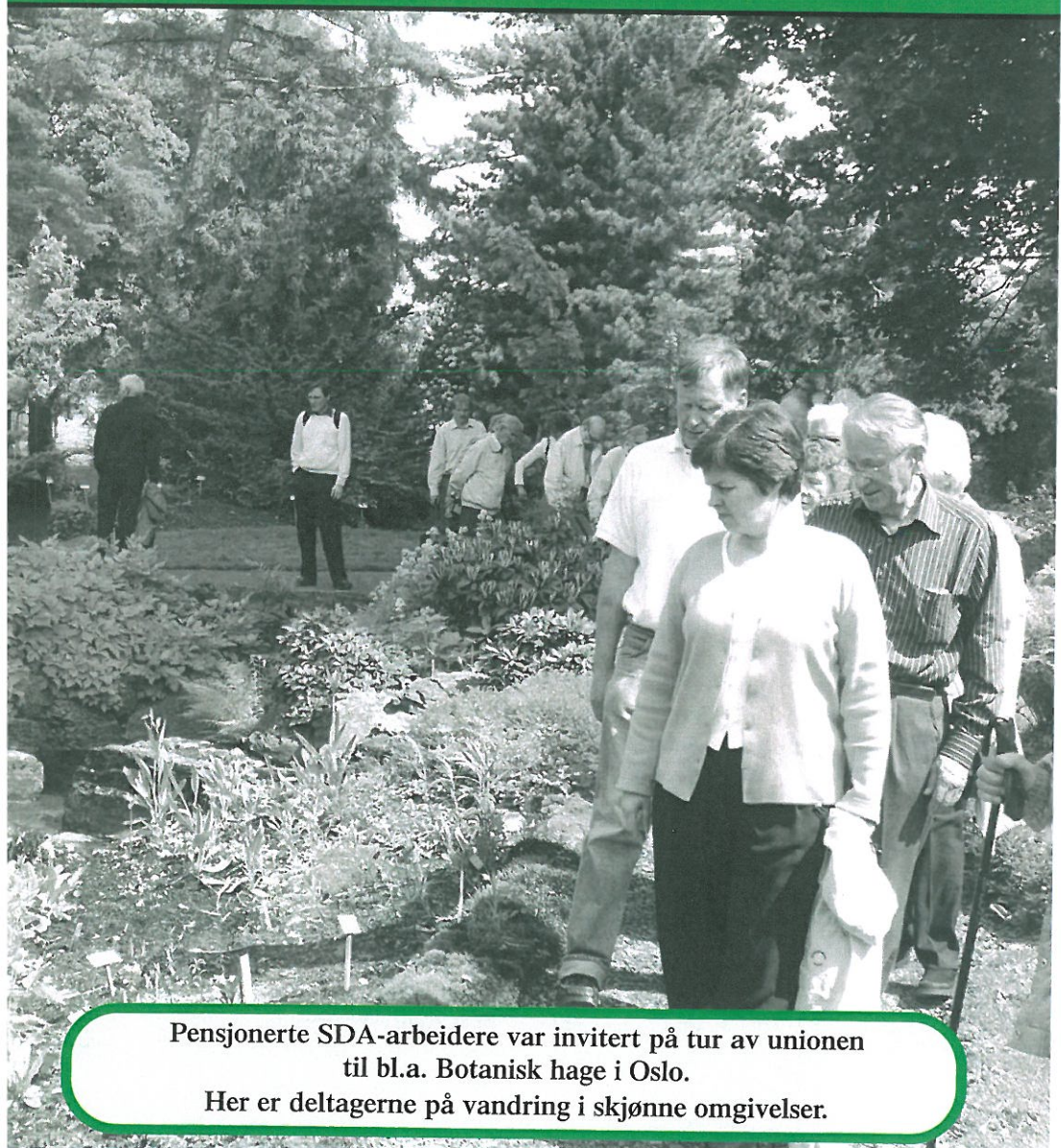


# Aktiv Pensjonstid

Nr. 3 - 3. kvartal 2005 - 16. årgang



Pensjonerte SDA-arbeidere var invitert på tur av unionen  
til bl.a. Botanisk hage i Oslo.

Her er deltagerne på vandring i skønne omgivelser.

# GRUNN TIL BEKYMRING?

Av Øivind Gjertsen

Lesningen av rapportene fra generalforsamlingene i SDA Norge 2005 var interessante og gav et bredt inntrykk av livet i adventistnorges mange menigheter med de forskjelligste aktiviteter. Vi har grunn til å være takknemmelige for den religiøse arv vi forvalter, nådebudskapet vi fikk som vår oppgave å formidle til menneskene omkring oss. Vi gler oss når noen tar dåp og blir med oss på veien. På verdensbasis har vi gjennom de siste år hatt en sterk vekst og mange steder der misjonærene kjempet gjennom de mange år, ofte med beskjedne resultater, har gjennom de seneste år nærmest eksplodert. Vi er fortsatt et lite kirkesamfunn, men har dog mange millioner medlemmer, menighetsbarn og andre med tilhørighet til menigheten. 20 millioner snakkes det om. Det betydningsfulle er at der mange misjonærer i forgagne tider ikke var særlig overbevist om at de "innfødte" skulle kunne klare seg selv, har disse på en forbilledlig måte klart å organisere arbeidet. Tidligere misjonærer noterer seg med glede at tvilen var unødvendig. Veksten av virksomheten har vært forbløffende.

Annerledes her hjemme. Vår vekst er ikke eksplosiv. Årets rapporter avslører den motsatte trend. Statistikkene forteller oss at vi i vår union gjennom de siste fem årene har hatt en nedgang på 6,1 % av vår medlemsmasse. Pr. 31. desember 2004 var medlemstallet 4697, en nedgang på

305 medlemmer. En del av nedgangen er helt naturlig, vi er en aldrende menighet og mange sovner inn i dødens søvn etter hvert. Det som ikke er naturlig er at mange forlater menigheten og lever borte fra vårt fellesskap. Dette er smertefullt, for de som forlater fellesskapet er jo venner, brødre og søstre, slike som burde være i menigheten og støtte virksomheten. Foreldre som opplever at barna velger en annen vei enn den de selv har valgt sørger. Sorg og smerte finner du i de mange hjem når unge sier nei til vårt fellesskap. Mange spør Vår Herre et HVORFOR. De håper og tror og ber om at det må skje en endring i den unges liv.

Situasjonen gir grunn til ettertanke: Hvorfor går det tilbake med oss. Er Adventistsamfunnet bare nok en såkalt 1000 års bevegelse, som oppstår og vokser seg sterk for så i sin syklus å forsvinne? For mange år siden stilte vår daværende formann for Generalkonferensen dette spørsmålet. Hans svar var et rungende nei. Vi er ikke en slik bevegelse, selv om mange av kriteriene passer.

I år 2000 skrev historikeren Edwin Torkelsen en kort historikk over samfunnets historie fram til 2000 i forbindelse med at det ble utgitt en Organisasjons- og personalhåndbok for Syvendedags Adventistsamfunnet i Norge og Norsk Bokforlag. Torkelsens arbeid er meget interessant og tankevekkende. Det er god

grunn til å ta dette fram fra tid til annet og rett og slett meditere over innholdet. Gjennom lesningen av Torkelsens arbeid opplever vi utviklingen slik den ble fra samfunnets første tid i Norge og fram til vår egen tid. Vi får en forståelse av forhold som kan ligge til grunn for at misjonsarbeidet er blitt vanskeligere og fortsatt vekst er blitt problemfylt.

