



Nr 1 – 2026

Møta nye venner – Søkja Gud – Få del i oppdraget

# møte-plassen



## Påskefeiring

Intervju med  
Tordis Sandvik  
s. 4-7

DeKor har  
25-årsjubileum  
s. 8

Truspraksis på ti  
sekund: Velsigning  
s. 10-11

# Tankar i tida

Endelig lysner det! Er det noko som er betre enn skiftet frå vinter til vår? Kor mykje lettare er det ikkje å stå opp når lyset snik seg inn bak gardina? Gleda er stor når ein ser ungar leika ilag på skuleplassen på ettermiddagstid eller ein møter andre når ein er ute på luftetur. Vipeskrik og snøkløkker er og sikre teikn på at me går ei fin tid i møte!

Me mennesker har veldig lett for å vera navlebeskuande og livet spinn ofte kun rundt vår eigen akse. Zoomer me litt ut ser me at me er utruglig heldige som bur i denne fredelige delen av verda. Krig og uro preger nyhetsbilete om dagen, og skaper fort bekymring og frykt også for oss som bur i Noreg.

Påska står for døra. Den viktigaste høgtida for kristne verda over. Her til lands skal me nok ein gong feira påske i kyrkjer og bedehus. Me skal minnast og feira at Jesus kom til jorda og levde det livet me ikkje klarer, at han bar mi og di synd opp på korset og vann over døden med sin oppstandelse 1.påskedag!

Midt i alt du strever med av bekymringar, frykt og einsemd i denne verda vil Jesus gje deg si frelse og sin fred.

Bli 2026 det året du for fyrste gong besøker det kristne påskefeirande felleskapet for å erfara denne freden?

«Fred etterlet eg dykk,  
min fred gjev eg dykk.

Eg gjev dykk ikkje fred på same måten  
som verda gjer det.

La ikkje hjarte dykkar uroast,  
og ver ikkje motlause!»

Johannes 14.27

Jakob Aardal

møte:plassen

1 - 2026

21. årgang

UTGJEVAR:

Undheim sokneråd

REDAKSJONEN:

Siv H. Undheim - redaktør

Håkon Rettedal Losvik

Laila Undheim

Hanne Brit Sandsmark

ADRESSE:

Møteplassen

Time kyrkjekontor

Pb 373, 4349 Bryne

E-POST:

nyheitsblad@gmail.com

INTERNETT:

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

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

TRYKK:

Jærprint, Bryne

OPPLAG: 620 eks.

UNDHEIM SOKNERÅD:

Kontonr. 3290.57.20723

Givarkonto: 3325.21.55657

FORSIDE:

Foto: Pixabay



# Min song

## Alt er jo tilgitt og glemt, mitt barn

*Tekst/Melodi: Roland Lundgren*

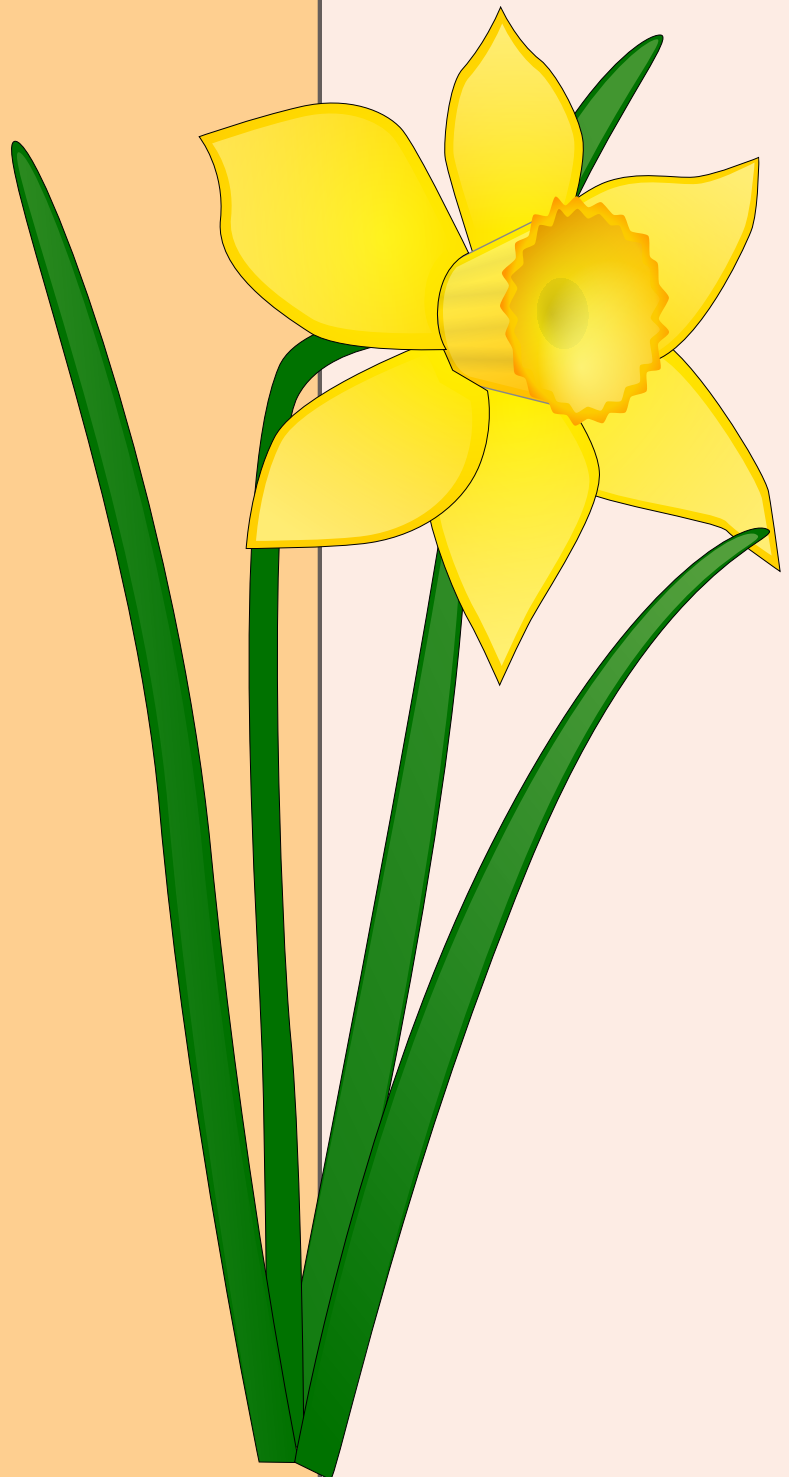
Alt er jo tilgitt og glemt mitt barn,  
alt er jo tilgitt og glemt.  
Dine synder som plaget deg så,  
ble jo tilgitt på Golgata.

