

# Ved kirkeporten

MENIGHETSBLAD FOR EINA | ÅS | RAUFOSS

Nr. 1 - 2021 | 9. årgang

Digital fasteaksjon  
– støtt konfirmantenes innsamling

**AKTIVITETER FOR  
STORE OG SMÅ**

- ekstra barnesider,  
quiz, matoppskrift

**Ås kirke 100 år**

Jubilanten markeres med egen bok



## MENIGHETENE I VESTRE TOTEN

### RAUFOSS MENIGHETSKONTOR

Kirkevegen 4, 2830 Raufoss.

Kontortider: tirsdag – fredag kl 10-14

#### Brita Marie Heggelund

- menighetssekretær/daglig leder Raufoss

bh936@kirken.no | 960 98 320 / 410 17 952

#### Arild Kjeilen - sokneprest Raufoss

ak952@kirken.no | 960 98 326 / 996 47 857

#### Solveig Haugen Tusvik - diakon og prestevikar Raufoss

sh588@kirken.no | 909 82 114

#### Gunvor Vennberg - diakon Raufoss

gv433@kirken.no | 960 98 328

#### Erik Torp - kirketjener Raufoss

et754@kirken.no | 960 98 327 / 958 74 000

#### Sindre Hovland - kantor Raufoss

sh245@kirken.no | 960 98 324

#### Åsmund Dannemark - menighetspedagog

ad677@kirken.no | 960 98 323

#### Jørund Grimstveit - leder Raufoss menighetsråd

jorgrim@online.no | 415 10 005

### ÅS OG EINA MENIGHETSKONTOR

Svein Erik Strandlies veg 10, 2840 Reinsvoll.

Kontortider: tirsdag – torsdag kl 10-14

#### Hilde Torkehagen Skumsrud

- menighetssekretær/daglig leder Ås og Eina

ht436@kirken.no | 960 98 330

#### Berit Rinde - sokneprest Eina

br457@kirken.no | 416 09 418

#### Dagfinn Follerås - sokneprest Ås

df592@kirken.no | 960 98 334 / 412 66 095

#### Margrethe Vang Nedregård - diakon Ås og Eina

mv934@kirken.no | 960 98 332 / 916 46 131

#### Håvard Amlie - kirketjener Ås

ha644@kirken.no | 960 98 337 / 909 35 407

#### Øystein Guttormsen - kirketjener Eina

og398@kirken.no | 960 98 338 / 922 40 104

#### Linda Chalin Gudbrandsen - kateketvikar Ås og Eina

lg334@kirken.no | 960 98 333 / 920 18 100

#### Anne Karin Gresbakken - kantor Eina

ag459@kirken.no | 413 53 394

#### Martine Bæver-Larsen - organist/menighetsmusiker Ås

ml473@kirken.no | 915 25 099

#### Lars Arne Mjørund - leder Eina menighetsråd

larsarne@mjorund.no | 958 01 232

#### Ole-Jakob Dyrnes - leder Ås menighetsråd

oljdyrne@online.no | 977 06 318

### VESTRE TOTEN KIRKELIGE FELLESRÅD

Kirkevegen 4, postboks 84, 2831 Raufoss.

Kontortider: mandag – fredag kl 08-16

#### Gunnstein Endal - kirkeverge

ge878@kirken.no | 960 98 321 / 920 42 659

#### Kari Tromsaasen Rian - sekretær (tirs-tors 09-14.30)

kr685@kirken.no | 960 98 322

#### Einar Solbrækken - driftsleder

es829@kirken.no | 960 98 319 / 908 88 929

#### Gunnhild Hauge Bjørndal - leder for Trosopplæringen

gh995@kirken.no | 960 98 333 / 991 07 488

#### Ole-Jakob Dyrnes - leder fellesrådet

oljdyrne@online.no | 977 06 318

## Frisk vår

For et år siden satte vi litt fokus på digital faste her i menighetsbladet - at vi kunne ha godt av å logge oss av litt. Lite visste vi hva som var i emning. Plutselig var det nettopp disse digitale møtepunktene som var alt vi hadde. Det siste året har noen og enhver fått utvidet sin digitale horisont. Om det har vært zoom-møter på skole eller jobb, skype med besteforeldre, eller gudstjenester og konserter streamet på nett. Mange ting har returnert i smittevernvennlige versjoner. Mye av arbeidet i menighetene derimot har mer eller mindre stått på vent hele dette siste året, spesielt barnearbeidet. Nå ser det derimot ut til at det skal la seg gjøre å komme i gang med det nye barnekoret som rakk et par øvelser før alt stengte ned. Babysang har også planlagt sin retur. Les mer om dette på s.20. I dette nummeret har vi utvidet med litt innhold ment for å aktivisere mer enn vi vanligvis gjør i dette bladet. Kanskje får dere noen morsomme karseegg, eller en indisk rett på bordet i nær framtid? Ellers er jo dette et spesielt år for Ås menighet med en 100-årsjubilant. Gunnar Finstad har i den anledning skrevet bok. Les mer om denne på de neste sidene. God påske og ønske om en frisk vår!

## REDAKSJONEN

Anders Hveem, Bodil Øfstaas Johansen, Janne Bergum Stenseth, Hege Tokerud, Terje Vestbakken, Sjur Ødegaard, Veslemøy Linde og Bjarne Kjartan Thaulle (redaktør)

E-post: [vedkirkeporten@gmail.com](mailto:vedkirkeporten@gmail.com)

**Frist for bidrag til neste nummer: 17. april 2021**

Trykk: Land Trykkeri AS, 2870 Dokka | Layout: Thaulle

### Vil du gi en gave?

Ved Kirkeporten er basert på frivillighet og gaver.

Gi på Menighetsbladets kontonummer:

2050 29 33710



## Palmesøndag

For sånn tror jeg du er Gud  
der du kommer  
uten spetakkel  
sittende lavt  
med beina subbende i bakken  
på vei inn i livet mitt  
for jeg tror det stemmer det  
du er nok en jeg ikke får øye på  
hvis jeg bare myser  
oppover

Trygve Skaug



## Koronainfo pr. 24.februar

Smittesituasjonen skaper begrensninger for alle, også for oss som jobber i kirka og som ønsker å bidra til å «bygge menighet.»

Gudstjenestelivet har hatt trange rammer en periode, men nå er det lettelse på DET området. «Taket» på 10 deltakere er nå hevet til 100, men det forutsetter at kirka er stor nok. Fortsatt er det begrensninger hvis det er planlagt menighetssang.

	Maks antall ved sang 2 meters avstand	Maks antall uten sang 1 meters avstand
Raufoss kirke	50	63
Ås kirke	50	70
Eina kirke	24	36

Disse tallene er beregnet ut fra at det er «enkeltpersoner» som deltar. Normalt så kommer mange til våre gudstjeneste fra samme husstand/familiekohort, da kan man sitte tettere og max-antallet øker, men altså ikke over 100. Det betyr f.eks. at 40 par (=80 deltakere) og 5 familier a 4 (= 20 deltakere) kan møtes til gudstjeneste i Raufoss og Ås kir-

**Tekst** Gunnstein Endal, kirkeverge i Vestre Toten

ker – med allsang. Kirkevertene vil ha en sentral rolle for å henvise folk til plasser samt informere om kohorter/samme boenhet. Prestene våre oppdaterer kirkevertene hver søndag om regler og rutiner.

Fortsatt er det en krevende smittesituasjon og nye tilfeller dukker plutselig opp, derfor er det viktig at vi gjør «leksa vår» så vi unngår å spre smitten eller bli smittet selv. Det betyr følgende rammer videre:

- Syke personer skal ikke delta, dette gjelder også personer i karantene eller isolasjon.
- Ved inngangen til kirkene står dispenser med håndsprit som benyttes ved ankomst.

I tillegg gjelder følgende:

- Menighetskontorene forblir stengt for besøk ennå en stund.
- De fleste av våre tilbud innen trosopplæring og diakoni ligger «på vent»
- Tilbud om babysang og «pøsegrilling ved kirka» for ungdom startes opp med det første. Her er det utarbeidet trygge og gode sikringstiltak og opplegget er avklart med kommunelegen.
- Følg med på nettsiden vår [www.kirken.no/vestretoten](http://www.kirken.no/vestretoten) og på menighetenes Facebooksider.

I år markeres det at Ås kirke stod ferdig i 1921. Dette ønsker vi også å markere her i menighetsbladet. I anledning jubileet har tidligere sokneprest i Ås, Gunnar Finstad, lagd en bok. Denne er nå i trykken og skal være tilgjengelig i god tid før jubileet skal markeres i august. Under kan du lese Gunnar Finstads egen presentasjon av prosjektet og boka.



## 100-åringen med middelaldersjel

Ås menighetsråd ga meg høsten 2018 anledning til å skrive om Ås kirke som nå er 100 år. Den ble vigslet 9.mars 1921.

Jeg hadde egentlig tenkt å lage et lite hefte om dette. Men etter hvert kom det opp mye stoff og en spennende historie som gjør at det ble ei bok om Ås kirke og de tre historiske kirker. I tillegg har jeg samarbeidet med fotograf Johnny Thorsbakken som har gjort en stor jobb med å ta bilder i kirkerommet, også av detaljer. Boka vil komme ut på Toten i god tid før det planlagte kirkejubileum i slutten av august 2021. 100-åringen med middelaldersjel er en mulig boktittel.

Bakgrunnen for at jeg har fordypet meg i historisk stoff om kirkene er at jeg som prest i Ås 2008-2017 ble nysgjerrig på kirkeinventaret. Jeg stilte spørsmål: I hva slags kirkerom har

altertavle og prekestol hørt hjemme? Hva er historien bak kirkene som kom i rad og rekke?

I Ås har folk ikke bare gått i kirka i 100 år, men antagelig nær 800 år. For over 1000 år siden slo den kristne tro rot på Toten. Fra rundt 1150 kjørte folk fra Åsmarka steinlass på steinlass fra steinbrottet i Eriksrud til Hoff for å bygge kirke fra ca. 1150-1200. Dette var den første kirka folk i Ås var med å bygge. Etter hvert ønsket de seg sin egen kirke. Muligens allerede på 1200-tallet ble det satt opp stavkirke der kirkestallene sto. Det var Ås første kirke til ca. 1680 da den forfalt. Da bygde de ny kirke som ble kalt Bangkirka, den sto bare vel hundre år. I 1789 ble Ås tredje kirke bygget, det var ei tømmerkirke som brant 17. juli 1915.

