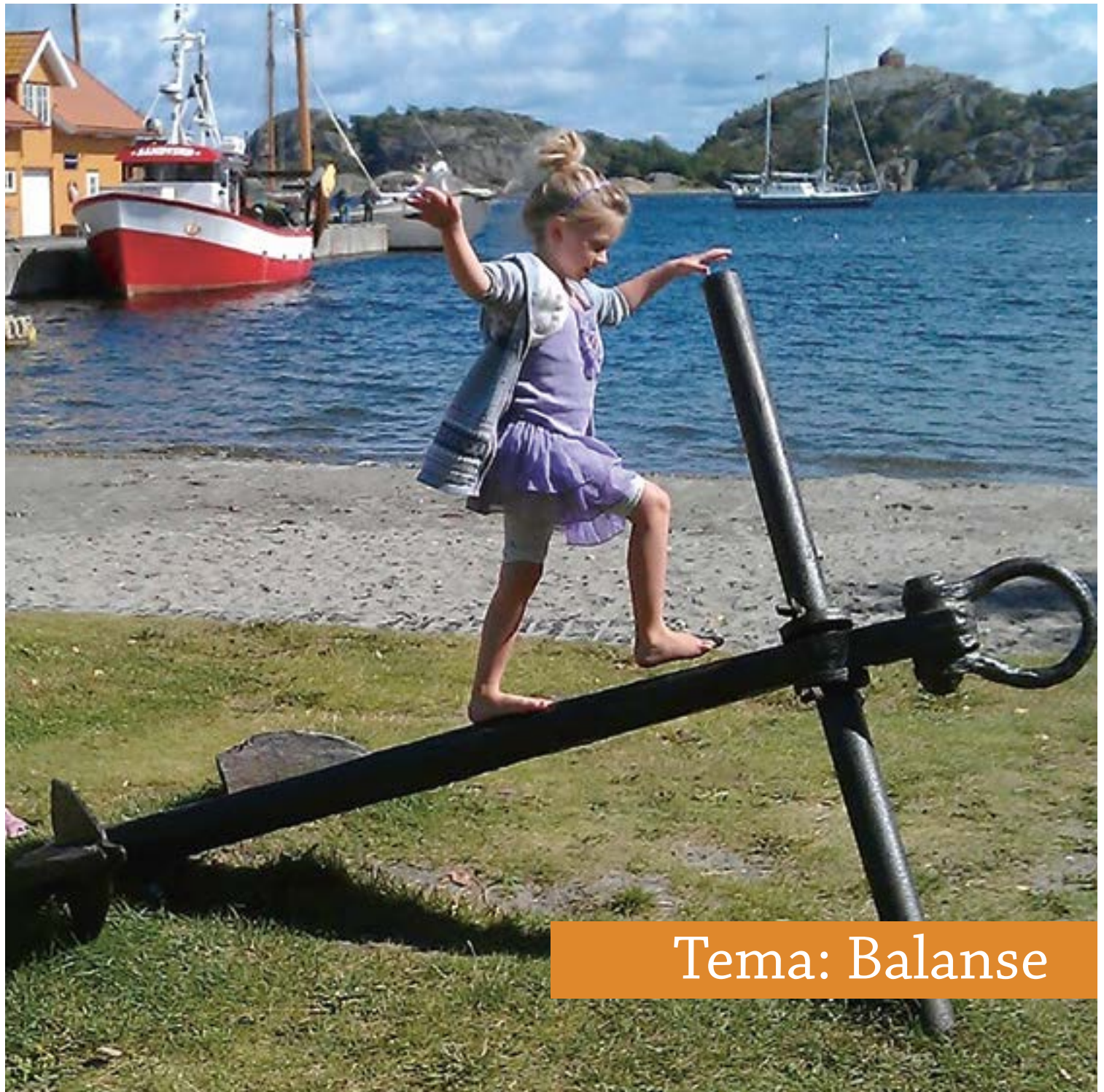


TREFOLDIGHET

NYTT FRA KIRKEN I SENTRUM

03-2024



Tema: Balanse

ARENDALSUKA 2024:
"VI MÅ HA VANN"

Av: Tore Laukvik

Side 4-6

LIVETS BALANSEKUNST

Av: Kjell Wedø

Side 10-11

DANS MED MEG,
HERRE GUD

Av: Jorunn Raddum

Side 12-13

Balanse i livets regnskap



Balansen trenger trening. Behovet øker med årene. Hadde jeg ikke for- sømt det (og!), ville jeg kanskje unngått et smertefullt ribbeinsbrudd i sommer.

Stadig kommer nye råd og krav. Det er så mye en ikke får til i egne og andres øyne. Og som om ikke det var nok, hender det vi synger i kir- ken: "Jeg står for Gud som allting vet".

Men vi hører også Paulus: "Men i vår tid ville Gud vise sin rettferdig- het, både at han selv er rettferdig og at han kjenner den rettferdig som tror på Jesus". (Rom. 3,26)

At Gud er rettferdig, skulle tilsi at han slo ned på syndere og gjengjeldte kaldt og matematisk. Slik tenker vi gjerne om rettferdigheten. Tanken er preget av den romerske rettferdsgudinnen Justitia, hun med bind for øynene, med sverd og vektskåler. Bibelens rettferdistanke er en an- nen. Her er miskunn, barmhjertighet og rettferdighet det samme.

Om man er kjær i Guds øyne eller ei, beror ikke på om man klarer å skape balanse i livets regnskap. Tankegangen er ikke den at Gud er god mot bra mennesker, altså må han være god mot meg. Men rett og slett dette at Gud frikjenner enhver som vender om til ham.

Gud rettferdiggjør ikke på grunn av vår eventuelle fromhet eller løfte om et nytt og bedre liv. Da ville det ikke være håp for særlig mange. Men nå er det håp for hvem som helst, for rettferdigheten er en Guds gave. I utgangspunktet skulle det være mulig for alle, - å ta imot.

Den som hører beretningen om Jesus, om hans liv, død og oppstan- delse, hører løftet om at alt skjedde for vår skyld.



