



# VOKSEN

NR 3 | 2024 MENIGHETSBLAD 39. ÅRGANG



*Barn som tegner på skaperverkets dag*

**Kirketorget Oslo - Oslokirkenes sentralbord**

Henvendelser om dåp/vielse/begravelse 23 62 90 09  
e-post til kirketorget.oslo@kirken.no  
Ekspedisjonstid: kl. 0800 - 1530

**Voksen kirkegård - Gravferdskontoret:**

Alle henvendelser ang. gravstell/gravplass 22 13 31 80  
e-post: servicekontoret@gfe.oslo.kommune.no

**Voksen kirke menighetskontor**

Åpningstid: hverdager kl. 10-14 23 62 94 50  
Adresse: Jarbakken 7, 0767 Oslo  
e-post: post.voksen.oslo@kirken.no  
Hjemmeside: www.kirken.no/voksen  
Gaver og givertjeneste: konto 1503.27.58115  
**Vipps:** 18756 Søndagens offer Voksen kirke  
646565 Gaver til Voksen kirke

**Ansatte**

Stine Arntzen Selfors - daglig leder 906 48 478  
e-post: ss458@kirken.no  
Hans Aage Gravaas - sokneprest 916 48 153  
e-post: hg522@kirken.no  
Johannes Thoresen Elgvin - kapellan 412 83 677  
je656@kirken.no  
Maria Kessel Hynnekleiv - vikarorganist 473 30 333  
Espen Rakli - soknediakon 922 13 663  
e-post: er282@kirken.no  
Veronika Gundersen - trosopplæringsleder 990 39 732  
e-post: vg932@kirken.no  
Mari Frydenlund Elverhøi - menighetspedagog 408 14 359  
e-post: me972@kirken.no

**Menighetsrådet**

Live Bressendorf Lindseth, leder 452 03 335  
Karen Therese Sulheim Haugstvedt  
Leif Thore Jelmert  
Asbjørn Gutubø Håkonseth  
Elin Aschim Støen  
Bente Lovise Storruste  
Hans Aage Gravaas

**Varamedlemmer:**

Randi Marie Selmer, Roar Audun Myrset, Liv Kaldestad  
Randi Bergkåsa

**Voksen menighetsblad**

Redaktør: Bjørn Gjefsen 951 53 259  
e-post: bgjefsen@online.no  
**Redaksjon:** Live Bressendorf Lindseth, Einar Olav Vetvik,  
Synne Dokka  
Annonseansvarlig: Redaksjonen

**Produksjon**

Trykk: Xide AS, Lørenskog  
Opplag: 6.000

Innleveringsfrist til nr. 4 2024 11. oktober

## Toleranse og respekt for andre

Uenighet kan enten skape krig og konflikter eller bringe verden videre. Det hele er spørsmål om hvordan man bruker uenigheten. Det er enkelt å tenke at de andre tar feil, og at det er jeg som har rett. Det skaper lett negative tanker om de andre, og når man har slike tanker, forsvinner ofte respekten. I noen tilfeller vil mangel på respekt for andres meninger kunne føre til sjikane og i verste fall til bruk av vold. Det ser vi dessverre ikke sjelden både her hjemme og ellers i verden.

I denne sammenheng er det fristende å se på hva den vitenskapelig metode går ut på. Den forutsetter at man **gjør** forsøk for å finne ut hva som er den mest sannsynlige forklaringen. Hvis en forsker finner ett nytt resultat, vil andre forsøke å finne ut om forklaringen holder eller om den er usann. Dette er en forutsetning for å finne frem til et mest mulig sant resultat. Det er uenigheten som gjør at man kan trenge dypere inn i problemene og finne den beste løsningen.

Dersom uenighet skal bringe verden videre, er det nødvendig med grunnleggende toleranse og respekt for andres meninger. Det vil gjøre at man setter seg inn i andres synspunkter og prøver å forstå argumentene. Når man har lyttet med respekt, er det mulig gjennom samtale å finne frem til en bedre forklaring. Dette er lett å skrive og vanskelig å leve etter, men den eneste måten å bringe verden videre på.

Dette er det også viktig å ha som perspektiv når det gjelder tro og livssyn. Det er like nødvendig å bruke toleranse og respekt enten man møter ikke-troende, kristne fra ulike trossamfunn eller fra andre religioner. Bare dialog gjør at vi kan leve fredelig sammen for å bringe verden videre.

BJØRN GJEFSEN

REDAKTØR

---

Forsidebilde: Veronika Gundersen

Voksen menighetsblad er et gratis magasin som deles ut til alle husstander i Voksen. Magasinet er definert som uadressert informasjonsblad og kan iht. § 17 distribueres i alle postkasser.

# Samtaleerfaringer

AV JOHANNES TH. ELGVIN, KAPELLAN I VOKSEN

«Der godheten tas imot i sårbarhet, har den forvandlende kraft». Sitatet er av David Benner, en åndelig veileder. Samtidig er det en risiko ved å våge å være sårbar. Hva om man åpner for mye opp? Hva om den andre ikke tar imot? Hva om den andre ikke forstår?

Selv har jeg i perioder i livet kjent på sårbarhet. Da har gode samtalepartnere vært viktig. Da har jeg opplevd å bli sett, lyttet til og fått erfaringene mine speilet med empati og godhet. Så enkelt, men samtidig - så viktig.

En gang ringte jeg Kirkens SOS, hjelpetelefonen hvor man alltid kan ringe eller chatte anonymt. Jeg delte - gradvis - det som gjorde vondt. Samtalepartneren i den andre enden utbrøt på et tidspunkt: «Dette høres helt forferdelig ut!». Og det rare var: Når hun sa det, ble det vonde i meg litt lettere å bære. Hun hadde sett, hørt og forstått meg.

En annen gang oppsøkte jeg en prest for et «skriftemål». Jeg fikk sagt høyt det jeg hadde gjort som var galt, og som jeg skammet meg over. Presten la hånden på skulderen min. I Jesu navn tilsa han meg syndenes forlatelse. En bør jeg hadde båret en stund, ble lagt vekk. Jeg sa til presten: «Nå opplever jeg det Jesus sier: Fred gir jeg dere (Johannes 14:27)».

Når noen møter oss på en god måte i en sårbar situasjon, merker vi det. Sånn var det for en mann som het Sakkeus. Lukas-evangeliet forteller at han var toller og svært rik. Materielle goder hadde han nok av. Samtidig hadde de valgene han hadde tatt gjennom karrieren som toller, hatt en pris.



Bak seg hadde han brutte relasjoner og levde nå livet ganske alene. Når Jesus gikk forbi Sakkeus, stoppet han opp. Jesus så ham. Så hvem Sakkeus egentlig var. Sa navnet hans. Uttrykte at han ville ha fellesskap med ham: «Sakkeus! Skynd deg ned! For i dag må jeg ta inn hos deg». (Lukas 19:5) Med det fikk Sakkeus sjansen til en ny start.

Jeg tror Jesus fremdeles er på leting: På leting etter meg når jeg kjenner meg stresset, alene og når livet oppleves vanskelig. På leting etter meg når jeg er sårbar, men ikke anerkjenner det selv. Da tror jeg han sier navnet mitt, ser meg, tilbyr sitt fellesskap og gir meg sjansen til en ny, forvandlende start: «Johannes! Skynd deg ned! For i dag må jeg ta inn hos deg».



# - Det er hele tiden dilem

AV SYNNE DOKKA

**Det sier Trond Bakkevig, tidligere prost i Vestre Aker. Han har lang internasjonal erfaring, blant annet fra kampen mot apartheid i Sør-Afrika og konflikten i Midtøsten. Med krigen i Ukraina og Gaza som bakteppe har menighetsbladet tatt en prat med ham om temaet rettferdig krig.**

## **Hva er rettferdig krig?**

– Det er en krig som er et forsvar mot angrep. I tillegg er det noen kriterier for måten krigen føres på. Etter den gamle definisjonen skal den foregå mellom soldater. Det skal ikke ramme dem som ikke deltar, og målet for krigen skal være opphør av krigshandlinger.

