



Foto: Jan Erik S. Johansen

Når håpet blir håndfast

av prost Ingeborg Sommer

Først snur solen, og dagene blir gradvis litt og litt lysere. Så kommer det øyeblikket da vi kjenner at solen faktisk igjen gir varme. Da får jeg påskefølelse! I år skjedde det før fasten var begynt. Likevel var det som om lys og varme pekte fram mot påsken – med glede og forventning. Det ga håp: Det blir vår og sommer igjen (selv om også vinteren har sine gleder)!

Når påsken nå endelig kommer, blir håpet til noe mer enn en forventning eller følelse. Det blir noe konkret og virkelig – noe å støtte seg til og hvile i. Noe som gir mening og trøst. Påsken skaper sammenheng i en verden som er urolig og uoversiktlig. Vi overøses av nyheter om krig, konflikt, maktmisbruk og mennesker som svikter. Også i eget liv kan vi oppleve noe av det samme, selv om det aldri havner i avisene. Inn i alt dette kommer påsken med lys og varme. Den viser en vei videre – en vei som gjør det mulig å rette ryggen, håpe, stole på andre og kjempe for det

som er rett. I påsken blir håpet håndfast: Først møter vi påskens fortelling slik den rommer livet i hele sitt spenn: fremtidstro, tilhørighet og vennskap, feiring og glede. Så svik, ensomhet, smerte, urettferdighet, død og dyp sorg.

Til slutt veves alt dette sammen og forgylles av nåde, tilgivelse og ny tilhørighet. Død blir til oppstandelse, men det handler også om nye muligheter for livet her og nå. Påsken lar oss se både oss selv og hverandre i lys av Guds nåde og evige kjærlighet. Den kaller oss til å rekke hendene ut mot hverandre og gi del i fellesskapets varme på nytt.

Vi er elsket av Gud, vår Skaper, Frigjører og Livgiver – hver og en av oss. Hver morgen kan vi gå dagen i møte i dette kjærlighetslyset. Og hver kveld kan vi legge oss til hvile i varmen fra den samme kjærligheten.

Og min tror og mitt håp er at dette også gjør oss mer nådige mot hverandre.

Hva skjer i april?

- 29.03 11:00 Palmesøndag, gudstjeneste
- 02.04 18:00 Skjærtorsdagsgudstjeneste, kveldsmat i etterkant
- 03.04 11:00 Pasjonsgudstjeneste
- 04.04 22:00 Påskenattsmesse i Snarøya kirke
- 05.04 11:00 Høytidsgudstjeneste
- 06.04 18:00 Gudstjeneste i Lommedalen kirke
- 07.04 17:30 "Bønn for verden" i tårnkapellet
- 12.04 11:00 Påskefest
- 12.04 19:00 "Sandvika synger" på Folkebadet
- 13.04 19:00 Menn-Mat-Prat
- 21.04 15:15 Barnemesse
- 22.04 17:00 Konfirmantsamling
- 25.04 09:00 Barnebruktøysalget
- 26.04 12:30 Årsmøte for menigheten

Påskefest

Velkommen til en gudstjeneste litt utenom det vanlige, hvor vi går rett inn i påskefortellingen og utforsker det sammen. Vi feirer at Jesus har stått opp, og hører om Tomas som syntes det var vanskelig å tro uten å se det.

Gudstjenesten passer for både små og store, og etterpå blir det kirkecaffe og eggejakt. Medvirkende er Margete Telhaug og Kari Bergaplass – og forhåpentligvis du!



Faste aktiviteter

Tirsdag

11:00 Babysang med lunsj

16:30 Tirsdagsmiddag

17:15 Hoppetitten barnekor

Onsdag

11:00 Åpent hus

18:00 DIY - kreativkveld for ungdommer

Torsdag

17:30 Speideren

Søndag

11:00 Gudstjeneste

Fasteaksjonen

Søndag 22. mars var det fasteaksjon til inntekt for Kirkens Nødhjelp. Konfirmantene hadde forberedt aksjonen og bakt kaker, lagd salgsvarer og funnet på morsomme aktiviteter for barn. Som i fjor hadde vi også sponsorløp, og både barn og konfirmanter var med. På forhånd hadde de skaffet seg sponsorer som betalte en sum per runde de løpte. Til sammen ble det samlet inn over 61.000 kroner. Det tilsvarer rent vann for 204 personer for resten av livet. Tusen takk for innsatsen til både konfirmanter og givere!

Fikk du ikke gitt? Da kan du Vipps til 2426.



Sandvika synger

Velkommen til «Sandvika Synger» på Sandvika Folkebad 12. april 19:00! Vi gleder oss til å samle oss til en stemningsfull kveld med store og små. Bandet «Same But Different» leder oss gjennom kjente og kjære allsanger som spenner fra salmer til trønderrock. Vi ønsker at Sandvika Synger skal være et godt møtepunkt som sprer varme og fellesskap i byen vår, på tvers av generasjoner. Arrangementet er gratis og åpent for alle! Ta med deg naboen, en venn eller familien – og bli med og syng sammen med oss!