Boka omhandler arkitekturen i kirkebygget vi har i dag med

bakgrunn i den anerkjente arkitekt Henry Bucher. Det har vært svært spennende å finne ut historia bak altertavle og prekestol fra 1600-tallet. Altertavla ble fullstendig endret i 1863 i den forrige kirka. Den ble overmalt med hvitmaling over det hele, også maleriene ble malt over og figurer ble flyttet på. De vraket også prekestolen, som ble stående lagret over 60 år i et uthus. I stedet satte de inn en enklere prekestol og en enklere døpefont. Jeg skriver en del om hva slags tenkning som var bakgrunn for denne endring. Det er egentlig et under at vi kunne få det gamle inventaret tilbake, det var både ødelagt og i en elendig forfatning. Takket være en kjempeinnsats av kunsthistoriker Domenico Erdmann. Jeg kom over hans redegjørelser på Riksarkivet i Oslo. Han mener også å ha grunnlag for å si at deler av altertavla (nattverdmaleriet) stammer helt fra rundt 1580. Jeg har også forsøkt å sammenligne altertavlene i Hoff og i Ås som Erdmann kaller søstertavler, ettersom de delvis har samme kunstner.

En betydelig del av boka handler om de tidligere kirker. Spesielt spennende var det å finne ut hva som sto i et middelaldernotat fra 1337 der Ås kirke nevnes for første gang. Et annet notat fra 1675 ga spennende opplysninger om hva de hadde av inventar i kirka på den tida. I boka følger vi også hva biskop Jens Nilssønn (1538-1600) foretok seg på Toten, han forteller blant annet om 12 kirker på Toten.

## I Ås har folk ikke bare gått i kirka i 100 år, men antagelig nær 800 år.

Interessant er det å se hva sokneprest Knut Sevaldsen Bang (sokneprest 1662-1694) gjorde og ikke gjorde med altertavle og prekestol. Vi følger også en sterk dragkamp mellom sokneprester i Hoff og Ås rundt 1825 da Toten hovedsokn ble delt i to. Jeg nevner for øvrig en del opplysninger om denne kirka som brant og som ikke har vært så kjent.

Den siste del av boka har et annet preg ettersom kirka ikke er et museum, men et sakralt rom for gudsdyrkelse. Her har jeg diktet opp tenkte kirkebesøk i alle kirkene. Jeg stiller her menneskelige eller eksistensielle spørsmål vi kan ha til livet, troen og kirka for å vekke refleksjon.

Mitt mål med skrivingen har vært å samle og dokumentere stoff om de fire kirker i Ås. Det er et håp i koronatida at boka kan bidra til rik og meningsfull feiring av Ås kirke 100 år. Samtidig ønsker jeg å bidra til at folk, som hører til Ås kirke, kan kjenne på troens djupe røtter og på stolthet og kjærlighet til sin kirke.



*"Gjør døren høy, gjør porten vid:"  
Foto: Johnny Thorsbakken*



*Et av to våpenskjold med pelikan og korsfestelsen.  
Foto: Johnny Thorsbakken.*



*Kristus som den triumferende herre.  
Foto: Johnny Thorsbakken*



## Raufoss satser på ungdomsdiakoni

### GUNVOR VENNBORG

Ny ungdomsdiakon, Raufoss



Foto: Eirik Haugen/Totens blad

Jeg er nyansatt diakon i Raufoss og kommer til å være diakonen spesielt for dere som ikke er pensjonister ennå, kanskje ikke en gang har gått ut av skolen faktisk. Det er jo ikke sånn at fra det øyeblikket man har lært seg knytte skoen selv, til det at man flytter inn på Raufosstun, så trenger man ikke andre mennesker eller deres hjelp - simpelthen fordi man er så voksen og så grei. Jeg er nå 41 år og vet at livet kan være utfordrende på ulike måter og at ensom ikke er sterk. Dette har jeg ikke lært primært på masterutdanningen i diakoni, men heller hjemme som gift, mor og gårdbruker. Det er en Guds nåde å ha mennesker rundt seg, som man kan stole på, men også mennesker som man får lov å støtte. Spesielt nå under corona er det tydelig hvor viktig andre mennesker er, både i og utenfor ens husstand. Nettopp når årsaken til å møtes er noe vondt gir fellesskap glede - for den i trengsel så vel som hjelperen. Så får vi gjøre som Bibelen forteller oss: «Bær hverandres byrder, og oppfyll på den måten Kristi lov.» (Gal 6.2)

Diakon betyr «medhjelper» og jeg håper å få bli dette, ikke bare i navnet. Men da må dere også hjelpe meg, fordi det er min første diakonstilling og fordi jeg er ny. Ikke bare i stillinga, men faktisk også i Norge, da vi har levd i Sve- rige frem til 15. januar i år. Jeg kan ikke vite hva nettopp

## Vikarierende organist i Ås

### MARTINE BÆVER LARSEN

Ny organistvikar, Ås

Jeg kom flyttende til Raufoss i mars 2020 sammen med min samboer, og fra mai var jeg så heldig at jeg fikk lov til å vikariere litt i Ås kirke. Fra januar 2021 fikk jeg starte i en midlertidig stilling som organist i samme kirke. Jeg har blitt tatt veldig godt imot, både av staben og av menigheten. Dette setter jeg veldig stor pris på!

Opprinnelig kommer jeg fra Kongsberg, og det var der jeg startet å spille orgel. Veien derfra gikk først videre til musikklinje på videregående og deretter kirkemusikkstudiet ved Norges musikkhøgskole i Oslo. I løpet av studietiden var jeg også et år på utveksling i England,

hvor jeg bodde i Birmingham. Etter endte studier har jeg jobbet som organist i Kongsberg kirkelige fellesråd. Ved siden av å jobbe som organist, har jeg også en stor interesse for undervisning, og har for tiden en liten stilling som orgellærer på kulturskolen i Tønsberg. Akkurat nå tar jeg også praktisk-pedagogisk utdanning, og håper at det kan komme godt med i arbeidet med barn og unge i kirken etter at studiet er fullført.



Foto: privat

Nå gleder jeg meg til å jobbe i Ås kirke en liten stund framover. Jeg ser fram til å bli bedre kjent med menigheten, og folkene den består av. Forhåpentligvis kan vi snart møtes i ulike musikalske sammenkomster i større grad enn hva som har vært tilfellet den siste tiden. Dette tror jeg kommer til å bli veldig bra!

du sliter med hvis du ikke forteller meg! Og alle dere som gjerne vil hjelpe, men ikke skjønner hvordan: Dere trengs jo også, hvis alle som faktisk har bruk for en «diakon» i sin hverdag skal ha det. Diakoni er noe vi gjør felles når vi lever i fellesskap.

Jeg må fortsatt øve på å ligne min yngste datter på 2 år, som bare helt naturlig forventer seg å få alt godt fra foreldrene sine. Vi har en Far i himmelen som er en langt bedre forelder enn noen av oss, som vil gi oss alt vi trenger i livet - her og i evigheten - fordi vi er hans barn. Vi har ham å takke for alt, uansett måten han gir på og hvem han bruker som medhjelper for å gjøre det.

Vi føler kanskje skam og lurer på hvordan andre ser på oss når alt ikke går bra i livet, når vi trenger støtte. Men Gud vet at vi ikke har noe som ikke han selv har gitt oss. Vi er sammen om å være avhengige av ham. Det blir min bønn at dere ofte skal ha anledning til å takke Gud for deres nye diakon fremover, ikke fordi jeg selv er så grei, men fordi han kan bruke oss hver og en.

## Renholder Elsa har blitt pensjonist



Foto: Øyvind S. Endal

Elsa Bakke Snilsberg avsluttet et 20-årig arbeidsforhold rett før jul, da hadde hun vært ansatt siden 1. januar 2000.

Elsa begynte som 20% kontorassistent på Eina menighetskontor med adresse Helsehuset på Eina.

I tillegg hadde hun 13,33% stilling som renholder i Eina kirke. Senere har jobben utviklet seg til mer renhold slik at hun de siste årene hadde ansvaret også for Ås kirke og Ås menighets-senter i tillegg til sin «egen» kirke på Eina.

Elsas «varemerke» har vært at alt skal være rent og pent – alltid. Dette kan bekreftes av mange, både ansatte og besøkende, som har hatt glede av rene og ryddige lokaler. Vi savner deg i staben, Elsa, men ønsker deg en god pensjonisttilværelse og mange gode år fremover – det fortjener du.

Gunnstein Endal, kirkeverge

## Avskjedshilsen fra Berit Rinde

Jeg har blitt veldig glad i både folket på Eina og den vakre Eina kirke! Planen min var å være prest på Eina fram til jeg ble pensjonist. Men kombinasjonen med Kolbu er ikke god. Det å jobbe i to forskjellige fellesrådsområder er mer krevende enn jeg var forberedt på. Det blir dobbelt opp av det meste og veldig mye forskjellig å forholde meg til. Så da Snertingdal ble ledig, bestemte jeg meg etter hvert for å søke – og jeg fikk jobben. Der kan jeg fokusere på bare én menighet og ett fellesrådsområde. Biri-presten og jeg skal riktignok utføre noen tjenester hos hverandre, men det tror jeg bare blir en sunn variasjon for både prest og menighet.

Som en avskjedshilsen til menigheten vil jeg minne om at det å tro på Gud og være en kristen ikke er prestasjon, men en relasjon. Vi er skapt til å leve i relasjon til oss sjøl, hverandre, til skaperverket og til Gud. DU er ELSKET for den du ER, ikke på grunn av det du presterer.

Takk for alle gode møter!

Til slutt vil jeg dele med dere en bønn som jeg er veldig glad i.



Foto: Ingrid Dullerud

### MORGENBØNN

Herre, din miskunnhet er ny hver morgen, stor er din trofasthet.

La meg få leve i tillit til disse løfter også denne dagen. Hjelp meg å stole på at du er nær – selv om det ikke alltid føles slik.

Du kjenner meg – du kjenner rommene i mitt indre, Til og med de mørke rommene som jeg selv ikke så ofte besøker.

La meg få leve så nær deg at jeg våger å leve nær meg selv og nær andre mennesker.

Jeg trenger din kraft, Herre, til å leve denne dagen.

Jeg trenger at du på nytt puster ditt liv inn i meg – du som har tatt bolig iblant oss – du som også har tatt bolig i meg.

(Fra St. Davidsgården, fritt gjengitt)

# FORANDRE. FOR ANDRE.

## KIRKENS NØDHJELPS FASTEAKSJON 2021

21. til 23. mars



Digital bøssebærer Foto: Kirkens Nødhjelp

I år som i fjor er vi i en situasjon hvor det ikke er bare bare å gå fra dør til dør med bøsser. Dette har vært en tradisjonsrik del av konfirmantåret for mange, men årets aksjon blir digital i Vestre Toten.

Aldri før har rent vann vært så viktig som i 2020, da pandemien rammet oss alle.

Aldri før har rent vann vært så viktig som i 2020, da pandemien rammet oss alle. utfordringene forbundet med dette fortsetter i 2021, hvor vi ser at Kirkens Nødhjelps 60 år lange erfaring, kunnskap og arbeid med vann er livsviktig i kampen mot det dødelige viruset. Vi fortsetter vårt forebyggende vannarbeid ved blant annet å bygge håndvaskstasjoner, kjøre ut vannbiler og drive opplæring i hygiene for å forebygge covid-19.

