TIL OSS ALLE

Nr. 4 - 28. november 2008 - Tidsskrift for Virksomheten Helgeseter

Nytt om flerbrukshuset

I skrivende stund har vi fortsatt ikke avklart hvordan det nye flerbrukshuset skal finansieres. En intern prosjektgruppe startet et samarbeid med arkitektgruppen 3RW i august, og Helgeseter har senere fått ytterligere et tilbud på bordet. Det er fortsatt et åpent spørsmål hva som blir resultatet av prosessen. Foreløpig har Rieber-fondet garantert for 5 millioner, og er positiv til en ytterligere økning (rene investeringsmidler). Prosjektet er imidlertid avhengig av at Bergen kommune i samarbeid med stiftelsen Helgeseter blir med i et spleiselag. Stiftelsen har hatt samtaler med Bergen kommune og presentert prosjektet i et par møter. Huset er tenkt som en kulturell arena for både Helgeseters beboere og medarbeidere, men er også ment å kunne brukes av andre brukergrupper. Verkstedsarealene i huset vil gi Helgeseter muligheten til å utvide antall dagplasser for eksterne brukere, og vi håper derfor på at vår fremste samarbeidspartner, Bergen kommune, vil bidra til å realisere prosjektet.

Geir Legreid

Doktorgradsdisputas om antroposofi i Norge

Bente Edlund arbeidet på Helgeseter fra høsten 1977 til 1982

Så flyttet hun til Moss og arbeidet der med helsepedagogikk på skolen i Moss, og senere på Helsepedagogisk skole i Oslo, og så med undervisning av studenter på Rudolf Steiner høyskolen i Oslo.

For over 10 år siden tok hun hovedfag ved Institutt for spesialpedagogikk ved Universitetet i Oslo. Etterpå ble hun oppfordret av sine veiledere til å lage en avhandling innen faget. Og høsten 2003 begynte hun på doktorgradsarbeidet ved Institutt for spesialpedagogisk ved det Utdanningsvitenskaplig fakultet Universitetet i Oslo

8.oktober hadde hun doktordisputasen.
Først holdt hun en prøveforelesning om oppgitt emne:

"Teoretiske hovedspørsmål i nordisk handikapphistorisk forskning.

Meget interessant, tydelig og reflektert.

Så fulgte det offentlige forsvaret av avhandlingen:

"Forpliktende idealisme under skiftende betingelser. Atroposofiske tiltak for utviklingshemmede 1924 – 1990"

Det var en grundig gjennomgang, og avhandlingen ble rost, vurdert og akseptert som en doktorgrad.

På loftet på Helgeseter har vi Bentes doktorgrad. Der står en hel del om Helgeseters historie. Vi har også heftet med et intervju av Bente.
Heftet: "Mennesket i verden – verden i mennesket", kom ut i høst i forbindelse med 100-års markering av Rudolf Steiners besøk og inspirerende arbeid i Norge.

Anbefaler å lese!

Ingrid Løvlie

TIL OSS ALLE
nr 4 - 28. november 2008

TIL OSS ALLE *er et tidskrift for beboere, pårørende, medarbeidere, samarbeids-partnere og andre som har interesse for Helgeseter sitt arbeide og virke.*
TIL OSS ALLE
kommer ut 4 ganger i året.

Forside: "Akvarell av Marit Haustveit

Adresse:
Virksomheten Helgeseter
Øvre Sædalsvegen 257,
5098 Bergen

Tlf: 55 27 38 40
Faks: 55 27 38 41
e-post: redaksjonen@helgeseter.org
Webside: www.helgeseter.org

Redaksjonen:
Geir Legreid
Ingrid Løvlie
Marit Karaśkiewicz
Barbro Siri Skadsem
Arnvid Aakre
Frode Hølleland

Sideoppsett i InDesign:
Frode Hølleland

Korrektur:
Jan Kjærgaard
Ane Mørkve Kortner
Barbro Siri Skadsem

Levering av stoff: For å lette redak-sjonen sitt arbeid er det en fordel å få levert stoffet på e-post. Helst på vår nye redaksjonsadresse:
redaksjonen@helgeseter.org

Dersom du ikke har mulighet for å levere digitalt, tar vi også imot hånd-skrevet stoff.

Bilder leveres separat og bør ikke legges inn i feks. Word eller andre tekstprogrammer.

Vi tar gjerne i mot forslag til artikler og lignende.

Foto: Høyoppløselig

Trykk: På egen kopimaskin
Richo Aficio MP C2500 RPCS (2. trykk)

Opplag: 250 eksemplar

Neste utgivelse: 6. mars
Stoff må være levert senest
20. februar

Solbakken: Det nye bolighuset, tegnet av arkitekt Damman skal være innflytningsklart ut på nyåret.

Fra "Morphose" til "Solbakken"

Ja, nå har det nye huset fått sitt endelige navn! Nemlig **Solbakken**.
Vi fikk inn 38 forslag fra beboerne, medarbeidere, hus og arbeidsgrupper!
Masse fint og masse morsomt!

Solveig, avdelingsleder på Solbakken, Marit K. og undertegnede ble bedt om å velge ut navn.

Det tok litt tid, vi gikk igjennom listen, snakket sammen, og bestemte å la det ligge og modne litt.

Så tok vi det opp igjen, og tredje gangen landet vi altså på SOLBAKKEN, som faktisk var det forslaget som den største gruppen hadde foreslått!

Tre medarbeidere, en beboer og to arbeidsgrupper!

Akkurat nå lurer vi på om navnet har hatt en virkning på været også…

Ingrid Løvlie

Draumkvedet: Fra leseprøvene i eurytmisalen

I den stille adventstiden befatter vi oss med
Paradisspillet og **Draumkvedet**

Paradisspillet
Hallen fredag 19. desember kl 11.30
Hyggelig samvær med julebrød og kakao etter fore-stillingen

Draumkvedet
synges av en medarbeidergruppe i forbindelse med Hellige Tre Kongersfesten
Hallen 6. januar kl 17

Antroposofisk studiegruppe

Antroposofisk studiegruppe fortsetter sitt arbeid i Biblioteket på Helgeseter annenhver **<u>søndag</u> klokken 16-17** fra den 11. januar 2009.

