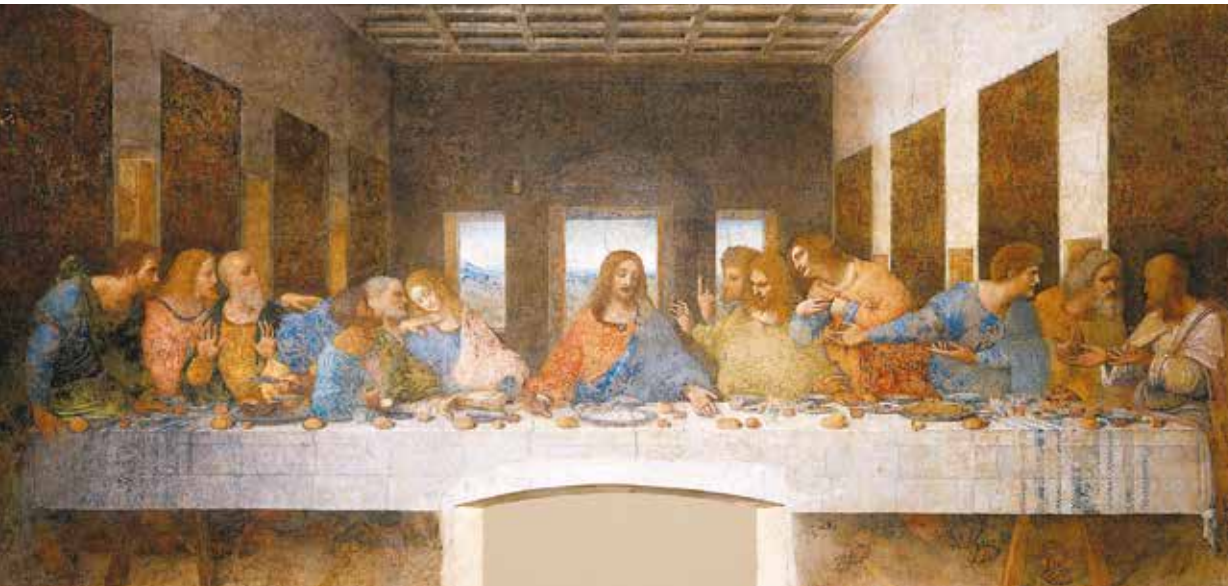


VIRUM KIRKE

FORÅR 2022



I DETTE NUMMER:

CrossYoga

I kirke med kroppen

Mariæ Bebudelse

Stille- og familiegudstjeneste

Fælles pinsegudstjeneste

I Sorgenfri Slotshave

Sognerejse

Tag med til Krakow i september



Sognepræst

Elisabeth Siemen (kbf), Kirsebærbacken 1, 2830 Virum
 Træffes bedst: tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-11
 samt torsdag kl. 17-18 og efter aftale
 Tlf. 45 85 63 30 / 40 41 63 30, ebsi@km.dk

Sognepræst

Inge Nelson Pedersen, Skyttebjerg 35, 2850 Nærum
 Træffetid: tirsdag-fredag kl. 10-11
 Tlf. 24 42 47 68, inp@km.dk

Sognepræst

Kristian Tvilling, Tværvvej 101, 2830 Virum
 Træffes efter aftale.
 Tlf. 24 61 18 51, kt@km.dk

Virum kirkekontor

Kirkebakken 10, 2830 Virum
 Kordegn Inge Fabricius
 Træffetid: mandag-fredag kl. 9.30-13 samt efter aftale
 Tlf. 45 85 57 15, kirkekontoret@virumkirke.dk

Kirketjenere

Christian Hattesen Petersen
 Anders Winther Ravn
 Træffetid: mandag-fredag 9.30-13
 Tlf. 45 85 33 67, kirketjenere@virumkirke.dk

Organist

Knud Rasmussen
 Tlf. 26 27 50 93, knudrasmussen@myself.com

Kirke- og kommunikationsmedarbejder

Barselsvikar
 Ida Fredericia
 Tlf. 24 20 40 03, ida@virumkirke.dk

Menighedsrådsformand

Uni Isenstein Nielsen
 Tlf. 20 83 28 30, uni@unis.dk

Virum kirkeblad

Oplag 4.400
 Næste kirkeblad udkommer medio august

Redaktion

Elisabeth Siemen, ebsi@km.dk (ans.red.)
 Ida Fredericia, ida@virumkirke.dk

Layout og tryk

AtlasGrafisk A/S, www.atlasgrafisk.dk

Vandring

”Jeg har gået mig mine bedste tanker til.”

Teolog og filosof Søren Kierkegaard.

Der er mange, der vandrer. De sidste par år under corona-pandemien har endnu flere vandret. Skovstierne rundt omkring bærer præg af det. Vi går alene eller flere sammen.

Vi går ture i stilhed, i samtale eller lyttende til musik. Det er, som om kilometerne forekommer kortere, når vi undervejs lytter eller taler sammen, som om de bedste samtaler opstår, når vi går sammen. Og det er, som om tankerne bedre finder ro, når kroppen bevæger sig.

I påsken hører vi om forskellige slags vandringer. Der er dem, som vandrer af sted for at hylde en konge. Senere er der dem, som ikke bare går, men som flygter fra nederlag eller som drives væk af frygt. Der er den lange vandring til



Golgata, den længste og smerteligste af alle vandringer, hvor alt synes tabt. Og dog er der også en vandring efter denne.

En vandring der begynder prøvende, for sorgen og savnet over et elsket menneske gør livet i den velkendte verden fremmed. Hvordan gå videre nu? Det er den vandring, der begynder med nogle kvinder, der tøvende søger ud til graven i den tidlige morgenstund, før dagen gryr. Og det er den vandring, som tager en helt uventet og ganske ubegribelig retning den første påskemorgen.



Dér i mørket fandt kvinderne også lys. Og i den kærlighed, som kvinderne troede var lagt kold, er der liv. Det er en opstandelses-vandring – ud over alle grænser.

Vi går hver især vores skridt – vi har gennem livet vores vandreture. Nogle gange er vandringen let og lys. Andre gange er den barsk og hård. Påskens fortællinger har de fleste med. Her er der ikke noget, som ikke kan rummes eller bæres, uanset hvor håbløst eller umuligt det er for os.

Man kan gå for motionens skyld, for at klare tankerne, for selskabets eller samtalens skyld eller for at glæde sig over naturen. Der er mange gode grunde til at tage vandrestøvlerne på og komme ud og slide på skovstierne – i påsken og også i den efterfølgende tid. For tiden efter påske handler også om at vandre. Om at vandre med håb i lyset af påskens budskab.

Inge Nelson



Få et lift med kirkebil

Kirkebil hjælper dig med at komme til og fra kirken. Hvis du er dårligt gående, det er glat udenfor, eller at du af andre årsager har brug for at blive kørt til og fra kirken, når der er højmesse eller andre arrangementer, så kan du bestille en kirkebil. Du bestiller en kirkebil ved at ringe til 48 48 48 48 og oplyse vores kontonummer, som er 1450. Når du skal hjem igen, beder du kirketjeneren om at ringe efter en kirkebil til at køre dig hjem. Vi glæder os til at se dig til vores arrangementer i kirken!

Streaming af gudstjeneste

Du kan altid deltage i højmassen i Virum Kirke. Hver søndag streames højmassen fra Virum Kirke kl. 10.00. Du kan følge den enten via Virum Kirke på facebook eller via Virum Kirkes kanal på YouTube. *Familiegudstjenester streames ikke.*



FAMILIEGUDSTJENESTE

Forårets bebudelse

Vi skal høre om Mariæ Bebudelsesdag, om foråret og om påsken. Nogle af årets konfirmander deltager i gudstjenesten, og efterfølgende vil der være mulighed for en kop te eller kaffe.

V. Inge Nelson, konfirmander og FDF Virum.

Søndag d. 3. april kl. 10.00



FAMILIEGUDSTJENESTE

Leg og lasagne

Lasagnegudstjenesterne er for børn og deres voksne, hvor vi lytter, leger, har lystænding og synger med vores organist, Knud Rasmussen. Selve gudstjenesten med tilhørende aktivitet varer ca. 30 minutter, og efterfølgende er der lasagne til alle. Det er gratis at deltage, og man tilmelder sig på www.virumkirke.dk.

Afbud til Ida Fredericia på ida@virumkirke.dk eller på 24 20 40 03.
V. Kristian Tvilling og Ida Fredericia.

