

Shofar-horn

# Hornsignalet

Info-organ for Stiftelsen Setertjernkapellet Rehabilitering, Des. 2014

## **HAN KOM!**

*Himlens fugler har vel sine reder  
revene i skogens huler bor.  
Verdens Frelser hadde ingen steder  
som han kalte for sitt hjem på jord.*

*Halm og strå det var hans krybbeleie  
ødemarken var hans hvilested.  
Han som jord og himmel har i eie,  
vandret ensom om ved Jordans bredd.*

*Når i bønn han talte med sin Fader,  
steg han opp på bergets høye topp.  
Han som skapte stjerners myriader  
reiste ei seg selv en bolig opp.*



Versene over er hentet fra en gammel sang.

Det var noen fattige greier han kom til. Ikke få seg et hus, - han som var med og skapte alt!

*Fil 2,6-8: Han var i Guds skikkelse, men så det ikke som røvet gods å være Gud lik. Han gav avkall på sitt eget, tok på seg en tjeners skikkelse og ble mennesker lik. I sin ferd var han som et menneske; han fornedret seg selv og ble lydig til døden, ja, korsets død.*

Skal undres på hvordan det var der hjemme hos Gud når han sa JA til komme til oss på jorda. Det var noe enormt han ga avkall på!

Så kom den store dagen: Han ble menneske – da kunne ikke englene være stille lenger. De fikk sikkert beskjed fra Gud Far: «Nå kan dere dra, nå kan dere fortelle den store nyheten på jorden, at tiden er kommet». Hvem skulle de så bringe et likt unikt budskap til?

Jo, til de fattigste, til hyrdene, ute i mørke natten. Men når englene kom, da ble det lys!

*Luk 2,9-11: Med ett stod en Herrens engel foran dem, og Herrens herlighet lyste om dem. De ble meget forferdet. Men engelen sa til dem: "Frykt ikke! Jeg kommer til dere med bud om en stor glede, en glede for hele folket: I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Kristus, Herren.*

Dette hadde profetene varslet om i mange hundre år, - englene hadde sikkert gledet seg veldig til å kunne fortelle dette utrolige budskapet! En Frelser for hele folket!!

Han hadde ikke bare gitt avkall på noe, men han fullførte sitt kall. Han ble lydig til døden, ja, han bar navnet Jesus for han skulle frelse sitt folk fra deres synder. I all evighet skal vi takke Ham!

***Forventningsfull advent og Velsignet Jul!***

Jorun Kind

# Hytteboka høsten 2014

(Et utdrag, innholdet er i de fleste tilfeller forkortet)