Studie nå: **Menneskehetens ledelse**
av Rudolf Steiner, Vidarforlaget

Alle medarbeidere er velkommen!

Markering av våre nye pensjonister 22. august: Kirsten Tynes og Ute Maria von Schutzbar-Halvorsen på trappen foran Hovedhuset.

Kirsten og Ute

Våre aktive pensjonister

I sommer ble **Kirsten Tynæs** 67 år.
Kirsten har forberedt både seg selv og oss på at hun ønsket å pensjonere seg i denne anledning.

Kirsten har et langt yrkesaktivt liv bak seg…
De siste 10 årene som maleterapeut på Helgeseter, før det hadde hun undervist på Steinerskolen på Skjold fra 1990.

Kirsten har satt spor etter seg her hos oss, ved å være med på å utvikle og å sette tydelig preg på vår terapiavdeling.

Kirsten har vert et godt forbilde som Terapeut;
I maletimene viste Kirsten i praksis hvordan terapi alltid handler om å ta utgangspunkt i den enkelte beboer og der hver enkelt er.

Mange av beboerene har hatt stor glede av sine maletimer.
Vi kunne se både utvikling og endring – ro og rytme
i alle bildene som ble til inne på malerommet.
Det var en egen "lunhet" der inne på malerommet,
Det var alltid godt å komme inn der. Det var som om en kunne fornemme at du brydde deg,
- du har kunnskap, og er klar og presis
og hjelper oss andre til å forstå.

Kirsten har også satt fysiske spor, fargespor på tunet.
Hun har vert drivkraft og malemester for våre laserte vegger både i bolig og på skolehus, og ikke minst i hovedhusets 1. og 2. etasje. Vikar på Dagvirksomhetens vaskeri var hun også 1 år.

Takk for at vi fekk nyte godt av deg og dine fargetoner
Lykke til frå alle oss her på Helgeseter!

"Det er vanskelig for meg å bruke begrepet
pensjonist når eg ser på deg
og veit om dine ungdommelige og til tider spreke sprell."

Marta Eldøy

"Eg er så glad for at eg er glad i deg"
-sagt av Berit Skjeldås til Kirsten.

Da vi skulle skrive om Ute, husket vi godt når hun fortalte fra sitt liv i sin 70 årsdag. Det var noe vi gjerne ville ha med i "Til oss Alle", og på sterk oppfordring har vi bedt Ute om å fortelle om sitt spennende liv:

Veien til Bergen og Helgeseter og litt om livet

Jeg ble født 11. februar 1935 på slottet Hohenhaus i Hessen.
Jeg hadde 2 eldre brødre og fikk en søster året etter. Min mor Ursula kom fra Berlin og min far Wolfgang hadde sin familie i Hessen.
Da jeg var 2 år flyttet min familie til borgen Gleichenstein i Thüringen. Vi drev litt jordbruk for å være selvforsynt gjennom de snefylte vintrene som det var den gangen.
Andre verdenskrig kom og min far var mye borte. Han var soldat og min mor var mye alene med oss 4 barn og tjenestefolket.
Vi syklet til skolen og hadde det ellers veldig fint og beskyttet. Vi lekte i naturen. Vi hadde husdyr og ville dyr rundt oss. Da krigen tok slutt, kom min far hjem. Han ble såret 2 ganger i løpet av krigen og helsen skrantet etter alle strabasene. Vi var glad for at vi fikk han hjem igjen.
Fra 1945 kom vi først under amerikansk og så under russisk okkupasjon. Det var fælt. Russiske soldater plyndret og herjet om natten, også med oss. Trakasseringen ble verre og verre og til slutt måtte vi flykte. Jeg var da 11 år.
Grensen til Vest-Tyskland var i nærheten. Flukten var veldig dramatisk, men endte heldigvis bra. Vi bodde elendig og det var dårlig med mat og klær. Etter en tid flyttet vi videre til kurstedet Bad Sooden-Allendorf og deretter til det meget utbombede og ødelagte Kassel. I Kassel fikk jeg gå på Waldorfskole (Steinerskole) fra 7.-12. klasse, fra mitt 14. til 19. år. Det var gode år. Deretter lærte jeg klinisk massasje og tok helsebadutdannelse. Jeg praktiserte ved et kursted og et Kneipp Rheuma Bad. Senere da jeg var kommet i 20-årene dro jeg til Goetheanum i Dornach (Sveits) og utdannet meg ved Eurytmi og Helseeurytmiskolen der.
Jeg var elev i Elena Zuccoligruppen. Her lærte jeg også antroposofien (læren om mennesket) å kjenne.

Etter endt utdannelse, 27 år gammel, kom jeg i 1962 direkte fra Sveits til Bergen. Jeg vikarierte i eurytmiundervisningen ved Steinerskolen i Bergen. Senere kom jeg til Helgeseter og var der i et halvt år. Jeg kunne ikke norsk og mistrivdes.
Fra 1967-77 hjalp jeg en familie med 6 barn som hadde mistet mor og hustru. Der trivdes jeg veldig godt.

Jeg hadde da truffet Alf Halvorsen og i 1977 (42år) fikk vi en liten pike som vi kalte Annika. Han hjalp meg med barnet og vi giftet oss noe senere.

I 1982 (47 år) kom jeg igjen til Helgeseter. Der gjorde jeg eurytmi med beboerne og medarbeidere. Jeg behandlet også de fleste av våre beboere med helseeurytmi eller massasje og i tillegg medarbeidere når det trengtes.
Jeg var dessuten med i Helgeseter sitt sangkor, julespillene i Storetveit Kirke og Johannesspillet i Järna på Maidagene.
Sammen med min datter Annika, var jeg med på Helgeseter sin turné rundt i Midt-Norge. Der fikk vi synge i Røros Kirke og i Nidarosdomen! Jeg minnes også fine opptredener i Ulvik og Rådhuset i Bergen.