Dramaholdet optræder

Kirkens dramahold opfører fortællingen om Babelstårnet. Teaterforestillingen har dramaholdet øvet sig på otte onsdage i kirken, og alle er meget velkomne til at komme og se resultatet.

Torsdag d. 28. april kl. 17.00

Tilmeldingsfrist mandag d. 25. april.



Kristi Himmelfartsdag

Vi skal høre fortællingen om Jesu liv og om, hvorfor vi fejrer Kristi Himmelfartsdag.

Tirsdag d. 24. maj kl. 17.00

Tilmeldingsfrist torsdag d. 19. maj.



MUSIKALSK LEGESTUE

Børnerytmik på egne ben

Børnerytmik er en musikalsk legestue og en fortsættelse af babysalmesang, som henvender sig til børn, der selv kan gå. Børnerytmik er for børn i alderen 1-3 år samt deres forældre. Med musikken som udgangspunkt leger, danser og synger vi sammen og bruger rekvisitter og instrumenter, som engagerer børnene. Alle børn i aldersgruppen kan være med, og der er både plads til at være observerende eller meget aktiv.

**Lørdag d. 30. april
kl. 10.00-11.00**

Gratis. Tilmelding på hjemmesiden.



BABYSALMESANG

Sang og leg for de mindste

Babysalmesang er et tilbud til de aller-mindste i sognet på 2-12 mdr. og deres forældre. Det foregår i kirkesalens smukke rum, som vi bevæger os i, mens vi leger og synger sammen med børnene. Vi bruger salmer, sange og remser, laver fagter til, danser og udforsker i det hele taget alle sanser med lyd, tørklæder og sæbebobler.

Babysalmesang giver mulighed for et anderledes møde mellem barn og voksen og skaber et unikt musikalsk rum for det lille barn. Det er sjovt og hyggeligt,

og i den tid, hvor der bliver sunget, snakker vi ikke, for børnene skal have ro til at opleve musik og indtryk.

Når vi er færdige med at synge, er der mulighed for kaffe og hygge i krypten, som også er åben inden arrangementet med mulighed for amning og bleskift. Alle er meget velkomne, og det kræver ingen forudsætninger ud over lysten til at være i musikken og bevægelsens rum med sit barn.

V. Rosemaria Rex.

Deltagelse er gratis men kræver tilmelding på mail rosemariaex@gmail.com. Der er i perioder stor efterspørgsel på holdet, derfor kan der opstå venteliste.

Babysalmesang foregår om mandagen à to omgange: kl. 9.30-10.15 samt kl. 10.30-11.15. Babysalmesang er aflyst 11. og 18. april grundet påsken. Sidste gang er 20. juni.



MINIKONFIRMAND FOR 4.-KLASSER

På opdagelse i de store fortællinger fra Bibelen

Fortællinger, skattejagt, bålhygge, drama, minikonfirmandgudstjeneste og masser af andre sjove og spændende aktiviteter kan du blive en del af som minikonfirmand efter sommerferien.

Gennem leg, kreativitet og drama går vi på opdagelse i de store fortællinger fra Bibelen. Hvem var Moses, hvordan var Jesus en hyrde, og hvad gjorde den barmhjertige samaritaner? Vi skal lave hyrdestave, tyde skattekort, lære



fadervor, bruge vores fantasi, synge og medvirke i familiegudstjenester.

I fællesskab med andre børn kan du lære præsterne og kirken at kende og blive godt forberedt til konfirmandundervisningen. Som afslutning på forløbet får du et minikonfirmandbevis med hjem.

Vi håber at se en masse af jer efter sommerferien.

Minikonfirmand er ved sognepræsterne Kristian Tvilling, Inge Nelson og Elisabeth Siemen, organist Knud Rasmussen samt kirke- og kommunikationsmedarbejder Marlene Kejser. Spørgsmål er velkomne til Ida Fredericia på ida@virumkirke.dk eller 24 20 40 03. Tilmelding på www.virumkirke.dk. Tilmeldingsfrist mandag d. 15. august.

Minikonfirmand foregår hver onsdag fra d. 24. august til d. 23. november. De konkrete tidspunkter annonceres, når skoleskemaerne er lagt.

KIRKEKLUB

Hygge og sjov i klubben

Kirkeklub er et nyt initiativ for de 10-14-årige og foregår én torsdag aften om måneden. I kirkeklubben laver vi en masse forskellige og sjove ting. Det kan f.eks. være, at vi ser film, har quiz- og spilaftner, prøver en ny sportsgren, hører koncerter eller laver kreative projekter. Kirkeklubben kan byde på meget forskelligt, men hver gang bliver det en hyggelig og sjov aften i klubben, som alle kan være med i.

Tilmelding på hjemmesiden.

Den 7. april maler vi påskeæg og laver kyllinger.

Torsdage kl. 18.30 d. 7. april, 19. maj og 16. juni



NYT FRA MENIGHEDSRÅDET

Lysere tider

Vi går mod lysere tider. Bogstaveligt og forhåbentligt også i overført betydning, således at vi endelig kan gennemføre alle de planlagte aktiviteter. Vi er vist alle sammen godt trætte af hele tiden at operere med Plan B, Plan C – og når ingen af planerne kan lade sig gøre at måtte ty til afløsning.

Udendørgudstjeneste

Alle gode gange tre, kan man sige om udendørgudstjenesten 2. pinsedag i Sorgenfri Slotspark. Men i år skulle det være ganske vist, at den finder sted som planlagt.

Aktiviteter for alle

For de voksne vil der være eftermiddagsmøder, filmstudiekreds, fællessang med frokost, morgensang, skovtur og som noget helt nyt CrossYoga. For børn og unge er der babysalmesang, musikalsk legestue, kirkeklub, dramahold og lasagne gudstjenester. Heldigvis er der også kommet gang i

musiklivet igen. Der vil være spændende koncerter og musikalske gudstjenester. Du kan læse mere om de enkelte aktiviteter her i kirkebladet og se oversigten i kalenderen i midten af bladet. Se også kirkernes månedsannoncen i Det Grønne Område og kirkens hjemmeside.

Konfirmationer

Foråret er præget af konfirmationer – hele otte hold bliver det til i år. Vi har helt klart forventning om, at de kan gennemføres som planlagt uden at måtte udsættes, som tilfældet har været i 2020 og 2021.

Nyt birketræ

I sidste nummer af kirkebladet nævnte jeg, at det store birketræ ved indkørslen var faldet i en storm. Der er nu plantet et nyt flot birketræ (*Betula Pendula* 'Bøgsh') i det nyanlagte bed med vilde blomster, ligesom der er opsat en ny lampe.

Nye møbler

Møblerne i krytterne er blevet udskiftet. De gamle møbler har tjent kirken godt i mange år. Men blandt andet af hensyn til kirketjenernes arbejdsmiljø var det på tide at udskifte dem med nogle lettere borde og stole. Med de mange forskellige aktiviteter i kirken er det nødvendigt ofte at ændre bordopstillingen, og det er blevet meget nemmere med sammenklappelige borde og stabelbare stole.



Menighedsrådsvalg

2022 er også et år med valg til menighedsrådet. Normalt er valgperioden på fire år, men i 2020 fik menighedsrådet tilladelse til at prøve med en toårig valgperiode. Tirsdag den 10. maj er der orienteringsmøde kombineret med det årlige menighedsmøde. Kom og hør om, hvad der foregår i et menighedsråd, kirkens økonomi og planer for det kommende år. Se nærmere om menighedsrådsvalget i artiklen her i bladet.

Vi glæder os til igen at se mange deltagere til alle kirkens aktiviteter. Kom og vær med.

På menighedsrådets vegne,
Uni Isenstein Nielsen
Menighedsrådsformand

SOGNEREJSE

Tag med til Krakow

Krakow er byen, hvor man stadig kan mærke verden, før den gik af lave. Den emmer af jødisk og kristen historie og kultur. Byen var genstand for en af de værste tragedier under nazismen, og efter krigen blev en kommunistisk idealby – Nowa Huta – etableret her.

Vi vil på turen bl.a. besøge den jødiske bydel og Schindlers fabrik, tage på rundtur i Krakow og se Nowa Huta, besøge saltminerne, Auschwitz og Den Sorte Madonna samt tage på kirkebesøg.

