LUND

Menighetsblad for Lund Menighet - Nr 4 - 2026



4. klassinger med «Mestermøte» i kirka	side 4
Familiedagen 14. november	side 3 og 5
64 forventningsfulle konfirmanter i gang	side 6-7
Hverdagsprat med Caroline Marie Olsen	side 8-9
Relasjoner redder liv. Temadag om selvmord	side 12-13
Advent og jul i Lund kirke	side 16

Lund menighet

Marviksveien 5, 4631 Kristiansand
lund.kristiansand@kirken.no
www.lundmenighet.no

Åpningstid: menighetskontoret
Tirsdag – fredag kl. 10 – 14. Mandag stengt
Telefon: 38 19 68 00

Kontaktpersoner



Daglig leder Marie Holte:
38 19 68 00 (mobil 902 33 183)
MH365@kirken.no



Sokneprest Monika Olsen Holt:
38 19 68 00 (mobil: 975 21 457)
MH587@kirken.no



Kapellan Brage Tuv Mathiesen:
38 19 68 00 (mobil: 402 06 244)
BS289@kirken.no



Kantor Ben Tore Beisland:
38 19 68 00 (mobil: 988 56 223)
BB537@kirken.no



Menighetspedagog
Karoline Wadseth Aase:
38 19 68 00 (mobil: 469 49 118)
KW896@kirken.no



Diakonimedarbeider
Gro Helen Amundrød:
38 19 68 00 (mobil: 997 24 861)
GA236@kirken.no



Kirketjener Blain Philip Jackson:
Mobil: 412 11 147
BJ326@ kirken.no



Menighetsrådsleder Øyvind Lindseth:
Mobil: 908 312 21
oylindseth@gmail.com

Kirkens servicetorg i Kristiansand
Gyldenløvesgate 9. Tlf. 38 19 68 00
Åpningstid: mandag – fredag kl. 09 – 15
Postboks 417, 4604 Kristiansand
Spørsmål om gravferd/dåp/vigsel
www.kristiansand.kirken.no

Forsidefoto: Arne Lunde
Kreativt: Ansiktsmaling hører med i programmet for "Mesterlaget" i kirka. Amanda, Aurora, Emilie og Ingrid er både entusiastiske og kreative mestere med vekt på god lagånd (reportasje side 4).



REDAKTØREN HAR ORDET

«Tenn lys ... så gode ting kan skje»

Arne Lundes vakre bilde fra søndagens Kveldsro-gudstjeneste midt i oktober forteller mer enn mange ord om stemningen i kirkerommet:
Stillhet. Dempet belysning. Meditativ musikk. Brennende lys. Vakker korsang. Brød og vin og ord om nåde. Næring til tro og håp. Utfordring til fellesskap og nestekjærlig handling, fra våre leiligheter og gater på Lund til jordens ytterste ender.

«Så blir de stående, disse tre: tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.» Ordene rommer kjernen i kirkens budskap til alle tider: Å være til stede der vi lever våre liv - med åpne dører og rom fylt av nåde og felleskap i alle livets faser.

«Lyset du treng finst», sier lyrikeren Helge Torvund. Det er derfor kirka som «et gammelt hus står om enn tårnene faller» - i trassig tro på at ordene er sanne. Det er derfor Lund kirke inviterer til dåp og konfirmasjon, babysang, et mangfold av alderstilpassa trosopplæringstilbud, Superonsdag, formiddagstreff for seniorene og mye mer. Det er derfor klokkene kaller til ulike gudstjenesteformer hver uke hele året.

Snart skal vi på ny synge sammen:
«Tenn lys, et lys skal brenne, for denne lille jord ... må alle dele håpet så gode ting kan skje.» Ikke minst når mørket svøper sin klamme kappe rundt oss og tærer på både troen og håpet, trenger vi alle de brennende lysene vi kan tenne. For at gode ting kan skje. For at vi kan lyse for hverandre i hverdagen. For at kirka vår fortsatt skal ha menneskelige og økonomiske ressurser til å være et lysende fyrtårn for tro, håp og kjærlighet i lokalsamfunnet vårt på Lund.

Det er dette vi alle inviteres til å være med på neste lørdag, på Familiedagen i kirka den 14.november.

For «lyset vi treng finst»!



Foto: Arne Lunde

Etter samtaler og i samråd med staben erstattes de tidligere spaltene «Prestens hjørne» og «Diakonens hjørne» fra og med dette nummeret med en ny og åpnere fast spalte, «Ordet er fritt». Ulike personer vil inviteres til å dele tanker om noe viktig de er opptatt av og har på hjertet.

Ordet er fritt



Iselin Jørgensen er første kvinne ut. Hun er til daglig kapellan i Domkirken, men er oppvokst og bor på Lund og hører til vår menighet. I dagens «Ordet er fritt» skriver hun om verdien av ha gode og trygge lokale nettverk der vi bor.

