



Foto: Martine H. Semb

Rasteplassens hvile

Når jeg sitter i bilen og kjører forbi rasteplasser, så synes jeg ofte de ser stusselig ut med slitne benker, usjarmerende toaletter og liggende tett inntil biltrafikken. De gangene jeg faktisk stopper opp og benytter meg av dem, så slår det meg hvor fantastisk fine beliggenheter de ofte har. Gjerne utsikt over vann, fjell og vakker natur. Etter å ha strekt på beina, sett på utsikten og fått i meg en matbit, er jeg klar til å fortsette reisen.

I hverdagslivet haster mange av oss forbi disse rasteplassene, vi har rett og slett ikke tid til å hvile i alt som skjer. Også Jesus måtte minne apostlene på å hvile: "Apostlene samlet seg igjen hos Jesus og fortalte ham om alt de hadde gjort, og alt de hadde lært folket. Og han sa til dem: «Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!» For det var så mange som kom og gikk at de ikke fikk tid til å spise engang." (Mark 6,30-31). Noen ganger må vi minne oss selv på at Gud skapte oss mennesker til hvile, ikke bare til gjøremål og arbeid. Gud har bygd oss slik at vi trenger søvn i løpet av døgnet og gitt oss hviledager og helligdager som skal skille seg ut fra de andre dagene.

Jeg tror Gud vet hva som er best for oss, derfor må vi også ta hvilen på alvor. Etter fysisk arbeid og mange oppgaver så trenger vi en hvil på sofaen. Noen ganger trenger vi mental hvile fra tankekjør og uro, da er kanskje løsningen å gå en tur? Vi kan også kjenne behov for åndelig hvile. Denne hvilen ligger i tryggheten om at hos den allmektige Gud kan vi komme akkurat som vi er og vite at vi er ønsket og elsket. Vissheten om at vi kan komme når livet er lett og full av overskudd, men også når vi ikke får til det vi vil og føler oss begrenset.

«Rasteplassens hvile» er et begrep jeg har møtt i liturgien som staben bruker på morgensamling i kapellet. «Du (Gud) er her i rasteplassens hvile» ber og konstaterer vi. Vi mennesker er mer åpne for Gud og hva han vil si og gi oss når vi stopper opp, lytter og gjør oss tilgjengelige på rasteplasser. En rasteplass i hverdagen kan være et avbrekk med bønn og stillhet. Dette er stunder som ofte ikke kommer av seg selv, men noe vi må prioritere og ta oss tid til.

Jeg tror et bærekraftig liv er å finne balansen mellom arbeid og hvile. Ta oss tid til å stoppe opp på hverdagens rasteplasser; ta et steg til siden, puste litt, lytte til Gud, hvile på riktig måte og observerer det vakre rundt oss. For så er vi mer utrustet til å fortsette reisen videre inn i hverdagens gjøremål.

Hva skjer i januar

- 01.01 18:00 Nyttårsmesse i Lommedalen kirke
04.01 11:00 Gudstjeneste for små og store
+ juletefest
06.01 11:00 Oppstart Babysang
07.01 18:00 Thailandkveld
09.01 17:30 Oppstart Speiderne
13.01 16:30 Oppstart Tirsdagsmiddag og kor
13.01 18:00 Bønn for verden
14.01 11:00 Oppstart Åpent Hus
14.01 18:00 Oppstart DIY
17.01 11:00 Konfirmantoppstart
18.01 11:00 Presentasjonsgudstjeneste
av konfirmanter
19.01 19:00 MENN – MAT – PRAT
31.01 11:00 Nyttårsretreat (Stilledag)
31.01 10:00 Fornebu Gjenbruk



Foto: Jan Erik Solberg Johansen

Juletefest

...og gudstjeneste for små og store 4. januar klokka 11:00.

Rett etter gudstjenesten starter juletefesten. Det blir gang rundt juletreet med de kjente og kjære julesangene. Og kanskje komme de tre vise menn med noen overraskelser? Ta med en venn, venninne, eller nabo og kom!



Invitasjon til Thailandkveld

Diakoni- og misjonsutvalget har den glede av å invitere til Thailandkveld onsdag 7.januar kl.18 i Helgerud kirke.

Velkommen til middag med smak av Thailand, salmer fra den verdensvide kirke ved forsangerkoret og foredrag med NMS misjonær i Thailand Knut Hallen.

Påmelding til diakon Martine Hasseleid Semb ms782@kirken.no innen 2.januar

Bønn for verden

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. Som en del av arbeidet i grønt utvalg ønsker vi å gjennomføre en regelmessig 'bønn for vår verden'. En gang i måneden inviterer vi menigheten og alle andre som er interessert til en kveldsbønn med sang, lesninger, stillhet og bønn - for vår verden. Vi regner med at kveldsbønnen varer 30-45 min. Første samling er tirsdag 13.januar kl.18 i tårnkapellet.