Slik kan DU støtte Fasteaksjonen

# 1.

## Gi en gave

- **Vipps:** Send ditt bidrag til **2426**
- **SMS:** Send kodeord **VANN** til **2426** (250 kr)
- Sett inn et beløp på **gavekontoen** til Kirkens Nødhjelp: **1594.22.87493**. Merk gaven med «Fasteaksjonen».

# 2.

## Digital innsamling på Facebook

– Bli digital bøssebærer ved å donere til, og dele den nasjonale digitale bøssebæring-aksjonen. Vi kommer til å legge ut en Spleis på menighetene våre sin side. Da kan du både gi og bli bøssebærer.







## Vannjenta

Champo (5 år) drikker rent vann fra vannpumpen i nærheten av hjemmet deres Foto: Jason Mulikita/Fairpictures

Fem år gamle Champo Miyambo elsker vann, derfor passer det henne perfekt at hun bare kan gå noen meter bort til brønnen. Slik har det ikke alltid vært.

Vi møter den blide femåringen ved vannpumpa. I dag er hun med søsteren sin Mary på 13 år for å fylle opp vannkanene med rent vann.

Champo bor i landsbyen Kasalaulo i Zambia sammen med 1753 andre. I et hus som hun deler med mamma Susan og sine fem søsken.

- Der borte bor jeg, sier hun og peker på et lite hus laget av gress og leire. Utenfor tripper hønene, mens et par av søsknene hennes slapper av på trappa.

Champo er så liten at hun ikke kan huske hvordan det var å ikke ha rent vann, for før Kirkens Nødhjelp boret en brønn i 2018, måtte de drikke og lage mat av vannet de hentet i elva.

Før de fikk vann i landsbyen, var de mye syke. Elva var deres eneste vannkilde. Den var både skitten og full av bakterier. Mamma Susan forteller at det var mye slit og sykdom. I tillegg måtte de gå langt etter vann.

**tekst** Anette Torjusen

Champo har ikke begynt på skolen ennå, så når hun ikke er ute og leker med søsknene eller vennene sine, liker hun å hjelpe mamma Susan med å lage mat.

- Jeg er veldig glad i mango, smiler hun.

I landsbyen dyrker de mango, sharon og en rotgrønnsak som heter kassava. Den smaker nesten som potet. I tillegg selger moren hennes fisk på markedet. Så de har ofte fisk på menyen hjemme.

Champo elsker å være med familien sin, og ekstra stas er det å være med lillebror Chishimba.

- Jeg bruker å mate han, og det er gøy.

I landsbyen er de ikke lenger bekymret for at barna skal bli syke av skittent vann, men bli smittet av covid-19.

Derfor er det ekstra viktig at landsbybeboerne har tilgang til rent vann, til både håndvask og forhindring av andre sykdommer i tillegg til pandemien.

# Faste – en tid for refleksjon og fornyelse

**Tekst og foto** Hege Tokerud

Faste er vanlig innen ulike religioner som en tid av refleksjon, bønn, åndelig fornyelse, rensende prosess og botgjøring. Fasten skjer på ulike måter ut fra religion, men det er vanligst å avstå fra mat og eventuelt drikke fra soloppgang til solnedgang. Fasten har ulik lengde, innhold og ritualer. Fra tidlige tider i kristendommen ble faste sett på som et middel til å rense sjelen og som en måte å påkalle Guds bønn. Det oppstod etter hvert bestemte tider for faste som ble pålagt alle kristne, og det var både ukentlige fastedager (onsdag og fredag) og i den vestlige kirken, blant annet 40 dagers faste før påske. Fastetiden varer i 40 dager fra askeonsdag til og med påskeaften – minus søndagene, som ikke er fastedager. I tillegg regnes førfastesøndagen, Fastelavn, med til fastetiden.

I tidligere tider ble budet om å faste, det vil si avstå fra mat og drikke, tatt bokstavelig. Helt fram til 1800-tallet fulgte mange fastetradisjoner her i landet. I vår tid er fasten først og fremst en tid for stillhet og meditasjon, som forberedelse til påskehøytiden.

Når det er sagt så er det vitenskapelig bevist at å periodisk faste kan ha store helsemessige gevinster. Det er flere måter å utføre dette på, men den mest utbredte metoden er tidsbegrenset-fasting hvor du faster mellom 12–16 timer i døgnet og spiser i de resterende. Kombinasjonen av å redusere inntaket av kalorier og veksle mellom å spise og å avstå fra mat i kortere/lengre periode kan bidra til å redusere betennelser, reparere nervesystemet, bedre insulinfunksjonen og hindre kreftvekst. Dette har vært dokumentert i

dyreverdenen lenge, men studier viser også at det gjelder for oss mennesker.

Men hvorfor og hvordan kan vi være så sikre på dette? Det har faktisk Professor Yoshinori Ohsumi funnet ut av gjennom mange års forskning, og i 2016 ble han tildelt Nobelprisen i medisin for sin oppdagelse av autofagi. Autofagi betyr «selvspising» og beskriver hvordan cellene våre rydder opp skadet innhold og gir byggeklosser for fornyelse i kroppen vår. Forbedring av autofagifunksjonen kan ha terapeutisk og forebyggende effekt for en lang rekke sykdommer og tilstander som Parkinson, kreft, autoimmune sykdommer, Alzheimers, nevrologiske sykdommer samt levetid og mye mye mer. Autofagi utløses når kroppen går fra å forbrenne sukker til å forbrenne fett.

Fastetiden kan brukes til å oppsøke ro og stillhet gjennom å skru av TV og mobilen på kvelden, du ønsker å rette fokus på rettferdighet og forbedre andres vilkår gjennom fasteaksjonen eller at du gir fasten ditt eget innhold og setter deg et fasteforsett som sparer miljøet, helsen og lommeboka. La deg gjerne inspirere av fastekalenderen, håper du minimum har lyst til å velge deg ut en aktivitet. Uansett hva du velger å bruke fastetiden til, er det en god anledning til refleksjon og fornyelse. Ønsker dere en fortsatt fin faste!

kilder: kirken.no / snl.no / tidsskriftet.no / nhi.no

## Fellesskapstreet i Eina kirke

**Tekst og foto** Hege Tokerud

Eina kirke hadde i adventstiden et fellesskapstreet/«jeg savner deg» juletre hvor alle som ønsket kunne skrive ned noe eller noen man savnet på et hjerte- eller en stjerneformet lapp til å bli hengt opp på juletreet. Kirka var åpen alle torsdager kl 18-20 gjennom adventstiden, og flere benyttet seg av tilbudet om å ta i bruke juletreet samtidig som man kunne søke ettertanke og pause i en ellers stressende førjulstid.


Fellesskapstreet var en fin påminnelse om at julehøytiden kan være en utfordrende tid for mange. Samtidig ga treet også trøst i at man ikke er alene om å ha disse følelsene, noe nærmere hundre lapper med stjerner og hjerter i fargerike varianter åpenbart viste. Treet ble tatt godt imot i Eina menighet, og det er blitt besluttet å videreføre initiativet også til neste år.

Takk til alle som åpnet seg opp og som pyntet treet med sitt eget savn. En spesiell takk til Dagny, Lena, Emilie og Alfred i 2.klasse på Thune skole for god hjelp til å utforminging av de hjerte- og stjerneformede lappene og for god hjelp og støtte da kirka holdt åpen i adventstiden.



# Fastekalender

Det finnes flere måter å markere fastetiden på. Her er noen tips:

<b>7.mars - 3.søndag i fastetiden</b> Tenn et grønt lys for håp! – en bønn for kraft, kreativitet og hellig utålmodighet.	<b>8.mars</b> Fortell noen du stoler på om noe er tøft eller vanskelig i livet ditt.	<b>9.mars</b> Inviter en nabo eller venn på en gåtur	<b>10.mars</b> Rydd opp og gi bort noe du ikke bruker lenger	<b>11.mars</b> Finn tre ting du er takknemlig for og takk for det	<b>12.mars</b> Smil til de du møter	<b>13.mars</b> Bak et godt brød og del det med noen
<b>14.mars - 4. søndag i fastetiden</b> Tenn et lyseblått lys for skaperverket! – en bønn om hjelp til bærekraftige valg og beslutninger.	<b>15.mars</b> Mobilfaste: skru av mobilen fra kl 18 frem til neste dag	<b>16.mars</b> Start dagen med 5 minutter klassisk musikk	<b>17.mars</b> Ta en titt i fotoalbumene dine	<b>18.mars</b> Send en melding til noen som trenger det	<b>19.mars</b> Lytt litt ekstra til de rundt deg	<b>20.mars</b> Husk ROCKESOKK i morgen ( <a href="https://rockesokk.no/">https://rockesokk.no/</a> )
<b>21.mars - Mariabudskapsdag</b> Tenn et blått lys for fellesskap! – en bønn om at vi tar vare på hverandre og de trygge sosiale rommene	<b>22.mars</b> Finn på noe som gleder en annen	<b>23.mars</b> En bønn for en du ikke liker	<b>24.mars</b> Legg merke til det gode i de rundt deg	<b>25.mars</b> Vår Frue Dagen. Spis vaffer	<b>26.mars</b> Avstå fra mat i 12-16 timer. Drikk rikelig med for eksempel vann, te eller buljong.	<b>27.mars</b> Earth hour fra 20.30-21.30 Slukk lyset i kveld for klima og natur (husk å stille klokka )
<b>28.mars - Palmesøndag</b> Tenn et fiolett lys for stillhet og refleksjon! – en bønn for livets opp- og nedture, og for å leve i usikkerhet.	<b>29.mars</b> Inngangen til den stille uken. Gi deg selv fem minutters stillhet.	<b>30.mars</b> En bønn for det som oppleves umulig	<b>31.mars</b> Se det beste i mennesker du møter på din vei	<b>1.april Skjærtorsdag</b> Del et måltid (gjærne digitalt) og feire fellesskapet	<b>2.april Langfredag</b> Påskens dag for svik, nederlag, mørke og død	<b>3.april Påskeaften</b> Mal og gi bort et påske-egg. Tenk over eggets under og livet som bryte frem!
<b>4.april - 1.påskedag</b> KRISTUS ER OPPSTANDEN, sier verdens alle kirker! Det betyr: Livet seirer, håpet bærer, vi skal leve for hverandre! Tenn et lys for liv og håp!	<b>5.april 2.påskedag</b> Hverdagen kommer snart – ta med deg noen faste- og påskeperspektiver inn i våren!					



# Låne eller kjøpe?

Du tenker kanskje at det bare er penger som lånes bort i banker - men i Utstyrskassen på Raufoss er det alt annet enn sedler som går over disken.

Vil du prøve deg på danseskøyter eller få napp på pilketur? Kjenner du fjellet lokke, eller mangler stormkjøkken for å arrangere en turdate i Corona-tid? Utstyrskassen blir redningen din, der kan du finne det du trenger for en vellykket utflukt eller aktivitet.