Forsidebilde: Foto Kjell Wedø

KIRKE- KONTORET

Besøksadresse:
Friergangen 2 (Kirkebasaren)

Postadresse:
P.b. 99, 4801 Arendal
Kirkekontorets sentralbord:
tlf. 37 01 35 80
trefoldighet.menighet@
agderkirken.no

Menighetspedagog:
Åsmund Aarvik
tlf. 37 01 35 90
aasmund.aarvik@agderkirken.no

Kantor:
Tim Harry Blomberg
mob. 476 18 744
tim.harry.blomberg@
agderkirken.no

Kirketjener:
Hege Kaspersen Skjulestad
mob. 94978382
hege.skjulestad@
agderkirken.no

Menighetssekretær:
tlf. 37 01 35 89

Sokneprest:
Tore Laukvik
mob. 900 70 693
tore.laukvik@agderkirken.no

Prost:
Jorunn Raddum
mob. 934 17 962
jorunn.raddum@
agderkirken.no

Kirkeverge:
Björg Løhaugen
bjorg.lohaugen@agderkirken.no
mob. 907 72 959

Menighetsrådets leder:
Karin Thorsen
mob. 918 13 355
karintho@yahoo.no

**www.trefoldighet.
menighet.no**

Det stormer i Trefoldighet



Kan instrumenter for- telle? Finnes det et trommespråk? Barna som var med på LEK MED LYD 14. og 15. september fikk utfolde seg på mange forskjellige rytmeinstru- menter. De fikk også se på det store flotte orgelet i kirken.

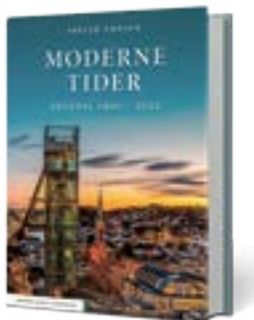
Barna som var i kirken disse da- gene øvde sammen og lagde en lydfortelling med utgangspunkt i fortellingen om Jesus som stil- ler stormen. På gudstjensten i Trefoldighet søndag 15. sep- tember framførte de de hadde laget. Lyden fylte det store kir- kerommet. Alle som var i kirken fikk være med å skape vind og regn. Barnekantoret og Ung- domskantoret var også med og gjorde dagen til en fest. Denne søndagen feiret vi også høstak- kefest i kirken, og framme i koret var det pyntet med grønnsaker og frukt som barna hadde med. Der var det også store gresskar og andre flotte vekster fra Hisøy andelslandbruk og store mais- stengler fra åkeren ved Bjorbekk kirke. Vi takker dem som delte av høstens grøde med oss.



ARENDA BY- OG REGIONSHISTORIE

Bind 1: Fram til 1723
Bind 2: 1723–1900
Bind 3: 1900–2022

Arendal kommunes bokprosjekt kan kjøpes i bokhandlene og på Kuben/AAMA.



Tekst: Tore Laukvik

Arendalsuka 2024: “Vi må ha vann”



Årets Arendalsuke i Trefoldighetskirken bar overskriften «Vi må ha vann!» Tunellen inn mot kirkedøren ble pyntet med stoff i havets farger for å markere temaet allerede før man kom inn.

Vel inne fikk man lett øye på Solvor Frafjords bilder hengende under galleriene. Utstillingen bar navnet «Under overflaten». Bildene er inspirert av livet i havet.



Utstillingen ble høytidelig åpnet med vernissasje der Solvor fortalte om arbeidet og tankene bak.



Mandag kveld var det åpningsgudstjeneste med flott sang og musikk. Prekenen ble holdt av preses Olav Fykse Tveit



Tore Thomassen fremførte sangen som ga navn til ukens tema både under åpningen av utstillingen og åpningsgudstjenesten.



Tirsdag kveld var det økumenisk gudstjeneste. Full kirke og flott å kunne være sammen.



Hver Arendalsuke holdes det lunsjkonserter i kirken. Leif Rino Müller inviterer ulike artister til gratiskonserter. I år var det Tomas Fianbakken, Arendal demenskor, syng med oss og Elin Børud med familie, som stod for konsertene. Disse var veldig godt besøkt.



Musikalsk ble Arendalsuka avsluttet med konserten «Fyren på fyret». Opprinnelig et bestillingsverk til byjubileet, men Michael Villmows verk passet så godt inn i årets tema at det ble en konsert til. Det er ingen som angrer på det.



STL (Samarbeidsrådet for tros og livssynssamfunn) hadde to arrangementer i kirken. Først en debatt med temaet: «Det livssyns åpne samfunn - kommer vi dit?» Her møttes fire tidligere og nåværende ministre med ansvar for kirken til samtale.



Kirkerådet stod for en panelsamtale om bevaring av kirker. Her deltok bl.a Barne- og familieminister Kjersti Toppe og riksantikvar Hanna Geiran. En aktuell sak i et aktuelt bygg.



Lokallaget av STL avsluttet uken med et foredrag ved Oddbjørn Johannessen om Tros- og livssynssamfunn gjennom Arendals byhistorie.

Harald Hegstad, professor i teologi og leder av Kirkerådet, holdt et spennende foredrag med temaet «Å GÅ UNDER» Fortapes, forgå, gå under. Hva tenker kirken om fortapelsen?

• GARDINER • SOLSKJERMING
• SENGETØY • HÅNDKLÆR

Ingemann Ellingsen
Østregate, Arendal Tlf. 37 02 11 70

Tekst: Åsmund Aarvik, foto: Harald Tallaksen

Arendalsuka: Helt topp, helt strålende!



Selv om jeg har bodd på Fevik i sju år hadde jeg kun opplevd Arendalsuka gjennom media. Men i fjor, da jeg hadde fått stillingen her, drog jeg inn for å se litt hva det var. Jeg fikk med meg en konsert og et par andre arrangementer. Det var fint det, men det å være med under Arendalsuka som ansatt i Trefoldighet menighet, her i år - det var helt topp, helt strålende!

Jeg snakker med Tore Laukvik, soknepresten vår. Han blir fort engasjert når han snakker om Arendalsuka 2024.

- Det var en veldig fin sammenheng mellom de forskjellige arrangementene under paraplyen: «Vi må ha vann!» Alt fra utstillingsåpningen med bildene til Solvor - til «Vi går under», foredraget om fortapelsen, og til den flotte konserten «Fyren på fyret». Det hele hang veldig fint sammen og var mangfoldig og av veldig høy kvalitet.

Arendalsuka er et nasjonalt arrangement. Er dette viktig for Trefoldighet menighet?

