

# Aktiv Pensjonstid

Nr. 3 - 3. kvartal 1995 - 6. årgang





Tekst og bilder:  
Adrian Krogstad



## Ved Kongens bord

Sandefjord by feiret sitt 150-års byjubileum fredag den 23. juni 1995. Et strålende vær, kongeparets besøk og 4000 spesielt innbudte gjester gjorde dagen til en jubelfest.

Blant gjestene var Dorthea Salvesen, datteren av stortingsmann Ivar B. Sæle, som var med ved kroningen av kong Haakon i Nidarosdomen i 1905. Dorthea Salvesen er Syvendedags adventist og bor på Mosserød aldershjem i Sandefjord. Hun satt ved kongens bord sammen med andre spesielt innbudte gjester. Kong Harald og dronning Sonja var verter. Gjestene fikk som minne fra høytideligheten en vakker plakett.

Søster Salvesen har nylig fylt 101 år, og "Aktiv Pensjonstid" nytter anledningen til et lite intervju med

henne ved Adrian Krogstad. Vi har bedt henne fortelle litt fra sitt lange og begivenhetsrike liv.

*Hvor kommer du fra?*

Jeg ble født på Sæle gård i Fana, som nå tilhører Bergen by. Mine barneår var spesielt rike på inntrykk, for der på gården var vi omgitt av mange dyr. Vi hadde tre hester, 15-16 kuer og en del sauer. Jeg husker spesielt de små lammene. De var mine kjeledegger og lå mitt hjerte meget nær.

*Hvordan kom din fars navn til å bli nevnt i forbindelse med din innbydelse til denne festen?*

Statsminister Chr. Michelsen som bodde på Fjøsanger, ikke langt fra oss, hadde forbindelse med min far i de turbulente dagene i 1905 da

unionen med Sverige ble oppløst. Samme året ble min far valgt inn på Stortinget, der han satt i flere perioder. Periodene den gang var på tre år. Min far hadde vært aktiv politiker også tidligere, og var til stede ved kong Haakon den syvendes kroning i Nidaros i 1905.

*Du er utdannet sykepleier. Hva fikk deg til å velge dette yrket?*

Jeg kom til å gå på amtskolen, en ambulerende skole, som ble holdt på Lindås. Derfra gikk jeg inn i sykepleierlære. Jeg begynte i 1915 og var ferdig i 1918, og som ferdigutdannet sykepleier arbeidet jeg ved Haukeland Sykehus i Bergen.

*Som ung sykepleier hadde du sikkert dine drømmer, hvordan gikk det til at du møtte din drømmeprins?*

En ung mann som hadde vært i militæret, hadde pådratt seg en slem bronkitt med en lei hoste. Han ble min pasient. Han puttet rett som det var små brev i frakkelommen min når jeg kom for å stelle ham, og så var eventyret i gang. Vi holdt forbindelse ved like. Etter at han ble ansatt som reserve-fyrvokter ved Slåtterød fyr, hadde vi fremdeles kontakt med hverandre. Vi giftet oss i 1920.

*Sammen med din mann har du altså hatt oppgaven å holde lysene ved norskekysten brennende. Det var vel ikke bare Sankthans-moro?*

Nei, like før vi kom til Feistein fyr utenfor Jæren, fikk vi høre om et fyrvokterpar som var blitt feiet på sjøen sammen med et hus. Det var mange tunge tak å ta de ti årene vi var der ute. Flere av barna våre ble født mens vi var på Feistein fyr. De ble riktignok født på fastlandet. Men når stormene raste som verst, måtte vi passe godt på både oss selv og barna. Veiene som var asfalterte var ikke mer enn en til en og en halv meter brede. Når barna skulle ut, fikk de alltid formaningen: "Hold dere midt i veien!"

*Hvordan kom dere i kontakt med adventbudskapet?*

Et år, på første pinsedag, lå en mann i en sjekte og fisket like ved fyret. Vi var nysgjerrige og ønsket å vite hvordan det kunne forsvares å fiske på en helligdag. Vi fikk svar på våre spørsmål, og samtidig lånte han oss to bøker: "Bak død og grav" og "Et ord i rette tid". Det ble virkelig "ord i rette tid" for oss. Vi ble begge døpt av pastor J.A. Tillgren og lagt til menigheten.

Vi ber søster Salvesen gi et ord med på veien til sine kristne medvandrerere. Hun sier:

Midtsommer, her er du igjen, med din varme og mildhet, du hjelper oss å glemme alt tungt og leit. Som sommeren driver vekstene frem, la din nådessol og bud modne oss, slik at vi når vårt evige hjem. ☩

## Benedikte og Marcelius på veien til Guds rike



“Å dyp av rikdom og visdom og kunnskap hos Gud!  
Hvor uransakelige hans dommer er,  
og hvor usporlige hans veier.” Rom. 11, 23.

Av Trygve Åsheim

Når jeg tenker på den måten Gud har ledet vår familie på i tiden som er gått, må jeg si at det hele står for meg som et nådens under. I hele vår slekt, så langt vi vet, var det bare i den grenen vi tilhører, at adventtroen fikk grobunn og feste.

Det var kort etter at den første verdenskrigen var slutt at pastor J. A. Tillgren og hans hustru Sigrid ble sendt til Flekkefjord for å forkynne adventbudskapet der. Det var en vanskelig tid for mange. De “harde trettiåra” sto for døren, og tiden forut var ikke bedre. Den som hadde arbeid og inntekt og kunne skaffe det nødvendige til veie til sin families underhold, måtte være glad og takknemlig for det. Hadde man en brukbar jobb, ville det bli betraktet som galskap å skusle den bort.

