

# Region øst



Annette Myrvang har siden august i fjor vært utsending for Misjonssambandet i Mongolia.

FOTO: ANNETTE MYRVANG

## MED HJERTE FOR BARNA

Annette Myrvang føler seg heldig som får være med i misjonsarbeidet i Mongolia. Hun har vært med på å utvikle aktivitetstomta i Khovd, men synes det mest spennende er å være med barna.

LES MER PÅ SIDE 46



### MITT BIBELORD



Joh 13,15: Jeg har gitt dere et forbilde: Slik jeg har gjort mot dere, skal også dere gjøre.

Jesus, han som er Kongenes Konge, han som er verdig all ære, all lov og pris, han tok på seg tjenerskikkelse og ble mennesker lik. Han vasket disiplenes føtter. Han ønsker å vaske våre føtter. Lar jeg Jesus vaske mine føtter?

Jesus har gitt seg selv for meg, han døde og stod opp igjen til soning for min synd. Og han kaller meg til å ligne han. Hvordan kan det se ut? Betyr det at jeg må gå rundt med en bøtte for å vaske alle mine medmenneskers føtter? Nei, jeg tror ikke det. Jeg tror jeg kan ligne Jesus ved å se mennesker, ved å lytte og ved å tjene mine medmennesker. Hvem kaller Jesus deg til å tjene i dag?

ANNA LINDBAK HØRTE



### MISJONSSAMBANDET ØST

#### Adresse:

Sinsenveien 25, 0572 OSLO

Telefon: 22 00 73 90

Åpningstid: tirsdag til torsdag  
10.00 – 15.00

E-post: ost@nlm.no

Nettside: nlm.no/ost

Giverkonto: 8220 02 90131

Regionleder og ansvarlig  
redaktør: Tom Teien

## INNSPILL



TOM TEIEN

Regionleder Misjonssambandet øst

## En «sommertakk»

Når disse ordene skrives, har de fleste av oss akkurat avsluttet noen uker med velfortjent ferie. Sommeren er tiden for avkobling og hvile. Da skal batteriene lades på nytt før hverdagen igjen innhenter oss, og vi starter opp med skolegang eller arbeid.

For noen oppleves sommeren som en åndelig tørketid. Det meste av den faste aktiviteten på bedehus og i kirker stilner av, og mange kan kjenne på at man blir litt overlatt til seg selv gjennom sommermånedene.

For meg har det ikke vært slik. Fra jeg var ganske liten ble det obligatorisk for meg å dra på leir – gjerne flere ganger i løpet av sommeren. I tankene kan jeg fortsatt hente frem episoder med trygge voksne involvert som var med og formidlet noe fra Guds ord – som ble sittende igjen i et undrende guttehjerte.

Gjennom voksenlivet har deltakelse på bibelcamping vært en fast post på sommerprogrammet.

Fordi andre har gitt tid av sin dyrebare sommerferie, har jeg fått nyte ferie og fritid – samtidig som jeg også har fått rikelig med forkynnelse og fellesskap gjennom sommeren.

Jeg vil at disse linjene skal være en hyllest til alle dere som i år – og kanskje år etter år – har gitt av deres ferietid for å gi andre muligheten til å kombinere ferie med påfyll av Guds ord.

Gjennom denne sommeren har det på våre leirsteder blitt gjennomført flere bibelcampinger, stevner og – ikke minst – leirer. Det kan dere lese mer om på de neste sidene.

For å få til så flotte sommerar-

rangementer, er vi helt avhengig av at frivillige stiller opp og gir av seg selv i ferietiden sin. Tusen takk til dere som stilte opp i sommer! Det har hatt evighetsbetydning for mange av oss.

Vi hører stadig mange vitnesbyrd om hva bibelcamping og leir har betydd for tros livet til folk. Også fra denne sommeren vet vi at noen fikk se Jesus for første gang og tok imot frelseren i sitt hjerte. La dette være motivasjonen

*«Også fra denne sommeren vet vi at noen fikk se Jesus for første gang og tok imot frelseren i sitt hjerte.»*

for videre tjeneste – at mennesker får ta del i Jesus og motta hans fullkomne og frigjørende gave for første eller tusende gang.

