

# LØVSTAKKSIDENE

Menighetsblad for Løvtakksiden menighet

DEN NORSKE KIRKE

Nr. 1/2022 Påskenummer

La ikke hjertet bli grepet av angst

Bærekraftige liv flytter

Ny flyktingediakon

Oppvekst på Løvtakksiden

«Hemmelig beskjed» i bladet



## Løvstakksiden menighet

Solheim kirke, Hordagaten 28

St Markus kirke, Lien 45

Kontor i Hordagaten 28,  
5055 Bergen

Kontortid Mandag–Fredag 10–15

Prestene treffes etter avtale

**Telefon:** 55 30 81 30 / 995 22 847

### Menigheten på nett:

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

[facebook.com/](https://facebook.com/lovstakksidenmenighet.no/)

[lovstakksidenmenighet.no/](https://lovstakksidenmenighet.no/)

[instagram.com/](https://instagram.com/lovstakksidenmenighet/)

[lovstakksidenmenighet/](https://lovstakksidenmenighet/)

### E-post:

[lovstakksiden.menighet.bergen](mailto:lovstakksiden.menighet.bergen@kirken.no)

[@kirken.no](https://twitter.com/kirken.no)

Bestillinger av dåp, vielser og

gravferd på Kirketorget,

telefon 55 59 32 10

og [kirketorget.bergen@kirken.no](mailto:kirketorget.bergen@kirken.no)

## Ansatte og menighetsråd

### Sokneprest (delvis sykmeldt)

Hildegunn Katarina Isaksen

### Kapellan (og fung. sokneprest)

Anne Line Holme Kroken

### Diakoniarbeider

 Vigdis Juliussen

**Kantor** Mariko Takei Myksvoll

**Administrasjonsleder** Åsta Årøen

**Kirketjener** Annicken Gildernes

### Menighetspedagog

Kristian Storevik

### Leder for menighetsrådet

Anne Karin Rudjord Unneland

## Menighetsbladet

Utgitt av Løvstakksiden menighet  
ved menighetsrådet

### I redaksjonen for dette bladet:

Åsta Årøen (redaktør) og

Knut Kvalsvik (layout)

**Forsidefoto:** Knut Kvalsvik,

krokus utenfor St Markus kirke

Trykket av Molvik Grafisk AS

Distribuert av Posten Norge AS

### Har du stoff til neste nummer?

Frist for innsending: **1. august.**

Bruk gjerne e-post til å sende inn,  
se kontaktmuligheter over.

## Så fort kan verden endre seg...

I disse dager har vi erfart at verden kan endre seg raskt.

Krigen i Ukraina fyller nå hele mediebildet, men den fyller også mange av oss med usikkerhet for fremtiden. Antallet døde stiger raskt, på begge sider av konflikten. Putins brutalitet er vanskelig å fatte og dette skjer i vår tid, nær oss.

Antallet flykninger forventes å stige i tiden fremover, og kanskje kan vi som menighet bidra med trygghet og fellesskap i en vanskelig tid. Kanskje er det viktig å fokusere på det vi faktisk kan gjøre noe med, hva kan vi bidra med, slik at verden blir litt tryggere.

I dette bladet kan du lese om vår nye flyktingediakon sitt arbeid. Et av prosjektene hun sysler med, er internasjonal kvinnegruppe.

Har du lyst til å bo i området, men er leiligheten din for liten til å fylle opp med pipenøkkelsett og boremaskin? Kanskje Bærekraftige liv sitt prosjekt med Tingotek kan være noe for deg? I dette nummeret kan du lese om Bærekraftige liv sitt nye lokale i Solheimsgaten, som starter nå i april. Gjennom å dele verktøy kan man redusere klimaavtrykket sitt.

Åsta Årøen

Administrasjonsleder og redaktør

## Vil du gi en gave til menighetsbladet?

Det koster penger å trykke og distribuere bladet. Du kan gi en gave til dette formålet på:

- VIPPS: 537837, merk «blad»
- Bankgiro: 5083.05.65067, merk «blad»



## TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Ring eller skriv. Vi er her. Alltid. [kirkens-sos.no](https://kirkens-sos.no)

**SOS**  
22 40 00 40



**SOS**  
CHAT



**SOS**  
MELDING

**KIRKENS**  
**SOS**

# La ikke hjertet bli grepet av angst

Av kapellan Anne Line Holme Kroken

Det er en spesiell tid vi går inn i i påsken i år. Når jeg skriver dette, i midten av mars, er det fastetid. For ikke lenge siden åpnet Norge opp igjen etter pandemiens klamme hånd, som har ligget over oss i lang tid nå. De fleste av restriksjonene ble avsluttet og vi slapp til og med munnbind og klemmeforbud. Men vi rakk ikke å glede oss lenge. For plutselig invaderte Russland Ukraina, og hver dag ser vi grusomme bilder på nyhetene fra krigens lidelser og ødeleggelser.

Det er snart påske. Rett før Jesus skal tortureres og drepes, har han en kveld der han spiser med disiplene sine. Det er skjærtorsdag og han holder sin avskjedstale til dem.

«La ikke hjertet bli grepet av angst», sier han. «Tro på Gud og tro på meg! I min Fars hus er det mange rom. Var det ikke slik, hadde jeg da sagt dere at jeg går og vil gjøre i stand et sted for dere?»

Jesus er selv redd. Og han vet at disiplene kommer til å bli redde når Jesus blir tatt. Vær ikke redde. Ha troen på Gud og ha troen på meg, sier Jesus til dem. Av og til må vi velge å ikke være redde.

