

Menighetsbladet

nr. 2 • 2020 55. årgang

Blaker • Frogner • Sørumsund



Kari og Palmor Huse på Skeikampen i 2017 Foto: Anne-Merete Huse

Gadsammer!

Les om:

Årets konfirmanter

Demensomsorg

**Kari Huse
– pårørende**

**Anne Berger Jørgensen
– prest og forsker på demens**

Ord til deg

Vår Herre Jesus Kristus selv og Gud, vår Far, som har elsket oss og i sin nåde gitt oss en evig trøst og et rikt håp, må han gi deres hjerte mot og styrke til alt godt, i ord og gjerning!

*Paulus andre brev til tessalonikerne
2, 16 - 17*

Det enkle er ofte det beste



Anne B. Jørgensen
Foto: Privat

Vi treffes en ruskete kveld over en kopp varm te i Meierigården. Det blåser og regner ute, men inne er det lunt og varmt. Selv om det er første gang vi møtes, kjenner vi til hverandres engasjement angående åndelig omsorg for syke og

demente. Praten går! Vi må le da vi slår fast at Remas slagord «det enkle er ofte det beste», stemmer innen omsorgen for demente.

– *Hvem er du Anne Berger Jørgensen?* – Jeg har vokst opp på gården Melvold på Frogner og pleier å si at jeg tok en 50 års omvei, via Japan, Stavanger og Bodø hjem igjen- smiler Anne. -Jeg er gift med Tor B. Jørgensen, som også er prest og tidligere biskop i Sør-Hålogaland. Sammen var vi misjonærer i Japan i 17 år. Vi har tre sønner og flere barnebarn. I Bodø var jeg menighetsprest og siden fengselsprest.

Rett til åndelig liv, også for demente

– *Hva er bakgrunnen for ditt engasjement når det gjelder åndelig omsorg for demente?*

– Jeg har alltid likt å ha andakt på sykehjem. Det har undret meg at dette av og til har virket litt nedprioritert. Helsepersonell har det alltid travelt, og prester har også mange oppgaver. For meg har dette imidlertid alltid vært en viktig oppgave. Da jeg var menighetsprest ble det utlyst et prosjekt i Sør-Hålogaland bispedømme, og etter hvert ble jeg prosjektleder for «Rett til åndelig liv, også for personer med demens.»

«Jeg må jo klappe mens jeg husker det»

– *Kan du dele noen av dine erfaringer fra åndelig omsorg for demente?*

– Det er viktig med **trosbekreftelse**.

Det er like naturlig å visne som det er å vokse. For demente er det problematisk å lære nytt. Da er det viktig å få bekreftet det som har styrket tro og livsmot gjennom livet. Kommunikasjonen må gjerne skje via gamle, kjente sanger, tekster og dikt. -Anne minnes, med glimt i øyet, en episode, der diktet om Terje Vigen med alle sine mange vers, ble deklamert for en gruppe demente. Oppleseren ble til stadighet avbrutt av en dame som klappet begeistret. Personalet prøvde å hviske til henne at hun skulle vente med å klappe til han var ferdig, hvorpå damen svarte kontant: «Jeg må jo klappe mens jeg husker det!»

Tid, trofasthet og tålmodighet

Anne fortsetter: I mine mange besøk på sykehjem har jeg sett hvor viktig det er å ta seg TID; tid til å håndhisse, vise ansikt, til å se hver enkelt og løfte dem frem. Ikke minst ser jeg hvor viktig



Litteratur redigert av Anne B. Jørgensen. Foto: Heidi Schmidt

det er at ledelsen prioriterer denne omsorgen som en del av den helhetlige omsorgen. Ledelsens holdninger forplanter seg rundt til personalet på avdelingene.

Stjernestunder

– *Har du noen råd til alle oss rundt personer med demens?*

Det er viktig at de det gjelder skal få oppleve flest mulig gyldne øyeblikk og stjernestunder. Gode ord for å beskrive hvordan hjelpe kan gjennomføre dette er: tid, trofasthet og tålmodighet.

Anne var redaktør for både en bok og et hefte som ble delt ut til alle sykehjem i bispedømmet. Boken består av kjente salmer og tekster og vakre fotografi. Heftet er ment som hjelp til alle som er involvert i åndelig omsorg for demente. En idé her, også?

Brunost og respekt

– Hvis en person med demens er glad i brunost, så gir du han det på skiva. Hvis en person med demens har levd sitt liv innenfor en spesiell tro eller religion, så tar du hensyn til det også. Det handler ikke om oss. Det handler om den personen, og om respekt. Så enkelt,- sier Anne B. Jørgensen.

HEIDI SCHMIDT

Tips:

TVserie: <https://tv.nrk.no/serie/en-stille-forsvinning>
Noen Bøker:

- Blott en dag, Salmer, bønner og bibelord til glede og trosbekreftelse, redaktør Anne B. Jørgensen
- Jeg er i Herrens hender, Bønner, andakter og gudstjenester i hvile og trosbekreftelse, redaktør Anne B. Jørgensen.
- Har du tid til det, da? Om åndelig omsorg for sykepleiere, Heidi Schmidt



Leder

Anne
Søbye

En annerledes hverdag

Når innholdet i dette bladet redigeres er vi i begynnelsen av mai. Vi har levd noen uker i unntakstilstand, med smittefare, hjemmekontor, stengte skoler, barnehager, arbeidsplasser og sosiale arenaer. Også kirkens hverdag er annerledes, med begrensninger på antall som får delta i begravelser og barnedåper og mange avlyste brylluper. Gudstjenester blir filmet og lagt ut på kirkens nettsider, og møter, hyggetreff og turer blir avlyst. Vi er nå i en fase der samfunnet er i ferd med å åpne opp igjen. Vi håper at det blir mulig å gjennomføre konfirmantleiren og høstens konfirmasjoner. Men ting endres fra dag til dag, og vi står i fare for å levere et menighetsblad med informasjon som er utdatert før bladet kommer ut. Derfor tar vi alle forbehold om avlysninger.

Det som ikke blir utdatert er at vi mennesker har behov for omsorg og respekt uansett alder eller sykdom. Tema for dette menighetsbladet er behov knyttet til demens. Gode lokale fagpersoner har stilt opp og deler sin kunnskap og sine erfaringer med oss. Vi får også innblikk i den pårørendes situasjon, det er ikke bare den som blir syk som rammes. Ettersom sykdommen forløper blir det et tap og sorg over det som blir borte hos den man er glad i. Ikke minst kan det bli frustrerende og slitsomt. Samtidig er det så mye av verdi, og mange mulige gode øyeblikk sammen. Øyeblikk å samle på.

Selv om det kognitive svikter har mennesker åndelig behov. Det som er kjent fra barndommen ligger der, vi kan nå fram ved å synge en kjent salme, lese et bibelord eller be en kjent bønn. Akkurat nå er savnet av fysisk nærhet kanskje ekstra stort. Klemmer og klapp på kinnet trenger vi uansett alder og helse. Noen har ikke familie, og får lite besøk. Kanskje det å være aktivitetsvenn gjennom Nasjonalforeningen for folkehelse være noe for deg?

Vi ønsker alle en riktig god sommer!



