

RADIO ØST

NR. 2 – MARS ● APRIL 2025
40. ÅRGANG

God påske!



PROGRAMBLAD FOR RADIO ØST
DAB, FM 97,3 Internett og mobil



DAB, FM 97,3 Internett og mobil

ADRESSE: Radio Øst
Pb. 14, 1641 Råde

BESØKSADR.: Sarpsborgveien 7C
1640 Råde

TELEFON: 69 29 42 42

E-POST: post@radio-ost.no

INTERNETT: www.radio-ost.no

BANKKONTO: 8220 02 93092

RADIO ØST-VENN KONTO: 8220 02 94048

VIPPS: 513685

REDAKTØR PROGRAMBLAD:
Tone-Anita Heier
toneanita@radio-ost.no

ANSATTE I RADIO ØST:
Tone-Anita Heier
Mikael Bentsen
Arne Kristian Løvik Stellander
Gry Zachariassen

REKLAME:
TELEFON: 69 29 42 42

GRAFISK PRODUKSJON:
Aksell AS

ANNONSEPRISER:

FARGER

Helsideformat: 3500 kroner

Halvsideformat: 2100 kroner

aksell



Trykksak
2041 0379



INNHOOLD

Leder 3

Artistspeilet 4–5

Strategisamling 6

Hauge om Hauge 7

Radioprogrammet – mars/april ...8–38

Sudoku 39

I den store verden 42–43

Måneden – mars/april 44–45

En god latter 46

Kaketips 47

Våraksjon / Nye teknikere 48

Besøk vår nettside
www.radio-ost.no – hør vår nettradio



Kjære alle Radio Øst Venner

Vi er nå kommet til mars måned og det er godt å kjenne at dagene er både lysere og lengre. Fuglene synger og vi kan begynne å glede oss til en lysere periode. Det gir håp. Jeg synes våren er en god tid. Det å se at det spirer enda en gang. Bildet av hestehoven, midt inne i alt det tørre gir i alle fall meg både glede og håp om noe godt.



Her på Radio Øst har vi mye å se fram til. Vi skal nå i mars ha en ny runde med aksjon. Det blir mange sendinger med flere forskjellige i studio. Og vi gleder oss til å ta imot telefoner fra dere lyttere. Denne kontakten med dere er virkelig som denne hestehoven midt i det tørre. Det er godt med en hyggelig telefon når man sitter med de litt kjedelige oppgavene, for vi har de også her 😊.

Vi ser og fram imot påske, vi skal igjen få feire den kjærligheten til oss som gjorde at Gud ofret sin sønn på et kors. I en sang synger vi – kjærlighet tvang deg til korsets tre – ikke spikrene i dine hender. Husk det! Guds kjærlighet til deg og meg er så stor!

Nyt disse gode vårdagene.

God påske!

Tone-Anita Heier

Gud din nåde er større enn alt, den er det ingen som kan forklare. Kjærlighetsofferet som du gav, kunne ingen andre betale. Ingen har større kjærlighet, enn den som gir sitt liv for sine venner. Kjærlighet tvang deg til korsets tre, ikke spikrene i dine hender.

Gud din kjærlighet rekker til skyene, din barmhjertighet den tar aldri slutt. Gud, du gir nåde og fred til enhver og leger der såret er brutt.

Artistspeilet

I mars og april kan du høre en ny serie her på Radio Øst. Mikael Bentzen, Arne Kristian Løvig Stellander og Odd Borgestrاند har tatt en prat med ulike artister og musikere i Østfold. Vi tror dette er spennende og interessante programmer som du som Radio-Øst-venn vil sette pris på.

DATO	ARTIST
4. mars	Terje Formoe (reprise 7. mars)
11. mars	Bjørnar Spydevold (reprise 14. mars)
18. mars	Håkon Paulsberg (reprise 21. mars)
25. mars	Silje Strand (reprise 28. mars)
1. april	Martin Alfsen (reprise 4. april)
8. april	Oda Rose (reprise 11. april)
15. april	Morten Gjerløw Larsen (reprise 18. april)
22. april	Odd René Andersen (reprise 25. april)

*Morten Gjerløw Larsen
og Odd Borgestrاند*



Håkon Paulsberg



Mikael Bentzen og Terje Formoe



*Odd René
Andersen*
FOTO: FACEBOOK



*Martin
Alfsen*



*Bjørnar Spydevold
og Odd Borgstrand*

Silje Strand
FOTO: LINNEA SYVERSEN



Oda Rose



FOTO: FACEBOOK

Strategisamling

Lørdag 18. januar hadde Radio Øst en strategisamling i Misjonssalen i Råde. I forkant av samlingen hadde deltagerne kommet med innspill til en såkalt SWOT-analyse. Det var et 20-talls personer til stede, bestående av styre, stab, teknikere og frivillige. Deltagerne ble delt inn i grupper, og fikk forskjellige oppgaver å

svare på. Samlingen bar i stor grad preg av en workshop, med post-it-lapper og masse engasjement rundt bordene. Midtveis i samlingen var det pizza, og avslutningsvis kom det kaffe og kaker på bordet. Innspill til SWOT-analysen, og innkomne svar fra strategidagen skal danne grunnlag for en ny strategiplan for Radio Øst.