- 17.08. – En fin løpetur til Setertjernstua. Ble tatt imot med vaffer og god stemning. Men løpeturen må gå videre.....
- Vi har vært 6 stk på bønn- og fastehelg, takk for dager med stor velsignelse. En del turfolk kom innom og håpet på servering!
- 24.08. – Blåbærstevne. Dette er et sted hvor besøkende får "brød" i stedet for "steiner".
- 31.08. – Takk for en oppbyggende andakt, Jesus kan!
- Mange hyggelige mennesker etter hvert utover dagen, en fin dag ved Setertjern, (vertskapet).
- 07.09. – Flott vær og gode samtaler med folk som kom innom, kan man få det bedre? (vertskapet).
- 13.-14.09. – En flott gjeng fra Mortensrud Soul Children har hatt sin første felles hyttetur. Vi har kost oss i strålende sommervær på dagen og nydelig stjernehimmel på kvelden/natten.
- 14.09. – Vaffelrast og hvil ved Østmarkas triveligste serveringssted!
- Nok en fin søndag, sommeren slipper ikke taket. Takk for sang og andakt.
- 21.09. – En litt grå dag og ganske sølete fra Grini, er på tur med pappa. (gutt 6 år).
- Vaffelsalget gikk trått med lite gjester, men vi koste oss. (vertskapet).
- 28.09. – En tankevekkende andakt til oppmuntring og etterlevelse. Et hyggelig vertskap og trivelig besøkende.
- Det var gøy å gå opp til Setertjernstua med mamma, pappa og noen flere. Når jeg kom opp, så jeg Setertjernstua og landskapet, da fikk jeg en underlig og deilig følelse! (gutt 8 – 10 år).
  - Strålende høstvær og god temperatur, også mange syklistene innom, takk for en fin weekend (vertskapet).
- 30.09. – Ungdommer er ikke så late som noen vil ha det til. Vi dro opp på sykkel og koste oss med pinnebrød og kjeks.
- 05.10. – En fargerik høstdag og en flott skogtur i marka. Ble møtt med vennlighet og gjestfrihet. Kunne også dele åndelig velsignelse sammen. Vi ønsker Guds velsignelse over alt arbeid som drives her på stua.
- En flott opplevelse å komme hit. Turen og stua var topp, vi gleder oss til neste helg for da skal vi sove her fra lørdag til søndag.
- 12.10.- Det regnet og regnet, alt ble litt vått. Sykling gjennom store vandammer langs med Setertjernet.
- Takk for en koselig opplevelse, det var en deilig og frisk tur på sykkel.
  - Koselig å overnatte her, hadde håpet på at flere hadde tatt seg ut i regnværet. På ettermiddagen kom solen og vi pakker oss hjemover etter en vellykket helg. Vi tar vare på minnene og de gode tingene vi får oppleve (vertskapet)
- 19.10. – Oppholdsvær, men veldig vått, takk for god andakt.
- Takk for varm kaffe, perfekte vaffer og god hygge.
  - Gått fra Losby, mye vann. Måtte vasse (uten sko) på veien langs Setertjern (vertskapet).
- 24.-26.10. – 11 eventyrlystne ungdommer ankom den storslåtte Setertjernstua langt inne i Østmarka. Vi måtte krysse et oversvømt Setertjern, de sist ankomne på lørdag svømte over. Masse opplevelser, vi har kost oss. Tusen takk for oss. "Loftet", Sentrumkirken
- 26.10. – Vi har gått fra Grini, en våt, men fin tur. Måtte vasse barfott over en oversvømt vei rett nedenfor her.
- Det er første gang vi er her, men ikke den siste, veldig hyggelig.
  - En ekstra våt opplevelse i innspurten til Setertjernstua i dag. Gikk rundt Setertjern på nordvestsiden istedenfor langs veien.
  - Alltid hyggelig å komme hit til denne fine hytta. Denne gang til fots fra Grini via Ramstadsjøen.
- 02.11. – Takk for servering og fin andakt.
- Skikkelig høst, lite folk først på dagen, flere kom etter hvert (vertskapet).
- 09.11. – Et hyggelig sted og hyggelig vertskap. Legg på prisene, de tåler en justering!
- Det ble en sykkelturn fra Losby, forrige gang rakk vi ikke åpningstiden.
  - Nok en vidunderlig dag på Setertjernstua. Været er grått, men menneskene lyser. Flott andakt, takk for Guds nåde.
  - Takk for en hyggelig samling.
  - Takk for godt fellesskap, i en høsttid med gråvær er dette en oase med lys, varme og liv. Minnevers fra andakten: *Gled dere heller over at navnene deres er innskrevet i himmelen*, Luk.10:20.
  - Oppmøtet i dag ble over all forventning. Takk til vår Gud for en fin dag (vertskapet)

## Vintertrim i skog og mark.

Østmarka har mange muligheter både sommer og vinter. Vi vil her nevne 3 gode opplegg som finnes i stuas nærrområde. Dette kan være med på å få så mange som mulig opp av godstolen, og ut i naturen for å oppnå bedre fysisk og psykisk helse. Kom gjerne innom Setertjernstua til en god pause og velfortjent hvil når denne er åpen.

### 1. Rælingstrimmen.

Rælingen kommune har i samarbeid med lag og foreninger satt opp 15 postkasser på ulike turmål i kommunen. En av disse kassene er satt opp på Setertjernstua. I postkassene er det en tur-bok hvor man kan skrive sitt navn.

Hver høst trekkes en vinner som blir årets Rælingstrimmer, første trekning skjer på Rælingskvelden i oktober 2015.