Lund vår landsby

«Jeg kan godt følge ditt barn også til skolen, jeg skal jo samme vei uansett!»

«Bare send ham over til oss når du skal på foreldremøte».

«Vi kjører fra Lund til kamp i Birkenes kl. 16.30 og har plass til tre til, er det noen som vil sitte på?»

Slike utsagn elsker og omfavner jeg! Som trebarnsmor, ofte alene med barna i hverdagen, er jeg helt avhengig av mennesker rundt oss som hjelper til.

Et av mine absolutte favorittsitater er dette: "It takes a village to raise a child". Det trengs en hel landsby til å følge opp et barn, ingen tvil om det. Selv om vi bor i en større by, ikke en landsby, bor de fleste i nabolag og bydeler. Vi er avhengige av hverandre, om vi skjønner det eller ikke.

I dag bor det sjelden flere generasjoner under samme tak, slik menneskeheten til alle tider har gjort før oss. Den gangen var det definitivt mer fysisk arbeid å utføre i et hushold. Oppvask og klesvask måtte tas for hånd, maten måtte lages fra bunn og de fleste måtte bruke tid på å foredle det de hadde tilgang på av frukt, bær og grønnsaker.

Tidsklemma fantes selvsagt også da. Husmødrene hadde ikke tid til å fotfølge barna. Ungene på Lund lekte omtrent fritt over alt, uten å kunne spores digitalt. Foreldrene var avhengig av at andre sa fra om barna deres befant seg i farlige situasjoner. De løp ut og inn av hverandres hus, og man så sjelden foreldre på tilskuerbenken på barnas fotballkamper.

I dag er det flott å se hvor mange foresatte som bruker mye tid sammen med barna sine. Det betyr likevel ikke at vi har mindre behov for et stort nettverk enn før. Barna er jo heller ikke vår «eiendom», men egne individer. De har godt av og trenger også å forholde seg til andre barn og andre voksne enn sine nærmeste.

Ikke alle foreldre skal og kan være trenere, kordirigenter eller foreldrekontakter. Men vi kan alle gjøre litt for at barna får ta del i gode felleskap.

Ei nabokjerring som påpeker at det er farlig å kjøre to tolvåringer på elektrisk sparkesykkel uten hjelm, kan faktisk redde liv. Voksne som kjenner navnene på barna som står utenfor Coop Extra og slår av en prat, kan faktisk gi et barn fra et utrygt hjem opplevelsen av verdighet. Det skal vi ikke tenke smått om!

Her på Lund bor vi tett på sentrum, og vi tilhører alle samfunnslag. Og vi har mer til felles enn samme postnummer. For nettopp det at vi ferdes på de samme veiene, fortauene, lekeplassene, skolene, kaféene og matbutikkene gjør at vi faktisk er en slags landsby som ser hverandres behov.

Det er noe å glede seg over. For vi er heldige som har hverandre, og barna våre er helt avhengig av at vi sammen skaper en trygg og mangfoldig landsby rundt dem.



Det starter inne i kirkerommet med sang av barnekorene kl. 11, før det blir aktiviteter for barn, basar med flotte gevinster, loddboksalg og kafe. Dette blir en sosial og hyggelig dag, så kom og bli med!

Har du lyst til å kjøpe lodd i vår loddbok? Da må du gjerne vipps til 121164 og velg kategori «loddbok», så skriver vi deg inn i en loddbok.

Husk å skrive navn og telefonnummer i meldingsfeltet. Det koster kr. 20 pr. lodd, og det er mange flotte gevinster å vinne!

Se også side 5

Best der du bor
emnorge.no


Sarah Skeimo
97 07 89 13


Max Nordahl Lillejord
94 05 31 43


Gro Lillian N. Hulløen
40 40 80 50

Eiendomsmegler Norge
Avd. Lund
Østre Ringvei 22,
4632 Kristiansand

Mestermøte i kirka

«Mesterlaget» heter tilbudet til fjerdeklassinger som har gått over tre samlinger i høst. At opplegget er inspirert av NRK-programmet «Mesternes mester», er ingen hemmelighet.

TEKST OG FOTO: ARNE LUNDE


Bingo! Konsentrasjon og iver er på topp når mesterlaget konkurrerer. Her en spennende utgave av bingo.

-Det er sykt gøy å se på «Mesternes mester» på TV, og så er det fint å kunne ha mesterlag i kirka også! Vi har gøye konkurranser, og så får vi høre mye om Gud og Jesus.

Ingrid, Amanda, Emilie og Aurora er fire av de 13 som har meldt seg på til mestermøte. Og de er ganske samstemte når de skal gi uttrykk for hva de synes om Mestermøte som menighetspedagog Karoline har satt i gang. Tre ganger samles de i løpet av noen høstuker, og det hele ble avsluttet med familiegudstjeneste søndag 11. oktober hvor de fikk utdelt hver sin bok.