Turen er arrangeret i et samarbejde mellem Lyngby, Dyssegård og Virum Kirker. Prisen for turen er 6760 kr. pr. person inkl. morgenmad og aftensmad alle dage – og inkl. alle udflugter. Ønsker man at bo på enkeltværelse, vil der være et tillæg på kr. 995.

Vil du høre mere om turen, er du velkommen til at kontakte Kristian Tvilling på tlf. 24 61 18 51.

Vi rejser søndag d. 4. september og kommer hjem fredag d. 9. september.



Foredrag om Polen

Som optakt til turen vil der i løbet af foråret blive afholdt tre foredrag – ét i hver af de tre kirker:

Polens kultur

Sognepræst Søren E. Jensen fortæller om Polens kultur i Virum Kirke.

Torsdag d. 10. marts kl. 19.30-21.30

Polens historie

Chefredaktør Jens Mørch fortæller om Polens historie i Dyssegårdskirken.

Onsdag d. 20. april kl. 19.00-21.00

Polens kirke

Historiker Brian Patrick McGuire fortæller om Polens kirke i Lyngby Kirke.

Tirsdag d. 24. maj kl. 19.00-21.00

ORIENTERINGSMØDE

Menighedsrådsvalg

Få indflydelse på din kirkes liv i fremtiden. Kom og hør mere om, hvordan du kan være med til at gøre en forskel og aktivt medvirke til mere fællesskab i lokalsamfundet. Menighedsrådet er din lokale kirkes ledelse. Vi arbejder for at sikre de bedste rammer for en levende og relevant folkekirke i dit sogn.

Kom til offentligt orienteringsmøde og hør mere om mulighederne i dit lokale menighedsråd.

Valgforsamlingen foregår d. 20. september 2022, og du kan komme til informationsmøde i maj.

Tirsdag d. 10. maj kl. 19.00





SKOVTUR

Ud i det blå

Når de lune vinde lufter og skoven er sprunget ud, er det tid til vores årlige skovtur. Traditionen tro går turen ud i det blå, hvor destinationen er en overraskelse. Vi vil undervejs spise en dejlig frokost sammen.

Tilmelding foregår ved eftermiddagsmødet d. 7. april, på hjemmesiden eller hos kordegnen. Deltagelse koster 125 kr. Husk at melde afbud i tilfælde af forfald. Vi mødes ved kirken, bussen kører kl. 9.30

Torsdag d. 2. juni. Kl. 9.15

PILGRIMSVANDRING

Gå med ud i naturen

Tag vandreskoene på, og gå med ud i naturen.

Vi mødes ved Virum Kirke og begiver os på vandring i det smukke landskab. På turen er der plads til samtale, stilhed og fordybelse. Turen vil være på ca. 6-7 km. Medbring selv eventuelle drikkevarer til turen. Efter vandringen er der en bid brød i Virum Kirkes krypt.

Alle er meget velkomne. Af hensyn til bespisning er tilmelding nødvendig. Tilmelding og yderligere information hos sognepræst Inge Nelson på mail inp@km.dk eller tlf. 24 42 47 68.

Torsdag d. 16. juni kl. 18.00



CROSSYOGA

Træning for krop og sjæl

Til CrossYoga kan du træne krop og sjæl i vores smukke kirkerum. Vi styrker og smidiggør kroppen, forløser spændinger og finder indre ro igennem meditation, vejtrækning og bøn.

Alle uanset niveau kan deltage. Man kan låne måtter i kirken, hvis man ikke selv har en yogamatte. Medbring behageligt træningstøj og en varm trøje til afslapning.

Træningen ledes af Ida Fredericia, der er uddannet yogainstruktør fra Soma Yoga Institute og har en miniuddannelse i CrossYoga.
v. Ida Fredericia.

CrossYoga er gratis, men kræver tilmelding til ida@virumkirke.dk. NB: Begrænset pladser.

Mandag 17.00-18.00, 4/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5.

I kirke med kroppen

De sidste par år er den kristne yoga poppet op i kirkerummene og sognegårdene, nærmere bestemt CrossYoga – en yogaform, som kombinerer fysiske øvelser med kristendommens budskab og lærdom. Men hvad laver yoga egentlig i kirken, og er der overhovedet plads til den?

Af Ida Fredericia,
kirke- og kommunikationsmedarbejder

Yoga har de seneste år gjort et indtog i danske kirker. Christianskirken i Lyngby tilbyder CrossYoga, og Brorsonskirken i København tilbyder KirkeYoga. Alt i alt anslås det, at der er omtrent 20 kirker i Danmark, som tilbyder CrossYoga, ifølge Rie Frilund Skårhøj, som er daglig leder i netværksorganisationen CrossYoga, og som underviser andre i at blive CrossYoga-instruktører. Det er ikke mange, men det vokser. Vi fik en snak med Rie om, hvad CrossYoga er, og hvad den laver i kirken.



” **Jeg synes selv, at det kan være svært at bede og meditere, men når jeg ligger på måtten efter en god yogatime, så kan jeg få ro oppe i hovedet til at lytte til Gud.**

Yoga på mange måder

Hvad vil det egentlig sige at lave CrossYoga, og hvordan er det forskelligt fra den yoga, som man finder i fitnesscentre eller i yogastudier?

”Der er rigtig mange lighedstegn mellem at lave CrossYoga og ’almindelig yoga’, f.eks. opbygning af timen og de fysiske stillinger”, fortæller Rie. ”Det, der er forskellen, er, hvad der bliver sagt hen ad vejen, og her er der altid et kristent aspekt. I CrossYoga orienterer vi os mod kristendommen, og intentionerne bag de bevægelser, vi laver, er rettet mod Gud.”

I en yogaklasse laver man fysiske øvelser, stræk og åndedrætsøvelser. I en CrossYoga-klasse sættes en kristen ramme omkring det fysiske, og en time begynder og slutter ofte med en bøn til Gud, og kan f.eks. indeholde bibel-læsning eller tage udgangspunkt i tematikker fra kristendommen, f.eks. næstekærlighed eller tilgivelse.

Ro i kroppen og i sindet

Rie er uddannet sociolog og arbejder som både foredragsholder og fitnessinstruktør. Hun har studeret teologi

og menighedsstudier i Malmø. Rie blev dog forholdsvis sent interesseret i yogaen.

”Jeg har altid holdt

mig lidt væk fra yoga, men en sommer prøvede jeg det af, og det var virkelig fedt. Da jeg sluttede af liggende på måtten, kunne jeg mærke, at det var virkelig dejligt at ligge der, og jeg fik helt ro i hovedet. Jeg tænkte: der må være nogen, som har koblet det her med kristendommen.”

Rie undersøgte den kristne yoga mere og blev uddannet hos YogaFaith i USA, en uddannelsesform, som det danske CrossYoga også vokset ud af. For et par år siden fik Rie og CrossYoga midler af Folkekirkens Udviklingsfond til at lave rapporten ’Yoga i Folkekirken’. Rapporten diskuterer og perspektiverer brugen af yoga i folkekirken.

Virker stressnedsættende

Udover at være en fysisk træningsform, som styrker og smidiggør kroppen, skriver rapporten også, at yoga kan både bruges

som en form for diakoni og en måde at skabe fællesskaber på. Men Rie mener også, at CrossYoga kan bruges til at udforske og udfolde sin egen personlige tro. Det har det i hvert fald gjort for hende.

”Jeg synes selv, at det kan være svært at bede og meditere, men når jeg ligger på måtten efter en god yogatime, så kan jeg få ro oppe i hovedet til at lytte til Gud. Jeg kan mærke, at jeg mentalt set er et andet sted, end jeg plejer at være, når jeg har været til gudstjeneste. Det tror jeg især kan hjælpe os, som har tanke-mylder, og som er meget kropslige.”

Kristendommen som en si

Selvom der er flere kirker i Danmark som tilbyder CrossYoga, er det stadig ret få. Nogle menighedsråd og medlemmer kan også være bekymrede for de konnotationer af andre religioner, som mange forbinder yogaen med. Det mener Rie dog ikke, at man skal være bekymret for.

Rie Frilund Skårhøj er daglig leder i netværksorganisationen CrossYoga og uddanner CrossYoga-instruktører.



”Det er faktisk ret svært, historisk set, at trække en lige linje fra yoga til hinduisme eller buddhisme,” fortæller hun, ”og derudover så ligger den moderne bevægelsesyoga, som mange praktiserer i dag, meget lagt væk fra disse religioner.”