Ensom og nedbøyd du er,  
minner som gir deg besvær.  
Alt er så mørkt og så kaldt,  
men det finnes en som har sagt;

Alt er jo tilgitt og glemt mitt barn,  
alt er jo tilgitt og glemt.  
Dine synder som plaget deg så,  
ble jo tilgitt på Golgata.

Å, om du kunne forstå,  
Jesus, Han elsker deg så.  
Syndene dine er glemt,  
se deg ei mere fordømt.

Torbjørn Øglænd



# Gledesspreiaren

– Eg er jo egentleg litt sprø, seier den tidlegare rektoren på Undheim skule.

*Tekst: Siv H. Undheim*

– Eg er glad i folk, og glad i Jesus. Eg får påfyll av å vere saman med andre. Me må vere den me er, og eg har hatt, og har, eit fantastisk liv, smiler Tordis Sandvik.

## Full kalender

– Eg har lett for å sei ja til for mykje. Eg er frivillig mange stader, men eg opplever at eg får så mykje igjen for det! Eg seier som Arne Garborg, og elevane eg hadde på skulen veit at eg er glad i Arne Garborg, han sa så mykje klokt, blant anna: «Kvifor er folk så uglade? Dei gjeng og ventar si glede frå andre. Dei skulle sjølv gleda andre, so vart dei glade».

Tordis kunne ikkje vore meir einig.

No har ho vore pensjonist i ti år, men har likevel full kalender. Ho seier at ho må ta seg sjølv i å ikkje ta ansvar, å sleppe andre til, å ikkje alltid vere den som snakkar.

– Det gjeld å finne balansen, og å ikkje ta på seg for mykje.

## Lærer og rektor

Ho var lærar på Undheim skule i 42 år, 16 av dei som rektor.

– Folk som meg finst berre på museum nå, seier ho.

Ho likte seg veldig godt som lærar, og aller best på ungdomsskulen. Då ho blei spurt om å vere rektor skulle det egentleg vere ei mellombels løysing, men då stillinga blei utlyst på hausten same år, søkte ho og fekk jobben.



Tordis lev etter mottoet: Den beste gleda ein kan ha, det er å gjere andre glad. Her med Fem F.

– Det var kjekt, eg fekk bruke nye sider av meg sjølv og lære mykje nytt. Eg likte å vere leiar og å ha kontroll. Det var aldri ein kjedeleg dag.

Med så mange år som lærar og rektor i same bygd som ein bur i, måtte ho vere tydeleg på å skilje jobb og privatliv. Og ho måtte tole å stå i upopulære ting.

– Mitt fokus var alltid eleven i sentrum, og særleg dei som var litt sårbare eller hadde det tøft. Eg har fått meldingar frå fleire i ettertid at det var viktig for dei, og det har betydd mykje for meg.

## Fem F

Då ho var rektor innførte ho noko som heiter Fem F. Alle som gjekk på skulen på Undheim når ho var rektor skulle kunne Fem F.

– Det betyr Foreininga For Fleire Fjåge Folk. Me skulle helse med handa opp, og gje eit smil og eit nikk til kvarandre, forklarar ho.

– Det handlar om å sjå kvarandre, og det er så viktig! Å gje eit smil er jo heilt gratis.

Ho fortel at ho alltid har vore glad i humor, og etter at ho blei pensjonist har ho halde føredrag om temaet «Humor og helse». Der har ho teke fram Fem F igjen.

