Olsvik kirke

NR 4 2026 - 42. årgang



FORMIDDAGSTREFFET – ET GODT FELLESSKAP
SIDE 4–5

INTERVJU OM KIRKEKAFFE
SIDE 6–7

OPPSKRIFT: «RAMEN»
SIDE 8

INFORMASJON

Kristi kropp, gitt for deg

andakt



Kristine Osberg
kateket

«Men da Guds, vår frelsers godhet og kjærlighet til menneskene ble åpenbart, frelste han oss, ikke på grunn av rettferdige gjerninger som vi hadde gjort, men etter sitt miskunn.»
(Titus 3,4–5)

Advent er ventetid. Vi tenner lys, teller søndager og forbereder oss til jul. Mange av oss fyller også dagene med gjøremål: gaver som skal kjøpes, kaker som skal bakes og planer som skal falle på plass. Midt i alt dette er det lett å kjenne på forventninger og krav, både fra andre og fra oss selv.

Da er det godt å stoppe opp ved ordene fra Paulus. Han minner oss om at det viktigste ved julen ikke handler om det vi skal få til, men om det Gud har gjort. Advent handler om at Gud kommer til oss. Ikke fordi vi har fortjent det gjennom gode gjerninger eller vellykkede forberedelser, men fordi han elsker oss.

Jeg liker spesielt ordet «miskunn». Det er kanskje ikke et ord vi bruker så ofte, men det rommer noe av kjernen i evangeliet: Guds barmhjertighet som blir gitt uten at vi kan gjøre oss fortjent til den. I adventstiden venter vi på feiringen av at denne kjærligheten ble synlig i verden da Jesus ble født.



I møte med barn og unge ser jeg ofte hvor lett det er å tro at verdien vår avhenger av hvor flinke vi er. Egentlig er det ikke så annerledes for voksne. Vi kan også kjenne på at vi burde strekke til litt mer, rekke litt mer eller være litt mer vellykkede. Men advent minner oss om noe annet: Før vi kommer til Gud, kommer Gud til oss.

Det er kanskje derfor adventslysene betyr så mye. Ett lys av gangen bryter mørket. De minner oss om håpet som nærmer seg. Ikke et håp som hviler på våre prestasjoner, men på Guds løfte. Han kommer med lys, fred og nåde.

For meg er dette en viktig påminnelse i adventstiden. Når dagene blir travle og forventningene mange, kan jeg få hvile i at Gud ikke møter meg med krav om å være god nok. Han møter meg med sin godhet og kjærlighet.

Med ønske om en velsignet adventstid for dere alle!

Mitt bibelvers



Anne Britt
frivillig medarbeider

Luk 2, 8–14: Det var noen gjetere der i nærheten som var ute på marken og holdt nattevakt over flokken sin. Med ett sto en Herrens engel foran dem, og Herrens herlighet lyste om dem. De ble overveldet av redsel. Men engelen sa til dem: «Frykt ikke! Se, jeg forkynner dere en stor glede, en glede for hele folket. I dag er det født dere en frelser i Davids by. Han er den salvede, Herren. Og dette skal dere ha som tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe.» Med ett var engelen omgitt av en himmelsk hærskare som lovpriste Gud og sang: «Ære være Gud i det høyeste og fred på jorden blant mennesker Gud har glede i.»

Dette er kjente ord fra juleevangeliet, og når det nå går mot advent og jul, er det godt å bli minnet på disse ordene. Hvordan var det å være gjeter på Betlehemsmarken akkurat denne natten? Det står at de ble redde, men jeg vil også tro at de undret seg. Hva var dette for noe? Var det en drøm? Heldigvis var de flere som hørte det samme, og de valgte å gå for å finne barnet. «En frelser er født», var det som ble sagt. De gikk og fant barnet i en krybbe i en stall.

Dette er frelseren som Jesaja, mange år tidligere, kalte Fredsfyrste. Dette er ord som berører meg og gir meg håp i hverdagen. Med all uroen i verden trenger vi å se mot en Fredsfyrste, en som kan gå ved vår side. Barnet som gjeterne fant i krybben, er den samme Jesus som vokste opp og som voksen gjorde mange store undere. Han gikk blant menneskene, så alle og verdsatte alle, akkurat slik som vi er. Han ba oss om å elske hverandre slik vi elsker oss selv. Det er ikke lett, men noe å strekke seg mot. Men han måtte selv dø på et kors, som en forbryter, for din og min skyld. Men Jesus overvant døden og sto opp første påskedag. Han vil oss vel, og det er den Jesus jeg setter min tro og mitt håp til.

Takk til Julie!



En liten takk til vikaren i Olsvik menighet i 2026

Vi takker Julie Hyerin Aune for innsatsen som barne- og ungdomsarbeider våren 2026, og ønsker henne alt godt og lykke til på veien videre.

lederens hjørne



Brith Barsnes Bjordal
menighetsrådsleder

Når jeg skal skrive mitt lille innlegg til dette menighetsbladet har det vært en nydelig høstdag her i Olsvik og Bergen. Jeg er en Sandviksjente og må fortsatt inn til sentrum og Sandviken å bare nyte byens puls å få se byfjorden og oppover Sandviksfjellet og Fløyen.

I dag var en sånn dag og jeg hadde litt god tid til mine avtaler og med 2 krykker kunne jeg vandre over Fisketorget å se oppover fjellsiden med helt blå himmel og et fantastisk fargespekter på alle trærne opp mot Fløyen. Jeg fortsatte som turistene utover Bryggen og byfjorden var så stille og fin. Dette ble en fin stund for meg og jeg er veldig glad i høstens mange forskjellige dager. Regn, storm, sludd eller sol, men i dag nøt jeg alle de fine fargene som treets blader gav meg.

Det kan sammenlignes med et levd liv. Alle livets faser på godt og ondt, men «Et levd liv» er ikke bare et navn- det er en hyllest til erfaring, kjærlighet og menneskelig verdi..
Når dette leses har vi vært med på å markere Allehelgen som for mange er en viktig helg. Hvor vi samles i takk til Gud for livet som har vært og i fellesskap i sorgen og savnet for våre kjære som er gått bort. Navnene ble lest opp og det ble tent lys for hver enkelt. En fin og viktig tradisjon hvor vi i fellesskap er med på og minnes.

Nå nærmer vi oss adventstiden og ordet advent eller Adventus Domini som betyr «Herrens komme». En tid for forberedelse, da vi gjør oss klar til det som skal komme: Jesus og julen.

Selv om min adventstid er travel med turne og oppdrag skal jeg prøve å finne tid til litt rolige timer og dager hvor jeg møter et godt fellesskap med de som er viktig for meg.

På en gudstjeneste i oktober var tema meditasjon over Lutherrosen hvor vi begynte gudstjenesten med en forberedelse og denne forberedelsen vil jeg prøve å ta med meg når dagen blir for slitsom eller for travel:

«Sett deg godt til rette og finn en behagelig stilling. Pust rolig og dypt med magen. La kroppen falle til ro og vend oppmerksomheten innover.»

Ønsker alle en fin og god advent!

Hjemmelaget shoyu ramen

oppskrift



Nobukazu Imazu
kapellan

Ramen er en populær japansk nudelrett med hvetenudler servert i en smakfull, varm kraft. Denne oppskriften kombinerer klassisk shoyu ramen med en enkel metode for å lage ramenlignende nudler av vanlig spagetti ved hjelp av natron.