I 1994 reiste jeg på studietur med Marit Karaśkiewicz til Marjatta og til Solgården. Der fikk vi inspirasjon til å fortsette vårt terapeutiske/kunstneriske arbeide.
Stort var det også få delta i pleie og behandling av vår kjære beboer, Jan Arvid Pedersen.
Til tross for mye massasje og helseeurytmi i disse årene på Helgeseter, har jeg sammen med interesserte medarbeider fått gjort eurytmi regelmessig. Vi har vist eurytmi ved årtidsfester og andre høytidelige markeringer, ved innvielsen av låven, i Storetveit Kirke og i Troldsalen. Jeg har ved et par anledninger gjort eurytmi i Kristensamfunnet i Bergen.
I 2006-2007 (72 år) var jeg med på å skape og fremføre: *Parsifal søker etter gralen* samme med beboere og medarbeider. Til sist vil jeg også nevne at jeg i alle år har vært og fremdels er med i den antroposofiske studiegruppen på Helgeseter i dens forskjellige konstellasjoner.

Jeg takker Helgeseter for alt jeg fikk være med på.

Ute Maria von Schutzbar-Halvorsen

Vi takker Ute for hennes flotte innsats på Helgeseter gjennom 26 år.

Ute, valkyrien vår: Fra Haugtussa i Troldsalen 1997.

Far til Laila gikk bort i sommer

Vi minnes en kjær venn av Helgeseter

Ung sjåfør: Jacob Alfheim foran T-Forden ved løen på Helgeseter. Bildet er trolig fra 1940 da Jacob var 18 år.

Jacob Alfheim, født 14. mars 1922, døde i sommer 86 år gammel. Jacob er født og oppvokst på gården der Helgeseter ligger i dag og bodde der til han var 18 år. Den gang var det hans besteforeldre som drev gården. Som buss-sjåfør hos Fana-bilene var han en kjent og aktet skikkelse i distriktet.

I 1947 flyttet han og konen Louise til "Hytten" som ligger øst for Helgeseter, mot Sædalen. Her kom Laila til verden i 1951 som nummer 2 av tre søsken. Det viste seg at Laila var et barn som trengte mer hjelp enn det foreldrene kunne gi. Hun fikk komme til Helgeseter i desember 1954 og vokste således opp på samme plassen som hennes oldeforeldre hadde drevet gård.

Jacob Alfheim besøkte Laila ofte og viste både henne og andre på Helgeseter stor omsorg. I 1999 da Margareth, venninnen til Laila på Haugen, var langvarig syk kjørte han hennes mor daglig til og fra Helgeseter.

Jacob Alfheim var en fordomsfri mann og var helt åpen i forhold til det å ha et utviklingshemmet barn.

Far og datter: Jacob og Laila hadde god kontakt. Laila visste godt at twisten alltid lå i venstre lomme.

Fra Alvheim til Ytre Sædal: Jacob sine besteforeldre Oline og Jakob Alfheim flyttet fra Alvheim i Øygarden til Ytre Sædal og drev gården på stedet som nå er Helgeseter, fra 1917-1941.

Å, for en lady!

Vår alles kjære **Marit Karaśkiewicz** ble feiret av beboere og medarbeidere onsdag den 19. november, en dag etter selve 60-års dagen. Det ble talt, spilt, sunget, danset, spist og gaver overbrakt, som seg hør og bør for en jubilant.

Marit K begynte på Helgeseter i 1982. Marit er blant annet utdannet sangerinne, sopran, og har hjulpet oss til mange store opplevelser, øvelser og oppførelser opp gjennom årene. Bare listen vil avsløre et sterkt engasjement og evne til å gjennomføre

Det har vært øvet i koret og spilt på Helgeseter, i Storetveit Kirke, på Gamle Bergen, på Steinerskolen.

Så har hun invitert flinke og morsomme musikere som har holdt konserter og forestillinger for oss på Helgeseter, "Maria Vocalis", Anne Sofie Moe, Rupert Blum og "Setersprell" i våres!

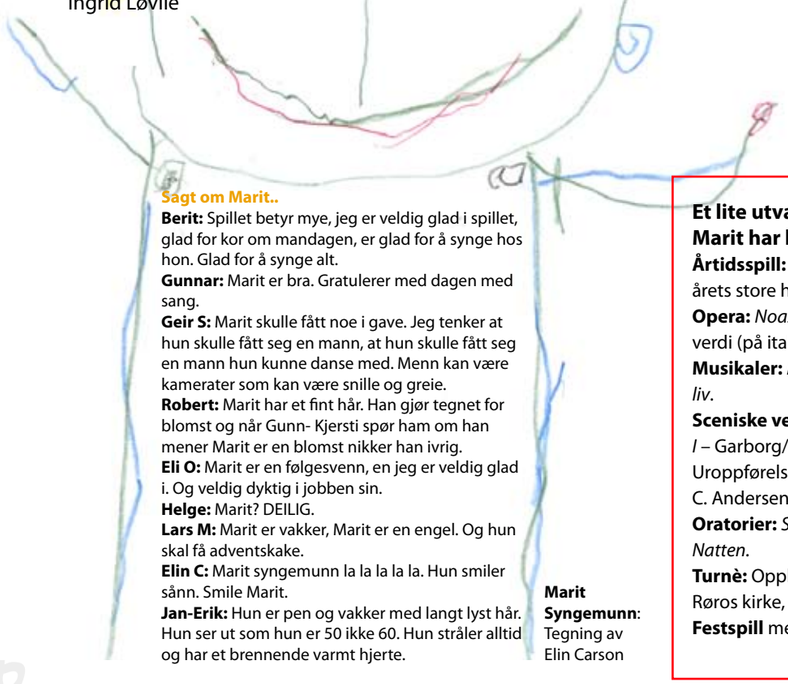
Og så tok hun initiativ og startet "Galleri Helgeseter" hvor vi har fått se mye flott, bilder, keramikk, glass og smykker, av medarbeidere, pårørende og venner.

Vi takker Marit for det rike opplevelsesmangfoldet hun har gitt oss!