- Arendalsuka er stort arrangement. Det er veldig mange eksterne folk inno og noen temaer som ikke nødvendigvis har utspring i noe her. Men uka er viktig for oss fordi den synliggjør Trefoldighet menighet på en utrolig positiv måte. Kirka blir synlig under Arendalsuka og



det er mye meningsbærende og flotte ting som skjer her og som veldig mange setter stor pris på.

- Vi sliter jo med å få med våre arrangementer i det offisielle programmet, men likevel tror jeg lunsjkonserterne våre er noe av de best besøkte arrangementene under hele Arendalsuka. Det som folk vet om, er veldig godt besøkt.

Hva vil du si om innsatsen fra frivillige under Arendalsuka?

- Det er helt avgjørende. Uten

det kjempeengasjement de frivillige legger for dagen i løpet av uka hadde dette ikke gått. De gjør en veldig fin jobb, og møter publikum og de forskjellige aktørene på en svært fin måte. Jeg gikk rundt og kjente på en veldig stor stolthet, at jeg får være en del av dette, at jeg får være sogneprest her. En av kirkens ledere sa til meg: Så fantastiske frivillige dere har. Det er jeg helt enig i.

Balanse i livet



Tone Worren jobber som folkehelsekoordinator i Arendal kommune. Hun er utdannet sykepleier og har master i folkehelsevitenskap. Vi møter henne utenfor kulturhuset, blid og engasjert og med mye på hjertet om helsa vår.

Folkehelsekoordinator høres veldig fint ut. Hva er det?

- Jeg jobber i et team og vi ser på hva vi kan gjøre for at folk i Arendal skal få bedre helse. Vi jobber i utgangspunktet med alle innbyggerne i Arendal kommune, men vi ser også på spesielle aldersgrupper og også spesielle typer utfordringer.

Hva tenker du på når du hører ordet balanse?

- Balanse er et veldig fint uttrykk, svarer Tone kontant. Tenk deg en sånn gammeldags skålvekt. Du må tenke på hva du putter i livet ditt innenfor forskjellige områder for å komme i balanse. Samtidig kan vi jo ikke alltid være i balanse, men vi skal øve oss på å kjenne når denne vekta er slik at vi har det bra. Og hvis ting blir veldig, veldig skeivt, så går jo ikke det lenge. Da må vi gjøre noe. Vi tåler at det er en liten dupp, men vi jobber hele tiden for å være i balanse. Det synes jeg er en fin tilnærming for mange områder i livet.

Mange av oss strever med balansen mellom arbeid og fritid.

Hva tenker du om det?

- Jeg nå er så heldig å ha blitt 56 år. En ting jeg har lært er hvor viktig det er å ha et arbeid eller noe meningsfylt å gå til. Det å fylle dagene med noe meningsfylt, det er jo det vi alle vil. Så er det noen som får dette lett til, og så er det andre som vil, men ikke får det til. Så er det kanskje også noen som ikke vil, men de forstår kanskje ikke hvor viktig arbeid kunne vært for dem.

- Jeg har nære familiemedlemmer som har jobbet så mye, og hatt så mye belastning at de har blitt syke. Da har det gjerne blitt for mye stress over en lengre periode. Når du har så mange tanker og oppgaver i hodet at du ikke klarer å løse de, i en uke, i to uker og kanskje flere måneder. Da begynner kroppen å si ifra at: hallo. Nå må vi gjøre noe på en annen måte. Og dette er det ikke alle som oppdager før det er har gått for langt. De møter veggen, og da er det fordi belastningen har vært for stor over tid. Dette gjelder ikke bare i jobben. Det kan jo også være utfordringer du har i fritiden din, og det kan være utfordringer i familien. Samtidig er det viktig å si at vi tåler litt stress kjempegodt. Men hvor lenge pågår stresset?

Så har vi balansen mellom fysisk aktivitet og hvile.

- Kroppen vår er jo helt fantastisk, og når man bruker kroppen så får man jo noen som heter endorfiner. Og de gjør oss veldig godt. Vi blir kanskje glade, rolige, det føles som velbehag. Derfor er det veldig mange som

trener mye, de blir rett og slett litt avhengig av disse endorfinene. Hvis de ikke får de, kan de bli litt rastløse. Hvis man ikke bruker kroppen kan man også føle uro, at man blir bare trøtt og slapp. Det er ikke bra.

- Uansett hva slags trening og hva slags aktivitet du driver med, gjør det godt for både fysisk og psykisk helse. Og gjør du det sammen med noen så får du jo det sosialt på toppen. Vi trenger både aktivitet og hvile. Se for deg den vektskåla, det skal være en balanse mellom fysisk trening og hvile.

Så har vi dette med å være alene eller være sammen med andre. Der er vi jo veldig forskjellige.

- Ja, det er jo veldig forskjellig hvordan vi lærer oss sosial kompetanse ut fra hvordan det er i den familien vi vokser opp. Det å kunne håndtere andre mennesker og føle seg vel i sosiale sammenhenger, det gir ofte god psykisk helse. Og dersom man ikke får tilgang på det fra man er liten og blir trygg på det å omgås andre, så kan det bidra til utenforskap. Utenforskap og ensomhet er jo et av de områdene som gir mest dårlig helse.

- Det å anerkjenne at man trives med å være alene og legge opp til egentid som føles fin, det skal man ikke kimse av, det kan være kjempeviktig. Kanskje noen av oss gjør for lite av det i perioder. Men det er stor forskjell på ønsket alenetid og ikke ønsket alenetid. Det at du har et nettverk som du kan oppsøke, venner, familie, når du ønsker det, og der du vet at du er velkom-



men. De som har det, er veldig heldige. De som ikke har et slikt nettverk, skulle nok ønske at de hadde det. Alle er enige om at det er viktig å jobbe mot ensomhet. Men det er ikke så lett å vite hvordan vi skal gjøre det.

- Det er altså viktig å lære barn og unge sosial kompetanse. Når jeg sier sosial kompetanse, så mener jeg den læringen du får gjennom å møte andre mennesker. Det kan for eksempel være gjennom å lære praktiske ferdigheter, en bestefar som lærer barnebarnet å lage en fuglekasse, at du sitter rundt et bord med forskjellige aldersgrupper, og du smaker på forskjellig mat. Det skjer så mye i møtet med andre mennesker, og andre kulturer. Hvorfor er religion så viktig for de jeg har vært sammen med nå?