Under disse forhold begynte pastor Tillgren sine offentlige møter i Flekkefjord.

Ekteparet Benedicte og Marcelius var ikke nybegynnere på himmelveien. De var begge blitt omvendt i unge år. De hadde grunnet sine liv og det hjemmet de bygde sammen, på Jesus Kristus som den eneste sanne og urokkelige grunnvoll. De var opprinnelig nærmest knyttet til indremisjonsmiljøet på hjemstedet hvor de kom fra, men ble senere aktive medlemmer i Metodistkirken. De hadde opplevd Guds ledelse i livet på mange måter.

Det var Benedicte som først var blitt oppmerksom på annonsene angående pastor Tillgrens møter og hadde anbefalt Marcelius å gå for å høre. De ble grepet begge to fra

første stund. Disse møtene var noe de aldri før hadde hørt maken til - forkynnelsen, sangen, musikken og alt! De hadde aldri opplevd noe lignende. Det var så mange ting som var helt nye for dem, men alt var bygget på skriftens grunn. Det predikanten forkynte, var jo Guds klare ord. Ganske naturlig ble sannheten om sabbaten, ukens syvende dag som Guds sanne hviledag, den vanskeligste prøven de sto overfor. Ikke slik at de tvilte på hva som var Guds vilje i det spørsmålet. Men hvordan kunne de frivillig gi avkall på en fast stilling i postverket og miste levebrødet? Om den faste inntekten som Marcelius hadde, var aldri så beskjeden, så var den i alle fall sikker, og det eneste de hadde å holde seg til når det gjaldt familiens underhold. De var kommet til den avgjørende prøven. Nå måtte det bli enten eller. Noe kompromiss var umulig.

Hva vil du råde meg til, pastor? Det var Marcelius som stilte spørsmålet. Og dermed førte han predikanten inn i rommet hvor de tre barna lå og sov. Den eldste var vel fem år. De andre to tripp-trapp med et og et halvt års mellomrom.

Jeg har ansvar for familien. Hva skal det bli til med kone og barn hvis jeg mister mitt arbeid i postverket? Likevel føler jeg meg forpliktet på Guds ord som sier at "du skal holde

hviledagen hellig". Min arbeidstid alternerer. Jeg må være villig til å arbeide alle dager i uken - hente og bringe post til tog og kystrutebåtene. Vi arbeider hver lørdag og tredje hver søndag.

Pastor Tillgren så i taushet på Benedicte og Marcelius. Han sto i fullt monn med dem i troskampen i denne avgjørelsens time. Hans hjerte brant for denne familien som han nå hadde kjent et halvt års tid og blitt så fortrolig med. Han så på barna som lå i trygg og rolig søvn, upåvirket av den skjebnetunge avgjørelsen som foresto. De kunne jo ikke ane den krisen familien var i, og de følger avgjørelsen ville få også for dem.

Krisen var ikke på det åndelige plan. Guds Ord var klart og utvetydig. Forkynnelsen hadde i alle deler vært Kristussentrert, skriftmessig, logisk og korrekt. Sannheten tåler den grundigste gransking og prøving. Gjennom lutringens ild skinner den bare klarere. Usikkerhet og tvil var ryddet vekk. Minnene strømmet på fra vinterens herlige erfaringer. Den Hellige Ånd var merkbart til stede. Det var som man fornemmet hellige englers nærvær i rommet der de voksne og barna var. Med en blanding av fryd og engstelse må de ha vocket hver bevegelse, hvert ord som ble sagt og de tanker og følelser som gjenspeiltes i mannens og hustruens ansikter.



# TRENING FOR ELDRE

Av Espen Hafstad,  
leder for Kurbadets  
Fysikalske Institutt,  
Oslo



"Det var det året det var så bratt" synger en av våre fremste vise-sangere. Er du en av dem som synes bakkene blir brattere år for år? Her er noen tips om hva du kan gjøre for å snu trenden. Ja, jeg sier snu trenden, ikke bare bremse utviklingen. Friske eldre langt opp i 70, 80 årene kan trene seg opp til å bli sprekere enn de har vært på mange år. I dag er det beste tidspunkt du kan velge for å komme i gang med trening. Det er viktig å holde seg i god form. God fysisk form i eldre år gjør at du kan fortsette med de aktivitetene du i dag forbinder med livskvalitet. Når jeg snakker med eldre som trener, er motivasjonen veldig forskjellig. En vil kunne sparke fotball med barne-

barna, en annen vil delta i mosjonsløp og atter andre har som motivasjon å kunne gå den bratte bakken uten å stoppe for å trekke pusten.

Felles for alle er at trening gir dem glede og overskudd. En dame som var begynt å trene for tre måneder siden sa til meg: "Nå vet jeg hvor syk jeg har vært. Jeg trodde det skulle være slik..." Dersom du skal ha glede av din trening er det et par ting du bør tenke på. Først må du finne en treningsform som du trives med. Treningen må være morsom! Hater du å sykle, kan du nok presse deg ut noen ganger, men ved første brukbare unnskyldning vil du stoppe med treningen. Listen over gode måter å trene på er lang. Sykling er

alt nevnt, andre aktuelle treningsformer kan være turgåing, svømming, skitur, aerobics, ergometer-sykling eller hvorfor ikke undersøke om det finnes et helsestudio i nærheten som kan lage et opplegg som passer for deg?