Ingrid Løvlie

My Fair Lady ble en stor suksess 1985: Marit Karaśkiewicz hadde en sentral rolle som Eliza i Hallen på Helgeseter for 23 år siden. (over og under)

En madam verdig en lady.



Sagt om Marit..
Berit: Spillet betyr mye, jeg er veldig glad i spillet, glad for kor om mandagen, er glad for å synge hos hon. Glad for å synge alt.
Gunnar: Marit er bra. Gratulerer med dagen med sang.
Geir S: Marit skulle fått noe i gave. Jeg tenker at hun skulle fått seg en mann, at hun skulle fått seg en mann hun kunne danse med. Menn kan være kamerater som kan være snille og greie.
Robert: Marit har et fint hår. Han gjør tegnet for blomst og når Gunn- Kjersti spør ham om han mener Marit er en blomst nikker han ivrig.
Eli O: Marit er en følgesvenn, en jeg er veldig glad i. Og veldig dyktig i jobben sin.
Helge: Marit? DEILIG.
Lars M: Marit er vakker, Marit er en engel. Og hun skal få adventskake.
Elin C: Marit syngemunn la la la la la. Hun smiler sånn. Smile Marit.
Jan-Erik: Hun er pen og vakker med langt lyst hår. Hun ser ut som hun er 50 ikke 60. Hun stråler alltid og har et brennende varmt hjerte.

Marit Syngemunn: Tegning av Elin Carson

Et lite utvalg av konserter og sceniske oppsettinger Marit har ledet:
Årtidsspill: Julespill, Michaeli og Johannes-spill knyttet til årets store høytider.
Opera: *Noas Ark* – Benjamin Britten, *Orfeus* - Claudio Monteverdi (på italiensk)
Musikaler: *May Fair Lady, Spillemann på taket, H. C. Andersens liv*.
Sceniske verk med: *Peer Gynt* – Ibsen/Grieg, *Haugtussa I* – Garborg/Grieg, *Haugtussa II* – Garborg/Anton Ekerhovd, Uroppførelse av *Følgesvennen* – egenproduksjon basert på H. C. Andersen og Asbjørnsen og Moe.
Oratorier: *St. Fransiskus liv, Johannespasjonen, Den Hellige Natten*.
Turnè: Opplevelsestur i Midt-Norge 1992 med konserter i Røros kirke, Nidarosdomen.
Festspill med Setersprell i 2008

og mye, mye mer..

Julebutikk

Tiden nærmer seg jul og verkstedene på Helgeseter forbereder seg til julebutikken **onsdag den 3. desember kl 11**

På vevstuen vever Geir og Robert ferdig filleryene, Berit knyter frynser, Marit og Eli vever på kjøkkenhåndkle i mange farger. Rundt arbeidsbordet og symaskiner foregår det montering og klargjøring av flotte vevde produkter.
Toveverkstedet gjør klar Helge sine strikkede tepper, Gunnar og Elis broderte bilder og Karis tøfler og sekker. Det blir spennende å se om det også kommer noen små tovede produkter til årets butikk.
Som tradisjonen tilsier, blir stearinlys dyppet i alle de farger som vi forbinder med julen. Bjørn, Grete og alle de andre på lysverkstedet lager også noen bivokslys formet som furukongler, julekort og poser av hjemmelaget papir.
Det er stor aktivitet hos Lars, Rolf og de andre på bakeriet med velduftende julebrød og mange sorter julekaker. Dukkeverksted har også noen overraskelser til årets arrangement.

Stemningen stiger, og vi gleder oss alle å vise frem alle de produktene som vi har laget i løpet av den siste tiden.

Velkommen.

Flittig veverske: Eli Austgulen viser frem noen av produktene som skal selges på årets julebutikk. Eli har blant annet vevet forkleet og den blå løperen på bordet.

Broderi: Berit Skjeldås har brodert bakstykkene på barneluene.

Fra **Kari Berger** sin utstilling på Galleri Helgeseter 13. november.

Neste utstilling på Galleri Helgeseter:
Julesalgsutstilling
Keramikk, tekstil m.m.
Anne Bente Thomassen, Kari Berger mfl.

Åpning fredag 5. desember **kl 11**
Åpent mandag-fredag 9-15
til 18. desember

Channukah , Divali og Jul

På Helgeseter har vi en spennende blanding av ulike nasjonaliteter, religioner, skikker og tradisjoner. Ikke alle våre medarbeidere og beboere feirer norsk jul på "ribbbepakkesurkålriskremjuletrenissepinnekjøtt"-vis. Den jødiske feiringen Channukah, hinduenes Divali og europeisk Jul har allikevel én ting felles – levende lys er et viktig symbol hos alle tre.

Tekst: Ane Mørkve Kortner

CHANNUKAH

Hvert år på den 25. dag av kislev i den hebraiske kalenderen som faller mellom slutten av november og slutten av desember, feirer jøder verden rundt lysfesten *Channukah*. Høytiden feirer det som skjedde for over 2300 år siden i Judea, som nå er Israel.

Historien er slik: For lenge siden i Judea, var det en syrisk konge som het Antiochus. Kongen beordret det jødiske folket til å avise sin gud, sin religion, og sine kultur-vaner og forlangte at de skulle tilbe og ære de greske gudene. Det var noen som aksepterte det. Andre nektet. Kongen tok tempelet, og med stor makt og ødeleggelse ble jødene drevet ut fra Jerusalem. En av de var Judah Maccabee. Med sine fire brødre og andre i eksil, bygget de opp en hær som het Maccabee (det betyr hammer). De kjempet for å få Jerusalem tilbake og for å gjenopprette tempelet til jødene. Etter tre år klarte de å drive syrerne ut av Judea og gjenerobret Jerusalem og tempelet. De kom hjem til mye ødeleggelse og et skjendet tempel. Tempelet ble restaurert og renset for greske statuer og symboler. På den *25. kislev* var tempelet ferdig og om-innviet.