Fokuset på sløsing og ukritisk forbruk har blitt større i ulike media den siste tiden. Alt fra serier på TV til kontoer på sosiale medier tar for seg fakta og negative følger av kjøp og kast-mentaliteten i samfunnet. På NRK kunne programmet "Sløsesjokket" dokumentere store skader og forsøpling i blant annet Indonesia som en direkte følge av klesindustrien i området. Sykdom som følge av forurensningen var stor hos befolkningen i disse områdene. Mange kan ha plassmangel for å oppbevare utstyr for alle årstider til både voksen og barn i ulike aldre. For noen kan det være økonomien som setter en stopper for å skaffe seg utstyr til å eie. Andre synes det kan være kjekt å teste ut en aktivitet eller idrett en gang eller to uten å binde seg til å ha skaffet det som trengs til odell og eie.

Det gir både frihet og muligheter med å kunne benytte seg av å hente utstyret i Storgata og levere det der etter bruk. Hilde Skogli Ødemark er koordinator ved sentralen og forteller at det lånes ut mest utstyr på vinteren. Ski med sko og staver, truger og alpinutstyr er det som er mest populært. Det finnes langrenns- og alpinutstyr, skøyter, truger, akkebrett, lavvo, telt, soveposser, liggeunderlag, hengekøyer, tusekker, fiskeutstyr og bålpanne/kurver.

"I fjor sommer lånte vi ut en del hengekøyer og noen telt," sier hun. "Det er gratis å låne og vanlig lånetid er ei uke. Vi har en del nytt utstyr og noe brukt. Vi tar imot pent brukt tur- og friluftsutstyr og fjellsko, fotballsko, joggsko, anorakk/vinddresser, skidresser, bobletøy. Luer, votter og sokker. Noe gis bort gratis."

De fleste utstyrskasser som finnes i landet rapporterer at folk er flinke til å levere tilbake det de har lånt. For at det skal være trygt i smittevernsammenheng, er det gode regimer på desinfeksjon og smitteforebyggelse. Det er begrenset antall inn i lokalene samtidig, og det er håndsprit ved inngangen. Utstyr som har vært til utlån legges i karantene og desinfiseres før nytt utlån.

Det å legge til rette for at barn og ungdom får anledning til å være i aktivitet er en viktig motivasjonskilde til å drive utlån på de mange utlånssentralene som er kommet til rundt om i landet. I tillegg kan det gjøre til at man ikke blir utenfor

tekst Veslemøy Linde

i sammenhenger som krever visse typer utstyr.

"Ja, dette er et tilbud som bidrar til å utjevne forskjeller og hindre utenforskap. Gjennom Utstyrskassen får alle samme muligheter for aktivitet og deltakelse. Vi håper enda flere ønsker å benytte tilbudet som Utstyrskassen gir", sier Hilde

Ustyrskassen i Vestre Toten er et samarbeide mellom Fyrverkeriet kultur i Vestre Toten kommune og Vestre Toten Frivilligsentral. Utstyrskassen har lokaler i Storgata, rett ved lyskrysset. Se Utstyrskassen i Vestre Toten på Facebook

I denne banken påløper det heller ikke renter på utlånet! Så velkommen til Utstyrskassen før din neste ekspedisjon!



Foto: Gunnhild Andersen, Frivilligsentralen

## MILJØTIPS:

- Kjøp mindre - trenger du egentlig noe nytt?
- Gjenbruk - la andre få glede av det du ikke skal bruke mer
- Ta vare på og reparer

**Fretex får inn ca 50 tonn klær hver dag** - 90% av dette sendes ut av landet fordi nordmenn kjøper så lite brukt.

Når det gjelder innenlands materialforbruk målt i tonn per innbygger, er Norge på 7.plass av 37 OECD-land

[fretex.no](http://fretex.no) / [nrk.no](http://nrk.no) / [oecd.org](http://oecd.org)



Vi støtter  
menighetenes  
arbeid

**sport 1** Raufoss

Amfi Raufoss Tlf. 61 19 04 00

Stort utvalg av nye gravsteiner  
Vi tilbyr også vedlikehold og oppussing

GRAVSTEIN24<sup>®</sup>  
Ring oss på telefon 4000 2448  
gravstein24.no

BEGRAVELSE TIL RIKTIG PRIS

**SAGA**<sup>®</sup>

BEGRAVELSENERA  
INNLANDET  
Telefon: 4000 2460  
sagabegravelse.no

**Toten Regnskapskontor as**

Fjordgata 8, 2843 EINA - Tlf: 61 15 96 10  
Epost: post@totenregn.no

**REINSVOLL  
HERREFRISØR**

2840 Reinsvoll • Tlf. 61 19 78 03

**EINA AUTO**

Innehaver Tomm Vestli  
Koreavegen 373, 2843 Eina - Tlf: 61 19 53 95

RØRLEGGERFIRMA  
**Lien & Co AS**  
VANN VARME SANITÆR

Raufoss:  
930 99 760  
930 99 765



Gravmonumenter

Navnetilføyelser  
Oppussinger  
Omsliping

**GJØVIK STEININDUSTRI**  
Birivegen 52, BIRI  
Tlf.: 61 17 13 74



**Reinsvoll**

2840 REINSVOLL  
Tlf: 611 97637 Fax: 611 97333  
Posten - Norsk Tipping - Rikstoto

**FOTOGRAFEN**  
thorsbakken & huset Gjøvik



**Totens Sparebank**

**Oppussing**

rens og vask av stein. Gratis besikting og pristilbud.  
Over 50 nye steiner i utstilling.

**Nye steiner fra kr. 6.900,-**

Gjenbruk/omslip, meget gode priser.  
LYKTER OG PLANTEKASSE.



DØGNVAKT 61 15 05 80  
www.trostrudbegravelse.no

**KIWI mini pris**

KIWI EINA - 61 19 52 61



2830 Raufoss - Tlf.: 61 15 99 66



Lokal Matglede

2846 Bøverbru - Tlf. 61 19 40 50

**Vestre Toten  
sanitetsforening**

leier ut Kløvertun, Bøverbru  
for sammenkomster.

To koselige stuer og kjøkken.

Henv. Marit Fiskum  
Tlf. 911 31 769



2840 Reinsvoll. Tlf.: 61 19 77 20



**Eina Almenning**

2843 Eina - Tlf. 61 15 94 50  
www.einaalmenning.no



Mat og kaker for  
alle anledninger!

Las Catering og Selskapslokal  
2846 Bøverbru, Tlf: 61196153

**REMA 1000**

De smarte sparer tusener  
RAUFOSS



**Laeskogen**  
- BEGRAVELSESBYRÅ -



Telefon: 61 15 91 80

post@totenbadet.no - www.totenbadet.no

**Eina Sanitetsforening**

leier ut Helsehuset på Eina for  
møter og selskaper. Henvendelse  
Hanne Korsen, tlf 990 44 922



2830 RAUFOSS - TLF.: 61 19 05 00



Her er gudstjenestelista for tiden fremover. Alle arrangement er foreløpig begrenset til **50 personer i Ås kirke og i Raufoss kirke, og 24 personer i Eina kirke.** (63 - 70 - 36 dersom ikke allsang).  
Se mer info på s.3.

Følg med på eventuelle endringer på oppslag på tavlene ved kirkene, på nettsida kirken.no/vestretoten og på Facebook-gruppene til de ulike menighetene. Følg også med på annonsene i Oppland Arbeiderblad for oppdatert informasjon vedrørende gudstjenestene.

## SØNDAG 14.MARS

4.s. i faste  
2 Kor 5,18-21

### Elton grendehus kl.11.00

Gudstjeneste  
Dagfinn Follerås

### Raufoss kirke kl.11.00

Høymesse  
Arild Kjeilen

## SØNDAG 21.MARS

Maria budskapsdag  
Luk 1,46-55

### Eina kirke kl.11.00

Gudstjeneste  
Margrethe Vang Nedregård

## SØNDAG 28.MARS

Palmesøndag  
Matt 26,6-13

### Ås kirke kl.11.00

Palmesøndagsgudstjeneste  
Dagfinn Follerås

### Raufoss kirke kl.11.00

Familiegudstjeneste  
Margrethe Vang Nedregård

## TORS DAG 1.APRIL

Skjærtorsdag  
Luk 22,14-23

### Eina kirke kl.18.00

Skjærtorsdagsgudstjeneste  
Vikar

### Ås kirke kl.19.00

Skjærtorsdagsgudstjeneste  
Dagfinn Follerås

### Raufosstun Helsehus kl.11.00

Gudstjeneste  
Arild Kjeilen og  
Solveig Haugen Tusvik

### Raufoss kirke kl.19.00

Høymesse  
Arild Kjeilen og  
Solveig Haugen Tusvik

## FREDAG 2.APRIL

Langfredag  
Luk 22,39-23,46

### Ås kirke kl.11.00

Langfredagsgudstjeneste  
Dagfinn Follerås

### Raufoss kirke kl.11.00

Gudstjeneste på langfredag  
Arild Kjeilen

## LØRDAG 3.APRIL

Påskeaften  
Mark 16,1-8

### Raufoss kirke kl.23.00

Forenklet gudstjeneste med natt-  
verd  
Arild Kjeilen

## SØNDAG 4.APRIL

Påskedag  
Matt 28,1-10

### Ås kirke kl.11.00

Høytidsgudstjeneste  
Dagfinn Follerås

### Eina kirke kl.11.00

Høytidsgudstjeneste  
Solveig Haugen Tusvik

### Raufoss kirke kl.11.00

Høytidsgudstjeneste  
Arild Kjeilen

## MANDAG 5.APRIL

2. påskedag  
Luk 24,36-45

### Gimle sykehjem kl.11.00

Påskan i ord og toner  
Margrethe Vang Nedregård

## SØNDAG 11.APRIL

2.s.i påsketiden  
Joh 21,15-19

### Ås kirke kl.11.00

Familiegudstjeneste/6-årsbok  
Dagfinn Follerås

### Raufoss kirke kl.11.00

Høymesse  
Arild Kjeilen

## SØNDAG 18.APRIL

3.s.i påsketiden  
Joh 10,1-10

### Eina kirke kl.11.00

Familiegudstjeneste/6-årsbok  
Vikar/Margrethe Vang Nedregård

### Raufoss kirke kl.11.00

Høymesse  
Dagfinn Follerås

### Ås menighetscenter kl.13.00

Gudstjeneste  
Dagfinn Follerås  
Årsmøte etter gudstjenesten

## SØNDAG 25.APRIL

4.s.i påsketiden  
Joh 13,30-35

### Ås kirke kl.11.00

Gudstjeneste  
Olav Nordengen

### Raufoss kirke kl.11.00

Familiegudstjeneste/6-årsbok  
Margrethe Vang Nedregård og  
Åsmund Dannemark

## LØRDAG 1.MAI

1. mai  
Luk 14,12-14

### Raufoss kirke kl.11.00

Høymesse  
Arild Kjeilen





**SØNDAG 2.MAI**

5.s.i påsketiden  
Luk 13,18-21

**Ås kirke kl.11.00**

Vårnmesse  
Dagfinn Follerås

**Ås kirke kl.18.00**

Tårnagenter  
Linda Chalin Gudbrandsen

**Eina kirke kl.11.00**

Vårnmesse  
Vikar

**Eina kirke kl.18.00**

Tårnagenter  
Gunnhild Hauge Bjørdal

**Raufoss kirke kl.18.00**

Familiegudstjeneste/Tårnagenter  
Arild Kjeilen og Åsmund Dannemark

**SØNDAG 9.MAI**

6. søndag i påsketiden  
Matt 7,7-12

**Eina kirke kl.11.00**

Konfirmantenes egen gudstjeneste  
Vikar/Linda Chalin Gudbrandsen

**Ås kirke kl.18.00**

Konfirmantenes egen gudstjeneste  
Dagfinn Follerås  
Linda Chalin Gudbrandsen

**Raufoss kirke kl.11.00**

Gudstjeneste/Diakoniens dag  
Vigsling av ny ungdomsdiakon  
Biskop Solveig Fiske, Arild Kjeilen  
og Solveig Haugen Tusvik

**TORSDAG 13.MAI**

Kr.himmelfartsdag  
Luk 24,46-53

**Rud Klokkergård kl.11.00**

Friluftsgudstjeneste  
Dagfinn Follerås

**Vestre Eina bygdehus kl.11.00**

Gudstjeneste  
Vikar

**Raufoss kirke kl.11.00**

Høymesse  
Arild Kjeilen

**KIRKESKYSS**

På grunn av  
smittesituasjonen kan vi  
for tiden dessverre ikke  
tilby kirkeskyss på Eina.