Når det er sagt, så er det ikke alt yoga, som Rie mener, at man skal tage ind i kirken. Ifølge Rie må man forholde sig kritisk til det, man tager ind i kirken.

”Kristendommen kan være som en slags si: Den må holde på den sandhed, vi har lært at tro på som kristne. Man kan så hælde ting ned i sien, og det, som bliver der, det understøtter det kristne, og det, som ryger igennem, det passer ikke ind i et kristent verdensbillede eller tro. Så det lader vi ligge.”

Rie fortæller også, at der er ting, hun ikke ville gøre i en CrossYogatime, som man sagtens kunne finde i fitnesscentre eller yogacentre. For eksempel bruger hun ikke hilsenen ”Namaste” som afslutning, fordi det efter hendes udsagn ’skurrer’ i en religiøs sammenhæng og let kan skræmme folk, selvom hun ikke mener at denne praksis er religiøs.



Yoga må inkultureres for at få plads

I rapporten ”Yoga i Folkekirken” kan man også finde bidrag fra sognepræsten Rebekka Maria Kristensen. Hun taler ligesom Rie for, at yogaen skal igennem en bearbejdning for at komme ind i kirken. Ifølge Rebekka er der en religiøs dimension i yogaens rødder, men at ”(...)dømme yoga ude, fordi den kommer fra en anden kultur, giver ingen mening, så længe yogaen kvalificeres og inkultureres”*.

Man kan diskutere, om der ligger noget fremmed og religiøst i selve de bevægelser, som laves i yogaen. Mange minder om de bevægelser, man ville finde i en gymnastiktime, og ifølge Rebekka kan bevægelser ikke i sig selv ”(...)være åndelige, men den betydning, vi lægger i dem, er afgørende”*. I CrossYogaen er det ifølge Rie netop den kristne betydning, man lægger i bevægelserne, og fokuset på Gud, som gør praksissen kristen.

” **Kristendommen kan være som en slags si: Den må holde på den sandhed, vi har lært at tro på som kristne.**

Bevægelsesform for alle

Ifølge Rie er CrossYoga en bevægelsesform, som alle kan være med

til, men måske især dem, som har brug for at sætte tankemyldret på pause, og som kan lide den ro, man kan mærke, efter at man har bevæget kroppen.

Rapporten understreger også, at yogaen kan give tid til fordybelse i et emne, og skriver, at: ”(...)for mange mennesker er hverdagen fortravlet, og ved at sænke tempoet og give plads til stilhed og eftertanke kan det åndelige liv blomstre”*.

Rie håber, at CrossYoga kan komme ud til flere kirker, og håber generelt, at det kropslige kan integreres mere i folkekirken. Hun oplever også positive tilbagemeldinger fra CrossYoga-holdene, som ofte er fyldte, især uden for København.

”Folk er meget glade for det, og holdene er ofte fyldte, og man ønsker mere.“

CrossYoga tilbydes fra april måned ugentligt om mandagen i Virum Kirke. Læs mere på side 9.

*) Citat hentet fra rapporten ”Yoga i Folkekirken” udgivet 2019.

SORGGRUPPE

Når sorgen rammer

Sognepræst Inge Nelson tilbyder sorggruppe, hvor man kan møde andre, som også har mistet en, der stod dem nær. I hyggelige og afslappede rammer kan man samtale om stort og småt i et fortroligt rum. Alle er velkomne til at deltage, hvad enten man har mistet for nylig eller for flere år siden. Man kan deltage i sorggruppen, som man har lyst og overskud til det, og man kan løbende tilmelde sig hos Inge Nelson på inp@km.dk eller tlf. 24 42 47 68. Inge Nelson og Eva Sandberg Arentoft fra menighedsrådet deltager.

Torsdage kl. 10.00-12.00 på følgende datoer: 7/4, 5/5, 9/6 og 7/7.



Du kan læse mere om CrossYoga på deres hjemmeside CrossYoga.org, hvor du også kan finde et link til rapporten.



BIRGITHE KOSOVIĆ

Det du ikke vil vide

Hun vokser op i en almindelig familie på Vestegnen med dansk mor og jugoslavisk far. Men familien har en hemmelighed, som hun en dag afslører. Det får hendes far til at bryde al kontakt. Hun har altid fornemmet, at et sådant sammenbrud kunne ske. Nu sætter hun sig for at undersøge hans vrede og forstå: Hvordan kunne de blive som døde for hinanden?

Birgithe Kosović fortæller om at vokse op i et hjem præget af farens vrede. Hun spørger: Hvorfra kom hans vrede? Og hvorfor skulle den familie, som hun voksede op i, ende med at ødelægges fuldstændigt? Det sender hende på opdagelse i historierne fra sin jugoslaviske familie, der er fyldt med folk, der slår ihjel eller selv bliver slået ihjel, og en af disse myrdede er hendes far opkaldt efter. I hendes danske familie er der tilsyneladende aldrig sket noget, men også her opdager hun en erfaring med rædsel. Det hele bliver sat

i perspektiv, da hun selv står som forfatter og en af det frie ords forfægttere, da terroren rammer Danmark. Er dette en historie om mislykket integration? Eller er det fortællingen om en helt almindelig familie, hvor hemmeligheden blev sagt højt? Og i sidste ende: Hvad gør rædsel ved mennesker? Og hvordan knytter man sig til nogen, der bliver ved med at være vred?

Birgithe Kosović (1972) fik sit gennembrud med romanen "Det dobbelte land" baseret på historier fra sin jugoslaviske familie, som vandt Weekendavisens Litteraturpris 2010, DR's Romanpris 2011 og Danske Banks Litteraturpris 2011. Hendes roman om Erik Scavenius, "Den inderste fare", vandt Politikens Litteraturpris 2018. Hun har bl.a. modtaget Statens Kunstfonds treårige arbejdslegat.

Torsdag d. 7. april kl. 14.30



ERIK LINDSØ

Livsglædens nødvendighed

Livsglæden er det, der gør livet levende. Livsmod er det, som man løbende får sat ind på sin glædeskonto. I et muntert og livgivende foredrag sætter Erik Lindsø ind på fælleskontoen. ”Nogle skaber glæde, hvor de går – andre når de går. Det er de sidste, der har behov for, at en glædesspreder kigger forbi,” siger Erik Lindsø.

Foredraget bygger på Erik Lindsøs bog ”Der er nu noget ved livet, man ikke finder andre steder” og bliver et muntert, livgivende foredrag om glæden spændt ud

mellem livskraften og købekraften – om forskellen på lykken og glæden.

”Ved at leve livet, erfares det, men ved at elske livet forklares det. Vi må gerne græde over livet, men ikke begræde det. Det handler mit foredrag om,” siger Erik Lindsø.

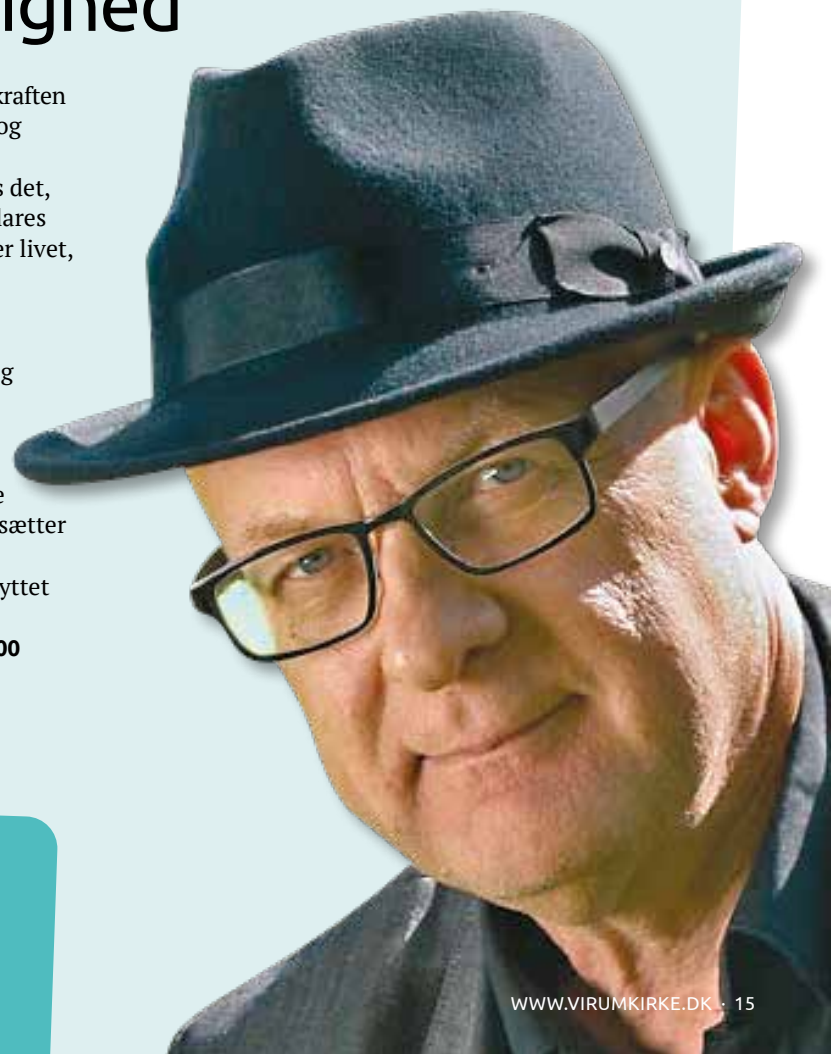
Erik Lindsø er forfatter og kulturjournalist og en af landets mest efterspurgte foredragsholdere og fortællere, der med muntre historier og humorens bid sætter tilværelsen under lup.