LØSNING SUDOKO

1	8	3		7	4	2		6	9	5
9	6	7		5	3	1		8	4	2
2	4	5		6	9	8		9	7	1
-----+-----										
4	6	9		5	1	7		8	2	3
3	9	8		2	4	5		7	6	1
7	5	2		9	8	3		4	1	6
-----+-----										
8	7	4		1	2	9		6	5	3
6	1	2		3	7	4		5	8	9
5	3	9		8	6	1		2	4	7

LETT LØSNING

3	4	5		2	8	6		1	7	9
2	8	7		4	1	9		6	3	5
9	6	1		5	3	7		2	8	4
-----+-----										
7	1	3		9	2	4		8	5	6
4	2	6		8	5	3		7	9	1
8	5	9		7	6	1		4	2	3
-----+-----										
1	9	8		3	4	2		5	6	7
6	7	2		1	9	5		3	4	8
5	3	4		6	7	8		9	1	2

MEDIUM LØSNING

5	8	1		7	3	9		7	3	9
9	2	4		8	6	1		2	3	5
3	6	7		5	4	2		8	1	9
-----+-----										
7	5	3		2	9	6		4	8	1
2	1	8		4	7	3		9	5	6
4	9	6		1	8	5		3	7	2
-----+-----										
6	7	2		9	1	8		5	4	3
8	3	9		6	5	4		1	2	7
1	4	5		3	2	7		6	9	8

VANSKELIG LØSNING



HANS NIELSEN HAUGE GUDS VANDRINGSMANN

ROMAN AV ALFRED HAUGE, LEST AV
KARI-MARGRETE RENSEL LØVGREN

Hauge om Hauge

Nå kan du høre Alfred Hauges roman om Hans Nielsen Hauge på Radio Øst. Boka er innlest av Kari-Margrete Rensel Løvgren som bor i Skien. Hun har jobbet i rusomsorgen og i skole- og helsesektoren. Nå driver hun blant annet et eget litterært arbeid.

Kari-Margrete forteller at hun kom over romanen for et år siden og ble nysgjerrig. At det var en bok i romanform av anerkjente Alfred Hauge (1915–1986), gjorde at hun fikk enda mer lyst til å lese den. Romanen ble første gang utgitt i 1947. Etter hvert fikk hun lyst til å lese inn boken slik at flere kunne få glede av den.

«Hans Nielsen Hauge – mannen som endret Norge», er satt opp til Norgespremiere 8. mars!

*Kari-Margrete Rensel har
innlest Alfred Hauges roman
om Hans Nielsen Hauge.*



LØRDAG 1. mars

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske perler v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Samfunn og næring (r)
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Musikk
20.00	Lørdans v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

SØNDAG 2. mars

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra DELK Østfold
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Øyvind Kristiansen
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øvind Mortensen
20.00	Musikk
21.00	Sangens tid er inne v/Torbjørn Arnesen og Bjørn Hofmo
22.00	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

**HØR RADIO ØST
PÅ DAB, FM, INTERNETT
OG MOBIL**

www.radio-ost.no



MANDAG 3. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ingers kåserier v/Inger Thinn
12.30	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Åpne dører (r)
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen
20.00	«I'm gonna keep on singing» Program om kor – i studio: Anne Kari Moslätt, Tone-Anita Heier
21.00	Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 4. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Musikk
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland
13.00	Nyheter
13.05	Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – dagens gjest er Terje Formoe
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 5. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Mammahjerte v/Cathrine Lofnes
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa»
13.20	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 6. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Morgenprat v/Kjetil Aabø
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Good news v/Trond Egil Arnesen
15.00	Nyheter
15.05	Radio Øst informerer
15.30	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
16.20	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Pop i topp (r) v/Øivind Halvorsen
21.00	Sanger fra hjerte (r) v/Tone-Anita Heier
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 7. mars

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Go' morgen Østfold
Fra nyhetsredaksjonen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Artistspeilet (r)
– dagens gjest er Terje Formoe
13.00 Nyheter
13.05 Bibel Quiz
Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00 Nyheter
14.05 Fredagsprat
15.00 Nyheter
15.05 Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.00 Nyheter
16.02 Go' ettermiddag
Fra nyhetsredaksjonen
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Country musikk
20.00 Nøtt i Øst. Konkurransesprogram
v/Hans Robert og Tone-Anita
23.00 Fredagsprat
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 8. mars

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Mammahjerte (r) v/Cathrine Lofnes
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 «I'm gonna keep on singing» (r)
Program om kor – i studio:
Anne Kari Moslåt, Tone-Anita Heier
15.00 Nyheter
15.05 Tyske toner v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.02 Trekkspill i dur og moll
19.00 Lørdans v/Kari Olsen
Musikk og konkurranser
22.00 Musikk
23.00 Glade toner (r) v/Øivind Halvorsen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Byråkratiet betyr flere mennesker til å gjøre mindre, og mer tid til å gjøre det verre.»