President Zelensky og hans kone har blitt store forbilder på kort tid med sin fryktløse oppførsel og at de velger å bli i Kyiv selv om byen sannsynligvis snart blir angrepet. «I will not have panic and tears. I will be calm and confident. My children are looking at me. I will be next to them. And next to my husband. And with you,» har presidentens kone Olena Zelenska sagt.

Presidentparet viser mot i praksis. Noe som garantert har en enormt stor betydning for innbyggerne av Ukraina som er livreddet. Noe de også har all grunn til å være. De angripes og

drepes – ikke bare soldater, men sivile, inkludert både barn og eldre.

Hvordan kan vi vise mot for disse menneskene i Ukraina? Og hvordan kan vi vise mot for folk som lider andre steder i verden, og hva med mennesker i vår nærhet og vårt nabolag?

Min oppfordring til oss alle denne påsken er å ta til oss Jesus sine ord om at vi ikke skal være redde, og også hans oppfordring om at vi skal elske hverandre. I denne stunden som Jesus deler med disiplene skjærtorsdag, så vasker han også føttene deres. For å vise at han ikke står over dem. De er ikke tjenerne hans, men vennene hans. På samme måte, sier Jesus, skal dere elske hverandre.

En annen gang sier Jesus: «*Det dere gjorde mot en av disse mine minste, gjorde dere også mot meg.*»

La oss ta dem med oss inn i våre bønner i påsken som kommer. Alle de som er redde og lider på grunn av krig i Ukraina og andre steder i verden. La oss åpne våre hjerter for dem, og ta imot flyktninger som kommer. La oss ta imot motet og kjærligheten som Gud gir oss.

Også tror vi på at en dag skal lidelsen ta slutt. En dag skal Gud skape en ny jord. Dette er det påsken handler om. Store og betydelige ting. Etter skjærtorsdag kommer langfredag og Jesus dør. Men etter langfredag kommer påskemorgen og Jesus står opp igjen. Utrolig, men sant. Og den dagen vinner kjærligheten over all verdens ondskap og lidelse. Det er kanskje vanskelig å tro på, og se for oss, her og nå. Men det er Guds løfte til oss. Og av og til må vi også bare velge å ha troen.





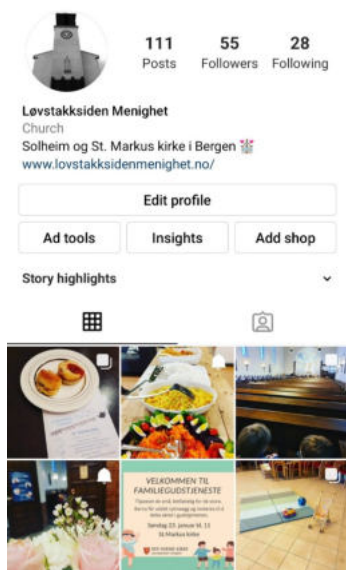


# Løvtakksiden menighet er på Instagram!

Av Annicken Gildernes,  
kirketjener

Jeg har en interesse for å ta bilder, og som en hobby/amatørfotograf har jeg tatt hundrevis av bilder i kirkene rundt om i Bergen i årevis mens jeg har vært på jobb. I fjor tenkte jeg at jeg kunne jo likeså godt poste alle disse bildene en plass.

Derfor startet jeg en konto for menigheten for å se hvordan det kunne gå å være kirke på Instagram. Både Solheim og St Markus er flotte kirker der det skjer mye utenom gudstjenestene



på søndagen, masse for en kirketjener å ta bilder av med andre ord.

Jeg legger ut bilder og informasjon fra begge kirkene våre. Det er bilder fra gudstjenester, åpen kirke, konserter og andre kirkelige aktiviteter pluss pluss...

Jeg legger også ut små innblikk i hva jeg selv holder på med i løpet av uken. Det er kanskje ikke så mange som vet hva en kirketjener gjør på, så det er mye spennende å se med andre ord!

Følg oss på [@lovtakksidenmenighet](#) eller søk på Løvtakksiden menighet, så dukker vi opp.



# Konsserter våren 2022

## Påskefest 2022

### **Søndag 3. april kl 19:00 St Markus kirke:**

SORG OG GLEDE – en vårlig påskekoncert med to kor

Programmet er sammensatt av a cappella med både pasjon/påske og lys/liv/vår som tematikk.

Medvirkende:

CANTABO, Tove Annette Holter, dirigent  
BERGEN KAMMERKOR, Annlaug Hus, dirigent  
Mariko Takei Myksvoll, orgel

Arrangør: Bergen Kammerkor og Cantabo i samarbeid med Løvtakksiden menighet

**Billetter kr 150**, selges på TicketCo og i døren

---

### **Lørdag 9. april kl 15:00 St Markus kirke:**

Palmelørdagskonsert

Prélude, Fugue et Variation – Orgel & Klokkespill / Clavion

Asbjørn Myksvoll & Mariko Takei

---

### **Lørdag 23. april kl 15:00 St Markus kirke:**

Afternoon TEA Concert

Sangere og pianister fra Griegakademiet

---

### **Mandag 25. april kl 17:00 Solheim kirke:**

Påskekoncert for store og små

Medvirkende:

Berit Eggen Solstad, Mariko Takei o.m.fl.