Erik Lindsø er i dag tilknyttet Rødning Højskole.

Tirsdag d. 22. marts kl. 19.00

Velkommen til foredrag

Foredragene er åbne for alle, gratis og kræver ingen tilmelding.
Kaffe, te og kage koster 20 kr.




APRIL		
F	1	
L	2	
S	3	10.00 Familiegudstjeneste, Mariæ Bebudelse, Inge Nelson 19.30 Stillegudstjeneste, Mariæ Bebudelse, Elisabeth Siemen
M	4	9.30 og 10.30 Babysalmesang 11.30 Fællessang og frokost 17.00 CrossYoga 19.30 Koncert med Strygekvartet Van der Pals Quartet
T	5	
O	6	9.00 Morgensang 14.45 Dramahold 17.00 Gospelkor
T	7	10.00 Sorggruppe 14.30 Foredrag med Birgithe Kosović 18.30 Kirkeklub
F	8	
L	9	
S	10	10.00 Højmesse , Palmesøndag, Kristian Tvilling
M	11	
T	12	
O	13	9.00 Morgensang 17.00 Gospelkor
T	14	10.00 Højmesse, Skærtorsdag, Inge Nelson
F	15	10.00 Højmesse, Langfredag, Elisabeth Siemen
L	16	
S	17	10.00 Højmesse, Påskedag, Kristian Tvilling
M	18	10.00 Højmesse, 2. påskedag, Inge Nelson 17.00 CrossYoga
T	19	
O	20	14.45 Dramahold 17.00 Gospelkor
T	21	
F	22	
L	23	
S	24	10.00 Højmesse, 1. s. e. påske, Kristian Tvilling 11.15 Let kirkefrokost
M	25	9.30 og 10.30 Babysalmesang 17.00 CrossYoga
T	26	
O	27	14.45 Dramahold 17.00 Gospelkor
T	28	17.00 Lasagnegudstjeneste
F	29	
L	30	10.00 Musikalsk legestue


MAJ		
S	1	10.00 Højmesse, 2. s. e. påske, Elisabeth Siemen
M	2	9.30 og 10.30 Babysalmesang 17.00 CrossYoga
T	3	19.00 Koncert med Virum Gymnasium
O	4	9.00 Morgensang 17.00 Gospelkor
T	5	10.00 Sorggruppe
F	6	18.00 Koncert med albanske sangere
L	7	
S	8	10.00 Højmesse, 3. s. e. påske, Kristian Tvilling
M	9	9.30 og 10.30 Babysalmesang 17.00 CrossYoga
T	10	19.00 Orienteringsmøde om menighedsrådsvalget
O	11	9.00 Morgensang 17.00 Gospelkor
T	12	
F	13	
L	14	
S	15	10.00 Højmesse, 4. s. e. påske, Elisabeth Siemen 15.00 Søborg Motetkor fremfører Haydns "Schöpfungsmesse"
M	16	9.30 og 10.30 Babysalmesang 17.00 CrossYoga
T	17	
O	18	17.00 Gospelkor
T	19	18.30 Kirkeklub
F	20	
L	21	
S	22	10.00 Højmesse, 5. s. e. påske, Inge Nelson
M	23	9.30 og 10.30 Babysalmesang 17.00 CrossYoga
T	24	17.00 Lasagnegudstjeneste
O	25	9.00 Morgensang 17.00 Gospelkor
T	26	10.00 Højmesse, Kristi Himmelfartsdag, Kristian Tvilling
F	27	
L	28	
S	29	10.00 Højmesse, 6. s.e. påske, Inge Nelson
M	30	9.30 og 10.30 Babysalmesang 17.00 CrossYoga
T	31	19.00 Menighedsrådsmøde


Virum Kirke aktivitetskalender Forår 2022

JUNI			
O	1	17.00	Gospelkor
T	2	9.15	Skovtur
F	3		
L	4		
S	5	10.00	Højmesse, Pinsedag, Inge Nelson
M	6	11.00	Fælles pinsegudstjeneste i det fri, 2. pinsedag, Sorgenfri Slotshave
		17.00	CrossYoga
T	7		
O	8	9.00	Morgensang
T	9	10.00	Sorggruppe
F	10		
L	11		
S	12	10.00	Højmesse, Trinitatis, Elisabeth Siemen
M	13	9.30	og 10.30 Babysalmesang
		17.00	Fællessang og middag
T	14		
T	16	18.00	Pilgrimsvandring
		18.30	Kirkeklub
F	17		
L	18		
S	19	10.00	Højmesse, 1. s. e. Trinitatis, Inge Nelson
M	20	9.30	og 10.30 Babysalmesang
T	21		
O	22	9.00	Morgensang
T	23		
F	24		
L	25		
S	26	10.00	Højmesse, 2. s. e. Trinitatis, Kristian Tvilling
M	27		
T	28		
O	29	9.00	Morgensang
T	30		

JULI		
F	1	
L	2	
S	3	10.00 Højmesse, 3. s. e. Trinitatis, Elisabeth Siemen
M	4	
T	5	
O	6	
T	7	10.00 Sorggruppe
F	8	
L	9	
S	10	10.00 Højmesse, 4. s. e. Trinitatis, Inge Nelson
M	11	
T	12	
O	13	
T	14	
F	15	
L	16	
S	17	10.00 Højmesse, 5. s. e. Trinitatis, Kristian Tvilling
M	18	
T	19	
O	20	
T	21	
F	22	
L	23	
S	24	10.00 Højmesse, 6. s. e. Trinitatis, Elisabeth Siemen
M	25	
T	26	
O	27	
T	28	
F	29	
L	30	
S	31	10.00 Højmesse, 7. s. e. Trinitatis, Elisabeth Siemen

 Højmesse og Gudstjeneste

 Voksne

 Børn, unge og familie

 Andre aktiviteter

Riv ud og hæng op



VAN DER PALS QUARTET

Nyere klassisk strygekvartetmusik

Den internationalt kendte strygekvartet Van der Pals Quartet har base i Sverige, men har turneret i mange europæiske lande, bl.a. i Skandinavien, Tyskland Schweiz og Belgien.

Ved denne lejlighed uropføres et værk af den danske komponist Christian Lisdorf, ”In Paradisum”, samt værker

af Carl Nielsen og Bela Bartok. Carl Nielsen og Bela Bartok nærmest konkurrerede i at skabe ny og moderne musik, men fokuserede begge på folketonen i deres respektive lande.

I 1929 gav Bartok hele tre koncerter i København og fik hermed skabt et ry om at skabe ’rigtig ny musik’.

Samtidig udtalte Carl Nielsen: “Det morer mig ikke at komponere musik, hvis jeg skal blive ved på den samme måde”.

Hvad de to komponister talte om, når de mødtes, kan vi kun gætte os frem til, men her får vi muligheden at høre deres respektive udtryk ved siden af hinanden – begge med udgangspunkt i deres hjemlands traditionelle toner og rytmer. Koncerten er arrangeret i samarbejde med Lyngby-Taarbæk Musikforening.

Billetter á 130 kr. købes ved indgangen, kontant eller via mobilepay.

Mandag d. 4. april kl. 19.30





ALBANSK FOLKESANG

Ind i den albanske klangverden

Oplev albanske folkesange fremført af fremtrædende albanske sangere.