Det er en utbredt misforståelse at trening er noe unge mennesker bør gjøre, mens eldre mennesker skal være så forsiktig som mulig. Eldre får ofte "gode" råd fra engstelige familiemedlemmer som vil det beste. "Pass nå på så du ikke overanstrenger deg". "Det der kan umulig være sundt i din alder". Jo eldre du er jo viktigere er det å trene. En syttiåring har langt større behov for trening enn en syttenåring. Grunnen er at dersom du ikke bruker kroppen din vil flere og flere av de funksjoner du en gang hadde, og fremdeles burde ha, gå tapt. Nå mener jeg ikke at du som er oppe i årene og ikke har trent på år og dag skal kaste deg ut i et treningsopplegg uten reserverasjoner av noen art. Finn en aktivitet du kunne tenke deg og drive med. Kontakt så din lege og fortell ham/henne om dine planer. Dersom din lege har motforestillinger så spør om han kjenner til et annet opplegg som kan passe deg bedre. Har du spesielle fysiske problemer du trenger å ta hensyn til, kan en fysioterapeut ofte hjelpe deg med det.

### Utstyr

Trening krever vanligvis ingen store investeringer. Dersom din trening foregår til fots trenger du et par gode sko. Jeg vil råde deg til å kjøpe skoene i en sportsforretning og ikke i en skoforretning. Fortell hva du har tenkt å bruke dem til. Du trenger ikke å kjøpe de dyreste skoene i butikken. For deg som ikke er vant til å trene vil det ikke være aktuelt å løpe fordi belastningen blir for stor. Du vil derfor klare deg godt med et par sko til 4-500 kroner. Kan du klare deg med fjorårets design kan det ytterligere være noen kroner å spare! Ta på deg behagelig tøy som puster og ikke er for varmt.

### Start forsiktig.

All begynnelse bør være lystbetont og forsiktig. Er det lenge siden du har drevet med trening er dette spesielt viktig. Kroppen trenger tid for å venne seg til treningen. Derfor er det viktig at du holder litt igjen i begynnelsen og ikke presser deg for mye. Ved begynnelsen av hver enkelt trening bør du varme opp. Skal du f.eks gå en tur bør du de første minuttene gå i rolig tempo. Etter fem minutter kan du gradvis øke tempoet til du når ditt trenings tempo. Du bør ikke trene hardere enn at du vil kunne føre en samtale med en som går ved siden av deg. Dersom du trener sammen med noen

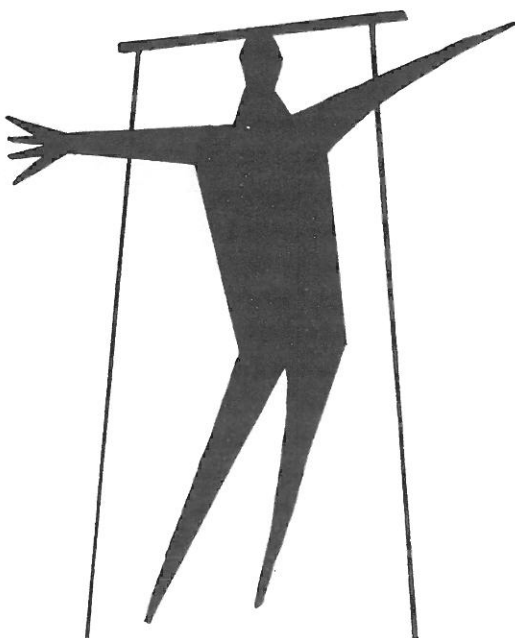
vil din trenings partner sannsynligvis være i bedre eller dårligere form enn deg. For at begge skal ha glede av sin trening er det viktig at dere ikke konkurrerer. Tilpass treningen slik at dere ikke trenger å trene likt.

### Hvor ofte bør du trene?

Enhver trening er bedre enn ingen trening. Snakker vi om en liten spasertur som ikke føles anstrengende bør du gjøre det hver dag! Hvis du derimot trener litt hardere, forholder det seg anderledes. Når du trener brytes muskulaturen ned. Kroppen trenger tid for å bygge seg opp igjen. Eldre trenger lengre tid til denne restitueringen enn yngre. Trener du for ofte vil du altså kunne trene deg ned i form! Risikoen for å pådra seg skader er også større jo oftere du trener. Du bør derfor la det gå en dag med hvile mellom hver økt.

### Hvor lang bør treningen være?

For at treningen skal gi optimal virkning på hjerte, kretsløp og kondisjon vil det være en fordel om treningen varer minst 20 minutter. Dersom du regulerer intensiteten i treningen vil de fleste kunne klare dette. Er du nybegynner er det tillatt med små pauser, men prøv å trene med lav intensitet uten pauser gjennom hele perioden. Klarer du ikke å trene i 20 minutter så tren i 5 eller 10 minutter. Din første målset-



ning bør da være å kunne øke treningstiden til et minimum av 20 minutter. Etterhvert bør trenings tiden økes til ca 40 minutter. Ved slutten av hver trening bør du bruke noen minutter på å strekke ut muskulaturen. Utstrekningen skal kjennes, men skal ikke gjøre vondt. Du bør her ta deg tid til å nyte tøyningene. Se på dette som trenings dessert. En god tøyning er en lang tøyning på ca 20- 30 sekunder. Ikke gyng i bevegelsen - det virker bare mot sin hensikt. La muskulaturen få god tid til å tøye seg. Prøv å puste normalt under tøyningene.



Det er veldig lett å holde pusten, spesielt hvis du presser for hardt ut i tøyningen.