Denne lille takken til dere som har bidratt på leirer og bibelcampinger i år, kan også være en påminnelse til oss alle om behovet for frivillige til neste års leirer og stevner. For at noen skal kunne få ferie og fritid med påfyll i sitt tros liv, trenger vi at noen vil gi av sin egen tid. I vår region er det mange som gjør akkurat det. Det gir grunn til stor takknemlighet!

## DET BESTE MED KRISTNE SKOLER

Vi kontaktet fem elever som går eller gikk på en av våre skoler og spurte: «Hva er det beste med å gå på en kristen skole?»

Hanna Kristine Elde,  
Hurdal Verk FHS

– Året på Hurdal Verk har vært inspirerende, raust og livsendrende for meg. I hverdagen får vi muligheten til å utvikle oss selv til å bli et bedre menneske, samtidig som vi får bli bedre kjent med Jesus. Jeg fant troen min her, og den er blitt det viktigste i livet mitt.

Tormund Aarseth Høivik,  
Kvitsund Gymnas

– Det beste med å gå på kristen skole er at du når som helst kan diskutere eller få svar på spørsmål du har. Alle lærere og elever er åpne for å diskutere tro over en kaffekopp. Det skaper et trygt miljø for troende og ikke-troende.

Giuseppe Elias Comi,  
Hans Nielsen Hauge vgs

– Det beste med Hans Nielsen Hauge er miljøet på skolen. Det å få lov til å ha lærere som elsker og brenner for Jesus, speiles i elevene. Vi får også en utrolig god oppfølging fra lærerne og det er i tillegg et stort fokus på hver enkelt elev.

Josefine Marie Slørdahl,  
Kristelig Gymnasium (KG)

– Det beste med å gå på en kristen skole er ikke bare at jeg blir akseptert for den troen jeg har, men at skolen tilbyr aktiviteter og fellesskap for å styrke mitt forhold til Jesus, og gir muligheter for å bli kjent med andre kristne.

Elizabeth Hylton,  
Kvitsund Gymnas

– Du får bo i et miljø hvor du kan bli trygge på det du selv tror på. Fellesskapet bygges på et felles sett med grunnleggende verdier som Jesus viser oss gjennom Bibelen. Jeg synes dette gir hver elev en mulighet til å føle seg elsket og sett.

HÅVARD JØSSANG



# KAMP OM PLASSENE

Avslutningsmøte med Renate og Morten Gjerløw Larsen.  
FOTO: ASBJØRN STIGE

I fire flotte sommeruker våkner Fangekasa Misjonssenter virkelig til liv. Den årlige bibelcampen ved Aremarksjøen ble i år igjen en stor suksess med fulle hus, god forkynnelse, misjonsfokus, lek og moro.

TEKST ERNST JAN HALSNE

Tidvis var campingplassen for liten til å ta imot alle som kom med campingvogner, bobiler og telt. Det var en gledelig utfordring.

– På det meste var Fangekasa overfylt med opp mot 350 barn og voksne på noen av møtene, forteller Morten Egeland, som var ansvarlig for opplegget den ene uka. Han kunne også fortelle at det var omtrent 500 campinggjester totalt, og på Hallesby Gård var 100 ungdommer samlet til eget opplegg.

Da Fangekasa åpnet for bestilling av plass på bibelcampingen 18. april gikk nettet varmt noen timer. Ikke alle fikk den plassen eller den hytta de hadde ønsket seg, men med mye

godvilje og positiv innstilling fra vakt, ledelse og gjester fikk de aller fleste, om ikke alle, en etterlengtet plass i år også.

Det pleier å være svært mange, særlig barnefamilier, som planlegger å være en uke på Fangekasa mens bibelcampingen pågår. Så når noen i ettertid har spurt hvor mange som var på bibelcamp på Fangekasa, er ikke komiteledelsen helt sikre. De vet bare at det var veldig mange.

**GOD START.** Bibelcampen fikk en god start med åpningshelga 1–2 juli. Bandet Totakt & sang appellerte til alle generasjoner med et variert repertoar av låter og tekster, mens Kåre Johan Lid blant flere deltok med sentral og god forkynnelse.

Norea, P-Tro og Radio øst sørget for å fylle den første uka med fokus med misjon, media og musikk. Campinggjestene fikk en stor smakebit av alle misjonsmulighetene som finnes gjennom nett og radio. Det er imponerende hvor langt misjonens nettbaserte medier når med evangelisering og håpsformidling til både fjern og nær.