Nudler
300g spagetti
3l vann
3ts natron
3ts salt

Kraft
1100ml vann
500g svinekjøtt med fett (for eksempel sideflesk eller ribbeside)
de grønne delene av 1 vårløk
15g ingefær, skåret i skiver
15g hvitløk, grovhakket
tare (smaksbase)
100ml soyasaus
30ml sake
30ml mirin
½ fedd hvitløk, finrevet

Topping
det kokte svinekjøttet
finhakket vårløk
litt nykvernet svart pepper

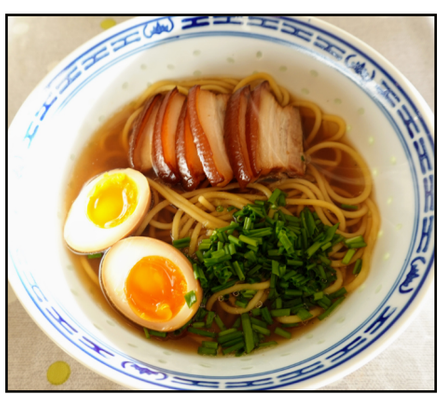
Til hver bolle
300ml varm svinekraft
3ss tare
1ts soyasaus
1/3ts salt
1/2ts sukker
3g dashi-pulver
litt svinefett eller smult (valgfritt)
20g finhakket vårløk

Fremgangsmåte
1. Kok kraften
Legg svinekjøtt, vårløk, ingefær og hvitløk i en gryte. Hell over vannet og kok opp. Skum av urenhetene som samler seg på overflaten. La kraften småkoke i 1–1½ time. Ta kjøttet ut av gryten og sil kraften. Sett kjøttet til side.

2. Lag tare
Bland soyasaus, sake, mirin og finrevet hvitløk i en liten kjele. Varm forsiktig opp i 2–3 minutter uten at blandingen koker kraftig. Avkjøl og sett til side.

3. Forbered svinekjøttet
Skjær det kokte kjøttet i tynne skiver. La gjerne kjøttet marinere i litt av tare-blandingen i minst én time mens resten av retten klargjøres.

4. Lag ramenlignende nudler av spagetti
Kok opp 3 liter vann og tilsett salt og natron. Kok spagettien omtrent 2 minutter lenger enn anbefalt koketid på pakken. Sil av vannet og skyll nudlene raskt i kaldt vann.



5. Sett sammen ramenen
Til hver bolle:

Ha 3 ss tare i bunnen av bollen. Tilsett den varme kraften, soyasaus, salt, sukker og dashi-pulver, og rør godt sammen. Tilsett eventuelt litt svinefett eller smult for ekstra fylde.

Legg nudlene i bollen og topp med skiver av svinekjøtt og finhakket vårløk. Avslutt med et lett dryss nykvernet svart pepper.

Ekstra tips
Server gjerne med et bløtkokt egg som ekstra topping. Nori (tørket tang) passer svært godt til. Har du ikke sake, kan du erstatte den med litt tørr hvitvin. En liten klype MSG i taren eller suppen gir en fyldigere og mer autentisk ramen-smak.

Formiddagstreffet – et varmt fellesskap



Tore Larsen
Kirketjener

Formiddagstreffet i Olsvik kirke er en hyggelig og inkluderende møteplass for voksne og pensjonister. Her samles mennesker til fellesskap, gode samtaler, sang og musikk, foredrag og en kort andakt. Hver samling avsluttes med hjemmelaget suppe, kaffe og kaker, servert av en trofast gruppe frivillige.

Men hva er det som gjør Formiddagstreffet så verdifullt for dem som kommer? Vi har snakket med både frivillige og deltakere.



Brith Barsnes Bjordal har hovedansvaret for Formiddagstreffet

– Hva betyr Formiddagstreffet for deg, og hvorfor engasjerer du deg i det?

– Jeg ble spurt om å overta etter Margith Johnsen da hun gikk inn i pensjonistenes rekker. Hun hadde gjort en stor innsats, og jeg var litt usikker på om jeg kunne klare å videreføre det flotte arbeidet hennes. Med god og kyndig hjelp fra Margith i startfasen har jeg nå ledet Formiddagstreffet i over 15 år. Jeg prøver å skape gode samlinger med dyktige og interessante gjester som gjør at mange har lyst til å komme. Målet er at dette skal være et trygt og inkluderende sted for alle, enten du er fast kirkegjenger eller bare kommer på torsdagssamlingene.

– Hva ønsker du at de som kommer på treffet skal oppleve?

– Jeg ønsker at alle skal føle seg velkomne og oppleve at de er en del av fellesskapet. Fellesskapet består både av deltakerne og de flotte frivillige som bidrar. De ønsker folk velkommen, får samtalene i gang allerede ved loddsalget, pynter, serverer den fantastiske maten som lages på kjøkkenet og passer på at alle har det bra.

– Hva er det fineste minnet du har fra Formiddagstreffet?

– Det er vanskelig å trekke fram bare ett minne. Vi har hatt mange flotte turer, blant annet til Marit og Ingebrigt Kleppe på Engesund og til visningssenteret og fiskeoppdrettet utenfor Fitjar, som Ingebrigt var medeier i. En annen minnerik tur var båtturen med gamle Hernar rundt Øygarden i strålende solskinn og på stille sjø. Noen av de aller fineste minnene er de hyggelige julefestene, med høytidelig gang rundt juletreet. Et minne som stadig dukker opp, er da Nora og Martin Hunsager var gjester. Nora kom i sin vakre folkedrakt fra hjemlandet Bolivia, og de viste film og fortalte om advents- og juletradisjoner derfra.

– Hva tror du gjør at folk kommer igjen, måned etter måned?

– Jeg tror vi har funnet en form som passer deltakerne godt. Det viktigste er å lytte til ønsker, innspill og ideer, slik at tilbudet oppleves relevant og meningsfylt for dem som kommer.

– Hvis du skulle beskrive Formiddagstreffet for noen som aldri har vært der, hva ville du sagt?

– Formiddagstreffet er en møteplass for voksne og pensjonister, der man får påfyll gjennom interessante gjester, god underholdning og inspirerende innslag. Det sosiale fellesskapet står i sentrum, sammen med god mat, hyggelige samtaler rundt bordet og en fin andakt som avslutter samlingen.



Marta Sandtorv har i mange år vært en av dem som sørger for at deltakerne får et godt måltid

– Hvordan ble det til at du begynte å lage suppe til Formiddagstreffet?

– Jeg var med i menighetsrådet fra 2001, og gjennom det ble jeg etter hvert godt kjent med Formiddagstreffet. Da det oppsto behov for noen som kunne bidra med mat, var det naturlig for meg å stille opp. Jeg har alltid likt å lage mat til mange, og derfor har det vært både hyggelig og meningsfullt å kunne bidra med suppe til Formiddagstreffet.

– Hva liker du best med å bidra med maten?

– Jeg var tidligere kjøkkensjef på Florida sykehus, som det het den gangen. Derfor har jeg alltid trivdes med å lage mat i store panner til mange mennesker. Jeg synes det er ekstra hyggelig å kunne lage mat som folk setter pris på, og ikke minst å være en del av fellesskapet rundt Formiddagstreffet. Det er fint å kunne bidra med noe som gjør samlingen litt ekstra hyggelig. Og så er vi en veldig fin gjeng på kjøkkenet.

– Har du en morsom eller hyggelig opplevelse fra Formiddagstreffet som du husker spesielt godt?

– Det er alltid veldig hyggelig når det kommer ekstra mange på Formiddagstreffet. Da må vi være litt ekstra kreative for å få maten til å rekke til alle. Det kan bli litt spennende når vi ser at det stadig kommer flere, men som regel finner vi en løsning. Det viktigste er at alle får mat, og at det er plass til alle rundt bordet. Det er egentlig noe av det hyggeligste med Formiddagstreffet: at folk kommer sammen, og at fellesskapet vokser.