Når kroppen begynner å trene etter en lang tids opphold er det ikke uvanlig at du føler litt smerte her og der. Dette er muskler og ledd som trenger litt tid til å tilpasse seg de nye kravene du stiller til dem. Smertene vil gå over etter en tid, og er noe du ikke trenger å bry deg om. Tren litt mindre neste gang. Du vil kunne justere opp treningen etterhvert.

### **Tålmodighet og tre skritt.**

Etter ca 6 uker vil du begynne å merke at du er i bedre form. Mange sier at det første de merker er at de har større overskudd i hverdagen. Når du har kommet så langt har du begynt på reisen mot bedre helse. Hvor langt du kommer er avhengig av to ting. Begge er innenfor din mulighet å kontrollere. Det første er tålmodighet. Mange som trener slutter for tidlig fordi de ikke får

resultater så fort de skulle ønske seg. Resultater vil komme, sakte men sikkert. I mellomtiden er det viktig at du nyter prosessen - Selve treningen. Gi deg selv et halvt år med trening. Du vil kanskje aldri slutte. Mens jeg sitter og skriver dette tenker jeg på at det nå er på tide å gå igang med min egen trenings økt. Jeg kan komme på mange gode unnskyldninger for å la være. Liten tid, trøtt, sulten og kanskje er det best å vente til i morgen? Dette bringer meg til den andre vesentlige forutsetning for å lykkes. Du må komme i gang. Ikke bare til den første treningen, men også til alle de andre treningene. Etter min erfaring er dette den vanskeligste del av treningen. Jeg må opp av stolen, bort fra skrivemaskinen og ta de tre første skrittene ut av døren. Været ute er ikke fint. Regnet høljer ned, men de tre første skrittene de kan jeg ta. Tre skritt som må tas på veien mot en bedre helse. Kanskje vi sees?

I alle de år "Aktiv Pensjonstid" har eksistert, har 80/90 eksemplarer av bladet gått til Danmark. Etter felles samtaler har det nå blitt bestemt at bladet skal inneholde tre til fire sider dansk stoff. Ikke på bekostning av de 16 sider norsk stoff, men i tillegg til det vanlige innhold. Det er bror Hans Jørgen Schantz som er ansvarlig for dette stoffet, og vi ønsker våre danske venner og medarbeidere hjertelig velkommen i bladets populære spalter!

# Skrankeminder

Av Aksel Kjøller



Arbejdet bag Skodsborgs receptionsskranke, som var min arbejdsplads i Ca. 17 år, havde to sider. Den ene var den hospitalsmæssige, som bestod i ind- og udskrivning af patienter og kurgæster og den dermed følgende rapportering til lægegang og afdelinger, så undersøgelses- og behandlingsfunktioner m.m. kunne gå sin gang. Det blev en ret upersonlig og rutinemæssig funktion bag gæstebog og skrivemaskine, hvor den enkelte gæst kunne synes blot at være et registreringsnummer og et navn.

Noget anderledes blev det med den side af arbejdsfunktionen, som vi kunne kalde den hotelmæssige service, hvor vi betjente gæsten i forbindelse med en personlig kontakt ved skranken. Der var det vor opgave at hjælpe gæsten til rette med næsten ethvert tænkelig problem,

som kunne opstå, bortset fra det lægelige og kurmæssige. Det var i første række at give informationer om forholdene på stedet, hvor de forskellige lokaliteter befandt sig, og hvordan og hvornår diverse aktiviteter fandt sted. Derudover varetog vi postbesørgelse og sørgede for pladsreservation på tog, færger og fly i forbindelse med afrejser og skulle hjælpe gæsterne med et hvilket som helst behov, der kunne opstå. En lille kioskfunktion med salg af aviser, postkort og frimærker hørte også til de daglige pligter, - så det var ikke helt uberettiget, når en af vore ledere betegnede ekspeditionskontoret, som afdelingens oprindelige navn var, som "en blandet landhandel!"

Det var denne alsidighed, der gjorde arbejdet interessant og skabte et personligt venskabsforhold med mange af vore gæster. Naturligvis

var der mange, for hvem vi, der stod bag skranken, kun blev at betragte som en upersonlig betjeningsfunktionær, men med andre - navnlig de gæster, der vendte tilbage år efter år - opstod venskabsforhold, som i enkelte tilfælde har strakt sig langt ind i vort privatliv og varet længe efter at ansættelsesforholdet på Skodsborg var forbi. Jeg har oplevet, at en kurgæst fra USA har opsøgt mig privat herhjemme, ligesom den pågældende i mange år regelmæssigt sendte en julehilsen. En anden kurgæst, som var folkekirkepræst i det vestjyske, flyttede som emeritus til det storkøbenhavnske område, hvor vi opretholdt forbindelsen til langt ind i min pensionisttid.

Jeg mindes den gamle, svensk-finske forretningsmand, som en aften fortalte mig om, hvorledes han på sine forretningsrejser i Finland ofte boede på et hotel, hvor portieren var en tidligere russisk baron, som ved revolutionen måtte flygte for at redde livet og efterlade gods og ejendom til "de røde". Den gamle baron modtog altid sin gæst med ordene: "Velkommen hjem, Hr. Direktør!" Det gjorde gæsten godt og fik ham til at føle sig hjemme, trods savnet af hjem og familie. Jeg kunne se på vor gæsts ansigtsudtryk, at det varmede ham, da jeg ved hans næste ankomst bød ham velkommen med de samme ord. En ofte tilbagevendende gæst, som

jeg fik et venskabsforhold til, var rejsebogforfatteren Hakon Mielche, som havde et meget positivt syn på Skodsborg. Et år forærede han mig et eksemplar af sin dengang seneste bog, med en personlig hilsen og en festlig tegning af sig selv som patient, spærret inde i et bur på vægten, med en let genkendelig fys-elev i færd med at servere dagens 1000 kalorier, mens han selv forgæves rakte efter det veldækkede bord på Skodsborg Kro! Den bog er et af mine gode minder fra tiden bag skranken, - og samtidig om en personlighed, som det er en glæde at have kendt.