– Ei gong var Ingebrigt Steen Jensen og hørde meg snakke om Fem F. Han synest det var så bra at han lurte på om han kunne bruke det i sine føredrag. «Ikkje tale om», sa eg. Her snakkar eg gratis om kor helsebringande det er med humor, også skulle han «kuppe» det og tene pengar på det? Nei, det gjekk eg ikkje med på.

Ho har snakka seg varm no, Tordis.

## Kyrkja er sentral

Ho brenn for kyrkja på Undheim og for at folk skal bli glad i den. Den har ein så viktig funksjon i lokalmiljøet, meiner ho. Sjølv har ho mange verv i kyrkja. Ho sit i soknerådet og fellesrådet, bidreg med kyrkjekaffi på gudstenester, er med på Laust og fast, og stepper inn i trusopplæringa og Påfyll om det trengst. DeKor er

også viktig for henne, for Tordis er veldig glad i å synge. Men det som opptek henne mest akkurat nå, er Undheim bønehus. Anna-kvar måndag er ho i kyrkja.

– Bøn har alltid lege mitt hjarte nær. Det er ei kvile i bøn, ein kan sitte ned og berre vere stille, og bli minna om folk, ting og situasjonar ein kan be for. Det er ingenting som er for stort eller for lite. Og eg har sett mange bønesvar.

Ho tenker litt før ho held fram:

– Bøn er ein heilt sentral del av meg. Eg klarer ikkje fungere utan.

Ho ber både høgt og inni seg. Ofte i forkant av vanskelege møter eller viss ho guarar seg til noko som ho veit kan bli krevjande. Og mange gonger når ho køyrer bil. Ho trur på viktigheita av å vere takksam. Å ha glede i enkle ting, og takke for det me har.

### **Aktivt medmenneske**

Men det er like viktig for henne å engasjere seg på andre arenaar. Ho held derfor føredrag, er med i litteraturgruppe, og er med i ei dameforeining i Stefanusalliansen. Dessutan er ho med i komiteen til Kløvertur, Saniteten sin vekentlege gåtur. Kvar torsdag føremiddag, uansett vêt, så møtast dei med hallen på Undheim og går tur i nærområdet.

– Eg elsker å gå tur! Og eg likar godt å trene. Helst kvar dag.

Ho har alltid trimma og vore i aktivitet. Utanom turgåing er det nå både dametrim, sykling på ergometersyssel, styrketrening og meir turgåing. Blant anna med Frisklivssentralen, på Orrestranda.

– Så går me på kafé etterpå, det er veldig kjekt, smiler den spreke dama.

Ho tenker på mange som er ein-same eller ikkje har eit fellesskap å ta del i. Og oppmuntrar til å vere aktive og ta initiativ til å kome seg ut på ting.

– Me treng å treffast! Det er veldig meiningsfylt og gildt å engasjere seg i ting. Sjølv om eg er med i mykje føler eg at eg har god tid likevel. Ting legg seg til rette. Men ein må gjere noko ein likar.

Tordis meiner at latter og humor er viktige ingrediensar i kvardagen, samt å inspirere og skape begeistring. Ho kan plutselig få innfall og idear som kan få ulike utslag.

Som å gje pokalar eller medalje til kvardagsheltar. Dei som står i bakgrunnen, steller i stand, rydder og ordnar, men som ikkje står på scena og som derfor ikkje alltid er synlege.

– Det betyr noko at me ser og anerkjenner kvarandre.

Kvar morgon tenker ho: «Kva kan eg gjere for å gle nokon i dag? Og kva vil Jesus eg skal gjere?»

– Nå har eg blitt så gamal at kvar dag er viktig. Og me må gjere det me kan for våre medmenneske.

### **Tilfeldigvis Undheim**

Undheim er ein god plass å bu synest Tordis, og ho snakkar med alle. Ho ler litt når ho fortel:

– Eg hadde med meg nokre barnebarn ein dag for å handle på handelslaget, og eg trefte fleire kjende. Barnebarna blei nok litt leie av å vente på meg, for på veg heim sa han eine: «Farmor, nå har du snakka med 24 folk!»

Tordis er yngst av fire systrer, og lærte tidleg verdien av arbeid og å vere i aktivitet, oppvaksen på gard som ho er.

– Eg kjem frå feil side av Skjævelandsbrua. Tenk det.

Dei gjekk på bedehuset på Ganddal, og ho song i Ganddal pikekor. I 1968, då ho var 16 år, reiste ho med koret til USA på ein ti-veker lang turné, tvers gjennom heile USA. Dei opptredde i bunadar, noko som førte til innslag på Dagsrevyen.

– Det er jo utruleg å tenke på, det hadde aldri skjedd i dag. Ti veker! Det var raseopptøyer og Robert Kennedy hadde nettopp blitt skutt. Men eg synest det var heilt fantastisk å få reise. Me hadde det så kjekt!

Ho hadde alltid visst at ho ville bli lærar, derfor bar det rett til lærarskulen i Volda etter vidaregåande. Ho blei tidleg med i det kristne skulelaget, og det var her ho trefte sunnmøringen Steinar Sandvik. Han gjekk også på lærarskulen, året over henne. Dei blei raskt eit par, og sidan har det vore dei to.