Olav Solvang har i mange år sørgt for skyss til Formiddagstreffet

– Korleis byrja du å bidra med skyss til Formiddagstreffet?

– Før 2012–13 leigde Olsvik kyrkje ein minibuss som henta folk som skulle på formiddagstreff i kyrkja. Då denne ordninga tok slutt, vart eg spurd om å gå inn i oppgåva med å henta folk som treng skyss.

– Kva betyr det for dei du køyrer, å få hjelp til å koma seg til kyrkja?

– Det betyr svært mykje for dei. Mange eldre er ikkje så gode til beins, og dei er svært takksame for å få skyss opp dei lange bakkane til kyrkja.

– Er det ein spesiell person eller ei oppleving frå skyssinga du hugsar ekstra godt?

– Nei, det er viktig for mange å koma på desse formiddagstreffa, både på grunn av det sosiale og programmet elles. For meg er dette ei viktig teneste. Vi er fleire som deler på denne oppgåva.



Janet K. Brunborg er både deltaker og en del av kjøkkengjengen.

– Hvor lenge har du gått på Formiddagstreffet, og hva fikk deg til å komme første gang?

– Jeg har vært med på Formiddagstreffet de siste sju årene, etter at jeg sluttet å arbeide. Jeg kjente en som gikk der, og hun fortalte meg hvordan det var. Jeg trivdes fra første dag og spurte om jeg kunne hjelpe til. Siden den gang har jeg vært med.

– Hva liker du aller best med Formiddagstreffet?

– Det jeg liker best med Formiddagstreffet, er at jeg får være med og bidra. Det er en kjekk gjeng å være sammen med. Vi har det sosialt og hyggelig, og vi samarbeider godt.

– Hva ville du sagt til noen som vurderer å komme på Formiddagstreffet for første gang?

– På Formiddagstreffet møter man mennesker som det er lett å komme i kontakt med. Det er et varmt og inkluderende fellesskap, og programmet er variert. Det er alltid noe å glede seg til.



Marit B. Huus og Jan Flæsland har vært faste deltakere de siste årene

– Hvor lenge har dere gått på Formiddagstreffet, og hva fikk dere til å komme første gang?

– Vi har gått på Formiddagstreffet i omtrent tre år. Vi ønsket å komme oss litt ut, møte andre mennesker og ha et hyggelig sted å gå til på formiddagen. Det er fint å ha et fast treffpunkt der man kan være sammen med andre og oppleve noe hyggelig.

– Hva liker dere aller best med Formiddagstreffet?

– Det vi liker aller best, er den gode underholdningen og det sosiale samværet. Det er hyggelig å møte mennesker, slå av en prat og være en del av fellesskapet. Vi synes også at Brith gjør en veldig god jobb med å lede Formiddagstreffet. Hun skaper en god og inkluderende stemning som gjør at alle føler seg velkomne.

– Hva ville dere sagt til noen som vurderer å komme på Formiddagstreffet for første gang?

– Vi ville sagt: Bare kom! Det kan kanskje være litt vanskelig å komme alene første gangen når man ikke kjenner noen, men etter hvert blir man kjent med andre, og ofte går det ganske fort. Det er ikke alltid så enkelt å sitte mye alene hjemme. På Formiddagstreffet får man muligheten til å komme seg ut, møte mennesker og være en del av et hyggelig fellesskap.

Fellesskap, latter, gode samtaler, interessante foredrag og et godt måltid. Intervjuene viser hvorfor så mange setter pris på Formiddagstreffet i Olsvik kirke. Her finnes det rom for både nye og kjente ansikter, og terskelen for å delta er lav.

Enten du kommer alene eller sammen med noen, er du hjertelig velkommen. Formiddagstreffet arrangeres som regel den første torsdagen i måneden kl. 12:00–14:310 i Olsvik kirke. Det er ingen påmelding, og alle er velkomne.

Orgelet i Olsvik kirke



Tore Larsen
Kirketjener

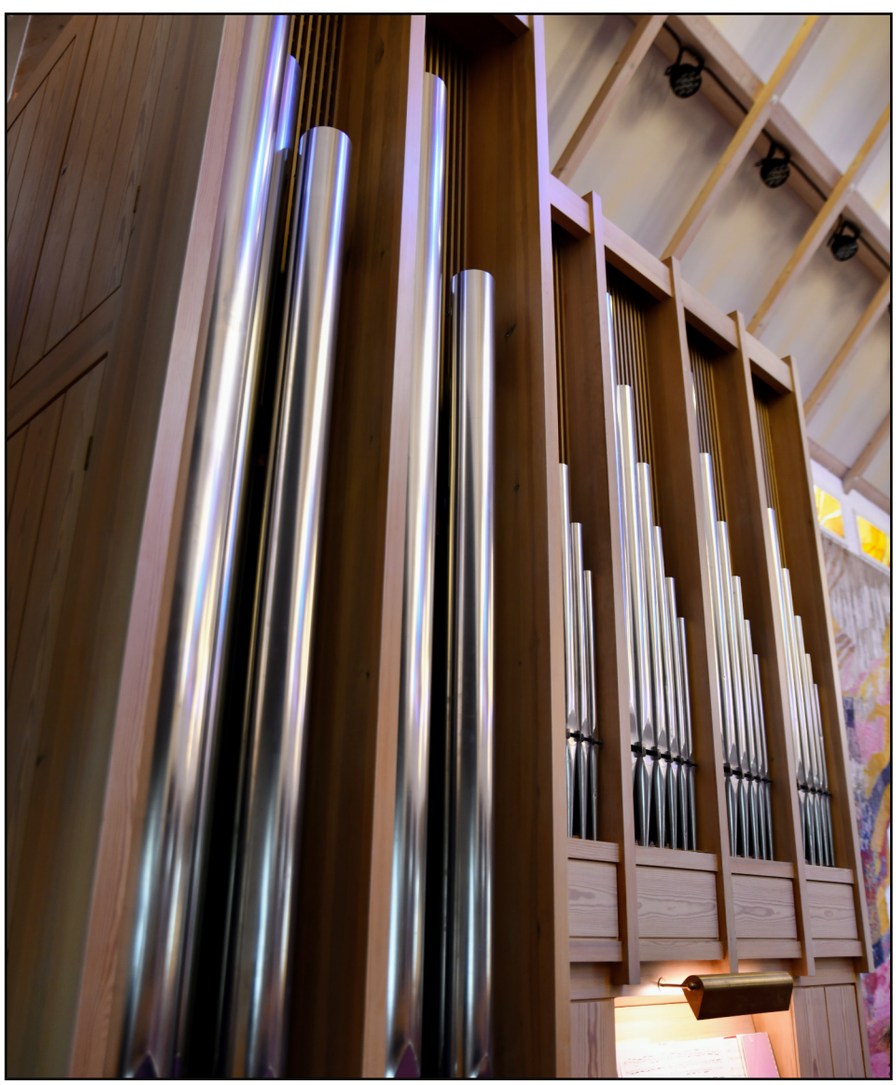
Orgelet i Olsvik kirke ble tatt i bruk året etter at kirken ble tatt i bruk, i 1991. Det er et 19-stemmers orgel, fordelt på to manualer og pedaler. Orgelet ble levert av de danske orgelbyggerne Bruno Christensen & sønner orgelbyggeri. De driver sin virksomhet i landsbyen Terkelsbøl nordvest for Tinglev i Danmark.

Det er et familieselskap, som startet i august 1966, men grunnleggeren, Bruno Christensen, begynte allerede i 1936 å bygge orgler, så orgelet vårt er bygd av et firma med lange tradisjoner.

Siden 1966 har firmaet bygget rundt regnet 500 orgler, som fortsatt eksporteres til kirker i hele Norden og Tyskland.