## **Hvordan oppstod denne tenkningen?**

– Det startet da Romerriket ble erklært kristent, på 3-400-tallet. Kirkefaderen Augustin utviklet en tenkning om at kristne kunne delta i krig, så lenge den var rettferdig. Flere hundre år senere videreutviklet Thomas Aquinas og deretter Martin Luther dette tankesettet. Omtrent på samme tid kritiserte noen spanske jesuitt-munker Spanias krigføring i Latin-Amerika med utgangspunkt i dette. Deretter kom juristene på banen. Slik utviklet begrepet og tenkningen seg gjennom

århundrene. Det tok lang tid og var litt kronglete. Men det var en tydelig utvikling frem mot dagens folkerettslige regime.

– Men det kommer hele tiden nye problemstillinger. Jeg var engasjert i kampen mot apartheid i Sør-Afrika. Kunne den undertrykte svarte befolkningen benytte seg av våpen for å kjempe for sin sak? Eller i tilfellet med Nazi-Tyskland: er det lov å drepe tyrannen, altså Hitler? Der vil jeg svare ja. Men man må gjøre rede for alle dilemmaene. Et veldig aktuelt eksempel er Gaza-krigen. Har palestinerne rett til å gjøre motstand med våpen? Mange vil si at de er okkupert av Israel, og at svaret derfor er ja. Men de øverste palestinske myndighetene har sagt nei, de vil heller yte motstand på andre måter. De vet at de blir knust om de prøver. Et av kriteriene for rettferdig krig er at man skal ha en mulighet for å lykkes. Som vi vet, mener Hamas noe annet.

## **Finnes det noen kriger du mener er rettferdige?**

– Kampen mot det tyske nazi-regimet mener jeg var en rettferdig krig. Men den allierte bombingene av Dresden og Berlin mot slutten av krigen, og ikke minst bombingene av Hiroshima og Nagasaki faller utenfor folkeretten. Det rammet rene sivile mål, og svært mange mennesker mistet livet. Jeg mener også at Ukraina har rett til å forsvare seg med våpen. Men våre krav til Ukraina må være at de ikke rammer sivile. Det har vært noen situasjoner deres angrep kan ha drept ikke-stridende i Russland. Men dette kan ha vært utilsiktet, og det kan også skje i kriger som kan betegnes som rettferdige.

## **Finnes det en tilsvarende tenkning innenfor andre religioner, for eksempel islam?**

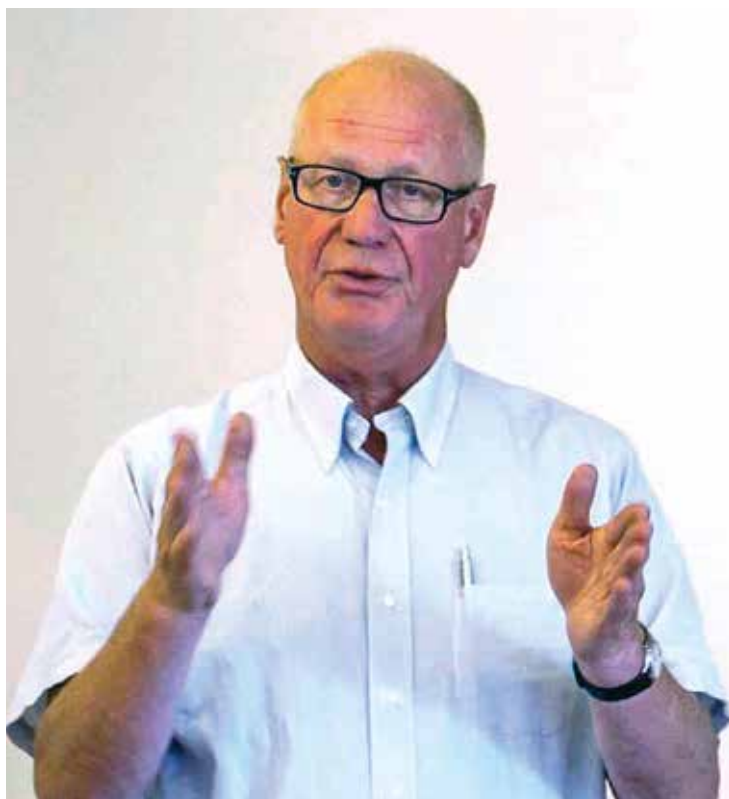
– Ja, det finnes, men den er ikke så utviklet. Det finnes i jødedom også, i de fleste religioner.

## **Hva tenker du om pasifisme?**

– Pasifismen er en påminnelse om at vi ikke ønsker bruk av våpen. Men bibelen er full



# maer å forholde seg til



av vold, samtidig som det står veldig tydelig at du ikke skal drepe. I kristen etikk er det ofte en diskusjon om hva det beste er. Men det er hele tiden dilemmaer, og det beste kan bli det godes fiende. For eksempel er bilkjøring ikke bra for miljøet, men man må jo kjøre bil i dagens samfunn. Man kan gjøre det lett for seg, ved bare å gjøre det som er

rett. Men da tenker jeg at man melder seg selv litt ut.

**Gandhi brukte ikke vold, og India lyktes i sin selvstendighetskamp. Hva tenker du om det?**

– Gandhi var prinsipiell pasifist, og det var riktig i møte med den engelske kolonimakten. I Sør-Afrika brukte noen deler av frigjøringsbevegelsen våpen.

Vi støttet den ikke-voldelige delen. Men for dem var ikke-vold en pragmatisk løsning, de var redde for represalier. Jeg har også jobbet mye med Midtøsten, og om du tror du kan gjøre det uten å samarbeide med folk med blod på henda, må du reise hjem. Men det er viktig at du hele tiden vet hvor du skal, og at du har grunnverdiene i orden.

**Møter du mye motstand med ditt syn i Den norske kirke?**

– Nei, jeg gjør ikke det. Det er jo en grunn til at vi har et feltprestkorps. For meg personlig var det vanskelig med verneplikt på grunn av atomvåpen, men jeg ble ikke militærneker. Andre velger annerledes. Å gjøre seg til moralsk overdommer er vanskelig.

Trond Bakkevig kommer med en bok i september med tittelen «Jerusalem. Politikk og kirkehistorie».

# Smell og smil på fredagskvelden

AV KNUT ERIK SKARPAAS

Ka-bam! Det gir godt med lyd fra selv myke baller når de kastes hardt nok i vegger og rygger. Akkurat nå er det «finsk stikkball» på programmet når KRIK Røa har samling. Med bokstavelig talt mange baller i luften er det mye å følge med på for barna i 5.-7. klasse som er samlet denne fredagskvelden. Det er ikke så lett å både unngå å bli stukket og samtidig fange en ball eller to for å stikke andre, men ut fra antall smil og hylende hvin er det i hvert fall gøy!

Etter en god runde med høyt tempo er det tid for pause. Barna finner en plass på benkene, og etter at leder Ruben Bergseth har holdt en kort andakt, er det kakeservering til alle som vil ha. Det faller i smak og bidrar tydeligvis til ny energi, for kort tid etterpå er det igjen lyd, liv og latter med nye aktiviteter.

## Hvorfor være med i KRIK?

Når samlingen er over, får vi en prat med Ruben, som har vært KRIK-er siden 5. klasse og leder i KRIK Røa i ca. 7 år nå.

– Hva er det som er bra med



*KRIK-konseptet, og som gjør at du har vært med så lenge?*

– Jeg er glad i være bevegelse og aktivitet, og jeg synes det flott at det kan kombineres med kristen tro, fint å kunne bygge sammen tro og idrett.

*– Det er mye idretts glede og idrettslek å se her, men dette er ikke konkurranseidrett?*

– Jeg opplever at det er en av styrkene til KRIK. Det er høyt engasjement, men heldigvis lite juksing, sier han med et smil. – Her bruker vi mest ting de kjenner fra gymtimene og annen lek og som krever samarbeid. Det er aktiviteter

ingen nødvendigvis har trent på eller er så veldig gode i. Det gjør det vanskelig å være best, og at deltagerne stort sett stiller på lik linje når det gjelder ferdighet. Den som er veldig god i fotball, basket, ski eller håndball, er ikke nødvendigvis best på det vi gjør her. Det gjør at det er lavterskel og plass til alle.