Andakt

SOLOPPGANG

Sokneprest
Gunnar Sem
Kristiansen

Mange kjenner mørke tanker i denne tiden. De kan være så mangt. Hvordan skal det gå med vår verden? Hvordan ser framtiden min ut? Hvordan skal jeg skal jeg klare meg? Osv, osv. Bekymrede og mørke tanker har en tendens til å hekte

seg i hverandre som en kjede. Og de kan ha en lammende virkning på oss.

De har også sin egen favoritt-tid på døgnet, nemlig på «natt-morran». Om vi våkner da og blir liggende å tenke, da yngler de. Slik er det for veldig mange mennesker, og jeg tror det gjelder de fleste av oss.

Kanskje er det et aldri så lite budskap i denne allmenmenneskelige erfaringen? Når mørke tanker trives i mørke mens vi letner til sinns når dagene blir lysere og solen skinner, er vi ikke da alle «lysets barn»? Skapt til lys og varme?

I den bønneboka jeg ofte bruker, står det som i Bibelen kalles Sakarjas lovsang. Den handler om Johannes døperen og hans gjerning (Johannes har jo sin egen dag nå på forsommeren, St.Hans). Sakarja var pappaen til Johannes. Han ble fylt av Den hellige ånd og talte profetiske ord om frelsen som skulle komme med Jesus og som Johannes var forløperen til. Om syndenes tilgivelse. Om en ny tid. Sakarjas lovsang slutter slik:

«Slik skal lyset fra det høye gjeste oss som en soloppgang, og skinne for dem som bor i mørke og dødens skygge, og lede våre føtter inn på fredens vei»
(Luk 1)

Og da Jesus kom brukte han det samme bilde om seg selv: Jeg er verdens lys.

Etter påskedag og Jesu oppstandelse er det dypeste mørke overvunnet. Det mistet sin makt. Jesus har vært der, skrappt bunnen i tilværelsen og stått opp igjen. Skinnende hvit og ny.

Der overlistet Gud djevelen med hans egne våpen. Djevelen gikk i sin egen felle. En av de gamle kirkefedrene sa det slik: Når Jesus døde på korset, slukte djevelen en krok. For akkurat der og da, ble syndene våre sonet, og Gud «forsonte verden med seg selv» (2. Kor 5,19).

En hver kristen har del i det Jesus gjorde med sin død og oppstandelse, og er derfor på vei mot soloppgangen.

Vi er ikke lenger overlatt til å kjempe mot mørke på egenhånd. Vi seirer ved å vende oss mot lyset, mot Jesus, vår soloppgang. God sommer!

GUNNAR SEM KRISTIANSEN



Konfirmanter

i Blaker, Frogner og Sørums menigheter

Januar 2020 var startskuddet for årets konfirmanter. Det vil si, noen hadde «tyvstartet» litt: gått på noen gudstjenester og vært på ungdomsklubben vår Loved Play allerede. Det er selvfølgelig helt i orden!

Vi er veldig stolte av konfirmantene våre. Det er fine ungdommer som vi dessverre gjerne skulle møtt oftere dette halvåret. For når dette skrives, er det lockdown i konfirmantarbeidet på grunn av koronapandemien som herjer med oss. Før alt ble stengt, rakk konfirmantene å bli presentert i hver sine kirker, delta på en storsamling og en gruppesamling og en Good Friday. Et av de nye tiltakene våre som skulle arrangeres to ganger i løpet av våren 2020 sammen med konfirmanter i hele Lillestrøm kommune. Men sånn ble det ikke. I stedet har konfirmantene vært på digitale gudstjenester, hatt digital faste-innsamling til Kirkens Nødhjelp og møtt oss konfirmantlærere gjennom konfirmantpodcasten vår. Tusen takk for tålmodighet fra både konfirmanter og foresatte. Det blir bra og det gleder vi oss til!

Konfirmantarbeidet i våre tre menigheter består av to alternative opplegg: Full pakke 1 og Full pakke 2. Full pakke

1 er med sommerleir, full pakke 2 er med Sjømannskirkens nettkonfirmantopplegg for de som ikke skal på leir. Felles for full pakke 1 og full pakke 2 er:

- Storsamlinger: alle konfirmantene i Blaker, Frogner og Sørums møtes i en av våre tre kirker, tre ganger. Ungdomsbandet spiller, konfirmantlærerne prøver å være kule og morsomme (og lærerike) og våre 30 ungdomsledere deltar som gruppeledere.
- Gruppesamlinger: konfirmantene i Blaker og Sørums møtes på ungdomshuset vårt på Lørenfallet og har en times undervisning om et aktuelt tema i forkant av ungdomsklubben Loved Play. En av gangene er det “bønnesuppe”: en enkel ungdomsgudstjeneste med kveldsmat etterpå.
- Good Friday: to ganger møtes konfirmantene til aktiviteter sammen med de andre konfirmantene i Lillestrøm kommune, rundt 450 til sammen. Da er det konsert, aksjonsløp, “grill en kristen”, konkurranser og sceneshow en hel fredagskveld. Morsomt og (litt) slitsomt.)
- Gudstjenester: Konfirmantene skal gå på syv gudstjenester i løpet av konfirmantåret. To av disse gudstjenestene kan erstattes med Loved Play eller FUF. På en av gudstjenestene skal konfirmantene ha en oppgave.

- Fasteaksjon: rett før påske går Fasteaksjonen av stabelen. Da går konfirmanter i hele Norge med bøsse og samler inn penger til Kirkens Nødhjelp sitt arbeid. I år ble denne innsamlingen digital, på grunn av koronapandemien.
- De som har ansvar for konfirmantundervisningen har måttet finne nye metoder for å undervise konfirmantene, de har i disse tider tatt i bruk nye digitale verktøy og lager nå undervisningene på podcast slik at konfirmantene kan lytte til undervisninger over nett. De gjør også det samme med ledertrainingen.
- Full pakke 1 reiser på en ukes konfirmantleir til Bolærne (Ferder fyr). Konfirmantårets høydepunkt for mange av oss!
- Full pakke 2 er nettkonfirmanter og jobber digitalt med konfirmantopplegg, i dialog med oss konfirmantlærere.
- I månedsskiftet august/ september konfirmeres konfirmantene i fine, høytidelige og litt morsomme gudstjenester. Høstens vakreste eventyr!

MAYLEN NUPEN

Vi tar forbehold om endringer i gjennomføringen av konfirmantleir og konfirmasjonsgudstjenester pga. koronasituasjonen.