– Det var eit lukkeleg val! Det har vore, og er, fantastisk, smiler Tordis.

– Eg fekk med meg Steinar på å flytte hitover. Eg sa me skulle bu her ei stund, og så flytte til Sunnmøre igjen. Men det gjekk jo ikkje heilt slik, då.

Dei flytte til Undheim i 1974. Då hadde dei søkt på lærarstillingar både i Gjesdal og Sandnes. Det var ikkje så lett å få arbeid på den tida.

### **Blei tilbydt jobb**

– Ein dag ringte Leiv Gauksås og sa at han hadde to fulle lærar-



Tordis og Steinar likar seg i Alanya.

lærarstillingar her på Undheim, og me skulle også få bustad, mimrar Tordis.

Når ho tenker tilbake så trur ho at ho ville gjort mykje annleis. Men ho er glad ho var lærar når ho var. Ho trur det er meir krevjande å vere lærar i dag, med skjermar og alt av sosiale media, som går ut over konsentrasjon, læring, lesing og hukommelse.

– Du veit, når eg var rektor hadde eg av og til vikartimar. Då kunne eg gjere akkurat som eg ville, og finne på all slags ting. Det var veldig kjekt! Eg tok drama på lærarskulen, og det skal eg sei eg har hatt god nytte av! I mange samanhengar eigentleg. Eg elska å overraske elevane og vere kreativ på den måten. Det hend-er framleis at tidlegare elevar fortel at dei hugsar kva eg fann på, smiler ho.

### **Ungdomsarbeidarar**

Etter at ho blei pensjonist har ho og Steinar engasjert seg som frivillige i Sjømannskyrkja. Dei begynte i 2018 med ein tur til kyrkja på Grand Canaria. Det var eigentleg ikkje planen, men sjukemelding hos nokre ungdomsarbeidarar gjorde at Sjø-

mannskyrkja spurte om dei kunne bidra.

– Leiaren av ungdomsarbeidet fortalde meg at han hadde tenkt sitt når han hørde det skulle kome nokre pensjonistar og vere med på ungdomsarbeidet. «Men det var før eg trefte deg!» sa han, ler Tordis.

Etter den første turen til Grand Canaria har det vore Sjømannskyrkja i Alanya, Tyrkia, dei har reist til. To gonger i året, eit par månadar om gongen.

– Folk trur me berre steiker vaflar der (dei har jo trass alt blitt verdsmeistrar i vaflar), men dei som er involvert i Sjømannskyrkja gjer utruleg mykje forskjellig, seier ho, og ramsar opp aktivitetkveldar, gudstenester, sjelesorg, vår- og haustbasarar og strikkekafe. Blant anna.

– Det handlar mykje om å sjå folk. Alle har si historie, og det er viktig å møte menneske der dei er, som Søren Kierkegaard sa så fint.

### **Arrangere og underhalde**

Sjømannskyrkja er også viktig for dei frivillige. Her får dei kome og ha både fellesskap og ein

funksjon. I Alanya er det til ei kvar tid rundt 20-25 frivillige som er engasjert i ulike ting. Men det er ikkje alle som kan ta ting på strak arm som Tordis. På grunn av plutselig sjukdom blei ho hausten 2024 spurt om å fungere som dagleg leiar, noko ho var i ein periode på fire månadar. Ho har også vikariert som prest.

– Det er godt eg har lang erfaring, smiler den tidlegare skuleleiaren.

Det ho likevel likar aller best å gjere, er å arrangere aktivitetar og underhalde.

– Ja, eg har ein del underhaldning og finn på mykje løye når me er der. Blant anna reiser me på bussturar av og til, og då må me jo ha BB. Altså bussbasar. Då er det utlodning på bussen. Så arrangerer eg latterkurs med utdeling av tilhøyrande diplom. Så har me også hatt AL, Alanyaleiker, der me deler deltakarane i grupper, og så får dei ulike oppgåver dei må løyse, ramsar Tordis opp.

Oppgåvene kan for eksempel vere kor lenge dei kan stå på ein fot, kor langt dei kan fingerhekle, dikte ein song, som dei sjølvsagt også skal framføre, eller andre artige ting.

– Eg får brukt veldig mange sider av meg sjølv. Eg er så takknemleg for at eg har fått lov til å finne på ting, og fått lov til å vere leiar i Sjømannskyrkja.

### **Låg terskel**

Det er ofte dei same som kjem igjen. På dei ulike aktivitetane kan det vere mellom 20-50 stykk. Men når dei feirar 17.mai er det som regel fleire hundre. Det skal vere låg terskel i Sjømannskyrkja.

– Me har opplevd fleire gonger at nokon blir med litt etter litt. Og så, kanskje etter fleire år, så går dei til nattverd. Eg har også hatt veldig mange samtalar med folk som har hatt ei barnetru som dei har forlate, men som dei etter kvart finn tilbake til. Det er så sterkt! Eg føler meg veldig heldig som får vere med på det!