*– Så det er stort sett «tap og vinn med samme sinn»?*

– Folk virker happy og kommer ofte tilbake, så det virker sånn, sier Ruben.



### **Fornøyde deltakere**

At KRIK har fornøyde deltagere, kommer i hvert fall tydelig frem når vi får tatt en kort prat med noen av dem i pausen og spurt dem: Hvorfor er du med på KRIK?

#### *Tilde:*

– Fordi jeg syntes det hørt seg gøy ut, og så ville jeg slenge meg på det vennene mine gjorde. Og så får jeg nye venner her, og det er gøy å være i aktivitet.

#### *Theodor:*

Fordi jeg synes det er veldig gøy, og det minner meg om allidrett fra da jeg var yngre. Den gøyeste tingen jeg gjør her, er å leke «Krabbe».

#### *Aurora:*

– Fordi jeg får møte mange nye folk, og være med venner. Og det er aktivitet, og det er både bra og gøy. Det gøyeste er å leke «Krabbe».

#### *Daniel og Aleksander:*

Aleksander: – Er med for første gang for å se hva som skjer. Foreløpig er det veldig gøy.

Daniel: - Her møter jeg igjen venner fra barnehagen og skolen, og så synes jeg det er veldig gøy. Det gøyeste er «Kanonball med kjepler» og «Krabbe».

#### *Emil og Daniel:*

Emil: – Fordi storesøsteren min ville prøve dette, og da ville jeg og. Det gøyeste her er «Kanonball med kjepler» og stikkball.

Daniel: - På grunn av at jeg skulle ha en aktivitet, så da prøvde jeg og det var gøy, så da ble jeg med. Det er gøy med stikkball og «Snipp og snapp».

Så lurer du på hva «Krabbe» er, eller bare vil ha det gøy med jevnaldrende? Stikk innom neste KRIK-trening på Voksen skole, da vel!

### **Fakta om KRIK Røa:**

- KRIK er forkortelse for KRisten IdrettsKontakt.
- For barn og unge innenfor Voksen og Røa menigheter
- Møtes i gymsalen på Voksen skole annenhver fredag
- Tre grupper:
  - 3.-4.-klasse samles kl. 1730-1845
  - 5.-7.-klasse samles kl. 1830-2000
  - 8.-10.-klasse samles kl. 2000-2130

For mer informasjon, kontakt styreleder Knut Erik Skarpaas på [k.e.skarpaas@gmail.com](mailto:k.e.skarpaas@gmail.com) eller tlf. 936 97 054.



# **Sommertur** til Eidsberg kirke og Ørje sluser

AV LIVE BRESSENDORF LINDSETH



## **Eidsberg kirke**

Første stopp var Eidsberg kirke, også kalt Østfolddomen i Eidsberg i Indre Østfold. Her sto først en steinkirke i romansk stil fra 1100-tallet. Den ble viet St. Olav, og på en av kvadersteinene kunne man lese runeinnskriften «Odinkar». Den refererte til biskop Odinkar i Ribe, som Olav den hellige kalte inn for å drive misjonsarbeid i Viken.

Steinkirken ble revet og erstattet av dagens gotiske kirke midt på 1200-tallet, noe portalen av kleberstein inn til kirken bar preg av. Den hadde overlevd fram til i dag med sine to søyler og mennesker som bar buen øverst med St. Olav tronende i midten av den.

**6. juni satte 42 glade og spente personer fra Voksen menighet seg til rette i en komfortabel buss klare for årets sommerutflukt, glimrende ledet av diakon Espen Rakli. I år sto Eidsberg kirke og Ørje sluser for tur. Solen skinte fra skyfri himmel og sørget for behagelig reisetemperatur.**





Inne i kirken kunne man se flere praktfulle severdigheter. Mange av dem hadde blitt utformet på 1500-1600-tallet unntatt døpefonten som ble laget rundt 1250. I bunnen av døpefonten kunne man se et hull. Der rant vannet ned i jordgulvet etter dåpen i middelalderen. Men i begynnelsen av 1600-tallet ble det plassert et messingfat i døpefonten.

Alteret skrev seg fra ca. 1600 og hadde en enkel utforming fra renessansen. Over alteret hang en meget spektakulær og vakker altertavle som nesten tok pusten fra de fleste av oss. Den ble skjenket til kirken i 1651. Kunstverket var utsøkt med sin framstilling av korsfestelsen med Moses og Aron på hver side nederst, oppstandelsen og Jesu himmelfart videre oppover og Jesus som verdens frelser aller øverst.

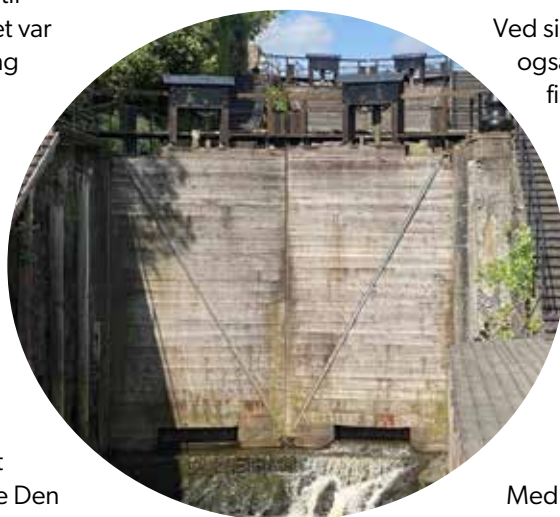
Prekestolen fra 1661 holdt samme mesterlige stil. I himlingen hang det en due som symboliserte Den hellige ånd, og rundt duen personifiserte kvinneskikkelser dydene: kjærlighet, ydmykhet, håp, tro, utholdenhet og fromhet. Rundt selve prekestolen var de fire evangelistene og Salvator Mundi (Verdens frelser) fortreffelig utskåret.

Eidsberg kirke framsto levende og klarte med sin pietetsfulle bevaring å formidle felleskap

med kirkegjengere gjennom århundrer og tilhørighet til en lang og viktig kirketradisjon. Men det kunne ha gått annerledes. På slutten av 1800-tallet var kirken i dårlig forfatning, og noen foreslo å rive den og i stedet oppføre en ny i tre. Heldigvis forkastet kommunestyret forslaget med 29 mot 3 stemmer i 1878, og et større oppussingsarbeid ble satt i gang.

### Ørje sluser

Etter en god lunsj i menighetshuset, reiste forsamlingen videre til Ørje sluser, et av sluseanleggene i Haldenkanalen mellom Øymarksjøen



og Rødenessjøen. De ble bygget i årene 1857 – 1860 og blir fortsatt manøvrert med håndkraft, slik de gjorde ved åpningen i 1860. Slusen består av tre slusekammer, og slusetiden ble oppgitt til å ta 45 minutter. Løftehøyden er på til sammen 10 meter.

Et vakkert, gammelt bygningsmiljø i sveitserstil omkranser slusen, og ved det øverste slusekammeret står en bauta til minne om kanalbyggeren Engebret Soot, landets fremste kanalbygger. Ved slusebryggen nedenfor ligger flere eldre båter, blant annet «Turisten» som vekket varme, gode minner. Da jeg var liten, den gang man foretrakk saktereiser, tok familien toget til Halden, gikk om bord i «Turisten» og seilte opp Haldenkanalen til Skulerud. Derfra bar det av sted med den smalsporede «Tertitten» til Sørumsand der man tok toget tilbake til Oslo.

Ved siden av slusen er det også et Kanalmuseum. Her fikk vi både historikk og anledning til å se Haldenkanalens tilblivelse og utvikling. Deretter fikk vi omvisning på de gamle båtene. En av dem hadde fortsatt det gamle unionsflagget i hekken.

Med så mye informasjon og så mange opplevelser kjente stadig flere av oss at det nærmet seg middagstid. Og menyen som ble inntatt på Sluseporten Båtcafe, skuffet ikke. Middagen med laks og jordbær satte et velsmakende og frydefullt punktum for den svært vellykkede turen.