Så har vi balansen mellom å være påkoblet og å være avkoblet. Det er det mye snakk om for tiden.

- Vi vet at det er veldig mange flere som har søvnproblemer nå enn tidligere. Også i aldersgrup-

per som ikke hadde så mye av det før. Dette har skjedd parallelt med utviklingen av den digitale verden. Forskning viser at det er en helt tydelig sammenheng mellom hvor mye og når du er på sosiale medier og søvnkvaliteten din. Og så vet vi også at det å bruke digitale medier fører til avhengighet. Jeg er jo selv en som har med meg mobilen overalt. Jeg blir ikke noe smartere av det jeg leser og det gir meg ikke noen store gleder, men jeg er innom mobilen stadig vekk.

- Når barn og unge er innom blir de konfrontert med om de ser pene nok ut, eller de får vite om andre som har truffet hverandre og gjort noe fint sammen og der de har ikke vært invitert med, eller noen har slengt noe dritt. Det siste du gjør før du legger deg til å sove er å sjekke hva som har skjedd siden sist. Det er ikke så vanskelig å forstå at dette påvirker søvnen. Smarttelefonene og smartklokkene gir deg beskjed hver gang det skjer noe, du får en melding, et pling eller en vibrasjon. Noen sier: Nei, jeg vil ikke ha det sånn, jeg vil ta til-

bake livet mitt. Nå er det flere som kjøper seg «dumme» telefoner som ikke kan gjøre så mye.

- Og så, til slutt vil jeg gjerne si noe om å opprettholde en fysisk balanse, sier Tone. Når jeg jobber med folkehelse, så vil jeg veldig gjerne at alle skal ta vare på helsen sin. Vi vet at vi blir stadig flere eldre, og vi vil så gjerne at de eldre skal ha en god helse og god livskvalitet så lenge som mulig. Og hva må du tenke på da? Ta vare på det sosiale nettverket ditt og gjør enkle øvelser som gir deg styrke, balanse og opprettholder bevegelse, du kan jo gjøre det hjemme eller oppsøke et treningstilbud. Slik kan du unngå fallet hjemme i den dumme matta eller krakken eller trappen eller på glatta. Og dermed kan du også unngå det bruddet som gjør at du kanskje blir satt ut av spill veldig lenge.

- Bruk naturen! Gå tur i ulendt terreng. Da får du bruker alle de små musklene som gir deg bedre balanse. Løft beina godt og ha skikkelig skotøy. Og når du pusser tenner kan du stå på ett bein? Og så kan du oppsøke et tilbud som heter «Sterk og stødig». Det er et program som jobber med det å opprettholde fysisk styrke og balanse.

Når du er ferdig med arbeidslivet har du litt bedre tid. Da er det bra å være litt nysgjerrig på hva du har lyst til å gjøre av sosiale aktiviteter og hvordan du kan opprettholde din fysiske styrke og balanse, sånn at du kan ha god livskvalitet så lenge som mulig.

Livets balansekunst



Forfatteren og presten Karsten Isachsen skrev for mange år siden om det som tapper oss for livsglede, gir oss dårlig samvittighet og påfører oss skyldfølelse.

Det er de modale hjelpeverbene. Vi kjenner dem godt fordi de møter oss hver dag med nye krav om alt vi bør, må, skal og kan. For ikke å snakke om alt det jeg «burde-måtte-skulle-kunne».

Mye av hverdagen vår er bygd opp rundt modale hjelpeverb. Å være menneske handler natur-

ligvis om de daglige forpliktelsene vi står i til familie, venner, jobb osv. Det gir innerst inne livet mening og sammenheng. Vi blir jo på en måte til i samspillet med hverandre.

Svend Brinkmann, dansk professor i psykologi, peker på viktigheten av å høre til og se oss



selv i sammenheng med andre. Det hjelper oss til å bryte selvopptattheten og navlebeskuelsen, for meningen med livet ligger i de relasjonene og forpliktelsene vi har overfor andre.

Men vi trenger ikke bare krav og andres forventninger vi skal leve opp til. Det er livstappende å alltid skulle være noe for alle andre, eller innrette livet etter forventninger fra omgivelsene våre. Det kan føre til at vi forstrekker oss i vår søken etter prestasjon og anerkjennelse.

- Når vi forsøker å leve et liv for å tilfredsstille ytre forventninger, sosiale standarder eller andres behov, risikerer vi å miste oss selv, sier Sondre Risholm Liverød som er spesialist i psykologi. - Vi er nødt til å skape en balanse mellom omverdens forventninger, behovet for positive tilbakemeldinger og hensyn til våre egne behov. Han hevder at det er et faresignal når vi blir avhengig av andres tilbakemeldinger eller statussymboler for å bekrefte vår egenverdi.

Vi kan ikke bygge vår egenverdi eller legge opp livet etter andres forventninger. Vi må ikke tillate at andres holdninger får farge vårt eget selvilde eller vår selvfølelse. Da går vi på kompromiss med oss selv.

Dessverre går mange med konstant dårlig samvittighet fordi de aldri føler seg bra nok eller sliter med å kjenne seg god nok ut fra andres eller egne forventninger, hjemme, på jobb eller blant venner. Det er energitapende i lengden.

Den godhjertede sosialmedisineren Per Fugelli har skrevet om viktigheten av å velge et brannok-punkt som svarer til realitetene i livet. - Vi må lære å bli



glade i det som er godt nok, si til oss selv og andre at vi er gode nok i stedet for å streve etter det perfekte. Dit kommer vi neppe.

Kanskje må vi lære oss å frigjøre oss fra andres blikk, eller mer presist – det vi tror er andres blikk. For når alt kommer til alt bærer de fleste av oss på de samme følelsene av utilstrekkelighet og tilkortkommenhet. Vi skulle så gjerne ha vært så mye mer for hverandre, ytt mer, gjort mer osv.

Som harde sleggeslag møter de modale hjelpeverbene oss med sine burde, skulle, kunne, måtte, og forvandler livskraft til krav og strev. Da må vi sette oss

ned, senke skuldrene og si som forfatteren Olav Duun en gang sa: - Det fins ikke noe større ord enn det «å vera til».

