



Velkommen til kirkens diakonale tilbud

i Hamar kommune



DEN NORSKE KIRKE
Hamar og Vang menigheter

Diakonale tilbud

I Hamar kommune er det et stort diakonalt arbeid. Diakonalt arbeid er kirkens omsorgstjeneste med fokus på nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet. Det handler om å være til stede for hverandre i ulike livssituasjoner.

Diakoni er både å være og gjøre, og det handler om at vi som et kristent fellesskap hele tiden spør: «Hva vil du jeg/vi skal gjøre for deg»? I perioder av livet har en evner og muligheter til å gi og andre ganger er man den som trenger å motta. Gi og få er selve essensen i diakonien. Vi ønsker å utfordre deg som nå leser dette heftet om å komme med tips, ønsker og behov. Hva ser du at diakonien kan være i samfunnet og i menigheten? Hva ønsker du at «vi kan gjøre for deg», eller hva tenker du at: «du vil gjøre for andre»?

*Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte,
virkeliggjort gjennom liv og tjeneste.*

(Den norske kirkes visjon for den diakonale tjeneste)

Kirken har tilbud for alle, for liten og større. Det er variert og bredt, fra kor til samtalegrupper, fra gudstjenester til åpne kirkerom. Fra aktiviteter med mange til individuelle samtale. I dette heftet får du en oversikt over kirkens diakonale tilbud. Du kan alltid ta kontakt med diakon Siv Leirvik-Engevik, sl285@kirken.no eller tlf. 930 47 243

Ønsker du å lese mer informasjon om tilbud i kirken og se gudstjenestekalenderen? Følg med på Facebook-sidene til *Kirken i Hamar og Kirken i Vang*, og se mer på www.kirken-hamar.no. Du kan også kontakte kirkekontoret på tlf. 625 63 750.

Velkommen!

STRIKKEKAFÉ



Fra hånda til hjertet

Vil du møte andre for å strikke og skravle?

I Storhamar kirke er det myldremandag på mandager. Det er Småbarnssang, barnekor, vaffelkafé og middag for alle (en gang i mnd). Mens du venter på barn, slå deg ned sammen med andre strikkeglade. Kanskje du vil lære å strikke sokker eller skjerf?

I Kirkestua i Vang er det strikkekafé annenhver uke. Ta med deg matpakke, strikkesetø og ta en pause i hverdagen med en kopp kaffe, prat og strikking.

Trenger du det ikke selv det du lager, så vil arbeideren i Hamar (rusmisbrukere) eller misjonsprosjektet i Estland bli takknemmelige!

ONSDAG 11.30-13.30 i Kirkestua i Vang

Annenhver uke

MANDAG 17.00-19.00 i menighetssalen, Storhamar kirke.

Hver uke.

Mer informasjon:

Vang: Torill Berg,
tlf. 920 92 821

Hamar: Siv Leirvik
Engevik,
tlf. 930 47 243



MIDDAGSTILBUD

MIDDAG FOR ALLE I VANG

Vil du spise middag sammen med andre?

Annenhver onsdag er det middag for alle i Kirkestua ved Vang kirke. Det er åpent for alle. Gratis middag med mulighet for å vipse for maten hvis en vil. Meld deg på dagen før.

ONSDAG 16.30-18.00 i Kirkestua i Vang

Mer informasjon og påmelding: Kateket Ragnfrid Granerud, tlf. 909 44 731



MYLDREMIDDAG I STORHAMAR

Generasjonsmiddag for alle

Første mandagen i måneden møtes småbarnsfamilier og andre som har lyst å spise sammen i Storhamar kirke. Her er det myldring mellom generasjoner. Ingen påmelding. Pris: Maks 100kr/familie

MANDAG 16.30-17.30 i Storhamar kirke

Mer informasjon: Menighetspedagog Frida Johansson, tlf. 92 22 55 32

KROPP OG SJEL

MEDISINSK YOGA

Terapeutisk yoga med fokus på pust og avspenning

Hver uke er det to formiddager med yoga. Øvelsene er forskningsbaserte. De er livssynsåpne og passer alle. I etterkant av yogaen er det tilbud om kaffe og te. I Storhamar gis det mulighet for lystenning, stillhet og samtale.

MANDAG 09.30-10.30 i Storhamar kirke

FREDAG 09.30-10.30 i Kirkestua i Vang

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243



TRIM OG VAFFEL

Enkel trim og hyggestund med vaffel

Enkel trim i kirkerommet og etterpå koser vi oss med vafles og kaffe i menighets-salen. Det er frivillige som står for trim og vafles.

Dessuten inviteres det hvert år til julebord med underholdning og god mat i desember, og en sommertur i nærområdet i juni.

TORS DAG 10.30-12.30 i Storhamar kirke

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243

PILEGRIMSVANDRING

Gå, snakke, være tilstede, lande.

Tirsdag er Pilegrimsdagen. Hvis du har lyst så bli med CRUX Oppfølgings-senter på ukentlige gåturer rundt i Hamar.