# Høst i Voksen 2024

## Gudstjenester

### August

**SØN 18.** 13. søndag i treenighetstiden. *En tro og klok forvalter. Luk.12,41-48.* Høymesse kl. 11. Gravaas. Ormseth. Kirkekaffe.

**SØN 25.** Vingårdssøndag/14. søndag i treenighetstiden. *Uverdige tjenere. Luk.17,7-10.* Samtalegudstjeneste kl. 11. Elgvin. Hynnekleiv. Nattverd. Oftring til KRIK. Kirkekaffe.

### September

**SØN 01.** 15. søndag i treenighetstiden. *Jesus hos Marta og Maria. Luk.10,38-42.* Høymesse kl. 11. Gravaas. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.

**LØR 07.** Konfirmasjonsgudstjenester kl. 12 og kl. 1430. Elgvin. Gravaas. Hynnekleiv m.fl. Oftring til Kirkens Nødhjelp.

**SØN 08.** 16. søndag i treenighetstiden. Konfirmasjonsgudstjeneste kl. 11. Elgvin. Gravaas. Hynnekleiv m.fl. Oftring til Kirkens nødhjelp.

**SØN 15.** 17. søndag i treenighetstiden. *Jesus vekker opp enkens sønn. Luk.7,11-17.* Lekmannsmesse kl. 11. Gudstjeneste og musikkutvalget. Voksen kirkekor. Kirkekaffe.

**SØN 22.** 18. søndag i treenighetstiden. *Offiseren i Kapernaum. Matt.8,5-13.* Familiegudstjeneste kl. 11. Elgvin. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.

**SØN 29.** 19. søndag i treenighetstiden. *Den som vil gjøre hans vilje. Joh.7,14-17.* Misjonsgudstjeneste kl. 11. Gravaas. Rakli. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe. Oftring til NMS sitt arbeid i Midtøsten.

### Oktober

**SØN 06.** 20. søndag i treenighetstiden. *Ekteskap og skilsmisse. Mark.10,2-9.* Høymesse kl. 11. Gravaas. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe

**SØN 13.** 21. søndag i treenighetstiden. *Den rike mann og Lasarus. Luk.16,19-31.* Høymesse kl. 11. Elgvin. Vikarorganist. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.

**SØN 20.** 22. søndag i treenighetstiden. *Tro på lyset, bli lysets barn. Joh.12,35-36.* Høymesse kl. 11. Gravaas. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.

**SØN 20.** 22. søndag i treenighetstiden. *Tro på lyset, bli lysets barn. Joh.12,35-36.* Familiegudstjeneste i Nordmarkskapet kl. 12. Elgvin.

**SØN 27.** Bots- og bønnedag. *Fariseeren og tolleren. Luk.18,9-14.* Høymesse kl. 11. Gravaas. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.

# November

<b>SØN 03.</b>	Allehelgensdag. <i>Jordens salt og verdens lys. Matt. 5,13-16.</i> Høymesse kl. 11. Gravaas. Rakli. Hynnekleiv. Kirkekaffe.
<b>SØN 10.</b>	25. søndag i treenighetstiden. <i>Jesus og Peter går på vannet. Matt. 14,22-34.</i> Høymesse kl. 11. Elgvin. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.

Ønskes det skyss til gudstjenestene, ta kontakt med menighetskontoret på hverdagene, tlf. 23 62 94 50. Ansvarlig er diakon Espen Rakli.

## Onsdagskvelder i Voksen

Velkommen til onsdagssamlinger kl. 19-21 i Voksen. Her får du temakvelder, bibeltimer og andre kveldsarrangement - og fellesskap og samtaler med andre voksne. «*Jeg plantet, Apollos vannet, men Gud ga vekst*» (1 Kor 3,6)

- 28. aug. Bibelbrukskonsulent i Bibelselskapet, Hans Johan Sagrusten: «Rik bibelbruk – for grupper menigheter og enkeltpersoner i alle aldre»
- 11. sept. Prest og foredragsholder, Steinar Ekvik: «Kunsten å omfavne det livet vi har fått!»
- 25. sept. Sokneprest i Røa, Elise Ottesen Søvik: «Kvinner i bibelen og Jesu møte med noen av dem»
- 9. okt. Journalist og forfatter Erling Rimehaug: «Israel og Palestina i konflikt. Historisk bakgrunn og om hvordan to folk kan leve i samme land»
- 30. okt. Seniorrådgiver i Israelmisjonen: «Hva sier Bibelen om Israel og kirken?»
- 13. nov. Pastor Egil Svartdal: «Snakk om tro!»

<b>SØN 17.</b>	26. søndag i treenighetstiden. <i>Mannen som var født blind. Joh. 9,1-7.35b-38.</i> Høymesse kl. 11. Gravaas. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.
<b>SØN 24.</b>	Domssøndag/Kristi kongedag. <i>Brudepikene. Matt. 25,1-13.</i> Høymesse kl. 11. Elgvin. Hynnekleiv. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe.

Gudstjenestelisten er med forbehold. Se våre nettsider: [www.kirken.no/voksen](http://www.kirken.no/voksen) eller avis for flere detaljer og ev. endringer.



## Super Onsdag

### Velkommen til Superonsdag

18. september, 9. oktober og 20. november.

- 16.30: Mingling, lek og frukt
- 17.00: Middag med fellessamling
- 17.40: Småbarnssang, Minivox og aktivitetsgruppe for skolebarn

For påmelding bli medlem av facebookgruppen «Superonsdag-Voksen menighet» og meld deg på eller send en mail med påmelding av antall barn/voksne til [vg932@kirken.no](mailto:vg932@kirken.no) innen kl. 12 samme dag.

Se kirkens nettsider: [www.kirken.no/voksen](http://www.kirken.no/voksen) for flere detaljer og eventuelle endringer.

# Tilbud for seniorer i Bydel Vestre Aker

Ønsker du å lære deg et nytt språk, trene eller være med i samtalegrupper?  
Hva med å få nye venner å dra på utflukt til interessante steder?



Bydelens seniorsentre er aktivitetshus hvor du kan oppleve nettopp dette.  
Her er det også kafeer med god mat til hyggelige priser.

Savner du noen aktiviteter? Kom innom og snakk med oss. Kanskje kan du bidra til å få i gang en ny aktivitet. Eller kanskje du har litt tid til overs og kunne tenke deg å være frivillig hos oss.

**Røa seniorsenter, Vinderen seniorsenter og Diakonveien omsorg+ aktivitetssenter har et variert tilbud. Vi har både drop-in og aktiviteter som krever påmelding:**

- Trimgrupper tilpasset ulike nivåer.
- Sang, musikk og dans
- Ulike hobbyaktiviteter.
- Kulturarrangementer
- Språkkurs.
- Interessante foredrag.
- Du kan lære noe nytt eller dele din kunnskap med andre.
- Sosiale sammenkomster.
- Matkvelder
- Litteraturgrupper
- Filmkvelder
- Tilbud i Voksenenga parsellhage
- Noen av sentrene har fotterapi

#### **VINDEREN SENIOSENTER**

Slemdalsveien 72, 0373 Oslo

Telefon: 22 13 96 00

[vinderen.seniorsenter@bva.oslo.kommune.no](mailto:vinderen.seniorsenter@bva.oslo.kommune.no)

#### **RØA SENIOSENTER**

Vækerøveien 207, 0751 Oslo Kommune

Telefon: 23 47 61 35

[roa.seniorsenter@bva.oslo.kommune.no](mailto:roa.seniorsenter@bva.oslo.kommune.no)

#### **DIAKONVEIEN OMSORG+ AKTIVITETSSENTER**

Diakonveien 2, 0370 Oslo

Telefon: 94 02 45 74

[d-omsorgpluss@diakonhjemmet.no](mailto:d-omsorgpluss@diakonhjemmet.no)

#### **MARKA MOBILE SENIOSENTER I SØRKEDALEN**

Sørkedalsveien 1064, 0759 Oslo

Telefon: 90 76 55 74

[marka.eldresenter@bna.oslo.kommune.no](mailto:marka.eldresenter@bna.oslo.kommune.no)

**Marka mobile seniorsenter i Sørkedalen er åpent hver tirsdag klokken 08.30-14.45.**

Trening, utflukter, konserter, foredrag og bingo.