**FOR 785**

**MILLIONER MENNESKER  
ER DETTE DRIKKEVANN**

...tenk om du måtte gi  
det til ditt barn?

**Vipps** valgfritt beløp til **2426**  
**SMS VANN** til **2426** (250,-)  
Eller gi på konto **1594 22 87493**



**RENT VANN REDDER LIV.  
FOR ANDRE. FOR ANDRE.**  
fasteaksjonen.no



**KIRKENS NØDHJELP**  
actalliance

Vi støtter  
menighetenes  
arbeid



Lena 61 16 88 90 **TOTEN** Treningssenter Raufoss 61 19 70 00

  
sandnes

Sandnes Fysikalske, 2830 Raufoss,  
tlf. 61 19 22 08



**Johan Skundberg**  
Graving - Sprenging - Transport  
Tlf. 61 19 37 25 - Mobil: 913 62 620



**RAUFOSS**  
Sigurd Østliens Veg 3  
2830 Raufoss  
Tlf. 61 15 99 00  
Åpent: 7-1718l. 9-14

§ **ADVOKATFIRMAET**  
**STUELAND**

Storgata 56, 2830 Raufoss - Tlf. 61 19 41 00  
www.advokatstueland.no

**Land Trykkeri as**

Du finner oss på landtrykkeri.no

- få det trykt i Land du også!

Tlf. 61 11 00 70

**W WANGEN AS**  
RAUFOSS TLF. 61 15 92 80

**SUPER DEKK**

UTLEIE > PERSONBILER > HENGERE  
> VAREBILER > 9-SETER BUSS

**MØBELRINGEN**

Storgt. 19, 2830 Raufoss - Tlf. 61 15 97 70



**APOTEK 1**  
**RAUFOSS**

Du finner oss på Raufoss kjøpesenter  
Tlf. 61 19 70 90



**NORDBOHUS**  
Gjøvik

Østre Totenvei 109B  
2816 Gjøvik  
Tlf. 61 13 92 50  
www.nordbohus.no/gjovik

NÅR TIDEN STOPPER OPP  
BLIR ØYEBLIKK TIL MINNER



**Nettum**  
- BEGRAVELSESBYRÅ -  
ØISTEN NETTUM  
SYNNGØVE RUSTAD  
T • 61 18 69 40  
• Hele døgnet  
www.nettum.no

**coop**  
**mega**

Bruk våre annonsører! De støtter menighetsbladet!

### Fasit Bibel-quiz:

**1.** Fordi folk strødde palmegreiner foran Jesus da han var på vei inn i Jerusalem. **2.** Jesus var jøde, og skulle feire den jødiske påsken, pesach. Dette er en av de aller viktigste jødiske høytidene og feires til minne om utvandringen fra Egypt. **3.** «Skjær» betyr rett og slett «ren». Det kommer fra beretningen hos Johannes (Joh. 13, 2 – 17), der Jesus vasker disiplenes føtter. **4.** Kveldsmat. **5.** Fordi Jesus sier at akkurat dette måltidet skal spises til minne om ham (Luk. 22, 19 – 20). **6.** Judas Iskariot. **7.** Getsemane. **8.** Peter (Luk. 22, 54ff). **9.** Kort sagt: Jødernes øverste religiøse lederskap. **10.** Hele regionen var en del av det romerske riket. Pontius Pilatus var øverste myndighet for okkupasjonsmakten, og kun disse hadde myndighet til å avsi dødsdommer. **11.** Herodes Antipas het han, og var sønn av den Herodes (den store) som vi hører om i juleevangeliet. Han var konge nord i det vi i dag kjenner som Israel, men hadde ingen selvstendighet overfor den romerske okkupasjonsmakten. **12.** Ifølge Lukas (Luk. 23, 1 – 25) var det blitt et folkekrav – mildt sagt. Det var vilt opprør. **13.** Under påsken skulle en fange benådes. Pilatus lot Jesus torturere – og ga folket valget mellom å la Jesus eller drapsmannen og gjenglederen Ba-

rabbas gå fri. Folket valgte at Barabbas skulle benådes (Luk 23, 13ff). **14.** Det er en latinsk forkortelse for Iesus Nazarenus Rex Iudaeorum; Jesus fra Nasaret, jødernes konge. Dette hadde Pilatus sørget for å få skrevet (også på gresk og hebraisk) og hengt over Jesus på korset, ifølge Johannes (Joh. 19, 19 – 20). **15.** «Det er fullbrakt», ifølge Johannes (Joh. 19, 30). «Far, i dine hender overgir jeg min ånd», ifølge Lukas (Luk. 23, 46). Matteus og Markus skriver ikke hva Jesu siste ord var, bare at han ropte med høy røst. **16.** De er navngitt som tre av dem som på avstand var øyenvitner til hendelsene. **17.** Det er mannen som fikk tillatelse til å ta Jesu døde kropp ned fra korset og gravlegge ham. **18.** Disse kvinnene var de første som så at Jesu grav var tom og fikk, ifølge Lukas (Luk 24, 1 – 7), høre fra «to menn» at Jesus var stått opp fra de døde. Matteus skriver rett ut at det var en engel (Matt. 28, 1 – 7). Dette ryktet spredte seg lynraskt blant Jesu tilhengere. **19.** Jesu oppstandelse har gjennom alle tider vært kristendommens aller mest kontroversielle punkt. Slik var det også helt fra starten av: Lukas skriver at selv hans apostler mente at kvinnene fór med løst snakk (Luk. 24, 11)! **20.** Emmaus, en liten oldtidsby som lå ca. 11 km nordvest for Jerusalem (Luk. 24, 13 – 43).

# Bibel-quiz – 20 spørsmål om påske

Test din egen Bibel-kunnskap om hva som skjedde i påsken! Disse spørsmålene er hentet fra «BibelQuiz-boka» av Jon Selås, utgitt på Verbum forlag (med tillatelse). Vil du prøve deg på flere Bibel-spørsmål, finnes boka på Frikvarteret.

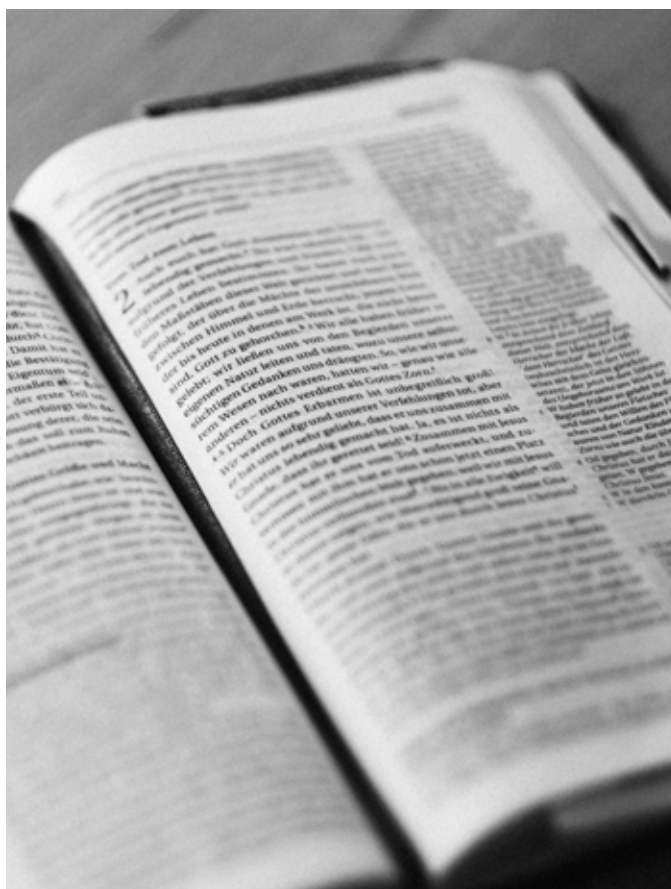
Hvis dere er flere sammen, kan dere f.eks. ta denne Bibel-quizen som en bordkonkurranse? Ellers kan det jo være

greit å teste sin egen kunnskap også. Det eneste «lovlige» hjelpemiddelet er Bibelen!

Påskefortellingen finner vi i evangeliene etter Matteus (kapittel 26 – 28), Markus (kapittel 14 – 16), Lukas (kapittel 22 – 24) og Johannes (kapittel 12 – 21).

Svarene finner du nederst på motsatt side.

