

Manglerunden

Nummer 2/2022 • Årgang 54

Lokalblad for Manglerud menighet



4-5 MS: Klare for landslaget!

Manglerud Star har fire spillere som er valgt ut til landslaget til Norge. Guttene er klare, motiverte og jobber hardt for å nå målene og drømmene sine.



6 Sammen om kirke i hele verden

Sammen med menigheter over hele Norge er Manglerud menighet med på en aksjon for å minne hverandre på at vi er en del av en verdensvid kirke.



7 Min tro og min salme

Analin Eidås Askerud deler tanker om tro. Alf Kjetil Walgermo skriver om sin nye dâpssalme.

Årets tema: Frivillighetens år

Bydelen har engasjert seg og det er mange frivillige i gang for å ta i mot ukrainske flyktninger (s. 8 og 9).

Frivilligsentralen forbereder leiligheter (s. 8) og det er mange aktivitetstilbud som planlegger inkludering av ukrainerne. Både frivilligsentralen og kirken inviterer og utforsker aktuelle tiltak.

Tilbud gjennom bytteboden (s. 13) er også mulige bidrag.



Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan
Stein Villumstad
Else Storaas Vatne
Kjetil Hauge
Kamilla Lunde
Birgitte Kessel
Kari Veiteberg

Design: Maria Harlan

Distribusjon: Bernt Sørbo (midlertidig)

Opplag: 6 500

Trykk: Østfold trykkeri

Utgiver: Manglerud menighet

Byggeveien 10, 0680 Oslo

post.manglerud.oslo@kirken.no

Sentralbord: 23 62 99 42

Manglerunden er for deg som bor på Manglerud, Høyenhall, Rognerud, Abildsø og Ryen og sogner til Manglerud kirke. I dette nummeret samarbeider vi med Manglerud Star om utgivelsen. Om flere lokale aktører med hjerte for området ønsker å samarbeide med oss, så ta kontakt!

Tips oss gjerne om saker!

manglerunden@gmail.com

Ønsker du annonse hos oss?

Ta kontakt på e-post:

manglerunden@gmail.com

Priser:

Helside: 3500 kr

Halvside: 2200 kr

Kvartside: 1550 kr

Rubrikk: 500 kr

Menighetsrådsleder:

Endelig tilbake til normalen!

Meteren er glemmt, og hjemmeskole er bare

et svakt, litt rart minne. I en lang og tung pandemitid har gode turopplevelser vært avgjørende for meg. Når det var vanskelig å samles inne ble natur, frisk luft, ski, pulk, kajakk, hengekøye og bål redningen for meg. Streamede gudstjenester og det som fort føltes som bare enda mer skjerm, måtte ofte vike for en natt ute i det fri. Da var det godt å vite at Jesus også er med på tur; i ordet for dagen før vi startet dagens padleledd, i påskesalmene som avsluttet lunsjpausen og i kveldsbønnen med gode venner før vi la oss til å sove i teltet.



Turgleden sitter fortsatt i og etter x antall nedstigninger har det tatt tid å komme inn i gudstjeneste-rutinen igjen. Dermed kjente jeg på at det var litt for lenge siden forrige gang, da jeg låste sykkelen utenfor kirka ca. kl 10.55 for noen uker siden. Jeg skyndte meg inn og hadde plan om å sette meg halvveis foran på venstre side, der jeg alltid setter meg. Til min glede (og kanskje litt forbauselse)

oppdaga jeg fort at der var det fullt. Og det var det nesten alle andre steder også. Jeg fant meg en plass og merka samtidig hvor godt det var å synke ned i benkeraden. Å være hjemme. Og at folk er raskere tilbake til gode rutiner enn jeg er og vi endelig(!) kan fylle kirka full igjen.

En annen ting vi endelig kan gjøre, er å feire alle dere som bidrar med stort og smått i kirka vår. Du som koker kaffe, deler ut menighetsblad eller leser tekst. Vi vil gjerne takke for at dere sørger for at hjulene går rundt! Det gjør vi med medarbeiderfest 30. mai. Jeg gleder meg til god mat, konsert og mingling rundt bordene - og håper du tar turen!

Nå som sommeren nærmer seg, er det litt roligere dager i kirka. Men med unntak av et par søndager i ferien er det gudstjeneste alle søndager.