Når vi havde ferieafløserne eller nye assistenter under oplæring, og de fandt omfanget af de oplysninger, vi skulle være i stand til at give gæsterne, fuldstændig uoverskueligt, trøstede jeg dem gerne med, at det ikke var det vigtigste at vide alt, men derimod at vide, hvor man kunne få alt at vide. Vi fik en god rutine i at benytte opslagsbøger, vejvisere og fartplaner. Af og til kunne opgaverne være svære - men samtidig morsomme. Som da en engelsk, men dansk gift kurgæst en dag spurgte mig: "Du kende Yppenalle?" Jeg fant ret hurtigt ud at, at han ville have at vide, hvor en bestemt gade i København var beliggende. Men det tog et øjeblik, inden jeg fandt ud af, at gaden hed Hybenallè! En anden

dag kom en svensk gæst og fortalte, at han på en rejse sydpå havde truffet en meget flink dansker, og nu ville han vide, hvordan han kunne finde den pågældende, som hed Hansen og boede "der, vesterude i København!" Jeg var aldri meget for at lade en opgave uløst, men til gæstens skuffelse måtte jeg erkende, at med kun disse oplysninger måtte jeg melde pas. Hansen er en massebetegnelse.

Kirken vagte mange gæsters interesse og gav anledning til mange samtaler, hvor vi kunne fortælle om vor tro og livsanskuelse. Det skete også, at der kom besøgende, som ikke var kurgæster, og bad om at se den. Jeg mindes en sommeraften, hvor jeg viste kirken til en svensk præst. Vi sad i kirken og betragtede glasmosaikken, mens solen sank bag skoven og farverne tonede ud, indtil konturerne af Kristus med hænderne velsignende udragt, var det eneste, vi kunde se. Han vendte sig mod mig og sagde: "Det er sådan, det kristne liv må være. Lys og skygge brydes i vort liv, og gennem lyset fra alle vort livs skiftende erfaringer veksler billedet af Frelseren. Og til sidst bliver det os nok, at selv om mørket sænker sig i vort liv, kan vi dog stadig se hans ansigt og hans velsignende hænder. Og når vi kan det, - hvad mere vil vi da i livet?"

Dybest set var det vel også det, der

var vor opgave som "skrankepaver" - gennem de mange praktiske måder, hvorpå vi kunne række vore gæster en hjælpende hånd, at vise en kristen venlighed og hjælpsomhed, som gjorde dem godt og fik dem til at føle sig hjemme. Vi var taknemlige, når deres respons viste, at det lykkedes.

#####

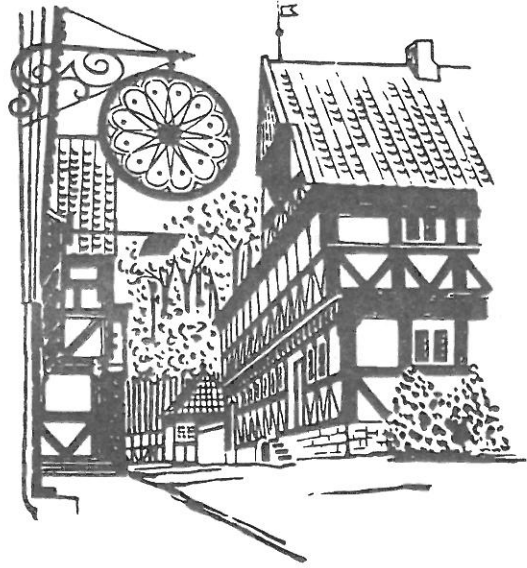
*"Salige er de barmhjertige,  
thi dem skal vederfares  
barmhjertighet" Matt 5, 7.*

"Der er mange, for hvem livet er en smertelig kamp; de indser deres mangler, er ulykkelige og fattes tro; de mener, at de ikke har noget at være taknemlige for. På mange, der kæmper og er ensomme, ville venlige ord, medlidende blikke og udtryk, der viser, at man værdsætter dem, virke som et bæger koldt vand på en tørstig sjæl. Et deltagende ord eller en kærlig handling ville løfte byrder, som trykker tungt på trætte skuldre; og hvert ord og hver handling, der udtales eller udføres i uegennyttig godhed, er et udtryk for Kristi kærlighed til fortabte mennesker."

*Ellen G. White i bogen "Med Mesteren på bjerget" side 29.30.*

#####

# En vellykket dag



*Den danske SDA pensionistforening var den 7. maj 1995 samlet i "Adventkirken" i Odense.*

Dagens program blev indledt med en rundgang i den nyrestaurerede kirke, som virkelig havde fået en smuk ansigtsløftning i form af et fint foredragslokale og flere andre praktiske lyse rum til menighedens opgaver inden for sabbatsskole-, spejder-, velfærds- og radioarbejde.