1. Vi regner gjerne med at påsken innledes med Palmesøndag. Hvorfor kalles den det?
2. Bortsett fra det vi vet i ettertid skal skje: Hvorfor dro Jesus til Jerusalem, og hva slags feiring foregikk der?
3. Hva betyr egentlig «Skjærtorsdag», og hvorfor kalles dagen det?
4. Hva betyr «nattverd»?
5. Hvorfor er akkurat Skjærtorsdags nattverd blitt så viktig for kristne?
6. Hva het disippelen som forrådte Jesus?
7. Før Jesus blir tatt til fange, går han inn i en hage for å be. Hva heter hagen?
8. Det var flere enn en disippel som sviktet Jesus etter at han var arrestert. Særlig en er nøye sitert på hvordan han tre ganger forsøkte å lyve seg bort fra tilknytningen til Jesus. Hvem var det?
9. Etter at Jesus var arrestert, ble han først ført fram for «Det høye råd». Hva var det?
10. Så ble han framstilt for Pontius Pilatus. Hvem var han, og hvorfor var det så nødvendig å involvere ham?
11. Det er også en kong Herodes inne i påskehistorien. Hvem var han?
12. Verken Herodes eller Pilatus ville egentlig dømme Jesus til døden; de fant at han ikke var skyldig i noe som kunne rettferdiggjøre en sånn dom. Pilatus gjorde det likevel. Hvorfor?
13. Pilatus forsøkte som en siste utvei for å unngå dødsdom å bruke en juridisk sedvane mellom okkupasjonsmakten og folket under påskehøytiden. Hvilken sedvane – og hvem kom den til å redde livet til?
14. På Jesu kors skal det ha stått en plakett med innskriften «INRI». Hva betyr det, og finnes det egentlig noen dekning for innholdet på denne plakatten?
15. Hva var Jesu siste ord på korset før han døde?
16. Maria Magdalena, en annen Maria og Salome var tre kvinner som hadde en passiv, men viktig rolle i dramaet omkring henrettelsen av Jesus. Hvilken rolle?
17. Hvem var Josef av Arimatea?
18. Etter at Jesus var død, kom Maria Magdalena og noen andre kvinner til å spille en hovedrolle i en skjellsettende hendelse. Hvilken?
19. Hvordan ble nyheten om Jesu oppstandelse mottatt?
20. Bibelen hevder at Jesus ved flere anledninger viste seg for disiplene sine. Første gang var for to som var på vandring – mellom Jerusalem og hvilken by?







## Hei, alle barn!

Jeg heter Krølle! Jeg er en liten sau som ofte går meg vill, men i dag vet jeg hvor jeg er. Jeg er her i bladet for å lage litt påskemoro for dere!

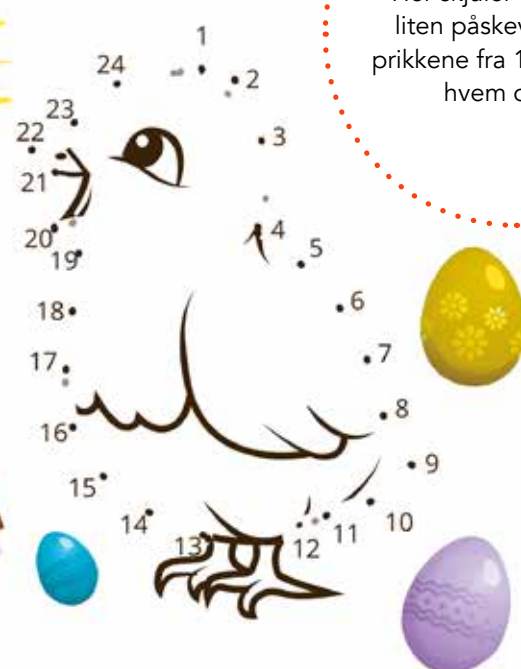
**God påske - fra Krølle!**



Jeg har gjemt flere påskeegg på siden her.  
**Hvor mange finner du?**  
(Svar nederst på siden)



**Prikk til prikk!**  
Her skjuler det seg en liten påskevenn. Følg prikkene fra 1 til 24 og se hvem det er!



I Bibelen står det at Jesus sto opp fra graven, og at ingenting er umulig for Gud.

Svar: Seksten påskeegg har gjemt seg på siden! Sytten med det Krølle holder på fanget ;)

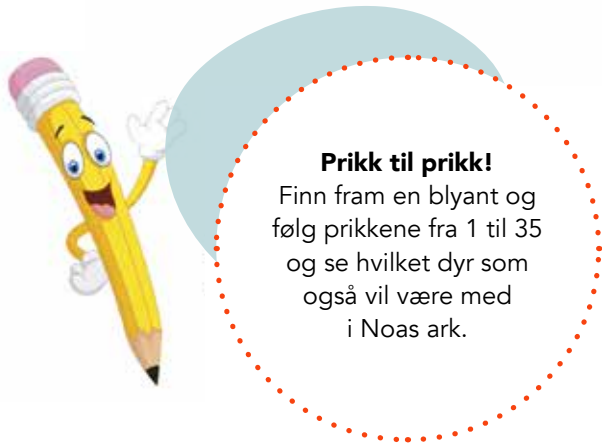
**Har du sett den?**

Regnbuen som er over alt om dagen. Mange tegner fine bilder av regnbuen og skriver at alt skal bli bra. Vet du hvem som var den første som fikk se regnbuen? Det var Noah og alle dyrene i arken. De hadde bodd kjempe-lenge inni den båten, fordi jorda var dekket av vann etter et voldsomt regnvær.

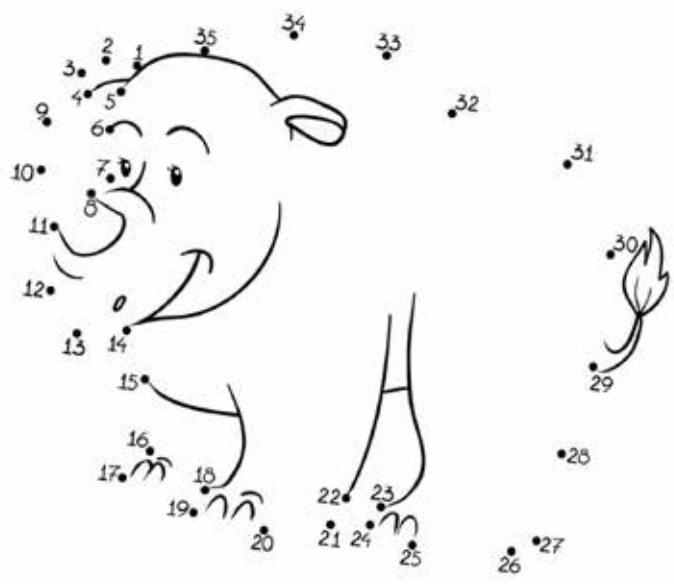
De måtte bo i båten i flere måneder! Men én dag ble jorda tørr igjen, og da kunne de komme ut. Utenfor kikket de opp mot himmelen, og der hadde Gud satt en fantastisk regnbue. Den skulle minne dem om at det aldri mer skulle komme en sånn flom. Og de skulle aldri mer trenge å bo flere måneder inni en båt!



**Vil du tegne en regnbue?**  
 REGNBUENS FARGER ER:  
 Rød, oransje, gul, grønn og blå.  
 Lilla må vi huske på!



**Prikk til prikk!**  
 Finn fram en blyant og følg prikkene fra 1 til 35 og se hvilket dyr som også vil være med i Noas ark.



**Finn 10 forskjeller!** Krølle har tatt bilde av Noah og dyrene i arken, men det er noe som ble litt rart på bildet. (Løsning nederst på siden)



Løsning: 1. Den svarte fuglen er byttet ut med en due. 2. Noahs kjortel er blitt blå. 3. Elkomet er borte. 4. Flodhesten er blitt blågrønn. 5. Apen har fått blå nese. 6. Pandaen mangler et øye. 7. Sebraen mangler striper på halsen. 8. En bjørn har tatt plassen til kaninen. 9. Kaninen titter ut av et vindu. 10. Sjiraffen mangler flekker på halsen.





Invitasjon til alle 3. klassinger

# Vil du bli tårnagent?

Vi trenger deg til å være med og løse oppdrag og mysterier i kirkene våre

## Søndag 2. mai

Vi sender ut brev med mer agentinfo. Hold deg klar!

The poster features a child in a blue jacket, a magnifying glass over a church icon, and the text 'TÅRNAGENT HELG'. There are also blue footprints and a bird icon.

## Barnekor i Vestre Toten

Vi starter opp igjen med barnekor i Vestre Toten! Dette er for deg som går i 2. klasse og oppover. Hvis alt går som vi håper blir den første øvelsen uken etter påske. Nytt denne gang er at koret blir delt i tre avdelinger; Ås kirke, menighetshuset på Reinsvoll og Raufoss kirke. Dette vil også bidra til å ivareta smittevernet, og vi vil følge kommunens nivå i trafikklysmodellen. Linda leder øvelsene på Reinsvoll, Martine på Ås og Sindre på Raufoss. Du kan lese mer om koret på [kirken.no/vestretoten](http://kirken.no/vestretoten). Her finner du også tider for øvelsene og mulighet for å melde deg på. Når dette skrives kan vi samles inntil 15 barn om gangen. Det vil derfor være lurt å melde seg på i forkant. Vi gleder oss til å synge og ha det gøy sammen igjen!

Hilsen Linda, Martine og Sindre.



# Babysang

Mandager kl. 10:30  
Ås menighetssenter  
Reinsvoll



Magiske musiske møter

Gratis!

Ledes av  
Menighetspedagog  
Linda Gudbrandsen



For babyer under 1 år.

Våren 2021 har vi begrensede plasser og påmelding!

Meld deg på via  
Facebook-gruppen  
eller på tlf: 920 18 100



Mer info på Facebook-gruppen: Babysang/småbarnstrall Vestre Toten





# Påske-Sprell

Savner du Sprell Levende? Det gjør vi og. Det er mange som spør: "Når kan vi begynne med Sprell igjen?"

Slik vi ser det nå blir det ikke noe samlinger denne våren. Vi satser på full start til høsten. Her er to værlige, enkle aktivitetstips du kan kose deg med:



## Papirtulipaner

Disse tulipanene holder seg lenge og skaper vårstemning i en vase.

### Slik gjør du det:

Klipp ut tulipanformen i farget ark. Brett trekkspill og lag hull midt på den sammenbrettede remsen. Tre inn på sugerør. Klipp ut grønne blader og lim på sugerøret.

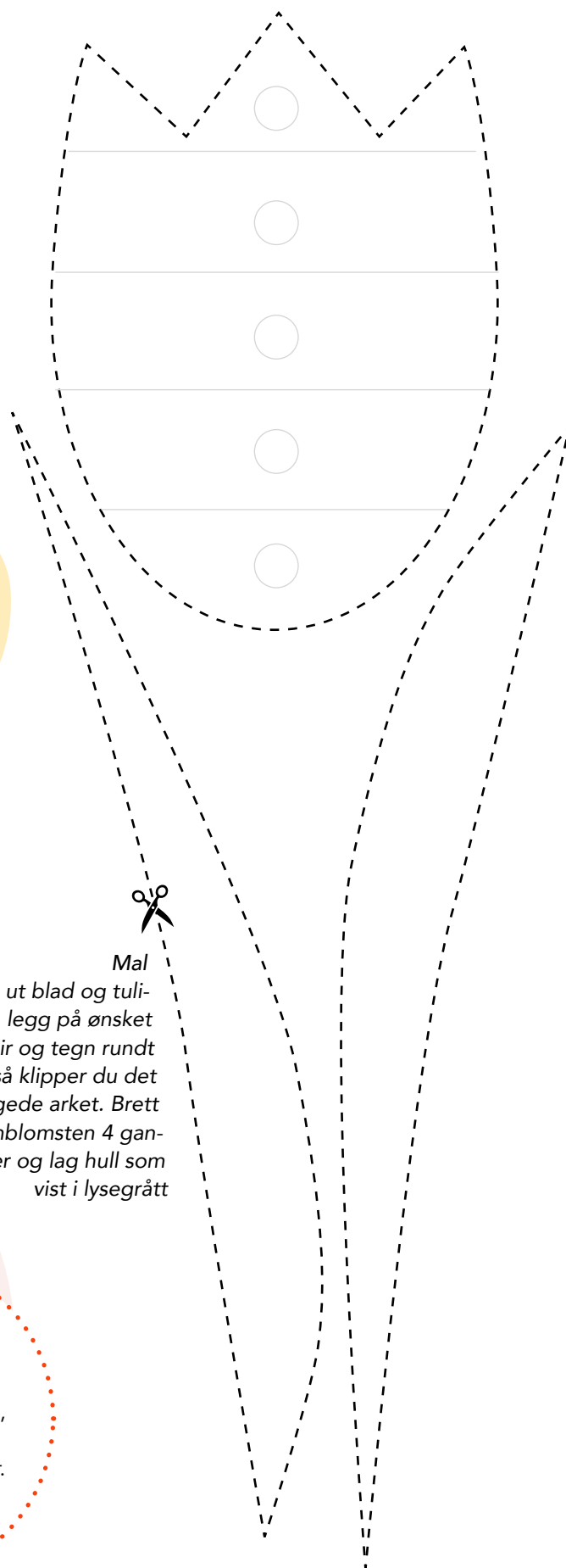
## Så karse-venner!