Ukjent

SØNDAG 9. mars

08.00	Korpsalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra Misjonssambandet
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Raymond Haslien
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Misjonssambandet
22.30	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

« Ekteskapet er en bikube hvor hver av partene må bidra med mer honning enn de selv forsyner seg med. »
Bulgarsk ordspråk

MANDAG 10. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.30	Åpne dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag Fra nyhetsredaksjonen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Radio Øst informerer (r)
19.30	Musikk
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 11. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Musikk
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Mammahjerte (r) v/Cathrine Lofnes
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – dagens gjest er Bjørnar Spydevold
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 12. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Vår hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gode danseband minner (r) v/Øivind Halvorsen
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag Fra nyhetsredaksjonen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Pop i Topp v/Øivind Halvorsen
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 13. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Morgenprat v/Kjetil Aabø
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Månedens prat om mat (r)
15.00	Nyheter
15.05	Jukebox
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gamle kjente... v/Astrid Sverstad
20.00	Torsdagskveld v/Björg Isebakke
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.30	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 14. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Country Gospelstimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Artistspeilet (r) – dagens gjest er Bjørnar Spydevold
13.00	Nyheter
13.05	Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Fredagsprat
15.00	Nyheter
15.05	Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot Livet v/Johnn Hardang
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.05	Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00	Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Astrid Sverstad
22.00	Fredagsprat
23.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 15. mars

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske perler v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Variert musikk v/Roger Johansen
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Musikk
20.00	Lørdans v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

SØNDAG 16. mars

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra Greåker Frikirke
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Kari Olsen
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øvind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Greåker Frikirke
22.30	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

**HØR RADIO ØST PÅ
DAB, FM, INTERNETT
OG MOBIL www.radio-ost.no**



MANDAG 17. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ingers kåserier v/Inger Thinn
13.00	Nyheter
13.05	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spille skandinavisk
14.30	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen (r) v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen
20.00	Musikk
21.00	Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 18. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Musikk
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
12.00	Nyheter
12.05	Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland
13.00	Nyheter
13.05	Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – dagens gjest er Håkon Paulsberg
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 19. mars

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Go' morgen Østfold
Fra nyhetsredaksjonen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Psykisk helse v/familie- og
psykoterapeut Stein Knutsen
13.00 Nyheter
13.05 «Astrid og den lille kjærringa»
14.00 Nyheter
14.05 Ønskekonserten
15.00 Nyheter
15.05 Møteplassen fra pTro (r)
16.00 Nyheter
16.02 Go' ettermiddag
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
20.00 Musikk
21.00 Muikk
22.00 Dette er mitt liv (r)
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

TORSDAG 20. mars

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.05 Morgenprat v/Kjetil Aabø
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 **VÅRAKSJON**
11.00 Nyheter
11.02 Lydbok
11.30 **VÅRAKSJON**
12.00 Nyheter
12.05 Dette er mitt liv
13.00 Nyheter
13.05 Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00 Nyheter
14.05 Good news v/Trond Egil Arnesen
15.00 Nyheter
15.05 **VÅRAKSJON**
16.00 Nyheter
16.05 «Astrid og den lille kjærringa» (r)
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Torsdagskveld v/Kari Olsen
21.00 Musikk
22.00 Irenes kvarter fra P7
v/Irene Krokeide Alnæs
22.15 Musikk
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien,
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

FREDAG 21. mars

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Go' morgen Østfold
Fra nyhetsredaksjonen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Country gospeltimen
v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Artistspeilet (r) – dagens
gjest er Håkon Paulsberg
13.00 Nyheter
13.05 **VÅRAKSJON**
14.00 Nyheter
14.05 **VÅRAKSJON**
15.00 Nyheter
15.05 Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.00 Nyheter
16.02 Go' ettermiddag
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot Livet
v/Johnn Hardang
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.05 Musikk
20.00 Nøtt i Øst. Konkurransprogram
v/Bjørg Isebakke
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 22. mars

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Psykisk Helse (r) v/familie- og
psykoterapeut Stein Knutsen
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00 Nyheter
15.05 Tyske toner v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Lørdans v/Kari Olsen
Musikk og konkurranser
22.00 Musikk
23.00 Glade toner v/Øivind Halvorsen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Kunsten å være
vertinne er å få gjestene
til å føle seg hjemme
selv om man skulle
ønske at det var det.»
Oscar Wilde (1854–1900)

SØNDAG 23. mars

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Åge-Christoffer Lundeby og Dag Bjørgestad
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Sion Råde og medarbeider Lina fra Varna
22.30	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
23.30	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Når vi har pantsatt
vår siste drøm hos Lykken,
viil skjebnen ikke
lenger inrømme
oss kreditt.»

Aasmund Brynildsen (1917–1974)

MANDAG 24. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	VÅRAKSJON
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	VÅRAKSJON
12.00	Nyheter
12.05	VÅRAKSJON
12.30	Åpne Dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.30	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Eldre musikalske go'biter
20.30	Musikk
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein
	Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 25. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	VÅRAKSJON
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils-Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	VÅRAKSJON
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	VÅRAKSJON
16.00	Nyheter
16.05	Psykisk helse (r) v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – dagens gjest er Silje Strand
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 26. mars

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	VÅRAKSJON
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	VÅRAKSJON
12.00	Nyheter
12.05	Vår hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gamle kjente... (r) v/Astrid Sverstad
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Månedens prat om mat (r)
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
2330	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 27. mars