Når Judah Maccabee med sitt følge var ferdig med å vaske tempelet ville de tenne det evige lyset, en syvarmet lysestake også kjent som *N'er Tamid* og som er tilstede i alle synagoger. Når den først er tent, bør den ikke slukkes.
Bare en bitte liten mugge med olje ble funnet i tempelet med nok olje til bare én dag. Lampen ble fylt og tent. Så skjedde mirakelet, den bitte lille mengden med olje holdt lys ikke bare én dag, men åtte dager.

Channuka blir feiret både for å markere seieren over dem som ville utrydde og ødelegge jødedommen og for om-innvielesen av tempelet i Jerusalem. I tillegg blir den feiret for å minne om mirakelet med oljen som varte i åtte dager.

Over hele verden feirer jøder *Channuka*. Det gjør også min familie. Åtte kvelder tenner vi og velsigner lysene som står i et *Chanukkia* (9 armet lysestake). Første kvelden tennes et av lysene med et *shamash* (det niende lyset), dagen etter tennes to lys med et *shamash*, osv. inntil alle lys er tent på den åttende kvelden. Lysestaken settes i vinduskarmen slik at man også kan se den utenfra. I vår familie har laget vi disse lysestakene av leire når barna var små. Mens lysene brenner ned, skal man ikke arbeide. Vi spiser *latkes* (frityrstekt potetpannekaker) og *sufganiyot* (en slags smultring), vi gjenforteller historien om Macabeene og den lille muggen olje som brente i åtte dager, og vi spiller dreidel (en snurrebass). *Channuka* er også en tid for å hjelpe andre.
I gamle dager fikk barna *gelt* (mynter), mens det i dag ikke er uvanlig å dele ut presanger i noen vestlige samfunn.

Candy Bierman

Chanukkia: Candy Bierman med den 9 armede lysestaken som er et viktig symbol i feiringen.

Divali – hinduenes lysfest

Nainesh Gohil, som bor på Lerkehaugen, har en både eksotisk og dramatisk livshistorie. Han er indisk, født i Uganda og kom som flykting til Norge på 70tallet. Siden Nainesh har bodd på Helgeseter har han deltatt i den tradisjonelle julefeiringen her oppe, men foreldrene **Babulal Kalyanji Gohil** og **Mahendra Gohil** har alltid ivaretatt de hinduistiske skikkene og hentet Nainesh hjem til blant annet feiringen av Divali. Familien har også feiret den norske julen , men med en indisk vri og annen mat.
Divali eller Deepavali er den største høytiden i Hinduismen, den varer i fem dager og markerer det nye året etter den hinduistiske kalenderen – *Pancang*. Det varierer utfra månefasene når Divali feires hvert år, men som regel er det i slutten av oktober eller begynnelsen av november – hvert 4 år har hinduene en ekstra måned til ære for gudinnen *Shiva*, og da blir Divali skjøvet en måned fram og blir feiret nesten samtidig med den kristne julefeiringen.

Divali betyr "rekke av lys" og oljelamper i form av små leirskåler med kokosolje pynter templer og hjem disse dagene, som et symbol på det godes seier over det onde. Etter legenden markerer denne høytiden guden *Rama av Ayodhyas* hjemkomst etter 14 år i jungelen og hans seier over demonkongen *Ravana*. Folket i *Ayodhyas* ønsket *Rama* velkommen ved å tenne lange rekker *(avali)* med lys *(deepa)* derav navnet Deepavali.

Divali blir feiret med hele slekten, og i India er det også vanlig å legge bryllup til denne høytiden. Det blir spist vegetarisk høytidsmat, frukt og kaker. Naineshs far, Babulal, forteller at det også er en tid der man tenker på sine medmennesker, en tid der de som har mye gir til de som har lite. Nestekjærlighet både til dyr og mennesker er viktig i Hinduismen. "En ku er som en liten minifabrikk, den forsyner oss med viktige råvarer," sier Babulal.

Katolsk karpe i badekaret

På huset Elvebakken jobber **Gabriel Kwasny**. Han er opprinnelig fra Polen, og selv om han nå har bodd mange år i Bergen, følger familien fortsatt de polske juletradisjonene. "Det jeg husker best fra julefeiring som barn var at mange hadde levende karper svømmende i badekaret dagene før jul. Det var viktig at fisken var så fersk som mulig når den skulle tilberedes til julemiddagen," forteller Gabriel med et smil.
Siden katolikker ikke spiser kjøtt på julaften er det fisk, grønnsaker og retter laget av nøtter og frukter som bugner på bordet den 24. desember i Polen. Piroger og suppe laget av sopp og kål er tradisjonelle retter som varmer godt i vinterkalde mager. Lammesadel og oksekjøtt får vente til seinere i høytiden. Helst skal det være 12 retter, forteller Gabriel, og det kommer godt med etter at man har fastet lille julaften. Bordet er pyntet på en spesiell måte, gjerne med hvit duk og med en liten krybbe av høy i midten der det ligger oblater – små kjeks laget av mel og vann. En plass ved bordet står dekket, men er tom. Det er plassen til den uventede gjest, også en katolsk tradisjon.
Når det glimter i den første stjernen på julekveldshimmelen kan man sette seg til bords og begynne å spise. Den eldste rundt bordet bryter oblaten i biter og deler ut til familien og ønsker god jul.
Etter middagen er det god katolsk skikk å gå til midnattsmesse, og Gabriel kan fortelle at man sjelden er i seng før klokken to på en polsk julaften.