Nyttårsretreat

Velkommen til en retreatdag noen uker inn i det nye året – en dag med tid til stillhet, bønn og meditasjon. Vi får en anledning til refleksjon rundt hva vi ønsker for det nye året og hva Gud kaller oss til. Her får vi samles rundt det som nærer sjelen og håpet.

Inspirert av klostertradisjonen, vil dagen veksle mellom tid alene i stillhet og tidebønner i kirkerommet. I løpet av dagen spiser vi et enkelt varmt måltid sammen i stillhet. Alle er velkommen uavhengig av om man har erfaring med retreat eller stillhetsarbeid fra før. Det vil bli gitt god informasjon underveis. Det er gratis å være med, med mulighet til å gi en gave til arbeidet.

For mer informasjon og påmelding, kontakt sogneprest Margrete Telhaug mt452@kirken.no

Fornebu Gjenbruk

Lørdag 31.januar tar frivillige fra Helgerud menighet over driften av Fornebu Gjenbruk. Fornebu Gjenbruk er en fantastisk gjenbruksbutikk som ligger på Fornebu Arena. De har klær, pyntegjenstander, sportsutstyr, servise og masse masse annet til en rimelig pris. Når Helgerud menighet har ansvar for driften innebærer det at 75% av alle inntekter denne dagen går direkte til menighetens arbeid. Så dersom du har tenkt deg på gjenbruken en dag i januar, legg turen til 31.jan. Da får du både handlet og støttet menigheten på samme tid. Butikken er åpen fra 10-16

Kunne du tenke deg å være med å jobbe på gjenbruken denne eller en annen lørdag? Ta kontakt med kirkeforvalter Siri 98267807.

Konfirmantene kommer!

19.-20. januar er det oppstarthelg for årets konfirmanter. Vi bruker første del av helgen på å bli kjent med hverandre og finne ut hva det betyr å være konfirmant, og på søndag presenteres konfirmantene for menigheten i gudstjenesten.

49 konfirmanter skal møtes jevnlig utover våren, og i september er den store dagen. Mange skal på leir, mens andre følger en gruppe sammen med konfirmanter fra andre menigheter i tillegg til samlingene her i Helgerud.

Konfirmantåret er en mulighet til å gruble over og samtale om de store spørsmålene, samtidig som det er mye lek og moro. Hvert år gleder vi oss over å ta imot nye konfirmanter og deres familie, og vi er spent på hvem vi skal bli kjent med i år.

Kjære konfirmanter, hjertelig velkommen!



Foto: Bo Mathisen

NMS: Thailand

Det er fem måneder siden Malene og Ole Martine sa farvel til venner og familie i Norge og reiste som misjonærer til Thailand. På bloggen deres kan du lese om den "kalde" vinteren, turer, kultursjokk, språkskole og det nye hverdagslivet. Besøk bloggen btellefsen.no

*Ønsker du å bli fast giver til NMS sitt arbeid?
Besøk nettsiden nms.no/gi*

Har du lyst på tjeneste?

Menighetsarbeid er noe vi gjør sammen. Vi bidrar på ulike måter for at kirken skal være et godt sted å være og for at Guds ord kan nå ut til flere.

Har du lyst til å bidra?

To tilbud vi trenger flere hender inn i er Tirsdagsmiddag og Tweensklubb.

På **Tirsdagsmiddag** er det allerede opprettet tre middagsteam som lager og serverer maten. Staben har ansvar for innkjøp. Vi mangler et siste team. Er dette noe for deg og noen du kjenner? Teamet bidrar med middag ca. én gang i måneden.

På **Tweens** trenger vi voksne som kan skape en trygg arena for ungdommene en fredagskveld i måneden. Vi er noen voksne og ansatte som er allerede er med, men trenger flere. Vil du? Ta kontakt med Jon Olav (jh299@kirken.no)

På nettsiden kan du melde deg til ulike tjenester.

Menn-mat-prat

Tilbudet starter opp igjen 19. januar.

Samlingen starter kl. 19.00, og består av litt mat, løs sosial prat, og en avsluttende liturgisk samling i kirkerommet. En gruppe på 4-5 menn møtes en time i forkant og lager mat.

For å planlegge mengden mat, ønsker vi at du gir beskjed om du kommer.

Påmelding til Hans Morten Bruun;

hans.morten.bruun@gmail.com.

Hjertelig velkommen skal du være!



Foto: Privat

Glimt fra Lysmessa

3.søndag i advent var det Lysmesse i Helgerud kirke. Speiderne bidro med lystenning og tekstlesning. Samuel (8) og Benjamin (9) spilte trombone til salmene, og Håkon hjalp til med lystenning.



Foto: Ann Christine Brenne