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.05 Morgenprat
v/Kjetil Aabø
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Dette er mitt liv
13.00 Nyheter
13.05 Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00 Nyheter
14.05 Samfunn og næring
15.00 Nyheter
15.05 Jukebox
16.00 Nyheter
16.05 **VÅRAKSJON**
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Torsdagskveld v/Astrid Sverstad
22.00 «I'm gonna keep on singing» (r)
Program om kor – i studio:
Anne Kari Moslått, Tone-Anita Heier
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien,
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

FREDAG 28. mars

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Go' morgen Østfold
Fra nyhetsredaksjonen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Country gospeltimen
v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Artistspeilet (r) – dagens
gjest er Silje Strand
13.00 Nyheter
13.05 **VÅRAKSJON**
14.00 Nyheter
14.05 Fredagsprat
15.00 Nyheter
15.05 Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.02 Go' ettermiddag
Fra nyhetsredaksjonen
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet
v/Johnn Hardang
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.05 Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00 Nøtt i Øst. Konkurransprogram
v/Ingunn Simensen
23.00 Fredagsprat
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 29. mars

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske perler v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Samfunn og næring (r)
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Musikk
20.00	Lørdans v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

SØNDAG 30. mars

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra DELK Østfold
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny – VÅRAKSJON!
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Torbjørn Arnesen med venner
22.30	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Når menn er sammen, hører de på hverandre
Når kvinner er sammen, ser de på hverandre.»

Oscar Wilde (1854–1900)

MANDAG 31. mars

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Go' morgen Østfold
Fra nyhetsredaksjonen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonsambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Ingers kåserier v/Inger Thinn
12.30 Musikk
13.00 Nyheter
13.05 Møteplassen fra pTro
13.35 Musikk
14.00 Nyheter
14.05 Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00 Nyheter
15.05 Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00 Nyheter
16.02 Go' ettermiddag
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Åpne dører (r)
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen
20.00 Musikk
21.00 Ord og toner fra Sion Råde
v/Gry og Knut Zachariassen
22.00 Musikk
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

April**TIRSDAG 1. april**

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Musikk
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland
13.00	Nyheter
13.05	Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – dagens gjest er Martin Alfsen
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 2. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Mammahjerte v/Cathrine Lofnes
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa»
13.20	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 3. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Morgenprat v/Kjetil Aabø
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Good news v/Trond Egil Arnesen
15.00	Nyheter
15.05	Radio Øst informerer
15.30	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
16.20	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Pop i topp (r) v/Øivind Halvorsen
21.00	Sanger fra hjerte (r) v/Tone-Anita Heier
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 4. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Artistspeilet (r) – dagens gjest er Martin Alfsen
13.00	Nyheter
13.05	Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Fredagsprat
15.00	Nyheter
15.05	Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag Fra nyhetsredaksjonen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Country musikk
20.00	Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Gry og Knut Zachariassen
23.00	Fredagsprat
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 5. april

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Mammahjerte (r) v/Cathrine Lofnes
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret (r) v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske toner v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Variert musikk v/Roger Johansen
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.02	Trekkspill i dur og moll
19.00	Lærdans v/Kari Olsen Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Glade toner (r) v/Øivind Halvorsen
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

SØNDAG 6. april

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra Misjonssambandet
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Raymond Haslien
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Misjonssambandet
22.30	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

HØR PÅ
RADIO ØST PÅ DAB, FM,
INTERNETT OG MOBIL
www.radio-ost.no

MANDAG 7. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.30	Åpne dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag Fra nyhetsredaksjonen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Radio Øst informerer (r)
19.30	Musikk
20.00	«I'm gonna keep on singing» Program om kor – i studio: Anne Kari Moslåt, Tone-Anita Heier
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 8. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Musikk
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Mammahjerte (r) v/Cathrine Lofnes
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – dagens gjest er Oda Rose
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 9. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Vår hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gode danseband minner (r) v/Øivind Halvorsen
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag Fra nyhetsredaksjonen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Pop i Topp v/Øivind Halvorsen
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 10. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Morgenprat v/Kjetil Aabø
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Månedens prat om mat (r)
15.00	Nyheter
15.05	Jukebox
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gamle kjente... v/Astrid Sverstad
20.00	Torsdagskveld v/Björg Isebakke
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.30	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 11. april

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Go' morgen Østfold
Fra nyhetsredaksjonen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Country gospeltimen
v/Per Goversen
12.00 Nyheter
12.05 Artistspeilet (r) – dagens
gjest er Oda Rose
13.00 Nyheter
13.05 Bibelquiz
Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00 Nyheter
14.05 Fredagsprat
15.00 Nyheter
15.05 Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.00 Nyheter
16.02 Go' ettermiddag
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.05 Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00 Nøtt i Øst. Konkurransesprogram
v/Vanya Hansen
23.00 Fredagsprat
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 12. april

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Vår hverdag (r)
Temaprogram med gjest
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 «I'm gonna keep on singing» (r)
Program om kor – i studio:
Anne Kari Moslåt, Tone-Anita Heier
15.00 Nyheter
15.05 Tyske perler v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Musikk
20.00 Lørdans v/Espen Kolstad
Musikk og konkurranser
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

« Erfaring er å
gjenkjenne en feil når
du gjør den på nytt. »
Ukjent

Palmesøndag
SØNDAG 13. april

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pasto Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra Greåker Frikirke
12.00	Nyheter
12.05	Variert Middagsmeny v/Kari Olsen
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Greåker Frikirke
22.30	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

“Det er svært nedslående å leve i en tid da det er lettere å sprengre et atom enn en fordom.”