Det gjelder å rive seg litt løs, sløse mer med tiden og tillate å bare være seg selv, fri for andres innbilte krav og forventninger. Strekke seg forventningsfullt mot livet og kjenne på lykken over det å være til.

Det er i skjæringspunktet mellom hensynet til andre og seg selv at livets balansepunkt ligger.

Dans med meg, Herre Gud



«Dans med meg, Herre Gud, så godt som vi danser i lag!» synger Geir Lystrup i en av sine sanger. Og det var som om nettopp dette fant sted da vi feiret folkemusikkmesse i Trefoldighetskirken i sommer.

Folkedans- og spill flettet seg inn i gudstjenestens og form, og ble til en stor opplevelse, både for oss som medvirket, og tror jeg, for menigheten. Den besto blant andre av folk fra Øyestad, Hisøy, Barbu og Trefoldighet, som var sammen om gudstjenesten denne søndagen. - Og ikke minst var kirken full av deltakere fra NORDLEK 2024,

den nordiske folkemusikk- og dansefestivalen som gikk av stabelen i Arendal i sommer.

Festivalen blir arrangert hvert 3. år på rundgang mellom de fire største landene i Norden. Hele 2000 dansere og musikere fylte byen med nasjonaldrakter, dans og musikk fra alle landene omkring oss: Grønland, Færøyene, Island, Danmark, Sverige, Åland og Finland. Musikken fortsatte inn i kirken ved flere anledninger, både ved lunsjkonserter på fredag, midnattskonserter på lørdag, og altså ved søndagens gudstjeneste.

Prest Torhild Larsen Nygård, som også er folkemusikksanger, var en hovedkontakt mellom festivalen og menigheten. Hun

var også dagens liturg sammen med sogneprest i Hisøy, Karen Marie Lereim Sævareid. Sørlandet spelemannslag spilte til all liturgi og salmesang, med forsterkning fra flere av festivaldeltakerne. Det er frolendingen Nina Byttingsmyr som er leder av spelemannslaget; hun var også programsjef for hele festivalen. Kantor i Hisøy, Inger Elisabeth Aarvik, ledet det musikalske fra en av de mindre orgelkrakker her i verden, tilhørende et lite, trøorgel, som gjerne blir brukt i folkemusikk-sammenheng.



Fra festivalen deltok Olaf Moen med sang, og Lisa Haugeland og Herman Gautefald på fele. Det var også et lite, nydelig øyeblikk da to små barn fra dåpsfølget tok hverandre i hendene og danset i takt med fire folkedansere.

Historisk sett, har det mange steder vært et motsetningsforhold mellom folkemusikk og kirke. Festkulturen som ofte ble forbundet med folkemusikk og dans, fremsto for mange ufor- enlig med det kirkelige. Av denne grunn ble mange hardingfe- ler lagt på hylla opp gjennom 1800- og 1900-tallet. Heldigvis



har vi «tatt musikken tilbake»; disse tonene, strengene og klan- gene som ligger så dypt nedfelt i vår tradisjon.

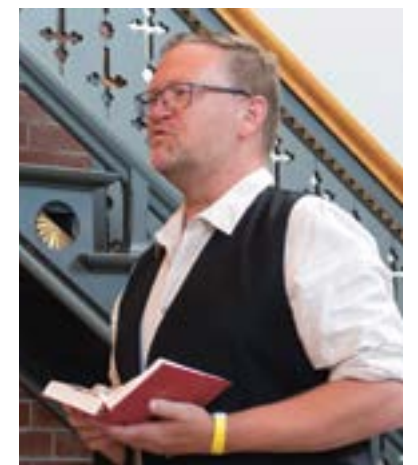
I 2011 fikk alle menigheter til- gang til en stor, rød perm som inneholdt mange nykomponer- te gudstjenesteliturgier. Musik-

ken her var del av en stor prosess for å fornye gudstjenesten, fram til vil landet på de liturgiske musikkvariantene som er gjel- dende i dag. I det nye materialet var det to gjennomkomponerte folkemusikkvarianter. Vårt valg falt på liturgien til Jo Asgeir Lie, som vi opplevde fungerte svært

godt. Vi gleder oss til å gjøre det på nytt!

«Dans med meg Herre Gud, så godt som vi danser i lag!» Slik kjentes det denne dagen, at vi ble beveget av en Gud som ska- per takt, glede, sammenheng og tone i våre liv.

- Og tusen takk til alle medvir- kende, og alle de 350 andre som fant veien til Trefoldighetskir- ken og folkemusikkmesse!



Trefoldighet barne- og ungdomskantoriet på tur!



Barnekantoriet

I juni var barnekantoriet på tur til Dyreparken i Kristiansand. Vi satte oss i 4 biler og tilbrakte en flott dag sammen i parken.

I barne og ungdomskantoriet prioriterer vi å holde en lav kontingent for å være en motvekt til dyre fritidsaktiviteter. Koret har i løpet av året samlet inn nok penger så både koristene og en voksen medfølger pr barn kom gratis inn i parken! Kjempekoselig tur med bolle i Karde-mommeby frister til gjentagelse!



Ungdomskantoriet

Vårt flotte ungdomskantori har tidligere reist på tur til Oslo og i begynnelsen av sommerferien dro vi på tur til Danmark! Målet var å synge på gudstjeneste i St. Catharinæ kirke, og ikke minst tur til Legoland!

Vi reiste fra Trefoldighetskirken grytidlig på morgenen, med kapper i koffert og spente sangere og foreldre som var med. Vi hadde leid et koselig hus helt for oss selv med nydelig hage og kort vei til havet, midt mellom Ribe og Legoland. Der hadde vi både lek og moro, noen korte øvelser og god mat.

Lørdagen satte vi kursen mot Legoland og for noen var det første gang de var der. Koret ble delt opp i grupper og fellesmåltid midt på dagen unnet vi oss, før berg og dalbaner tok oss med videre gjennom dagen. På kvelden rakk vi et kveldsbad i «Lillebelt» etter en lang dag.

Søndagen ble en fantastisk opplevelse for koret og voksne, først gudstjeneste i St. Catharina kirke med flott akustikk. Jentene sang som engler og fikk mye ros og skryt.

Vi rakk også å gå bort til Ribe domkirke og sang flere korsanger for mange turister i kirken. Flere kom gråtende til jentene i etterkant med tårer i øynene. En stor opplevelse for oss alle.

