

# Grim & Hellemyr

## Menighetsnytt

Årg. 55. nr. 2 2020



## KONFIRMASJON

.....

Møt tre av årets konfirmanter  
En 50-års konfirmant  
Aktiviteter i kirkene i høst

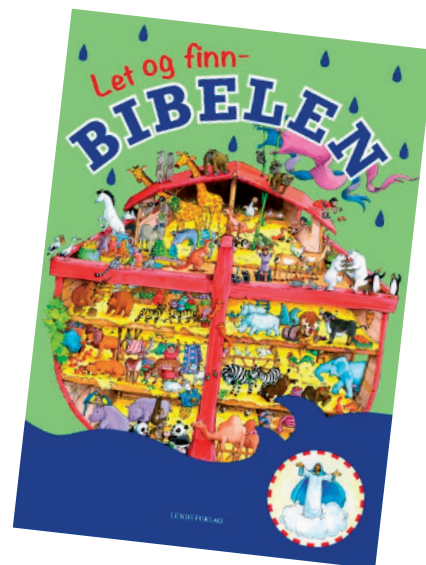
# Utdeling til de minste i Grim menighet

*Siden vi ikke har kunne samles til utdeling av gaver fra menigheten i gudstjenesten, har vi måtte tenke nytt. Linda har rattet rundt på Grim og Tinnheia med el-bilen og blitt godt kjent i bydelens mange gater når hun har levert smekke til 1-åringene og bøker til 2- og 3-åringene som er medlemmer av kirken.*

I tillegg til å dele ut gaver har vi fått prøvd oss både framfor og bak kamera. Det resulterte i en fin liten snutt om lille sau

som roter seg vekk i kirken. Det har vært både gøy og lærerikt med nye måter å jobbe på. Men vi savner veldig å kunne treffe barn og voksne ansikt til ansikt. Vi gleder oss til hva høsten vil bringe og håper å ses igjen snart!

**Har du et barn som vil ha, men ikke har fått gave kan du sende en melding til Steffen, kateket, 950 80 431 så ordner vi det!**





# Hellemyr menighet

Bydalsveien 19, 4628 Kristiansand S  
Tlf. 38 19 68 00 / 38 19 69 20  
hellemyr.menighet@kristiansand.kommune.no  
www.hellemyrmenighet.no



## Daglig leder og menighetspedagog

Ing-Marie Røed  
Tlf. 90 25 06 58 / 38 19 69 20  
ing-marie.roed@kristiansand.kommune.no



## Sokneprest

Sigmund B Kruse  
Tlf. 38 19 69 23 / 90 12 83 93  
sigmund.b.kruse@kristiansand.kommune.no



## Organist

Marina Wikstad  
marina.wikstad@kristiansand.kommune.no



## Kirketjener/vaktmester

Mulue Mehari Melles  
Tlf. 99 35 72 30  
mulue.melles@kristiansand.kommune.no



## Trosopplærer

Torunn Birgitte Bråndland  
Telefon; 412 76 028/381 96 928  
torunn.birgitte.brاندland@kristiansand.kommune.



## Leder av menighetsråd

Solfrid Gundersen  
solfrid.gundersen1976@gmail.com



## Ungdomsarbeider

Kristin Haugland  
kristin.haugland@Kristiansand.kommune.no

# Grim menighet

Mølle vannsveien 44, 4617 Kristiansand S  
Besøksstid: Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10:00-13:00  
Tlf. 38 19 68 00 / 38 19 68 40  
grim.menighet@kristiansand.kommune.no  
www.grimkirke.no



## Cecilie Pettersen Ueland

Tlf. 38 19 68 40 / 91 69 00 02  
cecilie.pettersen.ueland@kristiansand.kommune.no



## Sokneprest

Odd Bjarne Ellefsen  
Tlf. 38 19 68 43 / 417 42 015  
Odd.Bjarne.Ellefsen@Kristiansand.kommune.no



## Diakon Grim og Hellemyr

Elin Røsok Richardsen.  
Tlf. 906 62 699  
elin.rosok.richardsen@kristiansand.kommune.no.



## Kantor

Gillian Wilder  
Tlf. 38 19 68 46 / 41 68 05 17  
gillian.wilder@kristiansand.kommune.no



## Kirketjener/vaktmester

Svein Tore Løvåsen  
Tlf. 38 19 68 45 / 90 54 52 86  
svein.tore.lovasen@kristiansand.kommune.no



## Kateket

Steffen Eikenæs  
Tlf. 95 08 04 31  
steffen.eikenas@kristiansand.kommune.no



## Barne- og familiearbeider

Linda Therese Strandskogen  
Tlf. 99 71 18 14  
linda.strandskogen@kristiansand.kommune.no



## Leder av menighetsråd

Rolf Solås  
rolf@glaturno

# Leder



Jon Olav Sørhaug  
Redaktør

## Leder

*Mange ting ble forandret da Norge stengte ned i mars 2020. De fleste aktiviteter gikk i dvale, og det påvirket også kirkene i nærmiljøet vårt. Blant annet ble alle konfirmasjoner i Grim og Hellemyr menigheter utsatt. Vi i Menighetsnytt hadde lenge tenkt å lage et eget temanummer, viet konfirmantene våre og tema konfirmasjon. Da koronaen utsatte markeringene, bestemte vi oss også for å utsette dette bladet.*

*Men nå blir det altså endelig konfirmasjoner i bydelene våre, med noen plassbegrensninger og andre smitteverntiltak. Datoene er 5. og 6.september i Grim og 19.september i Hellemyr. I dette bladet får du møte Sol Iben, Lasse og Sandra. Det er tre av årets konfirmanter, men vi presenterer også Svein Tore, som konfirmerte seg i Grim for nøyaktig 50 år siden! Vi har tatt en ekstra prat med Sigmund, prest på Hellemyr, og vi fortsetter intervjuene med våre lokale folkevalgte. Denne gangen er turen kommet til Mette Gundersen på Grimsvollen.*

*Det er også aktivitetsoversikter her, og vi gleder oss over at noen aktiviteter kommer igang igjen etter sommeren. Men sjekk også våre nettsider og følg kirkene på Facebook. I disse tider må vi være forberedt på endringer, det kan det også bli i høst.*

*God lesning!*

For dåp, vielse og gravferd,  
kontakt Kirkes servicetorg  
Gyldenløvsgate 9  
Åpningstider kl. 9:00 - 15:00  
mandag - fredag  
Tlf: 38 19 68 00  
kirkens.servicetorg@kristiansand.kom-  
mune.no

Gaver til menighetene  
Grim menighet:  
Kontonr. 3000.07.70074  
Hellemyr menighet:  
Kontonr. 3000.07.70163 (drift)  
Kontonr. 3000.10.87769 (gaver)

Forsidebilde: Fire av årets konfirmanter  
på Hellemyr.  
Trykk: Synkron Media

Menighetsnytt utgis av Grim og  
Hellemyr menigheter, og distribueres til  
5.500 husstander i nærmiljøet.  
Redaksjon:  
Wenche Bariås, Elfie Dørum,  
Thor Kristian Hanisch,  
Jon Olav Sørhaug

Layout & grafisk design  
DHR Saga Reklamebyrå

Stoff til Menighetsnytt sendes til  
jon.olav.sorhaug@gmail.com

Neste nummer kommer i  
desember 2020



# Andakt



Av Solfrid Gundersen,  
menighetsrådsleder Hellemyr

## Konfirmasjon

Konfirmasjon. Ordet gir meg mange assosiasjoner til egen konfirmasjonstid, opplæring i kirka, pugging før overhøring og tilhørende fest. Forventninger, glede, gruing, usikkerhet og tradisjon. Jeg husker noen av talene og sangene og jeg husker at noen ble rørt til tårer. Jeg forstod ikke helt det siste.