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243

MUSIKKTILBUD

LUNSKONSERT I HAMAR DOMKIRKE

Orgelmusikk, et pusterom i hverdagen.

Lytt til det nye orgelet i Hamar domkirke. Domkantor Trond Våge spiller i ca 30 minutter og det serveres lunsj etter konserten. Tilbudet er gratis.

ONSDAG 12.00-13.00 i Hamar domkirke

Mer informasjon: Domkantor Trond Våge, tlf. 950 77 580

ALLSANG

For alle som er glad i å synge!

Noen onsdager er det allsang/kor for eldre i Hamar og Vang. Ledes av Gudbrand, organist og Siv, diakon og allsangen får besøk av ulike solister. Pause med kaffe og noe å bite i. Behov for skyss? Ta kontakt.

ONSDAG 13.30-15.30 i

Storhamar kirke

Dato: 25/10, 8/11, 22/11
og 6/12



4. GANGER I ÅRET 18.00-19.00 i Vang kirke

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243

MUSIKK-KAFÉ

Samling for mennesker med nedsatt funksjonsnivå (utviklingshemmede)

Møtes til fellessang, kaffe og vafler, og en tilrettelagt gudstjeneste ca 1 gang i måneden. *Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243*

LØRDAG 11.00-12.30

MULIGHET FOR SAMTALE



SORGGRUPPER FOR ETTERLATTE

Møt andre som også har mistet noen

Sorggrupper er en samtalegruppe hvor du kan sette ord på tanker, følelser og reaksjoner du har i din sorgprosess. Du bestemmer selv hvor mye du ønsker å dele og tilbudet er for alle uavhengig av livssyn.

TA KONTAKT FOR OPPSTART OG TIDSPUNKT.

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243

LEVE KAFÉ PÅ FRIVILLIGHETSSENTRALEN

LEVE er for etterlatte etter selvmord

På Frivillighetssentralen i Hamar sentrum møtes de av oss som er etterlatte etter selvmord. Det er ulike temaer på samtalene.

SISTE MANDAGEN I MND 19.00-21.00 på Frivillighetssentralen

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243

INDIVIDUELL SAMTALE

Trenger du noen å snakke med?

Diakonen tilbyr samtaler for alle aldersgrupper. Siv kommer gjerne hjem til deg, hjemme eller på institusjon. Diakonen tilbyr også «Walk and talk» for alle aldersgrupper. Vi deler tanker om livet og går tur sammen. Vi kan møtes på kirkekontoret for forsamtaler. *Mer informasjon: Diakon Siv, tlf. 930 47 243*

MØTEN PÅ INSTITUSJON

ANDAKTER PÅ INSTITUSJON

Prest eller diakon besøker institusjoner i Hamar kommune

Hyggelig besøk med kort andakt og fellessang på institusjoner rundt i Hamar kommune. Mulighet for samtaler med beboere, pårørende og ansatte. Har du som frivillig lyst å bli med – ta kontakt.

TA KONTAKT FOR TIDSPUNKT.

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243



BABYSANG PÅ INSTITUSJON

Møte mellom generasjoner

En gang i måneden flytter Babysangen fra Storhamar kirke inn på Presterudsenteret. Noen ganger per semester flytter Babysangen fra Vang kirke til Finsalhagen Omsorg.

TA KONTAKT FOR TIDSPUNKT.

Mer informasjon: Menighetspedagog Frida Vilberg, tlf. 92 22 55 32

FRIVILLIGHET

KIRKEN TRENGER DEG

Vil du bruke noe av din kunnskap og tid i kirken?

Kirken har mange ansatte som er fagpersoner på sine områder. Men kirken består av langt flere mennesker, med mange ulike ressurser.

Vil du bruke noe av din kunnskap og tid i kirken?

Sammen treffer vi langt flere og kan skape fellesskap og samhold.

Har du lest noe i denne folderen som virker interessant å være med på?

Eller har du noen andre gode idéer? Ta kontakt med Siv – du trengs!

Mer informasjon: Diakon Siv Leirvik Engevik, tlf. 930 47 243

*Det er rom for, og bruk for deg, i menigheten din,
uansett om du er her sjelden eller ofte.*

ÅNDELIG PÅFYLL

GUDSTJENESTER

Gudstjenestelivet går sin gang gjennom hele året.

Hver uke er det gudstjenester i kirkene i Hamar og Vang menigheter.

For detaljert program se www.kirken-hamar.no eller ta kontakt med Kirkekontoret.

SØNDAG 11.00-12.00

i forskjellige kirker

TIRSDAG 08.30-09.00

i Hamar domkirke

Mer informasjon:

Kirkekontoret,

tlf. 625 63 750.



Kirkens SOS



OM KIRKENS SOS

Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. Det er alltid noen som tar imot samtaler, hver eneste dag, døgnet rundt, også i ferier og høytider.

Vi ønsker å fremme livsmot og håp for den som er i følelsesmessig eller eksistensiell krise, og som kjenner at livet utfordrer. Vi tåler å høre, og har tid til å lytte.

22 40 00 40

www.kirkens-sos.no

