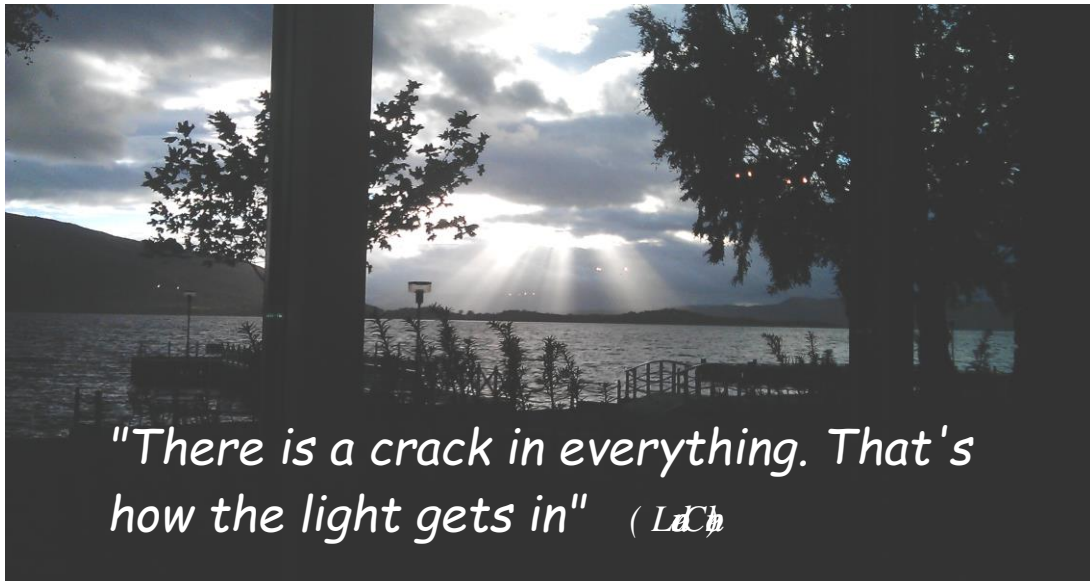


# Hornsignalet

Info-organ for Stiftelsen Setertjernkapellet Rehabilitering, Des. 2015



*"There is a crack in everything. That's how the light gets in" (L.C.H.)*

Da jeg var guttunge, elsket jeg å hoppe i høyet på varme sommerdager i min morfars gamle låve! Det var en sprekk i tømmeret oppe på veggen. Der kom sollyset og dannet lyskjegler inn i den halvmørke låven. Men det var så mye skitt og støv akkurat der dette sollyset brøytet seg vei at vi hoppet enten over eller under, for alt det støvet ville vi ikke ha inn i lungene! Og vi kan smile...

Lukas forteller at der var ikke husrom til Maria og Josef. Ikke i herberget og ikke noe annet sted. Det ferske ekteparet på reise til Betlehem opplevde at livet var i ferd med å revne. Maria fødte til sist blant kuer, fluer og eselskrik i en liten steingrotte, under trussel av dødsstraff hvis de ikke møtte til folketellingen som keiseren hadde foreskrevet. Situasjonen opplevdes sikkert uoverkommelig. En sprukken og skitten stall var det eneste tilgjengelige, men under en lysende stjerne. Det ble Jesus-barnets første hjem.

~~"Fuffu"~~ ~~ichin billeg!~~ synger Leonard Cohen så treffende. Når vår tilværelse sprekker opp og truer med å revne, da kan lyset utenfra få slippe inn! Når Guds lys trenger inn i våre livs halvmørke låver, da avsløres hvor skittent det egentlig er hos oss i syndens og tilkortkommenhetens verden! Da avsløres hvor Gud egentlig befinner seg! Han er hos oss i det brustne og ufullkomne!

~~"Fuffu"~~ ~~ichin billeg!~~ Slik bryter Guds nådes lys gjennom!

Nå er det ikke i en sprukken stall i Betlehem, men i julepyntede stuer med tilsynelatende det meste på stell. Ikke under lyset av en mektig stjerne, men i det tynne lyset fra nytente og skjelvende stearinlys når juleevangeliet leses. Da skinner Guds frelsende lys inn i våre livs skjøre sprekker.

Julens budskap er et mysterium. Et lite barn født i Betlehem. Han var et menneske men ga oss et bilde av hvem Gud er og hva Gud vil med oss: Fred, frihet og bekreftelse på at vi er elsket, akseptert og forsonet. En slik kjærlighet kan være vanskelig å forstå. Jesusbarnet forteller at Gud er midt iblant oss, ikke minst når vi strever med dette forunderlig skjøre som kalles livet.