Polsk julekrybbe utskåret i tre

Dukkeverkstedet viser

Skomaker Martin

etter en historie av *Leo Tolstoj*

tirsdag 9. desember kl 10.30
i Eurytmisalen

Alle er velkommen

Foto: Frode Hølleland

Scene fra forestillingen i desember 2006

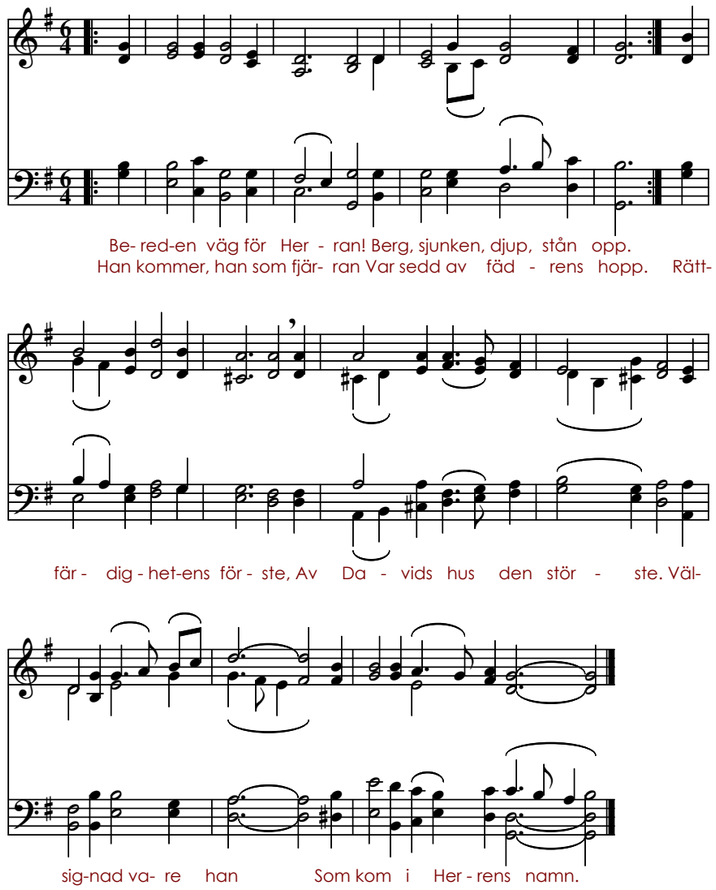
Skomaker Martin: Akvarell av Elin Carson

Tre klassikere i adventstiden - og vi snakker ikke om årgangsvin

Julen er tid for ettertanke og ro. Gjerne med god musikk for å skape den rette stemningen. I jungelen av julemusikk finnes det (dessverre) alt for mange kjappe løsninger, men noen veldig hederlige unntak kommer hvert år. De siste årene har tre plater pekt seg spesielt ut for min del.
På førsteplass ruver uten tvil **"It`s Snowing On My Piano"** av Bugge Wesseltoft (1997). Det er den vakreste juleplaten jeg har hørt noensinne, og jeg spiller den hver eneste dag fra første søndag i advent og til litt ut på nyåret. Myke toner fra kun et lavmælt piano langt borte fra de arrangementer Wesseltoft vanligvis er kjent for. For dere som ikke har et forhold til julemusikk, og dere som har det, er det bare en anbefaling - LØP OG KJØP!!!!!
En god nummer to er også en cd med rolige arrangementer. Kari Bremnes samarbeidet for noen år siden med svenske Rikard Wolff. Bremnes kjenner de fleste, mens Wolff er mest kjent som skuespiller. Han har gitt ut et par plater også, og enten liker du dem eller synes du de er ræva. Årsaken er at han er ingen stor sanger, men han har en følelse for det han gjør og akkurat i tospannet med Bremnes fungerer det ganske så bra. **Desemberbarn** fra 2001 har både norske og svenske julesanger og noen ukjente låter. En klassiker i adventstiden.
Men i julen må også de litt mer pompøse arrangementene til for å sikre julestemningen. Den blinde tenoren Andrea Boticelli samlet sine **"Sacred Arias"** for ti år siden, i en storslått innpakning. Full rulle med stort orkester og Ave Maria i minst fem ulike versjoner gjør susen når julestresset skal overdøves. Må nok innrømme at jeg er veldig svak for denne platen også. Men glem for all del ikke å synge med selv .
God jul(emusikk)

Geir Legreid

Bereden Väg för Herran!



Guds folk, för dig han träder,
En evig konung opp.
Strö palmer, bred ut kläder,
Sjung ditt uppfyllda hopp.
Guds löften äro sanna,
Nu ropa: Hosianna!
Välsignad vare han
Som kom i Herrens namn.

Gör dina portar vida
För Herrens härlighet.
Se, folken kring dig bida
Att nå din salighet.
Kring jordens länder alla
Skall denna lovsång skalla:
Välsignad vare han
Som kom i Herrens namn.

Ej kommer han med härar
Och ej med ståt och prakt;
Dock ondskan han förfärar
I all dess stolta makt.
Med Andens svärd han strider
Och segrar, när han lider.
Välsignad vare han
Som kom i Herrens namn.

O folk, från Herren viket
I syndig lust och flärd,
Giv akt, det helga riket
Ej är av denna värld,
Ej av dess vise funnet,
Ej av dess hjältar vunnet.
Välsignad vare han
Som kom i Herrens namn.

Den tron, som han bestiger,
Är i hans Faders hus.
Det välde han inviger
Är kärlek blott och ljus.
Hans lov av späda munnar
Blott nåd och frid förkunnar.
Välsignad vare han
Som kom i Herrens namn.

Jerusalem är öde,
Dess tempel fallit ner.
Dess präster äro döde,
Dess spira är ej mer.
Men Kristi rike varar
Och sig alltmer förklarar.
Välsignad vare han
Som kom i Herrens namn.

Julen er full av tradisjoner som det er viktig å ta vare på. Og det ligger mye glede å synge de samme julesangene år etter år. Men det kan også være inspirerende å finne fram til gamle sangskatter og innlemme dem i vårt faste repertoar av julesanger.

Bereden väg för Herran er en svensk salme, ofte sunget på første søndag i advent. Teksten ble skrevet i 1812 av *Frans Michael Franzén (bildet)*, og melodien er en svensk variant fra før 1560. Flere har sunget den inn på CD de siste årene, blant annet Sissel Kyrkjebø og den svenske vokalgruppen The Real Group, men da med en svensk variant av en tysk folketone.