**BARNAS OG DE UNGES BIBELCAMPING.** I andre, tredje og fjerde uka av bibelcampen ble Fangekasa særlig fylt av barnefamilier og en haug med tenåringer. Det myldret av barn som løp mellom badestranda, hallen og vogna eller hytta for å rekke alle de spennende aktivitetene, mens foreldrene satt i skyggene og drakk kaffe eller tok oppvasken. For da var det ungdomsteamene som hadde mye av regien. På forhånd la 8–10 ungdommer detaljerte planer for hver sin uke. Det er et imponerende arbeid disse legger ned for å gi barn og unge en kristen sommerfestival med mening for livet.

**FRIVILLIGE TJENESTER.** Det er påfallende hvor mange hender og føtter som er i sving i løpet av en slik sommer på Fangekasa. Heller ikke det har komiteen noe endelig tall på. Men uten den store frivilligheten ville det ikke vært mulig å gjennomføre fire uker med bibelcamping.

I kafeen ble vafler, pizza og andre etterspurte varer servert av frivillige over disken til bordsetningene hvor den gode praten gikk til langt uti de små timer. Det er noe av bibelcamp-livet på Fangekasa.

På Solåsen Leirsted er det gode muligheter for deilig strandliv om sommeren. Her fra leiren «Water Games» i august.  
FOTO: JON GEORG FISKE



## STOR TRIVSEL PÅ SOLÅSEN

Den tredje uka i juli var nesten 100 personer samlet på Bibelcampen på Solåsen. De aller fleste var med hele uka og kommer igjen år etter år. Over halvparten var barn og ungdom.

Programmet var spekket. Odd Rannestad hadde levende bibeltimer over Paulus' misjonsreiser. En av tilhørerne sa at det var «noe av det beste jeg har hørt». Barna var fordelt i tre grupper på egne bibeltimer.

Kveldssamlingene hadde sterkt misjonsfokus. Tre «veteranmisjonærer» fortalte inspirerende om arbeidet de fikk være med å starte opp i Pokot, og om utviklingen til i dag. Den ene kvelden fikk vi møte en familie som jobber i et sensitivt område.

Det var sterkt! Og vi fikk også høre fra familien Dyrøy som nå jobber på den norske skolen i Nairobi. De delte ærlig fra sin hverdag.

Det var en fantastisk gjeng samlet på Solåsen, som også fikk prøve seg på klatring i fjellveggen og den tøffe vannsklia! Det ble turer langs sjøen, til Sandefjord og gjenbruksbutikken vår der. Flere lokale kom også innom, bl.a. et ektepar som ønsket å begynne å gå på møter igjen og finne en forsamling å delta i.

Trivselen var stor, og takknemlige foreldre gav gode tilbakemeldinger på opplegget for barna og ungdommene. Vi heier på bibelcampinger!

ÅSE KARLSEN



## UNDER ÅPEN HIMMEL

FOTO: ØYSTEIN OLIMB

På Solbukta leirsted var det totalt 50 personer samlet til Skjærgårdsferie. Folk kom i alle aldre, med barnefamilier, voksne, ungdommer og barn for å dele en uke sammen. Barn, tweens og ungdommer hadde egne møter der de lærte om Saulus som ble Paulus, og hvordan Jesus samlet

menneskefiskere. Det ble felles sporlek, soling, vannski og roing. Kveldsmøtene ble holdt under åpen himmel nede på brygga, der vi fikk høre fra Frode Granerud om Gud som er god nok for oss alle, når vi mennesker ikke er det. Det store høydepunktet var nok den maritime dagen, med

båtskyss ut til Strømtangen fyr for en dag fylt med sol, bading og sightseeing på fyret. Dagen ble avsluttet med sjømat fra Skogen i Engelviken, og et ord for dagen etterfulgt av minikonsert.

Velkommen igjen neste år – til tidligere og nye deltakere!

MED VENNLIG HILSEN ALLE LEDERNE



Fra venstre: Hans Øyvind Lied, Lovise Lied og Frida Brennhovd.