### **Blei leia inn i det**

– Då eg blei pensjonist bad eg mykje til Gud om å bli leia. Og etter at me tenkte på å engasjere oss i Sjømannskyrkja, bad eg også mykje om det var det rette. Er det dette me skal bruke tida vår og oss sjølv på nå? Det har me fått bekrefte mange gonger. Me har hatt fleire møter som gjer veldig inntrykk, seier Tordis med ettertanke.

– Eg har blitt eit rausare menneske av dette.

Sjølv om dei har brukt mykje tid, og vore vekke frå barn og barnebarn, har dei aldri angra på at dei blei med.

– Me har fått så mykje igjen, smiler 74-åringen.

Ho og Steinar har fire barn som nå er mellom 40 og 50 år, og elleve barnebarn og tre bonusbarnebarn mellom 12 og 21 år. Bestemor Tordis likar godt å leike med barnebarna.

– Me er heldige som har stor familie og har god kontakt med alle. Det er ikkje sjølv sagt, det har me mange eksempel på frå Sjømannskyrkja, fortel ho.

Men om ein skal vere noko for andre, så må ein også få påfyll sjølv. Ho og Steinar har gått fleire pilgrimsturar, både i Spania, Frankrike og Noreg.

– Me har fått mange sterke opplevingar på desse turane.

### **Lidenskapeleg fan**

Dessutan er ho veldig glad i fotball.

– Å ja, Bryne og Manchester United. Eg går på Brynekampar så sant eg kan. Og i Alanya har eg også begynt å gå på kamp, i fullt supporterutstyr, seier ho.

Laget heiter Alanyaspor, og spelar i øvste divisjon i Tyrkia.

– Eg blir så engasjert, eg roper og skrik. Ungane skjemst av meg, men barnebarna synest det berre er løye, smiler ho.

Ho seier at ho er litt for impulsiv, og veldig utadvent. Dermed har det hendt at ho har hamna i litt løgne situasjonar.

– Ein gong på Gardermoen såg eg Ole Gunnar Solstjær, som var trenar for Molde på den tida. Eg hadde fylgt han sidan han på tidleg 90-tal spelte for Clausenengen. Så eg gjekk bort til han og braut ut: «Tenk her er du Ole Gunnar, du har vore helten min i alle år!» Og så fortalde eg kor fantastisk fotballspelar eg synest han var og snakka om forskjellige mål han har skåra. Det samla seg ein stor gjeng med folk rundt oss. Og til slutt sa eg: «Og veit du, me har ein ting til til felles. Me er nemleg født på same dag! Men eg er jo litt eldre enn deg.»

Den entusiastiske dama klarer nesten ikkje sitte stille når ho fortel.

– Ei anna gong, på personaltur til Amsterdam, sat me og åt på ein uterestaurant. Då sa ei av lærarane: «Tordis, kan ikkje du synge ein song?» «Jau, klart eg

kan det», svarta eg, reiste meg og song «Summertime». Folk som gjekk forbi stoppa opp, og gav meg applaus då eg var ferdig, så eg bestemte meg for at om anledninga byr seg igjen, så skal eg synge den songen. Og det har eg gjort fleire gonger etterpå, blant anna på toppen av operahuset i Oslo, smiler ho.

– Du veit, me kan ikkje ta oss sjølv så høgtideleg.

### **Nytt kapittel**

– Men det er utruleg viktig at me møter kvarandre med respekt, varme og empati. Me må lære å lytte til kvarandre. Og eg snakkar jo heile tida, så der har eg noko å lære, meiner ho.

Ingen ting i vegen med sjølvvinnsikta i alle fall.

No i mars ventar siste tur som assistentar i Sjømannskyrkja.

– Dei har aldersgrense på 75 år, så nå er det siste gong. Det blir litt spesielt, men kjennest greitt ut òg.

Så får me sjå kva Tordis skal finne på av sprell etter det. Noko blir det nok.



Tordis er klar for fotballkamp.

# DeKor 25 år



DeKor syng på gudstenesta 17. mai 2017. I 2026 blir det meir feststemning for koret. Foto: Steinar Sandvik

DeKor vart starta hausten 2001, og feirer i år 25-årsjubileum. Det starta som eit forsangerkor ved vigsling av den nye kyrkja. Utover hausten då, kom det i gang fleire øvinger, og me hadde vår første store opptreden på innviingsdagen søndag 9. desember 2001.

Ganske mange av dei som starta i 2001, er fortsatt med, og utgjer ein stabil kjerne. Mange er frå Undheimskrinsen, men det er også ein del som er elles frå Jæren.

Gjennom aller fleste av desse åra, har Kari Kaald Reiten vore vår faste og oppmuntrande dirigent. Det er umulig å ikkje la seg riva med i hennar engasjement. På toppen av alt finn me sjølv ut at me kanskje er betre å synge enn det me trudde då me begynte 😊

Me øver annankvar torsdag, og opptrer rundt 8-10 gonger i året. Me har eit bredt repertoar, og syng hos alt frå historielag, basarer, møter, 17. mai, konserter og dei som måtte ønske det.