I dag, i møte med mine egne forberedelser til min eldste datters konfirmasjon, er tankene mine noe dypere. De har et endret innhold og en videre horisont.

Konfirmere betyr å stadfeste. Bekrefte. Jeg husker som ungdom at jeg syntes at det var noe alvorstynget for meg å skulle ta et "voksent" valg. Stadfeste dåpen og velge Jesus var jo noe stort. Særlig når jeg var en av få vante kirkegjengere i mitt konfirmasjonskull.

I min voksne tolkning av konfirmasjonen, så forstår jeg at noen feller tårer i dåp og konfirmasjon. Det som skjer er vakkert, og det bekrefter mitt bilde av den Gud jeg tror på.

Det er ikke barnet eller ungdommen som bekrefter eller stadfester sin tro eller kan nok i konfirmasjonen. Det er Gud som

stadfester og bekrefter ungdommens tilhørighet til kirkefelleskapet og til Han. Jeg holder fast ved troen på denne handlende og nådefulle Gud, som imøtekommer ungdommen og "konfirmerer" han/henne.

Så kjære selvsikre, usikre, tvilende, troende, flotte og vakre unge mennesker. Du er så bra! Gud tar imot deg med åpne armer og bekrefter at du hører til!

En tilhørighet det er verdt å ha i et ellers flyktig samfunn. Han tror på deg og Han stadfester det når Hans velsignelse bes over deg på konfirmasjonsgudstjenesten.

Han handler, du mottar!

Ønsker alle konfirmanter i bydelene våre en god feiring!  
Våg å kjenne på felleskapet. Ta imot!



# Hva er konfirmasjon?

**Konfirmasjon er en rituell handling med en svært lang tradisjon i europeiske kirker. Det er en rite som opprinnelig markerte overgangen mellom barn og voksen, og det er en bekreftelse på dåpen, dvs. at den konfirmerte fremdeles tilhører Gud. Selve ordet «konfirmasjon» betyr da også «bekreftelse».**

I den katolske kirken har konfirmasjon lenge vært sett på som et sakrament, dvs. en hellig handling, der Gud kommer i kontakt med den konfirmerte ved Den Hellige Ånd. Den katolske kirken fører denne tradisjonen tilbake til de første kristne og apostlenes velsignelse av de døpte i Samaria (Apg 8). Men det er innenfor den reformerte kirken at konfirmasjonen har hatt størst samfunnsmessig betydning. Det var nemlig konfirmasjonsundervisningen som førte til at skolen, med lese- og skriveopplæring oppstod i Norge.

Bakgrunnen er denne: I 1537 ble konfirmasjonen innført i Danmark-Norge, og en sentral del av bruddet med den katolske kirke bestod i at hvert enkelt menneske skulle kunne lære å lese Guds ord. Reformasjonens opphavsmann, Martin Luther, oversatte selv Bibelen til tysk, og en dansk-norske oversettelse ble foretatt

kort tid etter. Dette fokuset på enkeltindividets møte med Gud gjennom Ordet ble ytterligere forsterket under den pietistiske vekkelsesbevegelsen på 1700-tallet. Den dansk-norske kong Christian 6. ble etter et lengre opphold i Tyskland svært inspirert av pietismen, og innførte flere forordninger som har hatt stor samfunnsmessig betydning. Det gjelder blant annet loven om heligdagsfred, loven om tvungen kirkegang og ikke minst loven om tvungen konfirmasjon i Norge, som kom i 1736.

For å kunne gifte seg måtte man på denne tiden ha eiendom (dvs. egen inntekt til å forsørge familie med) og å være konfirmert. Og for å bli konfirmert måtte man lære å lese. På denne måten oppstod det et behov for en allmennskole, som gav alle barn i landet opplæring i lesing, og etterhvert skrijving og andre fag. Selv om motivet med skolegang i dag er noe annet, er det altså takket være konfirmasjonsundervisningen at vi har en skole som er gratis og for alle.

I dag blir konfirmasjon gjennomført i flere kristne trossamfunn i Norge, og dessuten som en ikke-kristen overgangsrite i Human-etisk forbund. Om lag halvparten av alle 15-åringer i Norge velger nå å konfirmere seg i Den Norske kirke (ca 35.000), som er det største trossamfunnet i landet.

# Årets tålmodige konfirmanter

**Konfirmasjon er en rituell handling med en svært lang tradisjon i europeiske kirker. Det er en rite som opprinnelig markerte overgangen mellom barn og voksen, og det er en bekreftelse på dåpen, dvs. at den konfirmerte fremdeles tilhører Gud. Selve ordet «konfirmasjon» betyr da også «bekreftelse».**

Av Elfie Dørum - Intervju 11. mars 2020

Det er onsdag 11. mars 2020. Denne dagen er det konfirmantdag i Grim Kirke, rett fra skolen og inn til litt mat først. Idag er det rester fra Kirkemiddag dagen før, pastaskruer og ketchup er en vinner. I år er det 17 ungdommer som skal konfirmeres i Grim kirke, og de gleder seg til å snakke om tur til Danmark denne helgen. Men så vil tilfeldighetene det anderledes, - deres leder Steffen er blitt syk og utfordringene ved Coronaviruset stopper deres reise til Danmark. Det luftes ergrelser, men lyden av skuffelse forsvinner likevel ganske fort, og de enes om at fellesskapet kan nytes i peisestua med mat og spill og gode samtaler fredag kveld.

Tre av årets konfirmanter er Lasse Timenes Veseth, Sol Iben Elinsdottir Gran og Sandra Isabell Vestøl. De deler sine tanker om ordet konfirmasjon med meg og er alle tre svært tydelige på at konfirmasjon betyr bekreftelse. Om det er deres egen bekreftelse på dåpen eller Kirkens bekreftelse på at de hører til, er de litt usikre på, men sikre på at de hører til der og at de har lært svært mye om Jesus og alt kirken står for.