Våre konfirmanter

Blaker 6.sept kl 10.30

Hanny Christine Bleikvassfors
Fay Kristine Næss Braathen
Erik Dale
Emil Sebastian Granli
Markus Halvorsen - Korsmo
Karen Foss Hidemstrædet
Aurora Hoel
Emil Grindalen Hoen
Isabel Krantz
Helene Mathsen
Tuva Meluken
Markus Ryen
Therese Hansen Sæbø
Julie Ulvang-Hagen

Blaker 6.sept kl 12.30

Max Oliver Fjeld Borgersen
Anna Othilie Dahl
Marcus André Fredriksen-Svendsen
Sarah Fagerås Hansen
Martin Hestvik
Synne Hestvik
Kamilla Sæther Hovstø
Malene Ingemann-Petersen
Adrian Harald Persson Lunde
Remi Myhrer
Milla Fredrikke Nyhus
Lene Synnøve Sagen Ottershagen
Daniel Pedersen
Tuva Solvang

Frogner 29.aug kl 10.30

Luise Elena Andersen
Sofie-Alexandra Baardsen
Laetitia Bachler
David Mathias Tobiassen Christoffersen
Johannes Ellingjord-Dale
Viktoria Flatla
Tobias Hammer
Iver Kilsand-Hauge
Magnus Dyrkorn Krogshave
Brede Lødøen Lundenes
Einar Hovdahl Mæhlen
Adrian Olstad Staib
Thea Christine Berge Westreng
Gard Johan Worren

Frogner 29.aug kl 13.00

Tobias Bach-Nilsen
Sara Alvilde Berntzen
Jacob Bjørå
Odin Andre Asak Brenne
Mathias Løland Brubakken
Kasper Ellingsen
Emma Sofie Faraasen
Thea Christine Gårder
Andrea Isabel Ingebrigtsen
Markus lie Karlsen
Tobias Røtterud Kristiansen
Melina Leah Kristoffersen
Markus Langdalen
Hedda Victoria Jansson Larsen
Marte Guro Merli
Olivia Myklebust- Larsen
Tobias Bæreg Røsnes
Mathias Urhaug

Frogner 30.aug kl 10.30

Daniel Prasad Betin
Jon-Marius Fredheim
Remi Johansen
Daniel Karlsson
Aurora Krogseth Netka
Andrea Kopperud Pettersen
Line Marie Asak Sandmo-Alnæs
Adrian Elias Vorren Søndergaard
Emilie Sørli
Lars Eirik Woldengen
Johanna Nilsen Østby

Sørum 5.sept kl 10.30

Hannah Brodtkorb
Mathias Lade
Elisabet Marte Forset Rannug
Selin Meckelborg Rognerud
Adrian Falck Sundbye

Sørum 5.sept kl 12.30

Håkon Martnes Adamsen
Even Berglund
Adrian Edstrøm Bjølgerud
Karoline Olstad Dahl
Hedda Strandsæter Engeliem
Marlen Granaas
Ingvild Granlund
Kristian Aslaksen Hestvik
Ragnhild Elise Sem Kristiansen
Adrian Kveen
Petter Larsen Møllegaard
Isabel Brattstrøm Nysæther
Elias Nathaniel Schøne Skofteby
Krista Varte-Malmo
Jonatan Lindblad Vårum
Therese Weiby

Sørum 6.sept kl 10.30

Maria Therese Engeset
Lucas Grønvoll
Emanuel Jacobsen
Annamaria Kurucz
Mathilde Skålvik
Eline Myklebust Thorsø

Sørum 6.sept kl 12.30

Malin Brekke-Bjørkedal
Erik Aleksander Rognlien Evjebråten
Caroline Finneide
Leon Holmberg Grendahl
Ailin Hermansen
Elise Hellerud Ihlebekk
Madeleine Kaurin
Mathias Mathan Knivslund
Tiril Røstad



Jeg kunne skrevet en hel bok



*Kari og Palmar med sønnen Kjetil, hans kone Carina og barnebarna Iben og Eline 17. mai 2016.
Foto: Anne-Merete Huse*

Menighetsbladet har hatt en sterk og rørende samtale med pårørende Kari Huse, ektefelle til demensrammede Palmar. «Han var alltid en aktiv og sprek mann!» sier hun.

«Yrkeslivet tilbrakte han i Posten, med lederjobb på slutten. Palmar hadde også egen drosje i Oslo i mange år, og hans varemerke var en likandes og raus person! Som den fødte «handyman» mestret han alt fra snekring og håndarbeid til håndball som trener og dommer! For noen år siden registrerte Palmar alle graver på Sørums tre kirkegårder, som et ledd i interessen for slektsforskning!»

Da forstod jeg at det var noe galt og at mine mistanker var riktige

Kari betegner seg selv og ektefellen som svært samkjørte. «Folkedans og turer i inn- og utland ga oss mye glede! Vi hadde mange drømmer som skulle oppfylles når vi ble pensjonister!» Så kom 2002 og flere snikende sykdomstegn, med vonde mistanker for Kari. «Palmar var sjelden borte fra jobben, men plutselig sa det stopp! I 2010 sviktet også hukommelsen.»

Jeg vil skryte av dagsenteret på Sørvald

I 2014 sa Kari ja til dagtilbud ved Sørvald for Palmar. Dette tilbudet roser hun varmt! Men etter en stund kom den tunge veien med institusjonsplass for ektefellen. «Jeg har vært så sint og lei

meg, og har kjempet mange kamper! Det er etter min mening for få tilbud for personer i institusjon! Aktivitetene må tilrettelegges på det nivået brukerne er. Det som finnes er for de mest oppgående. Ja, jeg har nok blitt sett på som en forferdelig pårørende!» Kari berører med sin åpne og ærlige fortelling om livet som pårørende. «Det har blitt mye tårer og tankevirksomhet for hele familien. Vi er heldige som har hverandre!»

Ta vare på deg selv

Demens er en ubarmhjertig sykdom som rammer både den syke og hele familien rundt! Det er varierende fra person til person, men særlig går det ut over kommunikasjonen og hukommelsen! Mange endrer personlighet. Kari besøker ektefellen minst 5 ganger i uka. Hun forteller at hun særlig skulle ønske at Palmar kunne huske alle de gode åra de hadde sammen, og at han skulle forstå selv hvor mye han betyr for alle sammen! Det er lett å glemme å ta vare på seg selv i en slik situasjon. Hun har derfor fått råd fra leger og sykepleiere om nettopp å huske på seg selv i hverdagen, og ta vare på egen helse. Akkurat dette er noe av det vanskeligste både å gjøre og å snakke om! Dette er noe de fleste pårørende vil kjenne seg igjen i. «Det finnes altfor få tilbud, støtte og oppfølging for oss som er pårørende,» avslutter Kari.

Menighetsbladet vil takke Kari varmt for at hun så raust og åpent ville dele med oss fra sitt og Palmars liv.

BENTE ELISABETH BJØRNSTAD RYEN

Mer himmel på jord

Sammen i en krevende tid

I skrivende stund har regjeringen fattet vedtak om å lette på flere av de tiltak som har vært gjort i anledning av Covid-19-viruset. Mange kan kjenne på uro, ensomhet og usikkerhet i disse dager, og det er ikke godt å bli sittende alene med slike tanker og følelser. Behovet for å ha noen å snakke med øker, og behovet for å få hjelp med praktiske ting, som innkjøp av mat og medisin, kan også gjøre seg gjeldende grunnet smittefare.

Frykt ikke

Det er mye å si om dette vi nå opplever.

Den gamle salmen «Blott en dag» fra 1865 rommer mye visdom, og formidler Guds løfter. Han ser oss, og Han har lovet oss å være med hver dag og å gi oss den styrke og kraft vi trenger, nok for en dag om gangen. Å la tankene spinne er naturlig. Å finne roen ved Guds oppfordring til oss om ikke å være redde, er ikke like enkelt. Det står ikke, at det ikke er noe å være redd for, men Gud lover å være med deg og meg gjennom alt vi strever med. (Jes 41,10) I Bibelen står det at vi ikke skal frykte 365 ganger, en gang for hver dag.