-Jesus var mester og barna får være med på mesterlaget. Der har vi fokus på vennskap og det å være gode lagkamerater, forklarer Karoline.

Leker, konkurranser, måltid og samlingsstund med bibelfortellinger er noe av det som skjer på samlingene som foregår torsdag ettermiddag.

Vi fikk være med på en samling før skolens høstferie, og vi lar bildene fortelle resten av historien.

Samlingsstund: Denne gangen var det film om David og Goliat som ble vist. Hva slags følelser dukker opp når vi møter utfordringer av mange slag? spør Karoline. Barna svarer med å vise frem forskjellige emojier.

Nye trosopplæringstilbud kommer

Etter at 4.klassingenes «Mesterlag» er unnagjort, er menighetspedagog Karoline Wadseth Aase i gang med å forberede flere nye trosopplæringstilbud. Siste helga i november blir det «Lys våken-opplegg for 5.klassinger. På nyåret følger «Skattekista» for 1.klassinger og nytt Babysangkurs. «Og glem ikke juletrefesten for hele familien den 3.januar!» sier Karoline. (se plakat side 11)







Barnas



Kilde: Søndagsskolen

Klar for ny Familiedag!

Familiedagen er også i år høstens store happening i Lund kirke. Menighetsrådsleder Øyvind Lindseth møter menighetsbladet med tilsynelatende lave skuldre og forsikrer om at det meste nå er på plass før den store lørdagen 14.november.

TEKST OG FOTO: SVEIN HELGESEN



Spenningen stiger: Hvem vinner i denne runden av åresalget?

Han forteller at masse gevinster er på plass, loddsalget er i god gjenge og en stor flokk frivillige er klar for å gjøre alle jobbene som må gjøres når dørene åpner. Programmet for dagen blir i hovedtrekk som de siste årene: Loddsalg med bøker, mange runder med åresalg, kafé med mye godt å spise og en rekke aktiviteter for barna.

Familiedagen betyr mye for kirka både som møteplass og inntektskilde for å sikre driften av alle menighetens aktiviteter. – Målet er å selge flest mulig loddbøker i forkant, så det er bare å ta kontakt for å sikre seg lodd.

Så ser vi frem til å fylle kirka, ha det fint sammen og bidra til et nytt stort økonomisk løft. Vi drømmer selvsagt om noe i nærheten av fjorårets rekord med 170 000 kroner, avslutter Øyvind entusiastisk.



Ungdom med forventninger

Ser fram til vennskap og gode opplevelser





Søndag 13. september var det gudstjeneste med presentasjon av de nye konfirmantene i Lund kirke. En ungdommelig prosesjon av jenter og gutter entret kirka kl 11 denne søndagen og fylte opp de fremre benkeradene. I alt skal 64 ungdommer følge opplæringen det kommende året, og etter hvert vil menigheten få treffe alle sammen når de bidrar i smågrupper på gudstjenestene.

TEKST: HANS JØRGEN WENNESLAND
FOTO: ARNE LUNDE OG HANS JØRGEN WENNESLAND

Etter at gudstjenesten var over, ble konfirmanter, foreldre og alle vi andre invitert til super kirkekaffe. Det gikk litt fort i svingene, for konfirmantene med foreldre skulle videre til infomøte i etterkant. Men mens de rakk å sette seg med noen gode kakestykker, kastet menighetsbladets utsendte seg over fire av dem med noen korte spørsmål. De heldige, som satt beleilig til, var Ellen Tønnessen, Oleanda Nodeland, Mats Laurits Øvensen Ordal og Oscar Holgersen.

Hvorfor har dere valgt å konfirmere dere i Lund kirke?

Oleanda og Ellen: -Vi har gått i barnekor her da vi var små, og vi har liksom vokst opp her, så det var helt naturlig.

Oleanda: - Og så har jeg venner som har gått her før, og de har hatt det fint.

Mats: -Jeg har også nesten vokst opp her i kirka, og har to brødre som har blitt konfirmert her før meg.

Oscar: -Det var i Lund vi gikk når vi var i kirka på julaften og andre ganger, og min eldre bror valgte også å konfirmere seg her.

Hvilke forventninger har dere til konfirmanttida?

Enigheten mellom de fire var stor: -At vi må bli godt kjent med hverandre, bli gode venner og få det fint sammen i løpet av året. Og så blir det veldig gøy å dra på konfirmantleir. Alle sier at det er fint.

Oscar: -Jeg gleder meg også til selve konfirmasjonsdagen når vi skal ha på oss kappe og avslutte det hele.

Vender tilbake og søker fellesskap

Helt til slutt – de korte svarerne på to enkle spørsmål forteller oss noe viktig: Unge mennesker vender gjerne tilbake til det de har blitt kjent med tidligere i livet, både gjennom aktiviteter for barn i kirka og gjennom merkedager i løpet av året. Og de søker felleskap som gir nærhet, vennskap og gode opplevelser.