Tidligere på året lagde Virum Kirke hus til optagelse af en lang række albanske folkesange. Det var meningen, at optagelserne skulle munde ud i en koncert, men pga. corona-restriktionerne kunne den ikke gennemføres.

Det kan den nu.

Den albanske kultur var i 500 år domineret af det Osmanniske Rige. Den klassiske musikkultur kom derfor først til med ildsjæle som Lola Gjoka i

trediverne efter Albanien uafhængighed i 1912. Den albanske pianist Lola Gjoka (1910-1985) har været en vigtig aktør ved at nedskrive folkesange og arrangere dem med et klassisk klaverakkompagnement, der dog lægger sig tæt op ad den autentiske albanske klangverden.

De i alt 50 sange i Lola Gjokas arrangement blev udgivet i 2007. Det var Lola Gjokas største ønske, at sangene ikke blot skulle udgives, men også indspilles, og takket være stor hjælp fra operasan-

ger Stig Fogh Andersen er optagelserne blevet til virkelighed. Initiativtageren til projektet er dansk/albanske Feride Gillesberg, som også synger ved koncerten sammen med Stig Fogh Andersen.

Desuden medvirker nogle af de mest fremtrædende albanske sangere: soprannerne Marian Leka og Erinda Agolli, tenoren Gerald Murrja og barytonen Antonio Zefi akkompagneret af pianisterne Rudina Ciko og Ermira Lefort. Der er gratis adgang.

Fredag d. 6. maj kl 18.00.



ELEVERNES FORÅRSKONCERT

Klassiske og rytmiske toner

Kom og oplev musikeleverne fra Virum Gymnasium, når de spiller og synger i Virum Kirke til deres forårskoncert. Koncerten er blevet aflyst de sidste par år grundet corona, så vi er glade for, for første gang siden 2019, at invitere dem tilbage.

Repertoiret spænder bredt, lige fra klassisk musik til nyere rytmiske toner.

Alle er velkomne og der er gratis adgang.

Tirsdag d. 3. maj kl. 19.00



SØBORG MOTETKOR

Haydns "Schöpfungsmesse"

Søborg Motetkor fremfører "Schöpfungsmesse", der blev skrevet af Joseph Haydn på blot seks uger i 1801.

Værket var en bestilling af Fyrst Nikolaus Esterhazy i anledning af at hans hustru, prinsessen af Lichtenstein, havde navnedag.

Det er en af de seks store messer, Haydn skrev, og som anses for at være det ypperste vokalmusik, han skabte, ved siden af "Skabelsen" og "Årstiderne".

Søborg Motetkor dirigeres af Klaus Munk-Nielsen og akkompagneres af et

ensemble bestående af seks musikere. Sangsolister er Cecilia Lindwall, sopran, Ulla Kudsk Jensen, alt, Andreas Bigom, tenor og Hans Lawaetz, bas.

Koncerten indledes med 1. sats af J.S. Bachs obokonzert i F-dur med Peter Halaburt som obosolist, hvorefter de fire sangsolister fremfører "Sancta Mater" af Rossini, inden man kan opleve Haydns "Schöpfungsmesse".

Billetter af 100 kr. kan købes på kirkens hjemmeside. Resterende billetter sælges ved indgangen via MobilPay eller kontant.

Søndag d. 15. maj kl. 15.00

MORGENSANG

Begynd dagen med en sang

Det er dejligt at synge og begynde dagen med en sang. Derfor er der på udvalgte onsdage morgensang i kirken, hvor vi udover at synge et par salmer hører dagens ord, skrevet af Eberhard Harbsmeier, tidligere rektor på præstehøjskolen i Løgumkloster. Vi afslutter med en kop kaffe i våbenhuset. Organist Knud Rasmussen deltager.

V. Elisabeth Siemen

Vi har morgensang kl. 9.00 på følgende onsdage: 6/4, 13/4, 4/5, 11/5, 25/5, 8/6, 22/6, 29/6.



FROKOST OG MIDDAG

Med sang på menuen

Fællessang og frokost

Der er sang på menuen, når vi til april igen er klar til en omgang fællessang, hvor der som sædvanlig vil være et varieret sangprogram med introduktion til alle sangene. Denne gang forsøger vi at synge om hele livet. Efterfølgende er der en god varm frokost. Vi glæder os til en rigtig hyggelig dag. Tilmeldingsfrist d. 31. marts
Mandag d. 4. april kl. 11.30

Fællessang og middag

Vi samles til en dejlig omgang fællessang og middag. Aftenen byder på

et festligt sangprogram, som består af skønne sange fra operaer og operetter, som vi alle kender. Efter at vi har sunget, hygger vi os over en dejlig middag. Tilmeldingsfrist d. 8. juni.
Mandag d. 13. juni kl. 17.00

Det er gratis at deltage i begge arrangementer, og man tilmelder sig på www.virumkirke.dk eller kirkekontoret, hvortil man også bedes melde eventuelt afbud.
V. Anette Welner, Knud Rasmussen og Ida Fredericia.

KORSANG

Er du glad for gospel?

Er du vild med at synge, og har du lyst til at prøve kræfter med gospel? Du kan blive en del af Virum Kirkes Gospelkor, som er under ledelse af gospeldirigent Tina Robinson, og som akkompagneres af organist Knud Rasmussen. Kormedlemmerne vil lære sang- og performanceteknik, deltager lejlighedsvis ved gudstjenester og giver indimellem koncert. Alle over 14 år er velkomne til at deltage, uanset erfaring.

Det er gratis at deltage, og man kan tilmelde sig løbende hos organist Knud Rasmussen på tlf. 26 27 50 93 eller knudrasmussen@myself.com
Der øves hver onsdag kl. 17.00-18.30.

Sidste gang er den 1. juni.



STILLEGUDSTJENESTE

Mariæ Bebudelse

Mariæ Bebudelse er søndagen, hvor vi fejrer englen Gabriels besøg hos den unge Maria i Nazaret med en stille gudstjeneste.

Vi hører det forunderlige budskab, at Gud vil blive menneske. Vi samles denne aften til en gudstjeneste med pragtfuld musik, sang, bibelske og poetiske tekster og glæder os samtidig over, at foråret endelig er kommet efter en lang og mørk vinter. Kirkens organisk og kor medvirker.
v. Elisabeth Siemen.

Søndag d. 3. april kl. 19.30



GUDSTJENESTE MED MUSIK

Markering af Jesu lidelse og død



Når vi kommer til langfredag i påskens højmesser har vi i Virum Kirke tradition for at skabe en smuk gudstjeneste med masser af musik, som markerer Jesu lidelse og død. Det gør vi bl.a. med salmer og en række musikalske indslag.

I år kan man opleve kirkens organist Knud Rasmussen og kirkens sangere, Cecilia Lindwall og Hanne

Christensen, sopranner, Ulla Kudsk Jensen, alt og Hans Lawaetz, baryton, når de fremfører uddrag fra bl.a. J. S. Bachs passioner; ”Matthæuspassionen” og ”Johannespassionen”. Desuden vil der være uddrag fra Pergolesis ”Stabat Mater” samt korsatser af bl.a. William Byrd.
V. Elisabeth Siemen.

Fredag d. 15. april kl. 10.00

Tal med en præst

Har du brug for en samtale med en præst, er du altid velkommen til at kontakte en af kirkens præster. Præsterne er til rådighed for ung som gammel til en snak om noget, man har på hjerte. Det kan være, man er midt i en sorg, er bekymret over, hvordan fremtiden bliver, har udfordringer i en af livets mange facetter eller gerne vil tale om tro. Kristian Tvilling,

tlf. 24 61 18 51, kt@km.dk

Inge Nelson,

tlf. 24 42 47 68, inp@km.dk

Elisabeth Siemen,

tlf. 40 41 63 30, ebsi@km.dk



UDENDØRS GUDSTJENESTE

Pinsegudstjeneste i det fri

Efter et par års pause grundet Corona afholdes der igen fælles friluftsgudstjeneste, denne gang i Sorgenfri Slotshave umiddelbart bag Sorgenfri Slot.

Gudstjenesten bliver til i et samarbejde mellem sognene i Kgs. Lyngby Provsti, og der sættes alle sejl til for at lave en festlig pinsegudstjeneste i det fri, hvor ord og musik, himmel og jord, ånd og liv indgår i skøn blanding.

Efter gudstjenesten vil der være kaffe og kage.