*NB! Lunsj må bestilles i forkant, ta kontakt med senteret.*



Bydel Vestre Aker





# Barn og familie

## Høsten 2024

Mer informasjon på nettsidene våre, i brosjyrer i kirken og i gruppen "Barne og familiearbeid i Voksen menighet" på facebook.



# Barn:

Babysang 0-1 år  
Hver tirsdag fra kl 11-13 i  
kirken og kirkestua.  
Oppstart 27. august

Søndagskolen fra 3 år  
Ca. en søndag i måneden. 2-delt  
for barnehage- og skolebarn.  
Videre datoer på nettsiden.  
Oppstart 18. august

Minivox 3-6 år  
Barnekor hver onsdag  
kl. 17.30-18.15.  
Oppstart 28. august

Tweens 5.-7. kl  
Månedlige samlinger ukedag kl  
14-16. Datoer kommer senere.

Speideren 2.-3. kl  
Hver tirsdag kl. 18. Oppstart i  
begynnelsen av september.

Krik Røa 3.- 4. kl  
Annenhver fredag kl 17.30 på  
Voksen skole. Starter 23. august

Krik Røa 5.- 7. kl  
Annenhver fredag kl 18.30 på  
Voksen skole. Starter 23. august

# Invitasjoner:

**3 år**  
Kirkerotteteater

24. november. Gratis  
teater for barna i  
kirken. 3-åringar  
spesielt invitert.

**4 år**  
Gud skapte meg

18. og 22. sep-  
tember. Samling+  
høsttakkefest. Ut-  
deling av 4-årsbø-  
ker.

**1. kl**  
Førsteklasses

22. september.  
Samling, familie-  
gudstjeneste og  
utdeling 6-årsbøker.

# Viktige datoer:



## Familietur

19. -20. oktober til Nordmarkskapellet. Info nettsiden.

## Voksenmessen

9. november. Salg av produkter, kafe, konsert og aktiviteter for barna.



## Kirkerotteteater-*GRATIS*

24. november kl 17.30 i Røa kirke. Mulig servering før. Er for de minste barna (ca. opptil 2. kl). Samarbeidsprosjekt med Røa, Sørkedalen og Voksen menighet.

## 2. kl

Julespilløvelse

17. desember.  
Julespilløvelse og fremføring på familiegudstjenesten julaften.

## 5.-6.kl

LysVåken

30. november-  
1. desember.  
Vi overnatter i kirken og blir med på gudstjenesten 1. desember.

## 9. kl

Konfirmasjon og  
Snart konfirmant

7. og 8. september konfirmasjon.  
Innskrivningstiltak m/nytt kull 22. oktober. Oppstart i januar 2025.

# Familie- gudstjeneste:

En gang i måneden lagt opp spesielt for barna.

**22. september:** Høsttakkefest m/ utdeling av 4.- og 6-årsbok.

**20. oktober:** Familiegudstjeneste på Nordmarkskapellet.

**1. desember:** Familiegudstjeneste med LysVåken.



# Super- Onsdag



En onsdag i måneden for hele familien. Påmelding i facebook-gruppa Superonsdag-Voksen menighet. Datoer i høst blir: 18. september, 9. oktober og 20. november.

16.30: Kaffe/lek evn. samling

17.00: Middag

17.30: Fellessamling m/ sang og formidling

17.40: 0-3 år: Småbarnssang

3-6 år: Minivox

Skolebarn: Aktivitetsgr.

Voksen menighet  
Jarbakken 7  
0767 Oslo  
Tlf.: 23 62 94 50  
[www.voksenmenighet.no](http://www.voksenmenighet.no)





# Velkommen til Voksenmessen 2024



**Lørdag 9. november kl. 11-15 er det Voksenmesse i Voksen kirke.**

## PROGRAM:

- Nabolagskonsert kl. 12 med lokale utøvere.
- Kafé med salg av hjembakte kaker, vafler og sveler
- Matkroken med blant annet salg av hjembakte julekaker og syltetøy
- Kakeatteri og basarbord
- Aktiviteter for barna med fiskedam, pynting av pepperkaker, ansiktsmaling, negledekor og mye mer
- Gjenbrukskrok med små pene gjenstander, leker og barnebøker

Inntektene fra messen blir delt mellom Voksen menighet og menighetens misjonsprosjekt Sat7. Sat7 arbeider i Midt-Østen med forkynnelse, kurs og kunnskapsformidling, spesielt til kvinner som er utestengt i samfunnet.

Voksenmessen tar med takk imot gaver eller gevinster, bakverk til både kafé og kakeatteri og din hjelp hvis du kan være med og ta i et tak. Ta kontakt med menighetskontoret tlf. 23 62 94 50, e-post: [post.voksen.oslo@kirken.no](mailto:post.voksen.oslo@kirken.no), eller Randi Selmer tlf. 996 40 502, epost [r-selmer@online.no](mailto:r-selmer@online.no).

Følg med på hjemmesiden for oppdatert program når tiden for Voksenmessen nærmer seg: <https://www.kirken.no/voksen>.

## Ådne Svalastog slutter i Voksen

Ådne Svalastog slutter som kantor i Voksen menighet og begynner i Holmlia menighet i september. Svalastog har tjenestegjort i Voksen i to perioder. Menigheten er blitt svært glad i ham og har satt stor pris på ham og hans tjeneste.

– Det bød seg en fristende mulighet for nye og spennende jobbutfordringer som kirke-musiker i Holmlia. Etter snart ti år til sammen som kantor i Voksen kjenner jeg på behov for forandring, men jeg vil fortsatt ha stor tilhørighet til Voksen

menighet og kirke, sier Ådne. – Voksen vil alltid ha en spesiell plass i mitt hjerte, understreker han.

Menigheten kommer til å savne ham, men ønsker ham samtidig lykke til. – Ådne er en kollega som vi selvsagt aller helst skulle beholdt her. Han betyr utrolig mye for oss både som musiker og menighetsbygger. Samtidig må vi respektere at han nå ønsker nye utfordringer. Vi ønsker ham lykke til og Guds velsignelse videre, sier sokneprest Hans Aage Gravaas.



Ådne Svalastog

Voksen menighet mister en kjær kollega og kantor, men Ådne er fortsatt god venn av Voksen. Ådne takkes av på familiegudstjeneste/høsttakkefest 22. september.

## Vikarorganist:

Maria Kessel Hynnekleiv vil vikariere som organist denne høsten i påvente av at vi får ansatt en fast kantor. Vi gleder oss til å bli kjent med Maria og til å nyte hennes fantastiske pianospill!



# Dette skjer i Voksen

## Åpen kirkestue høsten 2024

Velkommen til torsdagstreff i Voksen kirke med kaffe kl. 1200 og program kl. 1300.

<b>5. sept.</b>	Knut Magne Ellingsen: «Lev Livet Levende!»
<b>12. sept.</b>	Yngvar A. Huseby: «Historien og livet ved egen, Grimelund gård - men også med blick mot andre Akergårder».
<b>19. sept.</b>	Konsert med Olav Refvem, sang og Ådne Svalastog, orgel/klaver.
<b>26. sept.</b>	Gudstjeneste kl. 11, med besøk fra Hovseterhjemmet og dagsenteret. Kirkekafe kl. 12.
<b>3. okt.</b>	Kari Toverud: «Jeg trives best under huden!» Glimt inn i karrieren som medisinsk illustratør.
<b>10. okt.</b>	Høstfest, med enkelt og hyggelig program.
<b>17. okt.</b>	Misjonsprogram
<b>24. okt.</b>	Åpent program
<b>31. okt.</b>	Ida Fossum Tønnessen: «Hva skjedde med Gamle Oslo etter bybrannen i 1624 – og frem til i dag!»
<b>7. nov.</b>	Live Bressendorf Lindseth: "Hans Nilsen Hauge".
<b>14. nov.</b>	Sangprogram
<b>21. nov.</b>	Åpent program
<b>28. nov.</b>	Utgår p.g.a. «Gjestebud» på Diakonhjemmet 1. desember
<b>5. des.</b>	Røa Seniorkor synger kjente og kjære julesanger.