Albert Einstein
(1879–1955)

MANDAG 14. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ingers kåserier v/Inger Thinn
13.00	Nyheter
13.05	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spille skandinavisk
14.30	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen (r) v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen
20.00	Musikk
21.00	Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 15. april

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.05 Musikk
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.02 Lydbok
12.00 Nyheter
12.05 Månedens prat om mat (r)
v/Ellen Margrethe Hovland
13.00 Nyheter
13.05 Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00 Nyheter
14.05 Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00 Nyheter
15.05 Musikk
16.00 Nyheter
16.05 Vår hverdag (r)
Temaprogram med gjest
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Artistspeilet – dagens gjest
er Morten Gjerløw Larsen
20.00 BINGO
22.00 Musikk
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

ONSDAG 16. april

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Go' morgen Østfold
Fra nyhetsredaksjonen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Psykisk helse v/familie- og
psykoterapeut Stein Knutsen
13.00 Nyheter
13.05 «Astrid og den lille kjærringa»
14.00 Nyheter
14.05 Ønskekonserten
15.00 Nyheter
15.05 Møteplassen fra pTro (r)
16.00 Nyheter
16.02 Go' ettermiddag
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
20.00 Kari-Margrete Løvgren leser
fra boken «De så ham – mennesker
rundt Jesus» del 1 og 2
21.00 Musikk
22.00 Dette er mitt liv (r)
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

Skjærtorsdag
TORSDAG 17. april

10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Good news v/Trond Egil Arnesen
15.00	Nyheter
15.05	Skjærtorsdag i ord og toner v/Ellen Sørlie
16.00	Nyheter
16.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Torsdagskveld v/Kari Olsen
21.00	Kari-Margrete Løvgren leser fra boken «De så ham – mennesker rundt Jesus» del 3 og 4
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.15	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien, v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

Langfredag
FREDAG 18. april

10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kari-Margrete Løvgren leser fra boken «De så ham – mennesker rundt Jesus» del 5 og 6
11.00	Nyheter
11.02	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Artistspeilet (r) – dagens gjest er Morten Gjerløw Larsen
13.00	Nyheter
13.05	Gry's påskefavoritter
14.00	Nyheter
14.05	Påskan i dikt og sang v/Else Lien Krogedal
15.00	Nyheter
15.05	Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.00	Nyheter
16.02	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.05	Musikk
20.00	Påskeutgave av Jeg går og nynner på en sang v/Nils Gunnar Haraldseid
21.00	Påskan i dikt og sang (r) v/Else Lien Krogedal
22.00	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

Påskeaften
LØRDAG 19. april

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Psykisk Helse (r) v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske toner v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Variert musikk v/Roger Johansen
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Lørdans v/Kari Olsen Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Glade toner v/Øivind Halvorsen
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter kl. 02.00

1. påskedag
SØNDAG 20. april

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Johan Isak Juliusen Hjertebråten
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Sion Råde
22.30	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
23.30	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

HØR RADIO ØST
PÅ DAB, FM, INTERNETT
OG MOBIL
www.radio-ost.no

2. påskedag MANDAG 21. april

10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kristne sanger fra arkivet
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
12.30	Åpne Dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.30	Kristen sang og musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kari-Margrete Løvgren leser fra boken «De så ham – mennesker rundt Jesus» del 7 og 8
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Eldre musikalske go'biter
20.30	Musikk
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 22. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Musikk
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils-Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Psykisk helse (r) v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – dagens gjest er Odd Rene Andersen
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 23. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kristen musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Vår hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gamle kjente... (r) v/Astrid Sverstad
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Månedens prat om mat (r)
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 24. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Morgenprat v/Kjetil Aabø
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Samfunn og næring
15.00	Nyheter
15.05	Jukebox
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Torsdagskveld v/Astrid Sverstad
22.00	«I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått, Tone-Anita Heier
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien, v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 25. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Artistspeilet (r) – dagens gjest er Odd Rene Andersen
13.00	Nyheter
13.05	Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Fredagsprat
15.00	Nyheter
15.05	Lydbok om Hans Nielsen Hauge
16.02	Go' ettermiddag Fra nyhetsredaksjonen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.05	Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00	Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Bjørg Isebakke
23.00	Fredagsprat
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 26. april

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske perler v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Samfunn og næring (r)
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Musikk
20.00	Lørdans v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

« Bare tenkende
mennesker kan beskyldes
for å være tankeløse. »

Stanislaw Jerzy Lec
(1909–1966)

SØNDAG 27. april

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra DELK Østfold
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Øyvind Kristiansen
16.00	Nyheter
16.05	Plater med sus i (r) v/Roar Kristiansen
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. Redaktør er Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
21.00	Sangens tid er inne v/Torbjørn Arnesen og Bjørn Hofmo
22.00	Musikk
23.00	Lydbok om Hans Nielsen Hauge (r)
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

« All løgn er dypest sett en nødløgn. Men graden av nød varierer. »

Frithiof Brandt
(1892–1968)