Det håper vi at de skal få oppleve, og at de må få med seg noe som kan gi hjelp og håp for livet videre.

Kapellan Brage:

Undring og læring om tro og liv

TEKST: SVEIN HELGESEN

-De første møtene med de nye konfirmantene har skapt forventninger. Det er en stor og flott gjeng, og jeg gleder meg til å bli enda bedre kjent med dem det neste halvåret, sier kapellan Brage Tuv Mathiesen i en prat med menighetsbladet om konfirmantopplæringen i Lund kirke. Han har hovedansvaret for opplegget, i team sammen med sokneprest Monika og diakonimedabeider Gro Helen.

Å erfare mangfoldet i kirkens arbeid

Vår nye kapellan har lite erfaring å bygge på, men ser frem til å jobbe tett sammen med ungdommene og følge dem i en viktig fase i utviklingen deres: -Jeg tror det vil bli både fint og meningsfylt å følge dem og sammen erfare mangfoldet i kirka sitt arbeid og se hvordan det møter forskjellige behov i menneskers liv og hverdag. Det aller viktigste er å bygge et godt fellesskap og åpne rom for samtale og undring omkring troens plass i deres egne liv.

Mye mer enn noen timers opplæring

Brage forteller at reisen frem mot konfirmasjonsdagen den 8.mai 2027 inneholder mye mer enn noen timers opplæring annenhver onsdag. Hver konfirmant skal innom menighetens ungdomsarbeid LUA minst åtte ganger, og de skal delta på gudstjenester som tekstlesere, kirkeverter og andre hjelpeoppgaver.

Å undres sammen gir læring

Det store konfirmantkullet er delt opp i fire grupper. -Det gir større muligheter for å komme tett på og gi rom til den enkelte og bygge vennskap og fellesskap, sier Brage: -Ungdommene er forskjellige slik vi er, både når det gjelder bakgrunn og tro. Samvær, lek og samtaler i mindre grupper gjør at vi kommer tettere på hverandre, sier han.

Han understreker også at læringen går begge veier: - Konfirmantene stiller gode og ærlige spørsmål som utfordrer også oss ledere. Vi må alle tenke nytt og erkjenne at ingen har fasitsvar på livets store spørsmål. Å skape rom for å undres sammen har derfor stor læringsverdi for oss alle – hele tida, avslutter han.



Elektro xperten

Telefon 38 10 70 00

Hverdagsgrateng

Caroline Marie Olsen (98)



«Mot i brystet, vett i pannen, stål i ben og arme.»

TEKST OG FOTO:
HANS JØRGEN WENNESLAND

Det virker kanskje litt underlig å sette en slik overskrift på et intervju med en 98 år gammel dame som kom til møtet med menighetsbladets utsendte med rullator og håndveske. Men sannheten er at hun er tøffere enn mange av dem som trener livet av seg for å vinne triatlon eller andre sportsgrener som beveger seg helt på kanten av vår yteevne.

For det første har hun holdt koken i 98 år. For det andre har hun gjennomlevd de harde trettiåra og en verdenskrig. Og for det tredje er hun sosialt og fysisk aktiv, og klarer seg selv i egen leilighet. Hun trener en gang i uka på fysikalsk senter i nærområdet og prøver å ta noen øvelser hjemme hver morgen.

Caroline Marie Olsen, eller Caro som hun har blitt kalt siden realskoledagene, bor i Solbygg og er et kjent ansikt på toppen av Valhalla.

-Caroline, du er det vi må kalle en godt voksen dame. Hvordan har du det i livet?

Jeg har det godt. Jeg er så heldig at jeg klarer meg selv. Jeg leser avisen og har venninner som jeg er sammen med og gjør ting i lag med. Og så er jeg utadvendt, og det hjelper godt. Jeg sitter ikke hjemme og venter på at noen skal ringe på. For som regel gjør de ikke det. Jeg engasjerer meg og ber folk på kaffe. Dessverre er jeg nok ikke så flink til selv å be om hjelp, så der har jeg noe å gå på.

-Nittiåtte år er en ganske lang periode. Hvor har du bodd i løpet av disse årene?

Jeg er født på Valhalla, og de første årene bodde jeg i huset bak «Hybelhuset». Min bestefar og min mor drev en liten kolonialbutikk på det ene hushjørnet, og på det andre var det et melkeutsalg. Jeg kan huske at min mor solgte hjemmelaget is. Det var godt!




Norsk håndverkshistorie siden 1929
Les mer på strai.no
Strai KJØKKEN ETB. 1929

Da jeg giftet meg, bodde vi en periode i et hus nede i byen der Sandens nå ligger. Men så bygde vi hus på Slettheia med utsikt over hele byen. Førti år ble det der før vi vendte tilbake til Lund. Mannen min kom fra Fladen, så Solbygg var nær røttene til oss begge. Et godt sted å bo.