## **Hva har vært det viktigste for dere så langt i konfirmasjonsundervisningen?**

- Læren om Jesu liv og bekreftelsen på at vi hører til her, sier de alle tre.
- Fellesskapsopplevelsen vi har sammen med de andre er god, og det forsterker min tro, sier Sandra. Vi har lært mye om mange ting.

## **Var dere bestemt på å skulle konfirmeres i kirken?**

- Jeg var aldri i tvil, sier Sandra, her har jeg hørt til og det var det jeg ville.



- Alltid visst at jeg skulle konfirmeres her, sier Lasse, jeg er kristen og kjenner så mange her, selv om jeg også har venner som konfirmerer seg på andre måter.
- Jeg har vært i tvil, sier Sol Iben, jeg hører litt til i en annen religion, men falt ned på at dette var det riktigste for meg.

## **Hva ser dere frem til på konfirmasjonsdagen?**

- Det å stå her i kirka og se hele familien sammen, blir stort for oss, sier de alle tre.
- Å bli sett og være en av flere som har opplevd mye sammen.

## **Vil dere fortsette å oppsøke kirken videre etter konfirmasjonen?**

- Det er litt tidlig å stå opp for å rekke gudstjenesten hver søndag, men vi blir nok med på andre arrangementer, vi hører liksom til her, sier de alle tre.



# Kirketjener og 50-års konfirmant



***I år er det 50 år siden Svein Tore Løvåsen ble konfirmert i Grim kirke. Svein Tore er i dag ansatt som kirketjener på Grim, og har jobbet her de siste 8 årene. Sist høst feiret Grim kirke 50-årsjubileum. Den samme høsten ble det arrangert konfirmasjon for en liten gruppe ungdommer som valgte dette tidspunktet, men det var i mai det store konfirmantkullet ble feiret.***

Av Wenche Bariås

Svein Tore var en av ca 120 ungdommer som ble konfirmert av res.kap Magnus Nymann 10. mai 1970. Tradisjonen den gang var at de aller fleste ungdommene «gikk for presten», enten i statskirken eller i en av frikirkene. Kullet dette året var rekordstort. Fortsatt er det mai som er måneden for konfirmasjon på Grim og Hellemyr, men dette året er det blitt en utsettelse på grunn av pandemien.

-Den gangen hadde vi en høytidelig overhøring en uke før konfirmasjonen; på ettermiddagen, forteller Svein Tore. -Da sto vi oppstilt på rekke og rad i midtgangen av kirken. Presten gikk fram og tilbake med mikrofon i hånda, og vi sto litt skjelvne og spente og lurte på om han skulle si navnet vårt og at vi ble spurt om noe. Jeg husker at Nymann startet seansen med å si: «Nå kan vi lige godt hoppe i det som å krybe i det». Og dermed var vi i gang.

- Gjennom høsten og vinteren hadde vi hatt ukentlige samlinger i peisestua, hvor vi fikk grundig undervisning i Bibelen og mange aspekter ved troen. Vi hadde en perm hvor alt måtte skrives ned eller samles, og så fikk vi lekser å lære til neste gang, minnes Svein

Tore. Sokneprest Trygve Nordtvedt og klokker Johann Skoge var også innom undervisningen.

- Under overhøringen kunne presten spørre oss enkeltvis om å sitere et salmevers, et av budene, en trosartikkel, eller vi kunne få spørsmål fra Luthers katekisme med forklaringer vi hadde pugget utenat. Det tok lang tid, og alle kunne ikke bli spurt. Jeg slapp unna, smiler Svein Tore. -I benkeradene satt foreldre og andre fra familien i en fullstappet kirke. Og vi konfirmanter var skikkelig dresset opp. Vi gutta kunne nøye oss med én dress, men jentene måtte ha to sett plagg; noe pent til overhøringen, og en pen kjole til selve konfirmasjonsdagen.

Så kom den store dagen med flott solskinn over Grim. Svein Tore forteller at de kjørte bil fra Paradisveien hvor de bodde, og parkerte nede ved Mølleparken. Den hvite kappa var nystroken og ble tatt på før alle konfirmantene gikk i prosesjon inn i kirken. Konfirmantene satt i benkeradene foran og ble kalt opp en og en til alteret. Mens presten la hånda på hodet og leste et bibelvers, måtte foreldre og faddere reise seg og følge med. Alle fikk et nytestamente i gave fra kirken, med en personlig hilsen. Og den boka har Svein Tore tatt godt vare på.

Deretter dro de hjem til fest. - Vi hadde ikke så stor plass hjemme, og noen i familien bodde langt borte, så festen på selve dagen bestod av foreldre, søster med familie og bestemor. Men vi fikk besøk av mine tanter og onkler i løpet av de neste ukene, forteller han. Menyen var tradisjonell og bestod av svinesteik og surkål til middag, sviskegrøt til dessert og iskake og andre kaker til kaffen.

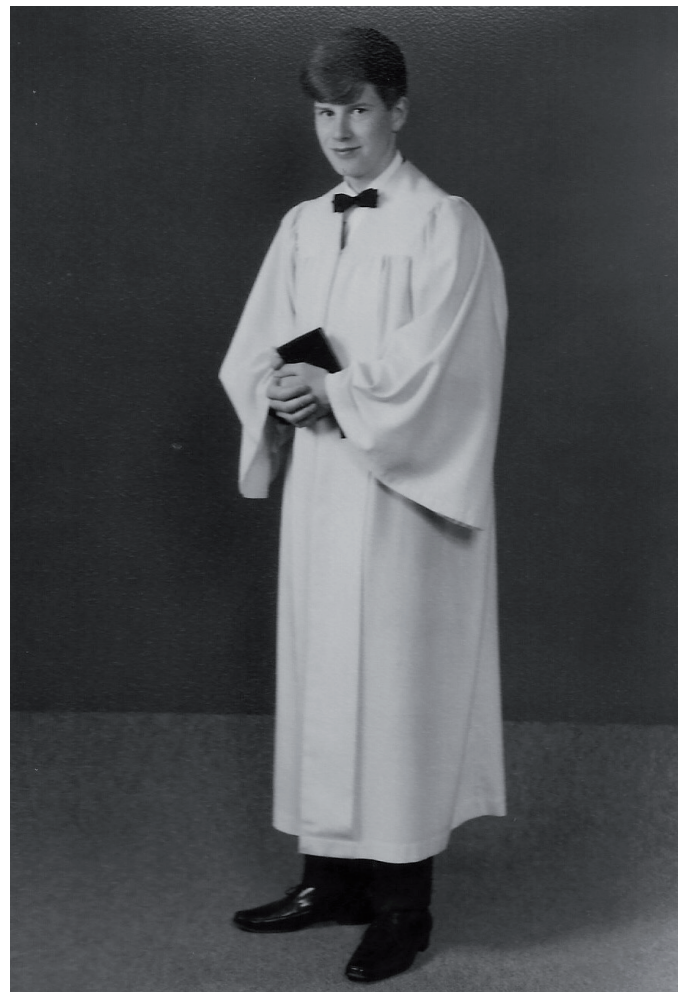


Og den gang som nå var de unge spente på gavene.