Endringer i programmet vil kunne skje. Følg med på menighetens hjemmesider.

### Voksen kirkekor

Øvelse tirsdager kl. 1900-2115. Koret synger ved enkelte gudstjenester og holder konserter hvert semester. Repertoaret er allsidig, fra klassisk og folketoner, salmer og liturgisk musikk til spirituals, viser og gospel.

### Menighetens bønnefelleskap

Hver uke møtes mennesker til felles bønn i Voksen. Samlingene er åpne for alle. Har du spørsmål, er det bare å ta kontakt med oss på kontoret. Det er morgenbønn torsdager kl. 0700 – 0800 og ettermiddagsbønn torsdag kl. 1600 – 1700.

### Frokosttreff for menn

Velkommen til frokosttreff for menn lørdagene 28. september og 23. november kl. 0830-1000. Hyggelig samvær rundt en god frokost. Ingen påmelding. Pris kr 70.

### Familietur til Nordmarkskapellet

#### 19. - 20. oktober

Velkommen til familietur til Nordmarks-kapellet 19. - 20. oktober. Barn og voksne i alle aldre er velkomne til å bli med. Vi blir kjent med hverandre, leker, har gudstjenesteverksted og feirer gudstjeneste i kapellet søndag kl. 1200.

### Allehelgensgudstjeneste, søndag 3. november

Velkommen til gudstjeneste denne dagen, der man minnes dem i menigheten som har gått bort siden forrige allehelgensdag. Navnene blir lest opp og et lys blir tent for hver enkelt. Det blir kirkekafe etter gudstjenesten. Kirken er åpen for stillhet og lystenning frem til kl. 1500.

Det vil starte to sorggrupper i prostiet og en åpen gruppe i Skøyen kirke. Kontakt menigheten for mer informasjon.

### Temakveld for ungdomsforeldre

Alle foreldre til årets konfirmanter er invitert til temakveld i Voksen kirke onsdag 20 november fra kl. 1900 til 2100. Det blir dialog om temaet «Alle andre får lov». Holdes av prest Johannes Thoresen Elgvin og Elin Aschim Støen.



Oslo

# Hjelp til å bosette flyktninger?



Foto Anette Brekke-Bjørkedal / Oslo kommune

i å kontakte oss for mer informasjon og for å finne ut om dette er aktuelt.

Vi setter stor pris på all hjelp vi kan få og opplever at det er et godt engasjement i bydelen vår for å hjelpe andre, men vi trenger nå flere boliger. Ta kontakt med enten William Strande eller Monica Johansen om du har spørsmål til det vi jobber med og for å hør mer om bosetting i bydel Vestre Aker.

**Bydel Vestre Aker trenger din hjelp til å bosette flyktninger. Har du et ledig hjem? Bydelen din, Vestre Aker, trenger din hjelp til å bosette flyktninger. I 2024 skal vi i bydel vår bosette 105 personer av totalt 1650 som skal bosettes i Oslo.**

De fleste som bosettes gjennom oss nå er personer og små familier som kommer til oss fra Ukraina. Har du en mulighet til å stille husrom til disposisjon for utleie? Alt fra mindre hybler til leiligheter med 3-4 soverom er av interesse. Vi planlegger også frem i tid, så om du vet om noe som blir ledig senere, vil vi gjerne høre fra deg allerede nå. Det er ingen forpliktelse

.....

**William Strande**

mobil: 940 39 367

E-post: [william.strande@nav.no](mailto:william.strande@nav.no)

**Monica Johansen**

mobil: 406 38 982

E-post: [monica.johansen@nav.no](mailto:monica.johansen@nav.no)



# Barn og unge i Voksen

## Trosopplæringstiltak

Gjennom trosopplæringen skal alle få invitasjon til et arrangement en gang hvert år frem til barna fyller 18 år. Det er vekt på fellesskap og det mest sentrale i den kristne troen.

### 3 år: Kirkerotteteater: Kirkerottene og kattunge

Søndag 24. november kl. 1630 inviteres alle 3-åringene til Kirkerotteteater i Røa kirke. Den første timen blir det servering, og kl. 1730 starter forestillingen. Samarbeid mellom Røa, Voksen og Sørkedalen menigheter.

### 6 år: Førsteklasses-samling og gudstjeneste

Førsteklassinger er velkommen søndag 22. september til samling kl. 0930 og gudstjeneste med utdeling av 6-årsbøker kl. 1100.

### 4 år-samling og gudstjeneste

4-åringene inviteres til Superonsdag med 4-årssamling og Minivox-øvelse 18. september kl. 1630 og til gudstjeneste og utdeling av 4-årsbøker 22. september kl. 1100.

### 5.-6. klasse: LysVåken

30. november - 1. desember inviteres alle 5.- og 6.-klassinger til en fantastisk helg med lek, aktiviteter og overnatting i Voksen kirke.

## Babysang

Hver tirsdag er det babysang kl. 1100-1300 i kirken med sang, sosialt samvær, kaffe og medbrakt lunsj. Tilbudet er for alle uavhengig av tro og kirketilknytning. Følg med på kirkens nettsider og facebookgruppen: «Babysang og småbarnssang i Voksen kirke» for mer informasjon. Oppstart 27. august.

## Søndagsskolen

Det er søndagsskole ca. en gang i måneden. Det er to samlinger på søndagene: en for barnehagebarn og en for barn i skolealder. Ved spørsmål ta kontakt med menighetspedagog Mari: [me972@kirken.no](mailto:me972@kirken.no). Påmelding via Spond, gruppekoden til søndagsskolen er OJEBÅ. Oppstart 18. august.

## Småbarnsang

For barn fra ca. 1-4 år i forbindelse med Superonsdag. Sang, lek og dans fra kl. 1740-1800 en gang i måneden. Se mer om datoer, program og påmelding under Superonsdag s. 14.

## KRIK Røa

KRIK står for kristen idrettskontakt og kombinerer tro og idrett. I samarbeid med Røa tilbys et opplegg for barn og unge mellom 3. og 10. klasse med trening på Voksen skole. Det finnes tre grupper med aktiviteter annenhver fredag. For mer informasjon, ta kontakt med Knut Erik Skarpaas: [k.e.skarpaas@gmail.com](mailto:k.e.skarpaas@gmail.com). Oppstart 23. august.

## Speidere

Speideren er for jenter og gutter i 2.-4. klasse. Det er oppmøte ved Voksen kirke på tirsdager kl. 1800-1930. Det er plass til flere jenter og gutter som vil være med i speideren. Speiderne utforsker naturen, lærer å tenne bål, bruke kniv, slå opp og sove i telt, knuter og mye mer. Ta kontakt med Mikael Ekdahl for påmelding eller spm: [mekedahl@online.no](mailto:mekedahl@online.no).

## Tweenssamlinger

Månedlige tweenssamlinger for 5.-8. klasse i kirken kl. 1400-1630 en ettermiddag i uka med mat, Aldri alene-samling og masse gøy. Høstens datoer kommer senere.

## Minivox

Minivox er en sangglad gjeng mellom 3 og 7 år som møtes på onsdager fra kl. 1730 til kl. 1815 for å øve. De deltar også på familiegudstjenester. Er du glad i å synge? Bli med. Ta kontakt med menighetspedagog Mari: [me972@kirken.no](mailto:me972@kirken.no). Oppstart onsdag 28. august.

## Lederkurs og ungdomsklubb

Lederkurs for de som er ferdig med konfirmanntiden og oppover. Det er kurs ca. annenhver tirsdag fra kl. 1730-2100. Det er undervisningsopplegg i starten, deretter ungdomskveld. Ungdommene er med på arrangementer i løpet av året for barn og konfirmanter som en del av praksisen. Åpent for alle fra 14 år og opp. Ta kontakt med menighetspedagog Mari: [me972@kirken.no](mailto:me972@kirken.no). Oppstartsdato 10. september.





# Barnas



## Fargelegg!

Slik så Johannes for seg den nye himmel og den nye jord.