FOTO: SILJE LIED



Frode Granerud på talerstolen.  
FOTO: ØYSTEIN OLIMB

## BIBELN RETT TIL HJERTET

TfU – Sommerleiren for utviklingshemmede som har blitt arrangert på Solåsen i over 30 år – hadde rekordmange deltagere i år! Det var 28 superflotte mennesker fra Alta i nord til Flekkerøy i sør, samt like mange ledere fordelt på to team. Denne gangen hadde vi tre

helt nye deltagere. Jeg spør en av dem om han gikk i noen kirke eller kristen klubb hjemme.

– Nei, men jeg lærte jo litt kristendom på skolen da jeg var liten, svarer han.

– *Hvordan er det da å sitte her morgen og kveld og høre andakter*

*fra Bibelen?*

– Det går RETT til hjertet, sier han med trykk på hvert ord.

Be for disse deltagerne, mange har ikke mye kristent fellesskap resten av året. Og be om at Gud minner flere om at de kan være med som ledere – vi trenger alle typer folk, unge og gam-

le. Her går det på å være medmennesker og kristne søsken. Vi trenger også flere med helsefag-bakgrunn. Det gir bare uendelig mye glede å være med på disse leirene!

EWA MOLDEKLEIV

FOTO: EMILIE FOLKENBORG

**BERIT SUTHER**

Fra: Rakkestad

Bosted: Våler

**Bakgrunn:** Praktikant i Våk barnehage 1981–1982 og styrer/daglig leder 1985–2023. Utdannet barnehagelærer

**Aktuell:** Gir seg som daglig leder i høst, men skal fortsette som ansatt ut året

# NESTEN 40 ÅR I BARNAS TJENESTE

En lang epoke er over når Berit Suther gir seg som daglig leder i Våk barnehage i høst.

TEKST KAY ARMANN ELLEFSÆTER

Berit Suther er født og oppvokst i Os i Rakkestad. Der ble hun tidlig aktiv i barnelag og søndagsskole.

– Dette var nok med på å forme mitt valg av utdannelse og yrke. Glad i barn har jeg nok alltid vært, sier hun.

**STORT ENGASJEMENT.** – *Hvorfor ble det Våk barnehage og Våler kommune?*

– Litt tilfeldig, men det var ledig stilling her. Det var også et godt miljø her og ikke minst at det var en barnehage med kristen formålsparagraf. Barnehagen var nybygd i 1981, og jeg kom til en flott gjeng som var veldig engasjerte i både barnehagen og etter hvert Våk Misjonshus, som er en del av barnehagebygget. Dette engasjementet har vist seg hele veien. Jeg har i alle disse årene hatt en engasjert misjonsforening og et minst like engasjert styre med meg. Uten disse og ikke minst de ansatte hadde jeg ikke klart meg i alle disse årene, forteller hun.

**ANSVAR OG TILLIT.** – *Litt av et ansvar du og de ansatte har som skal ta vare på så mange barn hver dag?*

– Ja, det er det jo. Men du kan også snu det og si at det er stor tillit fra foreldrenes side som overlater ansvaret for det dyreste og kjæreste de



Våk Barnehage og Våk Misjonshus holder til i samme bygning. – Jeg har i alle disse årene hatt en engasjert misjonsforening og et minst like engasjert styre med meg, forteller Berit Suther.

FOTO: BERIT SUTHER

har til oss fem dager i uka. At de velger Våk barnehage som er en kristen barnehage, er stort. Med det sier de jo at er greit at barna deres lærer å synge for maten, høre om Jesus, bli kjent med misjon og være med i kirken i forbindelse med de kristne høytidene våre, poengterer Suther.

**ANNERLEDES ENN I 1985.** Berit Suther peker på flere sider ved barnehagedriften som har forandret seg siden 1985. Blant annet er det mye strengere krav til at alt skal dokumenteres. Hun merker også at folk er mer stresset i dag. En annen forskjell er digitaliseringen – på godt og vondt.

– En fjerde ting er at vi opplever litt mer konkurranse mellom barnehagene, legger hun til.

– Noen av foreldrene som hver morgen kommer med barna sine, gikk selv her da de var i barnehagealder.

– Det stemmer. Flere av de som kommer her nå, var «mine barn» for 30 år siden. Det betyr også at vi av og til opplever at de som var foreldre den gangen, nå kommer og henter barnebarna sine. Dette må jo bety at vi må ha gjort mye rett i barnehagen her på Våk, tenker hun.

