

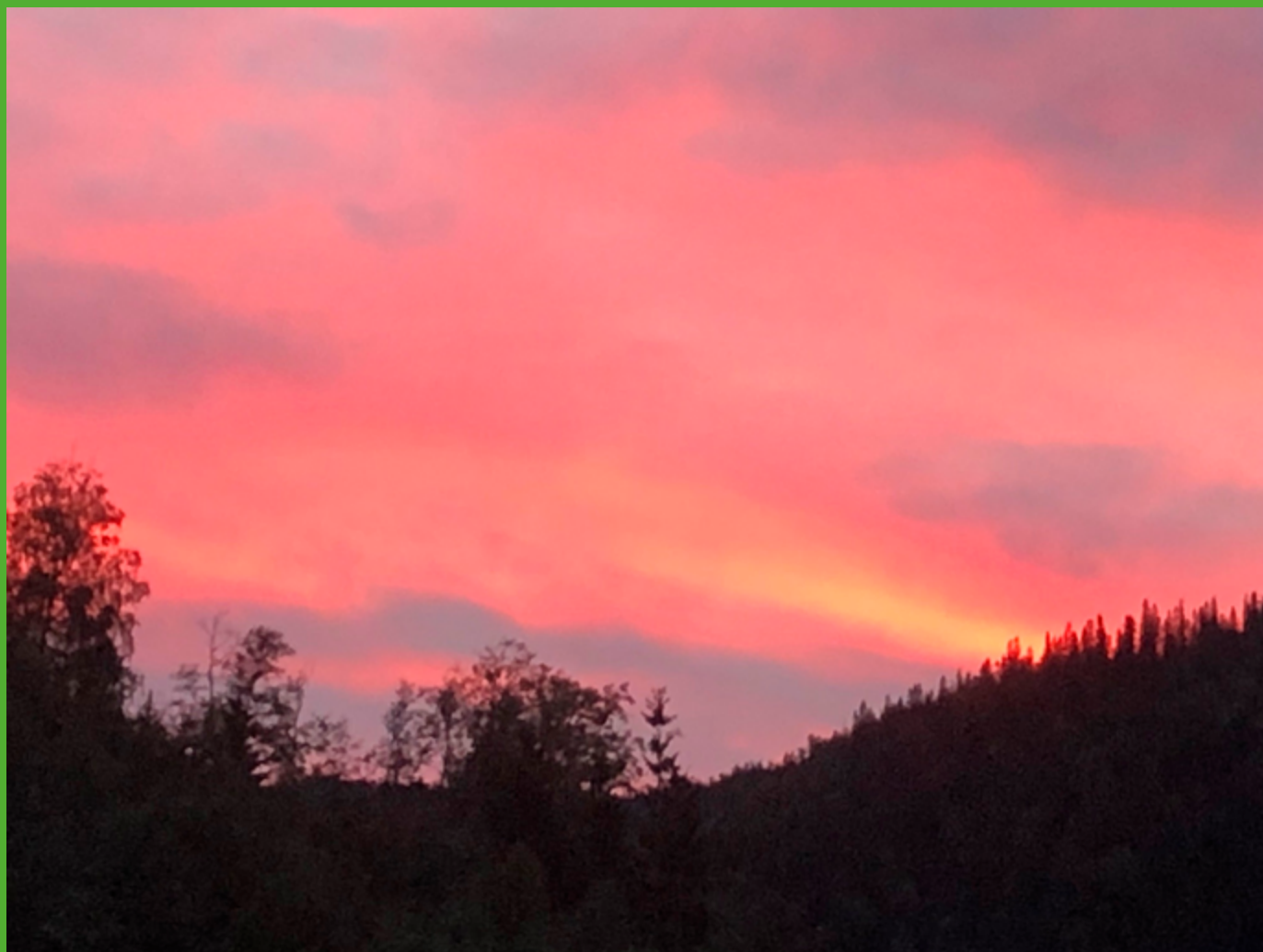
# Hegra Menighetsblad



Nr 2

SEPTEMBER 2022

78. ÅRGANG



*Velsignet høst!*

# Be derfor høstens Herre sende arbeidere ut for å høste

Det er høsttid og åkrene modnes. Den grønne fargen må vike for den gule modningsfargen. Treskerne kommer ut og åkrene blir høstet. Slik er det hvert eneste år.