- Jeg hadde lenge ønsket meg en spolebåndopptaker til 1500 kr. Jeg fikk 1000 kr av foreldrene mine, og jeg husker ennå synet av 1000-lappen! Den var en sånn sammenleggbar type som ble brettet i tre! Av bestemor fikk jeg 100 kr, og ellers var det vanlig å få en 50-lapp av tanter og onkler. På mandagen kunne jeg og pappa dra til byen og kjøpe maskinen. Det var stor stas å kunne bruke mikrofon og snakke inn på egen opptaker!

- En annen typisk gave som vi gutter fikk, var barbersett. Men jeg husker at jeg ikke helt skjønte hva jeg skulle med det!

Svein Tore husker at de fulgte byggingen av kirken mens han var elev på Grim skole. Arkitekturen var spesiell og moderne på den tiden. Og han husker at noen satt og meisla rillene på veggene. Som nåværende kirketjener er han stolt over bygningen og at den er så godt vedlikeholdt gjennom alle årene. utfordringer i kirkebygget har det vært. Men nå er alt ordnet. Og kjelleren har fått en sårt tiltrengt opprusting i forbindelse med jubileet.



**Gumpens Auto Vest as**  
**Tlf: 24 03 48**



**ALPHA & OMEGA**  
BEGRAVELSESBYRÅ AS  
Espen Isak Egeland  
Bedemand og daglig leder  
**Vakttelefon hele døgnet**  
**38 02 24 44**

# Sigmund prest og Hellemyr-konfirmantene

2020

***I alle år har konfirmasjon vært feiret i mai måned i Hellemyr kirke. De vakre, tenksomme, halv voksne og nykonfirmerte ungdommene våre har kunnet møte forsommeren som nyutsprungne blomster.***

Av Thor Kristian Hanisch

I år er mye annerledes, og ventetiden for alle våre 38 konfirmanter strekkes helt til september. Da kan også årets Hellemyrkonfirmanter selv få oppleve den høytidelige og personlige forbønnshandlingen som bekrefter og gjentar Guds løfter til dem i dåpen. Og så skal de feires av familie, faddere og venner; en hel dag med taler, sanger og festmat! En dag å glede seg til. Sigmund synes årets konfirmanter er de reneste prakteksemplarer av noen disiplinerte ungdommer. Inntrykket hans er at de selv ønsker å bli konfirmert i kirka, ikke at de har opplevd noe press fra foreldre eller besteforeldre til å velge kirkelig konfirmasjon. Gjennom høsten og vinteren har de delt sine tanker om store spørsmål. Han synes det er viktig at de skal få være i undring.

Til tross for koronavirusets ankomst har også 2020-konfirmantene fått med seg det aller meste av den planlagte undervisningen. Besøk hos Bymisjonen, i gravferdskapellet og på Arkivet har gitt sterke inntrykk. Oda Sofie fra Grønn Ungdom formidlet sterkt om klimakrise og hva som må gjøres. For å nevne noe. Så mye roterer rundt pengene i vår tid og vårt samfunn. Ungdommene utfordres til å ta ansvar, tenke og handle annerledes enn vokstengenerasjonen. Konfirmantene tør å gi av seg selv, åpne seg om sine relasjoner. De tør å be en bønn i kirka. Det skaper fellesskap og vennskap. Og kanskje skapes eller styrkes en tro på at Gud er større enn alle våre tanker og at Han vil dem alt godt, i dag og alle dager. Også etter konfirmasjonsdagen 19. september 2020.





Velkommen til 4-årssamling!



## Hei alle 4-åringar på Hellemyr!

Vi vil gjerne invitere deg på 4-årssamling i Hellemyr kirke **lørdag 17.oktober**, og til utdeling av 4-årsbok **søndag 18.oktober!**

Hvis du bare kan én av dagene, er det også helt greit 😊

Ta gjerne med deg familien din og venner n

### Program:

Lørdag 17.oktober kl. 11.00 - 12:30

- Samling i kirkerommet. Sanger. Bitetid. Fortelling. Lagging.

Søndag 18.oktober kl. 10.50 - 12.00:

- Gudstjeneste for store og små, med utdeling av bok. Knøttekor med mere!

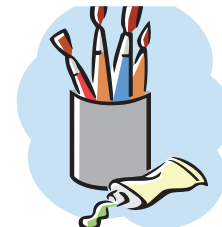


P.S. Hvis du ønsker å komme er det fint om noen voksne kan sende en e-post til meg:

[Torunn.Birgitte.Bradland@kristiansand.kommune.no](mailto:Torunn.Birgitte.Bradland@kristiansand.kommune.no) eller SMS 412 76 028 senest innen 11/10

Kjempestor hilsen fra TORUNN - og de andre som jobber i Hellemyr menighet

## Kreativ jentegruppe i Hellemyr kirke



### Hei alle jenter i 5. 6. og 7. klasse!

Er du glad i å lage ting? I Hellemyr kirke skal vi i høst ha en aktivitetsgruppe for deg som er glad i formingsaktiviteter. Det blir 8 ettermiddager. Dere kan komme rett fra skolen, litt varierende når de ulike trinnene slutter. Vi starter her ca kl 14.00, når alle har kommet spiser vi. Da har vi også en liten andakt.

#### Det blir samling følgende onsdager:

Onsdag	2. september	kl 14.00-16.00
Onsdag	9. september	kl 14.00-16.00
Onsdag	16. september	kl 14.00-16.00
Onsdag	23. september	kl 14.00-16.00
Onsdag	7. oktober	kl 14.00-16.00
Onsdag	14. oktober	kl 14.00-16.00
Onsdag	21. oktober	kl 14.00-16.00
Onsdag	28. oktober	kl 14.00-16.00

**Sted:** Hellemyr kirke, i kjellerstua  
**Ta med:** matpakke  
**Pris:** kr 200,- pr deltaker.

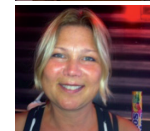
Påmelding med navn, telefonnummer og klassetrinn sendes på SMS: 41 27 60 28.

**Påmeldingsfrist er søndag 31. august.** Det må være minimum 5 påmeldte for at vi starter opp, og max 14 deltakere. Lurer du på noe må du gjerne ta kontakt! Velkommen!

Med vennlig hilsen

Torunn B. Brådlund  
(trosopplærer i Hellemyr kirke)

NB: vi tar noen bilder som blir publisert på hjemmesida og i menighetsbladet. Gi beskjed hvis ikke du ønsker at barnet ditt skal være med på bildene.