**«LITT VEMODIG».** – *Wenche Pedersen Dahl er ansatt som ny daglig leder. Hvilke tanker går gjennom deg nå som det ikke lenger er du som skal være daglig leder?*

– Litt vemodig er det selvfølgelig. Dette har modnet fram over litt tid. Jeg begynner å merke at kroppen sier at det er på tide å roe ned litt. Når det er sagt, kommer jeg til å jobbe her, i alle fall ut året. Kanskje litt som tilkallingsvikar videre dersom lysta og kroppen sier at det er greit av og til, avslutter Berit Suther.



For Annette Myrvang er den mest spennende delen av jobben å få være sammen med barna. Her fra Grandhagen aktivitetspark i Khovd.  
FOTO: ANNETTE MYRVANG

# ANNETTE – I MONGOLIA MED HJERTE FOR BARN

For ett år siden flyttet jeg til Mongolia. Jeg synes jeg er veldig heldig som får bo i dette fantastiske landet.

TEKST ANNETTE MYRVANG

Her i Mongolia er en av mine hovedoppgaver å jobbe med Grandhagen aktivitetspark. Selv om dette tilbudet til en viss grad har eksistert i en del år, er det først nå de siste to åra det har fått sitt eget område og sitt eget navn.

Det som startet som en skøytebane inne på tomte til Misjonssambandet i Khovd, har nå blitt noe mye større. Før jeg kom ut i august i fjor hadde de gjerdet inn den nye tomte og bygget skøytebane og klubbhus.

**INKLUDERING.** Mye har skjedd på aktivitets-tomta det siste året. Vi har laget volleyballbane med støtdempende matter under og kunstgress på toppen. Vi har også laget to geerer, en kasakk-geer og en mongolsk geer. Dette er for å inkludere begge kulturene som finnes vest i Mongolia.

Geerene bruker vi til forskjellige aktiviteter som bordtennis, spill og ungdomsgruppe.

En lokal kirke bruker en geer på søndager til gudstjenester.

Vi har også fått ny lekeplass og Khovds fineste do, som vi liker å kalle den.

**HJERTE FOR BARN.** Selv om det å bygge opp Grandhagen aktivitetspark har vært spennende å være med på, er den mest spennende delen av jobben å få lov å være sammen med barna. Jeg har et stort hjerte for barna.

Om vinteren bruker vi skøytebanen. Flere hundre barn er innom hver eneste dag. I sommer har det vært stas å leke i sandkassa og spille ball med barna.

Jeg kan ikke så mye mongolsk ennå. Men selv om språkbarrieren er stor, er det alltid like gøy å se hvordan Gud bruker meg til å se enkelte av de små. Det er ikke mange ord som skal til. Så blir det litt tull og et par smil. Da er mye gjort både for min dag, men også for deres.

**NY AKTIVITETSPARK I ULGII.** Vi har også begynt å bygge en ny aktivitetspark oppe i Ulgii. Her har vi fått opp lekeplass, utedo og fotballmål. Jeg er så heldig at jeg nå i høst har fått lov til å flytte dit for å jobbe.



Annette Myrvang har siden august i fjor vært utsending for Misjonssambandet i Mongolia. .

FOTO: ANNETTE MYRVANG

Selv om jeg skal jobbe mye med aktivitets-senteret i Ulgii, får jeg også være en del av hverdagen til Misjonssambandets andre utsendinger. Det er jeg glad for.

Jeg ser frem til en ny hverdag i Ulgii. Så får tiden vise om jeg klarer å bli like godt kjent i Ulgii som i Khovd. Heldigvis har jeg et lite forsprang allerede, da jeg har besøk Ulgii flere ganger det siste året.

# REGIONÅRSMØTE 2023

Årets regionårsmøte ble gjennomført på Fangekasa lørdag 13. mai. Det møtte 103 delegater med stemmerett til årsmøtet – en økning fra i fjor. Vi håper enda flere stiller som delegater neste år. Her presenterer vi valgresultater.



Det nye regionstyret: (Fra venstre) Tormund Lund, Ingunn T. Thoresen, styreleder Janet Seierstad, Tommy Eriksen, ansattrepresentant Sonja Leirvik, nestleder Øyvind Myhre, Jarle Isene og regionleder Tom Teien.