Ferden gikk videre nordover til litt shopping, før vi satt på Color Line hjemover fulle av inntrykk. Tusen takk kjære jenter (og foresatte/foreldre) for en fantastisk tur!



Høstens konserter i Trefoldighetskirken

Korene våre i Trefoldighetskirken er med på mange spennende konserter i høst.

Først ut er Allehelgenskonsert hvor kirkens fire kor deltar sammen med Agder kammerorkester, solist fra Sølvguttene Jonathan Beste, baryton Aleksander Skovly og Knut-Sigurd Bygland. De fremfører nyskrevne arrangementer av bl.a. «Jeg glemmer deg aldri» (Emma Steinbakken) skrevet for solo, kor og orkester. Kveldens hovedverk er Faurés vakre Requiem og barne- og ungdomskantoret er også med på dette. Egil Hovland er også representert denne kvelden med «Bli hos oss» for kor og orkester fra kirkeoperaen «Fange og fri» om Hans Nielsen Hauge. Få med deg en kveld med vakker musikk til trøst og håp!

Sølvguttene kommer på besøk i slutten november og vi gleder oss til barne- og ungdomskantoret skal synge sammen med dem.

Få også med deg «Vår jul» med et flott knippe solister hvor barne- og ungdomskantoret også deltar.



Sølvguttene



"Vår jul" med Gaute Ormåsén, Torstein Sødal, Maria Arredondo, Agnete Saba, Christian Ingebrigtsen og Frøydis Grorud (ikke på bildet)

Lørdag 26. oktober kl. 13.00

Konsert **Musikkens venner**, Arendal

Isabella Stabio, saksofon

Tor Morten Halvorsen, orgel

Povilas Syrrist-Gelgota, bratsj

Søndag 3. november kl. 17.00

Allehelgenskonsert - Faurés Requiem

For mer info, se plakat neste side.

Torsdag 28. november kl. 19.00

Konsert med **Sølvguttene** og **Trefoldighet barne og ungdomskantori**

Søndag 8. desember kl. 19.00

Cantables julekonsert

Torsdag 12. desember kl. 19.00

Julekonsert med **Arendal Janitsjar** og gjest; **Arendalskoret**

Lørdag 14. desember kl. 17.00

Julekonsert med «Vår jul»

Trefoldighet barne og ungdomskantori deltar

Søndag 15. desember kl. 18.00

Den store julekonserten

Mange av **byens korkrefter** deltar

REQUIEM GABRIEL FAURÉ ALLEHELGENSDAG

musikk av Gabriel Fauré,
Egil Hovland, John Rutter,
Emma Steinbakken,
David André Østby, m.fl.

Trefoldighet kantori
Trefoldighet barnekantori
Trefoldighet ungdomskantori
Trefoldighet Vocale
Knut Sigurd Bygland, sang
Jonathan Beste, guttesopran
(fra Sølvguttene)
Aleksander Skovly, baryton
Agder Kammerorkester
Tim Harry Blomberg, dirigent

@photogolfer / Shutterstock

SØNDAG 3. NOVEMBER KL. 17.00 TREFOLDIGHETSKIRKEN ARENDAL



250,- v inngang eller scann
for bill. på nett
barn/ungdom u/18 gratis



Min salme



Slik som min fader sendte meg

*Slik som min Fader sendte meg, sender jeg dere,
å så og å plante det andre skal høste,
å gi og å tilgi, å løfte og bære, å lege og pleie,
å åpne en dør til Guds rike.*

*Slik som min Fader sendte meg, sender jeg dere.
På ukjente veier min lengsel skal lede,
min Ånd dere følger, til enden av veien,
der Faderen venter og bordet er duket til festen!*

T: Britt Hallquist
M: Egil Hovland

Jeg
utfordrer:
Hege Kveim
til å dele en salme
med Menighets-
bladets lesere

Da jeg ble utfordret om å skrive noen ord til denne spalten, viste jeg med en gang hvilken salme jeg skulle velge! Vi har mange vakre salmer i vår salmebok, tekster og melodier som griper tak i en og kanskje ikke slipper helt taket! Slik er det med denne salmen for meg.

«Slik som Fader sendte meg» står i vår salmebok på nr. 991. Melodi er skrevet av 100-års-jubilanten Egil Hovland. Teksten

er skrevet av Britt Hallquist med oversettelse av Arve Brunvoll.

Hallquist og Hovland samarbeidet for første gang sammen med salmen «Måne og sol» fra 1974.

«Slik som min Fader sendte meg» dukker opp i «Diakoni-

messen» av Hovland/Hallquist. Messen ble skrevet i 1994, samme år som Hovland gikk av med pensjon. Diakoni på gresk betyr tjeneste, et område som sto Egil Hovlands hjerte nært. Han så alltid til de svake og til barna. Derfor falt det sikkert naturlig også å bruke denne salmen i kirkespillet «Den rike mann og Lasarus» fra 1986 (ca). Historien om Lasarus som blir løftet opp fra jordisk fattigdom og pine til himmelens fred og trøst.

I 1990 var jeg i startgropen av min studietid. Da ble jeg kjent med «Den rike mann og Lasarus» for første gang. Jeg samlet sammen et kor og musikere med bl.a. min far på kontrabass. Sammen fremførte vi kirkespillet i Barbu kirke. Hele verket gjorde inntrykk, men mest inntrykk gjorde denne salmen som synges under resesjon/utgang.

Teksten forteller om nåde, tilgivelse, om å så og å plante. En livsvei vi alle følger om å forvalte alle de gaver vi har fått og bruke dem i Herrens tjeneste.

«Den rike mann og Lasarus» finnes innspilt på NRK TV med Hovland selv på pianoet og med alle barn og unge fra Glemmen kirkes kor.

Barnekroken i Trefoldighet

Barnekroken i Trefoldighet er nederst i kirkekaffekroken. Her kan barn og foreldre finne noe fint å holde på med under gudstjenesten. Men materiellet som er der trenger å bli fornyet. Det er viktig at det som er der ikke ser for slitt ut, at det er spennende og av god kvalitet. Vi tror mange kan ha ting liggende hjemme som kunne gjort nytte for seg i barnekroken.

Vi spør derfor dere som leser menighetsbladet om dere kan ha noe liggende som dere tror vi kan bruke.

