

Godt nytt

fra Østenstad
menighet

November 2016



Nina Emilie Ørbech:

- Jeg har en bipolar lidelse



Møt sykehuspresten på Blakstad:

“Jeg er ikke en livssyns-
medarbeider for medlemmene
av Den norske kirke”

Se side 3



Leder:

“Alle mennesker kan bli
psykisk syke”

Se side 2

LysVåken

Adventsnatt i kirken



Vil du overnatte i kirken?

Se side 6



Folkefrelsar, til oss kom, fødd av møy i armods dom!

*Les Geir Lysnes favorittsalme
på side 8*

Leder:

Psykisk syk?

Østenstad menighet

Adresse:
Gudolf Blakstadsvei 40
1392 Vettre

Tlf: 66 79 99 60

E-post: ostenstad.menighet.
asker@kirken.no

Hjemmeside:
www.ostenstadkirke.no
Kontakt menighetens ansatte på
telefon eller e-post gjennom vår
hjemmeside

Åpningstid:
Mandag - fredag kl. 9 - 15

Godt nytt fra Østenstad
menighet utgis av Østenstad
menighet,
Den norske kirke.

Redaktør:
Astrid Sætrang Morvik
(sokneprest):
am762@kirken.no

Ansvarlig redaktør:
Liv Ruud (daglig leder)

Grafisk design:
Karen Marie Eien Lillesund

Trykk:
Asker Print AS

Opplag: 6000
Fem utgivelser per år.
Abonnement: Gratis.
Frivillige bladpenger.
Bankgiro 1620 30 85242
Utensoknsabonnement:
Kr. 100 per år.

Annonser:
Kontakt oss på
tlf. 66 79 99 60



«Hvordan har du det?» Det er enklest å svare «Takk, bare bra.»

Men ikke alt er bare bra alltid. Mange er vel kjent med sykdom, men noen sykdommer er vanskeligere å fortelle om enn andre. Psykisk sykdom er det fortsatt tabubelagt å være åpen om.

For Østenstad menighet er det naturlig å ha bevissthet omkring menneskers mentale helse, både fordi alle mennesker kan bli psykisk syke, men også fordi vi har to psykiatriske institusjoner i vårt sokn: Døgnseksjonen Sikta tar imot pasienter fra Asker, Røyken og Hurum. Institusjonen ligger på

Gullhella og har historie tilbake til 50-tallet da det var et hjem for menn med schizofreni. Blakstad psykiatriske sykehus er enda mer kjent. Sykehuset ligger naturskjønt til nede i Blakstadbukta og ble åpnet i 1904. Pasientene kommer i dag fra hele Vestre Viken og kan legges inn over kortere og lengre perioder. Det er mange fra vårt distrikt som kjenner Blakstad sykehus fra innsiden, som pasienter og som ansatte. Å ha førstehåndskunnskap om hva som skjer når man er psykisk syk og hvordan man kan gi og få hjelp, er verdifullt. Det øker vår kompetanse på å møte hverandre i livets bølgedaler.

Mange opplever at det religiøse og eksistensielle området av livet går over i hverandre. Når man blir psykisk syk, kan en eksistensiell krise være en del av sykdomsbildet: «Hva er egentlig meningen med livet? Jeg vil heller dø.» Det krever ofte mye omsorg, kunnskap og tid å hjelpe pasienter gjennom krisene. For troende mennesker bør det ikke være unaturlig å snakke om slike livskriser. Bibelen har mange vitnesbyrd om mennesker i

dyp, eksistensiell nød. Les mer om dette i andakten på side 7. Den er skrevet av diakon Jarle Klungrehaug.

For Oscar Braadlie som er sykehusprest på Blakstad, er livskriser en del av hverdagen. Hva kan en prest hjelpe psykisk syke mennesker med? Det kan du lese om på neste side.

Men aller mest spennende er det å møte mennesker som våger å fortelle om egne kriser. Nina Emilie Ørbech har vært åpen om sin bipolare lidelse siden hun som tenåring ble innlagt på Blakstad. Etter å ha vært pasient i mange år, bruker hun nå sin kompetanse på å hjelpe andre å forstå hva som skjer når man er syk og blir lagt inn på psykiatrisk sykehus. Hun har delt sin historie med oss. Du kan lese den på side 4. Vi er alle skapt som hele mennesker med ånd, sjel og legeme og intet menneskelig er ukjent for Gud. Derfor kan vi snakke om alt og prøve å hjelpe hverandre i de krisene vi møter i livet, enten de er eksistensielle eller religiøse. I dag er det kanskje deg. I morgen kan det være meg.