Stillet overfor en situasjon med nedgang i medlemstall er det betimelig for oss at vi stiller spørsmål og prøver å finne fram til tiltak som kan snu trenden. Vi har kunnskap om det som skjedde og vi har også kunnskap om hva vi bør gjøre for på nytt å skape vekst. Samfunnets ledelse har gjort og gjør fremdeles mange ting for å endre utviklingen og vi ønsker dem lykke til i arbeidet.

Vi skal ikke her bruke pekefingeren og formane og belære. Det er likevel grunn til å råde til å søke kunnskap i for eksempel den litteratur Ellen Gould White etterlot seg. Selv har jeg opplevd mye positivt gjennom lesningen av kompilasjonene Gospel Workers og Evangelism. Som elev ved Onsrud Misjonsskole ble jeg og andre elever inspirert av vår fremragende bibellærer Karl Abrahamsen til å skaffe oss denne litteraturen. Når noen synes å finne verdifull kunnskap hos andre kristne når det for eksempel gjelder sjelevinning, undres jeg på om vi går til sprukne vannkilder og glemmer vår egen arv. Jeg råår til at vi fornyer studiet av vår religiøse arv. Kanskje det kan hjelpe til å endre situasjonen. Jeg vet at i mange misjonsland er det dette som gjøres av våre innfødte arbeidere. Noe som synes å gi vekst.

Er det noe i vår livsførsel som voksne og eldre som gjør våre yngre motløse? Tar vi oss av de syke og eldre i menigheten på en omsorgsfull måte? Jeg har venner som



har gjort slik virksomhet til en sedvane. Jeg hørte forleden om at en eldre medarbeider var blitt alvorlig syk. Da varmet det mitt hjerte å oppdage at en av mine nære venner nærmest øyeblikkelig var å finne ved sykesengen.

Vi bør også søke å finne reelle svar på hvordan vi nytter våre ressurser, både de menneskelige og de økonomiske. Er vi så opptatt av det indre liv i Adventist-samfunnet og bruker tid og krefter på dette at vi får for liten tid til evangeliske fremstøt? Hvor mye av vår tid blir "navlebeskuelse" til fortregning av kontakten med mennesker vi i alle fall i tidligere tider kalte for "utenforstående" og som vi forsøkte å vinne.. Det må være riktig balanse mellom den tid vi nytter til administrasjon og den tid vi nytter til å søke å bevare søsken i troen og ikke minst vinne nye. Vi har ikke råd å miste noen av våre yngre og eldre adventister til denne verden. "Hver fallen er bror og venn", for å bruke dikterens ord fra den andre verdenskrigen. Vi kan leve med at vi etter hvert må legges til hvile. Av helt naturlige, fysiske årsaker. Alt annet frafall må være forbudt.

# Fedrenes og barnas hjerter...

Av **Camilla Kverndalen**

Denne artikkelen dreier seg om noe som jeg svært gjerne ønsker å formidle til dere som har lagt så mye av grunnlaget for den menigheten jeg er en del av. Men jeg skriver også for å si noe om Mattesonskolen som jeg har vært knyttet til i seks år, først som elev og siden som frivillig medarbeider.

På Mattesonskolen blir vi som er unge vant til å arbeide side om side med "brødre" og "søstre" som er mye eldre enn oss og vi lærer fort at dette er både fornuftig og givende. Vi utvikler gjensidig respekt og vi blir faktisk glad i hverandre.

Jeg ble født i 1980. Dermed har jeg alltid vært vant til begreper som ungdomskultur, generasjonskløft og familieopp-splitting. Jeg har blitt fostret opp på tanken om at det på mange måter er et slags uoverkommelig gap mellom oss og de eldre. Men disse ideene er på sett og vis ganske nye, i alle fall i det omfanget vi opplever at de har nå. Det vet dere, for det man kaller ungdomskulturen oppstod i løpet av deres levetid. Ikke desto mindre har samfunnet blitt gjennomsyret av dette. Aldri før har vi vært så oppsplittet, aldri før har den yngre generasjonen vist så lite respekt overfor de som har levd et langt liv, aldri før har familiebandene raket så grundig som nå.

Midt i denne kulturen befinner menigheten seg, og er nok ikke helt upåvirket av

denne trenden. Resultatene av dette har de fleste følt på kroppen. Som så mange ganger før er Bibelen temmelig treffsikker og konkret når den forteller oss noe. For noen tusen år siden ga Gud en slående og tankevekkende profeti gjennom sin profet Malaki, og det er en profeti som gir håp. Den gir løsningen på noe av det som gir oss som en menighet størst smerte og kanskje er et av våre aller største problemer i dag.

I det siste kapittelet i det Gamle Testamentet finner vi profetien om Elias som skal komme før Herrens dag. Elias brukes i Bibelen både som et bilde på døperen Johannes som gikk foran Jesu virketid her på jorden, og på Guds menighet som skal forberede verden på Jesu andre komme. Og i begynnelsen av det siste verset finner vi kjernen i det jeg gjerne vil formidle med denne artikkelen: "Og han skal vende fedrenes hjerte til barna, og barnas hjerte til deres fedre..." (Mal 4;6). Det er faktisk oss det er snakk om!

Det har alltid vært stridigheter mellom mennesker, både innenfor generasjonene og på tvers av dem. Men det at denne profetien sikter til oss som en menighet i endetiden, gjør den enda mer treffende. Den forteller at Gud vil gjøre forholdet mellom menneskene i menigheten radikalt forskjellig fra det som er vanlig i samfunnet i dag. Gud ønsker ikke fiend-



skap blant medlemmene av familien hans her på jorden.

Profetien forteller at vi som en menighet må stå sammen, og da dreier det seg om noe langt mer enn å sitte i samme rom sabbats formiddag og akseptere hverandre. Dette handler om hjerter som vendes mot hverandre. Legg merke til at det er snakk om en gjensidighet. Når Gud vender hjerter mot hverandre, skapes det gjensidig kjærlighet og respekt. Jeg tror at begge sidene har noe å gi til den andre. Tenk på det enorme potensialet som ligger i et slikt forhold mellom mennesker i ulike aldrer og livsfaser. Jeg tror faktisk at det er en del ting vi ikke kan få gjort uten et slikt samarbeid, for vi trenger hverandre!

Profetien i Malaki forteller dere som er eldre noe som er viktig. Dere betyr svært mye, for dere har en rolle i endetiden som faktisk ble forutsagt for omtrent to og et halvt tusen år siden. Jeg vil gjerne si til dere som har trukket lasset i mange år og levd lange liv - dere må fortsette å se framover. Ikke mist målet og retningen! Du har kanskje ikke den samme fysiske

kraften som du hadde før, men bønnene dine kan ha stor kraft! Du har kanskje ikke den samme kapasiteten til å gjøre så mye som du gjorde før, men den innflytelsen, oppmuntringen og inspirasjonen du kan gi til dem som er yngre enn deg, kan gi dem mot til å gjøre store ting for Gud. Den visdommen du har tilegnet deg gjennom et langt liv er verdifull for oss som er yngre. Min venn Gunnar Gustavsen, som er grunnleggeren av Mattesonskolen og snart 80 år, bruker ofte å si: "La oss glede vår Himmelske Far ved å arbeide sammen". For ikke lenge siden ga han meg en forkortet utgave av en sang fra Salmer og Lovsanger. Den har en sterk appell om å gi Gud det vi har, uansett alder.