Jesus sammenligner oss menesker med kornet. Han tresker ikke, men Han inviterer oss inn til sin frelse, til det himmelske, til løfteslandet der det alltid er fred, glede og kjærlighet mellom menneskene. Det står skrevet i Matt.9.36

Tekst: John Steinar Kristoffersen

Da Han så folkemengden som fulgte Ham over alt hvor Han gikk, syntes Han inderlig synd på dem, for de var forkomne og hjelpeløse, som sauer uten hyrde, sa Han til disiplene.

“Høsten er stor, men arbeiderne er få. Be derfor høstens herre sende arbeidere ut til sin høst.”

Profeten Jesaia møtte denne utfordringen fra høstens herre. Jes.6 Les hele kapitlet, jeg tar bare med noen vers. vers 3: Serafene ropte fra Herrens trone:

“Hellig, hellig, hellig, er Herren Sebaot. All jorden er full av Hans herlighet” Og jesaia utbrøt; Ve meg! Det er ute med meg, for jeg er en mann med urene lepper, og mine øyne har sett Herren, Allhærs Gud. Da fløy en av serafene bort til meg med en glo fra alteret. Med den rørte han ved min munn og sa: Se, denne har rørt ved dine lepper. Din skyld er tatt bort, din synd er sonet. Så hørte jeg Herrens røst: “Hvem skal jeg sende, og Hvem vil gå for Meg”?

Da svarte Jesaia, og la det også bli ditt og mitt svar: “Herre her er jeg, send meg”



Med ønske om en rik høst for alle høstarbeidere!



## HEGRA MENIGHET

### HEGRA MENIGHETSKONTOR

Sandgata. 15. (Kimen) 7500 Stjørdal  
Tlf. 74 83 42 20 - Fax. 74 82 25 16  
Mail: kirkekontoret@stjordal.kommune.no  
Hjemmeside: www.stjordalskirken.no

Leder i menighetsrådet:  
Oddvar Vigdenes  
Tlf. 932 47 141/ 957 03 860

## HEGRA MENIGHETSBLAD

**Adresse:** 7520 Hegra  
**Utgiver:** Hegra Menighetsråd  
**Bankgiro:** 4465.30.03517

### HEGRA PRESTEKONTOR

Jørgen Setran - sokneprest  
Tlf: 952 95 561  
Hilde Kristine Grønbeck - daglig leder  
menighet  
Tlf: 951 75 814  
Oddbjørn Eide - kirkeverge  
Tlf: 922 60 133  
Magnus Asplund - organist

Sven Arve Åsheim - kirketjener  
Tlf: 905 87 829

Johan Hofstad - arbeidsleder,  
kirkegårdsarbeider  
Tlf.: 977 56 347

### HEGRA KIRKE

Kirketjener: Sven Arve Åsheim  
Organist: Magnus Asplund

### OKKELBERG KAPELL

Kirketjener Sven Arve Åsheim  
Organist: Magnus Asplund

### FLOREN KAPELL

Kirketjener: Sven Arve Åsheim  
Organist: Magnus Asplund

### HEGRA MENIGHETSHUS

Utleier: Anne Brit Bjørnevik  
Tlf: 909 54 394

**Forsidebildet:** Denne gang er forsidebildet tatt av Øyvind Ølstørn

**Redaktører:** Øyvind Ølstørn, tlf. 412 05 738, mail: olstorn@ntebb.no  
Jannicke Victoria Ølstørn tlf. 975 86 552, mail: jannicke\_victoria@hotmail.com  
**Sats og trykk:** Avtrykk, 7506 Stjørdal. tlf.: 452 60 251, mail asgeir@avtrykk.media



# Bispevisitas

En av de store tingene som skjer i høst er bispevisitasen 4.-9. oktober, ved biskop i Nidaros, Herborg Oline Finnset.

Denne gangen blir det felles visitas for de fire menighetene i Stjørdal. Det er mye som skal skje i løpet av en kort uke, rundt omkring i hele kommunen; det blir mange små og store møter, og vi gleder oss til noen innholdsrike dager. Under følger det av programmet som er åpent for alle!