---



### **Mandag 2. mai kl 19:30 St Markus kirke:**

«Lost Music»

Komponist- og sangstudenter v/Griegakademiet og BIT 20

**Billetter:** informasjon kommer senere.

---

### **Lørdag 7. mai kl 15:00 St Markus kirke:**

Afternoon TEA Concert

Pianister o.m.fl. fra Griegakademiet

Når ikke annet er angitt, er det gratis entré med anledning til å gi en gave v/utgangen





## «Bærekraftige liv Løvsstakken» har fått et nytt hjem

**Bærekraftige liv Løvsstakken har vokst ut av sine gamle lokaler i Rogagaten, men skal fra 1. april få nytt lokale i Solheimsgaten (der blomsterbutikken lå før). I tillegg til etasjen i gateplan, følger det også med en kjeller på cirka 90 kvm.**

### Av Åsta Årøen

Bærekraftige liv er ikke en ordinær medlemsorganisasjon, det som teller er å være med på aktivitetene. Pr nå er det cirka 30 aktive frivillige, som fordeler seg på førskoleklubb, byhage og bruktkrok. I tillegg kommer styret på 5 stk, som nå har hendene fulle med å få organisert aktiviteten i det nye lokalet.

Du har kanskje hørt om Bærekraftige liv? Organisasjonen i vårt nabolag ble dannet i 2014. Målet er å tilrettelegge for at mennesker kan gjøre bærekraftige valg. Det handler om å spare areal og minske klimaavtrykk, redusere forbruk og skape tilhørighet til nabolaget, samt å bidra til sosiale møteplasser. Også byen trenger «bolyst»-prosjekter – der det å etablere en god og fast tilhørighet til nabolaget er viktig.

Målet med det nye lokalet er å skape aktivitet gjennom praktisk arbeid. Kanskje et hus som kan fylles med dine ideer? Noen av prosjektidéene kan minne om Makerspace og Folkeverksted. Det skal for eksempel være mulig å gjøre reparasjoner i tre og metall. Symaskin skal også stå fremme. Målet her er å stimulere til gjenbruk og redesign, i stedet for at man bare kjøper nytt.

Noen gjenstander bruker man ikke så ofte, slik at det også skal etableres et Tingotek – der man kan få låne både klappstoler til bursdagen,

verktøy til oppussing og reoperasjon, og lavo til skogsturen. Det å stimulere til deling av slike gjenstander er utslippsreducerende.

Men alt kan ikke driftes på pur idealisme. Bærekraftige liv er takknemlig for at Bergen kommune har vært flinke til å støtte nå i oppstartsfasen. Dessuten er det et mål at man skal få litt inntekter på sikt på for eksempel «bruktkroken».

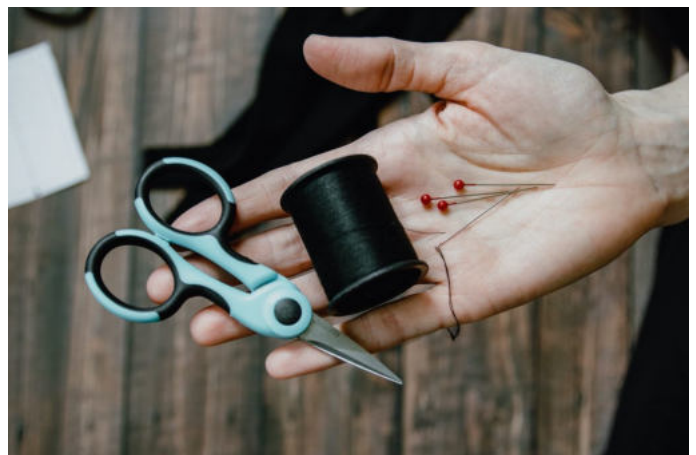
Synes du dette hørt ut? Har du lyst til å bidra med praktisk innsats eller en donasjon? Send en mail til:

[lovstakken@barekraftigeliv.no](mailto:lovstakken@barekraftigeliv.no)

Se også:

<https://www.barekraftigeliv.no/loevstakken>

<https://www.facebook.com/BarekraftigeLivLovstakken>



# Bergen har fått flyktingediakon

Av Gro Fyllingsnes, flyktingediakon

Fra september 2021 har jeg, Gro Fyllingsnes, hatt kontor i Solheim kirke. Jeg er ansatt i en 70% stilling som flyktingediakon, med hele Bergen som arbeidsområde.

Dette er en ny stilling, der jeg skal jobbe spesielt inn mot flyktninger, asylsøkere og migranter.

## Min bakgrunn

Jeg har tidligere jobbet som lærer i voksenopplæringen, med norskopplæring for innvandrere, og som diakon i Nordhordland, der jeg bor. Der har jeg også drevet kulturarbeid med eget kunstgalleri, der arbeidet har bestått av å arrangere kunstutstillinger, tegne- og malekurs, konserter, fortelleaften, sommerkafé og egenproduksjon av bilder, blant annet ikonmaleri.

## Bygger nettverk

Tiden fra september til nå har jeg brukt til å bli kjent i Bergen og bygge nettverk. Det handler litt om å finne ut hvordan jeg skal jobbe når jeg har et så stort arbeidsområde.

Mange har nok møtt meg allerede på vegetarmiddagen om mandagene, der jeg kommer til å være fremover denne våren. Jeg opplever dette som et fint internasjonalt møtested for alle som bor på Løvestakksiden, der en har det kjekt sosialt, blir kjent med hverandre og får spise god mat sammen.

## Internasjonal kvinnegruppe

Denne våren er planen å starte opp med en internasjonal kvinnegruppe på torsdagene kl. 18.00 – 19.30 i Solheim kirke. Her kan vi møtes, snakke norsk sammen, spise et lite måltid og gjøre forskjellige praktiske aktiviteter der vi utveksler kunnskap og lærer av hverandre.



Ettersom jeg har drevet mye med maling, vil det bli anledning til å prøve seg ved staffeliet. Ellers kan det bli utprøving av forskjellige håndverksteknikker, nye og spennende matretter, dyrking i plantekasser og mye mer.

Jeg håper dette kan bli en spennende møteplass for kvinner i ulike aldre og med bakgrunn fra ulike land. Sammen kan vi lære og berike hverandre.