For to år siden, i 2024, var du på forsiden av Fævennen som talskvinne for eldreopprøret. Hva skjedde?

Jo, jeg ble skikkelig sint da kommunen ville legge ned kaféen på Valhalla Omsorgssenter. Jeg gikk ofte der og spiste middag og traff venninner, og jeg så at mange ble ordentlig lei seg. Først hadde de tatt bort tilbudet om fotpleie, og så skulle de til og med ta bort stedet der mange gamle kunne få seg middag og treffe andre som kjente seg ensomme. Det synes jeg var skammelig, og det sa jeg ifra om.

-Og hvordan gikk det?

De hørte heldigvis på meg og andre som reagerte, så kaféen er fortsatt i drift. Jeg synes nok at åpningstiden er noe kort. Det er litt tidlig å spise middag for meg, men en kan jo kjøpe en rett og ta den med seg hjem - selv om en da mister den sosiale delen av måltidet. Så - jeg mener at kommunen kunne legge seg litt mer i selen for å ta vare på sine gamle innbyggere.

-Folk som skulle befinne seg i nærheten av Lund kirke en søndag formiddag, vil se Caroline med rullatoren på vei til kirka mens klokkene slår. Hva er det som er fint med kirka og det som skjer i huset her?

Jeg har vokst opp med å gå i kirka. Hver søndag kunne folk se familien vår - mor, far og unger - på vei. Det ble en viktig del av livet mitt. Foreldrene mine var aktive i Grim kirke på den tiden. Siden ble det Vågsbygd for vår del, og nå til sist Lund. For meg er det viktig å holde hviledagen hellig, og derfor går jeg til kirka på søndagen for å treffe andre kristne og for å få nattverden.

Jeg har venninner som også går i kirka når det skjer noe, og det er fint. Men jeg går ikke ut så mye om kvelden lenger. Bortsett fra på skjærtorsdag. Kveldsmåltidet i kirka den dagen må jeg ha med meg.

- Mange eldre føler seg alene. Har du et godt råd til dem?

Hvordan vi har det henger jo tett sammen med helsa vår, og den rår vi jo ikke for. Men hvis du kan, ikke steng deg inne hjemme. Inviter noen inn på kaffe og en kjeks. Og så må du sørge for å spise. Dette er veldig viktig for oss gamle.

- Og hva vil du si til alle som tilhører de litt yngre årganger? Hva kan vi/de gjøre for å bidra til et bedre liv for dem som er eldre enn oss?

Prøv å se og tenk om det er noen omkring deg som virker ensomme. Prat med dem. Spør om de trenger hjelp til noe. Og inviter dem gjerne på en kopp kaffe.


LØRDAG 13. JULI 2024

Fædrelandsvennen

ELDREPOLITIKK

96-åring vil ha et eldre-opprør

Caroline Marie Olsen (96) vil starte et eldreopprør. Hun er grundig lei av at stadig flere tilbud til de eldre kuttes. – Jeg er rasende, sier hun.

NYHETER SIDE 6

Faksimile fra Fævennen

LAGERBOXEN.no



O bli hos meg!

min SALME

TEKST: ØYSTEIN HOLT

Det er mange salmer jeg har blitt glad i, men denne står fram som en av de virkelig slitesterke. Jeg ble for alvor oppmerksom på den da jeg som 19-åring var et år på Ten Sing Norway med 30 andre ungdommer. Første gang alene langt hjemmefra over lengre tid, mye gøy og spennende, men også nye utfordringer.

Noen måneder ut i opplegget hadde vi en såkalt "alternativ forkynnelses-uke" på basen vår i Polen. En mørk natt ble vi forsøkt skremt etter leggetid av høye og dramatiske lyder spilt over det kraftige lydanlegget vi hadde. Etter dette ble tolkningen av O bli hos meg til Ole Paus fra platen "Salmer på veien hjem" spilt av.

Kontrastene var sterke. Hans versjon med den karakteristiske rustne stemmen, først med Sigurd Køhn på saksofon, så tar Iver Kleive over på orgel og Ole Thomsen på gitar. Under versene er det lavt, forsiktig og nakent, før det bygger seg opp helt på slutten med instrumentalistene.

Sist gang jeg sang denne salmen, var i begravelsen til min far. En person som har vært en stødig klippe for meg og mange andre.

Det som gjør salmen til noe spesielt for meg, er kombinasjonen av en litt melankolsk, men likevel trøstende melodi, og teksten som sier noe om at Kristus ikke tar bort det som er vondt og vanskelig, men som er med oss gjennom det. Det har vært et godt perspektiv å ha med gjennom utfordringene livet har gitt så langt, og som fremdeles er veldig aktuelt i det nyhetsbildet vi daglig møter.

O bli hos meg! Nå er det aftentid,
og mørket stiger, dvel, o Herre blid!
Når annen hjelp blir støv og duger ei,
du, hjelpeløses hjelper, bli hos meg!