Vil du synge med i pinsekoret, kan du tilmelde dig til organist Knud Rasmussen på knudrasmussen@myself.com.

Hold øje med kirkens hjemmeside og kirkernes månedsannonce i Det Grønne Område for nærmere information.

2. pinsedag, mandag d. 6. juni, kl. 11.00

Kirkens Korshær har i 100 år hjulpet alle slags folk i nød – også her i Lyngby-Taarbæk

Kirkens Korshær er en stor dansk forening, som de sidste 100 år har hjulpet mennesker i nød. Siden organisationens grundlæggelse i 1912 har dens formål været at hjælpe mennesker i nød. Et af de steder, som er med til at hjælpe, er blandt andre værestedet Paradiset i Lyngby.

Af Ida Fredericia,
kirke- og kommunikationsmedarbejder

Kirkens Korshærs tilbud kan findes i over 25 byer i Danmark. Ud over de mange genbrugsbutikker, de har rundtomkring i landet, kan man også få hjælp hos Sct. Nicolai Tjenesten, igennem rådgivningskanaler, omsorgsarbejde samt herberger, varmestuer og væresteder. En af dem ligger i Lyngby-Taarbæk Kommune og hedder Paradiset. Her er der hver dag 40-50 besøgende eller brugere, som de kaldes. Værestedet tilbyder fællesspisninger, brobygning, netværk og forskellige aktiviteter. Paradiset hører vi mere om senere, men først lidt om Kirkens Korshærs historie.

100 års hjælpearbejde

Kirkens Korshærs blev grundlagt af blandt andre den danske præst Hans Peter Mollerup i 1912 med inspiration fra den engelske organisation The Church Army. Målet var dengang det samme som nu: at hjælpe mennesker i nød, uanset baggrund og tro. Arbejdet resulterede bl.a. i, at der allerede i 1913 blev oprettet et kvindehjem, som kunne tilbyde materiel såvel som åndelig hjælp. Senere blev telefonlinjen Sct. Nicolai Tjenesten oprettet, og i 1972 åbnede den første genbrugsbutik.

” **Værestedet er et sted, hvor man kan komme og bare få lov at være og blive mødt som det unikke og uendeligt værdifulde menneske, man er.**

Kirkens Korshær har ændret sig med tiden, fordi menneskers behov har ændret sig med tiden. I sin begyndelse handlede det om forkyndelse og senere om at hjælpe de fattige. I 60'erne og

70'erne var der fokus på misbrugere og narkomaner. I 00'erne blev der fokuseret meget på hjælp til migranter. De seneste år er der blevet større behov for tilbud til fattige og udsatte børnefamilier. Kirkens Korshær hjælper dog stadig også mange hjemløse, misbrugere, psykisk syge og ensomme. Siden 90'erne begyndte organisationen også at blande sig i samfundsdebatten og fungerer som talerør for de mennesker, den er i kontakt med.



I dag har Kirkens Korshær 9000 frivillige og 450 medarbejdere ansat, og er til stede i mere end 25 byer i Danmark. Frivillighed er et vigtigt element i Kirkens Korshær, og i 2019 blev de en frivillig- og medlemsbaseret forening.

Rådgivning, genbrugsbutikker, herberger og varmemestuer

Behovet for telefonlinjen Sct. Nicolai Tjenesten, som blev oprettet i 1957, viste sig at være stor, og i dag drives den af mere end 100 frivillige og udbydes i otte byer i Danmark. Tjenesten blev oprettet af Haldor Hald, og her kunne man ringe og tale med en præst om sine problemer – noget mange havde brug for. Over 100 præster sagde dengang ja til at være en del af hjælpelinjen om aftenen og natten. I dag drives den, udover et par få ansatte medarbejdere, af over 100 frivillige, og tjenesten får 47.000 opkald om året.

Kirkens Korshærs genbrugsbutikker er også et vigtigt led i organisationens økonomiske bæredygtighed. Den første butik åbnede i 1972 i Aalborg, og i dag er der 250 genbrugsbutikker i Danmark, som drives af frivillige. Tjenesten hjalp dengang med at give en stabil indkomst, og i dag står den for ca. 1/3 del af Kirkens Korshærs indtægter. Samtidig er genbrugsbutikkerne også med til at stoppe tøjspild, bl.a. igennem kampagnen



”Tøjet længe leve,” som er igangsat sammen med Forbrugerrådet Tænk.

Et rummende fællesskab

Kirkens Korshær har mere end 40 varmestuer, herberger og væresteder i Danmark. Her kan du få en samtale, et måltid mad og et varmt sted at være. Et af disse er værestedet Paradiset i Lyngby, hvor de har omtrent 100 brugere tilknyttet. Det har eksisteret siden 1991 og har huse i tre skærgårdsrøde barakker bag Lyngby Storcenter. Vi var på besøg i Paradiset for at høre om deres aktiviteter, og hvem der kommer her.

Eva Tufte har arbejdet som leder i Paradiset siden november 2020 efter mest at have arbejdet bag skrivebordet

hos en lang række NGO'er. Siden hun er kommet til Paradiset, er der kommet udvidede åbningstider, flere aktiviteter og flere brugere.

I Paradiset kan man få et måltid mad, hygge sig og få en god snak med stedets andre brugere og frivillige. Foruden dette er der adgang til computer og internet, tøjdonationer og en lang række aktiviteter, såsom kreativt værksted, musik, billard osv. Og så kan man selvfølgelig altid få en snak med Eva, som også bliver kaldt stedets 'mor' – med god grund.

”Det fantastiske ved dette her arbejde er, at jeg gør en forskel for andre mennesker, rent praktisk og fra time til time,” fortæller Eva, hvis blik flere gange under mit besøg søger ud mod gården for at se, hvem der kommer indenfor, og hvordan de har det. ”Men det er et arbejde, der godt kan gøre en træt om aftenen, for man skal være meget på og være nærværende.”

Her skal være plads til alle

I Paradiset kan man komme ned, uanset hvilken en situation man er i, og bare få lov til at være til. Mange af stedets brugere har problemer med misbrug

” **Kirkens Korshærs tre grundlæggende værdier er omsorg, nærvær og respekt. Når man arbejder med de mennesker, der kommer hos os, finder man ud af, hvor utroligt vigtigt det er.**

eller psykisk sygdom, mange er også ensomme eller mangler et netværk. Her skal der kunne være plads til alle, også selvom man har en dårlig dag.

”Værestedet er et sted, hvor man kan komme og bare få lov at være og blive mødt som det

unikke og uendeligt værdifulde menneske, man er”, fortæller Eva. ”Vi møder ikke folk med et krav om forandring, og det tror jeg er sindssyg vigtigt i forhold til det, som f.eks. kommunen tilbyder.”

For Eva handler det om at møde brugerne, der hvor de er. Hvis man har lyst til at sidde helt alene og ikke snakke med nogen, er det fint. Men hvis nogen vil en forandring, skal Paradiset også kunne støtte dem i det. ”Kirkens Korshær har et udviklingsprojekt, der sigter på at 'være, gøre, handle', altså ikke bare at være, men også at få hjælp til at gøre og handle, hvis man har brug for det.”

Et stærkt netværk

Mange af brugerne i Paradiset har et spinkelt netværk eller slet intet, men det kan de få i værestedet. Man fornemmer, bare på et kort besøg, at her tager folk sig af hinanden – brugere så vel som frivillige. For Eva handler meget af



arbejdet om at være nærværende og fornemme, hvad den enkelte har brug for, samt at få de forskellige grupper til at fungere sammen, trods deres forskelligheder; både dem, som er indadvendte og sårbare, og dem, som er ekstroverte og festlige.

Eva er også den, som tager en snak med brugerne, hvis de bliver lidt for høj-røstede ude i gården. ”Nogle gange er der en, som bliver for fuld og slår hovedet, og vi har af og til ambulancen forbi, men så er det vigtigt, at de kan komme tilbage næste dag og være lige så velkomne. Rummelighed er ekstremt vigtigt, for de her mennesker har mødt det stik modsatte hele livet. De skal rummes, lyttes til og holdes af – det spreder ringe i vandet. Kirkens Korshærs tre grundlæggende værdier er omsorg, nærvær og respekt. Når man arbejder med de mennesker, der kommer hos os, finder man ud af, hvor utroligt vigtigt det er.”