Jeg ser frem til en spennende vår og til å bli bedre kjent med dere som bor i Løvestakksiden, og håper vi sammen kan skape og utvikle gode møteplasser.





# –Vennligheten og tryggheten hun ga, hadde vi alltid med oss



**Vi har tatt en prat med Trygve Hillestad om oppveksten på Løvsstakksiden og boken hans, «Mary – alenemor og vaskekjerring», hvor hans mor er et eksempel på hvordan kvinnene etter krigen sterkt bidro til å bygge landet.**

Av Vigdis Juliussen

Tilbakemeldingene fra leserne har vært mange, og gode.

– Mange har skrevet til meg og gitt uttrykk for at boken har rørt ved noe i dem. Gjenkjennelse av egen oppvekst, både familiært og geografisk, men også en respekt for de kvinnene som gjorde en særdeles viktig jobb med å reise landet etter krigen, uten å ha fått særlig mye av æren for det.

## Hjemmet

Hillestads oppvekst fant blant annet sted i det nest øverste huset i Granbakken på Løvsstakksiden, med sin bror og mor i et lite kjeller-værelse. Det var store sosiale ulikheter, men barna merket ikke så mye til det.

– Vi var fornøyde med det vi hadde. Det var ikke i overflod, men vi lekte med det vi hadde.

Han forteller videre at andre julen de bodde i Granbakken, så banket det på døren:

– Det var ingen å se utenfor døren, men det sto en kasse med barneleker der. I ettertid kom det frem at det var en menighetssøster som hadde fått nyss i at vi bodde under kummerlige kår og samlet inn leker til oss. Det glemmer jeg aldri.



Granbakken 19 (rødt hus)

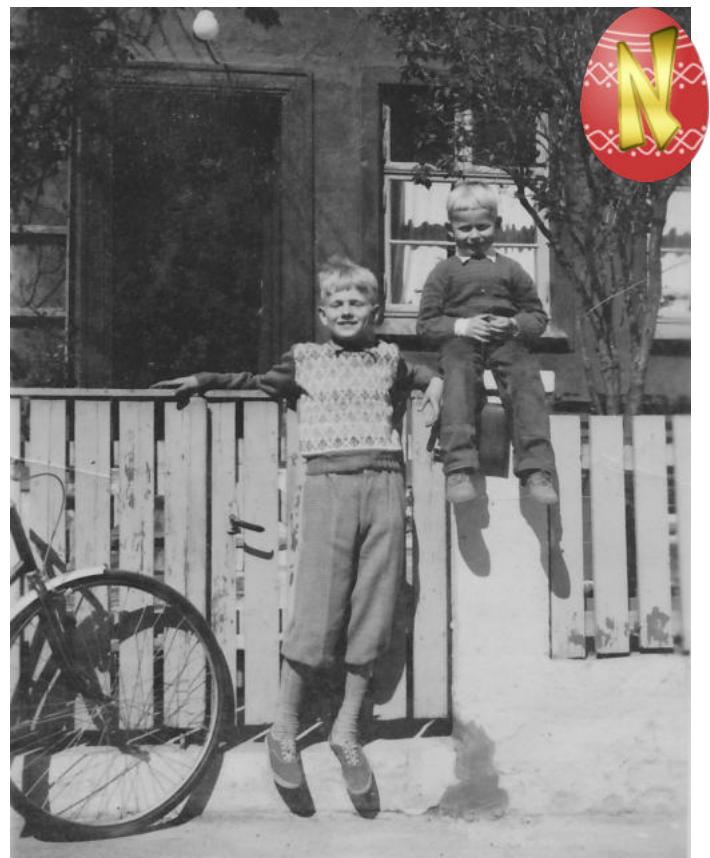
## Aktiviteter

Det vi i dag omtaler som «frivilligheten», hadde en viktig rolle under Hillestads oppvekst. Han beskriver juletefesten på bedehuset som lå i Solheims tverrgate som «store greier».

«Politiklubben» som en baker og en politimann stod bak, fikk bl.a. lokaler på Blekenberg, hvor de samlet barn og unge for å ta dem med på fjelltur på Byfjellene om søndagene.

I kjelleren i St Markus kirke ble nøyaktigheten satt på prøve når de fikk prøve seg med sag og kryssfinér. Kirketjener Vorren engasjerte barna i både det ene og det andre, og stolte fikk de delta på både utdeling av menighetsblad og salg av julehefter.

– Det var positive aktiviteter for oss som lot oss engasjere.



Trygve med Arne Hunhammer utenfor Granbakken 19



## Skolen

Hillestad gikk på Ny-Krohnborg skole fra første til syvende klasse. Han forteller at skolegården var delt i to med et bed og trær som skilte guttene og jentene i friminuttene. Da han begynte på skolen i 1956, kom han i den ene av to klasser med både gutter og jenter, en prøveordning som senere ble permanent.

– For oss var det helt naturlig. Gutter og jenter lekte jo sammen i gaten, hvorfor skulle vi ikke kunne gå i samme klasse?

I boken forteller han om lærerinnen de tre første skoleårene som viste omsorg og var engasjert i elevene, men også om den mannlige læreren som var rakrygget, streng og ikke tok hensyn til elevenes ulike forutsetninger for læring.

– Noen lærere utviste oppdragelse med hard hånd, jeg håper det er annerledes i dag, sier Hillestad med et sukk.

## Moren

Han forteller at hjemme fikk han aldri kjeft, selv om han fant på både det ene og det andre, som involverte både trikken på Danmarks plass



Mary Hillestad med sønnene Trygve (tv) og Birger (th)

og fising fra pålene under vippebroen i Strømmen, mellom Puddefjorden og Store Lungegårdsvann.