Hver time trenger jeg din sterke vakt,
kun for din nåde viker mørkets makt.
Hvor skal jeg vandre trygt foruten deg?
I mulm og solskinn, Herre, bli hos meg!

O la meg se ditt kors i dødens gys,
driv mørket bort og vær meg livets lys!
Da skinner morgenrøden på min vei.
I liv og død, o Herre, bli hos meg!



Et eget prosjektkorvil være med på urfremføring av nyskrevet Fredsmesse i februar 2027
Foto: Arne Lunde

Spennende musikalsk opplevelse

Søndag 14. februar 2027 får vi være med på urfremføring av en nyskrevet Fredsmesse i Lund kirke.

Det er vår egen kantor Ben Tore Beisland som har skrevet både tekst og musikk til verket, som fremføres av et stort kor sammensatt av solister og korister fra Seniorkoret, AvOgTil-koret, Prosjektkor og Lund Barnegospel.

Om bakgrunnen for Fredsmessen sier Ben Tore: -De siste årenes uro, konflikt og krig i verden har vært smertefullt og frustrerende å være vitne til. Med dette som bakteppe har jeg over tid skrevet en del sanger som er satt sammen med form som en gudstjeneste og med messens ledd som noen av sangene. Dette er følelser og musikk som jeg kjenner på jeg bare må få ut, noe jeg aldri egentlig blir ferdig med.

Nå har jeg landet det som et prosjekt og la det bli det det blir. Det er ennå langt fram til februar, men vi kan allerede nå se frem til en spennende musikalsk opplevelse. Merk av datoen i kalenderen allerede nå.







Tidlig i julestemning?

Musikalske høydepunkter i adventstida:

26.11. kl 1900:
Varme, vare og vakre adventstoner.
13.12. kl. 1100: Gudstjeneste med Lund Kirkes Seniorkor og De Ni Lesninger.
13.12. (Luciadagen) kl 1800:
Vi synger jula inn med Lund Barnegospel, Kirkespirene, Lund Kirkes seniorkor, AvOgTil-koret og et eget Juleprosjektkor.
17.12. kl 1900: AvOgTil-korets egen julekonsert, med Stine Regina Tusvik som solist.

Se egen konsertplakat på side 16!

DET MUNTRE HJØRNE

Denne gangen har Arne Lunde vært på leiting på nettet etter gåter med kristent innhold.

Hvorfor skrev Moses de 10 bud på steintavler?
Svar: **Han fikk ikke låne Noahs ark.**
Hva slags belysning var det i Noahs ark?
Svar: **Flomlys.**

Hvordan fikk profeten Jonas plass i buken på den store fisken?
Svar: **Det gikk fint siden han var en av de små profetene.**
Hva heter frokostradioprogrammet i Sodoma?
Svar: **Gomorra, Sodoma!**

Beste bakverk
GRIM BAKERI & KONDITORI
Bestill i nettbutikk: grimbakeri.no



Temakveld om selvmord og mental beredskap

TEKST: SVEIN HELGESEN

Hver eneste dag de siste årene har i snitt to mennesker i Norge valgt å ta sitt eget liv. Flertallet er i sin beste alder i livet.

Dette var det alvorlige bakteppet da menighetene i Den norske kirke i byen, Kirkens SOS og RVTS (regionalt ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging) inviterte til temakveld i Lund kirke en tirsdagskveld i september.

- Hvordan står det til med vår mentale beredskap når livet butter så kraftig imot at det kan handle om liv eller død? spurte diakonikoordinator i Den norske kirke Tone Schalla da hun ønsket Nils Tore Ekra og den store forsamlingen velkommen.

Det utfordrende spørsmålet ble stående som ledetråd for det meste vi fikk høre gjennom hele temakvelden.



FOTO: SVEIN HELGESEN

Nils Tore Ekra – en sterk personlig fortelling:

Relasjoner redder liv!

-Selvmord kan forebygges. Du kan bety en forskjell mellom liv og død! For når det kommer til stykket, er det ett ord det handler om: RELASJONER! Å oppleve at noen ser deg og bryr seg, gir livsmot og styrke til å stå i det også i de mest alvorlige livskrisene.

Han som sier det, vet hva han snakker om. Nils Tore Ekra og kona Hanne erfarte nemlig for tre år siden noe av det tyngste foreldre kan oppleve. Derfor gjør hans sterke og ærlige fortelling om tapet av deres 28 år unge sønn Paul Andreas enormt sterkt inntrykk på de som har kommet til temakvelden i Lund kirke. Da kaos og mørke tappet den unge og populære læreren på Høvåg skole for all energi, orket han ikke lenger å leve.

Fra den tyngste sorg til tro på forebygging

–Sorgen og savnet etter sjokket da vi fant Paul Andreas på hytta, dessverre for sent, er blitt en del av oss - en usynlig smerte som er tung å bære. Som foreldre vil vi alltid spørre og grunne på hva vi kunne og burde ha gjort annerledes. Det må vi bare leve med, sier pappa Nils Tore ettertenksomt.