Så; nyt sommer og sol, - og husk å ta Jesus med deg på ferie når du reiser fra byen! Og ellers sees vi i Manglerud!

Klem fra Kamilla

Manglerunden er gratis for deg som mottar det. Samtidig koster det å lage bladet. Vil du støtte produksjonen, er det flott!

Sammen lager vi et godt blad for nærområdet vårt!

Vipps: #10432

Kontonr: 1503 12 92139

Merk betalingen: "Gave MR 2-22"



Sommerhilsen fra biskopen

«Når jeg ser din himmel, et verk av dine fingre, månen og stjernene som du har satt der, hva er da et menneske- at du husker på det, et menneskebarn- at du tar deg av det?» (Salme 8)

Vi går mot lysere netter. Kanskje vil du som jeg, sitte ved Oslofjorden eller på balkongen utover natta og ta inn himmel, hav og solnedgang?

Kjære leser, jeg håper at du kan erfare at du er velsignet.

Tekst: Kari Veiteberg, Oslo biskop

I samisk tradisjon brukes samme ord for skapelse og velsignelse: 'sivdnidit'. Dette er en religiøs praksis som vi kan finne i hele Sápmi. Oftest utføres denne praksisen ved at en tenker eller uttaler noen velsignelsesord. Innimellom inngår også små ritualer som for eksempel å korse seg selv. Sivdnidit er en praksis som hører til hverdagen, og som understreker den nære sammenhengen mellom skaperverket

og Gud selv, og at vi møter Gud i skaperverket. Den kan være en måte å be aftenbønn på, bønn før og etter maten eller når man skal gi seg ut på reise.

Ordet velsignelse betyr «å tale vel om». Samtidig er Guds velsignelse mer enn ord. Å være velsignet av Gud er å bli båret av Guds kjærlighet i livet. Å være velsignet betyr ikke et liv uten bekymringer, sorger og nød, men at Gud er med oss i alle dager og alle slags dager. Den nære sammenheng mellom ordet skape og (vel) signe på samisk: sivdnidit, hjelper oss til å se enda tydeligere at jorda og skaperverket også omfattes av velsignelsen.

Skaperverkets storhet og skjønnhet vitner alltid for oss om Guds kjærlig-

het. Jeg har oversatt denne velsignelsen fra svensk til nynorsk. Med denne ønsker jeg deg og dine en velsignet sommer:

*Signa være
jorda
den vakre blå planeten,
heimen vår i kosmos.*

*Signa være
all god vilje
ærlegdom og kjærlege gjerningar.*

*Signa være
lyset
i menneskehjarta.
Måtte det vekse seg sterkt,
famne om mørkret
og føde fred og forsoning*

Velsignelse «Signa være jorda». Margareta Melin O: Kari Veiteberg.

Kontakt staben

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: kirken.no/manglerud

Daglig leder Bernt Sørbo

(bs485@kirken.no)

Sokneprest Kjetil H. Hauge

(kh362@kirken.no)

Kapellan Anne Marie Lofthus

Hindahl (ah288@kirken.no)

Kapellan Birgitte Kessel

(bk298@kirken.no)

Trosopplærer Ingrid Fantoft

(if625@kirken.no)

Kantor Sophia Blum

(sb539@kirken.no)

Ungdomsarbeider Håvard Fylsvik

(hf337@kirken.no)

Kontakt menighetsrådet:

Kamilla Lunde

(kamillalunde@gmail.com)

Svanhild Fauskrud

(fauskrud@yahoo.no)

«Jeg brenner for sporten, og å satse med kompiser er dritkult!»

Manglerud Star har fire spillere som er valgt ut til landslaget til Norge. To av guttene spiller på U16, og to av guttene spiller på U20. Guttene er klare, motiverte og jobber hardt for å nå målene og drømmene sine. Manglerud Star sin daglige leder, Rune Molberg, understreker den harde jobben bak guttenes suksess.

Av: Maria Harlan

Max Andresen og Victor Koppertad er tatt ut til landslagets U16 lag og Theodor Steen-Guldbrandsen og

Theodor Freidher Hamm er valgt ut til U20. Guttene forteller om sin iver og glede over å spille ishockey. Det kan tenkes at dette er noe av grunnen til at de nå representerer Norge som noen av landets beste spillere i sine årsklasser.