– Hun påpekte det vi hadde gjort og forklarte oss hvorfor vi ikke måtte gjøre det. Den vennligheten og tryggheten hun ga oss, hadde vi alltid inni oss, selv når hun ikke var til stede.

Vi gjorde aldri noe kriminelt, men det kunne gått skikkelig galt, sier forfatteren og innrømmer at han lenge holdt disse historiene skjult for egne barn, i frykt for at de skulle finne på det samme som sin far.

## I dag

I dag bor ikke Hillestad på Løvtakksiden, men holder seg oppdatert på hva som skjer i området og trekker frem Ny-Krohnborg skole og kultursenter.

– Bruken av Ny-Krohnborg etter skoletid er helt fantastisk!,

sier han med et smil. At mannen brenner for å bygge gode møteplasser hvor engasjerte mennesker samles for å utrette noe for andre, er det ingen tvil om. Han ramser opp en rekke ulike foreninger han har vært involvert i opp gjennom årene og beskriver det å delta frivillig som:

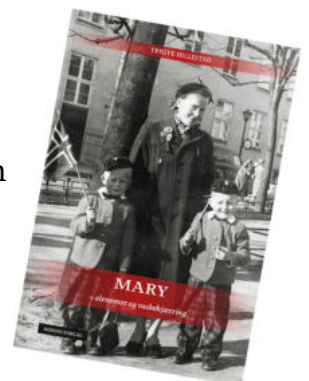
– Bare glede!

Og til dem som vurderer å engasjere seg i frivillig arbeid har han følgende å si:

– Det er bare å hoppe i det! Lønn i form av penger er ikke alt, lønn kan også være å bety noe for andre.

Med det takker vi for en inspirerende prat med en engasjert kar, som videreformidler sin mors kamp for det gode, gjennom både ord og handling.

Fikk du lyst å bli bedre kjent med boken «Mary – alenemor og vaskekjerring», så kan den skaffes hos din nærmeste bokhandler.





# En dråpe vann gir håp i tørken



*Tenner håp: Takondwa Phanga er agronom og bruker yrket sitt til å få bønder i Malawi ut av fattigdom.*

**Alt Takondwa Phanga (26) tar i spirer og gror, og det går gjetord om den flinke agronomen i mils omkrets. Selv har han bare ett mål, og det er å dele raust med kunnskapen sin, slik at småbønder kan komme seg ut av fattigdom og sult.**

Av Anette Torjusen, Kirkens Nødhjelp  
Foto Håvard Bjelland

Tørke skaper akutt sultkrise for millioner av mennesker hver eneste dag.

Et håp kan begynne med en dråpe vann. Det kan gi en fremtid uten sult, fattigdom og konflikt. Vann kan endre et liv, en landsby og et land. Vann er livsviktig. En av dem som ser det hver eneste dag er agronom Takondwa Phanga.

Vi er i landsbyen Chingagwe i Malawi, der tolv småbønder får opplæring i moderne jordbruk.

– Her hjelper jeg småbønder med å høyne kvaliteten på avlingene, slik at de kan høste mer og samtidig øke inntektene sine, forteller han.

## Nye metoder

Prosjektet startet i desember 2020, og allerede et år senere har bøndene tredoblet inntektene sine. Selv gir han opplæring i 17 områder.

Målet er å få småbønder ut av fattigdom og sult, samtidig som de utvikler seg som bønder. I Malawi lever 80 prosent av landbruk, og så mange som fire millioner mennesker mangler tilgang til vann.

De tolv bøndene vi møter i dag, har investert i et sett med kvalitetsfrø, et vanningsystem og gjødsel. I tillegg lærer de seg gode metoder for å utvikle jordbruket sitt.

– Jobben min er perfekt for meg. Min lidenskap er å hjelpe bønder til å utvikle seg, slik at de



kan få bedre resultater. Gjennom jobben min kan jeg være med på å gjøre en forskjell.

Det tradisjonelle jordbruket skaper stort press på både jorda og vannressursene. De moderne jordbruksmetodene, som gir større og sikrere avlinger på mindre areal og bruker mindre vann, er utilgjengelige for småbønder i verdens fattigste land. Både irrigasjonsutstyr, frø og kunstgjødsel selges kun i store kvanta. Bøndene mangler utdanning og de færreste har råd til å investere.

Bønder som benytter seg av moderne jordbruksteknologi, slipper å hente vann i brønner og elver. I stedet fyller de en bøtte med vann, som er koblet til to slanger. Slangene har små hull, slik at vannet pipler ut og gir en jevn vanning av grønnsakene. Bøndene kjøper seg en startpakke som består av kvalitetsfrø, et irrigasjonssett og gjødsel. Et slikt sett koster rundt 100 kroner. Før måtte de hente vann flere ganger om dagen slik at plantene fikk nok vann. Takket være irrigasjonssystemet får plantene vannet de trenger.

Ofte kan det være trangt om plassen i landsbyer og hager, derfor er også plassutnyttelse et viktig tema Phanga lærer bort. I stedet for å plante en rad med tomater, bruker de samme plassen til å

dyrke to rader. I tillegg får bøndene en innføring i hvilke grønnsaker som egner seg best å dyrke og hvordan de best bør oppbevares slik at de kan øke inntektene sine.

## Forskjell i folks liv

– Bøndene som er med i prosjektet har tjent nok til å kjøpe seg en hønsegård, skoleuniformer eller sende barna på skole. De har også nok mat til hele familien. I tillegg kan vi se at de kjøper mer land og dermed utvider jordbruksarealet sitt, forklarer han.

Etter at bøndene ble med i prosjektet, kan agronomen se stor forskjell i folks liv.