Trenger Du noen å snakke med?

Ta kontakt med oss prester og diakon på kirkekontoret dersom du ønsker noen å snakke med. (Jfr. kontaktopplysninger lenger ned i teksten)

Om å se og bli sett

Det er ikke ofte vi bruker begrepet nestekjærlighet i hverdagen, men det er akkurat det vi ser skje i disse dager. Selvhjelpsgrupper blir dannet på sosiale medier, vi tar den der telefonen vi ikke helt har sett oss ha tid til en travel hverdag, ja vi bidrar til å gi hverandre litt mer himmel på jord. Vil du hjelpe din neste, og vise omsorg, kan du lese om hvordan vi som kirke kan bidra til fellesskapet gjennom tiltakene «Folk hjelper folk», Røde Kors sin åpne telefonlinje «Ensomhetstelefonen» og Frivillighetssentralens «TelefonVenn». Du finner mere informasjon i dette nummeret av Menighetsbladet.

Jeg ønsker deg Guds fred, som overgår all forstand, over en vår og sommer som kan komme til å bli annerledes. Løftene i Jesaja 41,10 står fast.

MARIE S. GRIMSTAD

Vil Du hjelpe?

Nestekjærlighet i praksis

Vi er kalt til å hjelpe hverandre, og i disse dager viser alle selvhjelpsgrupper en fantastisk dugnadsånd og hjelpsomhet for å få til dette. Menighetene i Den norske kirke i Lillestrøm kirkelige fellestråd ønsker å støtte allerede eksisterende tiltak, under ledelse av Lillestrøm kommune, Frivillighetssentralene og Røde Kors sitt arbeid lokalt.

Derfor oppfordres vi alle som har lyst til å gjøre en innsats, til å sjekke ut om noe av disse tiltakene er noe for deg.

Praktisk hjelp

Folk hjelper Folk

Lillestrøm kommune kaller sitt ene hjelpetiltak «Folk hjelper folk». Kort fortalt går det ut på å koordinere og støtte opp under de selvhjelpsgrupper som allerede finnes, og å komplettere med tiltak dersom det trengs. F.eks. kan det være å bistå med innkjøp av mat og medisiner.

Du kan lese mer om «Folk hjelper folk» i denne linken: <https://www.lillestrom.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/frivillighet/folk-hjelper-folk/>

Samtalehjelp

TelefonVenn

Gjennom å ta en telefon til noen som ønsker det, er det nå mulig å avhjelpe ensomhet og uro. Frivillighetssentralen i Sørums er med på å organisere tiltaket «TelefonVenn» i Lillestrøm kommune. Det er knyttet klare retningslinjer til tiltaket, og hensikten er å bidra positivt til den mentale helsen. Som «TelefonVenn» ringer du til den samme personen over en viss tid, og man skal ikke svare på helserelaterte spørsmål. Kan Du tenke deg å bidra, ringer du leder for Frivillighetssentralen i Sørums, Mette Haugland Flaen på mobil 40036450, eller sender en e-post til post@sorum.frivillighetssentral.no. Du kan lese mer om

«TelefonVenn» i denne linken: <https://www.telefonvenn.no/>

Ensomhetstelefonen til Røde Kors

Røde Kors har åpnet et felles telefonnummer - 64 80 80 19 – som man kan ringe anonymt store deler av døgnet. Kan du tenke deg å bidra, ringer du nestleder Wenche Undrum i Røde Kors avdeling Sørums på mobil: 90737729.

Kirken

Prester og diakon Hvis du trenger noen å snakke med, er det bare å ta kontakt med: Sokneprest Maylen Nupen på mobil 96045703, sokneprest Gunnar Sem Kristiansen på mobil 90832332, eller diakon Marie Grimstad på mobil 91554638.

MARIE S. GRIMSTAD

Gulløyeblikk!

Med gode forutsetninger til stede, kan livet fortsatt by på mange gode øyeblikk!



Hund på besøk . Foto: Blaker bo- og omsorgssenter



Bingo. Foto: Blaker bo- og omsorgssenter

Det finnes mange typer demenssykdommer og mange grader av kognitiv svikt. I denne teksten får vi del i noen av tankene til Rosita Erin Eliassen, ansvarlig for kultur, aktivitet og frivillighet på Sørvald bo- og behandlingssenter (Sørvald), og seksjonsleder Pernille P. Berg for demensavdelingen på Blaker bo- og omsorgssenter (BBO). På begge disse institusjonene bor man permanent, har korttids plass, eller deltar på aktivitetssenter for personer med demens på Sørvald.

Det beste med jobben

Rosita synes det er fantastisk å jobbe med personer med demens, ikke minst på grunn av måten de lærer henne å glede seg over små ting på. Hun har en spennende og utviklende jobb, og løfter frem sine mange veldig dyktige kolleger, og frivillige, som står på og skaper aktivitet og gode øyeblikk. Det å ha mange frivillige gir så mye mer enn hva man hadde klart med bare ansatte.

For Pernille er det beste med jobben å omringes av så mange fantastisk dyktige og kunnskapsrike hjelpepleiere, sykepleiere og pleieassistenter, som virkelig brenner for faget geriatri og demens. Dette gjør at hver morgen når hun kommer på jobb, blir hun møtt av blide beboere som ønsker henne velkommen.

Gode øyeblikk og aktiviteter som gir opplevelse av mestring og av å bli sett

Det er viktig å ta vare på gleden i øyeblikket der og da! Godfølelsen etter en aktivitet kan sitte igjen lenge. Personer med demens har behov for å bli inkludert i et meningsfullt samvær med andre. Dette bidrar til å bekrefte opplevelsen av likeverd, og i det daglige handler det ofte om å se den enkelte. Regjeringens kvalitetsreform «Leve hele livet» har som mål at alle eldre skal få bedre hjelp og støtte til å mestre livet. Reformen handler om de grunnleggende tingene som oftest svikter i tilbudet til eldre: mat, aktivitet og fellesskap, helsehjelp og sammenheng i tjenestene.

Nyskapende og personsentrert demensomsorg ser mennesket bak diagnosen

Rosita og Pernille understreker at vi skal se mennesket bak sykdommen, og ikke la demenssykdommen definere hvem de er. De sentrale verdiene i den personsentrerte omsorgen handler for en stor del om å ivareta de grunnleggende psykologiske behovene, som trøst, identitet og meningsfulle aktiviteter. Det er også viktig å være klar over at noen beboere trives godt i eget selskap, og har ikke noe behov for å være med på felles aktiviteter. For å kunne møtes med verdighet og respekt, er det også viktig å kjenne til den enkeltes livshistorie. En systematisk kartlegging av beboernes behov

ligger til grunn for de mange og varierte aktivitetene som tilbys. På Sørvald f.eks. er sangstunder og Glad Kor veldig populære aktiviteter som mange liker å delta på. Det er derfor viktig med individuelt tilpassede aktiviteter, og på Sørvald har man siden 2015 hatt persontrentert og aktiv omsorg som en viktig del av kulturen. På BBO kommer det aktivitetsvenner på besøk 3-4 dager hver uke, og disse kjenner beboerne godt. Sanger er noe av de siste vi glemmer, og sangstunder er derfor noe mange beboere setter pris på. Mange har gode minner forbundet med dyr, noe som skaper et engasjement og henter frem positive følelser når f.eks. besøksdyr er til stede.