**Må Gud velsigne dere!**

*Gi hva du har til din Frelser:  
barndommens deilige vår,  
ungdommens iver og styrke,  
alderdoms grånende hår.  
Gi ham en plass i ditt hjerte!  
Mildt han deg kaller, å svar!*

# Hva vil vi med vår forening?

Av Rolf H. Kvinge

Sommeren er på hell. Vi merker at det blir tidligere mørkt og vi må bare konstantere at vi går kaldere tider i møte. Men sommeren har gitt oss høydepunkter med minner som er gode å ta med fremover. Vi har mottatt gode nyheter fra pensjoniststevnet i Skagen, Danmark. Mer enn 110 pensjonister deltok, derav ca 40 norske, og som vår redaktør Øivind Gjertsen konstant ga uttrykk for: Det ble et meget vellykket stevne. Boforhold, program og friluftsliv var av god klasse. Alle koste seg og kunne gjerne tenke seg å komme tilbake til stedet. Vi gratulerer våre danske brødre og søstre med en vel avviklet sammenkomst. Og stevnet i Skagen kan du lese om andre steder i bladet vårt.

Her i Norge møtes nå først styret for Pensjonistforeningen den 30. august. Vi har et styre med nye krefter og helt sikkert tanker og ideer om hvordan foreningen bør arbeide videre. Og så ser vi frem til treffet i Sandefjord søndag den 18. september. Der møtes vi i Adventkirken som ligger ved Mosserød Alders og Sykehjem. Kirken vår i Sandefjord er en koselig og stilfull kirke og vi har lov til å glede oss til treffet.

Det blir et variert program med Dr. Sigve Tonstad som hovedtaler og hans tema er: "Den vonde, men viktige ventetiden". Sverre Valen med musikklag og andre musikalske innslag vil glede oss

med sang og musikk. Så her blir noe for en hver smak.

Vi håper, i tillegg til deltagelse fra Oslo og Østfold området, å se pensjonister fra Sørlandet, Telemark og selvfølgelig fra Vestfold. Vi vil igjen minne om at det er viktig at dere melder dere på dette arrangementet, med tanke på bespisning. Dette er meget viktig om treffet skal bli vellykket. Påmelding kan skje til Tor og Kari Lisle, 22 75 57 56.

Hva vil vi så videre som en forening? Kanskje er det på sin plass å minne om formålsparagrafen for Pensjonistforeningen som ble tømret sammen tilbake i 1990 og som har denne ordlyden:

- a. å stille medlemmenes resurser til rådighet for Adventistsamfunnet. Med dette menes i første rekke medlemmenes vilje og innsatsevne.
- b. å arrangere sosiale samvær.
- c. å arrangere turer og kongresser.
- d. å vise interesse for medlemmene og holde kontakt med dem, blant annet gjennom et medlemsblad.

Det kommende arrangementet i Sandefjord er nettopp et sosialt samvær, der vi møtes til et planlagt program, men kanskje først og fremst for å hygge oss og oppleve fellesskap.

Mer enn 40 av våre pensjonister har



Unionen inviterte også i år pensjonerte SDA-arbeidere på en dagstur til Botanisk hage og Folkemuseet i Oslo. Jan Eidså, tidligere ansatt som gartner i Botanisk hage, var omviser i hagen. Her er hele gruppen.

vært til stede ved kongressen som vår danske kollega-forening arrangerte i Skagen. Vi er meget glad for at vi i sommertidene kan arrangere større sammenkomster, som enkelte år også bringer trossøsken fra både Danmark og Norge sammen. I mange år var trossfeller fra disse to land knyttet sammen i Adventistsamfunnets Vestnordiske union, og det var naturlig ved jevnlig mellommøte. Nå har vi anledningen som pensjonister å fortsette denne tradisjonen, selv om vi i dag utgjør to forskjellige unioner.

Vi har også et medlemsblad som gir oss en kontaktflate der vi skriftlig kan holde kontakt med hverandre. Noen har påstått at dette bladet leses mer flittig enn noen av våre øvrige magasiner. Det er en honorær, ikke minst til vår redaktør og de som setter opp bladet.

Men det første punktet i vår formålsparagraf må også innfries - dette at vi stiller våre resurser til rådighet for menigheten, vår vilje og lyst til innsats. Det er kanskje

verd å merke seg at dette var den første paragrafen grunnleggerne av Pensjonistforeningen hadde i tanke. Altså eksisterer vi ikke bare for vår egen skyld, til egen hygge, og sosial pleie hvor viktig det enn måtte være. Vi vil også bruke ressursene vi har til fremme av saken vi elsker, menighetens vekst og fremdrift. Det er kanskje på dette punktet styret i kommende sesong vil sette inn ekstra tid og energi. Selv om vi er blitt eldre og til tider av enkelte betraktes som stort sett ferdige med livet. Så er ikke det tilfellet med vår forening. Det heter Aktiv pensjonstid. Vi er et segment av Adventistmenigheten som følger med når det gjelder adventistens innhold og slagkraft, evangelisme og ikke minst vår utadvendte profil. Vi vil noe og vi vil bli hørt. Har du som leser dette noe å bidra med, så skriv til oss. Og vær for all del med å be for foreningen at vi i sannhet må tjene vår Gud med alle de resurser og talenter vi fremdeles har i behold.

På gjensyn i Sandefjord.

# Helse FOR ELDRE



## Gå deg glad og frisk!

Av Ann Cathrin Reichelt, lege

Kan du gå deg glad?

Gå av deg stress?

Kan det til og med hjelpe deg løse konflikter i samliv og arbeidsliv?

Kanskje er svaret ja!

Når du går en tur gagnar det mer enn bare kroppen din. Også psyken har godt av å bli "luftet"!

Gå deg smart!

Dette skjer i hjernen mens du går: Når du er i aktivitet, som ved gange, øker blodstrømmen også til hjernen. I juli-99 ble det faktisk funnet i en studie av eldre mennesker at en spasertur på 45 minutter daglig økte den mentale kapasiteten! (publisert i Nature, juli -99)

Gå deg glad!

Turgåing og andre former for aktivitet frigjør kroppens egne lyststoffer, endorfinene. Etter at du har gått deg en frisk tur vil du merke at humøret stiger betraktelig, og en deilig ro kan falle over deg.

Det å gå regelmessige turer kan trygt anbefales for alle, og særlig i perioder der livet kjennes tungt og vanskelig. Ofte kan det være klargjørende å tenke ute i frisk luft, og det å være i god form gir deg overskudd og bedre forutsetninger for å takle en vanskelig hverdag.

Gå vekk stress!

Turgåing kan redusere stress. Når du går en tur; Kommer du deg fysisk vekk fra det som stresser deg.

Du får tid til å tenke. Kanskje kommer du nærmere mulige løsninger på problemene dine når du er i et mindre stressfylt miljø.

Bevegelsen og den økte blodgjennomstrømningen kan løse opp muskelknuter og ta bort smerter fra stressfylte nakker og skuldre.

Se på naturen, nyt lydene, luktene og utsikten. Kanskje du kan få et annet og sunnere perspektiv på problemene du strir med.

Kjenn hvordan kroppen arbeider, få kontakt med ditt fysiske jeg igjen.

Det å gå kan nærmest virke som en form for meditering: rytme, pust, bevegelse.

### Gå dere til nærhet

Det å gå en tur sammen kan være en kjempefin måte å komme nærmere hverandre på. Dere gjør noe sammen, og begge får gleden av endorfinene som strømmer ut i kroppen.