Guttene forteller at de har spilt ishockey hele livet. De har familiemedlemmer som spiller ishockey. Det virker som en stor motivasjonsfaktor for at de skal lykkes videre. Både Theodor G. og Max forteller om hvordan faren deres tok dem med på skøyter siden de var små, og det har ført til at de har fått et stort hjerte for

sporten. Alle guttene ønsker å kunne leve av hockey i fremtiden.

Dedikerte spillere lykkes

Ishockeyforbundet tar ut de beste spillerne i Norge i de respektive årsklassene. Molberg forteller at alle som blir tatt ut til landslaget, har en kombinert hverdag med skole og ishockey.

– Det er helt nødvendig i dag for å klare å være med på øverste nivå i Norge. Med toppidrett, du må være dedikert. Er du ikke dedikert, så lykkes du ikke.

Å kunne kombinere ishockey både med skole og klubb er noe klubben har i fokus for sine spillere. Molberg poengterer at ishockey ikke skal gå ut over utdannelsen. Dette begrunner han i at det er veldig få som lever av å være ishockeyspiller, derfor er det viktig for klubben at spillerne gjør det bra på skolen.

– Å drømme er gratis, realiteten er at 98% ikke lykkes i den grad at de kan leve av ishockey. Derfor er vi veldig opptatt av at skole og utdanning er viktig. Sporten skal ikke gå ut over utdanningen.

Manglerud Star har fremdeles samarbeid med den private skolen Wang Toppidrett og den offentlige skolen Hellerud vgs. Max og Victor går på Wang, og Theodor og Theodor går på Hellerud vgs. Timeplanen på skolen er da en kombinasjon av trening og fag.

Gode verdier er viktig

– Hva kreves det av en spiller for å bli tatt ut til landslaget?
– Det er først og fremst prestasjoner. Når man kommer til samlinger, så vil

Theodor Freidher Hamm (t.v.) og Theodor Steen-Guldbrandsen (t.h.) representerer Norge på landslaget for U20. Guttene satser fullt på ishockeykarrieren. (Private bilder)



treneren og landslagsledelsen også se på en del andre verdier enn bare prestasjon. Det går på holdninger, treningsmoral og ydmykhet og alle de klassiske tingene som er viktige for at man skal fungere i et lag.

Det kreves altså at spillerne lærer seg å være toppidrettsutøvere. Videre skal man håndtere å komme inn i nye miljøer, der alt ikke er sånn man er vant til. Når man er oppvokst i en klubb, er alt veldig trygt og godt. Når man kommer med på et landslag, kjenner man kanskje ikke alle i garderoben eller alle trenerne, og man trenger litt psyke for å takle det. Det er noe av det som er viktig for å lykkes. At man klarer å omstille seg og er sterk i sin egen psyke så man tåler nye situasjoner, miljøer, arbeidsoppgaver og omgivelser. Kort og godt, man må ikke få for høye skuldre.

Mentalt og fysisk klar

Theodor Steen-Guldbrandsen forteller «jeg forbereder meg til landslaget med å komme i god form og trene, når du skal spille på et så høyt nivå må man være mentalt klar for det også, ikke bare fysisk». Theodor Freidher Hamm forteller at forberedelsen går mye på psyken. Han forteller at han jobber med å holde fokuset og sette seg mål og sortere tankene slik at han klarer å vise seg frem fra sin beste side når han er på isen. Max sier at han forbedrer seg til landslaget ved å trene godt før samling og sørge for å være mentalt forberedt. Victor forteller også at han forsøker å finne en balanse mellom å spare overskudd og trene for å være forberedt.

Alle guttene har fulltidsskole ved siden av sporten samtidig som de står på startstreken av sin potensielle karriere.

Starten på karrieren

– Hva kan det bety karrieremessig for guttene?
– Dette er starten på karrieren deres! Det begynner forsiktig med at det er en kretsagssamling og videre en U16-lags samling. Hvis man har en positiv utvikling, vil man naturlig

kunne skli inn i neste steg som er U18, og videre til U20. Går det bra, kan man ta neste steget som er A-landslaget. Det er klatrestigen. Det siste skrittet er det vanskelige. Å gå fra U20 til A-landslaget er tøft.

Følg med!

Norge U16, deriblant Victor og Max, spilte nylig landslagskamper i en fem-nasjoners-turnering i Italia. Der ble de beste 06-spillerne tatt ut til avsluttende turnering for 21/22-sesongen. Da ble Max plukket ut som

løper og Victor som back. Victor ble også kåret med hederstittelen "banens beste spiller mot Østerrike.