Karse spirer raskt. Om ikke lenge vil eggeansiktene få morsomt hår på hodet.



### Slik gjør du det:

Legg litt fuktig bomull ned i et tomt eggeskall, legg på karsefrø. Pass på at frøene ikke tørker. Tegn ansikt på skallet.



### Mal

Klipp ut blad og tulipan, legg på ønsket papir og tegn rundt malen, så klipper du det fargede arket. Brett tulipanblomsten 4 ganger og lag hull som vist i lysegrått

# Det vanskelige året



Ungdomsarbeidet i kirka har som de fleste sosiale arenaer vært sterkt preget av den vanskelige tiden vi har stått i, og for ungdommene selv har pandemien ført med seg mange utfordringer de kanskje ikke har trengt å tenke på før. Menighetspedagog Åsmund har hørt med Svein Erik, Thale, Veronica Isabell og Jan Rikard i ungdomsmiljøet vårt om hvordan det siste året har vært.

Jan Rikard jobber som pleiemedarbeidervikar og kjenner på at jobben fører med seg et ekstra ansvar.

- Jeg blir sittende mye hjemme, av hensyn til de jeg omgås i jobben og meg selv og de rundt. Det første halvåret synes jeg det bare var godt, fordi det skjer så mye hele tida og alt gikk på høygir i over et år. Noen har nok kanskje lært å ikke stresse over alt hele tida, og det tror jeg kan være bra for folk, sier Jan Rikard.

Veronica Isabell synes det har vært kjedelig det siste året, og kjenner på et ansvar for å holde avstand.

- Det har vært greit, men samtidig ikke greit på en måte. Det er viktig å ta hensyn, men det har vært kjedelig, og jeg gleder meg til å være sammen med folk igjen uten å måtte holde en meters avstand hele tiden, sier hun.

Svein Erik synes det er dumt at det likevel er noen som ikke tar like mye hensyn.

- Det er mange som ikke tenker så mye på det fordi de unge ofte ikke blir like sjuke, men jeg tenker jo en del på bestefaren min og at jeg ikke vil smitte de rundt meg. Hvis jeg drar med smitte hjem så kan det i verste fall bidra til at noen jeg har kjær blir borte, sier Svein Erik.

Thale forteller at pandemien gikk særlig ut over den siste tida på ungdomsskolen.

**Tekst og foto** Åsmund Dannemark

- Vi mista mye dyrebar tid sammen, og vi fikk nesten ikke markert slutten på ungdomsskolen. Sammenkomster og feiring ble jo bare avlyst. Samtidig er det nesten bedre at ting blir avlyst enn at ting blir utsatt hele tida. Det var bra sånn i kirka fordi dere sa at «vi åpner opp når vi kan», men andre steder blir det ofte litt mer usikkert, og ting henger litt oppe i lufta, sier Thale.

Ungdommene har blitt nødt til å finne alternative måter å være sammen på.

- Det har blitt mange turer med venner for å kunne være sammen, sier Thale og nevner at hun også har satt pris på at ungdomsmiljøet i kirka har holdt kontakt gjennom digitale møter og et fåtall fysiske samlinger.

- Det har vært veldig fint. Det er godt å kjenne at man kan sette seg ned på tirsdagskvelden og faktisk møte noen på denne skjermen min. Det er et miljø som hadde vært fint å vise fram til konfirmanter og andre som ikke veit om det.

Har satt pris på at ungdomsmiljøet i kirka har holdt kontakt gjennom digitale møter og et fåtall fysiske samlinger.

Veronica Isabell sier seg enig, og legger til:

- Det er jo mange som sitter mye alene og ikke har så mye å gjøre nå. Det er et bra miljø fordi det er alltid noen som er hyggelig og hilser på deg så du ikke blir sittende alene, da.

- Jeg mener det er veldig bra å holde kontakt selv om en ikke kan treffes. Da får du prata med folk du ellers ikke ville møtt for tida. Det er jo et miljø med mange forskjellige folk en kanskje ikke treffer så ofte i det daglige, da, men med den zoomen får man et fellesskap med andre folk og. Det tror jeg er bra, sier Svein Erik.

Jan Rikard forteller at han gleder seg til vi kan samles til samlinger og gudstjenester igjen slik som før.

- Det er et stort savn i min hverdag i hvert fall. Det å ha to timer i uka på søndag som en ikke tenker på noe annet – det er veldig godt. Det er viktig, og det blir bra å kunne få til noen måter å treffes på igjen, sier han.

# Smak av India

I denne tiden er det sikkert en del som savner det å reise. Det er faktisk en lidenskap for mange å se og oppleve nye steder og land. Det å nyte den lokale maten, lydene og luktene på en fortausrestaurant er noe av sjarmen. Selv om vi ikke kan reise nå så kan vi nyte litt utenlandsk mat og drømme litt likevel. I 2008 var familien min i India på reise i 3 uker. Dette var litt av en eventyrreise, da dette er landet hvor barna våre er født. Vi var veldig spent på maten. Vi elsket den, og da vi kom tilbake innførte vi en tradisjon med indisk mat hver fredag hjemme hos oss. Her er oppskriften vi ofte bruker.

Den passer til 4 stk. Den er ikke sterk, så vi har i litt mer chili enn det som står i oppskrifta. Alle disse krydderne finnes i krydderhylla på f.eks. Kiwi og Rema.

Du kommer til å bli så glad og mett etter et slikt måltid.

En advarsel – denne er nesten avhengighetsskapende. I min familie klarer vi oss ikke en uke uten denne retten.

Send meg gjerne et bilde på min messenger om du lager denne retten. Håper mange tar utfordringen!

*Hilsen Margrethe Diakon*

## Marinade

1 dl. naturell yoghurt  
2 fedd hvitløk  
1 ss revet ingefær  
3 ss sitronsaft  
1 ts salt  
½ ts chilipulver  
3/4 ts malt korianderfrø  
1 ss frisk koriander  
3 ts Tandoori massala  
3 ss olje  
1 kg kyllingfilet

Fremgangsmåte: Riv ingefær og hvitløk på rivjern. Del filetene i stykker på ca 50 gr.

Legg det i en ildfast form og la det stå romtemperert i ca en time.

## Saus

1/2 ts spisskummen  
1 fedd revet hvitløk  
1 ss revet ingefær  
150 gr. knuste tomater  
1 ss tomatpuré  
1 ts gurkemeie  
Salt og chili etter smak  
1 dl fløte  
10 finhakkete cashewnøtter  
1 ss hakket fersk koriander  
Varm olje. Ha i malt spisskummen.  
Tilsett de knuste tomatene og resten av krydderet.  
Bland alt godt sammen og tilsett cashewnøtter og de stekte kyllingfiletene. La dette trekke i 5 min.  
Til en god indisk rett hører det nanbrød til. Her er en supergod oppskrift på det:

## Nanbrød

Ingredienser  
250 gr. hvetemel  
1 ts bakepulver  
1/2 ts salt  
½ ts sukker  
¼ pk. fersk gjær  
1,5 dl yoghurt naturell  
2 ss olje  
1 egg (romtemperert)  
Fremgangsmåte: Bland mel, bakepulver, salt sukker i en bolle. Pisk egget ha i egget, olje og romtemperert Yoghurt som du blander ut gjæret i. Elt til du får en glatt og smidig deig. La den stå i 1,5 time. De skal heve til dobbel størrelse. Ta ut deigen. Kna den veldig lett og del den i 4 like deler. Kjevle delene runde eller pæreformet og omtrent en halv cm tykke.  
Stek dem i en stekepanne med lokk på i ganske sterk varme. Når de er akkurat ferdigstekt så smør dem med hvitløks smør. Følg med så de ikke brenner seg under steking.

**Hvitløkssmør** til å smøre de ferdigstekte nanbrødene. 2 ss smør og bland i 8 revet hvitløk.

**Basmatiris**, 3,5 dl, kokes som beskrevet på pakken.

Ha gjerne ½ ts gurkemeie i for å få den gule fargen på risen om du vil det.

**Til slutt:** Dryss gjerne på cashewnøtter og 1 ss mango chutney om du har.





# Var inte rädd

**Tekst** Anne Karin Gresbakken



Nøkler som klirrer hult i kalde ganger. Dører som låses. Skritt som fjerner seg.

Slik starter Tommy Körbergs versjon av salmen "Var inte rädd" (salm 256 i den svenske salmeboken). Kjenner du angsten? Har utrygghet og uro satt seg fast? Har ensomheten fått tak?

«Var inte rädd. Det finns ett hemligt tecken.»

Snart er det påske, hvor korset er helt sentralt. Korsets tegn har fulgt kristne til alle tider. Allerede når vi blir døpt blir vi tegnet med det hellige korsets tegn.

Jesus venter deg «- en kväll när du förstår hans hemlöshet». Er det ikke Jesus som skal forstå meg og min situasjon?

"Din ensamhet har stränder in mot ljuset.»

Selv om målet synes mørklagt nå, finnes det håp om lysere tider lenger framme. Bare fortsett!

Ilen menighet har spilt inn en enkel og nær versjon i serien Salmer i livet. Søk opp Ilen menighet på facebook.

God påske!

1 Var inte rädd, det finns ett hemligt tecken,  
ett namn som skyddar dig nu när du går.  
Din ensamhet har stränder in mot ljuset.  
Var inte rädd, i sanden finns det spår.

2 Han älskar dig, Han väntar dig i kväll  
– en kväll när du förstår Hans hemlöshet  
och hur Han längtar efter dina steg.  
Från evighet har Han stämt möte här.

3 Var inte rädd, det finns en mörklagd hamn.  
Du ser den inte nu, men färdas dit.  
En dag skall du bekänna högt Hans namn,  
Hans kärleks frid som ingenting begär.