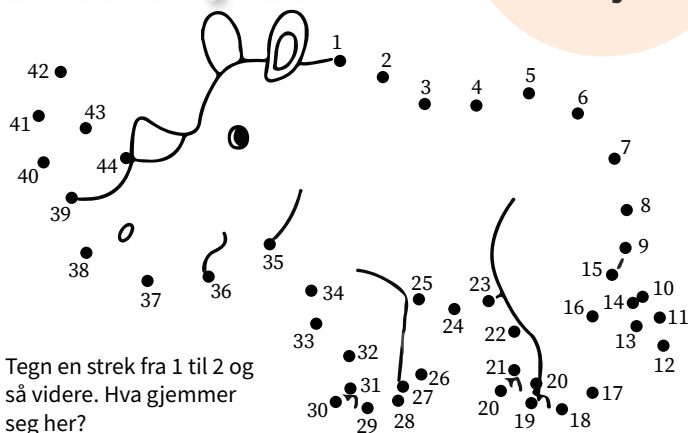
Tegning: Kari Sortland

## Vitser

– Kelner!  
Fluen i suppa mobber meg!  
– Ja. Det er en ertesuppe.

– Hunden min har lært seg å snakke!  
Det er helt sant!  
– Jeg vet det.  
Bikkja mi fortalte det i går.

## Prikk til prikk



Tegn en strek fra 1 til 2 og så videre. Hva gjemmer seg her?

Gi barnebladet Barnas til et barn du er glad i!

Disse oppgavene er hentet fra bladet.

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



## Finn fem feil

De to bildene er nesten like. Finner du de fem feilene i bildet under?



Tegning: Alessandro Coppola og Salvatore Callerami



# Digital kompetanse i Voksen menighet

AV EINAR VETVIK



**I forrige nummer av menighetsbladet skrev vi generelt om de aktuelle utfordringer med digital kompetanse og ferdigheter blant eldre i Norge. Nasjonale undersøkelser viser at eldre, de som er utenfor yrkeslivet og folk med lav utdanning, har større problemer med digital mestring enn gjennomsnittsbefolkningen.**

Som en oppfølging presenterer vi her noen hovedtrekk ved en lokal undersøkelse vi gjorde på Åpen kirkestue i vår. Dette møtet holdes midt på dagen og samler derfor i all hovedsak menighetens eldre medlemmer.

## **Hvordan er det i Voksen?**

Det var 32 personer (18 kvinner og 14 menn) som svarte på et enkelt spørreskjema som var laget i samarbeid med diakon Espen Rakli. Gjennomsnittsalderen på mennene i utvalget var 78,5 år, mens den var på 81.5 år hos

kvinnene. Aldersspennet var fra 67 – 94 år blant mennene og fra 62 – 97 år blant kvinnene.

Et viktig moment, som antas å ha stor betydning for resultatene, er at deltakerne flest har høy utdanning. Hele 23 av de 32 svarerne (72 prosent) har eksamen fra høyskole eller universitet. Bare tre hadde grunnskole som høyeste fullførte utdanning. Når en tar utdanningsmulighetene for denne generasjonen i

betraktning, er dette meget bemerkelsesverdig. Antagelig er dette er en grunn til at resultatene gjennomgående viser høyere digital aktivitet enn forventet.

### **Eldre i Voksen er aktive digitale brukere**

De fleste av svarene har både PC og smarttelefon, og de brukes i høy utstrekning. Folk sender og leser e-poster, de driver informasjonssøking på nett, og de bestiller varer og tjenester. Nettbanken brukes flittig, men det er en femtedel som ikke bruker den.

Bare halvparten av svargiverne har digital postkasse, dvs. Digipost. 30 prosent av de som har svart, er ikke på Facebook. Men det finnes enkelte unntak som hører med i det store bildet. Det er en del som er lite aktivt digitalt og det gjelder for dem på mange områder. Så vi har både superbrukere og de som strever i vårt utvalg.

Når vi ser på vurderingen av egen digitale kompetanse er det 28 % som svarer at den er lavere enn det de trenger, mens 35 % svarer at den er «litt under det jeg ønsker». Men 37 % svarer at kompetansen vurderes som god eller tilfredsstillende.

En annen måte å se dette på, er å spørre om hvor ofte det hender at en trenger hjelp med digitale utfordringer. Her svarer 9 (28 %) at de ofte trenger hjelp, mens nesten

halvparten (15) svarer at de sjelden eller aldri trenger det.

### **Hvor får man hjelp?**

Hvem er det som hjelper når man trenger hjelp? Det er barn og familie ellers som oftest nevnes. Men noen bruker venner, og andre går til butikken for å få hjelp og veiledning. Det er ofte flere hjelpere i sving til ulike tider.

Er det så noe utbredt ønske om å bedre de digitale ferdighetene? Svarene varierer, men flere peker på at utviklingen går raskt, og at man må prøve å henge med. Men det er bare 4 av de 32 som svarer at de i stor grad ønsker å bedre sine ferdigheter. 10 svarer at de i liten grad er opptatt av det, mens 18 svarer at de til en viss grad ønsker det.

### **Digitalt ekskludert?**

Er det da slik at svargiverne føler at de føler seg ekskludert i den nye tid med den store vekten på et digitalt samfunn? Hele 60 prosent svarer at de ikke føler seg utenfor på denne måten. Det er bare fem, alle kvinner, som føler seg ekskludert i stor grad. Så disse opplysningene er ikke skremmende eller dramatiske på noen måter.

Helhetsbildet er at det slett ikke står dårlig til blant menighetens eldre medlemmer når det gjelder digital mestring. Men det er samtidig rom for forbedring og en viss ulikhet når det gjelder dette.

Det er få som peker på menigheten når det gjelder hvor en ønsker å få hjelp til økt kompetanse og mestring. Eldresenter, frivillige organisasjoner og kurstilbud i kommersiell regi nevnes. Men familie og vennenettverkene er også viktig for en del.

Kanskje kan Voksen menighet drøfte om noen i staben og enkelte superbrukere kunne gjøre et forsøk med kurs om dette i menighetens regi, eventuelt i samarbeid med bydelens eldresenter. For selv om situasjonen kanskje er bedre enn vi hadde ventet, er det flere som sliter med å mestre det nødvendige i den digitale hverdagen.

# Samlivskurs i Voksen kirke



**Menighetene i Oslo vest arrangerer samlivs-kurs i Voksen kirke, Jarbakken 7 0767 Oslo, lørdag 19. okt. kl. 10-18. Dette er et årlig kurs som bygger på Modum Bads PREP-konsept.**

PREP samlivskurs handler om kjærlighet, forventning, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon. Det er et forebyggende kurs som styrker samlivet.

Foredragsholdere er Sigurd Riste Andersen (Par-og familieterapeut) og Janne Marit Larsen (Psykolog). Selv om man er sammen med andre par, er opplegget helt individuelt for hvert par.

Sigurd Riste Andersen sier dette om PREP-kurset: - I møte med par er det vår erfaring at det er viktig å snakke om det som er vanskelig, men samtidig lurt å bli klar over det som er nyttig og fungerer. Det er noe av dette jeg liker best med PREP-kursene - et tydelig fokus på å styrke parforholdets gode sider og få i gang samtalen mellom partnerne på en trygg måte.

**Pris kr. 1000,- pr par inkl. lunsj og kursmateriell. Betalingsinfo etter påmelding. For spørsmål eller påmelding – ta kontakt med diakon Espen Rakli, Voksen menighet, Er282@kirken.no eller tlf. 922 13 663.**

Se mere informasjon om kurset på Voksen menighets hjemmeside [www.kirken.no/voksen](http://www.kirken.no/voksen).

## Ungdomsfestival Get focused



8.-10.november arrangeres en av de største kristne ungdomsfestivalene for ungdom i Norge. Den skjer i Tønsberg med deltakere fra hele landet. Det er konserter, sosiale aktiviteter, show, lovsang og møter.

Voksen ønsker å sende deltakere dit sammen med ungdommer fra Røa.

Ungdomsarbeidere fra Røa er med som voksenkontakter og reiseledere.

Pris: I fjor kostet det ca. 2000,- , og det antas å være omtrent det samme i år.