MANDAG 28. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Ingers kåserier v/Inger Thinn
12.30	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Åpne dører (r)
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen
20.00	Musikk
21.00	Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein
	Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 29. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Musikk
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonsbandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland
13.00	Nyheter
13.05	Reidars hjerne (r) v/Reidar Raade
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 30. april

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Go' morgen Østfold Fra nyhetsredaksjonen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonsbandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Mammahjerte v/Cathrine Lofnes
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa»
13.20	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Go' ettermiddag
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

SUDOKO se løsning side 6

LETT

	3		8				4	
6				7				9
		4	1		9	6		
		2	9		3	4		
3								6
		9	5		7	8		
		5	4		8	9		
9				3				2
	8				2		3	

MEDIUM

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

VANSKELIG

		5	3					
8								2
	7			1		5		
4					5	3		
	1			7				6
		3	2				8	
	6		5					9
		4						3
					9	7		



Fast kontaktperson hjem til deg

- Hjemmehjelp
- Omsorg
- Avlastning
- Personlig pleie
- Følgetjenester
- Praktisk bistand

Tlf.: 69 34 33 70
post@
personligomsorg.no

 **Personlig
Omsorg**

Etibel 2007



Spill **BINGO** på
Radio Øst

Hver tirsdag kl. 20.00–22.00

Toppremie kr 5000,-

Bonger kjøper du på nettsiden
www.radiobingo.no

*Få litt spenning i hverdagen og
spill bingo på Radio Øst!*

Hjelpelinjen for
spilleavhengige:
Tlf. 800 80 040

Radiobingo på Radio Øst er godkjent av Lotteri- og Stiftelsestilsynet i Norge.

SKOLT
PUKK OG MASSER

Vi leverer alt av knuste steinvarer som:
Pukk, singel, subbus, stensand m.fl.
Jord og naturstein
Knust betong og knust asfalt

Vi mottar rene gravemasser, asfaltflak og rivningsbetong

www.skolt-pukkverk.no - www.skolt-miljopark.no - 69 24 78 00 - pest@skolt.no

Langsiktig, utviklingsorientert, tar samfunnsansvar

PH
HEDER

BEGRAVELSESBYRÅET
TORE E. NILSEN
- et lokaleid familiebyrå

Alltid tilgjengelig på 69 10 46 10
Statsminister Torps vei 15, Sarpsborg
www.toreenilsen.no

Ønsker du å gi en
testamentarisk gave
til Radio Øst,
ta kontakt med oss

radio-ost.no/inter-radio-ost/testamentariske-gaver



I DEN STORE VERDEN

MARS

Inntil 1983 regnet man med at det fantes ca 1,4 millioner **arter på jorden**. Senere års forskning i regnskogens trekrone har imidlertid endret dette anslaget til mellom 30 og 50 millioner arter.

I Peru og Brasil har man i henholdsvis fire og fem forskjellige skogtyper sprøytet insektgifter over den øverste delen av trekronene. Regnet av døde insekter ble samlet opp av trakter på en kvadratmeter.

De mange tusener innsamlede insektene er senere bestemt i ordener. I Brasil var den mest tallrike ordenen *Hymenoptera*, det vil si bier, veps, maur osv. Maurene utgjorde i antall mer enn 80 prosent. Deretter kom ordenen *Coleoptera* (biller). Billene anses for å være jordens mest artsrike dyregruppe.

På bakgrunn av disse dataene og ut fra kjennskapet til de tallrike skogtypene i Amazonas, beregnet biologene antall arter i verden til 30 millioner arter, 20 ganger mer enn det antallet man opprinnelig hadde regnet med. De siste beregninger viser at det må finnes mellom 30 og 50 millioner arter på jorden.

Mavesårpasienter bør spise mer bananer, mener indiske forskere. De har med godt resultat prøvd ut bananer som middel mot irritasjoner i magesekken, som ofte kommer forut for mavesår. I India hadde man i mange år brukt bananer mot forskjellige sykdommer, blant annet mavesår. Bananen har en myk konsistens som legger seg som en beskyttende hinne over magesåret. Dessuten nøytraliserer den magesyren, som kan bidra til å forverre såret. For å prøve ut virkningen av bananer nærmere, ble en pasientgruppe behandlet med tabletter som inneholdt tørket bananpulver. Behandlingen med bananpulver varte i åtte uker. En kontrollgruppe fikk samtidig piller uten bananpulver, det vil si placebo. Alle pasientene hadde symptomer på begynnende mavesår. Hos tre av fire pasienter i gruppen som fikk banan, var det en lindring av symptomene, mens den samme bare gjaldt en av fem i kontrollgruppen.

På den bakgrunnen konkluderer de indiske forskerne med at bananer er et sikkert og effektivt middel mot irritasjon i magesekken, og dermed sannsynligvis også bra mot mavesår.

Nasjonaldager

1 Bosnia-Herzegovina **3** Bulgaria **6** Ghana
12 Mauritius **17** Irland **20** Tunisia **21** Namibia
23 Pakistan **25** Hellas **26:** Bangladesh

APRIL

Trær kan bli utrolig gamle. De eldste levende organismer som finnes er faktisk trær. Blant bartrærne finner vi de eldste, høyeste og tyngste av alle levende organismer. De berømte sequoiatrærne, som blant annet vokser i Kings Canyon National Park i USA, er blant de aller eldste. De kan bli over 4000 år gamle. Andre bartrær, for eksempel eier, barlind og sypress, kan også bli svært gamle, opp til 2000 år.