Givertjeneste

Visste du at du kan bli fast giver til Helgerud menighet? På lik linje med andre organisasjoner er vårt arbeid avhengig av økonomisk støtte. Vi bruker pengene til aktiviteter for alle, blant annet tweensklubb, tirsdagsmiddag og ungdomsklubb. Kunne du tenke deg å bidra? Du kan velge beløpet og hyppigheten selv, og avtalen kan enkelt administreres i vipps. Scann QR koden for å registrere deg.



Påskeveggen

Da pandemien rammet og vi ikke kunne møtes på vanlig måte, ble vi tvunget til å tenke nytt. Slik oppsto ideen om påskeveggen utenfor kirken. Den ble vi så glad i at vi har fortsatt å sette den opp hver påske. De fire feltene representerer de ulike dagene i den stille uke, og hvert felt har et ord som beskriver de enkelte dagene: Forventning på palmesøndag, fellesskap på skjærtorsdag, smerte langfredag, og påskedag kommer med håp. Stopp gjerne opp ved påskeveggen på tur forbi kirken!



Årsmøte

Velmøtt til menighetens årsmøte søndag 26.april kl 12.30.

Det blir gjennomgang av menighetens årsmelding og regnskap, og mulighet for spørsmål og innspill til menighetsråd og stab.

Årsmelding for 2025 finner du på helgerud-meighet.no

Bønn for verden

Grønt utvalgt har startet opp korte bønnesamlinger i kapellet første tirsdag i måneden kl.17.30. Mange mennesker føler på usikkerheten som situasjonen i verden rundt oss med naturødeleggelse, krig, klimaendringer og politisk uro bringer med seg. Vi føler at vi kan gjøre lite med det. Midt i det er det likevel viktig at vi minner hverandre om at Gud ikke har forlatt verden og oss, og at han er kilden for livet, kjærlighet og alt som det er verdt å leve for.

Vi salmes til bønn, tekstlesning, sang, og stillhet. Samlingen varer 30-45 min. Neste samling er 7.april. Velkommen!



Barnebruktøysalget

Velkommen til vårens store Barnebruktøysalg i Helgerud kirke, lørdag 25. april kl. 09-13. Trenger barna dine eller noen du kjenner sommersko, babytøy, pentøy til 17. mai, regntøy, nye bøker, leker, merino ull eller skifteklær til barnehagen? Listen kunne ha vært uendelig, men svarer du "ja" på et av disse spørsmålene, så er dette salget noe for deg. Gjør som mange andre; kom med venner og familie, gjerne med en stor IKEA pose og gjør utrolig mange flotte kupp!

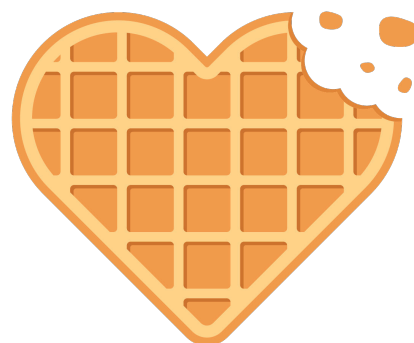


Hoppetitten

Vi er så heldige å ha et strålende barnekor! Hoppetitten øver på tirsdager og er for skolebarn. Øvelsen begynner 17.15, men mange møtes til middag allerede 16.30. Kjenner du et barn i målgruppen som har lyst til å være med? Det går fint an å komme og være med på en øvelse og se om det gir mersmak. Hoppetitten opptrer et par ganger i semesteret, og synger på påskefestgudstjenesten 12. april.

Åpent hus i april

- 8.04 Sveinung Lune: "Med kamerafokus på Bibels fugler og Norges fugleliv"
- 15.04 Didi og Binji leser dikt.
- 22.04 Frode Moltemyr synger og spiller. " Blanda drops"
- 29.04 Øyvind Jahr " Tiden og verden"



Påskan

Palmesøndag kl.11

Den stille uke begynner med Palmesøndag. Fortellingen som framfor andre kjennetegner palmesøndag er Jesus som rir inn i Jerusalem og hilses av folkemengden med palmegrener og hallelujarop. I år er det Maria, Lasarus søster, sentral. Hun salver Jesus med en kostbar nadussalve, noe Judas ikke er særlig begeistret for. Jesus sier at hun har spart salven til den dagen hans skal begraves. Dagen etter salvingen drar han inn i Jerusalem og møtes av hosianna-rop. Margrete Telhaug er prest og Tim Stern er organist.

Skjærtorsdag kl.18

Dette er kvelden hvor Jesus spiser sitt siste måltid sammen med disiplene. Etter måltidet overrasker han dem med å vaske deres føtter, og snakker om hvordan han er et forbilde for dem. Mot slutten av gudstjenesten tar vi bort blomster, lys, og tekstiler fra alteret. Bordet står nakent igjen, og vi forlater rommet i stillhet. Etter gudstjenesten spiser vi et enkelt kveldsmåltid sammen. Dan-Thomas Tveita er prest.