Tekst: Jørgen Setran

Tirsdag 4. oktober:

- 0900 Åpen åpningsgudstjeneste med nattverd i Stjørdal kirke  
1000 Kirkekaffe i Vestibyen på Kimen

Onsdag 5.oktober

- 1100-1300 Midtuketreff i Hegra

Torsdag 6.oktober

- 1900 Kulturkveld Lånke

Søndag 9. oktober

- 1100 Visitasgudstjeneste i Skatval kirke

Rett etter gudstjenesten i Skatval kirkestue

Visitasmøte og visitasforedrag.



Herborg Oline Finnset, biskop i Nidaros. Foto: CC-lisens

## Kirkestallen

Tekst: John Ole Fossbakk

Kirkegjengere i gamle dager brukte hesten som fremkomstmiddel. Under gudstjenesten stod hesten bundet utenfor, den var varm etter kjøreturen. Det var presten Dietrichson som syntes synd på hestene som sto og fraus utenfor kirkeporten, Året 1929 ble det bygget en Kirkestall ved Hegra Kirke. Det er Opplysningsvesnets fond ( Den Norske Stat ) som er grunneier.

Tidene forandrer seg fra hesteskyss til bil når vi skal til kirken. Kirkestallen var overflødig og skulle rives. Dette kom Hegra Historielag for øre. Jeg husker at leder den gangen, Tor Bidtnes hadde flere møter med Opplysningsvesnets representant Jonny Thorsen. Historielaget fikk til en leieavtale, huset ble restaurert med støping av gulv o.l. I senere tid har Hegra historielag fått tatt over huset og har fått skjøte på tomte. Huset brukes i dag som lagerplass for gamle hesteredskaper som det er verdt å ta vare på. Ellers finnes blant annet Martin Råvanns rivefabrikk lagret her. Det er verd å besøke Kirkstallen når den er åpen.



Bildet viser slotånn ved Kirkestallen

Slåttekarene er Ola Frigård, Tor Bidtnes, Modulf Husbyn og Idar Sætran



## Hegra Menighetsråd

Leder: Oddvar Vigdenes  
Tlf. 932 47 141/  
957 03 860

Nestleder: Åse Aadal  
Håkon Skjelstad  
Mary Johanne Fossen  
Einar Bjørnevik  
Karin Hyldmo  
Sigmund Kulås  
Kari M. Berg Baustad

Varamedlemmer:  
Liv Hedvig Hammer  
Ragnhild Galeta  
Susanne A. Ødegård Drageset  
Ann Iren Opheim  
Per Fedje



Alle gaver mottas med takk.  
Gaven kan innbetales til  
Hegra Blomsterfond  
kontonr. 4465 30 40781

Støtt Hegra Blomsterfond.  
Hjelp oss å gjøre det fint på  
kirkegårdene!

## Min Salme Liten Fuggel (Vamp)

Tekst Ingvar Hovland  
Melodi Øystein Staveland

Staveland har komponert musikken og er grunnleggeren av Haugesundgruppen Vamp.

Jeg liker tekst og melodi veldig godt. Teksten tematiserer døden og livet på en harmonisk måte

Dagny Rognum har sagt seg villig til å ta stafettspinnen videre.

Det fins ein fryd i skjøre siv  
I kvar antydning av et liv  
Det står ein lyd fra fuglatrekk  
Som seie alt ska falla vekk

Det fins ein klang i malm og løv  
Som seie alt ska bli te støv  
Som nattens rov ska alt bli glømt  
Av denna lov e alle dømt

Men viss eg ser ein liten fuggel  
Så fyke lavt på gylne vinger  
Då plukk eg an ner med mine  
hender

Så kanskje syngje du ein sang  
Om himmelrik og fjerne land  
Om smale smau og vildenei  
Om trygge havn og farbar lei

Ja, viss eg ser ein liten fuggel  
Som fyke lavt på gylne vinger  
Då plukk eg an ner med mine  
hender

Så føre vinden deg av sted  
Når minnet ditt e lyst i fred  
Det finnes trøst det fins ei havn  
For kvar ein savna, kvart et  
navn

Ja, viss eg ser ein liten fuggel  
Som fyke lavt på gylne vinger  
Då plukk eg an ner med mine  
hender

Så kanskje syngje du ein sang  
Om himmelrik og fjerne land  
Om smale smau og vildenei  
Om trygge havn og farbar lei

Med ønske om en fin høst Rigmor Kvamme.