Det føles naturlig å prate sammen mens man går en tur. Kanskje føles det lettere å snakke om noe som har plaget deg, -og kanskje er det lettere for partneren din å respondere på en positiv måte dersom det gjøres ute i det fri.

Båndene mellom generasjonene bindes også tettere når man deler opplevelser sammen. Gå tur med barn og barnebarn! Hvorfor ikke lage en tradisjon av å gå regelmessige turer sammen? Dette gjør dere friskere, dere får massevis av felles opplevelser å snakke om. En tur sammen er kvalitetstid!

### Gå deg frisk!

Jevnlig aktivitet gir deg også en lang rekke helsemessige fordeler. Dette er bare noen av dem:

Økt muskelmasse, men redusert vekt

Bedre beinbygning og redusert risiko for osteoporose

Bedre humør, bedre søvn, og økt energi

Bedre sex

Lavere blodtrykk, kolesterol og fettstoffer i blodet, -og dermed lavere risiko for hjertesykdommer

Mindre omdannelse av sukker til fett i kroppen, og redusert insulinbehov (dersom du har diabetes)

Mer oksygen til hjernen og lungene

Redusert risiko for tidlig alderdomssløvhhet

Bedre kontroll med sult og mer effektiv fettforbrenning

Raskere bedring etter sykdom eller skade

Bedre motstandskraft mot sykdom

Trenger du enda flere gode grunner? Hva venter du på?

GOD TUR!



# Minner fra gamle dager

Sonja Krusholm fra Faxe i Danmark ringte en dag. Hun var blitt minnet på at hun skulle oppmuntre meg. Det gjorde godt å få vite at jeg var på hennes, etter hånden lange bønneliste. Sonja forteller at hun ganske systematisk ber for enkeltindivider. Dette er en tjeneste hun føler hun ta del i nå når hun er blitt mer enn 84 år gammel. Tidligere var hun aktiv i andre misjonsaktiviteter, bl.a. misjonsinn-samlingen. Nå ber hun om guds vel-sig-nelse for seg, sine nærmeste, for venner og trosfeller.

Sonja er en ekte bergenser, som har beholdt det bergenske tungemålet, selv etter mange år som danske, gift Krusholm. Det betyr noe for andre bergensere (så barnslige er vi).

Sonja kom sammen med sin mor inn i menigheten den gang da vi var helt unge. Hun kom ut i arbeidslivet som kontormedarbeider for kjøpmannen Enok Endresen i Bergen. Familien Endresen tilhørte også menigheten. Sonja søkte en stilling ved Bergens Likningskontor og ble innkalt til kon-torsjefen. Problemet var at Ligningskontorets ansatte måtte arbeide på sabbaten og det ville ikke Sonja. "Ikke et minutt etter at sabba-ten " er gått inn" svarte Sonja da kon-

torsjefen forlangte at hun skulle arbeide om lørdagen. Det varte og rakk og Sonja fikk ikke svar på sin søknad. Hun gav ikke opp og oppsøkte flere av kontorets ledere. Endelig og etter mange vidervedigheter fikk hun ansettelse. Troskapen hadde båret frukter. Medvirkende var at likningsfullmektig Olav Dreyer, også en trofast adventist, ba for henne. 8 års arbeid ved likningskontoret fulgte og Sonja var alltid trofast.

Vi ønsker våre medvandrere i Adventhåpet alt godt. La oss be for hverandre i denne alvorlige tid.

Øivind Gjertsen



# Det å bli eldre



Ingenting er som før. Allting er mye lengre borte enn det var før.  
Det er dobbelt så langt til butikken.  
Og jeg har lagt merke til at det er en ny bakke der også.

Jeg har sluttet å løpe etter bussen – den går jo før den pleide å gå.  
Det ser ut som de som lager trappene mye brattere nå  
enn de gjorde i gamle dager.

Og – har dere lagt merke til de små typene de bruker i avisen ?  
Det er ingen vits i å be folk lese høyt heller For alle snakker så lavt  
at en knapt kan høre hva de sier.

Fy så trange kjolene er blitt nå, især rundt livet og hoftene.  
Skolissene klarer jeg snart ikke å knytte  
på grunn av at armene er blitt for korte.

Til og med folk forandrer seg.  
De er mye yngre enn da jeg var på deres alder.  
På den andre siden så er folk på min alder så mye eldre enn jeg er.

Jeg støtte på en gammel skolekamerat her forleden.  
Hun var blitt så gammel at hun ikke kjente meg igjen.  
Jeg tenkte på den ”stakkaren” da jeg gredde håret mitt i morges.  
Mens jeg gjorde det fikk jeg se meg selv i speilet.  
Sant for dyden – de lager ikke lenger så gode speil som de gjorde  
før i tiden!!



Seniorsta

## Danske og nor har brug fo

Tekst: Wald

På forhånd ville jeg have benægtet det. Nu bagefter venter jeg spændt på at få at vide, hvor og hvornår jeg næste gang kan komme til skandinavisk seniorstævne. Årets udgave af denne begivenhed overbeviste mig om, at her dyrkes det samarbejde mellem Norge og Danmark, som blev stillet os i udsigt ved opløsningen af den tidligere vestnordiske union, - og som en del af os har savnet, - i bedste velgående. Hvad de officielle ledere endnu ikke har formået, gennemføres hvert år på privat initiativ, når medlemmer af den norske og den danske forening for adventist seniorer mødes til sommerstævne.

Den 19. juli mødtes ca. 130 "pensionister" fra store dele af Norge og Danmark, sammen med enkelte fra

Sverige og USA, på Sundhedshøjskolen DIGET, der ligger syd for Skagen i et naturskønt område med mulighed for mange forskellige aktiviteter. 5 dages meget varieret samvær ventede, og alle uden undtagelse ville gerne, søndag den 24. juli, have forlænget opholdet med endnu en uge.

DIGET var ideel til formålet. Alle blev indkvarteret tilfredsstillende.



ne 2005:

Foto: Benny Sørensen

# ke adventister hinannen

**Hartmann**

Maden var velsmagende. Der var plads til både traditionelle møder og interaktive udfoldelser. Og Vor Herre samarbejdede ved at lade vejrforholdene mage sig på aller-bedste vis.

Man kan nok ikke forestille sig en adventist sammenkomst uden møder, men når den gennemgående taler hedder Niels Erik Andreasen og er rektor ved Andrews University, kunne man godt have tålt flere af slagsen. På sin

meget fængslende, men enkle facon, ledte denne topleder indenfor den internationale adventistkirke, deltageres tanker tilbage til Adventist-kirkens læremæssige søjler. Genkomst, helligdom, sabbat, frelse i Kristus alene, liv og død kom pludselig til at hænge sammen, som brikkerne i et smukt puslespil. Adventistidentiteten blev noget værdifuldt at bevare midt i en ellers plura-listisk verden.