Med utgangspunkt i personlige planer og tilrettelagte opplegg, vil våre institusjoner kunne bidra til at det er sykdommens utvikling som setter grenser for hva den enkelte kan delta på, og ikke i for stor grad økonomiske ressurser og antall ansatte.

Tilbud til, og omsorg for pårørende til personer med demenssykdom og kognitiv svikt

I dette Menighetsbladet deler Kari Huse noe av sine erfaringer av å være pårørende. Rosita og Pernille understreker hvor viktige pårørende er, både for den enkelte med demenssykdom og for ansatte som skal gi persontrentert omsorg. «Det er de pårørende som kjenner den demenssyke best, og kan gi de beste opplysningene til den individuelle planen som ligger til grunn for persontrentert omsorg.»

Alle beboere på Sørvald og BBO har primærkontakter som følger opp pårørende. Man har pårørendemøter, ofte sammen med tilsynslege, og samarbeidet er viktig. Veiledning til pårørende i forhold til sykdomsutvikling og endringer, fungerer bedre dersom man har en konstruktiv relasjon. Mange med kognitiv svikt og demenssykdom bor lenge hjemme før de flytter til en demensenheter.

Å pleie en demenssyk person er til tider krevende for både kropp og sjel, og derfor er det viktig å følge opp de pårørende. Lillestrøm kommune arrangerer pårørendeskoler og samtalegrupper, hvor man kan utveksle erfaringer med andre i samme situasjon. For pårørende til yngre personer med demens, finnes det egne tilbud, da med et særskilt fokus på å ivareta barna.

MARIE S. GRIMSTAD



Fra Blaker bo- og omsorgssenter Foto: Seksjonsleder Pernille P. Berg

Om å kjenne og se den enkelte

Du står der ved utgangen, du er sint. Du skal hjem, til mor. Stemningen i avdelingen er amper. Flere kolleger har forsøkt å avlede, få deg bort fra utgangen. Du slår, du kjefter og du skal hjem. Du tar ikke innover deg at du er en gammel dame eller at mor er død. I det jeg nærmer meg skuler du på meg, og roper kan du ikke bare la meg få gå hjem. Du gråter, du ser redd og engstelig ut. Jeg senker stemmen min, og bruker navnet ditt. Stina, hjem er det gården på bakken du tenker på? Du ser på meg med undring, ja, det er jo hjem sier du. Mor er der. Moren din, det er Lina det? Ja, sier du stille. Og ser på meg med undring. Jeg fortsetter på historien din, moren din, Lina, hun giftet seg med Ole? Ja, det gjorde hun sier du, og de fikk fire barn på bakken forteller du. Vi hadde det så kjekt, når jeg vokste opp på gården fortsetter du, jeg stikker armen min under din og mens du forteller rusler vi nedover gangen. Du har så mye på hjerte, så mange minner fra et levd liv. Når du tenkte på bakken i sted sier jeg, hva tenkte du på? «Jeg var aldri alene på bakken, jeg er ikke så glad i å være alene jeg»

ROSITA ERIN ELIASSEN

Samarbeid mellom institusjonene og Den norske kirke



Sokneprest Maylen Nupen Foto: Sørvald bo- og behandlingssenter



Organist Jan Erik Stensrud og diakon Marie S. Grimstad Foto: Blaker bo- og omsorgssenter

Alle som er avhengige av kommunale helse- og omsorgstjenester skal få tilrettelegging og bistand for å kunne utøve sin tro og sitt livssyn. Uavhengig av alder og kognitive evner, er det viktig å være en aktiv part i egen livsfortelling, livet ut. Intervjuet med Anne B Jørgensen i dette nummer av Menighetsbladet, understreker også betydningen av fortsatt trosbekreftelse.

Som lokalkirke ønsker vi å ha et godt og brobyggende samarbeid med kommunale enheter, til beste for den enkelte.

- Annenhver uke har prest og organist en andakt på hver av våre tre institusjoner.
- Siden 2015 har diakon hatt et jevnlig tilbud om åndelig omsorg på BBO, inspirert av forskningen til Anne B Jørgensen.
- Høsten 2019 startet organist og diakon opp sangstund på BBO og Sørums sykehjem annenhver uke.

Noen synspunkter på dette samarbeidet

Pernille på BBO understreker at mange av beboerne er vant til å gå til gudstjeneste, og da er det flott at kirken kan kom-

me til dem. Sangstunden ved organist og diakon, og den åndelige omsorgen diakonen tilbyr i etterkant av sangstunden, har mange stor glede av. Noen av beboerne på BBO er senliggende, og deltar ikke på andakten. De finner derfor stor glede i at diakonen kommer inn til dem på rommet, setter seg ned ved sengen, og ber Fader vår. Mange beboere er knappe på ord, men så fort de hører en kjent salme, kan de synge alle versene ordrett. «Den åndelige dimensjonen er betydningsfull for mennesker i alle faser av livet, og behovet tenker jeg er uavhengig av helsetilstand og kognitiv funksjon.» Også på Sørvald samler andakten mange, forteller Rosita, og mange ønsker å delta. Rosita og Pernille setter pris på samarbeidet og måten kirken tilpasser de ulike oppleggene etter behovene til beboerne.

Nå i tider preget av Koronaviruset, er det positivt med gudstjenester fra våre kirker «on-line». Det har blitt godt mottatt på Sørvald og på BBO, og det er noe de kan tenke seg mer av og noe de ønsker å følge opp fremover.

Gjenbruksbutikken
Galleri Normisjon
Sørumsand

Tirsdag, onsdag, fredag: 11–16
Torsdag: 11–17 Lørdag: 11–14
Du finner oss i Villaveien 2.
Velkommen til en hyggelig handel!

Tlf.: 452 13 732 | www.gallerinormisjon.no



Kommentar

I forbindelse med spredningen av Koronaviruset, ønsker vi som kirke å tilby andakter og sangstunder på nett, til bruk på stuene og hos den enkelte på egnet format. (TV, nettbrett, mobil) Om unge demente, se tv.nrk.no/serie/helene-sjekker-inn/2020

MARIE STRANDKLEV GRIMSTAD

Sårbarhetens kraft, Om å finne styrke når du er svak



Forfatter:

Per Arne Dahl

Forlag:

Gyldendal

Sider: 251

Per Arne Dahl er en kjent og kjær prest og forfatter med mange boktitler bak seg. Den siste skrev han etter å ha blitt døv på det ene øret, noe som førte til at han måtte gi seg som biskop.

Dette er en personlig bok om det å leve med en kronisk plage. Han spør seg om det er rom for sårbarhet i en verden der den sterkeste ofte ser ut til å seire. Forfatteren ser ikke på sårbarhet som en svakhet. Tvert imot kan den gjøre oss sterkere og klokere og mere medmenneskelige. Det kan kreve mot og styrke å vedkjenne seg den. Likevel slår forfatteren fast: «Sårbarhet gir bærekraft og livsmot med tanke på hvordan livet faktisk er, og ikke hvordan vi skulle ønske det var.»