## Bedehuset i "Øverbygda" i Forradal

Vigdenes skole ble bygget i 1923. Det var en udelt skole med elever fra 1. til 7. klasse Det var gamle Sørkilmo skole, bygd i 1895, som ble revet og bygd opp igjen her, på leid tomt av gnr 324/3

Tekst: Jon Ole Fossbakk  
Foto: Øyvind Ølstørn

Lornts Grønseth var byggmester og fikk kr 1.600.-- for jobben. Skoleåret 1962 / 1963 var siste året det var skole her. Lornts og Magne Aune var skolens vaktmestere. Skolen ble overført til Vigdenes Kretslag A / L. Tomta ble tinglyst og fikk gnr 324/6. Det ble tatt i bruk som Forsamlingshus og Bedehus for "Øverbygda" i Forradal. Året 2004 ble det bygget på et tilbygg med garderobe og klosett, Kjøkkenet ble utvidet og det ble lagt inn vann.



# Forradal Musikklag

Det var i mange år et svært aktivt musikklag i Forradal. Uten at vi er helt sikker på nøyaktig årstall, så ble nok Forradal Musikklag startet på slutten av 1970-tallet. Musikklaget var etterspurt og deltok med sang og musikk ved mange forskjellige anledninger. Det var Anne Marie Moen som ledet musikklaget, og sammen med John Arne Moen var det også hun som trakterte trekspillet. Litt artig er det også å minnes at Odd Rein var med en god tid og spilte på sag, et ikke så vanlig instrument nå for tiden. Det kan også nevnes at musikklaget var til Innset og Sokndal og sang, i tillegg til at de var på busstur til Hitra, med Torstein Eide som sjåfør. I 1984 sang musikklaget inn en egen kassett. Dette skjedde i Meråker kirke.

Tekst: Jon Ole Fossbakk  
Foto: Fra Arne Fossen



1. rekke Astrid Aune, Lilly Bratsberg, Inger Beitland, Monika Beitland, Grethe H Bremset, Linda R Sten, Aase Engtrø, Lilliann Engtrø, Gudrun Rønsåsbjørg.
2. rekke Eldbjørg Hodne, Grethe F Bakken, Aslaug R Oljemark, Edit H Mork.
3. rekke Liv Hammer, Anne Grete F Dahl(delvis skjult), Kristin R Fossen, Anne Marie Moen, Anny Engtrø, Anne Aune.
4. rekke John Arne Moen, Gunn S Moen(delvis skjult), Anne M Leite, Gudny Aune
5. rekke Kjell Beitland(skjult), Magne Aune, Arne Fossen, Ole B Fossen, Leif Aune, Tom Rønsåsbjørg.



# Årets konfirmanter



Foto: An-Magrit Lerfald

Hegra Kirke 21. og 22. mai

Første rekke fra venstre: Oliver Engan Bidtnes, Sigurd Flink, Anna Marie Berge, Ronja Christine Hegvik Lysø, Leah Angelica Bjørken-Berge, Oline Larsson Vigdenes, Hanna Marie Storflor, Selma Johansen Lingstad, Ingrid Emilie Bjerkås, Tuva Lufall-Aune, Ovedie Granås Skogan, Neo Alexander Fossen.

Andre rekke fra venstre: Linnea Fløan Nilsen, Mali Adele Hembre, Rakel Lerfald Størset, Jakob Strøm, Arin Leander Guldseth, Isak Brenne Engberg, Erik Rolseth Øygarden, Petter Erlingson Gresseth, Erle Børseth, Max Ola Sandvold Hembre.

Tredje rekke fra venstre: Jørgen Indergård Setran, Magnus Svendgård Krogstadholm, Ørjan Fornes, Leokim Hofstad Mo, William Nicolai Astrup, Linus Olai Aadal, Kristoffer Fossbakk, Oliver Hansen, Benjamin Andersen Einang.