Tre år etter tragedien står han i dag åpent fram med sin historie. Han ønsker sterkt å være med på å styrke samfunnets relasjonelle beredskap og forebygge tragedier som han og familien har opplevd. Håpet og troen på at det nytter å forebygge, har vokst seg sterkere over tid. Men veien hit har vært lang og tung:

– Noe av det viktigste vi har lært, er betydningen av å snakke om det som er aller mest vanskelig, og hvor lite

det skal til for at alvorlige livskriser skal vippe over og gi det verst tenkelige utfall, forteller han åpent og stillferdig.

Det handler om å bry seg og stille opp!

Forebyggingens nøkkel er å se og bry oss om hverandre, poengterer han: - Vi må lære å snakke sant og ærlig om alt vi bærer på. Våge å vise vår egen sårbarhet. Stille opp for hverandre både menneskelig og med praktisk hjelp.

Etter at Paul Andreas tok livet sitt, fikk Nils Tore Ekra og kona Hanne tilbud om å delta i ei sorggruppe i regi av kirka og kommunen. – Det har betydd en enorm forskjell, forteller han med glød i blikket: - I gruppa møtte vi andre som har opplevd det samme som oss. De er blitt våre helter. Vi er blitt en del av et fantastisk nettverk, et varmt fellesskap hvor vi har funnet støtte, trøst og ei skulder å gråte på.

Beredskapsvenn og fysisk aktivitet

I dag har Nils Tore Ekra to konkrete råd til alle som sliter med tøffe livskriser: For det første: Skaff deg en beredskapsvenn – en du kan snakke åpent og fortrolig med, en som er der når du trenger henne eller han! For det andre: Kom deg ut og bruk kroppen din! Fysisk aktivitet er helsefremmende og får deg til å føle deg bedre på alle måter.



Hele familien Ekra etter å ha gjennom ført Oslo halvmaraton i september 2022. Fra venstre: Therese, Hanne, Nils Tore, Signe og Paul Andreas. Foto: privat

Sterk utfordring til oss alle!

-Dette er noe som angår både helsevesen, kirke og oss alle, sier diakonimedarbeider Gro Helen Amundrød spontant etter temakvelden.

-Vi har ingen å miste. Å bygge inkluderende og varme fellesskap hvor vi ser og bryr oss om hverandre, er veldig viktig innenfor diakonien, som jo er kirkens omsorgstjeneste. Men også ellers i samfunnet. Vi ble også minnet om at det ikke er farlig å spørre direkte hvordan folk egentlig har det.

Gro Helen forteller at det er planlagt en tilsvarende temakveld i Søgne 13. april 2027. – Merk dere datoen, det kan varmt anbefales, sier hun. Hånes mannskor vil delta også der, som i Lund.





MALERMESTER
KNUTSON
Skibåsen 26C, 4636 Kristiansand - 38 14 90 80
www.knutson.no - post@knutson.no

SAITS medisinske

Rasmussen

TORMOD BRAGDØ AS
AUT. RØRLEGGER
Tlf. 38 04 51 01 www.bragdo.no

PORSGRUND

KJØRFINT TRAFIKKSKOLE
www.kjorfint.no



elvebredden
tannlegesenter
Telefon 38 09 27 00
Nedre Lunds vei 1, 4630 Kristiansand

id MUSIKK A.S
Inge Dippner
Østerveien 11, 4631 Kristiansand
Tlf: 38092960 - E-post: post@idmusikk.no - www.idmusikk.no
Alt innen musikkinstrumenter og lydutstyr!

Lund menighetsblad ønsker nye annonsører velkommen!

Ta kontakt med daglig leder
Marie Holte: mh365@kirken.no



LUND BARNEHAGE
trygghet - utfoldelse - kreativitet

Lund Barnehage AS
Marviksveien 5
4631 KRISTIANSAND S

T: 38044501
E: kristin@lundbarnehage.no



SYNKRON MEDIA
www.synkronmedia.no
MED OVER 40 ÅRS ERFARING

VB Johannessen VVS A/S
Rørleggermester Bård 906 70 650

GUDSTJENESTER

Gudstjenester
Det feires gudstjeneste i Lund kirke hver eneste søndag. Gudstjenesten er menighetens hovedsamling og vi veksler mellom tre ulike gudstjenester med hver sine særpreg. I tillegg til vanlige gudstjenester har vi kveldsgudstjenesten Kveldsro og faamiliegudstjeneste. Menigheten har osgå gudstjenester på Valhalla helsesenter på formiddagstid, som hovedregel en tirsdag i måneden.

Søndag 8. november kl. 11.00
Gudstjeneste v/Monika Olsen Holt og Bjørn Odden.

Søndag 15. november kl. 20.00
Kveldsro- en kveldsgudstjeneste v/ kveldsmesseteamet.