Mausoleet **Taj Mahal** er et mausoleum som er bygd til minne om den indiske fyrsten Shah Jahans høyt elskede hustru, Mumtaz Mahal. Bygningen, som derfor kalles et monument over en av historiens største kjærlighetshistorier ligger nord i India i byen Agra ved Yamuna-elven. Den ble bygd mellom 1632 og 1654. Hun fødte ham 14 barn og døde i barselseng i 1630. Historien forteller at Shah Jahan sørget så mye over hennes død at håret hans ble grått i løpet av noen få måneder. Han kastet blant annet de flotte klærne sine, og begynte å gå nøkternt kledd.

Verdens største glideflyger, **albatrossen**, kan fly over havet i timevis uten å bruke de enorme vingene en eneste gang. Den utnytter den stigende luftstrømmen fra havoverflaten og opp i luften. For albatrossen er denne evnen livsnødvendig, for den lever ute over det åpne hav. Albatrossen tilhører, sammen med andre utpregede havfugler, stormfuglernes orden. De har forskjellig størrelse og utseende, men felles for dem er blant annet noen store, saltutskillende kjertler som setter dem i stand til å drikke saltvann. Dessuten har de en usedvanlig god luktesans. Albatrossen danner par når de er seks til ti år gamle. Forholdet varer livet ut, selv om de bare møtes i hekketiden.

Hvert døgn renser hver **nyre** rundt 1800 liter blod. Av det dannes bare 1,5 liter urin. **Tenner** består hovedsakelig av mineralske salter som er oppbygd av kalsium og fosfor. Hos en 75-åring har **hertet** slått over 2,5 milliarder ganger og pumpet ca 200 millioner liter blod gjennom kroppen.

Nasjonaldager

4 Senegal **17** Syria **18** Zimbabwe **24** Sør-Afrika **26** Tanzania.

27 Sierra Leone, Togo **30** Nederland (Kongens offisielle fødselsdag)

MÅNE DEN:

Mars – Thorsmåned

2 >>> I 1970 ble avdøde pave Pius XI's statssekretær, kardinal Eugenio Pacelli, valgt til Pave Pius XII etter kun 22 timers forhandlinger av de 62 kardinalene.

3 >>> Den offisielle åpningen av det nye transportmidlet i Kristiania, trikken, skjedde 3.mars 1894. Innbyggernes selvfølelse økte sterkt, nå var Norges hovedstad på høyde med storbyene Berlin og Paris, mens København og Stockholm fremdeles måtte nøye seg med hestesporvogn. Ordinær drift ble satt i gang dagen etter, da kunne publikum glede seg over å kunne reise med elektrisk drevet sporvogn.

4 >>> I 1984 avduket kong Olav V et storslagent monument over seg selv, «Skiglede», som var en gave fra det friluftsfolk i Norge i forbindelse med Kongens 80 års dag. Ikke unaturlig ble det plassert i Holmenkollen. Der hadde kong Olav selv i en årrekke vært med på å prege norsk hoppSPORT ved siden av at han i alle år var en trofast gjest på ski i Nordmarka.

13 >>> I 1934 utførte den amerikanske gangsteren John Dillinger sitt siste bankran i Mason City i Iowa. Sammen med fem andre trengte han inn i banken og holdt personalet i sjakk med automatvåpen. Da gangsterne hadde forsynt seg med 50 000 dollar, måtte de stikke av. Da var det fremdeles 240 000 dollar som de ikke fikk med seg. Dillinger ble såret under kuppet og ble senere samme år skutt ned og drept i en kino i Chicago.

20 >>> Henrik Ibsen ble født denne dagen i 1828. Han døde i 1906. I Skien blir fødselsdagen markert med utdeling av Ibsen-prisen. Ibsen er kjent som Norges største dramatiker, og han er den norske dikter som har fått størst plass i verdens litteraturhistorie. Litteraturen om Ibsen og hans diktning kan fylle et helt bibliotek.

22 >>> I 1906 ble det på en auksjon hos Protherore & Morris i London betalt 1.207, 50 pund for en orkidé.

MÅNEDEEN: April – Fåremåned

3 >>> I 1771 ble Hans Nielsen Hauge født på Hauge på Rolvsøy. På et jorde like ved gården opplevde han 5.april 1796 sitt endelige gjennombrudd. Tidlig begynte han å reise omkring for å holde møter og spre kristelige skrifter som han selv hadde forfattet. Han ble arrestert flere ganger for å ha overtrådt bestemmelsene i Konventikkelplakaten. Den forbød slik virksomhet. I de første reiseårene, fra 1797 til 1801, hadde Hauge fortsatt sin hjemstavn på Rolvsøy. Ved siden av sin kristelige virksomhet la Nielsen Hauge for dagen en utpreget sans for praktisk arbeid og en uvanlig økonomisk foretaksomhet og organisasjonsevne. Nielsen Hauge fikk mange tilhengere så å si over hele landet og er den enkeltperson som har hatt størst innflytelse på norske kirkeliv etter reformasjonen.