Okkelberg kapell 29. mai

Første rekke fra venstre: Linn Katharina Evjen Hoem, Randi Marit Haugen, Mia Stamnes

Andre rekke fra venstre: Johannes Kolsum Hofstad, Engvar Cosme Mirabueno Klefsås, Jørgen Indergård Setran



Floren kapell 5. juni

Første rekke fra venstre: Ingelin Fremstad, Jørgen Indergård Setran, Mali Høynes

Andre rekke fra venstre: Sondre Sandø Lundemo, Ole Sivert Rønsåsbjørg, Anders Flåum



# Presentasjon av neste års konfirmanter og markering av 50-årsjubilanter

I Hegra kirke er det presentasjon av konfirmanter og jubileum for 50-årskonfirmanter  
søndag 25. september kl 11.00

Foto: "Konfirmanter i Hegra 1900-2018"



Hegra kirke 11.juni 1972

1. rekke fra venstre: Kristin Kringen, Eli Einang, Randi Gylland, sokneprest Ingvar Garåsen, Rigmor Oddny Raaen, Elisabet Holm, Marit Johanne Nogva

2. rekke fra venstre: Aud Inger Husbyn, Målfrid Helene Kyllø, Bjørg Grete Brunnes, Berit Synnøve Skjelstad, Kristin Marie Reinås, Edel Rådal, Erna Helen Storflor, Mildrid Gunelie Rønsåsbjørg, Ann Kristin Kyllø

3. rekke fra venstre: Liv Ella Hoven, Alise Gresseth, Lars Husbyn, Per Husbyn, Tor Gresseth, Per Idar Almlie, Egil Solem, Bodil Venæs, Inger Karin Haugen

4. rekke fra venstre: Knut Olav Moen, Einar Armann Sletvold, Hermann Haugen, Atle Granås, Annar Olai Nesbø, Steinar Børseth, Bård Lund, Hallstein Raaen, Alf Egil Sødemann



Floren kapell 4. juni 1972

1. rekke fra venstre: Anne Marit Kjelbergnes, Dordi Elisabeth Flormælen, Magny Ovedie Bratås

2. rekke fra venstre: Tone Hildegard Skånes, Liv Randi Kleven

3. rekke fra venstre: Tor Husås, Konrad Nelius Hammer

# Tårnagenter på ferde i Hegra kirke

Da var dagen kommet! Frivillige og ansatte hadde rigget klart for Tårnagent 2021 utenfor Hegra kirke torsdag 24. juni 2021. Spente skulle vi arrangere i korona-vennlig versjon i to timer. Presis kl 16:30 kom det ryende 12 stk blide og forventningsfulle barn! En skikkelig trivelig og engasjert gjeng.

Tekst og foto: Ragnhild Ljøkjell

Etter registrering lekte vi amøbe-leken med stein-saks-papir ute. Da både skulle vi være både amøbe, dinosaur og menneske. Så satte vi oss ned, hørte en fortelling fra Bibelen og samtalte om noe som skjedde for lenge siden. Den blinde Bartimeus bodde i byen Jeriko og satt ved vegen og tagg. Han hadde verken mulighet til jobb, hjelp fra NAV eller blinddeforbundet. Hvordan i all verden var hans liv? Kjenner vi noen som er blinde? Hvordan er det å være veldig svaksynt, og til og med blind?

Da Bartimeus skjønte at Jesus hadde kommet til byen, begynte han å rope høyt på Jesus, full av håp. Folk ba han tie stille, men da ropte han enda høyere. Jesus hørte han og spurte; «Hva vil du jeg skal gjøre for deg?» Bartimeus ville så gjerne se!

Ryktene hadde gått foran Jesus om hvem han var og hva han gjorde. Rykter om de gode hendene, det varme, kjærlige blikket. Mannen som hjalp folk, ga verdighet. Samme hvem de var, hvordan ting var. Jesus sviktet ikke denne gangen, heller. Bartimeus fikk synet igjen! FOR en dag og forvandling det måtte bli! Og tenk; Jesus er den samme i dag!

Etterpå sang vi litt, og så ble det postløype gruppevis rundt kirka med symboljakt på kirkegården hvor vi fikk spørsmål som; hvordan vet vi at vi står utenfor ei kirke? Hvor mange vinduer har kirka, egentlig?

Det hadde få tenkt over før, og dem var det ikke få av! Vi ble også testet i hva vi husket av fortellingen om Jesus og Bartimeus.

Det var også noe merkelig og litt skummelt som skjedde like før vi skulle gå på postløypa. Vi fant et brev fra noen tyver som hadde stjålet den ene alterlysestaken i sølv! Tenkt at de hadde vært inni kirka, samtidig som vi også var i nærheten! Da måtte Tårnagenene virkelig være modige, bruke kløkt og øynene godt for å finne flere spor og få lysestaken tilbake på plass. GJETT om de klarte det?! Med glans! Så nå kan alle i menigheten igjen puste lettet ut.