Orgelet ble tatt i bruk samme år som vår organist Rune Johnsen Klevberg kom til Olsvik som organist. Som ny kirketjener har jeg opplevd flere konserter, gudstjenester og gravferder med Rune på sin faste plass. Det er en opplevelse å se og høre hvordan han arbeider med orgelet og hvor fint det lyder. Alt fra helt vare og forsiktige toner til de sterkeste kommer like naturlig og vakkert frem når orgelet brukes. Det er ganske spesielt at både Rune og orgelet har hatt sin plass i kirken vår i 35 år. Materialbruken og oppbyggingen av orgelet er helt i stil med øvrig interiør og oppbygging av kirken, og det er fint å se hvor gjennomtenkt det er.

Vi oppfordrer alle til å komme til kirken vår når det avholdes lunsj-konserter og andre typer arrangement for å oppleve orgelet når det brukes til annet enn salmer. Det er vakkert!



Kirkekaffe – det er fint å bidra!



Freddy Jacobsen
frivillig medarbeider

– Det er fint å bidra til fellesskapet!

Etter gudstjenesten i Olsvik kirke samles mennesker rundt kaffe, te og kjeks. Kirkekaffen gir rom for gode samtaler, nye bekjentskaper og tilhørighet. For noen er det en hyggelig avslutning på gudstjenesten, mens det for andre er en viktig sosial møteplass i hverdagen.

Vi har snakket med Sonja og Tasim som har bidratt med kirkekaffe. De forteller hvorfor denne enkle oppgaven betyr så mye.



En enkel måte å bidra på
For både Sonja og Tasim startet engasjementet da barna deres skulle konfirmeres. Foreldrene fikk spørsmål om de kunne tenke seg å bidra med ulike oppgaver gjennom året.

– Som konfirmantforelder ble man spurt om ulike oppgaver man kunne tenke seg å bidra med, og da meldte jeg meg til å ta ansvar for kirkekaffe, forteller Sonja.

Tasim hadde en lignende opplevelse:

– Jeg hadde en konfirmant, og da fikk vi spørsmål om vi kunne tenke oss å stille som frivillige til ulike oppgaver gjennom året. Jeg valgte kirkekaffe.

Litt forberedelse – mye hygge
Hva innebærer det egentlig å ha ansvar for kirkekaffen? Sonja forteller at de møter opp omtrent 45 minutter før gudstjenesten.

– Vi forbereder alt før den starter, lager kaffe og te og setter frem kjeks, slik at serveringstrallen er klar. Vi kan da følge gudstjenesten, men går ned til kjøkkenet på slutten og henter trallen, slik at alt er klart når gudstjenesten er ferdig. Etterpå rydder vi opp, noe som ikke tar lang tid. Hvis vi selv ønsker det, kan vi bake noe og ta med, men det er helt frivillig.

Tasim beskriver oppgaven som enkel:

– Det er veldig lite arbeid med det. Vi lager kaffe, te og saft og setter frem kjeks og kake. Etterpå rydder vi opp det lille som er av kanner og fat.

Det krever altså verken mye tid eller store forberedelser. Det viktigste er å legge til rette for at mennesker kan møtes.

Gleden ved å møte andre
For Sonja er det sosiale fellesskapet det hyggeligste med kirkekaffen.

– Jeg synes det hyggeligste er å se det sosiale fellesskapet og at folk viser takknemlighet for at vi har ordnet med kaffe. Det å glede andre betyr mye for meg.

Tasim trekker frem menneskene som kommer igjen søndag etter søndag:

– Det må være gjengen man møter etterpå. Det er noen gjengangere der oppe, og de er bare så skjønne.

Sonja husker også små, morsomme øyeblikk:

– Jeg synes det var fint å se noen bli ekstra glad for å finne favoritt-Twisten sin i skålen. Det er viktig å sette pris på de enkle tingene i livet også! Det var også litt morsomt da kirken var full under presentasjonen av konfirmantene, og vi hadde kokt akkurat litt for lite kaffe. Da måtte presten, som kom til slutt, ta korken av kannene og riste ut de siste kaffedråpene.

Tasim forteller at alle øyeblikkene har vært hyggelige. Det har vært ekstra kjekt å oppleve at ungdommene hennes synes kirken er et koselig sted å komme til.

Et viktig møtested
Kirkekaffe handler om mer enn servering. Det handler om å sette av tid til hverandre og skape tilhørighet.

Sonja forklarer:

– Jeg tenker at kirkekaffe kan bety mye for fellesskapet i kirken. Det gir oss mulighet til å stoppe opp, bruke litt tid på hverandre og bli bedre kjent. For noen er det bare en hyggelig prat, mens det for andre kan være et viktig møte med andre mennesker den dagen. For noen er det kanskje en av de få sosiale møteplassene de har i løpet av uken, og da kan det bety mye bare å få komme et sted der noen hilser på deg og har tid til en prat. Det er ikke nødvendigvis de store samtalene som er viktigst, men at vi tar oss tid til hverandre og viser interesse. Jeg tror også at den uformelle samlingen etterpå bidrar til at man føler mer tilhørighet til kirken og menigheten.

Tasim mener tradisjonen er viktig å ta vare på:

– Jeg tenker at det er en gammel tradisjon som er viktig for mange, og som det er viktig å ivareta. De som kommer på kirkekaffe, kommer nok av ulike grunner, men det er lett å se at det betyr mye for dem som er der.

Begge fremhever den gode stemningen. Sonja liker at folk er avslappet og at praten går. Tasim sier:

– Det er alltid god stemning på kirkekaffen. At folk er hyggelige, imøtekommende, delende og inkluderende, er nok grunnen til det.

Et nærmere forhold til kirken
Konfirmanttiden har også gitt begge et nærmere forhold til Olsvik kirke og menigheten.

– Jeg har hatt konfirmant annethvert år siden 2023, og har sistemann neste år. Så ja, jeg vil absolutt si at jeg har fått et nærmere forhold både til kirken og menigheten i løpet av denne tiden, forteller Sonja.

Tasim har hatt to konfirmanter to år på rad:

– Jeg har hatt to konfirmanter to år på rad nå. Siden dåpen har de vært med på litt forskjellig gjennom kirken. Men ja, konfirmanttiden har nok vært spesiell, kanskje enda mer fordi jeg hadde to år på rad.

Sonja beskriver kirken som et godt sted å være:

– Det er et godt sted å være, der man kan finne ro, møte andre, føle tilhørighet og stille opp for hverandre.

Tasim har bodd i området i snart 20 år og kjenner kirken gjennom flere ulike roller.

– Jeg har bodd i området i snart 20 år og møtt kirken gjennom ulike roller, ikke bare som forelder. Både som forelder og i andre sammenhenger er min vurdering at Olsvik kirke er viktig i lokalsamfunnet. Både barna mine og jeg synes kirken er et koselig sted å komme til. Jeg synes Olsvik kirke gjør et fantastisk arbeid med små og store aktiviteter i lokalsamfunnet, samtidig som de er veldig gode til å inkludere den enkelte som det individet de er.

Vil du bidra?
Frivillig arbeid trenger ikke å være omfattende for å gjøre en forskjell. Sonja oppfordrer interesserte til å ta kontakt:

– Jeg vil oppfordre dem til å kontakte kirken og ta en uformell prat. Man kan jo også komme i kirken, være med på en kirkekaffe og ta praten da. Det er fint å bidra til fellesskapet!

Tasim har forståelse for at mange har travle hverdager:

– Jeg har full forståelse for at dagene er fulle, og at gjøremålene aldri tar slutt. :) Men akkurat kirkekaffe tar ikke mye tid gjennom året når man likevel skal følge ungdommen sin gjennom konfirmanttiden. Og det er veldig hyggelig.