Langfredag kl.11

Fem røde roser ligger på alteret og i denne pasjonsgudstjenesten følger vi Jesu lidelses vei. Det falt et mørke over over landet da Jesus hang på korset. Det mørket vi erfarer i verden og våre egne liv får et språk og et uttrykk på Langfredag. Fortellingen får god plass og vi synger meditative salmer. Dan-Thomas Tveita er prest.

Påskennattsmesse kl.22

Velkommen til Påskennattsmesse i Snarøya kirke kl.22, lørdag 4.april. Thomas Wagle er prest og Thrøstur Eiriksson er organist.

1.påskedag kl. 11

Påskedag er oppstandelsens dag! Graven er tom. Livet har seiret over døden. Gud reiste Jesus opp og vi er oppreist med ham. Vi begynner gudstjenesten på plassen foran kirken og tenner påskelyset. Så vandrer vi syngende inn i kirken til en gledesfylt gudstjeneste. Dan-Thomas Tveita er prest, Tim Stern er organist,

2.påskedag kl.18

Lommedalen kirke inviterer til påsegudstjeneste for hele prostiet. Det blir en vandring med undring og stor glede gjennom påskens budskap. Marita Bjørke Ådland er prest. Gospelkoret Comeback synger for oss og med oss. Musikk ved Marit Hjørnegård og band.



De improviserte kirkerommene

Skrevet av Øivind Skjerve



«Når jeg ser den unge presten, er det som jeg ser Jesus!» Og svaret kom kort og kontant fra den andre: «Å, det er bare fordi du ser så dårlig!» Året var 1980. Jeg hadde nettopp avsluttet søndagsgudstjeneste på Valler aldershjem. Helgerud menighet var en ung menighet, og Sandvika kirke var kirkehuset vårt, en beskjeden bygning i Elias Smiths vei. Men snart skulle vi få en ny flott kirke.

I mellomtiden hadde vi gudstjenester rundt omkring i menigheten. Selvsagt var det flest gudstjenester i Sandvika, men vi hadde søndagsgudstjeneste på Dønski videregående skole og ettermiddags-gudstjeneste for små og store på fritidshuset på Kolsås. Og vi var på Valler aldershjem og Dønski sykehjem og flere andre steder.

Det var mange som fortalte oss at de var glade for at Helgerud menighet var aktiv i nærmiljøet deres. Det ble møteplasser som folk satte stor pris på. Det varierte hvor

mange som var med på gudstjenestene, men vi kunne være ganske mange i våre improviserte kirkerom.

Det var nok overraskende mange til stede da en mann stoppet i døra og utbrøt: «Dette er jo som å komme til himmelen!» Og så la han forklarende til:» Så mange mennesker! Og så mange jeg ikke ventet å se her!»

Vi ble en levende og nærværende menighet for mange som ikke så på seg selv som tradisjonelle kirkegjengere. De fant fellesskapet nettopp i det enkle der vi gjorde et hverdagsrom om til et kirkerom en times tid. Terskelen for å gå til gudstjeneste ble litt lavere på den måten.

Da Helgerud kirke sto ferdig, var vi stolte og glade for å kunne ta i bruk en fantastisk flott kirke, og det ble slutt på de improviserte kirkerommene i nærmiljøet. Men det inkluderende fellesskapet i menigheten vår lever videre i Helgerud kirke.



Vi arver ikke jorden av våre foreldre,

Skrevet av Siegfried Eisinger

... men låner den av Gud for våre barn.

I en tid der man får inntrykk av at samfunnet har bestemt seg for å sette klima- og naturutfordringer på vent er det kanskje viktig å minne hverandre på at oppdraget vi har fått fra gud vår skaper ber om ikke fult så lettvinte løsninger: For de av oss som måtte være skeptisk om at klimaendringer eksisterer eller faktisk er menneskeskapt ber skaperen kanskje om et mer selvkritisk blikk på fakta i saken og for de 'motløse' av oss ber skaperen kanskje om å tenke på at vi er hans hender og føtter her på jorden og at innsatsen til den enkelte av hans barn ikke skal vende tomt tilbake.

Helgerud menighet ønsker å være en grønn menighet. Det stopper ikke ved tiltak som sortering av avfall og gjenbruk av klær, men prøver å dekke alle områder som Grønn Kirke har utarbeidet. Grønt utvalg, som for tiden

består av Siegfried, Margrete, Jon og Lasse, har utarbeidet konkrete tiltak for Helgerud og diskutert disse med menighetsrådet. Hele dokumentet «Grønn Kirke Helgerud» er tilgjengelig på nettsiden.

Det er blant annet to tiltak som er spesielt for Helgerud: 1) I prosjektet 'Kirkehagen' ønsker vi sammen med diakoniutvalget å etablere en grønn oase på kirkebakken, der barn og voksne kan møtes, nyte naturen, snakkes og leke. Vi håper på engasjement fra alle dere som er glad i menigheten og glad i naturen.

2) Siden begynnelsen av året har vi startet med «Bønn for verden»: hver første tirsdag i måneden møtes vi kl. 17:30 i kapellet for en kort andakt med sanger og bønn for fred og bevaring av skaperverket. Det som skjer rundt oss kan gjøre oss redd og motløs, men det er viktig å huske at Gud er større en alt dette og at vi kan komme med våre bekymringer til ham.