Vi ønsker oss:

- 1 **Bøker som er fine å bla i.** Bøker med fine bilder eller tegninger, gjerne med historier fra bibelen, og som barna kan se i på egen hånd uten at de blir lest høyt for av en voksen.
- 2 **Noas ark full av kosedyr.** Vi planlegger også å ha mange kosedyr i kroken, som barn kan leke med. Det er en forutsetning at de kan vaskes, så gamle fine kosedyr fylt med flis eller lignende egner seg ikke.
- 3 **Enkle puslespill eller andre leker** som kan brukes uten at de lager så mye lyd.
- 4 **Flanellograf.** Vi tror at flanellograf kunne være en spennende ting å ha i barnekroken. Er det noen som har eller vet om noen som har noe de ikke bruker?

Har du noe du tror vi kan bruke så ta kontakt med menighetspedagog Åsmund, 469 50 639, eller aasmund.aarvik@agderkirken.no.



Kilde foto: <http://www.backyardmissionary.com/flannelgraph-faith/>

Stormo
Nordsjø Idé&Design
Strømsbusletta 11, Arendal
Telefon 37 00 56 56
Mandag-fredag 07.30-18.00
Lørdag 09.00-15.00

interoptik
Corneliusson
Briller Kontaktlinser Synsundersøkelser
Off.Godkj. Optiker Arnt Corneliusson
Havnegaten 1, Arendal, tlf 37 02 16 82

Quiz

ved Jens Barland

Test dine kunnskaper:

1. Hvilke bøker i Bibelen kalle Genesis og Exodus på latin og engelsk?
2. På hvilken dato skiftet Kristiania navn til Oslo?
3. Hvilket land ble Slovenia skilt ut fra i 1991?
4. Hva er en ekvilibrist?
5. Hva heter Arendals drikkevannskilde og i hvilken kommune ligger den?
6. I hvilket år forliste Titanic og hvilket rederi tilhørte skipet?
7. Hvilket treslag som vokser i Norge har størst brennverdi?
8. Hvor i kroppen finner vi balanseorganet?
9. Hvilken bil hører ikke sammen med de andre: Cortina, Granada, Ascona, Taunus?
10. Hva er et lands handelsbalanse?

SVAR PÅ QUIZ

1. 1. og 2. Mosebok.
2. 1. januar 1925.
3. Jugoslavia.
4. En balansekunstner.
5. Inneanser.
6. Rore i Grimstad.
7. I 1912 (15. april). Til-
8. hørte det britiske White Star Line.
9. Bøk.
10. I det indre øret.
9. Ascona er en Opel, de andre ble produsert av Ford.
10. Forskjellen mellom verdien av landets import og eksport av varer.



Harald Asting Lie har lagt ned pennen

Asting Lie var bergenseren og marineoffiseren som gjorde arendalitt av seg for 50 år siden, og dermed tilbragte det meste av sitt voksne liv i Arendal. Han hadde arbeidet sitt i Gard, men det er nok epistlene han i mange år leverte til Agderposten flere vil tenke på når de hører navnet hans. De siste par årene fikk vi også benytte noen av refleksjonene hans i menighetsbladet.

Harald Asting Lie har deltatt på sin siste gudstjeneste i Trefoldighetskirken, og vi vil savne å se ham der i midtgangen. Han gikk ut av tiden 21. august 2024, 82 år gammel, og ble begravet fra Tromøy kirke 29. august.

Vi lyser fred over Harald Asting Lie sitt gode minne.

Arendal begravelsesbyrå

Byglands

Et verdig og rimelig alternativ

Knut R. Bygland - tlf. 37 01 02 51 - www.byglands.no

SLAATTENE
BEGRAVELSESBYRÅ
etab 1927

Døgnvakt tlf: 37 05 91 65

Se www.slaattene.no



**Tore Konnestad
Begravelsesbyrå AS**

Tlf. 915 52 003

= Agder Sparebank



ELEKTRO AS
ING. & AUT. INSTALLATØR
Tlf. 37 05 96 00 - Skiløveien 166, 4818 Færvik

**Fokus på kvalitet,
sikkerhet og
fornøyde kunder!**
abp-elektro.no




Prosjekterer og leverer alle typer installasjoner for bolig og næring

BESØK VÅRT BUTIKKUTSALG

- El-installasjoner
- Internkontroll
- Brannalarmanlegg
- Tyverialarmanlegg
- Telefonsystemer
- Dataspredenett
- Adgangskontroll
- TV-overvåking

For pristilbud: **Tlf. 37 00 26 00**
Frolandsveien 6, 4847 Arendal
E-post: arendal@bravida.no
www.bravida.no

Åpent: Hverd. 7.30 - 15.30. Lørdag stengt

 autorisert elektriker

CORNER

Arendal, Pollen. Tlf: 37 09 99 41
www.cornerarendal.no

Knut A. Høyer

BOKHANDEL

www.hoyerbok.no POST@HOYERBOK.NO 3704880 ØSTEGATE 7 ARENDAL

Bohus

Hartvig Olsen Arendal Tlf. 37 02 80 00 / 37 00 98 90

SØRENSEN
EIENDOM

GRAVMINNER
Vakkert – varig – verdig

Spesialister på omsliping, navntilførsel, restaurering og oppussing.

Mandag-fredag..... kl. 07.00-16.00
Torsdag..... kl. 07.00-18.00
Kvelds- og lørdagsåpent etter avtale.

10 års gratis oppussing av nye stein

Fevik Steinindustri

Tlf. 370 47 231 Mob. 975 92 000 E-post: post@fevikstein.no
Adr: Moy Moner 95 – mellom Grimstad og Fevik



Tomas Fianbakken er menighetspedagog på Tromøya. I 2023 var han på retreat på Havglimt. Der praktiserte han for første gang tidebønner, og dette kjente han seg med en gang hjemme i.

- For en stund siden pratet jeg med Peder Tellefsdal, forteller Tomas. Vi snakket om at vi drømte om å ha tid til stillhet og ro før arbeidsdagen starta. Da

tenkte jeg på møtet mitt med tidebønner på Havglimt. Dette måtte være fint å kombinere.

- Så snakket vi med Jorunn Raddum, og hun var positiv og var med å utarbeide en liturgi som vi kunne bruke. Trefoldighet er et flott kirkerom og ligger sentralt til slik at det går an for mange å stikke innom på vei til jobb eller før andre gjøremål en vanlig ukedag.