– Bøndene og familiene deres har nå enkel og forutsigbar tilgang til grønnsaker. De har økt inntektene sine og de investerer videre. Før hadde de kanskje ingen eller lite penger. Nå har de en stabil inntekt, som sørger for næringsrik mat på bordet hver eneste dag.

Denne endringen gjør at han har tro på fremtiden.

– Målet mitt er å få andre til å se hvordan de selv kan endre sine liv. Som nyutdannet håpet jeg at jeg skulle få oppfylt min drøm om å jobbe i Kirkens Nødhjelp. Nå gjør jeg det, og det gjør meg glad og takknemlig. Måten Kirkens



Nødhjelp jobber med

lokalsamfunn på, er riktig og viktig. Jeg er veldig stolt over at jeg får være med på å forandre verden.



*Nye metoder: Agronomen har ansvar for 17 områder med 12 bønder i hvert område. Han lærer dem om nye metoder og hvordan en får mest ut av grønnsaksåkeren sin.*

### Gaver til Kirkens Nødhjelp

Slik kan du støtte arbeidet til Kirkens Nødhjelp, inkludert det omtalte prosjektet:

- Vipps et valgfritt beløp til 2426
- Send GAVE på sms til 2426 og gi 250 kroner
- Gavekonto: 1594.22.87248

# -Det gjør godt å være her, skal jeg si deg!



Av Vigdis Juliussen

Teatersalen på Ny-Krohnborg kultursenter er stedet hvor seniorer samles mandager kl 11 for en trimøkt ledet av personlig trener Eline Rondestveit.

- Det gjør godt å være her, skal jeg si deg!, sier Anna Eikeland engasjert og utnevner seg selv som et godt eksempel på at trim funker.
- Jeg er den eldste her; hvis jeg lever til sommeren, så blir jeg 90!

Eline, som leder opplegget, forteller at målet er å bevege seg og opprettholde funksjonen i kroppen. Anna stemmer i og forteller at målet for henne er å få bedre balanse, samt ikke bli så svimmel og ustø.

- Det gjør godt for muskler, ledd og ikke minst hodet, sier hun og peker mot topplokket:
- Det må med!
- Trimmen er for alle! Man trenger ikke være senior, konstaterer deltakerne nærmest i kor. Anna forteller om en gang hun var med på trim for husmødre og det kom en 13-åring og ble med:
- Var jo stiv som et krek!

Latteren sitter løst og det er flere som sier at de merker forskjell allerede.

- Dette er tredje gangen, men du skulle sett meg gå ned trapper etter første gang!, ler Frøydis Enstad og henvender seg til instruktør Eline:
- Du ser hva vi kan klare og gir oss passelige utfordringer. Det er veldig positivt!

Frivilligsentralen hadde et liknende tilbud før korona slo til, som nå i vår blomstrer med ny instruktør og nye deltakere.

- Under middagen «Gode måltider for eldre», som ble arrangert i november, fikk vi tilbakemelding på at flere ønsket seg et trimtilbud, forteller Sara Kohne, daglig leder på Løvestakken frivillighetssentral, som organiserer seniortrimmen.

Undertegnede kan herved gå god for at her blir du tatt vel imot uansett hvor (lite) sprek du er. Her er det både livsglede og bevegelsesglede nok til alle som kommer over dørterskelen. Sosialt er det også, så med andre ord: bare å hoppe i det og bli med!



# Å gjøre en forskjell i et barns liv er fantastisk!

– Som fosterforeldre må en se det fine i barnet, og klare å se bak atferden og forstå barnet innenfra. Hvis vi kan gjøre en forskjell i et barns liv, synes vi det er flott, sier «Anne», som er fostermor i CRUX, og av hensyn til barnet ønsker å være anonym.

## Tekst og bilde: CRUX

– Jeg opplever det meningsfylt å være en viktig brikke i barnets liv, og kunne bidra med støtte, hjelp og omsorg. Vi kan ikke hjelpe alle, men hvis vi kan bety noe for ett barn, er det fantastisk. Ikke minst det å få et nytt familiemedlem å bli glad i, sier «Anne».

Hun synes også det kan være krevende å se på at barnet har det vanskelig.

– At barnet ikke nødvendigvis tar de gode valgene, kan være utfordrende. Så er det igjen en ufattelig glede når barnet klarer å ta imot omsorg. Det er stort når vi opplever at ting vi arbeider med, sakte, men sikkert gir fremgang, og da få lov til å glede oss med barnet.

*Hva er mest utfordrende med å være forsterket fosterhjem?*

– Dette er en jobb du har hele døgnet. Du må bruke mye av din tid med barnet, og det er utfordrende og kan medføre at du kommer i et dilemma i forhold til dine egne barn. Noen fosterforeldre forteller at det kan være krevende å samarbeide med biologiske foreldre, sier hun og understreker at man også

kan få til et flott samarbeid. Veiledning er derfor viktig for å få støtte og hjelp i de utfordringer som måtte komme.

Hvert hjem får tildelt en fast fagkonsulent som følger dem opp, og koordiner det faglige arbeidet rundt barnet/ungdommen. Det kan også være støttehjem og miljøterapeuter tilknyttet familiene slik at hvert barn får et godt og individuelt tilpasset tilbud.

– For oss er det svært viktig med fast veiledning, at vi blir sett og hørt, og at veilederen er lett tilgjengelig. At vi blir møtt med forståelse for det vi står i med barnet. For oss har det også en betydning at CRUX er en diakonal stiftelse. Deres fokus på å se hele mennesket, og det kristne verdisynet. Uansett hva vi strever med, er vi alle elsket og unike. I CRUX arbeider vi med hjerte og varme. Vi har rett og slett hjertevarme for barna, sier «Anne».