U19-landslaget hadde samling på Lillehammer der Manglerud Star hadde med Theodor Steen-Guldbrandsen og Theodor Freidher Hamm. Dette var en treningssamling uten kamper. Begge guttene er en del av A-laget til Manglerud Star.

Hvis man er interessert i å vite når og hvor landslaget skal spille og hvem de skal spille mot, kan man gå inn på www.hockey.no og sjekke landslagsaktivitet. De ulike lagene har sine kamper som går til ulike tider av året. U20 hadde sine kamper i romjulen. U18 har sine VM pågående i disse dager. U16 har nettopp vært i Italia.

Stor satsing

– Det er mye konkurranse der ute. Det er ikke lett å være med og prestere i Norge på topp. Det er bare en ting å gjøre, vi må jobbe mer og hardere, sier Molberg.



Max Andresen (t.v.) og Victor Kopperstad (t.h.) er to av guttene som skal representere Norge på landslaget for U16. Her er guttene i Italia, der de spilte fem-nasjoners-turnering. (Private bilder)

Manglerud Star er inne i en satsingsperiode. De har nylig tatt kraftig tak med å løfte kvaliteten på sine trenere. Magnus Melbye og Andreas Sollien er trenere for U20-laget neste sesong. Begge har over 12 års erfaring som barne- og ungdomstrenerne. Neste år ansetter også klubben høydistanse-trenere på U18.

– Det krever mye av klubben å løfte spillere opp til toppen. Klubben konkurrerer med mange klubber og nivået er svært høyt, sier Molberg.

Fra klubb til individet

– Klubben fører spilleren frem til landslaget. Derfra må de ta tak selv, og da kreves det mer av hver enkelt spiller. Når man kommer til landslaget, er ansvaret lagt opp til individuell innsats. Å skape forståelse for hva toppidrett er for noe, og tilpasse seg det livet, er det viktigste for spillerne våre. Vi som klubb prøver å sørge for og tilrettelegge hverdagen med gode trenere, mye trening, og kombinasjon av skole og idrett. Uten det så går det ikke, sier Molberg.

Felles misjonsaksjon: Sammen som kirke i hele verden



Illustrasjonsfoto fra skole- og menighetsarbeidet som Manglerud menighet støtter i Bangladesh gjennom avtalen med Normisjon.

Nå retter vi fokuset utover! Sammen med menigheter over hele Norge, er Manglerud menighet med på en aksjon for å minne hverandre på at vi er en del av en verdensvid kirke.

Tekst: Birgitte Kessel og Else Storaas Vatne

Aksjonen vektlegger at vi står sammen i utfordringene som rammer vår verden. Koronapandemi, klimakrise og krig er eksempler på hvordan livene våre henger sammen, og det utfordrer oss til å ta vår del av ansvaret for å forvalte det vi har fått og dele med dem som trenger det.

Vi starter aksjonen på Kristi Himmelfartsdag, da vi markerer at Jesus gir et stort oppdrag til sine disipler, som omfatter hele verden. Som enkeltpersoner får vi ikke gjort alt, men sammen som kirke kan vi forandre mye. Aksjonen lar oss kjenne at vi er et stort og mangfoldig fellesskap, som vitner om Guds kjærlighet på så mange ulike måter! Vi avslutter aksjonen til St.Hans og håper at vi både har fått nye perspektiver, opplevd fellesskap og at vi har fått samlet inn mye penger til misjonsprosjektet vårt.

Vi vil i løpet av aksjonsperioden ha et spesielt fokus på misjonsprosjektet menigheten vår støtter, nemlig Normisjons viktige arbeid i Bangladesh.

Bangladesh er blant verdens tettest befolkede land og samtidig ett av verdens fattigste og minst utviklede land. På den annen side har landet flere levende kirker med et aktivt

diakonalt, menighetsbyggende og evangeliserende arbeid spesielt rettet mot jenter/kvinner og urfolk. Normisjon har partnerskap med tre av de lokale kirkene, dvs at de har forpliktet seg til å støtte deler av deres arbeid økonomisk.