Astrid Sætrang Morvik
Sokneprest

VETTRE
elektriske a/s
T: 66 90 40 63

AR **AKTIVT**
renhold AS
T: 67 12 18 17

LIKER DU MENIGHETSBLADET?

Godt nytt fra Østenstad menighet kommer i postkassene til alle husstander i soknet og til alle eldre på Risenga og Gullhella sykehjem. Vil du gi en julegave til oss alle og sikre fortsatt utgivelse av menighetsbladet?

Du kan gi din gave slik:

- Vipps med ID-nummer 15370
- Kontonummer 1620 30 85242.
Skriv «Gave» i merknadsfeltet.

Du kan få fradrag i skattepliktig inntekt for pengegaver hvis du tar kontakt med menighetskontoret og lar oss registrere ditt fødsels- og personnummer.

Tusen takk for din julegave!

Det skjer i kirken:

Les mer om kirkens mange aktiviteter på vår hjemmeside: www.ostenstadkirke.no. I denne spalten vil vi presentere én aktivitet hver gang. Denne gangen presenterer vi:

Prestetjenesten på Blakstad sykehus

Tekst og foto: Astrid Sætrang Morvik

Ikke alt som skjer i kirken, skjer i kirken! Kirkens tjenester tilbys også av spesialprester i flere institusjoner i samfunnet, blant annet på sykehusene.

Mange har gjennom årene hatt kontakt med sykehusprest Oscar Braadlie som har kontor på Blakstad sykehus. I en liten hjørnesofa på et lite kontor vegg i vegg med et lite kapell, er det rom for de samtale i livet som ligger i skjæringspunktet mellom tro og psykisk sykdom.

— Jeg har en interesse for hvordan mennesker prøver å forstå og finne ut av sine liv. Alle har noen fellestrekk, men hver har sin måte å gjøre det på. Det gir meg mye tilbake, røper presten.

Han har vært ansatt ved sykehuset helt siden 1990 og trives i jobben.

— Det er meningsfylt å kunne være til hjelp for mennesker som har det veldig vanskelig. Jeg opplever det som et privilegium at jeg får ta imot det de forteller meg om seg selv og sine liv.

Som sykehusprest er Oscar Braadlie en betrodd medarbeider og en del av behandlingsteamet:



— Presten er ikke en livssynsmedarbeider for medlemmene av Den norske kirke, men sykehusets spesialist på det religiøse, eksistensielle og etiske området, slår han fast og forklarer:

— Prestetjenesten ved sykehuset har to funksjoner: Det ene er å ha gudstjenester og tilby nattverd for pasienter som ønsker det. Det andre er å være fagperson som kan oppfylle helseovngivningens krav om å gi best mulig behandling og omsorg til pasientene. Omsorg forstås helhetlig og omfatter både det religiøse, eksistensielle og etiske området som er veldig viktig for pasienten. Det er her sykehuspresten kommer inn.

Gudstjenestene holdes annenhver tirsdag kl. 19 i Gamle aula på sykehuset.

— Jeg følger nokså standard liturgi. Det er viktig at den gudstjenesten man opplever her ikke er så forskjellig fra den man opplever i en vanlig gudstjeneste. Men jeg er også fleksibel og tilpasser opplegget til dem som kommer, legger han til.

— Ting er ikke forutsigbart, plutselig kan noe skje, avslutter den erfarne sykehuspresten.

NYTTÅRSFEST FOR ELDRE

Fredag 6. januar 2017 kl. 18 – 21 blir det nyttårsfest for eldre i Østenstad kirke.

I år får vi besøk av Geir Helljesen som vil fortelle oss om mennesker han har møtt gjennom en mannsalder i sitt virke i NRK.

Det blir servering med snitter og hjemmebakte kaker, allsang, årsalg, gang rundt juletre, andakt og hilsener.

Inngangspenger kr 100.- Alle velkommen.

Arrangør: Heggedal / Østenstad menighets seniorarbeid

Julekonsert med Østenstad Sangeri og Blended Horns

Søndag 11. desember kl. 18.00
Fri entré. Kollekt ved utgangen.