Søndag 22. november kl. 11.00
Gudstjeneste v/Monika Olsen Holt og Ben Tore Beisland.

Søndag 29. november kl. 11.00
Familiegudstjeneste v/Brage Tuv Mathiesen, Karoline Wadseth Aase og Ben Tore Beisland. Lys våken barna deltar.

Søndag 6. desember kl. 17.00
Konfirmantenes lysmesse v/Brage Tuv Mathiesen, Karoline Wadseth Aase og Ben Tore Beisland.

Søndag 20. desember kl. 20.00
Kveldsro- en kveldsgudstjeneste v/ kveldsmesseteamet.

Julaften 24. desember Kl. 14.00:
Familiegudstjeneste v/Monika Olsen Holt og Ben Tore Beisland. Barnekorene deltar.

Kl. 16.00: Gudstjeneste v/Monika Olsen Holt og Ben Tore Beisland. Musikk v/ Siren Wilhelmsen og Ronnie Jacobsen

Juledag 25. desember
Kl. 11.00: Høytidsgudstjeneste v/Monika Olsen Holt og Ben Tore Beisland.

Søndag 3. januar kl. 16.00
Enkel familiegudstjeneste med juletrefest. Barnekorene deltar.

Gudstjenesteoversikten i dette nummeret strekker seg kun til nyttår. Følg med på menighetens nettsider for informasjon om gudstjenester i januar og februar.

Vi kan allerede nå nevne at det blir familiegudstjeneste med karneval 7. februar 2027 kl. 11, der barnekorene og 1. klassingene deltar.





Familiegudstjeneste
Omtrent en søndag i måneden feirer vi familiegudstjeneste i Lund kirke. Denne gudstjenesten er for alle, ikke bare familier, og den er spesielt tilrettelagt for barna. Som regel er ett eller begge barnekorene med, og barn som har deltatt i kirkelig undervisning.
Velkommen til familiegudstjeneste:

Søndag 29. november
Torsdag 24. desember
Søndag 3. januar



Kveldsro- en kveldsgudstjeneste
En søndagkveld i måneden feirer vi en enkel gudstjeneste med nattverd kl. 20.00.
Her kan du senke skuldrene, nyte vakker musikk og kjenne på felleskapet med Gud og med de andre som kommer.
Velkommen til Kveldsro:

Søndag 15. november
Søndag 20. desember



ADVENT OG JUL I LUND KIRKE

GUDSTJENESTER

SØNDAG 29. NOV. KL.11.00
FAMILIEGUDSTJENESTE. LYS VÅKEN BARNA DELTAR

SØNDAG 6. DES. KL. 17.00
LYSMESSE V/KONFIRMANTENE

SØNDAG 13. DES. KL. 11.00
GUDSTJENESTE. LUND KIRKES SENIORKOR DELTAR

SØNDAG 20. DES. KL. 20.00
JULEKVELDSRO V/KVELDSMESSETEAMET

TIRSDAG 22. DES. KL.11.00
JULEGUDSTJENESTE PÅ VALHALLA HELSESENTER

JULAFTEN
KL. 14.00: FAMILIEGUDSTJENESTE. BARNEKOR
KL.16.00: GUDSTJENESTE. MUSIKK V/SIREN WILHELMSEN OG RONNIE JACOBSEN.

JULEDAG KL. 11.00
HØYTIDSGUDSTJENESTE

SØNDAG 3. JANUAR KL. 16.00
ENKEL FAMILIEGUDSTJENESTE OG JULETREFEST

KONSERTER OG ANDRE ARRANGEMENT

MANDAG 23. NOV. KL. 19.30
FØRJULSKONSERT MED SELA GOSPELKOR

TORSDAG 26.NOVEMBER KL. 19.00
FØRJULSTONER MED STINE REGINA TUSVIK, ANDERS SKJERDAL OG BEN TORE BEISLAND.

ONSDAG 2. DES. KL. 17.00
JULEGRANTENNING. DELTAKERE FRA ODDERNES SKOLEMUSIKKORPS

SØNDAG 13. DES. KL. 18.00
VI SYNGER JULEN INN MED MENIGHETENS FEM KOR.

TORSDAG 17. DES KL. 19.00
AVOGTIL-KORETS JULEKONSERT

Utgitt av Lund menighetsråd, Kristiansand
Redaktør: Svein Helgesen, mobil 992 50 924
epost: shelge2@lyse.net

Redaksjonsmedlemmer:
Arne Lunde, Eli Tendeland,
Hans-Jørgen Wennesland, Marie Holte og
Monika Olsen Holt

Annonsekoordinator: Marie Holte
Bankgirokonto: 3000.07.70104

Neste nummer av menighetsbladet
Deadline: 29. januar 2027. Utgivelse: 16. februar 2027

TRYKK: SYNKRON MEDIA AS
LAYOUT: ARTPILOT AS

TRYKT I NORGE
NO - 3042