Jan Gaute Sirevåg

# Hytteboka høsten 2015

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

06.09. – Blåbærstevne. Et godt stevne i fint høstvær, litt kjølig.

Alle besøkende virket glade og fornøyde.

11.-13.09. – En velsignet helg med gode samlinger. Takk for oss for denne gang. (vertskapet).

13.09. – Nok et hyggelig besøk på Setertjernstua.

20.09. – En flott dag på Setertjernstua. Vanskelig å komme frem pga. mye vann over veien. I andakten ble vi minnet om å spre det gode budskapet. (vertskapet).

27.09.- Nydelig vær og godt med besøk, andakten kunne holdes ute. (vertskapet).

11.10. Takk for et fint døgn. (vertskapet).

18.10. – Tur fra Marikollen i fint høstvær, strålende sol. En god andakt, alt var bra her.

25.10. – Sykkeltur fra Kjenn i nydelig høstvær, hyggelig betjening og god servering. Et fint turmål.

- Takk for flott service.

- Takk for fin andakt og sang. Nydelig vær og frisk haustluft.

- På tur i shorts, sol fra skyfri himmel. Utrolig så langt ut på høsten. En god stund i stua med et hyggelig vertskap.

01.11. En fin dag i skogen, + 10 gr. Og en god samling inne i stua.

## Fra søndag 1.november.



Fra v: Bård Pettersen, Vladislav Hristov (Bulgaria), Alfonso Pampimcea (Spania), Staffan Dalholmer (Sverige), Kai-Stian Orø og Helge Valrygg

Denne søndagen var det våre venner i Reto som hadde ansvaret og de stilte mannsterkt opp med hele 6 stk trivelige gutter/menn. Se bildet over.

I andakten minnet Helge oss om ordene i 1.Joh.brev 1.kap. fra vers 5 og utover om å vandre i lyset.

Han hadde fått sett dette så klart sent på lørdagskvelden da de gikk inn til stua på stien fra Grini. 3 stk av dem hadde hodelykter, de resterende 3 hadde ikke. For at de skulle komme trygt frem, så måtte alle gå i lyset fra hverandres lykter.

Derfor er det viktig at vi som vandrer i lyset i bibelsk forstand også lyser opp for våre medmennesker slik at de også finner frem til målet.

Under andakten var det, foruten Reto, 8 stk tilstede, en god forsamling på en fin dag.



## Hjertestarter

Styret besluttet i høst å anskaffe en såkalt hjertestarter i Setertjernstua. Dette har vært vurdert over tid og Røde Kors var klar i sin anbefaling til oss om kjøp. Disse er blitt mer og mer vanlig på offentlige steder, i bedrifter, på kjøpesentre og andre steder hvor folk ferdes. At det går kortest mulig tid mellom et eventuell anfall og til hjertelungeredning (HLR) kan settes i gang, er helt avgjørende for et godt resultat.

HLR består først og fremst av hjertekompresjon samt munn-til-munn-innblåsinger, altså begge deler må være med. 30:2 er forholdet mellom brystkompresjoner og innblåsinger, altså 30 kompresjoner og 2 innblåsinger.

I tillegg vil bruk av hjertestarter(defibrillator) være aktuelt. Den benyttes til å stanse en unormal hjerterytme og starte opp hjertet på nytt i riktig rytme.

Ved å utføre HLR blir det tilført oksygenert blod til hjernen og andre livsviktige organer i kroppen fram til mer kvalifisert hjelp kan overta og gi en mer omfattende behandling. Derfor bør varsling til 113 skje snarest, helst parallelt med oppstart av HLR.

Hjertestarteren som er kjøpt inn er av type PAD 350 fra Heartsine. Dagens hjertestartere er produsert med tanke på at hvem som helst skal kunne redde et liv i et nødstilfelle. De veileder med tale og er meget sikre i bruk. Man kan faktisk ikke gi støt til noen som ikke skal ha det.

Vi anbefaler alle å gjennomføre et kurs med LHR som inkluderer bruk av hjertestarter. Der lærer man å gi "rett" hjertekompresjoner og innblåsinger i kombinasjon med bruk av hjertestarter. Da vil man være bedre forberedt hvis uhellet skulle være ute og sannsynligheten for å redde et liv er større. Hjertestarteren er plassert i en holder på veggen inne i gangen og vil være tilgjengelig når det er folk tilstede i stua.