Kanskje er det nettopp dette som gjør kirkekaffen så verdifull: Litt kaffe, noe å bite i og mennesker som tar seg tid til hverandre.

Neste gang du besøker Olsvik kirke, håper vi du blir med på kirkekaffen. Sett deg ned, slå av en prat og bli litt lenger. Kanskje får du også lyst til å bidra.

Fellesskap skapes ikke bare gjennom store begivenheter, men også gjennom små møter rundt et bord, over en kopp kaffe.

Å være tekniker

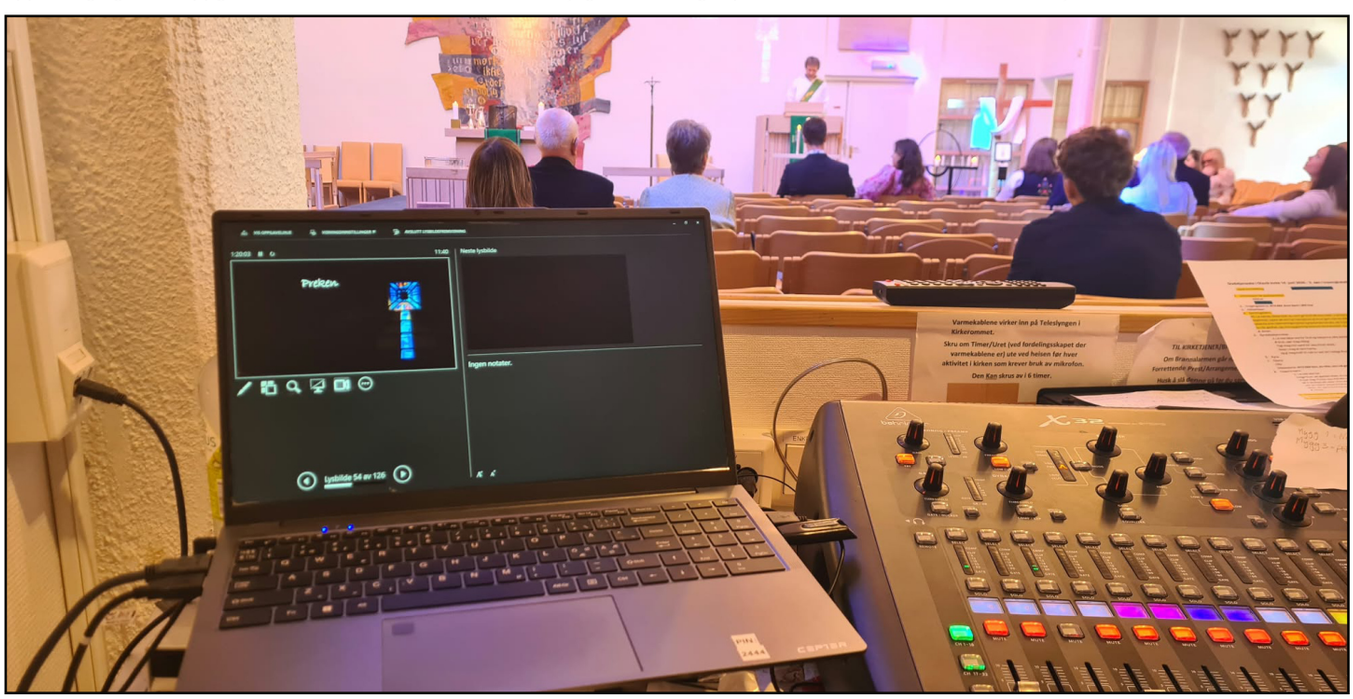
Jeg heter Freddy og er frivillig medarbeider i Olsvik kirke. Siden jeg kom inn i menigheten for cirka tre år siden, har jeg etter hvert fått muligheten til å prøve meg i ulike arbeidsoppgaver i kirken for å finne ut hvilke oppgaver jeg trives best med.

I dag er jeg blant annet medarbeider i kirkens menighetsblad, og jeg ble nylig ansatt som kirketjenervikar. Den første oppgaven jeg fikk interesse for, var imidlertid å lære å være tekniker under gudstjenestene. Jeg har alltid hatt interesse for data og datarelatert arbeid, så jeg ba om opplæring i denne tjenesten. Ved første øyekast syntes jeg jobben virket både komplisert og utfordrende, men jeg fikk god opplæring og lærte oppgavene raskt. Etter hvert begynte jeg å føle meg tryggere i rollen.

PowerPoint-teknikeren har ansvar for at bilder og tekst som skal brukes under gudstjenesten, kommer opp på skjermen til riktig tid og er synkronisert med gudstjenestens kjøreplan. I denne oppgaven må jeg hele tiden være årvåken og følge med på at alt går etter planen. Under gudstjenestene er vi alltid to personer som sitter bakerst i kirken og har ulike ansvarsområder. Jeg styrer presentasjonen på skjermen, mens personen ved siden av meg har ansvar for lyden og andre tekniske oppgaver.

Det er nå ganske nøyaktig to år siden jeg startet i denne tjenesten. Det var høsten 2024. Jeg husker at jeg var veldig spent den første søndagen da jeg hadde ansvaret alene, men det gikk veldig fint. Nå, etter to år i tjenesten, må jeg si at jeg har blitt ganske rutinert. I dag er vi tre personer som deler på teknikeroppgavene i kirken, og vi har behov for flere frivillige teknikere. Hvis dette høres interessant ut, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med kirken.

Jeg trives veldig godt i denne tjenesten, og den gir meg mye. Som kristen gleder jeg meg hver gang jeg skal være tekniker under en gudstjeneste. Det gir meg en følelse av å bidra til at gudstjenestens budskap når ut til alle som er til stede, og jeg opplever at jeg er til nytte. Jeg er veldig glad for å være en del av teknikerteamet i Olsvik kirke, og jeg ser frem til mange flere år i denne tjenesten.



Camp Vestland 2026



Kristine Osverg
kateket



Ingrid Klevberg Halvorsen
ungdomsarbeider

– en minnerik høstleir på Framnes

I høstferien reiste konfirmanter og unge ledere på leir til Framnes sammen med Ingrid (Ten Sing-leder) og Kristine (kateket). Dagene ble fylt med fellesskap, aktiviteter, latter, tro og nye vennskap.

Gjennom leiren fikk vi være med på et variert program med både lek, konkurranser og undervisningssamlinger. Vi deltok i spennende aktiviteter som kano, ballspill og morsomme lagleker som skapte stort engasjement og mye glede.

Et av høydepunktene var det tradisjonsrike globale løpet, der deltakerne både fikk utfordre seg selv og lære mer om hvordan vi kan vise omsorg for mennesker rundt om i verden. Flere var kreative og hadde kledd seg ut eller funnet kreative måter å gjennomføre løpet på. Vinneren løp hele 15 runder! Alle deltakerne hadde skaffet seg sponsorer som sponset enten hver runde eller selve deltakelsen. Leiren regnet seg fram til at årets leir samlet inn 40 % mer per konfirmant enn året før. Godt jobbet med sponsorarbeidet!

Troen sto sentralt gjennom hele leiren. Vi fikk oppleve en flott trosvandring, gudstjeneste med nattverd, flotte konserter, lovsang og bønn. De unge lederne gjorde en fantastisk innsats og var gode forbilder for konfirmantene gjennom hele leiren.

På kveldstid var det sosialt samvær, og den siste kvelden ble det disco i hallen og ostesmørbrød før midnatt. Latteren satt løst, og det var tydelig at nye vennskap ble knyttet på tvers av grupper og menigheter.