### 2. Skijeger'n

Østmarka orienteringsklubb har også i år satt ut poster, noen er i området vårt. Kartposen kan bestilles på nett eller kjøpes hos: G-sport, Strømmen Storsenter og G-sport Triaden.

### 3. Distanseskortet og distansemerket

Skiforeningen har 120 stemplingssteder på ulike steder i marka, et av stedene er ved Setertjernstua. Men hvis det ikke er stempling på det stedet du har gått til, kan du selv skrive på. Skiforeningens skilt forteller hvor mange kilometer du kan notere på kortet.

Hvis barn oppnår kravene til sin årsklasse, kan Barnas Skimerke bestilles.

Det er 4 ulike merker; start-, bronse-, sølv- og gullmerket.

Mer info finnes på nett: [www.skiforeningen.no](http://www.skiforeningen.no). Vi har distanseskort i kiosken vår for utfylling til de som vil ha.

På bildet over ser vi litt av østveggen på Setertjernstua. Stemplingsboksen for distanseskortet til venstre og "postkassen" for Rælingstrimmen til høyre.



## Årsmøte

Årsmøte i Setertjernstiftelsen avholdes  
mandag 23. februar 2015 kl. 1900.

### Betania bedehus

Losbyveien 5, Lørenskog.

Andakt v. Jan Gaute Sirevåg.

Sang v. Bent og Bjørnar Berntzen.

Vanlige årsmøtesaker og bevertning.

Det er spesielt hyggelig om flest mulig av andaktsholdere og verter på søndagene har anledning å komme.

Styret.



## Leder har ordet:

### Juleforberedelser



I min barndom sa man at «jula varer helt til påske». Noen ganger virket det til og med som om det var sant. De siste juletefestene i barndommens Rogaland blei ofte holdt langt ut i siste halvdel av januar.

Nå derimot kan man si at «jula begynner i oktober». Julemarsipanen var tilgjengelig primo oktober og den første julegatebelysning var å se i siste halvdel av oktober. Ikke noe galt med det forresten, vi trenger lys og glede i mørke novemberdager her i Norge.

Likevel er det til å gremmes over at julens hovedbudskap ser ut til å være «løp og kjøp», i butikker pyntet med nisser, troll og mye krims krams som vi «må ha» for å pynte til jul. Vi oversvømmes av tilbud om å kjøpe mer eller mindre unyttige ting til oss som har «alt» fra før.

Julens egentlige budskap forsvinner eller er veldig lite tydelig i dagens kjøpesamfunn. Hvor er Jesus-feiringen oppe i alt dette kan man med god grunn spørre om?

Setertjernstua har hatt sin siste åpne søndag i 2014 når dette leses. Den blir lukket og låst frem til 1. februar som planen sier, men kanskje kommer snøen og skiføret i år også – og da med ett er det likevel muligheter for en kakao, vafler og solbærtoddy for besøkende selv om måneden er januar og ukedagen heter lørdag eller søndag. Søndag 1. februar er likevel alt i normal gjenge igjen uansett vær og føreforhold. Velkommen innom!

Lurer du på hvordan situasjonen er for Stiftelsen og hva vi har utrettet i 2014, er du hjertelig velkommen vårt årsmøte på Betania bedehus i Lørenskog mandag 23. februar kl 1900.

Jeg ønsker alle våre lesere en riktig velsignet jul og et godt nytt år!

Gunnar Førland



Søndag 14. sept. var som den fineste sommerdag.

Sportsandakten ble holdt ute og Mortensrud Soul Children sang for oss med stor jubel og glede. Kai Bjørntvedt (på benken) var god andaktsholder.

## Vintersesongen 2015

Vi åpner igjen til en ny sesong søndag 1. febr. Om skiføret blir bra, vil vi prøve å ha en utvidet åpningstid, det gjelder lørdager og søndager i jan. samt lørdager i febr. Men dette er avhengig av at vi får nok frivillig personell.

Vi kunngjør dette ved oppslag nær løypene på Losby og Marikollen. Det er også verdt å ta en titt på hjemmesiden vår ([www.setertjernstua.no](http://www.setertjernstua.no))

og/eller Skiforeningens informasjon om stuer: [www.skiforeningen.no/marka/stuer](http://www.skiforeningen.no/marka/stuer), velg så Østmarka og Setertjernstua.