Den øvrige del af programmet bød på mulighed for sammen med Jytte Kjeldal at opleve et aktivt og socialt samvær til festlig musikalsk ledsagelse (også kaldet seniordans), petanque udfoldelser med Benny Sørensen på sidelinjen, studier i Tage Juhls selvbyggede helligdom, Villi Rasmussens indføring i de åndelige



Foto: Kjell Knutsen

gaver eller Walder Hartmann's hjælp til at overvinde frygten for computere, internet og e-mail. Dertil kan så føjes masser af alsang, musikalske oplevelser serveret af Margit O. Høibråten, Sissel Sjölander, canadiske Ralph Coupland og norske Peter Simonsen, aftener omkring H.C. Andersen og Mattesonskolen, Norge, og naturligvis udflugter til det nordjyske sommerland. Man skal faktisk være en ret så aktiv senior for at kunne klare det hele, men heldigvis var der god tid mellem programmets enkelte punkter og mulighed for at fravælge det, man ikke overkom. I stedet kunne man så supplere med hvile eller hyggelige samtaler med gamle venner fra tiden, der var. Danske og norske adventister har

nemlig brug for hinanden, - ikke mindst, når der kaldes til seniorstævne.

På hjerteligt gensyn - også til Jer, der gik glip af en virkelig oplevelse!

For danske seniorer havde den indlagte generalforsamling speciel interesse. Her kunne man konstatere, at den danske forening for adventist seniorer har udført et godt arbejde. Der blev anledning til at sige tak til Jens Madsen for seks års god indsats i formandsstolen og til at byde velkommen til Bent Nielsen, som ny formand for foreningen. Bestyrelsen består nu af: Bent Nielsen, Birthe Bayer, Ann Britt Fejersén, Walder Hartmann, Aase Kofoed, Gerda Møller og Villi Rasmussen.



# Et levd liv

Av Reidun Norleman Endresen

Inne på nr. 12 lå Camilla Clemmentsen som et tørt, gammelt skinn og bare eksisterte. Over de 90 skulle hun ifølge statistikken for lengst vært død, men hun hadde en egen evne til å trosse både statistikken og skjebnen.

Det vil si Camilla Clementsen hette hun egentlig bare i "kardexen". Ellers var hun bare C.C., kort og greit for et travelt sykehjems personale. Likevel lå det ikke noe nedverdiggende i det, det var heller som et slags kjæleavn, som om de hadde ekstra omsorg for henne. Og det trengte hun. Hun hadde ingen andre.

Den magre, lille kroppen lå på vannputen i den store sengen og ble stelt som et spedbarn. Hun var lett som en fjær å snu og løfte på, og det gjorde de ofte for å hindre liggesår. Men alltid greide hun å vri seg tilbake i sin yndlingsstilling, på siden med de tynne pipestilkebeina trukket godt opp under seg, som om hun var tilbake i mors liv.

Ansiktet var innfallent og spisst, og huden satt stramt over kinnbena. Øynene sto tett sammen over den buede nesen og ga henne et fugleaktig utseende. Håret var stritt og grått og klippet kort, kort i nakken så det ikke skulle kladde seg. I nattbordskuffen lå de kunstige tennene hennes omhyggelig nedpakket i silkepapir. De var blitt så altfor store, skranglet omkring i munnen, og hun kunne lett sette dem i halsen.

Alltid drakk hun grådig av tutekoppen,

en naturlig trang for å vanne den inntørkede kroppen, og hun gapet villig og tygde med de glatte gummene når søster ga henne pure-mat til middag og grøt til frokost og kvelds. Det var ingen variasjon på menyen, men det merket hun ikke. Hun levde i sin egen verden.

Utallige lungebetennelser de siste årene hadde forsøkt å knekke henne. Etter den siste hadde hun ikke kommet ut av sengen. Nå lå hun der, som et annet inventar, glemt av verden omkring. Bare søstrene puslet om henne og forsøkte å trenge gjennom til det de trodde var igjen av bevisstheten.

De visste at hennes dager snart var talte. Likevel kunne ingen tenke seg noen annen enn C. C. på nr. 12. Hun var den første pasienten da hadde tatt imot da sykehjemmet var nytt, og hun var blitt en del av institusjonen.

Rommet hennes var en oase å komme inn i, utstyrt med vakre ting hun var spesielt glad i. En deilig ørelappestol i Sanderson kretong, som for øvrig tok altfor stor plass. Et tyrkisk teppe under vinduet, et lite vitrine-skap på veggen fullt av miniatyrfigurer i glass og porselen. Nøttetreskatollet hvor toalettsettet i sølv lå, med sirlig inngravert monogram. Ingen tvil om at C. C. hadde vært en fin dame med økonomien i orden.

Men nå spilte det ingen rolle lenger. De halvblinde øynene kunne bare skjelve lys og skygge, ikke sanse tingene omkring.

Hun kunne ikke se fotografiene på veggen lenger og leve i alle minnene de vakte til live.

Men søstrene kunne se, og de undret seg. Var den flotte damen med det høyt oppsatte håret på brudebildet fra 1912 virkelig C. C.? Så nydelig hun var! Og bildet av henne og mannen i hvit sjøkapteinsuniform på "brua" et sted i tropene, - skal si det var en flott fyr! Det store hvite huset med søyler og veranda, hvem ville ikke gjerne bo der? Nå lå det lukket og låst med nedrullede gardiner og ventet på noen som aldri kom.

Ja, C. C. hadde hørt til blant de fine, gift med den staselige kaptein Clementsen som alltid førte den nyeste båten i rederiet. Det hvite huset han lot bygge med utsikt over havnen, slik at hun alltid kunde se skipene komme og gå og heise flagget når kapteinens skip var ventet inn fjorden. Et staselig par, sa folk og nikket anerkjennende når de en sjelden gang kunne spasere sammen på strøket.

Men småfolk kom det aldri der i huset. Til å begynne med ventet hun i håp og spenning hver gang han hadde vært hjemme, men hver gang ble hun like skuffet. Det var ikke oppgaver nok i huset hvor "pigene" gjorde det meste av arbeidet. Ensomheten seg inn over henne og begynte å tære rundt hjerterøttene.

Misunnelsen naget henne når hun så andres barn springe lekende omkring. Hun ble sur, vanskelig og kritikkpsyk. Til slutt var det ingen som ønsket å pleie omgang med henne.

Hun isolerte seg med sin goldhet, sine lengsler og gremmet seg over at hun aldri fikk oppleve å være virkelig kvinne. Hvorfor hadde Gud skapt henne på denne måten? Hva galt hadde hun gjort for å få en slik straff? For hun var helt sikker på at

det var henne det var noe i veien med.

Etter hvert ble hun med mannen på de lange reisene til det fjerne Østen. Hun fikk oppleve og se mye som hjalp til å avlede tankene. Clemmentsen gjetted ønskene hennes nesten før hun hadde tenkt dem selv, og han var alltid raus med pengene, nesten som han betalte avlat for noe. Av og til undret hun seg, men gjemte spiren til sin tvil aller underst i skipskisten. Der ble den begravet sammen med hennes manglende morslykke under silke- og brokadestoffer og dyre smykker.

Det hendte uttrykket i det ellers så stramme ansiktet myknet når hun så de uskyldige små i Østens utrolige fattigdom, og hun tenkte: - enn om jeg kunne være mor for en av disse mange ulykkelige? Pulsen slo fort, og hjertet sprenget i brystet et minutt eller to før hun slo tanken fra seg, like fort som den kom. Hva ville de vel si hjemme til en liten pjøkk med gul hud og skjeve øyne? Med misunnelse tenkte hun på misjonskvinnen hun engang hadde truffet. Sammen med konsulens frue hadde hun besøkt et barnehjem i Hong Kong. Hun hadde aldri glemt den kjærlighet som strålte ut av denne kvinnen da hun viste dem alle barna. Nettopp noe slikt kunne hun tenke seg å bruke all den kjærligheten som lå oppdemmet inne i hjertet mens kjærligheten tørket inn ettersom årene gikk.