Pizza og brus smakte fortreffelig etter både amøbe-lek og ei ganske intens økt ute. Det ble regn og raskt bestemt at gudstjenesten kl 18:00 skulle foregå innendørs. Flere foreldre og besteforeldre kom også, prest Kristine Setran hadde en viktig preken og barna sang friskt bevegelsessangene de hadde lært av full hals. Deltakerne på Tårnagent fikk hver sin buff og boka «Skatter fra Bibelen».



Jeg tror alle hadde en innholdsrik og fin ettermiddag.

Og tuusen hjertelig takk til Randi-Beate M. Berge som stilte opp som frivillig! Veldig kjekt å tilbringe ettermiddagen sammen med barn og voksne i Hegra, og flere slike arrangement vil det bli! Det gleder vi i INPUT oss til!



H Ø S T E N 2 0 2 2

Trosopplæringa i Stjørdal

# Miniklubbens familiedag

Gratis tilbud til alle barnefamilier



Varm middag  
Sang og musikk  
Aktiviteter



Besteforeldre er hjertelig velkommen!

Til høsten starter vi opp med Miniklubbens familiedag!

Vi ønsker å invitere deg og dine til ferdig dekket bord og aktiviteter for store og små.

**Første onsdag i hver måned kl.16.30-18.30**

Det blir også gjennomført en tilpasset andakt/bibelhistorie for barna.

Kvalitetstid, stor takhøyde, lave skuldre, der man også kan bli bedre kjent med andre barnefamilier.

Noe du lurer på?  
Kontakt oss gjerne på:

inputstjoldal@gmail.com  
Tlf: 900 69 960

Facebook, søk på  
"Miniklubben stjørdal kirke"  
Vi legger ut mer info der etter hvert!



Vi gleder oss veldig! Håper du kommer!

**Datoer:**

7 september  
5 oktober  
2 november  
7 desember

**Sted:**

Stjørdal kirke

Hilsen oss i trosopplæringa, Ragnhild, Pål og Aleksander





# BARNAS

## Labyrint

Hjelp Kaptein Klo å finne skatten!



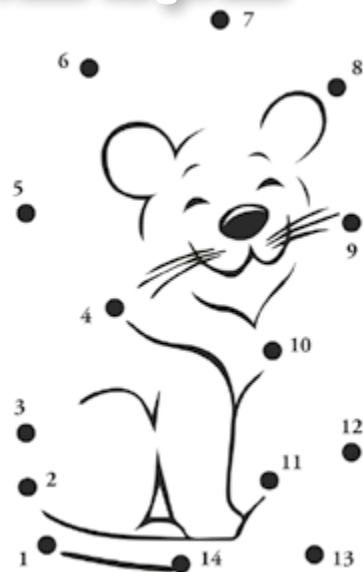
Gi barnebladet Barnas til et barn du er glad i!

Disse oppgavene er hentet fra bladet.

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



## Prikk til prikk



## Finn fem feil!

Her forteller Jesus en historie til folket. De to bildene er nesten like. Finner du de fem feilene på bildet til høyre?

Tegning: Asbjørn Tønnesen

## Vits

- Hvor kommer de våte fotsporene på teppet fra?  
- Jeg vet ikke. De har fulgt etter meg helt siden jeg hoppet i den sølepytten.





# Bøgdadag i Forradal

Lørdag 20. august ble det arrangert Bøgdafestival i Forradal. Færbøgda i Lag var arrangør, og mange lag og foreninger deltok på arrangementet. Blant annet solgte Forra IL middag, Forradal Sanitetsforening solgte lapper og kaffe mens både Vigden og Elgvadsfoss fjellstyre og Grønseth velforening arrangerte Quiz. Skogtun og Forra 4H var også representert, i tillegg til flere privatpersoner som stilte med boder.

Tekst og foto: Edmund Morseth

Forradal barnehage vant tidligere en konkurranse om å dyrke den største solsikken, hvor premien var et drivhus. Ordfører Eli Arnstad stod for den offisielle åpningen av drivhuset. Metalldetektorbrødrene holdt foredrag, Sona Hornmusikk spilte og Ivar Moen hadde utstilling av historiske bilder. Det var loddsalg med mange flotte

premier, Forradalsmesterskap i melkespannkasting og fotballkamp mellom et barnelag og et voksenlag i ballbingen.