# Erfaren politiker på Grimsvollen

**Mette Gundersen bor på Grimsvollen. Hun er en av de aller mest erfarne politikerne i dagens kommunestyre. Som gruppeleder for Arbeiderpartiet er hun ordfører Jan Oddvar Skislands nærmeste partistøtte. Mette har hatt en rekke politiske verv både nasjonalt, regionalt og lokalt; bl.a. vara til Stortinget 2001-2005 og statssekretær i Kulturdepartementet 2005-2007. I oppveksten bodde hun i Voiebyen. Hun hadde mange venner på Grim i ungdomstida og bestemte seg tidlig for at hun ville bosette seg her som voksen.**

Av Wenche Bariås

## **Hvordan ble du engasjert i politikk?**

- Allerede i 1.klasse var jeg opptatt av elevdemokrati, og vi fikk til Klassens time med læreren vår, Randi Jakobsen. Senere ble jeg først og fremst engasjert i fagforeningsarbeid innen yrket mitt; hotell- og restaurantfaget. Ideologisk var jeg aldri i tvil om hva jeg skulle velge, men jeg ble ikke medlem av AP før jeg var over 20. Jeg ble en aktiv AUF-er og har vært på Utøya i mange år. I 1999 ble jeg partiets ungdomskandidat og valgt inn i bystyret. I alle år siden har jeg hatt en sikker plass på lista til kommunevalget.



## **På hvilke områder er du spesielt engasjert?**

- Mitt engasjement i politikken er på et bredt og generelt nivå. Jeg har vært medlem av formannskapet i alle år, og da jobber man i forhold til alle type saker. Vi inngår en rekke kompromisser og har store økonomiske utfordringer. Generelt er jeg opptatt av likeverd og likestilling og vil kjempe mot urettferdighet og forskjeller i samfunnet. Antirasistisk arbeid er viktig for meg; og det å skape gode oppvekstmiljøer hvor ulikheter kan bli en styrke, og hvor alle er inkludert.

### **Hva engasjerer deg spesielt på Grim?**

- Jeg har engasjert meg i forhold til å skape gode oppvekstvilkår i nærmiljøet i vid forstand. Grim er rik på natur- og kulturopplevelser, bl.a. med Ravnedalen som en perle. Og det er kort vei til byen. Bydelen har mange og gode områder for lek og aktivitet. Jeg opplever at folk skaper gode naboskap i hverdagen der de bor. Jeg har engasjert meg i aktiviteter vi har på Grimsvollen.

- Jeg må nevne spesielt en sak for ca ti års tid siden hvor det var snakk om å finne lokale overgangsboliger i byen. Folkemøter med ramaskrik gikk som en farsott i byen. Ingen ville ha slike boliger i sitt nærmiljø. Da fikk vi en positiv telefon fra en velforening på Grim. Gjennom forhandlinger og avtaler med beboerforeninger, hvor også kirken deltok aktivt, endte det med at det gamle barnehjemmet ble rustet opp til formålet. Som en gjenytelse fikk bydelen en sårt tiltrengt opprusting med sportsaktiviteter på Idda, og etter hvert boligbygging. Denne prosessen vi hadde med beboerforeninger på Grim, er noe av det fineste jeg har opplevd som politiker.

### **På hvilken måte har kirken betydning på Grim?**

- Jeg anerkjenner at kirken er viktig i lokalmiljøet, og det er interessant å lese menighetsbladet. Der står det mye om hva som skjer også av allmenn interesse i nærmiljøet. Jeg er glad for den nye presten vi har fått; han formidler verdier som passer veldig godt i vår bydel. Menigheten var også engasjert i prosessen med Idda. Og selv har jeg blitt invitert til gjestebud i kirken og har bl.a. møtt mange av beboerne i overgangsboligen; noe jeg har satt stor pris på, avslutter Mette Gundersen.

# Andås

Sørlandets begravelsesbyrå siden 1933

Døgntelefon: 38 17 74 50 • [www.andas.no](http://www.andas.no)



## PLUSSREISER

– mer enn ferie

# bico

# BARBERER'N



Rådhusgaten 5, Kristiansand  
tlf: 38 09 28 02 - [www.barbereren.no](http://www.barbereren.no)



# Menighetskalender **Grim Kirke**

## Gudstjenester

**Søndag 23.08.2020 kl. 11.00**

Familiegudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 30.08.2020 kl. 17.00**

Ettermiddagsgudstjeneste ved Aud Sunde Smemo.

**Lørdag 05.09.20 kl. 09.30, kl. 11.00 og kl. 12.30**

Konfirmasjonsgudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen og Steffen Eikanæs

**Søndag 06.09.2020 kl. 11.00**

Konfirmasjonsgudstjeneste av Hel-konfirmantene ved Odd Bjarne Ellefsen og Elin Røsok Richardsen.

**Søndag 13.09.2020 kl. 11.00**

Gudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 20.09.2020 kl. 11.00**

Gudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 27.09.2020**

Det er ikke gudstjeneste i Grim kirke.

**Søndag 04.10.2020 kl. 11.00**

Familiegudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 11.10.2020 kl. 11.00**

Gudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 18.10.2020 kl. 11.00**

Ettermiddagsgudstjeneste ved Sigmund B.Kruse.

**Søndag 25.10.2020 kl. 11.00**

Familiegudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 01.11.2020 kl. 11.00**

Gudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 08.11.2020 kl. 11.00**

Gudstjeneste ved vikar.

**Søndag 15.11.2020 kl. 11.00**

Gudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 22.11.2020 kl. 11.00**

Familiegudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 29.11.2020 kl. 19.00**

Lysmesse ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 06.12.2020 kl. 11.00**

Gudstjeneste ved Odd Bjarne Ellefsen.

**Søndag 13.12.2020 kl. 11.00**

Vi synger julen inn.

**Følg oss på FACEBOOK - Grimkirke.**

For mer utfyllende oversikt følg med på kalenderen på [www.grimkirke.no](http://www.grimkirke.no)

# Formiddagstreff i Grim kirke

Høsten 2020 – Onsdager 11.00-13.00

2. september: Odd Bjarne Ellefsen – «Vi er alle like – egentlig»

7. oktober: Inger Johanne og Knut Mesel – «Rusletur på Grim»

4. november: Hans Jørgen Wennesland – «Om å akseptere at det ble som det ble»

2. desember: Helga Marie De Presno – «Et nytt nådens år for Herren»

**Tema – mat – andakt – allsang**

# Strikketreff

Et hyggelig møtepunkt i Grim kirke  
– med eller uten strikkepinner

Vi samles i peisestuen annenhver onsdag i oddeallsuker.  
NB! Utdelt hver første onsdag i måneden hvor vi møtes på Formiddagstreff. Se eget program.

Ta med niste og strikketøy. Vi serverer kaffe og te.  
Nybegynner eller lang strikkeerfaring – alle er hjertelig velkomne!