Hvis dette høres aktuelt ut å bli med på, ta kontakt med Mari på [me972@kirken.no](mailto:me972@kirken.no).

## Hvor er dette?

Svaret på konkurransen i forrige nummer var av Statuen utenfor Hovseterhjemmet. Vinner ble Jorunn Madsen. Premie er underveis.







## Døpte

William Woxen  
Stella Josefine Eriksson  
Kasper Leine-Granlie Ramm  
Herman Tandberg  
Louise Bosvik Løver  
Amelia Aune Jørgensen  
Brage Bue Fjellanger  
Jeppe Otter Andersen  
Jakob Antonsen  
Alma Østenby Haakenstad  
Sofia Vespestad Kvalheim  
Iben Vespestad Kvalheim  
Millie Kristoffersen Øglænd

(Liste 9. april - 11. juli)



## Døde

Arnfinn Kristoffersen  
Ragnhild Svenneby  
Astrid Karlsson  
Anne Dahl Carling  
Inger Øvensen  
Bjørge Lydia Porsum  
Kirsten Johansen  
Eva Lisbet Jadar  
Eddie Haugen  
Bjørn Andersen  
Annars Stendal  
Lars Kalhovd  
Solveig Dahl  
Randi Strømsheim  
Bjørge Larsson

(Liste 9. april - 11. juli)



## Vielser

Carina Bernhus og  
Arle Viggo Jensen

## Trenger du noen å snakke med?



I Voksen menighet finnes det erfarne samtalepartnere. Du er velkommen til å ta kontakt. Vi har taushetsplikt. Du velger selv hva du vil snakke om. Det kan dreie seg om liv, tro, glede og sorg.

Hva gjør vi når noen deler noe med oss? Du kan forvente respekt, ærlighet, åpenhet og en dose nysgjerrighet. Vi lytter. Vi ønsker å ta på alvor det andre betror oss og forvalte den tillit som blir vist oss. Om vi ser at du kan ha behov for å samtale med andre enn oss, gir vi deg råd om dette.

### Noe om oss:

- *Sokneprest Hans Aage Gravaas: Teolog med doktorgrad. Lang samtaleerfaring med bakgrunn i allsidige lederoppgaver i kirke og organisasjonsliv, utdanning og media. Kontaktinformasjon: hg522@kirken.no eller 916 48 153.*
- *Kapellan Johannes Thoresen Elgvin: Teolog med årsstudium i sjelesorg. Bakgrunn som telefonvakt ved kirkens SOS. God samtaleerfaring fra prestetjeneste. Kontaktinformasjon: je656@kirken.no eller 412 83 677.*
- *Diakon Espen Rakli: Utdannet diakon og sykepleier. Lang erfaring med samtale og omsorgsarbeid. God kjennskap til vår menighet og bydel. Har vært diakon i Voksen i over 30 år. Kontaktinformasjon: er282@kirken.no eller 922 13 663.*

# Har du eller noen som står deg nær, behov for hjelp, eller noen å være sammen med?

Kanskje du synes det er godt å vite at noen bare er en telefonsamtale unna, når du trenger litt hjelp til stort og smått?



## KONTAKT:

TRINEHJELPEN AS ved Trine Meyer Telefon 480 50 562

E-post: [trine@trinehjelpen.no](mailto:trine@trinehjelpen.no)

På nett: <https://trinehjelpen.no> Organisasjonsnummer: 952 25 191

Timepris kr. 600,- • Vandelsattest



## GRAVSTENER

ASKER - BÆRUM - OSLO

- Distriktets største utvalg
- Flere hundre sten utstilt
- Alle prisklasser, gratis katalog
- Se også vår hjemmeside

## SETTEM STENINDUSTRI AS

Tlf. 67 80 21 00

Skollerudvn. 135, Lommedalen

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

På  på **BOGSTAD**  
gir vi deg den servicen  
du leter etter!

7-23 (8-23)  
Ankerveien 117  
23 25 30 30

Dekk-service  
Skifte av lyspærer og vindusvisker  
Utleie av tilhenger  
Ny vaskemaskin  
Gass

**CIRCLE K**

# joker

VÆKERØVEIEN 167 A

TLF: 48 10 71 79

**MANDAG – LØRDAG: 08:00-23:00**

**SØNDAG: 09:00-22:00**

VÅRE HYGGELEGE MEDARBEIDERE KAN  
HJELPE MED HJEMKJØRING AV VARER.

**VELKOMMEN TIL OSS!**

ALLE TYPER RØRLEGGERARBEID

INGENIØR  
**KNUT LARSEN AS**  
aut. rørleggerbedrift



22 13 18 20  
[www.knutlarsen.no](http://www.knutlarsen.no)



RØRLEGGERMESTER

**Harald Larsen a/s**

Stasjonsveien 51/53  
0771 Oslo

**22 14 24 81**

Spar opp til 50% ved  
kjøp av gravstein på nett

  
**GRAVSTEIN24®**

gravstein24.no

Gravstein24 tilbyr også  
vedlikehold og oppussing.  
Stort utvalg av nye gravsteiner.  
Ring oss på tlf. 4000 2448

- en del av  Ellingard  
Gruppen

## Røa Glass og Ramme AS

Man-onsd: 8-16 Sørkedalsveien 230

Tors: 8-18 0754 Oslo

Fre: 8-16 22 52 05 10

Lør: 10-14 909 64 442

post@roa-glass.no



## Røa Bok og Leker

ringo.no

**JØLSTAD**  
begravelsesbyrå

Grefsen - Smestad - Kirkeveien

22 79 77 00 / www.jolstad.no

Ingen er like. Hvorfor skal begravelser være det?

## RØA ELEKTRISKE

Autorisert elektro - og teileinstallatør

- Alle typer elektroinstallasjoner hos private og næringsdrivende
- Elsjekk og internkontroll
- Feilsøk og utbedring av elektrisk varme i golv
- Montasje og feilsøk av TV og dataoppkoplinger



Tlf 22 50 75 00

www.roaelektriske.no - post@roaelektriske.no - Aslakveien 14 B

Medlem av:  www.elprofilen.no



**BRILLER  
KONTAKTLINSER**

 optikk

**Røa Optikk**

Vækerøvn 197, 0751 Oslo  
Tlf 22500515 Fax 22734512  
post@roaoptikk.no  
www.coptikk.no



SKREDDERSYDD SOLSKJERMING

Besøk oss på Røa,  
vis-avis Røa kirke.

Gratis befaring og måltaking.

Ring 22 50 65 00

Vækerøvn 213, 0751 Oslo

www.norsol.no



Voksen kirke kan  
tilby lokaler i ulike  
størrelser, og for  
forskjellige behov:

*leie  
lokaler  
?*

**selskaper  
møter & kurs  
minnesamvær**

Velutstyrt kjøkken.  
Fredelige omgivelser.  
Røyk- og alkoholfritt miljø.  
Gode parkeringsforhold

Kontakt

Voksen menighetskontor  
på tlf 23 62 94 50

# TANNREGULERING

for barn OG VOKSNE



RAGNAR BJERING  
KJEVEORTOPED PhD



Reguleringstannlegen på Vinderen

Vi tilbyr:

- Vanlig regulering
- Regulering på baksiden av tennene
- Gjennomskiftige skinner

I tillegg har vi spesialister på:

- Tannimplantater / visdomstenner
- Krone / bro
- Røntgen

## Tannlege Spesialistene

Holmenveien 5G, 0374 Oslo  
22 20 50 50  
post@tannspes.no  
www.tannspes.no

Lett adkomst med t-bane  
til Vinderen stasjon, eller med  
buss til Holmenveien (linje 46)  
eller Ring 3 (linje 23, 24, 40, 260).

KORT VENTETID - GRATIS PARKERING



## NABOLAGS ADVOKATEN

**ADVOKAT MORTEN PERSEN**

Partner/Advokat MNA

Advokatfirma Morten Persen AS  
Telefon: +47 908 33 624  
www.nabolagsadvokaten.no

Besøksadresse:  
2. Etasje Røa Senter,  
Vækerøveien 205, 0751 Oslo