd i det som *i dag* heter Sentrum og St. Hanshaugen sokn.



Forklaringen på dette er at Bispedømmerrådet på sitt møte den 25. februar besluttet at soknet fra og med 2020 skal være delt i to selvstendige sokn: St. Hanshaugen sokn og et sokn for området rundet Domkirken og Trefoldighetskirken.

Hvert av disse to nye soknene skal altså ha sitt eget menighetsråd. Det er det nåværende soknet som har fått i oppdrag å forestå valgene i begge de «nye» soknene. Dette arbeidet ledes av Kari Haaland Osberg som inntil nylig har vært leder av Sentrum og St. Hanshaugen sokn.

Soknebarn

Hun ønsker nå å invitere folk som bor i området for de to soknene, til å stille som kandidater til menighetsrådene. Hun leder nominasjonskomitéen som må ha sin innstilling klar innen utgangen av april. Men fordi vi har sen påske i år, ber Kari om at interesserte melder seg til henne senest den 10. april.

Selve valget skjer samtidig med kommunevalget til høsten som finner sted 8. og 9. september, og i de samme valglokalene.

For å kunne stille til valg, må man være medlem av Den norske Kirke.

Aldersgrensen nedad er 18 år (dvs. at man har fylt 18 år før den 8. september).

Til hvert av menighetsrådene skal det velges 6 faste representanter pluss 5 varamedlemmer.

Utvikling av det lokale kirkearbeidet

Kari Haaland Osberg ønsker kontakt med folk i begge områdene som ønsker å ta medansvar for aktiviteter og utvikling av det lokale kirkearbeidet. Og hun forsikrer at dette er et givende og hyggelig arbeid: det er utpreget sosialt, man blir kjent med mange andre mennesker og man får innblikk i styre og stell både innen kirken, bydelen og hele byen. Hun understreker også at det ikke er så stor forskjell på de som blir valgt til medlemmer av menighetsrådene og varamedlemmene. Hun forteller at varamedlemmene ønskes velkommen til alle menighetsrådsmøtene. Da blir det også flere personer å fordele oppgaver på.

Når soknet nå skal deles i to, kan det oppstå tvil om hvilket sokn man egentlig hører til og følgelig hvilket menighetsråd man stiller til valg i. Det vil særlig gjelde innbyggere i nedre del av St. Hanshaugen bydel samt bydel Sentrum og deler av bydel Gamle Oslo. Men Kari er rask med å forsikre at folk kan få hjelp av henne ettersom hun har en god adresseliste som kan fortelle folk «hvor de hører hjemme».

Ta kontakt!

Så oppfordringen blir: tenk på om du vil melde deg som kandidat til et av menighetsrådene i vårt område og ta kontakt så snart som mulig:

Kari Haaland Osberg

E-post: kari@nashoba.no

Mobiltelefon: 915 68 349

Ta vare på parforholdet! Bli med på PREP-kurs!

Diakonene i Vestre Aker prosti arrangerer PREP samlivskurs hver høst. I år inviterer vi til et to-dagers-kurs lørdag 19.okt kl.10-17 og søndag 20.okt. kl.12-17 i Ullern menighetshus.

Men hva er egentlig PREP-kurs og hvorfor skal man delta på det?

PREP står for *The Prevention and Relationship Enhancement Program* – et forebyggende og samlivsstyrkende program. Kurset er utviklet av forskere ved University of Denver, Colorado, USA, og er basert på vel 30 års forskning på samliv og parsamspill. Modum Bad har innført, oversatt og tilrettelagt PREP for norske forhold. Siden det første kurset ble holdt i 1999, har over 15.500 par deltatt.

Kursholdere i oktober er Åshild S. Storheim og Knut Erlend Hjort-Johansen. Begge er utdannede PREP-kursholdere fra Modum Bad og forteller følgende om kurset:

1. Hva kan man forvente av et PREP-kurs?

- På kurset vil parene først og fremst lære mer om kommunikasjon, og hvordan man kan håndtere konflikter og problemer på en konstruktiv måte. Betydningen av forventningsavklaringer vil være sentralt. Og selvfølgelig hva som styrker parforholdet. Kurset er et undervisningsopplegg. Man trenger ikke dele noe med gruppen. Den eneste du underveis må snakke med, er partneren din.

2. Hvem passer kurset for?

- Det er et kurs for par i alle aldre og faser. Kurset er ikke terapi, men forebygging. Hvis det er store problemer i parforholdet, vil andre tilnærminger enn parkurs passe bedre.

3. Er det noe vits å dra på samlivskurs hvis man ikke har problemer i forholdet?

- Det er veldig OK å gå på kurs når man ikke opplever problemer i forholdet. Det er viktig å ta vare på det som er bra. Så kan det også være lurt å lære seg noen teknikker i fredstid. De kan jo eventuelt komme til nytte i en senere og mer krevende fase.

- Det virker

Professor Frode Thuen, samlivsspaltist i A-Magasinet påpeker at PREP samlivskurs virker: «En systematisk gjennomgang av all forskning på feltet viser at samlivskurs generelt og PREP spesielt kan ha betydelig positiv effekt. Blant annet har forskerne påvist at deltakelse på PREP-kurs øker kvaliteten på parforholdet, og at det kan redusere risikoen for samlivsbrudd med 50 prosent. Kanskje burde alle familier ta en par-sjekk med jevne mellomrom, på samme måte som vi setter bilen på årlig service.»

Ønsker du å melde deg på?