Før leirdagene gikk mot slutten, samlet vi oss til de gode soveposesamlingene i klasserommet der vi sov. Her var det rom for refleksjon, samtaler og fellesskap før natten tok oss. For mange ble disse stundene noen av de fineste minnene fra leiren. Her fikk vi dele både positive og



negative opplevelser fra dagen og snakke oss gjennom dem.

Vi sitter igjen med mange fine minner, nye vennskap og erfaringer som vi tar med oss videre. Takk til alle konfirmanter, unge ledere og arrangører som gjorde leiren til en så flott opplevelse!

«*Hvor godt og vakkert det er når søsken bor sammen i fellesskap.*» (Salme 133,1)

Å være ungdomsleder

Hei, mitt navn er Julia Louise, og jeg er ungdomsleder i Olsvik kirke. Men hvorfor er jeg det?

Jeg ble ungdomsleder ved Olsvik Kirke fordi jeg ikke følte meg helt ferdig med kirken etter konfirmanttiden, og ønsket mer. Da jeg ble ungdomsleder, fikk jeg mange nye utfordringer, som å lære å ta ansvar, finne ut hvilke ungdomsleder jeg skulle være. Men og mye gleder også.

Da jeg ble ungdomsleder, var det første gangen jeg hadde fått noe ordentlig ansvar, og jeg måtte begynne å jobbe. Men det var veldig givende å lære å stå på egne ben, ta ansvar og bestemme noe selv. Som ungdomsleder, får du muligheten til å lære å ta ansvar med en voksen i bakgrunnen enten på kurs, leir, gudstjenester eller andre arrangementer. Det ga meg muligheten til å vokse, noe jeg er veldig glad for å ha med meg i dag.

En stor del av å være ungdomsleder er nemlig å være en leder for konfirmantene. Som ungdomsleder står man ofte i en litt rar situasjon. Du er ikke konfirmant, men heller ikke en voksen leder, du er noe i midten. Men det gir også frihet og muligheter. Du får muligheten til å skape et nærmere bånd med konfirmantene, enn en voksenleder kanskje kan. Og friheten til å finne din måte å være ungdomsleder på.

Ofte kommer konfirmanter til en ungdomsleder i stedet for en voksen leder, kanskje fordi vi er nærmere dem i alder og lettere å snakke med. Uansett gir denne plassen midt imellom voksenleder og konfirmant oss en god mulighet til å bli godt kjent med konfirmantene.

Så da kommer spørsmålet om hvilken ungdomsleder jeg vil være. For meg er det viktig å være en trygg person som konfirmantene kan komme til. Jeg synes også det er viktig å være ansvarsfull og tydelig, men samtidig sosial, snill og morsom. Jeg vil at konfirmantene skal vite at de kan stole på meg. Og at vi skal kunne ha det gøyt sammen.

Men det kommer også mye gleder av å være ungdomsleder. Jeg får lære nye ting, møte og bli kjent med andre ungdomsledere fra andre kirker på kurs og leir, og være med på å påvirke og bestemme i kirken. For eksempel har jeg vært med på å planlegge og arrangere både ungdomsgudstjenester i Olsvik og aktiviteter på en leir kalt Camp Vestland. Og til slutt får jeg muligheten til å bli kjent med konfirmanter og være med i deres liv, enten litt eller mye.



For meg er det å være ungdomsleder en fantastisk mulighet til å utvikle meg selv. Og jeg liker alltid å huske på at selv om det noen ganger kan komme utfordringer, kommer det også mye glede etterpå. Jeg håper at Olsvik Kirke kan få masse flere ungdomsledere, slik at vi unge kan være med å påvirke mer av kirken i Olsvik!

Det skjer i din kirke

Med forbehold om endringer. Du finner alltid oppdatert informasjon på kirken.no/olsvik.



Olsvik åpen barnehage

(Barn opp til skolealder, med voksen)
Mandag kl. 9:00–14:30, onsdag kl. 9:00–14:30 og fredag kl. 9:00–14:00. Vi vil gjerne at både voksne og barn skal trives og finne seg til rette hos oss. Vi tilbyr tilrettelagte aktiviteter og mye lek og sosialt samvær. Vi har et godt miljø inne i fine, store lokaler i kirkekjelleren, og en flott inngjerdet lekeplass ute. Bli med i barnehagens gruppe på Facebook så du kan holde deg oppdatert på alt det gøye som skjer i barnehagen.

Loddefjord 1 KFUK-KFUM-speidere

(8 år og oppover)
Tirsdag kl. 18:00–19:30 i Speiderhuset i Kjøkkelvik (Gamle Kjøkkelvikveien 91). Som speider får du mange nye venner, drar på møter, turer og leirer, og har det morsomt sammen.

Du vil få prøve nye ting, utfordres til å ta ansvar, lærer å samarbeide og får opplevelser for livet. Mer informasjon finner du på kirkens hjemmeside: kirken.no/olsvik.



Kirkebenken

Velkommen innom kirkebenken på Vestkanten.

Vi er klar for en prat, med vafler og kaffe, onsdager kl. 13:00–15:00.



Kulturskole

(10–19 år)

I samarbeid med KFUK-KFUM tilbyr vi kulturskole i Olsvik kirke. Her kan du få individuell opplæring på det instrumentet du ønsker. Tilbudet er for alle i alderen 10 til 19 år. Les mer og registrer deg på nettsiden til kulturskolen: kulturforalle.no



Olsvik TenSing

(13–20 år)
Tirsdag kl. 18:30–21:00. Olsvik TenSing er et sted for deg mellom 13 og 20 som liker å utfolde deg kreativt gjennom dans, drama, band, og først og fremst kor. For å få til dette må vi selvsagt ha en teknikergruppe, en ledergruppe og et eget styre. Vi tilbyr med andre ord et mangfold av aktiviteter som lærer deg kunnskap du kan ta med deg videre i livet. Og ikke minst venner for livet! Mer informasjon finner du på kirkens hjemmeside:
kirken.no/olsvik.



Åpen bibel

Åpen bibel er kvelder der vi bruker mesteparten av tiden til å lese tekstene i Bibelen høyt for hverandre. Dersom du ikke ønsker å lese høyt, er du hjertelig velkommen til å sitte og lytte. Ta gjerne med din egen bibel! Vi har også bibler til utlån. Etter lesningen blir det anledning til en kort respons, eller til å stille spørsmål for den som ønsker det.

Åpen bibel finner sted torsdager kl. 20:00–21:00 i kirkerommet.
Samlinger i november: 05.11 og 19.11.

Første samling i 2027 blir torsdag 14. januar.



Colla Voce

Mandager kl. 19:00–21:00.
Colla Voce er et blandakor for sangglade folk over 18 år. Koret øver i Olsvik kirke hver mandag under dyktig ledelse av dirigent Mats Roar Sakshaug. Repertoaret består av sanger fra ulike sjangre med noe for enhver smak, både pop, musikal, gospel, viser og salmer.

På øvelsene er det mye latter og god stemning. I løpet av året arrangerer koret egne korkvelder med inviterte gjestekor og deltar på konserter i regi av menigheten og Norges Korforbund. Det er alltid plass til flere medlemmer i Colla Voce. Man trenger ikke å ha tidligere erfaring fra kor eller notekunnskap for å begynne. Det er bare til å møte opp på en mandagsøvelse kl 19.00 og observere eller delta for å finne ut om man ønsker å bli en del av det gode, inkluderende fellesskapet i koret.



Vi inviterer til Temakveld i kirkekjelleren i Olsvik kirke

Torsdag 26. november
«Hva betyr det at nåden er nok for deg?» v/Rolf Kjøde

Torsdag 28. januar 2027
«Alt kan bli nytt» (2. Kor 5,17) v/Arve Hansen Haugland

Alle temakveldene er fra kl. 19:00–21:00. Det serveres et enkelt kveldsmåltid og temakveldene avsluttes med mulighet for diskusjon og spørsmål over temaet.