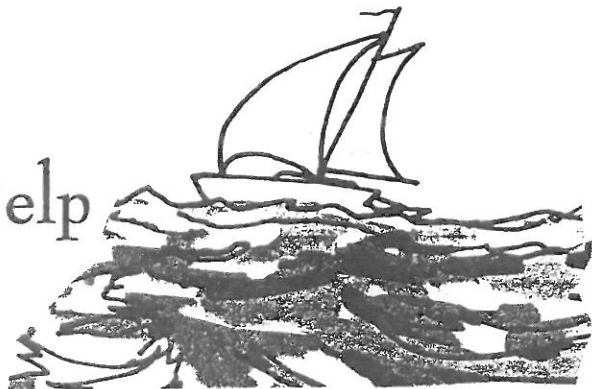
Derpå fulgte de danske SDA pensionisternes generalforsamling, som konkluderede i, at følgende kom til at udgøre foreningens nye bestyrelse: Henning Jacobsen; L. M. Jensen, formand; Jens Madsen; Elisabeth Nielsen, kasserer; Erling Nielsen; H. J. Schantz, redaktør; Carl Svendsen, sekretær.

Efter en velsmagende vegetarisk middag, hvorunder flere havde ordet, gik turen til "Den fynske landsby", hvor bøgen lige var sprunget ud. Deltagerne oplevede her fynboernes dagligdag, som den var i deres olde- og besteforeldres tid. Hovedindtrykket var, at de måtte leve uden nutidens mange bekvemmeligheder. Det var også en stor oplevelse udover deres boligforhold at se den måde som landmændene og håndværkerne virkede på i slutningen af forrige og begyndelsen af det nuværende århundrede.

Ved tilbagekomsten til kirken var der igen servering. Den blev krydret med bibelske spørgsmål til deltagerne ved Jens Madsen. Dagen sluttede med andagt ved vor nestor Thorvald Kristensen. x+y

# Fiskelykke ved Guds hjelp

Av en trossøster i Nordnorge



Alle har vi vel opplevd ting som faller utenfor det vanlige. Jeg vil fortelle om en opplevelse min mann og jeg hadde for mange år siden. Vi hadde en hytte ved sjøen. Der hadde vi også en båt. Om høsten pleide vi å fiske, gjerne nok til at vi hadde for hele vinteren.

En høst hendte det at vi ikke hadde fått fisket nok til vinterforbruk, fordi det hadde vært så mye dårlig vær hver søndag når min mann hadde fri fra sitt daglige arbeid. Men en fredag ut på høsten meldte værmeldingen om godt vær for lørdag og søndag. Denne helgen hadde mannen min fri også på lørdag, og han sa: "Nå må vi dra ut å fiske både lørdag og søndag, før vinteren setter inn." Jeg minte ham på at det var min sabbat på lørdag, og at jeg som vanlig ville gå i Adventkirken. "Ja, ja," svarte han, "det vet jeg så vel. Men du kan vel gå i Adventkirken på alle de andre lørdagene gjennom året. Dette er vår

siste mulighet til å få den fisken vi trenger for vinteren før fjorden fryser til. Du må ikke ødelegge denne siste muligheten vi har til å sikre vinterforsyningen."

Nå var jeg kommet opp i en virkelig vanskelig situasjon. Skulle jeg trosse min mann, eller skulle jeg dra med ham til hytta? Jeg var klar over at han aldri dro ut på fiske alene, uten at jeg var med ham og sløyet fisken han dro. Jeg la min sak frem for Gud. Jeg følte så sterkt at jeg hadde jo inngått to pakter. Som ung hadde jeg inngått en pakt med min mann om å leve med ham i gode og onde dager inntil døden skilte oss ad. Den andre pakten hadde jeg inngått med Gud om å leve slik Gud vil vi skal leve. Ikke ville jeg skuffe min Gud, og ikke ville jeg bli uvenner med min mann. Hva skulle jeg gjøre?

Jeg ba til Gud: "Kjære Gud, du vet at jeg hører hjemme i Adventkirken på sabbaten, og at det er der jeg

ønsker å være. Du vet også at jeg ønsker så inderlig at også mannen min ville bli med meg dit, men det vil han dessverre ikke. Nå ønsker jeg ikke at mannen min skal få det inntrykk at jeg godt kan forsake sabbaten i Adventkirken denne gangen, og så dra med ham på fiske. Du må vise meg hva jeg skal gjøre!”

Etter å ha lagt saken frem for Gud på denne måten, pakket vi sakene våre og dro opp til hytta vår fredag ettermiddag. Vi sto tidlig opp lørdag morgen, og min mann bar alle fiskegreiene ned i båten. Vi pleide å være ute hele dagen, og jeg ordnet med maten vi skulle ha med oss. Så tøffet vi utover fjorden. Været var helt perfekt. Etter en times kjøring var vi ute ved den første gode fiskeplassen, men vi fikk ingenting. Vi dro lengre utover og prøvde på flere andre gode fiskeplasser, men fremdeles var det ingen fisk som bet på kroken.

Jeg satt på dekket av båten og så på klokken, og tenkte at nå er mine åndelige brødre og søstre samlet i Adventkirken. Jeg så på kniven og fiskefjelen. Det var jo min jobb å ta meg av sløyingen og vaskingen av fisken. Jeg ba en stille bønn til Gud: “Må din vilje skje med oss i dag, jeg overlater alt i dine hender.”