CRUX er en ideell, landsomfattende og diakonal stiftelse, som på oppdrag fra BUFetat og lokal barneverntjeneste driver forsterkede fosterhjem ulike steder i landet. Se [stiftelsen-crux.no](http://stiftelsen-crux.no).

Kan du hjelpe et barn eller en ungdom som har det vanskelig?

Nå er det behov for flere fosterhjem i ditt nærområde.

Den norske kirke samarbeider med Fosterhjemstjenesten i Bergen om å finne fosterhjem.

Mer informasjon om fosterhjem på

[fosterhjem.no](http://fosterhjem.no)

Illustrasjonsfoto





*Bilete måla av Roger Loveless, gjengjeve med løyve frå kunstnaren*

Salmen til høgre kjenner du kanskje godt. Han er skriven av journalisten og forfattaren Johan Halmrast (1866–1912). Men det du kanskje ikkje visste – fordi det sjeldan vert nemnt – er at forfattaren la desse orda i munnen på Maria Magdalena. Kven var ho?

Vi finn henne såvidt nemnd i Lukas 8,1–3. Der får vi høyre at blant Jesu lærlingar var ikkje berre dei 12 apostlane som vi oftast høyre om, men også fleire kvinner, blant dei Maria Magdalena; og vi får høyre at «sju vonde ånder hadde fare ut av» henne. Jesus hadde gjort henne frisk frå ein sjukdom – vi hadde kanskje ikkje omtalt denne som vonde ånder i dag, men vi kan skjöne at sjukdomen var alvorleg. Og vi kan tru at ho då også vart svært taknemleg overfor Jesus etterpå.

Sidan høyre vi ikkje noko meir som sikkert er om henne, før ved Jesu korsfesting. Då fortel alle dei 4 evangelistane oss at ho og fleire av dei andre kvinnene

var der og såg på. Vi kan ikkje førestille oss for ei pine det må ha vore å sjå nokon ein var glad i, døy på ein så forferdeleg måte.

Matteus og Markus fortel oss om Josef frå Arimatea, som fekk lov til å ta med seg Jesu kropp. Og Maria Magdalena og ei anna Maria fylgde etter og såg kvar grava var.

Dei to kvinnene bestemte seg for å gå og salve kroppen hans med velluktande olje og salve. Tidleg søndags morgon gjekk dei til grava. Der fekk dei sjå underlege ting. Steinen framføre var velta bort, og grava var tom!

Johannes fortel at dei gjekk og varsla Peter, som kom og såg, saman med Johannes sjølv. Så gjekk dei igjen, og Maria vart ståande åleine igjen ved grava. Ho gret. Ho hadde opplevd sorg på sorg. Fyrst hadde han ho var så glad i, vorten drept på ein grusom måte. Så fekk ho ikkje eingong vist han ei siste ære, fordi nokon hadde teke kroppen hans!

## Maria Magdalenas jubel

Av Johan Halmrast, 1890  
Nr 199 i Norsk salmebok 2013



Å salige stund uten like,  
han lever, han lever ennu!  
Han vandrer i seierens rike,  
min sjel hvorfor sørger da du?  
Han er ikke lenger i graven,  
hvor bleknet i døden han lå;  
jeg levende så ham i haven,  
og aldri så skjønn jeg ham så.

Han lever, og jeg skal få bringe  
hans venner det salige ord –  
tenk, jeg som er ringest blant  
ringe,  
den minste han kjenner på jord.  
Tenk, jeg skal hans hilsen  
frembære,  
å, kunne jeg synge det ut!  
Mer kunne ei engler begjære  
enn gå med så salig et bud.

Å salige stund uten like,  
han lever, han lever ennu!  
Han vandrer i seierens rike,  
min sjel, hvorfor sørger da du?  
Du søkte din trøst i den døde  
og dvelte ved gravnatten kun;  
Så fikk du den levende møte,  
å salige, salige stund!

I tårer ser ho ein mann som kjem gåande, og spør om det er han som har teke kroppen. Han svarar henne med eitt einaste ord: «Maria!», namnet hennar. Då oppfattar ho brått kven det er; og sjokkert svarar ho sjølv med eitt einaste ord: «Rabbuni!», «Min meisterlærer!». Det ligg ei heil verd i ordet, alt om kor glad ho var i han, kor stor sorga hadde vore, og for ei utruleg oppleving det var å sjå han stå der lys levande. Det er noko å tenkje på når ein syng salmen.



## Konsserter våren 2022

- ☆ **Søndag 3. april kl 19:00 i St Markus kirke:**  
SORG OG GLEDE – en vårlig påskekonsert med kor, del av Påskefest 2022, se mer side 5.  
**Billetter kr 150**, selges på TicketCo og i døren.
- ☆ **Lørdag 9. april kl 15:00 i St Markus kirke:**  
Prélude, Fugue et Variation –  
Orgel & Klokkespill / Clavion  
Asbjørn Myksvoll & Mariko Takei  
Gratis entré / kollekt
- ☆ **Lørdag 23. april kl 15:00 i St Markus kirke:**  
Afternoon TEA Concert, se side 5.  
Sangere og pianister fra Griegakademiet
- ☆ **Mandag 25. april kl 17:00 i Solheim kirke:**  
Påskekonsert for store og små.  
Medvirkende: Berit Eggen Solstad,  
Mariko Takei o.m.fl.
- ☆ **Mandag 2. mai kl 19:30 i St Markus kirke:**  
«Lost Music» – Komponist og sangstudenter  
fra Griegakademiet og BIT 20.  
**Billetter:** info. kommer senere.
- ☆ **Lørdag 7. mai kl 15:00 i St Markus kirke:**  
Afternoon TEA Concert, se side 5.  
Pianister o.m.fl. fra Griegakademiet.