Kurset koster kr 1000,- og inkluderer lunsj begge dager og kursmateriell. Vi håper på en bred deltakelse på kurset! Påmelding til kurset gjøres innen 4.oktober til diakon i Grefsen, Anette Norman: e-post: an628@kirken.no Det er også mulig å gi et gavekort på PREP-kurs! Det kan fås ved henvendelse til samme mail-adresse.

PREP- samlivskurs

KJÆRLIGHET, FORVENTNINGER,
GLEDE OG VENNSKAP

PREP fokuserer på det som styrker parforholdet
og gir verktøy til god kommunikasjon

Kurset passer for par i alle aldre

Lørdag 19. okt kl.10-17 og
søndag 20.oktober kl.12-17

Kursholdere:

Åshild S. Storheim og

Knut Erlend Hjorth-Johansen.

Sertifiserte kursledere v/Modum Bad

Kurssted: Ullern menighetshus ,
Holgerslystveien 22

Pris: kr.1000 pr par
inkl. lunsj og kursmateriell

Påmeldingsfrist 4.okt.til Anette Norman,
an628@kirken.no eller 408 14 123



Faste aktiviteter i soknet

Bare Barnemat: Annenhver tirsdag kl. 16:30 – 19:00 i Lovisenberg menighetshus. For foreldre med barn i alderen 0 - 12 år. Middag, lek og hobbyaktivitet, dessert og avslutning. Pris: voksne kr 50, barn gratis.

Babysang: Tirsdager kl. 11:00: For babyer under 8 måneder. 13:00: For babyer over 8 måneder. Akersbakken 30.

Småbarnssang: Torsdager kl. 16:30 – 18:00 i Akersbakken 30. For barn opp til 4-5 år. Vi spiser sammen, før vi synger og leker. Avslutning kl. 18:00.

Oslo 32 KFUK-KFUM-speidere Torsdag kl. 18:00 – 19:30 i Markus menighetshus, Schwensens gate 15. For barn i skolepliktig alder.

Trefoldighet jentekor: Torsdager kl. 16:30 - 19:00 i Trefoldighetskirken. Vi trenger sangere! Prøvesang for jenter i alderen 9-20 år. Ta kontakt på e-post: post.sentrum@oslo.kirken.no

Klubben 10 -14: Tirsdager kl. 17:30 – 19:45 i Stallen, Akersbakken 30. Spill, sosialt samvær og litt mat. Kvelden avsluttes med fortelling fra Bibelen.

Kafé treffpunkt: Tirsdager kl. 12:00 - 14:00 i Markus menighetshus. Treff for alle hvor inntekt for salg av kaffe og kaker går til menighetens misjonsprosjekt med sosialt arbeid på Madagaskar.

Åpen kirke – «Ta tiden tilbake» Tirsdager kl. 16:00 – 18:00 i Trefoldighetskirken. Et sted for stillhet, ettertanke, bønn og lystenning. Kl. 17:00 Tidebønn «Ved arbeidsdagen slutt» i sidekapellet.

Fristedet: Første onsdag i måneden kl. 18:00 i Lovisenberg kirke, måltid kl. 17:00 på Diakonissehuset i Mor Guldberg-stuen. Fristedet er en kveld med refleksjon, ettertanke og musikk.

St. Hanshaugen misjonsforening: Første onsdag i månedene september, oktober, november og april, mai, juni kl. 11:30 i Markus menighetshus.

Andakt Torsdager kl. 11:30 i Cathinka Guldberg-senteret.

Værestedet: Fredager (nytt!) kl. 16:30 – 19.00 i Trefoldighetskirken. Aldersgrense 18 år. Tilbudet er spesielt rettet mot bostedsløse og personer med rus- og/eller psykiatriproblemer i Oslo sentrum.

Pilegrimssenter Oslo: Senteret er åpent alle virkedager kl. 09:30 - 15:00. Besøksadresse: Akersbakken 30.

Sentrum og St. Hanshaugen sokn

Kirkene:

Lovisenberg kirke: Lovisenberggata 4

Gamle Aker kirke: Akersbakken 26

Trefoldighetskirken: Akersgata 60

Domkirken: Karl Johans gate 11

Soknet på nett:

www.kirken.no/ssh

Facebook: www.facebook.com/sentrumogst.hanshaugensokn

Trefoldighetskirken: www.facebook.com/Trefoldighet

Trosopplæringen på St. Hanshaugen: www.facebook.com/groups/1419571511651450/

Instagram: <https://www.instagram.com/sentrumogsthanshaugensokn/>

Les Marta A. Ims prekener her: www.martaspredikningar.blogspot.no/

Menighetskontoret:

Akersbakken 30, 0172 Oslo.

E-post: post.sentrum@oslo.kirken.no

Telefon: 23 62 91 20

Telefon- og besøkstid: tirsdag og torsdag mellom kl. 10:00 - 12:00 og 13:00 - 15:00

Menighetsrådets leder: Klaus Mittenzwei

Menighetsbladet:

Redaktør: Anders Smith (ande-smi@online.no)

Menighetsbladet utgis kun i elektronisk form (i PDF-format).

Gratis e-post abonnement kan bestilles hos Ida Gilbert (ig663@kirken.no). MERK:

"Menighetsblad" Enkelte institusjoner kan også skrive ut bladet på papir og gi det til folk som ikke kan motta bladet elektronisk selv. Det gjelder f. eks. St. Hanshaugen eldresenter, Lovisenberggt. 4E og Omsorg pluss, Lovisenberggt. 5.