Tradisjonen tro har Østenstad Sangeri sin julekonsert 3. søndag i advent. Årets gjester er jazzsekstetten *Blended Horns* fra Asker. Deres repertoar spenner fra sarteste kammerjazz til storband i miniformat, med merkelapper som akustisk mainstream, standardjazz, sen swing, tidlig bop og silkejazz. Musikken er hentet fra jazzlegender som bl.a. Duke Ellington, Charlie Parker og Abdullah Ibrahim.

Hvordan kombinere dette med kirkekoret Østenstad Sangeri? Kom på konserten, så får du høre!

Blended Horns: Harald Skogli bass, Børge Tronrud saksofoner, Per Øystein Funderud piano, Ronny Skjold trommer, Stig Solheim trompet/flygelhorn og Svein Helge Birkeflet trombone. Dirigent for Østenstad Sangeri er Kristin Hesselberg Meland

Nina Emilie Ørbech:

– Jeg har en bipolar lidelse



Tekst: Astrid Sætrang Morvik

Foto: Silja Aasland

Leiren er i full gang. 130 ungdommer er samlet på Gulsrud leirsted ved Tyrifjorden til en intens uke med undervisning, lek, øvelser og sosialt samvær. Midt blant ungdommene finner vi Nina Emilie Ørbech. Hun er en del av lederteamet på leir. Vanskelige år med bipolar lidelse ligger bak. Nå vil hun hjelpe andre ungdommer.

– Dette er det miljøet jeg var med i som ungdom og hvor jeg vil bidra til at andre kan oppleve det samme som jeg. Jeg elsker å drive med musikal og teater og trenger å få utløp for det, forteller Nina. Hun har et mål om å jobbe på institusjon og bidra til at ungdom får en tryggere hverdag.

– Det interessante med ungdom er at de er i stadig utvikling og i forskjellige retninger. De jobber med å finne seg selv på en mer tydelig måte enn man gjør som barn. Ungdomstiden er tiden da man blir definert som menneske.

jeg gjerne vil jobbe med ungdom, skyter hun inn.

Sykdommen slo ut i et halsbrekkende aktivitetsnivå:

– Jeg ville ha med meg alt.

Nina nevner i fleng: - Jeg drev med musikal, jobbet på *McDonald's* og elsket det, var elevrådsleder som ville forandre mye, startet Ungdom mot narkotika i Asker og var leder der, gjorde lekser og var med venner... Nina ler litt oppgitt av seg selv.

– Det kræsjet til slutt.

Jeg var mye deprimert, men ingen diagnose ble stilt. Jeg gjennomførte skolen – det var trygt. Når jeg kom hjem på rommet var det tøft.

Vennegjeng ga Nina trygghet når det sto på som verst, og videregående skole ble gjennomført ved hjelp av tålmodig oppfølging fra lærerne på Steinerskolen. Da hun var 18 år og nettopp ferdig med musikal både på skolen og i kirken, kom smellen:

– Jeg gjorde alt for mye!

Det er ikke noe rart at det gikk skeis til slutt. Jeg er jo et veldig ja-menneske som vil forandre verden. I desember ble jeg lagt inn for første gang.

– Hva skjedde?

– Jeg husker ikke. Antakelig møtte jeg bare veggen helt. Jeg tror at vi var ferdige med skolemusikalen i slutten av november. Hele den tiden er så *blurry*. Alt var svart. Jeg hadde ingen motivasjon til å gjøre noe som helst. Legen sa jeg av utbrent. Kroppen hadde gitt meg noen forvarsler som jeg hadde overhørt. Det er viktig å formidle til ungdom at man må høre på kroppen, slår Nina fast.

Nina ble innlagt på Blakstad psykiatriske sykehus og var der i tre måneder. Hun forteller om et miljø som ga trygghet.

De gjennomtenkte refleksjonene bunner i årelang kamp for å finne sin egen identitet. Hun er en av mange som har fått erfare at psykiske lidelser kan sette livet «på vent.»