Sjersand: 2. kontakt med Anne Nora (90074030) eller Elin diakon (99150933)

## Døde:

22.02.20 Margaret Sofie Andersen

04.03.20 Emma Roholt

06.03.20 Bjarne Sverre Torjussen

13.03.20 Anny Westlund

04.04.20 Per Reidar Pettersson

09.04.20 Hans Henrik Colbjørnsen

08.05.20 Bjarne Olai Hægeland

09.05.20 Jannicke Osmundsen

20.05.20 Anne Lill Bessesen Jensen

## Døpte:

01.03.20 Anton Bjørnarå

22.03.20 Maia Celine Elgueta-Johannesen

26.04.20 Filippa Gran Pettersen

10.05.20 Sebastian Grapendaal

31.05.20 Daniel Haugjord

31.05.20 Sol Iben Iren Elinesdatter Gran

31.05.20 Lassa Solli

13.06.20 Emilie Eikenæs

## Offer:

09.02.20 Kirkens ungdomsprosjekt, kr. 3916,-

23.02.20 Menighetens barnearbeid, kr. 3462,-

01.03.20 Menighetens arbeid, kr. 2444,-

08.03.20 Menighetens arbeid, kr. 3040,-

24.05.20 Menighetens arbeid, kr. 4850,-

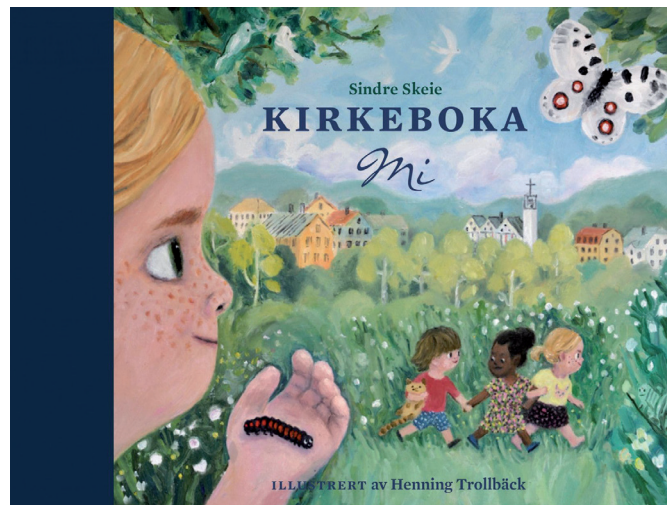
31.05.20 Menighetens misjonsprosjekt, kr. 3250,-

## Høsttakkefest i Grim kirke

Utdeling av 4årsbok

Siste søndag i høstferien 4.oktober blir det Høsttakkefest med utdeling av 4-årsbok i Grim kirke. Det blir en flott gudstjeneste med fokus på alt det gode vi har å takke for. Det blir en utvidet kirkekafe med lageaktivitet og utlodning av grønnsaker! I år kom det en ny 4årsbok som vi gleder oss til å dele ut.

Håper vi ses!



# Menighetskalender Hellemyr Kirke

## Gudstjenester

**Søndag 09.08.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste v/Odd Bjarne Ellefsen. Offer til menigheten.

**Søndag 23.08.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste v/S.B.Kruse. Offer til Trosopplæringen.

**Søndag 30.08.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste for store og små v/S.B.Kruse, T. Bråndland. Offer til misjonsprosjekt. Etter gudstjenesten Aktivitetsdag for hele menigheten.

**Søndag 06.09.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste for store og små v/S.B.Kruse. Offer til Kirkens Bymisjon.

**Lørdag 19.09.2020 kl. 12.00 og kl. 14.00:**

Konfirmasjonsgudstjenester v/S.B.Kruse, I.Røed, K.Haugland. Offer til menighetens ungdomsarbeid.

**Søndag 27.09.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste v/S.B.Kruse. Offer til Grim og Hellemyr bibellag.

**Søndag 11.10.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste med konfirmantpresentasjon v/S.B.Kruse. Offer til Kirkens Ungdomsprosjekt (KUP).

**Søndag 18.10.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste for store og små v/S.B.Kruse, T. Bråndland. Utdeling av 4 årsbok. Offer til Trosopplæringen.

**Søndag 01.11.2020 kl. 11.00:**

Allhelgensgudstjeneste v/S.B.Kruse. Offer til søndagsskolen.

**Søndag 08.11.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste v/S.B.Kruse. Offer til misjonsprosjekt.

**Søndag 15.11.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste v/S.B.Kruse. Offer til Åpne Dører.

**Søndag 29.11.2020 kl. 11.00:**

Gudstjeneste for store og små v/S.B.Kruse, T.Bråndland. "Lys Våken-barna" deltar. Offer til Trosopplæringen.

**Døde:**

11.04.2020 Max Anton Schalla  
01.06.2020 Målfrid Loland

**Døpte:**

22.03.2020 Daniel Lopez Myklebust  
19.04.2020 Samuel Sundsvik Erfjord  
24.05.2020 Amalie Lindhagen Eriksen  
30.05.2020 Rakel Abrahamsen  
06.06.2020 Aleksander Håland

**Offer:**

23.02.2020 Blå Kors kr. 1.815  
08.03.2020 KUP kr. 5.946  
24.05.2020 Brave Heart kr. 1.650  
31.05.2020 Grim og Hellemyr Bibellag kr. 710  
07.06.2020 Trosopplæringen kr. 700



## Babysangkurs

### Høst 2020

Nå arrangerer vi babysangkurs i Hellemyr kirke!  
Babysang er en hyggelig sangstund for barn under ett år sammen med mor eller far eller andre. Vi synger om og for barna, lærer nye og gamle rim og regler, og avslutter med å spise lunsj sammen.

Å delta på babysang krever ingen musikalske ferdigheter – for ditt barn er din stemme den vakreste av alle!

Kurset går over 8 torsdager, kl 11.00-13.00 Det blir følgende datoer:

- 27. august
- 3. september
- 10. september
- 17. september
- 24. september
- 8. oktober
- 15. oktober
- 22. oktober

(Ingen babysang uke 40 pga høstferie)

Sted: Hellemyr kirke, kjellerstua

Pris kr 400,- Dette inkluderer kursmaterieell og lunsj.

Påmelding innen 23. august til Torunn: SMS 41276028. Oppgi navn på voksen og barn + alder på barnet. (Nb: det må være minimum 6 stk for at vi kan arrangere kurset.)

Håper vi ser dere!

Med vennlig hilsen  
Torunn B. Brådlund, trosopplærer i Hellemyr kirke.