Til sammen var det ca. 300 personer innom arrangementet som varte fra kl. 11 til kl. 16. Været var brukbart, og folk koste seg ute med gløtt av sol men litt vind. Heldigvis var det oppholdsvær hele dagen. Det er flere år siden siste gang det var bøgdadag i Færbøgda. Forhåpentligvis blir det ikke lenge til neste gang.



## Midtuketreffene høsten 2022

Nå er Midtuketreffet i Hegra i gang igjen.

Møtedatoene for høsten er:

7. september, 5. oktober, 2. november og adventmøte 7. desember.

I forbindelse med bispevisitasen i høst, blir biskop Herborg med oss på oktobermøtet.

Alle møtene vil bli annonsert i Stjørdals Blad.

Vi i diakoniutvalget håper mange vil ta turen til Hegra menighetshus kl. 11.00 den første onsdagen også denne høsten. Dere er hjertelig velkommen.

*Astri Sørensen*





## Gudstjenesteliste Hegra sokn

Søndag 11. september kl. 13.00  
Okkelberg kapell

Søndag 25. september kl 11.00  
Hegra kirke  
50-årskonfirmanter og  
presentasjon av konfirmanter

Søndag 2. oktober kl 11.00  
Høsttakkefest - 2 - årsbok  
Okkelberg kapell

Søndag 16. oktober kl 11.00  
Høsttakkefest - 2 - årsbok  
Hegra kirke

Søndag 23. oktober kl 11.00  
Høsttakkefest -2 - årsbok  
Floren kapell

Lørdag 5. november  
Åpen kirke kl 13.00 – kl 15.00  
Hegra kirke

Søndag 6. november kl 11.00  
Allehelgenssøndag  
Hegra kirke

Søndag 13. november kl 11.00  
Lysvåken  
Hegra kirke

Søndag 27. november kl 11.00  
1. søndag i advent  
Hegra kirke

Søndag 11. desember kl 11.00  
2. søndag i advent  
Hegra kirke

24. desember kl. 14.00  
Julaften  
Floren kapell

24. desember kl. 16.00  
Julaften  
Hegra kirke

25. desember kl. 11.00  
1. Juledag  
Hegra kirke

26. desember kl. 11.00  
2. juledag  
Okkelberg kapell

## Kirkelige handlinger



### Døpt i Hegra kirke:

17.04.22 Sara Holberg Hammer  
08.05.22 Gustav Kvam Strømberg  
08.05.22 Johan Matheo Berame Evjen  
10.07.22 Vilde Bratås Hegge  
31.07.22 Arvin Aune Mo  
21.08.22 Tobias Juliussen Berg

### Døpt i Floren kapell:

17.04.22 Ole Sander Sørnes  
17.04.22 Ulrik Storflor-Rønning

### Døpt i Okkelberg kapell:

18.04.22 Anton Børstad Hagen  
18.04.22 Cornelia Forfot Westberg  
01.05.22 Solveig Selnesaune  
26.06.22 Emil Skjelstad

### Hjemmedåp:

12.08.22 Bianca Wintervold Villouta

### Døpt i annet sokn:

27.04.22 Noah Johan Olsen  
døpt i Hadsel kirke



### Vigde i Hegra kirke:

23.04.22 Malin Raaen Juliussen og  
Sindre Skjelstad  
06.08.22 Marianne Nilssen Skaret og  
Tore Jørgen Larsen  
20.08.22 Helga Johanne Gisetstad og  
Erik Ruud



### Døde Hegra:

13.04.22 Lars Bjørngaard  
28.04.22 Eldbjørg Grendal  
23.06.22 Haldis Kristine Solheim  
30.07.22 Aud Inger Rønsåsbjørg  
13.08.22 Sigrid Gresseth

### Døde Floren:

01.06.22 Aud Bergljot Bratås  
21.07.22 Oddbjørn Magnus Florholmen  
03.08.22 Borgny Olaug Børseth

### Døde Okkelberg:

25.03.22 Liv Jorun Seter Raaen  
15.04.22 Mette Sjaastad

Vi i redaksjonen vil med dette ønske alle våre  
lesere en rik og god høst  
Hilsen Jannicke og Øyvind

Neste nummer kommer til jul, og frist for stoff  
som ønskes med er 20. november