– Jeg er antakelig født med en sårbarhet. Den slo ut i 9-årsalderen. Jeg sleit med angst og ble ofte hentet fra skolen fordi jeg hadde vondt i magen. Det er vanskelig for en 9-åring å forklare hva det egentlig er. Jeg møtte psykolog for første gang. På ungdomskolen ble det virkelig trøblete. Det er sikkert derfor

— Ingen hvite frakker. Alle gikk i vanlige klær. Det var koselig. Vi hadde filmkvelder og felles måltider – og kontinuerlig behandling. Det var alltid folk på jobb man kunne prate med.

Nina nevner samtalegrupper, kunstterapi, bevegelsesgrupper, trening og avspenning. En livsverdigruppe ble ledet av sykehuspresten. Nina konkluderer med at Blakstad var et trygt sted å være med dyktig personale. Det vil hun gjerne formidle til andre.

— Det er ikke er så grusomt å være innlagt på psykiatrisk sykehus.

— *Du fikk god hjelp?*

— Ja, de fleste får det.

«Det er ikke er så grusomt å være innlagt på psykiatrisk sykehus.»

I dag er Nina engasjert av Vestre Viken helseforetak for å skrive tekster til Vestre Vikens nye nettsider om hva som skjer når man legges inn på et psykiatrisk sykehus. Hun jobber også deltid på Lærings- og mestringssenteret på Blakstad. Der holder de kurs for pasienter og pårørende om psykiske lidelser. I tillegg jobber hun med *VIP-teamet*: Veiledning i psykiske helse i skolen.

— Jeg holder ofte foredrag på videregående skoler, men det er viktig å utruste lærere til å ha noe av undervisningen selv.

Hun har vært med på å utarbeide nytt informasjonsmaterieil til elever og lærere i videregående skole. Som tidligere deltaker på et kurs om bipolar lidelse, ble Nina valgt til å være brukerrepresentant. Siden har det ballet på seg, som hun sier. Å være ekspert på det å ha en bipolar lidelse, har blitt deltidsjobb.

— *Er du frisk eller syk nå?*

— Bipolar lidelse er en kronisk sykdom, mener de fleste. Jeg liker å si at jeg er frisk når jeg ikke har en «episode». Mellom episodene er jeg frisk.

Med «episode» mener Nina at hun er rammet av en depresjon eller av hypomani. For å unngå slike episoder er det viktig med et stabilt liv med nok søvn og fysisk aktivitet og passe mye å gjøre.

— Man kan være stabil resten av livet, men man vil alltid være sårbar. Dette må jeg ta hensyn til. Medisinering er også med på å opprettholde stabiliteten.

— *Hva er målet ditt nå?*

— Nå skal jeg studere!

Nina stråler. Hun er endelig kommet inn på VID Diakonhjemmets høyskole i Oslo, og skal bli sosionom. I dag heter studiet *sosialt arbeid* og er en bachelorutdanning hvor man får kunnskaper og ferdigheter til å bistå barn, ungdom, voksne, grupper og lokalsamfunn for å bedre deres levekår og livskvalitet. Men det har vært en tøff reise. Etter videregående trodde hun ikke at hun skulle komme videre, men ved god hjelp, og gjennom alle foredragene hun har holdt, har hun blitt tvunget til å tenke



Nina med gode venner fra Ten Sing.

Fra venstre: Karina Falch Pettersen, Mathias Tørdal Bleymann, Nina, Cajsa Ryrfors Wien, Emil Bech Stenstad.

positivt og lære av det hun har opplevd. Skrivegleden er blitt til både musikalere om psykisk lidelse og boken «Hei verden. Jeg er psykisk syk». Den kom ut i 2012 og er satt sammen av blogginnlegg hun skrev siden 2009. Mellom blogginnleggene er det avsnitt med refleksjon.

— Jeg har et mål om å skrive den om igjen, for det har jo skjedd utrolig mye siden 2012!

Den tunge ballasten hun har fått med seg gjennom egen ungdomstid, har hun tatt i bruk i møte med andre ungdommer. I fremtiden vil det bli en heltidsjobb, men per i dag er Ten Sing i Østenstad en av arenaene hvor hun får være med å skape trygghet og utvikling for ungdommer.

— *Hva har kristentroen betydd for deg gjennom alt du har opplevd?*

— For å si det slik: Jeg var tilbake i Ten Sing før jeg var tilbake på skolen etter innleggelsen på Blakstad. Det var trygt. Jeg fant mye trøst i å være i kirken og det var en støtte å ha en tro da jeg var så dårlig. Jeg tror at det er noe der oppe som vi kan lene oss på, og bare det at man kan be; det er så deilig å formulere seg til en du vet hører, men som svarer på en annen måte enn mennesker. Høres det logisk ut? Nina smiler spørrende. - Det å vite at man alltid blir sett...