## Velkommen til Hellemyr søndagsskole høsten 2020



- ✦ Søndager kl. 11:00 i Hellemyr kirke
- ✦ Sanger, bibelfortelling, lek, aktiviteter
- ✦ Tårnagenter – eget opplegg fra 3. klasse
- ✦ Vi deltar på gudstjenesten først (10-15 min), går deretter ned i kjelleren til søndagsskole

DATE	OVERSIKT OVER SØNDAGENE (kl. 11.00)
9. august kl 11.00	Gudstjeneste – ingen søndagsskole
23. august kl 11.00	<b>Gudstjeneste m/ søndagsskole</b>
30. august kl 11.00	<b>Gudstjeneste for store og små + søndagsskole</b>
6. september kl 11.00	<b>Gudstjeneste for store og små + søndagsskole</b>
27. september kl 11.00	Gudstjeneste – ingen søndagsskole pga høstferie
11. oktober kl 11.00	<b>Gudstjeneste m/ søndagsskole</b>
18. oktober kl 11.00	<b>Gudstjeneste for store og små (4-årsbok)</b>
1. november kl 11.00	<b>Gudstjeneste m/ søndagsskole</b>
8. november kl 11.00	<b>Gudstjeneste m/ søndagsskole</b>
15. november kl 11.00	<b>Gudstjeneste m/ søndagsskole</b>
29. november kl 11.00	<b>Gudstjeneste for store og små (Lys Våken)</b>
13. desember kl 18.00	Lysmesse med konfirmantene (ingen søndagsskole)
24. desember kl 14.00	<b>Gudstjeneste for store og små</b>
24. desember kl 16.00	Høytidsgudstjeneste

Alle barn som har lyst til å komme, er hjertelig velkomne – Vi gleder oss til å se deg!

**Medlemskontingent på kr 100 pr år betales inn til  
kontonr: 3000.07.70163.  
Merkes med «Søndagsskolen 2020» og «Navn på barn».**

Hilsen alle voksenlederne  
Kontaktperson Jon Olav Sørhaug (tlf. 99 23 27 09)

## Min salme



U - bi ca - ri - tas mor, J - bi ca - ri - et a - mor,  
Der barm-hjer-tig - bor, Der barm-hjer-tig - et og kjær-lig-het bor,  
- bi ca - ri - tas De-us i - bi est. ca - ri - tas De-us i - bi est.  
r er og - så Gud, der er og - så Gud.

Av Roald Guttormsen

En av de flotteste salmene jeg vet om er en tango. Nr. 479 i salmeboka vår kalles «HÅPSTANGO» og er blitt populær i mange menigheter. Salmen er argentinsk, og kom først til landet med en samling av sanger og salmer fra våre søsterkirker over hele verden. Samlingen heter «Syng håp» og jeg fikk lov å være med å introdusere den da jeg arbeidet i Kirkens Nødhjelp. Jeg elsker å spille Håpstango, og unner menighetene på Grim og Hellemyr å bli kjent med den. Den er litt krevende å synge pga «mye» tekst, men rommer da også mye evangelium og kristen visdom. Ikke minst handler salmen om håp for fattige og undertrykte mennesker.

## Fordi han kom og var som morgenrøden

T Federico José Pagura 1979

O Holger Lissner 2000 / Estrid Hessellund 2000

M Homero R. Perera 1999

1. Fordi han kom og var som morgenrøden og brøt Guds taushet og vår angst for døden, fordi han gjennom handlinger og taler har lukket porten opp til Himlens saler, fordi han var Guds sønn og en av våre og gikk omkring i gater og i gårder, fordi han lot de siste bli de første og lot de blinde se og småfolk trøste,

### Refreng

så kan vi holde ut i vonde tider, så vet vi Gud er nær selv når vi lider, så kan vårt brutte håp som solen stige, så kan vi se at kommet er Guds rike. Gud er hos oss.

2. Fordi han jaget kremmerne fra templet og innbød dem de fromme hadde stemplet, fordi han lo når barna sang og danset og spredte liv som prester ikke sanset, fordi han tømte kalken uten klage og måtte gallen fra vår ondskap smake, fordi han bar sitt kors og våre synder slik at hans død vårt nye liv forkynner,

### Refreng

Fordi en morgen så ham sprengte graven og dødens brodd ble brutt den dag i haven, fordi Guds budskap om ham ikke stanser, men bryter ut i sanger, ord og danser, fordi hans Ånd får hjerter til å smelte, og med et pust får murer til å velte, fordi hans Ånd får gamle til å drømme, gir unge syner om at liv kan strømme,

### Refreng

TAKK FOR STØTTEN  
UNDER ÅRETS  
FASTEAKSJON!



**FIKK DU IKKE GITT?**

VIPPS til 2426,  
SMS VANN til 2426 (250,-)  
eller konto: 1594 22 87493



**KIRKENS NØDHJELP**  
actalliance

SØRLANDETS STØRSTE  
INNENDØRS UTSTILLING AV  
GRAVSTEIN



\* Navntilføyelser \* Omslip \* Oppussing \*



**Strandberg Stein**

Tlf: 38 02 33 82 – Grim Torv 2 – Kristiansand  
Åpningstid kl. 10.00 – 16.00, evt. etter avtale

[www.strandberg-stein.no](http://www.strandberg-stein.no)



# Fasteaksjonen 2020 i Grim og Hellemyr menighet

40.000 bøssebærere skulle banket på dører over hele landet for å samle inn penger til Kirkens Nødhjelps årlige fasteaksjon. At aksjonen og innsamlingen i år ble digital som følge av koronakrisen har ikke lagt noen demper på det store engasjementet. Vi

vil rette en stor og hjertelig takk til alle som bidrar til vår tids viktigste fasteaksjon. Med pengene som samles inn, vil Kirkens Nødhjelp sikre rent vann til sårbare mennesker over hele verden, og trappe opp kampen mot koronaviruset.

## Hellemyr menighet

Har gitt rent vann til 176 personer  
De er nr 9. blant menighetene i fylket  
Økt bidrag med 28,25% fra i fjor  
**Totalt: 35.193,-**

## Grim menighet

Har gitt rent vann til 170 personer  
De er nr 10. blant menighetene i fylket  
Økt bidrag med 39,77% fra i fjor  
**Totalt: 34.044,-**

## Tannlegene i Gyldenløvesgate

Tannlege Susanne Løvdahl  
Gyldenløvesgate 5, 3.etg.

Nye pasienter mottas.

Ring for timebestilling: 381 20960.