Også på Origo ([www.romerike.no](http://www.romerike.no)) finnes info, velg **DET SKJER** og søk på *Setertjernstua*.

Men vi kan ikke garantere at alle utvidete åpningstider blir kunngjort i alle disse medier, det vil dessverre kunne skje at du kommer til lukket dør.



### Folk på søndagstur

Her er en fast spalte hvor tilfeldige gjester får noen enkle spørsmål hvordan de opplever Setertjern-stua på en vanlig søndag.

Gjester 09.11.14:

*Wenche og Helge Vinorum*

Hvorfor er dere kommet hit i dag?

*Vi hadde lyst på en skogtur sammen med gode venner. Så kan vi kombinere det med et fellesskap som minner om en gudstjeneste.*

Er dere her ofte?

*Nei, det blir sjeldent, men noen ganger har det blitt i årenes løp. En gang var vi også med på et 60-års lag her.*

Hva synes dere om stedet?

*Et nydelig sted i fredelige omgivelser.*

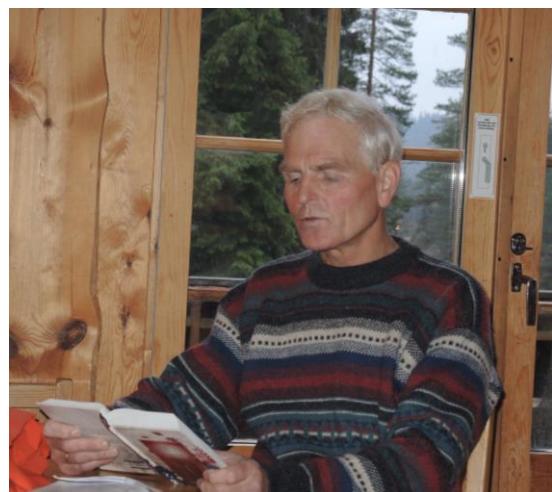
Vil dere anbefale oss til venner og kjente?

*Det er ikke noe problem å anbefale dette stedet, det gjør vi med glede.*

Noen tips eller korrigeringer som dere ønsker å gi oss?

*Ikke noe som vi kan komme på.*

Tusen takk og hjertelig velkommen igjen en annen gang



Olav Strøm fra Enebakk hadde andakten sønd. 9. nov. Det var i alt 9 stk. til stede og vi fikk høre mange gode bibelvers. Hovedbudskapet var fra Luk.10:20: *Gled dere heller over at navnene deres er innskrevet i himmelen.*

## Gaver

Takk for alle gaver til Setertjernstiftelsen. Takk også for forbønn, omtanke, oppmuntring og frammøte ved virksomheten ved Setertjern.

Denne gang takker vi spesielt for det som har kommet inn i perioden sept. – nov. 14.

September (kr 1 505,-)

KBAA 500, EB 255, RG 150, LT 300, HSH 200, Gave i stua 100.

Oktober (kr 9 201,-)

TWB 200, TF 400, AIS 500, GO 250, ATT 300, BIB 400, EB 200, SB 200, GF 301, AG 100, FRL 400, RMB 200, TL 200, BSE 100, BRØ 200, ROM 200, NN 200, NN150, OE 1000, GL 100, IV 100, BSF 300, BH 200, KM 300, RO 200, KA 200, TT 1000, HK 300, JAH 200, RB 300, LK 100, AH 300, EW 100.

November (kr 3 050,-)

TB 150, MN 200, HOV 200, OOF 500, HKK 200, SDH 200, MHF 100, SB 200, TLAA 200, EG 250, JS 300, JEW 100  
Gave i stua 450.

Hornsignalet utgis av en uavhengig, ideell stiftelse som ønsker å videreføre Odd Olaf Austveg's visjon om en markastue med kristen profil i Rælingen/ Lørenskog-marka.

Styrets leder: Gunnar Førland

67 90 95 19 / 415 56 870

Hvis du er interessert i å leie stua for en forening, lag eller lignende, ta kontakt med Svein Aaslund 22 21 13 68 / 934 84 221.