Firma Øyvind Hektner Tømrerservice på Nordby har sponset oss på halvparten av anskaffelseskostnaden, vi sier mange takk for det. Hvis andre vil være med på den resterende halvparten (kr 7 500,-), er det bare å ta kontakt med styret.

## Årsmøte

Årsmøte i Setertjernstiftelsen avholdes

**tirsdag 1. mars 2016 kl. 1900.**

**Lørenskog frikirke**

Hogstveien 2, Kurland

Lørenskog.

Andakt v. pastor Frank Ersvik.

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

Styret.

(NB Parkering v. Sandbekkhallen)

## Leder har ordet:



### Sesongbetraktning

Nå er igjen en høstsesong over på Setertjernstua. Vi kan glede oss over noen fine måneder. Omsetningen viser ca. 20% stigning i forhold til de to foregående høstsesongene. Etter anbefaling fra flere av våre gjester foretok vi i høst en liten oppjustering av prisene i kiosken. Allikevel skyldes nok omsetningsøkningen mest at det har vært flere besøkende på stua. Dette er veldig gledelig. Nye besøkende finner stadig veien til oss og tilbakemeldingene viser at de opplever stua som et koselig og flott mål for en tur i marka. Her kan en få påfyll både for kropp og sjel.

Jeg skrev i forrige nummer av Hornsignalet at det foregikk en del arbeider i området rundt Setertjern, dette var spennende for oss med tanke på den kommende skisesong. Losby Bruk tok kontakt i nov. og ville ha oss med på en befaring i området rundt Setertjernstua. De skal komme vinter drive tømmerhogst i Skurvåsen, dette er åsen nord-nord/øst for stua. De antar at arbeidet vil starte sist i januar. Dette betyr at veien fra Losby gjennom Badstudalen blir brøytet den kommende vinter og skiløype til Setertjernstua fra Losby bare blir gjennom Djupdalen.

La oss håpe at det blir en fin skisesong kommende vinter. Vi ønsker også i år med god hjelp av frivillige å holde stua åpen både lørdager og søndager i skisesongen, ikke bare fra første søndag i februar slik som programmet tilsier. Åpningstidene blir avvertert under Skiforeningen/Markastuene.

Vi går nå julen i møte og jeg ønsker alle våre venner en velsignet julehøytid og et riktig godt nyttår. Velkommen til nye besøk på stua i 2016.

Med hilsen Svein

## Bilder fra naturen



Langs stien fra Grini til Setertjernstua står dette treet. Det har vært langt nede, på nippet til å visne bort, men så har det klart å reise seg igjen. Det strekker seg nå rett opp, akkurat som de mange trærne rundt og er full av liv selv etter at en storm har forsøkt å knekke det..

Den kan være et talende bilde på hvordan også et menneskeliv kan utvikle seg. Noen av oss har kanskje en fortid hvor det til tider har vært vanskelig å holde seg oppreist. Livet har blitt problematisk. Men ved ikke å gi opp så har situasjonen endret seg, livsgnisten har vendt tilbake og det ble orden på livet.

Dette er ikke ulikt treet på bildet med den forskjell at vi mennesker ofte må ha hjelp for å reise seg igjen.

Dette er en av intensjonene ved Setertjernstiftelsen, å drifte et sted som kan benyttes til rehabilitering fra rusmisbruk o.l. For å oppfylle dette er Reto vår beste samarbeidspartner. De har som formål å gi gratis hjelp til alle som ønsker å komme ut av et rusmisbruk og de benytter stua en del i dette opplegget.

—ooOoo—



### 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 01.11.15:

*Kate og Johnny Thorvaldsen*

Hvorfor er dere kommet hit i dag?

*Vi fikk info om «Rælingstrimmen» i postkassen, leste der om Setertjernstua og ble nysgjerrig på stedet.*

Er dere her ofte?

*Dette er første gang.*

Hva synes dere om stedet?

*Et koselig og interessant sted, veldig fin beliggenhet.*

Vil dere anbefale oss til venner og kjente?

*Ja det vil vi. Og vi kommer nok også igjen.*

Noen tips eller korrigeringer som dere ønsker å gi oss?

*Siden vi er her for første gang, har vi ikke noe grunnlag for dette.*

Tusen takk og hjertelig velkommen igjen en annen gang



Styret har vedtatt å melde stiftelsen inn i den såkalte Grasrotandelen som administreres av Norsk Tipping. Dette medfører at enhver som spiller har mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Du kan velge å støtte et lag eller forening som du mener fortjener det mest. Vi vil oppfordre deg til å bli med å støtte oss i Setertjernstiftelsen, vårt nr. er **856652742**.