Vi var ute på sjøen hele dagen. Langt ut på ettermiddagen sa mannen min: “Vi får ikke fisk. Det er

svart hav og vi kan like godt dra hjem til hytta. Han kunne ikke forstå hva som hadde skjedd. Vi hadde aldri før hatt en slik opplevelse, aldri hadde vi kommet hjem uten fisk etter en dag på sjøen. I dag hadde vi ikke engang en eneste fisk vi kunne koke til middag når vi kom tilbake til hytta vår. Jeg forsto hva som hadde skjedd, og takket Gud for hans ledelse. Jeg laget til et godt måltid for oss når vi kom inn, og vi gikk tidlig til køys.

Klokken tre på natten til søndag våknet jeg med fuglesang utenfor vinduet. Jeg sto opp og så at været var helt ideelt for en dag på sjøen. Sol fra en skyfri himmel, og blikk-stille på sjøen. Jeg vekket mannen min og spurte om vi ikke nå skulle ut på sjøen for å prøve å få en fangst. Men nei, han ville ikke. Det er jo svart hav og vi var ute i hele går og fikk ikke en fisk, mente han. Alle fiskegreiene hadde han satt inn i båthuset, og han var ikke innstilt på å dra ut. Jeg satte meg ned på sengekanten og småpratet litt med ham, og han gikk til slutt med på at siden været nå en gang var så nydelig, kunne vi vel dra ut en liten tur med båten, men han hadde ingen tro på at vi ville få noe fisk.

Etter frokost tøffet vi utover igjen. Jeg hadde rigget til med fiskestampene, fiskefjelen og kniven. Vi kom til den første fiskeplassen, men

der fikk vi ikke noe. Så dro vi til den neste, men heller ikke der hadde vi lykken med oss. Men så sa mannen min at siden vi nå hadde dratt så langt ut, og været var så nydelig, kunne vi like godt dra helt dit ut vi var i går. Vel fremme kastet han ut snøret, og øyeblikkelig var det fisk på alle anglene. Nå var fisket i full gang. Jeg hadde mer enn nok å gjøre med å sløye og rense fisk. Måkene fløy omkring båten. De var helt ville og laget et forferdelig leven. De sloss om inmat og lever som ble kastet på sjøen. Alt levenet måkene laget med skrik og skråll ble hørt i andre båter som lå lengre utpå. De var klar over at vi fikk mye fisk og kom bortover til oss. To av båtene la seg tett innpå oss og fisket, men de fikk ingen ting. Etter å ha fisket både lenge og vel, ropte de over til oss og spurte hva slags angel vi brukte. Det viste seg at de fisket med samme angler som vi hadde. Når strømmen førte oss bort fra plassen vår, skyndte de seg å manøvrere over til der vi hadde ligget og fått så mye fisk, men like dårlig resultat hadde de fremdeles. Men hver gang mannen min kastet ut snøret, var det fisk på alle anglene.

Utpå dagen var fiskestampene våre breddfulle av ferdig sløyet fisk, og vi hadde fått mer enn vi trengte for hele vinteren. Folkene i de to andre båtene som hadde ligget der sammen med oss, bestemte seg for å dra videre for

å prøve fiskelykken på andre plasser. De fortalte oss at dette var jo nesten flaut for dem, at de ikke hadde fått en eneste fisk der vi hadde dratt opp i overflod. De kunne rett og slett ikke forstå hva det var som hadde hendt.

På hjemturen ba min mann meg om å holde i roret og styre båten mens han ordnet med forskjellige ting i båten. Etter en stund kjente jeg to sterke armer som tok varlig omkring meg, og mannen min sa: "Vet du hva jeg tror, jeg tror at i dag har vi sannelig hatt Gud med oss. Jeg skal aldri i fremtiden hindre deg i å gå i Adventkirken på lørdag." Og det løftet har han virkelig holdt. Er vi på hytta eller ute på feriereiser, er han alltid påpasselig slik at jeg kan være til stede i Adventkirken på sabbaten.

- - -

Nå er årene gått, og vi er blitt gamle begge to, men aldri har vi manglet noe av de materielle ting vi har hatt behov for. Båten har vi solgt, min manns helse har sviktet, så nå er den tiden forbi. Men de mange erfaringene vi har hatt sammen har styrket hans tro på Guds ledelse, så nå har han overgitt seg til Gud. Han håper på Guds nåde, og ser frem til at vi to engang skal møtes når dette jordelivet er forbi. Vi har nettopp feiret vårt gullbryllup, og gleder oss i vårt kristne fellesskap. ✠

Kjære

pensjonistvenner!

Vi takker alle hjertelig som har sendt sin gave til "Aktiv". Det hjelper oss til å kunne fortsette å utgi bladet og sende det til alle adventistpensjonister i landet.

Bladet trykkes i 1700 eksemplarer og går ut foruten til Norge, også til Danmark i 80 eksemplarer, og til alle norskamerikanere i USA og Canada.

Nå er det ett år siden vi sist vedla en giroblankett. Mange av våre eldre finner det lettere å få sendt sin gave når de får en blankett med gironummer og adresse påtrykt, og vi er blitt oppfordret til å vedlegge en slik blankett hvert år.

Dette er samtidig en liten påminnelse, så du ikke glemmer at det er utgifter som må dekkes. Papir, trykking og ikke minst porto beløper seg til mange penger, selv om redaksjonsarbeidet og det aller meste av det som må gjøres i forbindelse med bladutgivelsen, gjøres gratis på dugnad.

Ut fra de mange takknemlige brev og hilsener vi får, vet vi at bladet fremdeles har sin misjon, og med de beste ønsker om en lys og fredfull livssituasjon, sender vi våre beste hilsener!