Påmelding er ikke nødvendig. Det er bare å møte opp.

Formiddagstreff

Velkommen til formiddagstreff! Alle treff starter kl. 12:00 og slutter ca. kl. 14:15. Det blir gjester, servering, utlodning og andakt. Dersom du trenger skyss, kan du ta kontakt med Brith på telefon: 90 52 47 73.

3. januar: Julefest, med gang rundt det store juletreet i kirkerommet. Gjester: Bergen seniorkor med dirigent Bjørn Bergmann. Vi møtes oppe i kirken kl. 12 til en kort gudstjeneste. Enkel varm servering + kaffe/kake.

4. februar: Besøk fra Bergen kommune. «Forebyggende hjemmebesøk og hverdagsrehabilitering». En uformell samtale om tema som hverdagsliv og helse

11. mars: Journalist, forfatter og musiker Halvor Folgerø. I den nye boken «Ferjefolket» har han møtt fergefolket, samlet historier om livet på og med fergen.

1. april: Basar. «Kåseri» med tidligere aktivitør Linda Syslak

13. mai: Vårkonsert

3. eller 10. juni: Vårtur



Lunsjkonserter

Velkommen til en musikalsk pause midt på dagen! Nyt en halvtime med vakker musikk fremført av vår talentfulle kantor Rune J. Klevberg. Vi inviterer til lunsjkonsert følgende datoer:

Torsdag 14. januar kl. 12.00
Torsdag 11. februar kl. 12.00
Torsdag 11. mars kl. 12.00

Gratis inngang – Kollekt ved utgangen, kontant eller Vipps til 12192 (konsert).

Konserter

Julekonsert
13. desember
Kor i Øygarden, SMIL-kollektivet, Colla voce
Nybø Brass, Brith Barsnes Bjordal, Terje Onstad, Rune J Klevberg. Inngang kr. 150

Pasjonskonsert med orgel og cello
Torsdag 25. mars kl. 18.00

Påskekonsert med Colla voce, Rune J. Klevberg m.fl.
Søndag 4. april kl. 19.00



La oss be for

- Fred i Ukraina og alle som lider pga. krigen
- Arbeidet med nominasjon til nytt menighetsråd
- Arbeidet blant barn og unge; åpen barnehage, knøttsing, babysang, TenSing, de ulike konfirmantgruppene, Milk-kurs, speiderarbeidet og Kulturskolen.

EXTRA
EXTRA STORT UTVALG TIL EXTRA LAVE PRISER!
Velkommen til en hyggelig handel hos oss!


SAMDALS
begravelsesbyrå
DAHLS
Tlf. 55 90 19 80 (24t)
Kanalveien 105B, 5068 Bergen
samdals.no

Abbedissen
begravelsesbyrå as

Fyllingsdalen Døgnvakt 55 15 40 90
Åsane Døgnvakt 55 25 31 00
TILLITEN TIL OSSVIL BLI GODTIVARETATT
www.abbedissen.no

REMA 1000
DROTNINGSVIK
Man-fre 07.00 - 23.00 – Lørdag 08.00 - 21.00
Telefon: 55 50 64 40

BYGGMESTER
K·A·LØVIK as
NYBYGG - TILBYGG - REHABILITERING - MODERNISERING AV BAD
www.byggmester-loevik.no • E-post: arild@byggmester-loevik.no
Haakonsernveien 63, 5173 Loddefjord • Tlf: 55 20 76 70 • Faks: 55 20 76 71 • Mob: 982 555 71

AB Tannlegesenter
55 50 94 95
www.atlebreistein.no
Vi tar imot nye pasienter
forebygging • hull • proteser • rotfylling • kroner • tannlegeskrekk
Gamle Kjøkkelvikveien 91

Det lokale **begravelsesbyrå** for **Laksevåg** og **Bergen Vest**
www.solstrands.no
HEDER
SOLSTRANDS
BEGRAVELSESBYRÅ
DØGNVAKT · 55 55 16 16
Vår erfaring - din trygghet

GRATIS BEFARING
E-post: post@takogpris.no
Telefon: 55 70 54 48
www.takogpris.no
NYTT TAK
Takogpris

BLIKKENSLAGER - TAKTEKKER
Faglig og hurtig legging av nytt tak
- til avtalt pris!


Velkommentil
Apotek 1 Olsvik
Hent ut reseptene dine raskt og enkelt,velg blant et stort utvalg hygiene-og velvære-produkter – og sjekk ut gode tilbud hver eneste uke!Hos oss kan du alltid være trygg på at du får gode råd og produkter tilpasset dine behov. Vi gleder oss til å se deg!
Følg oss på:
Apotek 1 Olsvik Apotek1olsvik
APOTEK 1
Vår kunnskap - din trygghet
Apotek 1 Olsvik Olsvikåsen8A,tlf.55 93 03 31


VESTKANTEN


Føttene trenger også fagfolk!
Stikkende smerter
Vorter
Hudproblemer
Fortsvette
Hard hud
Inngrodd negl
Fotkrampe
Torner
Fotsopp
Hælsprekker
Mona's
KLINIKK
Olsvikåsen 16 - tlf. 482 43 066


Tannlege Ingrid Karine Jensen Vesterhus (MNTF) og
tannpleier Silvi Linn Fykse Kleiven (NTpF)
ønsker gamle og nye pasienter velkommen til
Olsvik Helsehus
Olsvikåsen 4, 5183 OLSVIK
55 26 55 38
OLSVIK
TANNLEGESENTER
post@olsvik-tannlegesenter.no
www.olsvik-tannlegesenter.no


Din støtte
redder liv
Bli fast giver! Gi ett menneske rent vann livet ut – hver måned. Send SMS med kodeord LIV til 2426 (300,-/md.)
KIRKENS NØDHJELP
actalliance
www.kirkensnodhjelp.no


AKASIA
GRAVSTELL
Akasia
-verdier for generasjoner
Den største aktøren
i Bergen og omegn.
Vi har stort utvalg av
stellavtaler.
Renhold
Oppretting
Oppussing av
gravminner
akasiagravstell.no • Tlf. 55 59 39 00


Trenger du noen
å snakke med?
Ring eller skriv. Vi er her. Alltid.
22 40 00 40 • soschat.no


Bergen Vest
Logopedi
www.bergenvestlogopedi.no


KJELL HANSEN
ELEKTRO
Miljøfyrtårn
Ring oss på 55 15 40 30
Alt i elektrotjenester fra din lokale elektriker
EL-PROFFEN
Leirvikflaten 5,
5179 Godvik
post@kjell-hansen.no
www.kjell-hansen.no

Ansatte



Sokneprest

Martin Aalen Hunsager
95 05 64 54
mh298@kirken.no



Kapellan

Nobukazu Imazu
95 88 82 36
ni235@kirken.no



Kantor

Rune J. Klevberg
47 64 30 11
rk239@kirken.no



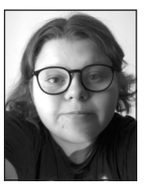
Kateket

Kristine Osberg
41 31 78 48
ko684@kirken.no



Menighetspedagog

Torid Morsund Fauskanger
94 97 62 27
to378@kirken.no



Ungdomsarbeider

Ingrid Klevberg Halvorsen
90 55 48 53
ih494@kirken.no



Kirketjener

Tore Larsen
48 40 25 39
tl635@kirken.no



Styrer i Åpen barnehage

Michelle Almestad
99 43 03 85
michelleolsvikbhg@gmail.com



Barnehagelærer i Åpen barnehage

Jannicke Eriksen



Assistent i Åpen barnehage

Gerd Gauteplass



Menighetsrådsleder

Brith Barsnes Bjordal
90 52 47 73
b-b-bjor@online.no



Daglig leder

Jessica Kerr
41 36 36 39
jk253@kirken.no

Olsvik menighetskontor

Adresse:
Olsvikåsen 109 (ved kirken)
5183 Olsvik

Postadresse:
P.b. 549 Olsvik, 5884 Bergen.
Kontortid: Tirsdag–fredag kl. 10.00 til 14.00. Ring og avtal tid for samtale om kontortiden ikke passer.