Dette er en klok og tankevekkende bok; en bok som vil styrke deg!

Kanskje er den ekstra aktuell i disse sårbare Corona-tider!

Bokhyllen med gamle bøker kan være en interessant opplevelse i disse hjemmetider. Selv frisket jeg opp Knut Hamsuns «På gjengrodde stier». Han var rundt 90 da han skrev boken og satt i husarrest. Noen betegnet ham på dette tidspunktet som «alderdoms-sløv». Leser du boken ser du at det ikke stemmer. Hans betraktninger fra alderdom og «karantene» var verd en gjenoppfriskning. Du finner sikkert noe gammelt, spennende i din egen hylle.

HEIDI SCHMIDT

Takk til de tidligere menighetsrådene med ledere

Nå er de nye menighetsrådene godt i gang med nye oppgaver. Mange av representantene har stilt til gjenvalg, og noen har avsluttet.

Vi vil takke alle kloke og engasjerte representanter for all tid og alt arbeid dere har lagt ned i de 4 årene som har gått.

**Særlig vil vi takke
menighetsrådslederne.**



Østengen **VILDT
GRAVFERD**
BEGRAVELSESBYRÅ AS
Tlf. 63 98 31 40 – Hele døgnet
www.ostengen.no



Frogner Misjonssenter

Frogneralléen 3

Vi må ta forbehold om avlysninger på grunn av situasjonen med korona. Derfor ber vi dere sjekke programmet på www.frognermisjonssenter.com eller Frogner Misjonssenter på Facebook.

MAI, JUNI, JULI

Ingen arrangementer

AUGUST

- Tirs 18. kl.19.30:** Normisjons tirsdagssamling.
NB! Flyttet til 3. tirsdag i mnd. pga ferie.
- Søn 30. kl.17.00:** Misjonssambandets møte. Bønnemøte kl. 16.30.
Taler Hans Anton Eklund

SEPTEMBER

- Tirs 8. kl.19.30:** Normisjons tirsdagssamling
- Søn 27. kl.17.00:** Misjonssambandets møte. Bønnemøte kl. 16.30.
Søndagsskole

Kontaktpersoner på Frogner

- Normisjon:** Torleiv Løken, 913 99 902
- Norsk Luthersk Misjonssamband (NLM):**
Marit Barbøl, 464 27 619
- Utleie av lokaler:** Randi Ulvestad 918 79 433
- Leder i husstyret:** Terje Faraasen

For skyss fra Lørenfallet til Sørumsand Misjonshus til hyggetreff på onsdagene – kontakt Kirsten Stokstad, tlf. 993 51 123 i forkant.



Sørumsand Misjonshus

Bekkedroga 5

Vi må ta forbehold om avlysninger på grunn av situasjonen med korona. Derfor ber vi dere sjekke programmet på www.sorumsandmisjonshus.no eller Sørumsand Misjonshus på Facebook.

MAI, JUNI, JULI

Ingen arrangementer. *Menighetspleiens sommertur 04.juni er avlyst!*

AUGUST

- Lør.8. kl.14.00:** Interkulturell Bibelkafe
- Tirs 18. kl.19.00:** Misjonsringen NMS
- Tirs 25. kl. 19.00:** Temamøte Normisjon.
- Ons 26. kl.11.30:** Hyggetreff
- Søn 30. kl.17.00:** Åpningsfest SFM, med søndagsskolen.

SEPTEMBER

- Tirs 1. kl.19.00:** Misjonsmøte NLM
- Lør. 12. kl.14.00:** Interkulturell Bibelkafe
- Søn 13. kl. 11.00:** Gudstjeneste
- Tirs 15. kl.19.00:** Misjonsringen NMS

Kontaktpersoner på Sørumsand

- SFM:** Sørumsand Frie Misjonsforening er eier av Sørumsand Misjonshus.
- Leder:** Dagfinn Berge, 952 28 231
- NMS:** Misjonsringen: Bjørg Fagermoen, 936 48 019
- Normisjon:** Anne Søybye, 47 80 56 11.
- NLM (Norsk Luthersk Misjonssamband):** Tore N. Forset, 63 82 63 59.
- Menighetspleiens hyggetreff:** Kåre Sveistrup 404 13 768
- Joyful Noise (Kor for voksne):** Eivind Johnsbråten 909 89 838
- Sørums Interkulturelle Bibelkafé:** Gudrun Ringstad, 67 41 26 08 / 478 90 052, bibelkafe@online.no
- Aktivitetsgrupper** Temamøter, middagsinspirasjon mm.
Inger Hagen 901 50 245
Grete Nordli 907 35 939
- Utleie:** Åse Fagermoen Dannemark, booking via e-post: ase.dannemark@gmail.com, bankgiro 1321.16.24889

Aktiviteter for barn og unge

BABYSANG

For alle i kommunen som er hjemme med små barn fra 0 til 1 år. Vi møtes på Frogner Misjonssenter annenhver fredag kl. 11.00–13.00. Reidun Hodnebrog, 63 86 79 50
Reidun.Hodnebrog@lillestrom.kirken.no

KNØTTESANG

Knøttesang er et tilbud til barn fra 1 år og oppover sammen med foreldre/foresatte. Annenhver mandag kl. 17.00–18.00 på Frogner Misjonssenter. Reidun Hodnebrog, 63 86 79 50
Reidun.Hodnebrog@lillestrom.kirken.no

SØNDAGSSKOLE

Søndagsskole for barn 2-12 år og foreldre / foresatte til de yngste. Undervisning, sang og lek.

Sørumsand Misjonshus: Hver søndag kl.11.00 (unntatt i skoleferier og når det er familiegudstjeneste) Se program på facebook – Sørumsand Søndagsskole.Solvår Norbakken, 934 02 161, solvar@norbakken.no

Frogner Misjonssenter: Annenhver søndag kl. 11.00 Se program på <https://www.facebook.com/frognermisjonssenter>
Turid Slettebø tlf. 984 37 456

SØRUM SOUL CHILDREN

Et kor for tweens fra 10–16 år. Låter med trøkk og mye kul koreografi. Vi har plass til mange flere. Kom å prøv da vel? Vi øver hver torsdag kl. 18.30–19.45 på Sørumsand Misjonshus. Mona Apeland, 913 41 706, Aksel Norbakken, 975 81 043, sorumsc@gmail.com

SØRUMSAND KFUK-KFUM-SPEIDERE

Oppdagere (1. - 2.kl), Stifinnere (3.-4.kl), Vandrere (5.-10. kl): Annen hver onsdag på Sørumsand Misjonshus. Rover/Rangere (16-25 år), ta kontakt om tid og sted, Lise Roll Hansen, 477 57 209, liseroll@hotmail.com, sorumsandkmspeider@gmail.com

FROGNER KFUK-KFUM-SPEIDERE

3 - 7.klasse. Annenhver tirsdag kl. 17.30 ved lavvoen ved Frogner misjonssenter Elizabeth B. Barbøl, 970 99 069, frogner.kmspeider@gmail.com
Mer info på <https://www.facebook.com/Frognerkfukkum/>

LOVED:TWEENS

Åpent for alle barn på 5. og 6. klassetrinn fra kl. 14.00 til ca. 16.30. Vi møtes etter skolens slutt og vil servere et enkelt måltid.