Opp gjennom åra har me fått vere med på ein heil del kjekke arrangement: Kurshelg i kyrkja

med Per Oddvar Hildre. Konsert med Jessy Dixon og Elsa Harris. Konsert med Rune Larsen. Konsert med Sigvart Dagsland. Med Hanne Krogh. Med Stephen Ackles. Angela Prim og Elsa Harris. Jula -23 var me med på 'Vår Jul' med Maria Arredondo og dei andre stjernene.

Elles har me hatt ein del kjekke turar, der me har opptredt der me kom:

2014: Salmeboka Minutt for Minutt.

2015: Finnøytur.

2016: Bergen m. Per Børge

2017: Budapest

2019: København

Og nå 16.-19. april skal me på Jubileumstur til Stockholm. Det gler me oss til. Det blir eit fint opplegg, der me bl.a. skal synge i den norske sjømannskyrkja på søndagen.

Koret har ein høg trivselsfaktor. Me er 33 medlemmer nå. Og det er plass for fleire å vere med. Så ta gjerne kontakt viss du tenker på det 😊

*Petter Aarrestad, styreleiar*

# Nytt frå sokneråd og dagleg leiar

Tekst: Håkon Rettedal Losvik

Denne utgåva av Møteplassen les du anten i slutten av fasten eller i påska.

Underteikna har ikkje lukkast særskilt godt med faste. Heller enn å legge frå meg daglege rutinar og uro og fokusere på tid med Gud og Bibel, har eg stressa med alt som bør/må/skal gjerast og med meldingar om krig og uro frå Midtausten. Kosthaldet snakkar me ikkje om. Då er det godt å gå rett inn i påska, og verte minna om at kristentrua ikkje heng på prestasjon, men nåde.

Påskebodskapen er kan hende sjølve nøkkelen til å ta inn over seg kor dyrekjøpt nåden er.

Ver velkomen til gudstenestene denne påska. Det vert lovsongsgudsteneste palmesøndag, kveldsgudsteneste skjærtorsdag, og sjølvsgudsteneste første påskedag. Då vert det påskeeggjakt etterpå!

Når vi kjem til pinsa vert det utegudsteneste på plenen bak kyrkja andre pinsedag. Då skal



vi ha hoppeslott, leiker og grilling etter gudstenesta. Det blir kjekt!

Og soknerådet jobbar med fleire kjekke ting for tida.

Til hausten er det 25-års jubileum for kyrkjebygget. Ein komité frå Soknerådet og styret for bygget arbeider saman om korleis det skal markerast.

I September arrangerer me weekend på Vaulali. Set av helga 25-27. september allereie no.

Påmelding kjem før sommaren. Om du vil vere med å planlegge og gjennomføre weekenden kan du melde det på e-post til meg: [hl366@kirken.no](mailto:hl366@kirken.no)

Årsmøte for soknerådet vert 12. april rett etter gudstenesta. Sakspapira skal liggje klare i kyrkja til palmesøndag, og på nett same veka.

**Riktig god påske!  
Helsing Håkon**



# Tru i kvardagen

«Me skaper vanar, vanar skaper oss», er det nokon som har sagt. Slik er det med trening, slik er det med tru. Og hugs: Å etablere ein ny vane tek gjennomsnittleg 66 dagar.

Tekst: Nadine Vaagen

## Truspraksis på ti sekund: Velsigning

Kvardagene er travle. Av og til får eg knapt nok handla i løpet av veka, eller sett på ein klesvask. Det går i eitt frå jobb til middagslaging, lekser, køyring hit og dit og oppfølging av fritidsaktivitetane til ungane. Korleis eg skulle ha drive gard «ved sida av» alt dette, aner eg ikkje. Men så bur eg jo også på feil side av Skjævelandsbrua.

Uansett. Med eller utan gard: Livet og kvardagen er travle for dei fleste av oss. Korleis skvisa tru og truspraksis inn i ein stappfull kvardag? Det må vera lett, ikkje tidskrevjande, og det må kunna bli til ein rutine som etter kvart berre rullar og går utan at me tenkjer noko særleg på det –



Kontakt meg på tlf.: 413 91 649  
eller e-post: [nv774@kirken.no](mailto:nv774@kirken.no)

akkurat som tannpuss.

Velsigninga har potensial til å vera ein slik enkel, overkommeleg – likevel sterk – truspraksis.

Den mest brukte varianten lyder slik: «Herren velsigne deg og vare deg. Herren late sitt andlet lya over deg og vere deg nådig. Herren lyfte sitt åsyn på deg og gje deg fred.» (4. Mosebok 6,24–26). Du har sikkert høyrte ho i bryllaup, gravferd eller på gudstenesta. Det tek ti sekund å seia desse tre setningane (eg tok tida med stoppeklokke).



Korleis bruka velsigninga i kvardagen? Den gode nyheita er nemleg at velsigning og det å velsigna andre, er allemannseige. Du treng ikkje å ha studert teologi i seks år for å velsigna andre. Det er god bibelsk praksis som me til dømes les om i Salmane: «Herrens velsigning vere over dykk! Vi velsignar dykk i Herrens namn!» (Salmenes bok 129,8).

Å velsigna kvarandre, tala vel om kvarandre, setja mot i kvarandre, heia kvarandre inn i det Gud har for kvar enkelt – dette er noko alle kan gjera.