Telefon: 55 30 81 70
E-post: olsvik.menighet.bergen@kirken.no

Kontonummer: 5081.08.11363
Organisasjonsnummer: 970 558 780

døpte

Mio Opazo Thomsen
Milo Widaberg Myhre
Eva Skiple-Hansen
Gustav Gjengedal
Johannes Grindheim Jacobsen
Pernille Olsen Alme

døde

Wenche Marie Aarseth
Per Steinar Olsen
Inger Marie Mikkelsen
Trine Solberg
Helge Theodor Larsen
Sverre Lasse Solberg

vigde

Dhanush Rajan & Jasima Ameer

offer

September

06. Menighetens arbeid	kr. 1663,99
13. Barne- og ungdomsarb.	kr. 4014,52
20. Loddefjord speider	kr. 1417,35
27. Menighetens arbeid	kr. 3133,59

Oktober

04. Menighetens arbeid	kr. 1857,23
11. Colla Voce	kr. 2003,87
18. Institutt for sjelesorg	kr. 3926,87

Gudstjenester i Olsvik kirke

Med forbehold om endringer. Du finner alltid oppdatert informasjon på kirken.no/olsvik.

Søndag 29/11, 1. søn. i adventst. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Martin Aalen Hunsager. Takkoffer til Søndagskolen, Bjørgvin krets

Søndag 6/12, 2. søn. i adventst. kl. 19:00
Lysemesse ved Nobukazu Imazu og Olsvik TenSing. Takkoffer til menighetens barne- og ungdomsarbeid.

Søndag 13/12, 3. søn. i adventst. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Martin Aalen Hunsager. Takkoffer til Stiftelsen Crux

Søndag 20/12, 4. søn. i adventst. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Nobukazu Imazu. Takkoffer til menighetens arbeid

Torsdag 24/12, Julaften. kl. 14:30
Gudstjeneste ved Nobukazu Imazu. Takkoffer til Kirkens Nødhjelp

Torsdag 24/12, Julaften. kl. 16:00
Gudstjeneste ved Nobukazu Imazu. Takkoffer til Kirkens Nødhjelp

Fredag 25/12, Juledag. kl. 12:00, merk tidspunktet!
Takkoffer til Kirkens Sos i Bjørgvin

Søndag 3/1, Kristi Åpenbaringsd. kl. 12:00, merk tidspunktet!
Gudstjeneste ved Martin Aalen Hunsager, etterpå blir det juletregang og julefest for store og små

Søndag 10/1, 2. søn. i åpenbaringst. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Nobukazu Imazu.

Søndag 17/1, 3. søn. i åpenbaringst. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Martin Aalen Hunsager

Søndag 24/1, Såmannssøndag. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Nobukazu Imazu.

Søndag 31/1, Kristi forklarelsesdag. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Martin Aalen Hunsager

Søndag 7/2, Fastelavenssøndag. kl. 11:00
Familiegudstjeneste ved Nobukazu Imazu og Kristine Osberg. Utdeling av 4-årsbok

Søndag 14/2, 1. søndag i faste. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Martin Aalen Hunsager

Søndag 21/1, 2. søndag i faste. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Nobukazu Imazu.

Søndag 28/2, 3. søndag i faste. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Martin Aalen Hunsager

Søndag 7/3, 4. søndag i faste. kl. 11:00
Gudstjeneste ved Nobukazu Imazu.

Søndag 14/3, Maria budskapsdag kl. 11:00
Gudstjeneste

Søndag 21/3, Palmesøndag. kl. 11:00
Gudstjeneste

Skjærtorsdag 25/3, kl. 19:00
Kveldsgudstjeneste med nattverd

Langfredag 26/3, kl. 11:00
Pasjonsgudstjeneste

Søndag 28/3, Påskedag. kl. 11:00
Gudstjeneste

Nr. 4 2026

Årgang 42

Utgiver: Olsvik menighetsråd

Olsvik menighetsblad betraktes som offentlig informasjon og nærmiljø-blad. Av de rundt 12 000 personer som bor innenfor menighetens grenser, hører rundt 9 000 til Den norske kirke. Derfor er menighets-bladet ikke definert som uadressert reklame.

Tips oss:
olsvik.menighet.bergen@kirken.no

Neste nummer: Mars

Redaktør: Nobukazu Imazu
Redaksjon: Freddy Jacobsen.

Layout: Sven-Ove Rostrup
Forside: Nobukazu Imazu

Trykk: Hurtig-Trykk AS

kirken.no/olsvik

Korsang

anbefaling

Hvorfor skal du synge i kor? Handler det om fellesskap, tidsfordriv, bli kjent med nye mennesker, utfordre deg selv, få nye erfaringer, opplevelser eller hva?

Som aktiv korsanger gjennom nesten 30 år er jeg ikke i tvil. Alt jeg har nevnt og mere til, får du når du tar steget og begynner å synge sammen med andre. Alle har en sangstemme, så lenge du har stemme har du sangstemme, så det er ingen unnskyldning. Du kommer til å få fine opplevelser sammen med andre sangere, og forhåpentligvis glede publikum som hører på.

Det er faglig dokumentert at sang har en svært positiv effekt på helsen din. Her kan nevnes:

- Mindre stress: Kroppen frigjør endorfiner og dopamin, samtidig som stresshormoner dempes.
- Bedre pust og hjerte: Dypere åndedrag og kontrollert utpust gir lavere puls og styrker hjertehelsen.
- Fysisk aktivitet: Sang trener musklene i overkroppen og ansiktet.
- Sosial tilhørighet: Å synge sammen med andre, for eksempel i et kor, motvirker ensomhet og bygger felleskap.
- Hjernetrening: Hukommelse og språkferdigheter styrkes, og sangen kan nå frem selv ved sykdom som demens.

(kilde: Norges korforbund)

Altså – mange gode grunner til å oppsøke et kor i nærheten. Et kor er en fritidsaktivitet hvor alle er avhengige av hverandre. Det er viktig å møte opp, også om du har en dårlig dag. Etter fem minutter sammen med gjengen er alle negative tanker skjøvet til side, og du kan konsentrere deg om å ha det fint sammen med andre.

Du har kanskje sett serien om Demenskoret på TV. Her ser vi at sangen bringer frem noe helt spesielt hos mennesker med utfordringer. Jeg har selv mange ganger sunget julesanger sammen med noen som har mistet språket, og når kjente sanger synges, skjer det noe helt spesielt. De husker versene, mimer og synger med, og de kan plutselig føle at de deltar på sin egen måte. Musikken gjør noe med oss alle, fra babysang til demenskor, fra barnedåp til begravelse, det er alltid noe som fenger og bringer frem minner. Husk det, du som hevder du ikke har sangstemme!

Lik oss på

@olsvikkirke

Støtte menighetens arbeid?

Vipps til 12192



Foto: Malin Longva / Den norske kirke

Sum gaver hittil i år

Bli giver du også! Skann QR-koden eller gå til **kirken.no/olsvik/giver**. Du kan også gi engangsgave på Vipps til 12192.