4 Du är på väg, en dag blir natten vit  
- en dag och stjärnor växer ur Hans famn.  
Var inte rädd, det finns en mörklagd hamn.  
Du ser den inte nu, men färdas dit.

T: Ylva Eggehorn M: Lars Moberg

## Hamar biskops påskeandakt 2021

Cornelis Vreeswijk, synger i «Turistens Klagan» om å kjenne seg avstengt, men hvordan sangen fra barna på Karl Johan gir håp. «Det sjunger några ungar på Karl Johan, dom låter starka och fina som bara ungar kan».

En ettermiddag i vinter kjente jeg på at det var lite dagslys. Tilværelsen var preget av restriksjonene knyttet til Covid-19. Da skjedde noe som var som å finne hvitveis og blåveis midt i vinterens snø, is og kulde. Hva hendte? Jo, ivrige barnestemmer uttrykte glede over å leke i snøen og lyden fra dem bar bud om liv og håp midt i det avstengte. Dette minner meg om to ord som er knyttet til jul og påske: «Frykt ikke». Det fikk gjeterne på Betlehemsmarkene høre. Det samme fikk kvinnene høre da de tidlig på morgenen kom til graven til sin venn. Det er så stille, så stille. Stillheten brytes av at noe grensesprengende skjer som bærer bud om noe nytt

Dette å se til graven, handler om et felles grunnleggende behov; å se til og minnes den som er død. Ikke sjelden gjør mange dette både rett etter begravelsen og senere. Ser til, kjenner på det som var, bærer med seg felles levd liv. Mange av kirketjenerne og graverne rundt om vet at det er slik og er opptatt av verdigheten på kirkegården. De legger omsorg og omtanke i blant annet hvordan de etter begravelsesesseremonien legger kranser og bærebuketter på gravene. Alle som har mistet en nær vet hvor mye det betyr med en slik verdighet og respekt i møte med livets og dødens sammensatthet.

Jesu liv, hans død på korset og hans oppstandelse kaster lys over våre liv og vår verden. Korset er i berøring med vår eksistens. I det øyeblikket da Jesus drog sitt siste åndedrag på korset skalv jorden og klippene slo sprekker. Etter at Jesu døde kropp hadde hvilt i graven, skjer dette uforklar-

# Test salmekunnskapene

Denne quizen tar utgangspunkt i den nye salmeboken som kom i 2013.

1. Fullfør setningen: «Å salige stund uten like,...»
2. «Mine blomster var plukket til Jesus...»
3. «Han er oppstanden. Halleluja!...»
4. Hvem har skrevet melodien til «Deg være ære»?
5. Hvor mange salmer er med i salmeboken (utenom bibelske salmer og liturgiske ledd)?
6. Hvilken salme står først i salmeboken?
7. Egil Hovland har skrevet mange av melodiene i salmeboken. Hvor mange?
8. I 2006 ble dåpssalmen «Her e det et lite barn som kommer» skrevet. Hvem har skrevet denne?
9. «Himlen blåner for vårt øye» er skrevet over en folketone fra Hodalen. Hvem har skrevet teksten?
10. På nummer 197 i salmeboken finner vi salmen «À toi la gloire, ô Ressuscité!». Den ble oversatt til norsk i 1947 av Arne Fjelberg. Hva heter den på norsk?



Fastit: 1. «han lever, han lever ennå!» 2. «Graven fant jeg tom. Han var ikke der.» 3. «Lov ham og pris Ham! Halleluja!» 4. Georg Friedrich Händel. 5. 899, 6. «Herre Gud, ditt dyre navn og ære.» 7. 37 (i tillegg kommer 30 melodier til bibelske salmer og liturgiske ledd) 8. Karl Bremnes, 9. Einar Skjæraasen 10. «Deg være ære.»

lige og overveldende enda en gang. Men nå er det ikke dødens, men livets krefter som bryter fram.

For Maria Magdalena og den andre Maria ble morgenens sorgfulle stillhet brutt. Jeg ser for meg deres angst og forvirring. Jeg synes jeg hører deres spørsmål: Hva er det som skjer? Er det ikke nok nå? Og så får de høre fra engelen: «Frykt ikke! Jeg vet at dere leter etter Jesus, den korsfestede. Han er ikke her, han er stått opp, slik som han sa. Kom og se stedet hvor han lå!»

Kirken bæres fremdeles oppe av denne gjennomgripende hendelsen. Siden da har budskapet om Jesus Kristus har fått lyde til forankring, tro og håp.

Når menneskers liv fylles av mørke og tunge tider, skal kirken fortsette å reise håpets lys for hvert enkelt menneske. For selv om frykten ikke er borte, spirer livets krefter fram.

Oppstandelsen bærer løfter om liv og framtid. Kristus er oppstanden!

Velsignet påskehøytid!

Solveig Fiske, Hamar biskop



## Raufoss gullkonfirmanter 2020

Søndag 4. oktober 1970 ble 75 ungdommer konfirmert i Raufoss kirke. Søndag 4. oktober 2020 var 13 gullkonfirmanter med under gudstjenesten i Raufoss kirke, med påfølgende hyggelig samling i kirkekjelleren.



Gullkonfirmanter avbildet:

1. rad fv:

Wenche Johansen,  
Bjerg Tonning Eide,  
Lill Marianne G. Hansen,  
Turid Dyvesveen Sunde,  
sokneprest Arild Kjeilen

2. rad fv:

Wenche Furuseth Aandalen,  
Turid Narten Larstuen,  
Bente Tøftum,  
Tordis Katrin Breiskallbakken,  
Ingrid Helene Grefsrud

3. rad fv:

Tore Hansen,  
Asbjørn Jønsson,  
Ørn Werner Offenberg,  
Gard Kyseth

## MENTAL HELSE

### Tenk at jeg kunne fortelle. Tenk at det likevel ikke var min feil

- Jeg har tenkt at jeg er feil. Så er jeg kanskje riktig – men utsatt for feil. Det er noe helt annet, sa en innringer til oss.

Vi møttes.

Eller, vi møttes ikke, vi hørtes, og føltet og deltes. Det var en dirrende nærhet. Et nærvær sterkere enn jeg har opplevd med mennesker som har vært en cm unna ansiktet mitt.

Kinn mot kinn, gikk vi sammen. Oppover og nedover. Innover og utover. Fra mørke til lys, fra lys til mørke.

Vi lo. Vi gråt. Vi holdt om hverandre.

Det var et felleskap der alt ble sett. Det vonde, det skamfulle, det som egentlig ikke kan sies med ord. Det som har vært skjult så lenge og for så mange. Det ble løftet fram i lyset – og det tålte lys. Det viste seg at det ikke var en skammens historie, men en overlever sin historie.

Tenk at jeg kunne fortelle. Tenk at det likevel ikke var min

**Tekst** Kirkens SOS

feil. Tenk at jeg kanskje, kanskje har livets rett. Jeg har tenkt at jeg ikke har det. Jeg har tenkt at jeg er feil. Så er jeg kanskje riktig – men utsatt for feil. Det er noe helt annet.

Kinn mot kinn kikket vi på verden sammen. På min verden. Fra mitt perspektiv. Det var ikke så skummelt å se når du satte deg så tett at du nesten, nesten så det samme som meg. Men du så på det uten skam, uten skader, uten å ha kjent det... Du kunne se et annet perspektiv. En annen meg.

Innover og utover. Oppover og nedover. Bakover og fremover. Nå er det fremover. Fyrlykt. Håpsbærer.

Du bar byrden min. Dere bærer den nå med meg. Jeg har altfor mye – men sammen med dere kan jeg klare det. Jeg klarer det. Jeg klarer å få mer hjelp. For jeg har lyst til å leve, elske, oppleve, og se verden som DU så fint med ordene dine beskrev at den kunne være. Den verden man ser med håp i øynene. Jeg har håp i øynene.

**Skrevet etter samtale med en innringer som ringte for å fortelle om sitt møte med Kirkens SOS.**



## Døpte

### Eina

Ragnhild Sato Haugland (tilh.Tromsø)

### Ås

Tilje Bovollen

Andreas Bratlien

Anders Haganæs Tollefsrud

Signe Viktoria Bøen

Fredrik Nilsen Owrenn (tilh.Engehaugen)

### Raufoss

Lucas Almeida Nedrud

Oliver Strandlie

Aksel Halstensen Bøe

Mattis Frøsaker Skartlien

Mathilde Aaslund

Olivia Hovdahl Hansen

Eir-Anea Holthe Arnes

Signe Viktoria Bøen

Selma Lillestøl Kronvold

Johanna Kyseth Aarøi

Liam Storaas (døpt i Gjøvik kirke)

## Vigde

### Eina

Christina Blien Rebne og Markus Ruud

### Ås

Dorthe Ødegaard og

Ulf Ca Styrbjörn Benckert

## Døde

### Eina

Ole Vestbakken f. 1941

Svanhild Rostad Raknerud f. 1945

Marit Amlie Langeland f. 1933

### Ås

Edel Krosby Enger f. 1932

Gullborg Løndalen f. 1941

Andreas Gunnar Kværnum f. 1931

Ingeborg Nesstveit f. 1928

Reidun Lund f. 1933

May Berit Furuseth f. 1953

May Helen Gjestrumbakken f. 1951

Ruth Petra Enger f. 1926

Jan Tore Østerbø f. 1956

Åge Øystein Buer f. 1932

Anfrid Haugen f. 1935

### Raufoss

Eilif Ruttenborg f. 1935

Alf Gunnar Hager f. 1944

Gerd Henny Sønsteby f. 1943

Snefrid Lillian Kullerud f. 1938

Solveig Fjellheim Gulbrandsen f. 1928

Anne Grete Østeng f. 1947

Arthur Henry Grønstad f. 1931

Kjell Johannes Johansen f. 1932

Wesla Bjugstad Berger f. 1931

Karin Alice Monset f. 1932

Reidar Huset f. 1946

Egil Pedersen f. 1947

Jan Hagengen f. 1954

Bernt Mangrud f. 1941

Siv Lisbeth Ratama Larsson f. 1962

Eva Hansen f. 1939

Knut Gerhard Fjeldstad f. 1930

Johannes Grønvold f. 1932

Erik Bjørge f. 1936

Gullbjørg Ellinor Bugge f. 1944

Gerd Olava Brunsberg f. 1937



Avsender:  
«VED KIRKEPORTEN»  
v/ Raufoss Menighet  
Postboks 84  
2831 Raufoss

## OPPSLAGSTAVLA - INFO

---

**Våren og lysere tider er i vente. Vi ser frem til å kunne samles igjen. Når og hvor vet vi ikke sikkert så følg med.**



For mer informasjon vedrørende arrangementer i tiden fremover - følg med

- på **oppslag** ved kirkene
- på menighetenes egne **Facebook-grupper**
- på trosopplærings nettside **tryggtro.net**
- på kirkas nettside **kirken.no/vestretoren**