Madfællesskaberne

Ud over samtalefællesskabet er et af de andre vigtige tilbud, Paradiset har, madfællesskabet – at mødes om et måltid. ”Der er flere brugere, som ikke har flere penge på kontoen, når de når til den 5. i måneden”, fortæller Eva.

” Det er netværket og forbindelsen til nogen. Når man vågner, så kan man gå herved og snakke – det er guld værd!.

”Så kan de komme herved”. I Paradiset bliver der nemlig serveret morgenmad og varm frokost alle åbningsdage, men Eva håber, at det også kan blive til aftensmad, og at de kan holde længere åbent. ”8-20 ville være helt optimalt, hvis det skal følge brugernes behov”, siger Eva. Lige nu holder Paradiset åbent alle dage undtagen søndag, hvor Suppekøkkenet på den anden side af gaden nemlig holder åbent, et sted, Eva håber at kunne samarbejde endnu mere med i fremtiden.

Holder brugerne i hånden

Brobygning mellem bruger og myndigheder er også en vigtig opgave hos Paradiset. Rigtig mange udsatte mennesker farer nemlig alt for let vild i det offentlige system. Det kan f.eks. være vanskeligt for mange at forstå processen omkring ansøgning om ydelser, bolig og andre former for støtte. Eller det kan være svært at tage alene til læge, netværksmøder og sociale rådgivningsmøder. Så træder Paradiset til.

”Vi skal ikke gå ind og overtage myndighedernes opgaver, men vi vil gerne holde brugerne i hånden, så de får det, de har ret til på en ordentlig og værdig måde,” fortæller Eva, som også



beskriver, hvordan de snart laver ugentlige MitId-dage, hvor man kan få hjælp til oprettelse.

Eva er også glad for at være en del af et større apparat som Kirkens Korshær, der siden 2016 har styret Paradisets daglige drift, og som gør det muligt at være med til at ændre nogle af de politiske dagsordner, når det kommer til socialt udsatte.

Manden med de grønne fingre

På mit besøg fik jeg også tid til at snakke med Patrick, som arbejder som flexarbejder i Paradiset og også er bruger. Han blev ansat på grund af sine grønne fingre, og han har de sidste mange år sørget for at værestedet også ligner et paradis.

”Jeg har plantet alt muligt, roser og buske og selvfølgelig et Paradisæbletræ”,



fortæller Patrick, som har arbejdet i Skov- og Naturstyrelsen i mange år, men måtte stoppe efter en hjerneblødning. "Hvis folks planter er ved at dø, så får jeg dem med hjem, og så får jeg dem til at vokse igen," fortæller Patrick. Her passer man på hinanden, mennesker så vel som planter, og det er også fællesskabet, som Patrick nævner, når han skal fortælle, hvad der er det bedste ved værestedet; "Det er netværket og for-

bindelsen til nogen. Når man vågner, så kan man gå herved og snakke – det er guld værd!"

Paradiset har mange aktiviteter. Sidste år holdt de for første gang juleaften sammen, hvor der mødte 42 brugere op, og de har fejret Paradisets 30-års jubilæum på Søllerød Kro, med alt betalt af en af Social- og ældreministeriets coronapuljer, som skulle hjælpe underholdningsindustrien. Paradiset har også holdt 'vaccinefester,' som Eva kalder det, med grill og musik, så alle brugere er blevet vaccineret, og til valentinsdag bookedede de en pølsevogn.

Et af de arrangementer, der gjorde størst indtryk på Patrick det sidste år, var dog en helsedag, de havde for nylig, hvor man kunne få ordnet fødder og lagt neglelak, og hvor 30 brugere mødte op: "Der var bare sådan en god stemning, alle gik og smilede og fniste. Som regel er der altid en eller anden, der er lidt mopset, men ikke denne aften. Det var bare så hyggeligt."

Fremtidsdrømme

Et af de store ønsker for Paradiset er at få en ladcykel eller bil, sådan at man kan komme rundt til dem, som ikke når hen

**” Det er et krævend
sted at være, og man skal
have et vist overskud for
at være her. Men vil du
gøre en forskel, så kom
herved!**

til Paradiset. "Vi når kun toppen af isbjerget", siger Eva. "Nogle kommer herved, fordi de kender det eller bliver henvist, men der er jo også alle dem,

som ikke har overskud til at komme herved. Hvad med dem? Dem vil vi gerne ud at møde på bænken eller i hjemmet."

Derudover drømmer Eva på sigt om længere åbningstider, flere midler og flere frivillige, for, som hun selv siger, så holder det høje aktivitetsniveauet, hun har lagt, ikke i længden uden økonomisk støtte. Lige nu er der halvdelen fastansat medarbejder og 12 frivillige (svarende til i alt en fuldtidsmedarbejder), men da arbejdet foregår i dagtimerne, er det svært at skaffe studerende og folk i arbejde. "Det er et krævend sted at være, og man skal have et vist overskud for at være her. Men vil du gøre en forskel, så kom herved!"

Værestedet Paradiset ligger på Toftebæksvej 9 og har åbent 9.00-15.00.





EVI APOSTOLOU

Energiske områder fyldt med følelser

Evi Apostolou er inspireret af, hvordan kroppen skildres – lige fra Egon Schiele til Hans Bellmer. På sine studier i Athen var hun meget interesseret i at skildre deformiteter af den menneskelige krop og tog udgangspunkt i anatomibøger.

Hun beskæftiger sig med idéen om, at den menneskelige krop, både internt og eksternt, og hvert levende stof kan blive transformeret til billeder af en

flydende energi. Alt kan blive forbundet, alt er som en organisme eller en del af en større organisme.

Hendes billeder af den menneskelige krop og levende former bliver til skildringer af energiske områder fyldt med følelser. Evi er også meget interesseret i bioteknologi og biovidenskab og undersøger grænserne mellem den naturlige og kunstige verden.

Evi er uddannet fra billedkunstlinjen på Athens School of Fine Arts og har tidligere studeret teologi ved National and Kapodistrian University of Athens. Senere har hun studeret grafisk design hos UCN i Aalborg.

Du kan se udstillingen fra april til maj.



Vil du udstille din kunst i kirken?

Er du kreativ kunstmaler, tegner eller fotograf, og kunne du tænke dig at have en udstilling i kirken? Du er meget velkommen til at kontakte os, hvis du har en udstilling, som kan hænge til glæde for de mange mennesker, der kommer til arrangementer i kirkens krypter. Kontakt kirke- og kommunikationsmedarbejder Ida Fredericia på ida@virumkirke.dk eller 24 20 40 03.

FRIVILLIG

Lommevennerne kan afleveres i Virum Kirke

Lommevenner er et projekt, hvor frivillige strikker og hækler små bamser, som bliver givet til børn i forbindelse med kontakt til sundhedsvæsenet. Den skaber nemlig tryghed i en kaotisk situation, og det kan gøre en stor forskel for barnet. Hvis du har lyst til at være en del af projektet, kan du finde deres facebookgruppe under navnet ”Lommeven region Sjælland og de øvrige regioner”. Her finder du opskrifter og praktisk information. I Virum Kirke er vi afleveringssted for lommevennerne, og man kan lægge sin pose med de færdige bamser i våbenhuset, og så sørger vi for, at de kommer videre i netværket. Stor tak til alle jer, der har været forbi med poser fyldt med søde og farverige bamser!



FRIVILLIG

Vil du være aktiv i Virum Kirke?

Som frivillig i Virum Kirke kan du både hjælpe til praktisk, kreativt og menneskeligt, og du kan medvirke i noget allerede planlagt eller komme med nye idéer. Som frivillig kan du blive del af et aktivt kirkeligt fællesskab, og der er rig mulighed for at være frivillig både i dag- og aftentimerne, så hvad enten du går i skole, er i arbejde eller er pensioneret, er der plads til dig. Du kan fx blive en del af gudstjernelauret, som på skift varetager opgaven som kordegn om søndagen, eller du kan hjælpe til ved børne-, voksen- og familieaktiviteter. Har du et forslag til en aktivitet, som du gerne vil være med til at sætte i gang, så vil vi gerne høre om den. Kontakt menighedsrådet på mr@virumkirke.dk.



Siden sidst



Fastelavn



Andehuller




Digital julegudstjeneste



RØRT



Nyt birketræ



” *Det sused af vinger i luften i nat
fra fugle der trækker mod nord
det er forår og påske med støvregn og sol
der udletter vinterens spor”*

100 salmer, nr. 804 v.1
Lisbeth Smedegaard Andersen