## Tinnheia Bil as

Stålveien 2, 4629 Kristiansand  
Tlf. 38 01 58 80 janinge@tinnheibil.no

www.tinnheibil.no **Sjekk Punkt**

EU-kontroll - Service - Reparasjon

## SKILSMISSE/SAMLIVSBRUDD?

*Tilbud om samtalegruppe for deg som går gjennom,  
eller har gått igjennom samlivsbrudd.*

10 SAMLINGER – ÅPENT FOR ALLE UAVHENGIG AV LIVSSYN

SAMTALEGRUPPENS MÅL:

- BEARBEIDE REAKSJONER
- FÅ HJELP TIL Å LEGGE SAMLIVSBRUDDET BAK SEG OG KOMME VIDERE I LIVET
- SKAPE GJENKJENNELSE OG GJENSIDIG STØTTE
- ALTERNATIVT NETTVERK I EN VANSKELIG TID

*For mer informasjon og påmelding:  
[www.kristiansand.kirken.no/diakoni](http://www.kristiansand.kirken.no/diakoni)*



DEN NORSKE KIRKE



Foto:  
Nina Richardsen

## Babysang i Grim kirke

Nå er det lenge siden vi har kunnet samles til sangstund og lunsj med babyer og foreldre i underetasjen i Grim kirke. Derfor gleder vi oss stort til babysang starter opp igjen. Nytt for høsten er at vi bytter babysangdag til mandager, mens tidspunktet blir som før, altså kl. 11.00-13.00. Å delta på babysang krever ingen musikalske ferdigheter; for stemmen din er uansett den vakreste av alle for ditt barn. Musikk er viktig for barnets motoriske, emosjonelle og sosiale utvikling, og ved å gjøre denne aktiviteten sammen, knyttes også gode bånd mellom baby og forelder. Og ikke minst er det et sosialt møtested midt i det som kan oppleves som en litt babyboblete verden. Gå inn på [www.grimkirke.no/babysang/465](http://www.grimkirke.no/babysang/465) for mer informasjon om hvordan du kan melde deg på, og andre praktiske detaljer.

## Alf-klubb

**Alf-klubb er en fritidsklubb for ungdom fra hele byen. Alf står for "alle funksjonsnivåer", og på Alf-klubben er alle ungdom fra 15 år velkomne uansett funksjonsnivå.**

Vi møtes utvalgte onsdager fra kl. 18.30 til 20.30. Vi har holdt til i Hellemyr kirke siden 2004, men fra høsten 2020 flytter Alf-klubben til Grim kirke.

Målsettingen er å gi et engasjerende og inkluderende tilbud som er tilpasset de som er der, med faste og gjenkjennelige innslag. Innenfor denne rammen ønsker vi å glede og more oss sammen.

Trenger du en ledsager er det fint om du har med det. Vil du oppleve noe sammen med en venn, en bror eller søster, far eller mor er dette et bra alternativ.

### PROGRAM

#### for høsten 2020:

- 19.08.20 Pizzakveld
- 02.09.20 Sangkveld
- 14.10.20 Bingo
- 11.11.20 Quiz
- 09.12.20 Julefest

#### Typisk program for en kveld:

- Kl. 18.30: Samling med sang og underholdning, lek og moro.
- Kl. 19.15: Kiosk eller servering. Vi prater og spiser, og kanskje lager vi noe fint?
- Kl. 20.00: Andakt i kirkerommet ved kveldens gjest.
- Kl. 20.30: Takk for i dag og velkommen tilbake!

Har du spørsmål?

Ta kontakt med diakon Elin Røsok Richardsen: tlf 906 62 699, [elin.rosok.richardsen@kristiansand.kommune.no](mailto:elin.rosok.richardsen@kristiansand.kommune.no)





## Babysang

i Grim kirkes underetasje  
mandager kl. 11-13

©Morten Richardsen

Oppstart mandag 24. august

Se [www.grimkirke.no/babysang/465](http://www.grimkirke.no/babysang/465)

for påmelding og annen praktisk informasjon.

Du finner oss også på facebook: «Babysang i Grim kirke»

Håper vi sees!



GRIM TORG 2 TELEFON 38 02 16 23

GRIM  
BAKERI & KONDITORI

TLF 469 38 000



Rigedalen 52 Tlf 38 02 48 00,  
4626 Kristiansand [www.dekkborsen.no](http://www.dekkborsen.no)

FØRSTEVALGET

*Når noe skal markeres og noen skal minnes*

Dåp • Konfirmasjon • Bryllup • Minnestund

HOTEL  NORGE

• KRISTIANSAND •

KONTAKT: tlf. 38 17 41 14 • e-post: [ht@hotel-norge.no](mailto:ht@hotel-norge.no)



# Konfirmere

**Hva er viktig for et ungt menneske - å bli bekreftet eller selv å bekrefte?**

**Å bli utfordret på andres følelser eller å kunne dele egne følelser med andre?**

**Klarer vi å formidle både kirkens eget budskap og fellesskapets krav til den enkelte?**

Av Elfie Dørum

Solidaritet med de svake, handlinger som krever at en må forsake noe, er det også en del av konfirmasjonsopplæringen? Akseptere andres konfirmasjonsvalg, klarer vi det alle sammen?

Disse spørsmålene stilte jeg meg etter samtaler med noen flotte konfirmanter i Grim kirke. Intervjuet ble gjort dagen

før hele Norge stengte, konfirmantene fikk akkurat da rede på at konfirmantturen var avlyst, og stemningen noe anstrengt. .. «det er jo det viktigste med hele konfirmantopplæringa!», lød det fra et hjørne. Presten beklaget dette og tilbød de unge å samles i kirka fredagskvelden til litt spill og gøy og mat. Det tok noen få minutter i stillhet, før en av de unge uttalte: «Det blir litt fett det også».

I etterkant av stillhetens uker, tenker jeg at disse unge er mere trent på omstillinger i livet enn oss eldre, og slår meg til ro med at mine innledende spørsmål ble godt besvart i stillheten i løpet av ukene som fulgte.

Foto: Aaron Burden/Pexels.

## Vil du hjelpe en småbarnsfamilie?

Mange opplever stress og bekymringer i hverdagen. Som frivillig familiekontakt tilbyr du støtte, vennskap og avlastning til foreldrene, til beste for barna. Å få besøk av en frivillig en gang i uken, gir familien overskudd og glede.

**Kurs for nye frivillige holdes flere ganger i året.**

**Ønsker du mer informasjon?**

Hilde Lam, tlf.: 456 02 663

hilde.lam@frelsesarmeen.no

[www.home-start-norge.no](http://www.home-start-norge.no) [www.frelsesarmeen.no](http://www.frelsesarmeen.no)

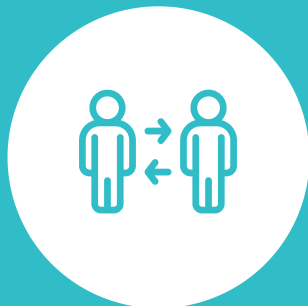


Home-Start Familiekontakten

# Velkommen til kirken!



Hold deg hjemme  
om du er syk



Hold minst én  
meter avstand til  
andre



Vask hendene  
grundig og ofte



Minst mulig bruk  
av felles utstyr



Enkeltbeger brukes  
ved nattverd



Maks 200 personer  
utenom medvirkende,  
færre i mindre rom



DEN NORSKE KIRKE