- Laudes er den andre av tide-

bønnene i kirkens tradisjon med fast struktur, bibelske tekster og bønner fra vår rike arv. Vi har nå hatt dette fire ganger, og det har vært en fin flokk med mennesker hver gang. Vi opplever dette som en veldig fin start på dagen.

Selve tidebønnen tar ca. 15 minutter og så er det anledning til å sitte stille i kirken eller bli med ned i kirkekjelleren for en kopp kaffe og prat. Tidebønnen er hver onsdag kl. 07.30.



TREFOLDIGHET MENIGHETSBLAD

Utgiver: Trefoldighet Menighetsråd	Faste medarbeidere: Menighetsrådet og faste ansatte.	Frist stoff neste nr: 8. november Tema: Advent og jul trefoldighet.menighet@agderkirken.no
Redaksjonen: Karin Thorsen, Solveig Helljesen, Åsmund Aarvik	Bankkontonr: 3000.30.55023, VIPPS # 103454 <i>Takk for gaver til menigheten og til menighetsbladet!</i>	Produksjon: Lay-out: Harald Tallaksen Trykk: Synchron Media AS
Takk til bidragsyterne!		

Vi går til kirke

6. oktober <i>20. søndag i treenighetstiden</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Jorunn Raddum og Tim Harry Blomberg	10. november <i>25. søndag i treenighetstiden</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Tore Laukvik og vikar
12. oktober kl. 18:00 <i>Ungdomsgudstjeneste</i> Tore Laukvik, Tim Harry Blomberg, Kristi Skaten og Inger Elisabeth Aarvik	17. november <i>26. søndag i treenighetstiden</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Sissel Egilsdatter Hasleholm og Tim Harry Blomberg
13. oktober <i>21. søndag i treenighetstiden</i> kl. 11:00 Prostigudstjeneste Jorunn Raddum, Tim Harry Blomberg, Kristi Skaten og Inger Elisabeth Aarvik	24. november <i>Siste søndag i kirkeåret</i> kl. 11:00 Barnegudstjeneste Tore Laukvik og Tim Harry Blomberg
20. oktober <i>22. søndag i treenighetstiden</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Tore Laukvik og Tim Harry Blomberg	1. desember <i>1. søndag i adventstiden</i> kl. 18:00 Gudstjeneste Tore Laukvik og Tim Harry Blomberg
27. oktober <i>Bots- og bønnedag</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Tore Laukvik og Tim Harry Blomberg	8. desember <i>2. søndag i adventstiden</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Tore Laukvik og vikar
3. november <i>Allehelgensdag</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Tore Laukvik og Tim Harry Blomberg	15. desember <i>Strømsbu bedehus</i> <i>3. søndag i adventstiden</i> kl. 11:00 Gudstjeneste Jorunn Raddum og Tim Harry Blomberg



Foto: Flickr, wsilver

DÅP

18.02.	Jonas Høyesen Rabben
19.06.	Eik Torve-Nilsen
21.07.	Isak Turner Knutsen
28.07.	Harald Kjøge Bordal
14.08.	Lucas Nordbø
14.08.	Oliver Reiersølmoen-Nordbø
14.08.	Leander Nordbø
14.08.	Maja Nordbø
14.08.	Malin Nordbø
14.08.	Tiril-Anine Røkke
14.08.	Aurora Munteanu Clüver
08.09.	Oda Øvereng Andreassen
15.09.	Iren Ngoc bui Do
15.09.	William Fraser

VIELSE

22.06.	Sebastian Dobler Hamre
	Kristine Jordbru
20.07.	Axel Leander Martinussen
	Johnsrud
	Mathilde Maridal Berg
03.08.	Martin Wilhelmsen
	Oda Eline Guttormsen
24.08.	Simen Steinklev
	Emilie Lein
31.08.	Jørgen Tonning Stordal
	Elisabet Hoveland Aasen
07.09.	Preben Syrdalen
	Emilia Bourbeau Ugland
14.09.	Sverre-Mangor Innjord
	Anette Ødelien
14.09.	Stig Ove Fosse
	Ida Læg Reid Andersen

GRAVFERD

18.06.	Sverre Gullesten
04.07.	Tanja Høiseth
05.07.	Jostein Skogeng
09.07.	Ingeborg Emilie Krogh
25.07.	Kari Synnøve Mosvald
31.07.	Anna Eline Melhus
31.07.	Sonja Lillian Olsen
06.09.	Gyri Dagmar Steiro
	Borgen
13.09.	Nancy Gurli Sunde

Velkommen!



SØN

11:00

Gudstjeneste. Se oversikt inne i bladet, på hjemmesida eller i avisene.

TIR

14.45 - 16.15

Konfirmantundervisning i Kirkekjelleren
Kontaktperson: Åsmund Aarvik/Tore Laukvik

18.45 - 21.30

Øvelse Trefoldighet kantori i kirken.
Kontaktperson: Tim Harry Blomberg

ONS

07.30-08.00

Laudes/Tidebønn i kirken
Kontaktperson: Tomas Fianbakken (908 38 327)

14.30 - 16.00

Konfirmantundervisning i Kirkekjelleren
Kontaktperson: Åsmund Aarvik/Tore Laukvik

17.00 - 18.30 (Annenhver uke)

Tårnagentklubb (8-12 år) i kirken.
Kontaktperson: Åsmund Aarvik

19.00-21.00

Treffpunkt

Et sted for samtale og møte med Gud og mennesker. Kontaktperson: Martin Haakonsen Skjulestad (952 16 788)

TOR

14:00 - 16:00 (Annenhver uke)

KIA Strikkekafé i Kafe Katedral.
Kontaktperson: Arnhild Reinum (905 28 340)

17:00 - 18:00

Øvelse Trefoldighet Barnekantori i kirken.
Kontaktperson: Tim Harry Blomberg

18:00 - 19:00

Øvelse Trefoldighet Ungdomskantori i kirken. Kontaktperson: Tim Harry Blomberg

FRE

12:00

Lunsjmesse i samarbeid med Kirkens Bymisjon



Trefoldighet menighet, Arendal

1,2 k ikeridid: • 1,3 k i folges



Følg med på vår Facebook-side
eller på <https://skjerikirken.no>