Mannen min og eg lyser velsigninga over ungene våre kvar kveld når dei har lagt seg. Det er det siste me gjer før me går ut av rommet. Eg legg handa på hovudet til barnet og seier dei gamle orda frå fjerde Mosebok. Eg veit om andre foreldre som velsignar ungene når dei er på veg ut av huset om morgonen. Når eg lyser velsigninga over ungene våre, tenkjer eg at eg tullar dei inn i Guds kjærleik, at eg legg dei over i Guds hand og overlèt dei i Guds varetekt til me sjåast igjen neste morgon.

Det skjer noko når me velsignar andre. Ei velsigning er meir enn ord, meir enn eit lett påslengt «alt godt» eller «take care». Ei velsigning er ikkje ein trylleformel. Men i det me seier orda, blir den andre velsigna. Det er sterkt.


Også me vaksne i huset velsignar kvarandre etter at me har lagt oss. Det er ei fin avslutning på dagen – særleg om den har vore prega av usemjer og til tider dårleg stemning.

For oss har velsigninga også vore eit haldepunkt i kriser. Sidan den hadde vorte ein rutine, har me kunna gjennomføra han også i vanskelege tider, når ord ikkje har strokke til, når det har verka uoverkommeleg å slå opp i Bibelen og vegen til kyrkja vart altfor lang. Når livet er krevjande, er det godt med enkle, etablerte rutinar som ankrar trua midt i kvardagen.

Det finst mange vakre tonesette velsigningar, som du finn der du elles finn musikken din, til dømes:

 Alle dine dager (av David André Østby)

 Velsignelse (av Oslo Gospelkor)

 The Lord bless you and keep you (av John Rutter)

 The Blessing (av Kari Jobe)

Lytt gjerne til ein av dei på veg til jobb, i fjoset eller når du søkk ned på sofaen etter ein lang dag.

Og ver velsigna!

God påske frå Nadine



Liker du å **syng**e og/eller **spele**?  
Vil du vere med som **forsongar**  
eller **musikar** på gudstenester?

Bli med på ei kjekk og givande oppgåve!

**Interessert?** Ta kontakt med Kari Reiten, tlf. 908 10 346  
eller Håkon Rettedal Losvik, tlf. 99418620





Nysgjerrig på tro?

Damer i Byen Jæren ønsker alle damer i alle generasjoner velkommen til Storsamling på Storstova, Bryne.



Datoer 2026: 11. Februar, 15. April, 10. Juni, 2. September, 18. November.  
Kl.19.30. (Dørene åpner 18.30, fri entré)

Følg oss på Instagram, Facebook og TIKTOK for mer informasjon.

Lytt til «Du & Du podkast» på Spotify, Apple Podcast og Youtube.



# Kva skjer i kyrkja?

**Gudstenester, kl. 10.30**

**29.03** Palmesundag, lovsongsgudsteneste

**02.04** Skjærtorsdag **NB! kl. 19.00**

**05.04** Gudsteneste

**12.04** Gudsteneste

**26.04** Gudsteneste

**03.05 Konfirmasjonsudsteneste**

**10.05** Gudsteneste

**17.05** Hurra for 17.mai! Gudsteneste kl. 11.00

**25.05 2. pinsedag. Utegudsteneste**

**07.06** Gudsteneste

**12.06** Gudsteneste

**Samtalekveld, kl. 19.00**

13.04

27.04

11.05

08.06

**Kveldsmøte, kl. 19.30**

22.03

14.06

**Pizzakveld, kl. 16.30**

17.04

**Undheim bønehus,**

**Laust og fast, kl. 14.00**

15.04

kl. 10.00 og kl. 19.00

22.03

06.04

20.04

04.05

18.05

**Open kyrkje, kl. 10.00**

08.04

22.04

06.05

10.06

**Babysong, kl. 10.30**

29.03

08.04

22.04

06.05

20.05

03.06

**Supermix, kl. 17.00**

24.03

21.04

05.05

**Open kjeller, kl. 19.00**

10.04

08.05

05.06

**Påfyll, kl. 14.45**

16.04

30.04

28.05

11.06

**UKUF, kl. 19.00**

11.04

25.04

06.06

**Arrangement:**

02.05 Grøn dag

**Velkommen i kyrkja!**



# Dåpsbarn i Undheim kyrkje



Emrik Ree  
Hjeltholm  
døpt 01.02.26



Marius Husebø  
døpt 15.02.26



Per Nikolas  
Mikkelsen  
døpt 15.02.26



Gudny Skrudland  
Risa  
døpt 01.03.26

Kjære Gud,  
ta handa mi,  
slepp ho aldri  
ut av di.  
Lei meg på  
din veg i dag,  
gjer meg trygg  
og god og glad.





# Barnas



Gi bladet Barnas til eit barn du er glad i!

Desse oppgåvane er henta frå bladet.

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



## Finn 5 feil

Desse to bilde er nesten heilt like. Klarar du å finne 5 feil på deteine bildet?