6 >>> I 1906 døde Alexander Kielland. Han ble født i 1849. Kiellands forfatterskap faller så å si i sin helhet innenfor 1880-årene, og har de samme karakteristiske trekk som den radikale, borgerlige realisme ellers i Europa. Et sterkt kritisk syn på sosiale institusjoner som kirke, skole og embetsverk, og en uttalt sympati for ofrene for den sosiale urettferdighet, men uten at grunnsynet kan kalles sosialisme. Kielland hentet stoffet til de fleste av sine romaner fra handels- og patrisiermiljø i det gamle Stavanger.

17 >>> Den 61 år gamle franske general Henri Honoré Giraud foretok i 1942 en drastisk flukt fra tysk fangenskap på festningen Kønigstein, der han hadde sittet innesperret siden 1940. Giraud tvinet samene et tau ved hjelp av strømper og tøyremser. Med dette firte han seg ned en 50 meter høy klippe. Senere tok han seg over grensen til Sveits ved hjelp av falske papirer.

22 >>> I 1500 ble sjøfareren Pedro Cabral slått ut av kurs underveis til India. På denne måten oppdaget han Brasil, som han trodde var en øy.

25 >>> I 1974 ble Günter Guillaume, statsminister Willy Brandt personlige sekretær, arrestert mistenkt for spionasje til fordel for Øst-Tyskland.



En god latter

ved Inge Johansen

– Jeg har en glimrende
forretningsidé, sa høna til grisen.

– Vi slår oss sammen og starter
firmaet Egg & Bacon A/S.

Grisen nølte litt.

– Betyr ikke det at en av oss kommer
til å stryke med?

– Selvsagt slik er det alltid når noen
fusjonerer, sa høna.

– Vi skal til Mallorca i ferien og tar
med TV-en.

– Men, er det ikke TV på hotell-
rommet da?

– Jo da, men hvem gidder å se på
spansk TV?

Overhørt på kirurgens venterom:

Operasjonen ble altså foretatt i
grevens tid?

Ja, hadde det gått et døgn til, ville
pasienten trolig blitt frisk av seg selv.

Fra en skolestil:

«Vann er veldig viktig. Hadde man
ikke hatt vann, kunne ingen lært
seg å svømme, og da hadde alle
druket».

Fotballspilleren kommer hjem til
kona og forteller om hvor godt han
spilte:

– Jeg scoret to mål i kampen, sier
han

– Og hva ble resultatet, spør kona?
– 1–1!

Han kom på bussen og spurte:

I hvilken ende av bussen skal jeg gå av?

Spiller ingen rolle, svarte sjåføren,

– begge endene stopper!

En kunstmaler satt og skuet utover
landskapet da det kom en bonde
gående med hesten sin.

– For en nydelig hest, sa maleren,

– den vil jeg gjerne male!

– Ikke tale om, sa bonden, – hesten
er brun og skal forbli brun.

En søndagskolelærer spurte

barna før de skulle gå inn i kirken:

Hvorfor er det så viktig å være

helt stille?

Et av barna rekte opp hånden og

svarte:

For at folk sover i kirken!



SAFTIG

Sjokoladecake

INGREDIENSER

2 egg
135 g (1 ½ dl) sukker
90 g (1 ½ dl) hvetemel
½ ts bakepulver
2 ss kakao
125 g smeltet smør/margarin

FYLL:

100 g smør/margarin
1 eggeplomme
90 g (1 ½ dl) melis
2 ss kakao

GLASUR:

3 ss fløte
100 g kokesjokolade

PYNT:

Ca 50 g grønnfarget marsipan
Kandiserte fioler

Stekes ved 180 grader i ca. 25 min på nederste rille i rund form, ca. 24 cm i diameter.

Sukkerbrød: Pisk egg og sukker til en tykk eggedosis. Sikt på mel, bakepulver og kakao. Tilsett smeltet smør og rør deigen lett sammen. Hell i røren i en godt smurt form og stek kaken til den slipper kanten av formen. Når kaken er kald deles den i to lag.

Sjokoladekrem: Rør sammen alle ingrediensene til sjokoladekremen og fyll den mellom lagene.

Glasur og pynt: Varm fløten og smelt sjokoladen i den. Bre glasuren over kaken. Pynt kaken med blader av kjevlet marsipan og kandiserte fioler.

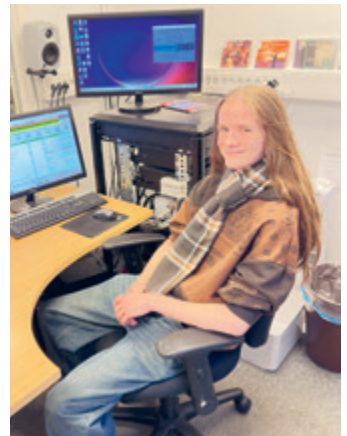
NORGE P.P.
Returadresse:
Radio Øst
Postboks 14
1641 Råde

ILLUSTRASJONSFOTO



Nye teknikere

Før jul begynte det to nye teknikere hos oss. Alexander Frost Christiansen og Simon Brevig (nederst).



Våraksjon på Radio Øst!

Vårens aksjon starter med direktesendinger torsdag 20. mars og vi avslutter med en lang sending søndag 30. mars. Allerede nå kan du støtte oss ved å **Vippse til 513685.** ←