Sørumsand Misjonshus, Blaker kirke, Frogner kirke
Fredrik Tanke Arstad, 480 06 020,
Fredrik.Arstad@lillestrom.kirken.no



FROGNER UNGDOMSFORENING FUF

Fra 13 år og oppover. Ungdomsmøte og café annenhver fredag på **Frogner Misjonssenter**.
Harald Ulvestad tlf. 960 10 620

BAND OG FORSANGERGRUPPE

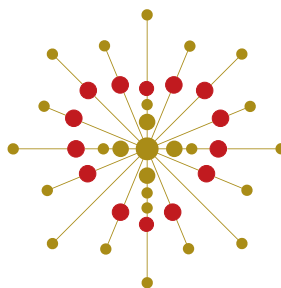
Sørumsand Misjonshus.
Fredrik Tanke Arstad, 480 06 020,
Fredrik.Arstad@lillestrom.kirken.no

LOVED:PLAY

Fra 8.klasse til 3. vgs. Samlingene er hver onsdag kl. 18.00 – 21.00 på **Misjonshuset i Lørenfallet**.
Samleveggen 14
Knut Erik Amundsen (Kuppen), 936 25 116
KnutErik.Amundsen@lillestrom.kirken.no

LEDERKURS LOVED:INPUT

Ledertrening, kurs, praksis for ungdom fra 10.trinn – 3. vgs. Påmelding i juni for hvert skoleår.
Fredrik Tanke Arstad, 480 06 020,
Fredrik.Arstad@lillestrom.kirken.no



STØRST AV ALT

Gudstjenester

mai – september 2020*

Livets gang

Døpte

Blaker kirke:

Matheo Olsen Haug
Emilia Castillo Johansen

Frogner kirke:

Georg Andreas Sandbakk

Sørum kirke:

Josefine Lystad
Anniken Stub Skjønhaug
William Borstad
Petter Solfeld
Theodor Morgelien Thorbjørnsrud
Thobias Morgenlien Thorbjørnsrud

Andre kirker:

Markus Eugen Enger
Fabian Juma Udnes

Vigde

Frogner kirke:

Karinah Kalrud Christensen
og Sebastian Vøybu

Sørum kirke:

Vanja Therese Tyrum
og Robin Horstad Kemo

*Oversikt over døde kommer
i neste nummer*

**Denne listen forutsetter at kirkene er åpnet for gudstjenester igjen.
Se våre nettsider for nærmere info.**

Blaker menighet: www.kirken.no/blaker, Facebook: Blaker menighet
Frogner menighet: www.kirken.no/frogner-menighet, Facebook: Frogner kirke
Sørum menighet: www.kirken.no/sorum, Facebook: Sørum menighet

21. mai – Kristi himmelfartsdag

Ved SIF-hytta kl. 12.00: Friluftsgudstjeneste

24. mai – Søndag før pinse

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

31. mai – Pinsedag

Sørum kirke kl. 11.00: Høytidsgudstjeneste

7. juni – Treenighetssøndag

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

14. juni – 2.søndag i treenighetstiden

Blaker kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

21. juni – 3.søndag i treenighetstiden

På Lushammeren kl. 12.00:
Friluftsgudstjeneste

28. juni – 4.søndag i treenighetstiden

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

5. juli – 5.søndag i treenighetstiden

Blaker kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

12. juli – Aposteldagen

Sørum kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

19. juli – 7.søndag i treenighetstiden

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

26. juli – 8.søndag i treenighetstiden

Blaker kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

2. august – 9.søndag i treenighetstiden

Sørum kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

9. august – 10.søndag i treenighetstiden

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

16. august – 11.søndag i treenighetstiden

Ved Fjukdammen i Blaker kl. 11.00:
Gudstjeneste

23. august – 12. søndag i treenighetstiden

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

Sørum kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

29. august – lørdag

Frogner kirke kl. 10.30 og 13.00:
Konfirmasjonsgudstjenester

30. august – 13. søndag i treenighetstiden

Frogner kirke kl. 10.30 og 13.00:
Konfirmasjonsgudstjenester
i Blaker kirke kl. 11.00: Gudstjeneste

5. september – lørdag

Sørum kirke kl. 10.30 og 12.30:
Konfirmasjonsgudstjenester

6. september – Vingårdssøndagen

Sørum kirke kl. 10.30 og 12.30:
Konfirmasjonsgudstjenester
Blaker kirke kl. 10.30 og 12.30:
Konfirmasjonsgudstjenester

13. september – 15. søndag i treenighetstiden

Frogner kirke kl. 11.00: Gudstjeneste
Sørumsand misjonshus kl. 11.00:
Gudstjeneste

20. september – 16. søndag i treenighetstiden

Frogner kirke kl. 11.00, Sørum kirke kl. 11.00,
Blaker kirke kl. 14.00: Gudstjenester for små
og store med utdeling av bok til 6-åringer.

ADVOKATFIRMAET
ØKLAND

Lillestrøm – Oslo – Sørum – Eidsvoll

Telefon: 64 84 60 60 / Faks: 64 84 60 89

post@oklandco.no

www.oklandco.no

VI BISTÅR BL.A MED:

FAMILIESAKER, ARV OG SKIFTE,
TESTAMENT OG SAMLIVSKONTRAKT,
EIEDOMSVERDRAGELSER, TVISTESAKER

interoptik
Nordfonna

Fokus Butikksenter, 1920 Sørum

Telefon 63 86 60 70

10-20 (10-18)

Følg oss på



Blaker, Frogner og Sørum menigheter Lillestrøm kirkelige fellestråd



Følg med på: www.lillestrom.kirken.no

Kirkekontorets åpningstider:
Mandag–fredag 09.00–14.00



Lillestrøm kirkelige fellestråd
Kirkeverge: Peter B. Straumann
Besøksadresse: Storgata 32, Lillestrøm
tlf. 66 93 89 58 / 92053912
e-post: Peter.Straumann@lillestrom.kirken.no



Avdelingsleder kirkefag: Erik Lølandsmo
tlf. 92 68 19 54
e-post: erik.lolandsmo@lillestrom.kirken.no



Avdelingsleder bygg og anlegg: Harald Ringstad
tlf. 948 42 080
e-post: harald.ringstad@lillestrom.kirken.no

SØRUM KIRKEKONTOR

Administrasjonssekretær: Marian Dramstad
tlf. 63 86 79 50
e-post: Marian.Dramstad@lillestrom.kirken.no



Sekretær: Reidun Hodnebrog
tlf. 913 75 685
e-post: Reidun.Hodnebrog@lillestrom.kirken.no



Sokneprest i Sørum og fungerende sokneprest i Blaker: Gunnar Sem Kristiansen
tlf. 908 32 332
e-post: GunnarSem.kristiansen@lillestrom.kirken.no



Sokneprest i Frogner: Maylén Nupen
tlf. 40820298 (kontor) / 960 45 703 (privat)
e-post: Maylen.Nupen@lillestrom.kirken.no