Teikning: Trevor Keen

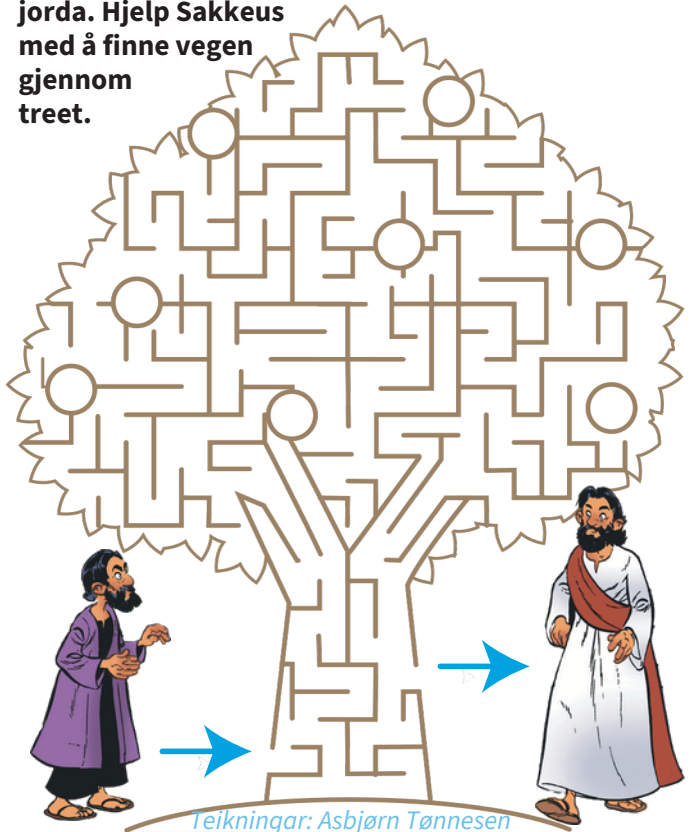


Vits:

- Driv du med sport?
- Ja, eg speler sjakk.
- Det blir du vel ikkje sliten av!
- Jo, eg blir heilt matt.

## Labyrint

Sakkeus var ein avdei som møtte Jesus då Jesus gjekk omkring på jorda. Hjelp Sakkeus med å finne vegen gjennom treet.



Teikningar: Asbjørn Tønnesen



Hemmeleg melding til agentar

Bruk agentalfabetet for å tolke meldinga.

גכקק צז דלז דכזז

Det mystiske agentalfabetet:

η]zδκ71hιλγϒεζολϑκλφδδψδλςγδ  
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z E Ø Å

Vits:

- Mamma sa eg måtte velje mellom skulen og fotballen.
- Det var då kjipt!
- Ja, eg saknar klassen litt.



Stor takk til sponsorane våre som gjer bladet mogleg!

 <p><b>Jæren</b> sparebank</p>	 <p><b>JÆRPRINT</b> TRYKK &amp; DESIGN</p>	Vil du støtta Møteplassen og kyrkja med ei annonse? Send e-post til: undheim.soknerad@ timekyrkja.no
<b>Johs. Egeland &amp; Sønner as</b> Transportforretning 4342 Undheim	 <p>BYGGMESTER <b>HERSDAL AS</b></p>	<b>Høiland &amp; Tveit</b> BetongEntreprenør
<b>Elektrofag Jæren</b> En god kontakt på Jæren Tlf. 51 79 11 70 e-post: post@elektrofag.no	 <p><b>Bryne Rør AS</b></p>	 <p>Møllervegen 12, 4360 Varhaug tlf.: 51798579 www.ahbygg.no</p>
<b>Sjekk Punkt</b> BILVERKSTED Lye Bil AS Tlf. 400 06 447 post@lyebil.no	 <p>www.solinspirasjon.no Dikt, bilder og oppmuntringer</p>	<b>JKE Transport</b> JAN KARSTEN EGELAND TRANSPORT AS
 <p>Preben Undheim mobil: 901 74 629 preben@pundheim.no www.pundheim.no</p>	 <p><b>NILS REIME MASKIN</b> GODKJEND ENTREPRENØR ALT I GRAVING OG TRANSPORT Taksdal, 4342 Undheim • Tlf: 51 48 45 11 • Fax: 51 48 60 64 • Mob: 971 59 400</p>	<b>UNDHEIM HANDELSLAG</b>  <p>undheim@coop.no - Tlf. 51 77 96 60 Landbruksavdeling tlf. 51 77 96 70</p>
 <p>Sandnes &amp; Jærbetong</p>	 <p>Byggmester Ståle N. Sikveland</p>	<b>NOVA</b> BEGRAVELSESBYRÅ
 <p><b>TIME ELEKTRO AS</b> når resultatet er viktig</p>	<b>SpareBank</b> SR-BANK 	<b>t&amp;l</b> Traktor & Landbruk www.traktoroglandbruk.no 
<b>TOM REE MASKIN</b> ALT I GRAVING • Bolig • Landbruk • Næring ☎ 908 37 049	 <p>Tlf. 924 51 777</p>	 <p><b>BondeKompaniet</b> Bryne, tlf. 480 10 878, man-fre 08-18, lør 09-15 Klikk og hent. bondekompaniet.no</p>