Næring til troen henter Nina på leir og i Ten Sing-miljøet.

— Det er fint å være på leir og kunne gi troen videre til andre, avslutter hun.

Les mer om Nina på bloggen tankekjor.blogg.no



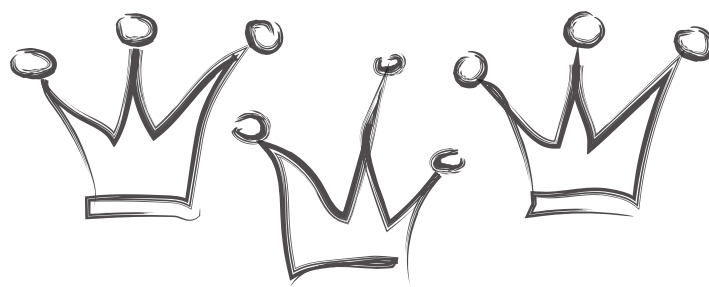
LYS VÅKEN

Tid: Lørdag 3/12 kl. 15.00 til
søndag 4/12 kl. 13.00
Sted: Østenstad kirke
Arrangør: Heggedal og Østenstad menigheter

Alle 11 og 12-åringer fra Heggedal og Østenstad inviteres til et spennende døgn i Østenstad kirke.

Vi skal leke, bli kjent med hverandre, lage gudstjeneste, utforske kirka, spise god mat og ikke minst: sove inne i kirkerommet!

Søndag kl. 11 blir vi med på gudstjenesten og lager mye sprell der!



HELLIG TRE KONGERS FEST!

Søndag 8. januar kl. 15.00 – 17.00
i Østenstad kirke

Østenstad barnekor synger
Gang rundt juletreet
Film for barna
Poser til barna

Ta gjerne med rester av julebaksten, til felles kakebord!

Pris: kr 30 pr person
Maxpris kr. 150,- pr familie

FARGERIKE
ASKER

www.avan.no

JØLSTAD
begravelsesbyrå
Asker: 66 78 52 50 (24 timer)
Sandvika: 67 80 84 00 (24 timer)
www.jolstad.no

GRAVSTENER
Asker og Røyken
Vi leverer alt innen gravstener,
nye inskripsjoner og vedlikehold
NORSK KUNSTSTEN & GRANITT
Gudolf Blakstadv 42, 1392 Vettre T: 66 90 51 40 www.nkg.no
Nye lokaler ved Østenstad kirkegård

FØRJULSKONSERT

Tirsdag 6. desember kl. 17.15
Østenstad kirkes barnekor, minigospel
og småbarnsang

Da får du høre litt av det barnekolet, minigospel og småbarnsang har jobbet med dette semesteret. Noen solistinnslag blir det også.

Vi synger sanger fra musikalene, fra Sound of Music, julesanger og sanger vi synger ved gudstjenesten.

Ta med familien til en minikonsert – med litt julestemning.

Tro & liv

Andakt av diakon Jarle Klungrahaug

NÅR DET STORMER

Livet byr på gode og vonde dager, oppturer og nedturen, sorger og gleder. Fortsatt er det for mange et tabuområde å sette ord på at en sliter med psykiske problemer. Derfor er det flott når kjente mennesker våger å stå fram, som årets norske Melodi Grand Prix-vinner Agnete Johnsen som satte ord på sin bipolare lidelse og hvilke utfordringer hun hadde i forbindelse med konkurransen.

Det er viktig å snakke sant om livet. Bibelen gjør det også. Her finner vi mange eksempler på mennesker som slet og led. Josefs brødre slet med misunnelse og sjalusi. Det førte til at de solgte ham som slave til noen egyptere og fortalte faren at han var drept av et rovdyr. Kong Saul hadde stadige raserianfall som gjorde at de måtte tilkalle harpespilleren David slik at kongen fikk roet nervene og kommet i balanse. Mange av kong Davids salmer vitner om et menneske som kjemper med angst og uro. Døperen Johannes fikk like før han ble henrettet, store anfølelser og trengte bekreftelse fra Jesus på hvem han var. I Getsemanehagen kjempet Jesus slik med dødsangst at han «svettet» blod. Mennesker som utsettes for ekstreme psykiske belastninger kan reagere med å skille ut bloddråper fra huden, og denne lille detaljen viser oss hvor hardt mennesket Jesus strevde skjærtorsdagsnatten.