Kontakt Trond Woll 63 81 45 13 / 907 95 033 eller Svein Kopperud 915 30 622 hvis du har mulighet å hjelpe til på søndagene med andakt eller kjøkkentjeneste.

Har du lyst til å delta på dugnader, kontakt Trond Woll 63 81 45 13 / 907 95 033 eller Steinar Rosseland 67 90 73 79 / 952 37 338.

Ansvarlig for bladet: Gunnar Førland.

Redaktør: Steinar Rosseland

Medarbeidere: Jorunn Austveg, Karin og Steinar Edsbergløkken,

Bladet kopieres på Skedsmo videreg. skole, Tilrettelagt opplæring.

Stiftelsen kan også kontaktes via:

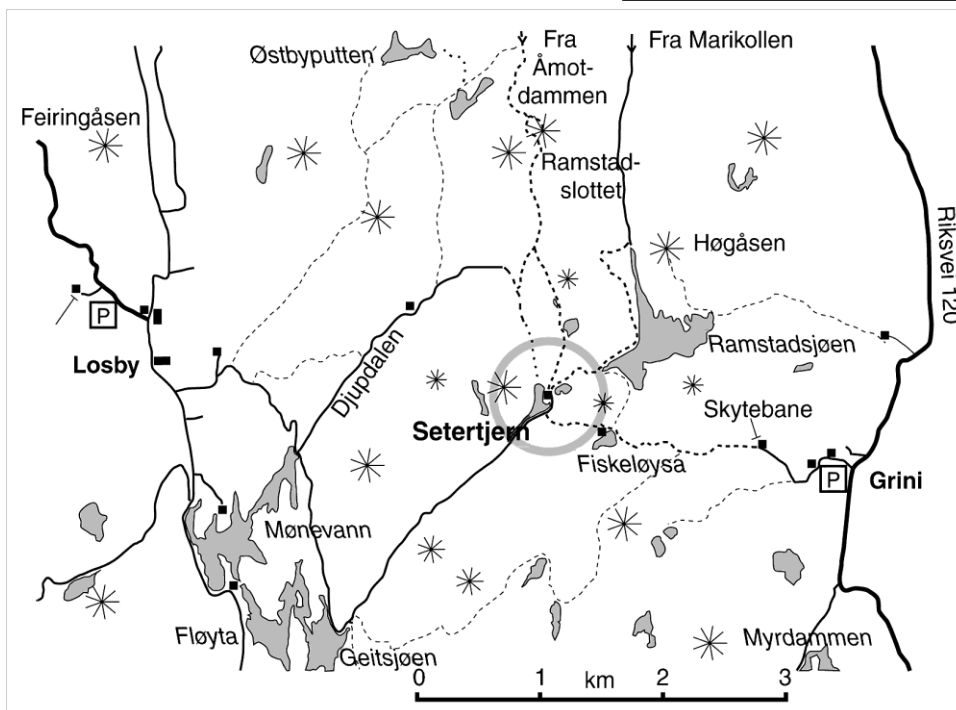
Setertjernstiftelsen

Postboks 259, 1471 Lørenskog

Bankgiro 7050 42 00203 / 7877 08 75152

Internett: [www.setertjernstua.no](http://www.setertjernstua.no)

Bildene er tatt av Steinar Rosseland



De mest aktuelle utgangspunkt for å komme inn til Setertjernstua er:

- |                            |               |        |                    |
|----------------------------|---------------|--------|--------------------|
| 1. Losby utfartsparkering  | Gå, sykle,ski | 7 km   | Barnevogn mulig    |
| 2. Marikollen (Fjerdingby) | Gå, ski       | 6 km   |                    |
| 3. Grini bedehus           | Gå, (ski)     | 3,5 km |                    |
| 4. Blystadlia              | Gå            | 6 km   | Via Ramstadslottet |

Fra alle disse steder går det blåmerkede veier/stier frem til Setertjernstua, noen er merket med dette eller andre kjente navn i nærområdet. For ski-løyper er det rødmerking som gjelder. Vi anbefaler å anskaffe et Østmarka-kart, vi har det nyeste til salgs i kiosken vår, utgitt av Østmarka orienteringsklubb i målestokk 1 : 30 000.