Organist: Jan Erik Stensrud
tlf. 932 34 878
e-post: JanErik.Stensrud@lillestrom.kirken.no



Organist: Vera Kalmykova
tlf. 906 15 950
e-post: Vera.Kalmykova@lillestrom.kirken.no



Diakon: Marie S. Grimstad
tlf. 91554638 (kontor)
e-post: MarieS.Grimstad@lillestrom.kirken.no
Tid for samtale/avtale samtale: Hver onsdag kl.10.00-12.00 på tlf. eller epost



Menighetspedagog: Fredrik Tanke Arstad (permisjon medio august – desember)
tlf. 480 06 020
e-post: Fredrik.Arstad@lillestrom.kirken.no



Driftsleder for kirkene og kirkegårdene: Tom Bolstad
Kirkegårdskontoret tlf. 63 82 58 36 / 94 16 84 34
e-post: Tom.Bolstad@lillestrom.kirken.no



Ungdomsleder: Knut Erik Amundsen
tlf. 936 25 116
e-post: KnutErik.Amundsen@lillestrom.kirken.no



LILLESTRØM KIRKELIGE FELLESTRÅD

Leder: Lise Wigernes
lillestrom.kirken.no
Facebook: Lillestrøm kirkelige fellestråd

BLAKER MENIGHETSRAAD

www.kirken.no/blaker
Facebook: Blaker Menighet
Leder: Sigrunn Larsen
Lillovegen 23, 1925 Blaker
tlf. 934 24 097
e-post: sigrunnhelenelarsen@gmail.com

FROGNER MENIGHETSRAAD

www.kirken.no/frogner-menighet
Facebook: Frogner kirke
Leder: Trygve Anthonisen
tlf. 951 48 655
e-post: trygve.anthonisen@gmail.com

SØRUM MENIGHETSRAAD

www.kirken.no/sorum
Facebook: Sørum menighet
Leder: Amund Gillebo
tlf. 419 33 303
e-post: amundgillebo@gmail.com

MENIGHETENES GAVEKONTOER

- Vi oppfordrer til å bli fast giver! Bruk helst autogiro
- Diakoni i Sørum kontonr. 1201.33.81141
- Blaker menighets legatkonto for kirkeutsmykning/restaurering av kapell kontonr. 1321.62.84512
- Blaker menighet støtter misjonsprosjektet «Stefanusbarna i Kairo» (Stefanusalliansen tidligere Norsk Misjon i Øst) kontonr. 1321.08.11944. Merk innbetalingen med «misjonsprosjekt».
- Sørum menighet støtter SAT-7 (Det Norske misjonsselskap) kontonr. 1321.15.62891 (merk innbetalingen med «Misjonsprosjekt»)
- Frogner menighet støtter Stefanusalliansen kontonr. 0533.05.28844, merk innbetalingen med «Misjonsprosjekt»
- Blomsterfondet, forskjønnelse av kirkegården (Sørum/Frogner): Kontakt Tormod Egner, tlf 900 96 291 tormod.egner@sundtair.com
- Sørum Interkulturelle Bibelkafé, kontonr 1321.14.65713

Menighetsbladet for Blaker, Frogner og Sørum

Utkommer med 4 nummer i året
Utgiver: Lillestrøm Kirkelig fellestråd
Ansvarlig redaktør: Kirkevergen
Redaksjon: Anne Søybye (red), Heidi Schmidt, Bente Elisabeth Bjørnstad Ryen og Gunnar Sem Kristiansen
Forretningsfører: Kirkevergen
Adresse: Sørum kirkekontor, Blakerveien 11 Boks 25, 1921 Sørumsand
Tlf: 63 86 79 50
Kontonr.: 1624.07.07253

Grafisk produksjon: 07 Media – 07.no

ANNONSEPRISER

Annonseprisene er kr. 1700,- for den minste annonsen (1 spalte) og kr. 3200,- for den største (2 spalter).
Opplag: 7000

STOFF TIL MENIGHETSBLADET

Tips oss gjerne om aktuelle saker eller arrangementer! Stoff til det neste bladet må være i redaksjonen innen 15.juni
Fint om dere leverer stoffet til Menighetsbladets e-postadresse: annesoby@online.no

NESTE NUMMER
kommer ut ca 3. september



Viktige hjelpetjenester:

Kirkens SOS: 22400040
www.kirkenssos.no

Røde Kors: 05003
www.rodekors.no

Alarmtelefon for barn og unge:
116 111

Barnevernsvakta på Romerike:
64842575

Rustelefonen: 08588
www.rustelefonen.no

Voksne for barn: 810 03 914
www.vfb.no

Hjelpelinjen for spilleavhengige:
80080040 www.hjelpelinjen.no

Chat-tjenester: korspahalsen.no, snakkom-mobbing.no og barsnakk.no.

vippss

VIPPS-nummeret til **Blaker menighet** er **95314** eller man kan søke opp «Blaker sokn».
Vippssnummeret til **Frogner menighet** er **112024** eller man kan søke opp «Frogner sokn».
VIPPS-nummeret til **Sørum menighet** er **86067** eller man kan søke opp «Sørum menighet».

Tusen takk for gaven!

INFORMASJON

Returadresse:
Sørum kirkekontor
Boks 25
1921 Sørumstrand

Leir i sommer?

Lyst til å reise på leir? Leir er gøy!

Normisjon

Fossheim (Fosser i Høland) og Haraset (Stange)

Usikkert om leirene blir arrangert

Mer info www.acta.no

Det Norske Misjonsselskap

Solsetra og Steinbekk

Usikkert om leirene blir arrangert

Mer info www.nmsu.no

Norsk Luthersk Misjonssamband

Solbukta og Hurdal verk folkehøgskole

Usikkert om leirene blir arrangert

Mer info: www.nlm.no – Arbeid i Norge
– Region Øst – Leir

Skjærgårds Music and Mission festival 2020

skulle vært 30.juni til 5.juli,
men er avlyst

Helgen 3.-4. juli blir det isteden digital festival.
Info kommer på www.sgmm.no

Mer info: www.nlm.no – Arbeid i Norge – Region Øst – Leir



Sørum Begravelsesbyrå
Nilsen as Etabl. 1947

Tlf. 63 82 88 80 - mobil 957 59 180

Svendsengården, 1920 Sørumstrand

www.nilsengravferd.no

Kontoret er betjent
mandager og onsdager 11-13,
eller etter avtale, dag-kveld-helg

Medlem av **VIRKE
GRAVFERD**

Fuglerud Begravelsesbyrå

Ileveien 5, 2040 Kløfta

- Vi ordner alt ved begravelser og kremasjoner
- Vi kommer hjem til konferanse hvis De ønsker det

63 98 30 10 - 63 96 19 20

www.fuglerud-bb.no

GRAVMONUMENTER

Stor utstilling av steiner i alle prisklasser.

Navntilførsel, omsliping, oppussing og bolting.

Amundrød Steinindustri AS

1940 Bjørkelangen – Etabl. 1936

Vi er på facebook www.amundrod-steinindustri.no

firmapost@amundrod-steinindustri.no

Telefon: 63 85 40 40 – Telefax: 63 85 40 41