Det hadde vært et hardt slag for henne da mannens skip en dag kom inn fjorden med flagget på halv stang. Han gikk bort så altfor tidlig. Hun avviste dem som forsøkte å trøste henne. Det var ingen av dem som var hennes likevel. Bare ting var hennes, - huset, møblene, maleriene, tepene, smykkene, alt sammen bare døde ting! Egentlig ville ingen ha henne, det var tingene hennes de ville ha! Hun mer-



ket seg nok de vurderende blikkene de sendte rundt når de en sjelden gang kom på besøk. Men de kunne bare se så mye de ville! Hun skulle lure dem alle sammen! Ikke en ting, ikke ett øre skulle de få! Hun hadde alt ordnet det med advokaten. Den dagen hun ikke var mer, skulle alt under hammeren. For en gangs skyld skulle hun gjøre noe hun innerst inne ønsket. Misjonskvinnen var sikkert død, og barna hun hadde sett, var voksne. Men det ville være nye kvinner og nye barn.

C.C. hadde vært den ensomste blant pasientene. Hun fikk aldri besøk. Men hun beklaget seg ikke. Satt som regel i ørelappstolen på rommet og så drømmende utover havet. I dagligstuen satt hun helst i kroken bak de grønne plantene så ingen så henne. Der fulgte hun de pårørende til andre som kom og gikk, lyttet til samtaler, men tok aldri del. Til jul fikk hun bare en blomst fra advokaten. To "kusine - nieser" stod oppført som nærmeste pårørende i kardexen, men de viste seg aldri. Det var advokaten som hadde fulgt henne den gangen hun ble innskrevet. Men hun visste det var hennes egen

skyld. Aldri hadde hun tillatt seg å knytte vennskap, aldri tillatt seg å øse sin kjærlighet og ømhet ut over andre. Hun hadde frosset seg selv inne. Ensomhet og bitterhet var blitt hennes lodd i livet.

En ny lungebetennelse bringer henne til taushet. Denne gangen vil ikke legen sette inn en ny antibiotikakur. "Det er en menneskerett å få død når tiden er inne", sier han og lukker døren etter seg. Søstrene pleier C. C.s magre kropp mens feberren brenner og tørker den opp, sakte men sikkert. De fukter de sprukne leppene, legger kalde kluter på den glohete pannen, mens det lille surklete brystet hiver etter pusten. Hjertet som har vært så sterkt, må snart gi seg. C. C. trekker et langt pust. Så er det ikke mer. Men er det ikke som hun har et ørlite smil om munnen?

"Kusine-niesene" er budsendt, men kommer for sent. Idet søster tar ned hjerdebrettet og folder hendene på den døde, står de i døren og ser seg bare undrende rundt om i rommet og spør med altfor høye stemmer etter navnet på advokaten, før de igjen klaprer seg nedover korridoren. Bare C. C. vet at de vil bli skuffet.

# SKYGGER I SINNET

**A Lars Halvor Magerøy**

Dagsavisen Vårt Land hadde nylig en artikkel med tittelen Skygger i sinnet.

Det var teologiprofessoren Inge Lønning, som ble intervjuet i forbindelse med at han i et års tid hadde vært syk. "Å beskrive en depresjon er nesten umulig. Den er uforståelig rent rasjonelt, forteller Inge Lønning.

Men han vet hvordan det føles. Tre ganger i sitt liv har han opplevd å gå inn i en alvorlig psykisk krise. Første gang var han 27 år gammel, i 1965, andre gangen var i 1990 og i 2001 skjedde det nok en gang.

Lønning forteller at veien inn i en depresjon er lang, gradvis og umerkelig. Fargene i livet, alle små ting som gjør livet verdt å leve, blir gradvis svakere. Sakte forsvinner den grunnleggende opplevelsen av at det er bryet verdt. Energien som holder en i gang hver dag, svekkes gradvis, til den er på et nullpunkt, forteller han.

Jeg husker den fremstående psykiateren Leo Eitinger si i en samtale at om depresjoner vet vi praktisk ingenting. Vi vet ingenting om årsakene eller forløpet, alt vi vet er at det går over, forteller Lønning.

Det eneste unntaket er for dem som begår selvmord. En betydelig andel av dem som gjør det, lider nettopp av depresjon. Men for de fleste går det over, det er bare et spørsmål om hvor lang tid det tar. Heldigvis kommer de fleste ut i den andre enden av tunnelen.

Lønning kom ut av tunnelen. Og veien ut var helt annerledes enn veien inn. – Det skjedde plutselig. Med ett la jeg merke til at fargene faktisk er der. Så ble jeg i stand til å bearbeide situasjonen logisk: Fargene hadde jo vært der hele tiden, det var ikke verden utenfor som hadde forandret seg. Det var mine egne blendegardiner som var trukket helt ned.

- Hvordan ble du helt frisk?

- Jeg har ikke noe helt klart svar på det. Jeg fikk god faglig hjelp, men hvor stor rolle det spiller, vet man aldri. Jeg vet ikke mer enn at når et tog kjører inn i en tunnel kommer det i de aller fleste tilfellene ut i den andre enden. Og det fantastiske er at da oppleves fargene sterkere enn før du kjørte inn i tunnelen. Det var en viktig lærdom. Jeg lærte mer i løpet av ett år enn av alle andre år i mitt liv.

**Inge Lønning gir et godt råd:**

- ▶ Når noen som står deg nær rammes av depresjon, snakk åpent og ærlig ut om problemene før de tar overhånd.
- ▶ Vær til stede.
- ▶ Vær klar over at det krever enorm tålmodighet.
- ▶ Ta del i følelsen av hjelpeløshet.
- ▶ Ikke kom med overflatiske oppmuntringer. Det kan virke mot sin hensikt, og gi en følelse av ikke å bli tatt på alvor.

# Nytt fra styret

Styret for pensjonistforeningen hadde styremøte i Betel Adventkirke, Oslo, tirsdag 30. august. Rolf Kvinge, som nå er formann for foreningen, ledet møtet. En rekke saker som interesserer de fleste av våre pensjonister ble drøftet. Vi skal kort referere noen av dem.

Årets store pensjonisttreff på Skagen i Danmark ble rapportert. Det fremgår annet steds i bladet at det var rektor ved Andrews University, dansken Niels Erik Andreaassen, som var vår gjestetaler. Ellers besøkte elever og ledere fra Mattesonskolen oss. De gjorde sterkt inntrykk med sin sang og med sine enkle, hjertevarmende vitnesbyrd. Det er oppmuntrende å møte unge mennesker, som har et brennende ønske om å studere Guds Ord, leve nær Jesus Kristus og gjennom liv og virke ønsker å vinne andre for Guds rike. Mattesonskolen leder, Lindis Rasmussen og skolens grunnlegger pastor Gunnar Gustavsen har god grunn til å være optimistiske. Lærerne ved skolen er engasjert i en god sak. Vi ønsker alle at vår ungdom skal bli besjelet av idealene fra Mattesonskolen. Støtter du skolen økonomisk, særlig etter at Adventistsamfunnet har trukket tilbake sin støtteordning, støtter du en god sak.