FOTO: ASBJØRN STIGE

**Regionstyret.** Janet Seierstad og Øyvind Myhre stod ikke på valg i 2023 og fortsetter til 2024. Tommy Eriksen, Jarle Isene og Ingunn T. Thoresen ble valgt inn som faste medlemmer til 2025. Tormund Lund og Niri Lid ble henholdsvis valgt inn som 1. og 2. varamedlem.

Regionstyret har konstituert seg med Janet Seierstad som styreleder og Øyvind Myhre som nestleder.

**Barne- og ungdomsrådet (BUR).** Silje Cathrine Heier, Jonatan Wallace Faraasen og Torbjørg Strangstad stod ikke på valg i 2023 og fortsetter til 2024. Maren Gjelstad Fauskanger og Kristian Sletner ble valgt inn som faste medlemmer til 2024. Martin Omland Aasrum, Julie Berg og Robert Mikalsen ble henholdsvis valgt inn som 1., 2. og 3. varamedlem.

**Valgnemnda.** Jon Georg Fiske, Jan Erik Lehre, Jan Magnus Fauske Lillebø og Tove Stang Karlsen stod ikke på valg i 2023 og fortsetter til 2024. Gunhild Belck-Olsen, Kari Opperud og Øyvind Sollien ble valgt inn som faste medlemmer til 2025. Bjørn Olav Utgård og Torbjørg Strangstad ble henholdsvis valgt inn som 1. og 2. varamedlem.

NATASHA VICTORIA M. GALLAND

## EMAUS BARNEHAGE LAGT NED

I 45 år har det blitt drevet NLM-barnehage i Enebakk. Nå er tiden dessverre kommet for å legge ned arbeidet.

De siste årene har barnehagen hatt det økonomisk krevende. Det fødes færre barn i området, og dermed har også søkertallet til barnehagen vært lavere. Etter en lengre vurderingsperiode har man kommet frem til et vedtak om å legge ned driften fra og med 1. august 2023.

Styret i barnehagen uttaler følgende:

– Det er med vemod og sorg at vi følger opp dette vedtaket. Barnehagen har hatt veldig godt rykte på seg, og har vært en god arbeidsplass for de ansatte. Den har i alle disse årene også vært en viktig del av bedehusets liv og ansikt. Vi ser tilbake på barnehagens historie med takk og glede for hva den har hatt å bety gjennom alle disse årene.

– Styret vil også rette en varm takk til ansatte, barnas foreldre og foresatte, og til styret for Emaus misjonshus for felles innsats og engasjement for barnehagen.



31. mai samles vi til ny regionkonferanse, denne gangen på vakre Hurdal verk.

FOTO: HURDAL VERK FHS

## REGIONKONFERANSE OG -ÅRSMØTE 2024

Vi oppfordrer alle, allerede nå, til å sette av helgen 31. mai–2. juni 2024. Da inviterer vi til regionkonferanse på Hurdal Verk folkehøgskole.

I forbindelse med konferansen avholdes regionens årsmøte lørdag 1. juni.

Vi håper å gjenta suksessen med regionkonferanse – med et godt og variert opplegg for barn, unge og voksne. Vi kommer tilbake med mer informasjon.

Følg ellers med på nettsidene våre for kommende leirer og arrangementer.

LEDERGRUPPA

## PERSONALENDRINGER

Torbjørg Strangstad er fra 1. juni ansatt i 15 % stilling som trinnleder for Ung:Konfirmant.

Lisa Ertesvåg er fra 1. juni ansatt i 15 % stilling som trinnleder for Ung:Leder.

Inger Strangstad har fått forlengelse av sin 10 % prosjektstilling i Gudbrandsdalen frem til 31. august 2024.

Anna Lindbak Hørte er ansatt som ungleder fra 1. juli.



FOTO: ERNST JAN HALSNE

## BIBELHELG PÅ ÅREELD UNGDOMSSENTER

6.–8. oktober 2023 inviteres det til bibelhelg på Hermannstølen. Egil Sjaastad deler fra Bibelen. Daniels bok 1–6 er tema for helgen. Sjaastad gir også et innblikk i armenernes lidelseshistorie. Samlingen begynner fredag kl. 19 og avsluttes med middag søndag kl. 14.

Påmelding (innen 30. september) og mer info om program og pris: Tor Magne Normann, 404 13 693, tmnormann@gmail.com.

MISJONSSAMBANDET ØST