På vegne av  
pensjonistforeningens styre,  
Paul Frivold.

## SDA-Arbeideres Pensjonistforening GENERALFORSAMLING

23. april 1995

i Betel, Akersgt. 74, Oslo

Generalforsamlingen ble ledet av foreningens formann, Johan Elisenberg. Valgkomite ble nedsatt og besto av: Magne Rosèn, Thoralf Sjølyst, Åge Nordvåg, Engebret Kittilsland og Jenny Christensen.

Følgende ble valgt til foreningens styre for de kommende to år: Johan Elisenberg, formann; Jakob Rask Arnesen, sekretær; Paul Frivold, kasserer; Alfred C. Berger, redaktør. Følgende styremedlemmer ble valgt: Arvid Dyresen, Marthe Hogganvik, Aage Nordvåg og Sigrid Wollan. Per Bøhmer ble valgt til foreningens revisor.

Etter generalforsamlingen ble det arrangert eldretreff med helseforedrag av fysioterapeut Espen Hafstad og foredrag av generalsekretæren i Det Norske Bibelselskap, Ole Chr. Kvarme.

#####

## AKTIV PENSJONSTID

Organ for SDA-arbeideres Pensjonistforening  
Redaktør: Alfred C. Berger  
Bergerhøgda, 1464 Fagerstrand. Tlf. 64939180

SDA-ABEIDERES PENSJONISTFORENING  
Formann: Johan Elisenberg  
Nordåssløyfa 29A, 1251 Oslo. Tlf. 22617319  
Sekretær: Jakob Rask Arnesen  
Larsbråtvn. 139, 0674 Oslo. Tlf. 22324409  
Kasserer: Paul Frivold  
Fjordgløttveien 15, 3530 Røyse. Tlf. 32157489

Postgirokonto: 0824 076 0852  
Bankgirokonto: 6142.05.36452

#####

## Seniortreff i Sandefjord

En hilsen til dere som ikke var der

Av Alf Ulland

“I den fjerde nattevakt”. Dette var gjennomgangstemaet i Jens Madsens gripende tale ved sabbatsgudstjenesten i den fullsatte Adventkirken den 9. september 1995. Bibelteksten fra Matt. 14, 25 skildret disiplene i havsnød på Genesaret-sjøen, og Jesus som kom mot dem vandrende på sjøen, plutselig og uventet. Slik artet Jesu liv seg i det store og hele. Det han sa og gjorde, overrasket omgivelsene. Hans samtid var uforberedt både på hans komme og hans misjon. Også hans gjenkomst vil skje “i den fjerde nattevakt”, plutselig og uventet for de fleste.

Ved et av møtene om ettermiddagen utdypet bror Madsen de adventtroendes situasjon i dag, med det inntrengende spørsmålet: “Hva har du i din reisekuffert?” - på veien mot det himmelske Kanaan. Den sterke og klare forkynnelsen vant gjenklang, ikke minst hos dem som har levd i noen år og husker adventforkynnelsen slik den en gang var.

Før prekenen hadde Irene Elisenberg satt både tanker og tunger i livlig virksomhet ved den engasjerende måten hun ledet sabbatsskolestudiet på.

Et annet kjærkomment innslag som også vakte minner, var Sandefjord musikklag som Sverre Valen i sin tid ledet, og som han nå tryllet frem for

anledningen. Nå skal dette sagnom-suste musikklaget etter sigende få sin renessanse, og det gleder vi oss til.

“Ruth og Britt” fra Skien, som sikkert mange har på kassett, gjorde ekstra sterkt inntrykk med sine gripende vitnesbyrd i sang.

Erik Iversen, også fra Skien, som er spesialist i psyko-motorisk fysioterapi, gav oss et lærerikt innblikk i det intime forhold mellom sjel og kropp, hvordan bakenforliggende følelsesmessige tilstander kan virke inn på kroppens funksjoner og føre til store smerter og ofte plagsom atferd som lett kan fremkalle negative reaksjoner hos omgivelsene. Det han fortalte oss, var en nyttig påminnelse i retning av å forsøke å forstå disse våre medmennesker både i og utenfor menigheten, og etter beste evne prøve å ta bedre vare på hverandre.

Imellom det som foregikk i kirkesalen, sørget Sandefjord menighet og kjøkkenet ved Mosserød Aldershjem for smakfulle måltider i kirkens festsal, noe det falt mange lovord om.

- - -

De mer enn hundre deltagere som var med til seniortreffet i Sandefjord, fikk oppleve en minnerik sabbat. Det betyr at vi med glede og forventning ser frem til neste sammenkomst. ☐

# HØSTEN

Av C. F. Dahlgren.

Hösten är kommen, hör stormarna gny!  
Svanen tar avsked, ock svalorna fly!  
Blomman har bäddat i mossan sin grav,  
vågorna brusa på villande hav.  
Näcken mot klippan guldharpan slår,  
skogsbruden fäller sitt grönskande hår.

Solen är slocknad; så mörkt blir på hed.  
Regnbäckar gråta längs fjällarna ned.  
Källan på knä står invid deras fot  
ock i sin urna tar tårarna mot.  
Sommarn här nere slutat sitt lopp,  
där uti stjärnorna tindrar han opp.

Redaktørens kone foreslo dette diktet som hun husket fra "Rolfens læsebok for folkeskolen", og lærte utenat for 60 år siden. Vårt høstbilde er en passende illustrasjon til Dahlgrens tanker. Har forfatteren i sin avslutning tenkt på den evige sommer alle troende er på vei mot?