Et liv sammen med Gud gjør ikke nødvendigvis livet lettere å leve. Jesus advarte blant annet disiplene om at de ville oppleve forfølgelser. Gud lar det regne over rettferdige og urettferdige. Visst opplever mange det som en trygghet og hjelp å kunne legge alle problemer og sorger fram for Gud i bønn. Men det viktigste løftet vi har fått fra vår Herre er at han vil være der sammen med oss, også på dager som er vonde og krevende, slik det står i Salme 23,4: «Selv om jeg vandrer i dødsskyggens dal, frykter jeg ikke for noe vondt. For du er med meg!»

Slekters gang

💧 Dåp

24. juli

Jacob Woie Nymo

31. juli

Christian Nilsen

7. august

Andreas Røssel Ødegaard

14. august

Angelica Gullerud Martinsen

21. august

Isabelle Aasbrenn Riddervold

28. august

Sindre Kolderup-Steen

11. september

Amalie Nielsen Danielsen

25. september

Torjus Caspar Salvesen Thelle

2. oktober

Emilie Riseggen

Nils Westby Nordén

Aksel Kristoffer Risøy

Halvor Jahren Frøysland

9. oktober

Bastian Høydalsvik Hofgaard

Lucas Rynning

Mikkel Gløersen

✝ Gravferd

21. juli

Lars Olger Gisle

27. juli

Henny Flø Hansen

29. juli

Margit Nettli

3. august

Anne-Marie Løchen

5. august

Laila Birgit Anderson

10. august

Odd Arne Hognerud

11. august

Erling Brede

12. august

Lars Kåre Gudem

30. august

Harald Olsen

8. september

Ragnhild Sandmo

Inger Aslaug Weidahl

16. september

Kjell Ivar Sandvik

20. september

Herborg Marie Lohne

Knut Terje Granheim

22. september

Reidar Stølen

29. september

Björg Sofie Balstad

13. oktober

Egil Brynjulf Bækvold

14. oktober

Terje Smiseth

17. oktober

Eva Marie Greiff

👪 Vielse

6. august

Nina Cathrine Gran Larsen og

Thor-Martin Stensby

13. august

Kathrine Hopstad og

Terje Lund

Beate Skjerven Nygårdshaug

og Are Andenæs Huser

20. august

Lotte-Guri Bogfjellmo og

Lasse Sten

3. september

Inger-Lise Hermansen og

Roald Karstein Vada

10. september

Lise Syverstad og

Espen Rønning

Bleiker & Asker Sentrum
Begravelsesbyrå AS
ASKER 66 75 90 00 • SLEMMESTAD 31 29 68 88

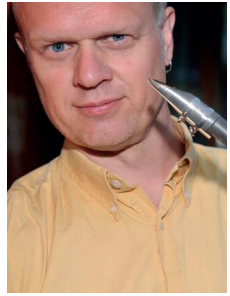
STEINRIKET
NORDICSTONE AS
T: 32 84 05 05

GRAVSTENER
ASKER - BÆRUM - OSLO

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

SETTEM
STENINDUSTRI AS
Tlf. 67 80 21 00
Skollerudvn. 135, Lommedalen

www.settem.no
-10% rabatt ved henvisning til annonsen



Min favorittsalme

Geir Øystein Lysne
Dirigent North Deutscher Rundfunk Big Band

Salmestafetten fortsetter blant den musikalske ekspertise. Denne gangen er det Geir Lysne som er utfordret av sin venn Eckhard Bauer. Geir treffer vi på telefon i Hamburg hvor han arbeider som dirigent. Han er for øvrig både jazzmusiker og komponist, og i en e-post skriver han:

«Jeg har jobbet mye med musikk i kirken, og til og med bidratt med en salme (med tekst av Eivind Skeie) som var i forsøksutgaven av nye salmebok. Jeg tror den muligens forsvant ut da jeg aldri rakk å lage et orgelarrangement i tide.