## Det skjer våren 2022

- ☆ Hver **søndag** er det **gudstjeneste** enten i *Solheim* eller *St Markus kirke*, se oversikt på neste side.
- ☆ Hver **mandag** (unntatt i skolens ferier) er det **vegetarmiddag** i menighetssalen i *Solheim* mellom kl 16 og 18. Det er en sosial møteplass med deilig og billig mat for hele nabolaget.
- ☆ Kl 17 under vegetarmiddagen er det **sangstund** for barn i kirkerommet.
- ☆ Hver **tirsdag** kl 13 er det **trening** med Frisklivssentralen utendørs bak *Solheim alderspensjonat*. Felles avgang fra *Solheim kirke* ett kvarter før for dem som vil gå sammen med noen.
- ☆ **Annankvar tysdag** er det **bibelkveld** i *Solheim* på kontor-møteromet kl 18:30-20:30 med innleiing ved Knut Kvalsvik og samtale. Vi utforskar Matteus-evangeliet saman. Gjenstående datoar etter påske:
  - 19. april
  - 03. mai
- ☆ **Annenhver onsdag** er det **formiddagstreff** kl 12-14, med tema, servering, sang og musikk og hyggelig samvær.
  - 20. april *Solheim menighetssal*,
  - 04. mai *St Markus menighetssal*,
  - 18. mai *Solheim menighetssal*,
  - 01. juni Sommeravslutning – info kommer
- ☆ **Onsdager** er det **åpen kirke** i *Solheim* 12-14. (Utgår ved gravferd)
- ☆ **Fredager** er det **åpen barnehage** i *St Markus* kl 10:00–12:30 med **babysang** 11:30.
- ☆ På **fredager** er det også **åpen kirke** i *St Markus* 12:00–14:00 (utgår ved gravferd) med en enkel bønneliturgi 13:00 hvis der er noen som vil.





**Solheim kirke**  
Hordagaten 28



**St Markus kirke**  
Lien 45

## Trenger du kirkeskyss?

Ønsker du å bli hentet til kirken og kjørt hjem igjen i forbindelse med gudstjeneste, kan du ta kontakt med **diakon Vigdis (tlf 948 29 037)** innen kl 15 fredagen før den aktuelle gudstjenesten.

# Gudstjenester i Løvstakksiden menighet

## April

**03. april** kl 11, 5. søndag i faste,  
**St Markus**, *Johannes 6,24–36*

**10. april** kl 11, Palmesøndag,  
**Solheim**, *Johannes 12,1–13*  
*Fasteaksjon*

**Tor 14. april** kl 11, Skjærtorsdag,  
**St Markus**, *Johannes 13,1–17*

**Fre 15. april** kl 11, Langfredag,  
**Solheim**, *Johannes 18,1–19,42*

**Søn 17. april** kl 11, Påskedag,  
**St Markus**, *Johannes 20,1–10*

**24. april** kl 11, 2. søn. i påsketiden,  
**Solheim**, *Johannes 20,24–31*  
*Familiegudstjeneste «Barnas påskefest»*

## Mai

**01. mai** kl 11, 3. søn. i påsketiden,  
**St Markus**, *Markus 6,30–44*,  
*Matteus 20,25–28*

**08. mai** kl 11, 4. søn. i påsketiden,  
**Solheim**, *Johannes 14,1–11*  
*Konfirmasjonsgudstjeneste*

**15. mai** kl 11, 5. søn. i påsketiden,  
**Solheim**, *Johannes 17,6–11*

**22. mai** kl 11, 6. søn. i påsketiden,  
**St Markus**, *Matteus 6,7–13*

**Tor 26. mai** kl 11, Kr. himmelfart,  
**Solheimsviken kaiområde**,  
*Johannes 17,1–5*  
*Friluftsgudstjeneste sammen med Årstad og Fridalen menigheter*

**29. mai** kl 11, Søndag før pinse,  
**Solheim**, *Johannes 16,12–15*

## Juni

**Søn 05. juni** kl 11, Pinsedag,  
**St Markus**, *Johannes 14,23–29*  
*Økumenisk/internasjonalt gudstjeneste*

**12. juni** kl 11, Treenighetssøndag,  
**Solheim**, *Lukas 24,45–48*  
*Familiegudstjeneste. Sommerfest*

**19. juni** kl 11, 2. søn. i treenighet,  
**St Markus**, *Johannes 3,1–13*

**26. juni** kl 11, 3. søn. i treenighet,  
**Solheim**, *Markus 10,13–16*

## Juli

**03. juli** kl 11, 4. søn. i treenighet,  
**St Markus**, *Matteus 9,35–38*

**10. juli** kl 11, 5. søn. i treenighet,  
**Solheim**, *Matteus 18,12–18*

**17. juli** kl 11, aposteldagen,  
6. søn. i treenighet,  
**St Markus**, *Markus 3,13–19*

**24. juli** kl 11, 7. søn. i treenighet,  
**Solheim**, *Markus 5,25–34*

**31. juli** kl 11, 8. søn. i treenighet,  
**St Markus**, *Markus 12,28–34*

## August

**07. aug** kl 11, 9. søn. i treenighet,  
**Solheim**, *Lukas 6,36–42*

**14. aug** kl 11, 10. søn. i treenighet,  
**St Markus**, *Markus 11,25–26*

**21. aug** kl 11, 11. søn. i treenighet,  
**Solheim**, *Johannes 8,31–36*

**28. aug** kl 11, 12. søn. i treenighet,  
**Solheim**, *Johannes 4,27–30.39–43*



Den stille uke