__John Rawcliffe__ er prest i Kristensamfunnet i Bergen. Han har også timer med beboerne på Helgeseter i vinterhalvåret.

En adventsfortelling

Tekst: John Rawcliffe

I åsene i nærheten av Bethlehem går det en vei og langs den veien finnes det mange huler. Det var spesielt en hule alle visste om og som ingen våget seg inn i. En gang for lenge siden noen hadde prøvd, men det var så mørkt der at de måtte ha med seg en fakkel. Og de hadde bare så vidt tatt noen skritt inn i hulen før det skjedde noe med faklene. Det var som om usynlige hender strakte seg fram og slukket flammen. Ikke noe lys skulle få trenge inn i hulens mørke. Og siden den gangen var det ingen som hadde våget seg inn der.

I nærheten av hulen bodde det en liten hyrde som het Amos. Han gjette sauene til faren sin. Når det regnet mye, eller blåste på det kraftigste, brukte han hulemunningen til beskyttelse mot kulden.

En kveld, mens dagen var på å hell og skumringen senket seg, så han langt borte et esel på veien. På eselet satt det en kvinne og ved siden av gikk det en mann. Da de nærmet seg stien opp mot hulen, stoppet de et steinkast unna og kikket på Amos. De snakket litt sammen, og så begynte de å klatre den steinfylte og ulendte stien opp mot ham. Amos reiste seg, han ville fortelle dem at akkurat denne hulen var farlig, de hadde vel ikke tenkt å søke nattely her? Men han fikk ikke ordene frem. Det var en så vidunderlig ro over disse menneskene.

Da de så ham, hilste de og ba ham hjelpe dem med å holde tømmene til eselet mens mannen hjalp kvinnen ned. Amos så at hun ventet barn, hun var trett og hadde vanskelig for å bevege seg.

Mannen spurte Amos om han kunne passe eselet om natten, og det ville han gjerne. Deretter ga de ham litt brød og sa at de ville gå inn i hulen og hvile seg. De tente en fakkel og gikk inn. Amos ble helt taus og klarte ikke å varsle dem om hvor farlig hulen var og at de ikke kom til å få fakkelen til å lyse der inne. Hva skulle han gjøre? De to fortsatte videre inn i hulen, det var som om en fred omhyllet dem.

Amos ventet hvert øyeblikk på at de usynlige hendene skulle slukke lyset i fakkelen deres. Men de to skikkelsene fortsatte innover i hulen, og langt inne, beskyttet fra vær og vind, så han at de fant seg en plass og la seg ned. Først da slukket de fakkelen. Eselet la seg ned ved siden av Amos, sliten etter dagens anstrengelser.

Amos klarte ikke å sovne. Han bestemte seg for å passe godt på disse spesielle menneskene mens de hvilte. Og etter en stund merket han at det begynte å bli lyst. Han så utover veien for å se hvor lyset kom fra, men han kunne ikke se noen ting. Det var jo den mørkeste timen på natten.

Da merket han at lyset kom inne hulen, fra det som tidligere var den innerste, mørkeste delen av den. Og han så at hulens vegger var dekket av glitrende krystaller. De funklet som juveler og edelstener og de vakreste farger strålte mot ham.

Men hvor kom lyset fra? Da la han merke til at lyset var sterkest rundt kvinnen, barnet hun bar under sitt hjerte var lyskilden. Nå ble Amos lysvåken, han kan ikke annet enn å beundre dette vakre synet.

Tidlig neste morgen var gjestene klare til å dra videre. De takket Amos varmt for at han hadde passet på eslet for dem. Og mens han så mannen og kvinnen vandre videre, tenkte han over det store han hadde fått lov til å oppleve den natten.

Vaskeriet

- en uunværlig Helgesetervirksomhet

Foto: Frode Hølleland

Samarbeid: Bjørn Gjerde arbeider på vaskeriet hver onsdag. Her dynker han oppvaskhåndklær før rulling/stryking sammen med Torunn Halseid Marø

Vaskeriet holder til i hovedhusets 1. etasje under "vestfløyen". Vi har åpent fem dager i uken og i løpet av en uke er det sju arbeidstakere som jobber her.

Vi vasker sengetøy og dyner for noen av husene, håndklær og kjeledresser for gården og ellers alt av håndklær, forkler, kokkeklær og vaskefiller for arbeidsvirksomhet, kjøkken og hovedhus.

Vi vasker og ruller en del duker for husene og alle duker fra spisesal og hovedhus ved hverdag og fest.

Pynting og dekking i spisesal ved høytider og selskaper er også ofte vårt ansvar (i samarbeid med skolehuset) i tillegg til å følge opp de skiftende årstidene med å bytte gardiner, lage årstidsbord og lignende i hovedhuset.

Noen av beboerne er våre er flinke til å legge sammen tøy.
Noen vil helst jobbe selvstendig, mens andre liker å samarbeide med en medarbeider.
Noen vil helst jobbe hele tiden, mens andre trenger å få sitte innimellom.

Foto: Frode Hølleland

Vi har arbeidsoppgaver som passer for mennesker med ulike evner og behov. Vårt verksted er imidlertid ikke tilrettelagt for rullestolbrukere.

Vaskeriet står også for bestilling av alle vaskemidler til Helgeseter.
Vi kan tilby plantesåper uten kjemiske tilsetninger fra Sonett og Awalan, til de fleste bruksområder. Vi oppfordrer alle til å bruke disse i størst mulig grad.

Jul
I førjulstiden er det ekstra travelt på vaskeriet med pussing av sølv og messing, vasking i Hovedhusets 1. etasje og ellers mange forberedelser til julehøytiden. Vi sørger for blomster, lys, bordkort og brettede servietter til alle de store fellesmåltidene. I romjulen og etter nyttår er det vasking og rulling av alle dukene. etter festen.

Foto: Frode Hølleland

Julevasken er i gang. Marit Haustveit tar ansvar for at vinduene i Hallen blir pusset grundig til jul.

ENDELIG VASKERI! Helge Lockert er godt fornøyd med å arbeide på vaskeriet.