Skal jeg velge en eneste, tror jeg det må bli 'Folkefrelserer'. Den er faktisk mye mer kjent i Norge enn i Tyskland hvor jeg nå jobber, selv om den bl.a. var en av Bachs favoritter. Der heter den 'Nun kommt der heiden Heiland'.

Jeg har i skrivende stund akkurat gjennomført en to dagers workshop med NDR big band (radiostorbandet i Hamburg), der denne salmen var utgangspunkt for fri improvisasjon.»

For å hanke stafetten inn igjen til lokalmiljøet, blir Geir sterkt oppfordret til å velge en person med bosted i Østenstad sokn, og han skriver: «Jeg utfordrer musiker, komponist og kollega på musikkhøyskolen Michael Alperin som neste mann ut i denne stafetten. Han bor i hvert fall i Asker, og jeg tror det er i Østenstad menighet.» Det har Geir helt rett i og vi takker for bidraget!

Her kommer *Folkefrelser*, som er nr. 2 i Norsk salmebok og markerer starten på adventstiden.

Folkefrelser, til oss kom, fødd av møy i armods dom!
Heile verdi undrast på kvi du såleis koma må.

Herrens under her me ser, ved Guds Ande dette skjer.
Livsens ord frå himmerik vert i kjøt og blod oss lik.

Utan synd han boren er som all synd for verdi ber.
Han er både Gud og mann, alle folk han frelsa kan.

Frå Gud Fader kom han her, heim til Gud hans vegar ber,
ned han fór til helheims land, oppfór til Guds høgre hand.

Du som er Gud Fader lik, ver i vanmakt siggerrik!
Med din guddoms velde kom, styrk oss i vår armodsdom!

Klårt di krubbe skina kan, ljoset nytt i natti rann,
naud og natt til ende er, trui alltid ljoset er.

Lov og takk, du Herre kjær, som til verdi komen er!
Fader god og Ande blid, lov og takk til evig tid!

Tekst: Ambrosius før 397
Oversettelse: Bernt støylen 1905
Melodi: Einsiedeln omkr. 1120/ Erfurt 1524

Gudstjenester i Østenstad kirke

20.11.2016 - 15.01.2017

Gudstjenestene starter kl. 11.00 hvis ikke annet er angitt. Endringer kan forekomme. Les mer om den enkelte gudstjeneste på www.ostenstadkirke.no

20. november, Domssøndag/Kristi kongedag
Prest: Astrid Sætrang Morvik
Offer: Institutt for sjelesorg, Modum bad. Søndagsskole

27. november, 1. søndag i adventstiden
Prester: Gateprest Kristoffer Schmidt og Olav Valen-Sendstad
Offer: Kirkens feltarbeid i Asker. Søndagsskole

4. desember, 2. søndag i adventstiden
Gudstjeneste for små og store/Lys våken
Prest: Magnus Pettersen Kjellin. Offer: Sykehuset i Okhaldhunga

11. desember, 3. søndag i adventstiden
Prest: Olav Valen-Sendstad
Offer: Menighetens arbeid Søndagsskole

18. desember, 4. søndag i adventstiden
Ingen gudstjeneste i Østenstad

24. desember
Julaften kl. 12
Prest: Astrid Sætrang Morvik
Østenstad kirkes barnekor og minigospel.
Offer: Menighetens arbeid

Julaften kl. 14
Prest: Astrid Sætrang Morvik
Solistinnslag av Cathrine Gudesen Torp og Steffen Isaksen.
Offer: Kirkens nødhjelp

Julaften kl. 16
Prest: Olav Valen-Sendstad
Pikekor.
Offer: Kirkens nødhjelp

25. desember, Juledag
Høytidsgudstjeneste kl. 13.
Prest: Astrid Sætrang Morvik
Korgruppe fra Østenstad sangeri
Offer: Menighetens seniorarbeid

1. januar, Nyttårsdag/ Jesu navnedag
Prest: Astrid Sætrang Morvik
Offer: Menighetens arbeid

8. januar, Kristi åpenbaringsdag
Ingen gudstjeneste i Østenstad.
Asker kirke: Felles gudstjeneste for alle menighetene i Asker prosti i anledning Den norske kirkes frigjøring fra Staten

15. januar, 2. s. i åpenbaringstiden
Y's Mens internasjonale kirkedag
Prest: Olav Valen-Sendstad
Offer: Time of Fast Søndagsskole

m