Inntil 5 prosent av din innsats vil gå direkte til oss, og best av alt, hverken premie eller vintersjanse reduseres.

Du kan bli vår grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren (det enkleste)
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send: **Grasrotandelen 856652742** til 2020

## 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. 15.

September (kr 2 155,-)

RG 150, GB 250, ROM 200, SR 300, EB 255, TT 1000,

Oktober (kr 8 850,-)

KSHS 100, TEL 2000, KA 200, TL 200, LT 200, HSH 200, AH 400, BIB 300, HKK 200, L&HU 500, ATT 200, SR 500, SR 300, TB 100, AaW 200, TF 300, BSE 100, MBU 200, EB 200, Stakan 300, SK 300, KM 200, HK 400, AaET 100, MHF 100, RKG 150, LS 200, LK 100, AH 200, NN 200, Gave i stua 200.

November (kr 1 600,-)

BRØ 200, EW 200, HOV 200, NN 200, GB 200, RO 200, JS 400.

Bildene er tatt av Steinar Rosseland

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: Svein Aaslund 934 84 221

Hvis du er interessert i å leie stua for en forening, lag eller lignende, ta kontakt med Trond Woll 907 95 033 / Ann-Christin Woll 902 64 214.

Hvis du har mulighet å hjelpe til på søndagene med andakt eller kjøkkentjeneste, kontakt Trond eller Ann-Christin, tlf.nr se ovenfor.

Har du lyst til å delta på dugnader, kontakt Steinar Rosseland 952 37 338.

Ansvarlig for bladet: Svein Aaslund.

Redaktør: Steinar Rosseland

Medarbeidere: Jorunn Austveg, Karin og Steinar Edsberggløkken,

Bladet kopieres på Skedsmo videreg. skole, Tilrettelagt opplæring.

Stiftelsen kan kontaktes via:

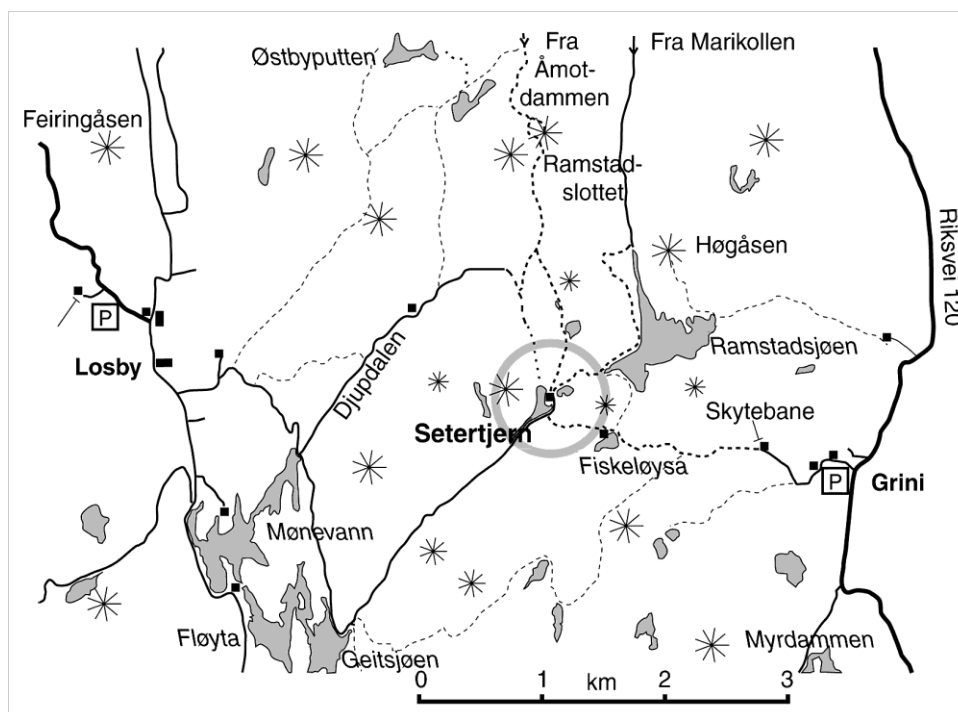
Setertjernstiftelsen

Postboks 259, 1471 Lørenskog

eller via mail: [styret@setertjernstua.no](mailto:styret@setertjernstua.no)

Bankgiro 7050 42 00203 / 7877 08 75152

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



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.