Julens ånd i ny innpakning

Gleden over både å få og gi julegaver er vel fortsatt levende i de fleste av oss. Men det kan føles ganske stressende å finne fram til den rette gaven til hver og en især, enda mer stressende å løpe rundt i butikker og handle inn, og ganske bekymringsfullt når vi ser at budsjettet sprekker fordi alt er så dyrt. Hva om vi kunne slippe noe av det? Hva om det gikk an å tenke alternativt og gi hverandre presanger hvor vi viser hverandre en annen form for omsorg og hjertevarme?
Vi har snakket med noen som har tenkt alternativt i mange år allerede og her er noen av forslagene som kom.

- Klippekort på søndagsmiddag eller frokost på senga.
- Billetter til kino, teater konserter osv.
- Kransekake fra bakeriet
- Opplevelser tilpasset den du har lyst til å glede: hjemmespa med levende lys, gallerirunde med derpå følgende middag, snøhuletur med den barske onkelen, rotur til Marmorøyene, skitur på Kvamskogen (med kursing i telemarksving)
- Vasking av hus, bil, rydding av garasjer osv.
- Selvinnspilt musikk.
- Privatundervisning av noe man kan som andre ikke kan.
- Drømmedag komponert etter den som ønsker det.
- Bli ny med Fretex.
- Hjemmelaget mat: syltetøy, sild, julekaker, snop, noe som du er verdens beste til å lage.
- Gavekort på brødbakst i en måned, levert på døren lørdag morgen.
- Hjemmelaget julepynt
- Abonnement på magasiner og aviser av ulike slag
- Økologiske matvarer.

Det finnes organisasjoner som tilbyr alternative julegaver av en annen sort. Hvis man går inn på hjemmesidene til ulike frivillige organisasjoner, kan man få mange gode ideer til gaver til rike nordmenn som har alt.

www.kirkensnodhjelp.no/
www.plan-norge.no/
www.sos-barnebyer.no
www.gavermedmening.no/ - flyktningehjelpens hjemmeside
www.unicef.no/
www.framtiden.no/
www.gronnhverdag.no/

En hjelpende hånd er julens ånd?

Sjeldne fugler er endelig løs: Påfugltrioen sjekker at Stallen er skikkelig møkket.

Foto: Frode Hølleland

Jul i stallen 2007
Tradisjonen tro, så blir det jul i stallen i år også.

Foto: Jan-Erik Hammerstad

Melkemannnen Rune

Når melkebilen fra Tine ruller inn på tunet er det ikke tilfeldig hvem som sitter bak rattet. **Rune Sperrevik** har i mange år sørget for leveranse av melkeprodukter når vår eget minimeieri ikke er i drift eller ikke strekker til. Damene på kjøkkenet har intervjuet sin lunsjmakker.

I hvor mange år har du levert til Helgeseter?
Jeg har levert melk til Helgeseter i 21 år, men har kjørt for Tine i 28 år. Helgeseter er den beste kunden jeg har og jeg gleder meg til å levere her. Det er så kjekt å ta en kaffe med kjøkkenpersonalet. Det har blitt en tradisjon det der. Føler meg alltid velkommen. Kommer til å savne det veldig når jeg må slutte å kjøre denne ruten.
Hvordan startet denne tradisjonen?
Det var Tove som spurte om jeg ville ha en kopp kaffe og derfra fortsatte det. Husker veldig godt den gang jeg var her og leverte; plutselig så jeg bilen vugge frem og tilbake. Da var det Margareth som hadde lagt seg bak i bilen og lo og hoiet. Vi måtte være 3 stykker til å få henne ut av bilen.

Redaksjonen har fått snusen i at Rune får beholde melkeruten til Helgeseter likevel. Det viste seg at den større og mere "effektive" melkebilen måtte gi tapt på den bratte og glatte veien til Helgeseter.

Tar sats: Ingen ting å si på stilen.

God service er Rune sitt varemerke: Her blir varene levert helt på kjølerommet.

Høydepunkt: Rune Sperrevik legger alltid pausen sin til Helgeseter. Her er det kaffepause og praten går løst om det glatt føret på veiene om dagen.

Dykk i arkivet

Ved første øyekast ser det ut som dette bildet er tatt i sommer med fjordingen Tunprins og dølahesten Laila på beite. Den observante leser vil se at dette ikke kan stemme. Arken er ennå ikke bygget og de store bøketrærne ved Hovedhusets vestfløy står fortsatt og troner på hjørnet.
Jan-Erik Hammerstad kan fortelle at det er riktig at det et en fjording og en dølahest, men at de er Nille og Heidi som står å nyter dagen. Bildet er trolig fra tidlig på 80-tallet.

Foto: Ukjent

Returadresse:
Virksomheten Helgeseter
Øvre Sædalsvegen 257,
5098 Bergen

Aktivitetskalender

November

lørdag 29. Lysfest i Hallen kl 19
søndag 30. 1. søndag i advent

Desember

onsdag 3. ~~John Rawcliffe har undervisning med beboerne kl 9.15~~ Går ut!
onsdag 3. Julebutikk i hovedhuset kl 11
fredag 5. - 18. Julesalgsutstilling i Galleri Helgeseter, åpning kl 11
søndag 7. Adventskonsert i Hallen på Helgeseter. kl 17
onsdag 10. Fellesmøte kl 14.30
torsdag 11. Lysdypping i eurytmisalen kl 17
mandag 15. Eplekarten Barnehage kommer med Lucia til morgensamlingen kl 9.15
onsdag 17. John Rawcliffe har undervisning med beboerne kl 9.15
fredag19. Paradisspillet i Hallen. Hyggelig samvær med julebrød og kakao etterpå. kl 11.30
22. og 23. Vi pynter i husene
onsdag 24. Julaften - feiring i hovedhuset

Januar

torsdag 1. Første nyttårsdag
mandag 5. Verkstedenes 1. arbeidsdag i det nye året
tirsdag 6. Hellige Tre Kongersfest / julen bæres ut. Draumkvedet synges av medarbeidergruppe. kl 17
onsdag 7. Julefest i Nesttun Bedehus. Helgeseter deltar. kl 18-20

Selvportrett: Tegning av Gunnar Franck etter et besøk hos tannlegen