Pensjonistforeningen ønsker å holde god kontakt med menighetens unge. Ved festlige anledninger sier vi ofte at barna og de unge er menighetens fremtid. Dette er sant! Vi som i dag er eldre, eller over den første ungdom, tilhører gårdsdagens kvinner og menn. Barna og ungdommen og det liv de lever vil få avgjørende følger for menighetens fortsatte tilstedeværelse i

vårt land. De unge som vokser opp i menighetene våre, elevene fra våre skoler, de unge i studentmiljøene ved universitetene, de mange andre som er ute i arbeidslivet, hører med til menighetens fremtid. De mange unge som har forlatt menigheten, av ulike årsaker, er vår misjonsmark. De må vinnes tilbake.

Vi eldre tror vi har noe å lære de oppvoksende generasjoner, men også mye å lære av dem. Ungdommen kan lettere enn eldre begeistres og begeistre. Vi trenger i vår menighet begeistring og tro på saken. Vi trenger kontakt med hverandre for at Guds sak skal ha virkelig fremgang.

Styret ønsker kontakt med eldre medlemmer rundt i landet. Rolf Kvinge har tatt kontakt med lederne av eldregruppene i Oslo, Bergen, Stavanger og Tromsø. Etter nærmere avtale skal det arrangeres lokale treff rundt om i landet. Vi ønsker også fortsatt god kontakt med samfunnets ledelse.

Seniortreffet for 2006 skal arrangeres i tiden 18.-23. juli 2006. Sted er ikke endelig avgjort, men vi søker aktivt et fint møtested. Bestem deg for å bli med. Vi skal holde dere underrettet om utviklingen.

Foreningens økonomi er avhengig av at våre medlemmer støtter oss. Dette gjelder særlig bladet Aktiv Pensjonistid, som sendes ut i mer enn 2000 eksemplarer til de nordiske land, USA og enkelte andre deler av verden, hvert kvartal. Portoutgiftene og trykningsutgiftene viser en stigende tendens. Vi trenger derfor "milde gaver" og takker hjerteligst alle dere som støtter oss.

# Gjelden ble betalt

Fra "Norsk Bokforlag 100 år" ved Karl Abrahamsen

Vi har tidligere omtalt episoder i samfunnets historie. Denne gang skal vi ta for oss en fascinerende episode fra Norsk Bokforlags fortid. Det var John G Matteson som etablerte forlagsarbeidet i Norge. Dette skjedde allerede i 1879 da han publiserte et misjonsblad. På forsiden sto Mattesons kjente sang: "Gjennom verdens tåredal og mørke", en salme som har fulgt oss gjennom alle år og inspirert oss til å holde ut i kampen.

Hele familien Matteson var sammen med andre engasjert i forlagsarbeidet. Ganske snart hadde Matteson skaffet seg en håndpresse og arbeidet kunne utføres i Akersgaten 74. Dette var for øvrig det første adventist-trykkeri utenfor USA.

Håndpressen ble kjøpt av en boktrykker, som av en eller annen grunn ikke ønsket at det skulle bli vellykket. Han sendte nemlig med en feilaktig sverte slik at mange kopier ble spolert. Sverten var for tynn. Men Matteson lot seg ikke stoppe. Forlagsvirksomheten sto hans hjerte nær og han gav aldri opp.

Ved slutten av 1800-tallet fikk vi imidlertid problemer med forlagsarbeidet. En del av problemene skyldtes ytre økonomiske problemer i Norges hovedstad. En rekke firmaer gikk konkurs og drog bl.a. vårt forlag med seg. Vi måtte innskrenke bemanningen på forlaget og begrense trykkevirksomheten.

Trykkeriets finansielle problemer syntes ikke å la seg løse lokalt og våre daværende ledere vendte seg til samfunnets

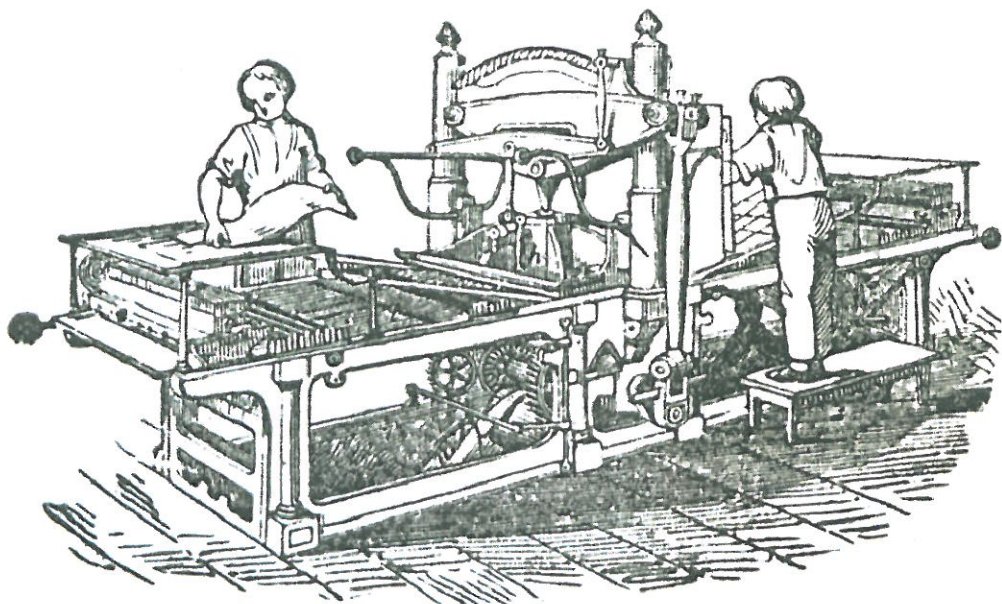
ledelse i Generalkonferensen. Kreditorerne presset på for å få innfridd våre økonomiske forpliktelser. Brødrene her hjemme hadde i begynnelsen vendt seg til skandinaviske adventister i USA og deres støtte var rørende. Det de kunne bidra med var dessverre ikke tilstrekkelig.

O.A. Olsen oppholdt seg på den tiden i Norge og han appellerte til våre ledere i USA om hjelp. Forlagsvirksomheten trengte "en stor håndrekning fra våre brødre i Amerika." Da Generalkonferensens styre ble informert om størrelsen på gjelden, mente de at dette var håpløst. O.A. Olsen, den tidligere formann for Generalkonferensen, hevdet at samfunnet ville komme i vanry hvis regningene ikke ble betalt.

Ved et møte i Battle Creek ble det bestemt å tilby kreditorene utbetaling av hele gjelden i seks halvårlige avdrag. Ellen G White sendte et opprop til våre trossøsken i Amerika om å støtte denne saken, slik at trykkeriets gjeld kunne bli betalt. Hun skrev følgende:

"Vårt forlagshus i Norge er i fare, og i Herrens navn ber jeg vårt folk om å hjelpe det ut av vanskelighetene. Alle som elsker den nærværende sannhet, oppfordres til å hjelpe i denne krisen.

De som elsker og tjener Gud, bør vise den dypeste interesse for alt som tjener til ære for hans navn. Hvem kan tåle og se en institusjon hvor sannheten er blitt opphøyet og æret, hvor Herren så ofte har åpenbart sitt nærvær, hvor så meget dyre-



bar undervisning er blitt gitt av Guds sendebud, hvor sannheten er blitt utbredt ved blad og bøker som har utrettet så mye godt – hvem kan tåle å se at en slik institusjon skulle gå over i verdslige menns hender og bli brukt i verdslige gjøremål? Guds navn ville bli vanæret hvis vi lot denne institusjonen gå til grunne av mangel på penger, som han har betrodd sine tjenere. Skulle dette skje, ville verden si at det var fordi Herren ikke kunne hindre det...

Se for øyeblikket bort fra hvordan vanskelighetene har oppstått. Det skyldes kanskje for en stor del feiltrinn som er begått. Men la oss ikke nå bruke tiden til å kritisere og finne feil...

Vær ikke opptatt med å klandre eller legge skylden på denne eller hin. Det trenges nå all den hjelp vi kan yte. Søk å bygge opp det som er brutt ned.... Vær

med på å redde den institusjonen som er kommet i en slik vanskelighet.

Ellen Whites appell førte til at det den 6. juli 11901 ble tatt opp 13000 dollars. Senere kom ytterligere gaver inn. Det som trengtes var 22 000 dollars årlig i tre år. O. A. Olsen skriver om reaksjonen fra kreditorene: "Da de tok imot vårt tilbud om å betale mer enn det vi først var kommet overens om, sa de at vi måtte være et ærlig folk. Dette var første gang i deres forretning at noen kunne slippe å betale all sin gjeld, av egen fri vilje forpliktet seg til å betale hele summen." Våre ledere slo seg altså ikke til ro med å tilby å betale hele beløpet. De innfridde virkelig sitt løfte. Gjelden ble betalt fullt ut og trykkeriet kunne fortsette sin drift. Det var et mektig vitnesbyrd for forretningsstanden i hovedstaden, som nå ble fullt overbevist om at de kunne stole på adventistene.

# Herrens bøn (3)

”Vor Fader,  
du som er i himlene!  
**Helliget blive dit navn...**”

**Af Hans Jørgen Schantz**



Der kan i vore sind være både noget godt og dårligt forbundet med et navn. Når vi tænker på navne som Florence Nigthingale, Moder Teresa, Ellen G. White og John G. Matteson opstår der visse gode tanker og forestillinger.

Gud ønsker at værne om sit navn. I Bibelen er der hundredvis af navne, ved hvilke Gud er angivet. De er alle hellige og frygtindgydende.

At hellige betyder at gøre hellig, vise sig som hellig og betragte som hellig. Bønnen indbefatter, at Guds hellige karakter bliver vurderet og værdsat af alle hans skabninger.

## **Frelse er afhængig af en kundskab om Gud.**

Det er en værdifuld indsigt, som alle behøver. Helligånden, Kristus og Bibelen er de store hjælpere til en stadig større forståelse. Denne kundskab om Gud er menneskets første og største behov. Det primære i livet og frelsen er, hvad vi mennesker tænker om Gud.

Derpå følger det praktiske. Hvad kan den enkelte gøre for at hellige hans navn? Det må behandles med respekt og ærefrygt. Derfor må der ingen misbrug finde sted i form af banden og sværgen og brug fremmed ild gennem vittigheder i forbindelse med hans navn.

Guds nærværelse vil hellige alt, hvad der har relation til ham. Da Moses mødte Gud ved den brændende busk i ørkenen, måtte han tage sine sko af. Guds nærhed helliger en kirke, en sal, et skibsdæk eller et naturområde, hvor han bliver forkyndt. Mennesket er tilbøjeligt til i sit bønneliv at koncentrere tingene om sig selv og bede: Befri mig for min hovedpine; giv mig mange penge; red mit ægteskab; lad ikke min datter gifte sig med den mand; helbred mig for min sygdom; giv mig anseelse; pas på mig i trafikken og så videre. Det er alt sammen godt, og det har vi lov til at bede om. Men Guds navn må først og fremmes æres og opkøjes i det alt sammen. Hans vilje må komme til udtryk i vore liv.

Der ligger også i denne bøn: Helliget blive dit navn! At hans navn må blive helliget i livet. At den bedende i alle livets situationer må kaste glans og hæder over dette navn.

Bønnen rummer også et ønske om at eje Guds karakter, og den er en drivkraft til fremgang i karakterforbedring. Dette sker ved Guds egne virkemidler Kristi nåde og ved gennem tro at tilegne sig alt det, som han står for.

Der ligger også i bønnen dette fremtidige og stadig uopfyldte ønske, at dagen snart må oprinde, hvor Guds navn, der står for hundreder af gode afskygninger, gennem evigheden i et syndfrit univers må blive hyldet, æret, tilbedt, beundret og lovprist.

### Lad os bede sammen:

”Kære fader, hjælp mig til i tanke, ord og handling at ære og ophøje dit herlige navn. Amen!”

## Visdomsord

Intellektuelle løser problemer.  
Genier tager dem i opløbet. -

Alfred North Whitehead

En livstragedie består ikke i ikke at nå sine mål. Tragedien består i ikke at have nogle mål. -

Benjamin Mays

Kun dem, som tør fejle,  
opnår noget stort. -

Robert F. Kennedy

Ethvert project er et selvportræt  
af den, som gennemførte det. -

Norman Rochwell

Lærdom er en skat,  
som altid ledsager sin ejer. -

Kinesisk ordsprog

Når du har udtømt alle muligheder så husk på, at det har du ikke. -

Thomas Edison

# Aktiv Pensjonstid

## Organ for SDA-arbeideres Pensjonistforening

**Redaktør:** Øivind Gjertsen  
Erling Skjalgsons gt. 20B. 0267 Oslo  
Telefon 22 44 13 80  
E-post: oivind@gjertsen.com

Gaver sendes til kassererens adresse.

**Korrespondent i Danmark:**  
Hans Jørgen Schantz  
Guldagervej 149, 4640 Fakse  
Telefon 56 76 10 07

**Ekspedition og kasserer i Danmark:**  
Gerda Møller, Hvidovrevej 329B, 3.mf.,  
2650 Hvidovre. Tlf. 36 78 06 80

**SDA-arbeideres pensjonistforening i Norge**  
Akersgata 74, 0180 Oslo

**Formann:** Rolf H. Kvinge  
Saltnes haveby 8, 1642 Saltnes. Telefon: 69 28 02 22  
E-post: rokvinge@online.no

**Sekretær:** Jakob Rask Arnesen  
Larsbråtvn. 139, 0674 Oslo. Tlf.: 22 32 44 09  
E-post: ra-arnes@online.no

**Kasserer:** Knut Heiberg  
Fagerliveien 3, 1820 Spydeberg. Telefon: 69 83 77 36

**Postgirokonto:** 1135 11 20438

# B-blad

Eventuell retur sendes til:  
**AKTIV PENSJONSTID**  
v/Tor Lisle  
Nedslagsveien 1,  
0687 Oslo  
Tlf. 22 75 54 56

## DU STJERNE



Blinkende stjerne på himlen der oppe,  
Som smiler ned mellom trærnes toppe,  
Lær meg tolke din skjønnhet i ord!  
Lær meg vitne om Gud her på jord.

Lær meg alltid på plass jeg må være  
Så at jeg derved min Skaper kan ære!  
Lær meg at alle er like for Gud,  
Og lær meg gjøre min gjerning fullt ut.

Lær meg stå om skyene dekker,  
Skjuler mitt skinn, og mismotet vekker.  
Lær meg bli hvor Gud har meg satt,  
Og på min gjerning med iver ta fatt.

Ja, lær meg du stjerne, til helt være  
Min neste til hjelp og min Gud til ære!  
Lær meg lyse! Lær meg skinne,  
Så andre ved mitt lys kan himmelen finne!

**Av fysioterapeut Ole Hansen**

Skrevet under epletreet i Strøghagen 2, Bergen, 1. mai 1936, kl. 24:00