Manglerud menighetsråd har nylig fornyet sin misjonsavtale med Normisjon med støtte til Bangladesh. Målet med avtalen er at menigheten får en økt forståelse av misjon som del av kirkens oppdrag og tjeneste som ligger i å dele budskapet om Jesus til alle folkeslag. Videre er det et mål at menigheten skal få et sterkt engasjement i forhold til det arbeidet som drives i prosjektet.

Prosjektet er Normisjon sitt arbeid i Bangladesh med et spesielt fokus på utdanning og menighetsbygging. Det er et særlig fokus på å muliggjøre utdanning for minoritetsgrupper i samarbeidskirkenes områder. Prosjektet støtter drift av skoler og skoleinternat samt et stipendprogram. Menighetsbygging med menighets- og lederutviklingsprogram inngår også i prosjektet, dessuten Martha og Maria-skolen hvor unge jenter får bibelundervisning, praktisk og teoretisk utdanning, et bønne- og disippelnettverk for kvinner og et omfattende barne- og ungdomsarbeid i kirkene med bl.a søndagsskoler.

I løpet av aksjonsperioden skal menigheten få regelmessige drypp fra misjonsprosjektet på ulike plattformer. Vi håper den informasjonen vil inspirere mange til å be for arbeidet og gi rause pengegaver!



Vær med og støtt arbeidet i Bangladesh! Vipps til 557902!



Min tro

Av: Analin Eidås Askerud

Den kristne troen min har ikke alltid vært en naturlig del av meg. I slutten av tenårene og starten av 20-årene opplevde jeg livet som tungt og vanskelig. Jeg mistet på denne tiden barnetroen min og følelsen av tilhørighet til kirken og til en menighet. Det var vanskelig for meg å kalle meg kristen, og det var vanskelig for meg å tenke og føle at Gud elsket meg og brydde seg om meg.

I oktober 2020, et halvt år etter at jeg flyttet til Manglerud, mistet jeg mormoren min. Det hadde vært noen lange og krevende måneder med koronarestriksjoner og sykdom. Dagen før begravelsen hennes ble jeg satt i karantene, så jeg fikk ikke vært med i begravelsen hennes. Mot slutten av oktobermåneden var jeg ganske langt nede. På denne tiden

hadde jeg ikke vært ordentlig i kirken på 10 år, men det var som om det helt tilfeldig ramlet inn en tanke om å dra på gudstjeneste, og jeg kjente plutselig en draging mot kirka på Manglerud. Jeg dro på gudstjeneste for å søke etter svar. Dette var rundt Allehelgensdag, og det var som om gudstjenesten var skrevet til meg og akkurat det jeg tenkte og følte på. Det var en sterk opplevelse, og jeg gråt noen stille tårer gjennom hele gudstjenesten. Etter noen uker kom jeg til et punkt der jeg måtte bestemme meg for om jeg ville fortsette å gå i kirken for mormors skyld eller om jeg skulle begynne å gå for min egen skyld. Nå er det ett og et halvt år siden Allehelgensgudstjenesten i 2020, og jeg er veldig glad for at jeg bestemte meg for å bli.

Veien tilbake til troen min og til kirka har ikke bare vært lett, men det har allikevel følt riktig. Gjennom Manglerud kirke og alle dem jeg har blitt kjent med her, har jeg kjent på en



så stor og savnet glede inni meg som jeg nesten hadde glemt at var der. Jeg har fått muligheten til å forme troen min på nytt, og jeg tror egentlig ikke det var tilfeldig at tanken om å gå på gudstjeneste ramlet inn i hodet på meg den oktoberdagen i 2020.

Min salme

Av: Alf Kjetil Walgermo

Eg er glad i salmar. Mange av dei har vore med meg sidan eg var ein liten gut, mens andre har eg lært meg etter kvart. Å synge salmar i kyrkja gir eit ekstra løft. Eg likar både dei gamle, tradisjonsrike og dei som er av nyare dato.

Då eg blei spurt om å vere med i «Min salme», nemnte eg at eg har skrive ein salme sjølv, også. Denne gongen blir det dermed ein ny vri i spalta: Eg presenterer ein dåpssalme som eg sjølv har skrive, «Herre, sjå kor liten arm». Han blei sungen i barnedåpane til dotter mi, Sunniva, og son min, Amund, som begge er døypte i Manglerud kirke.

Dåpssalmen handlar om det store underet som eit nyfødd, levande barn

er. To gonger har eg og kona mi, Tone, opplevd å miste eit barn seint i svangerskapet – éin gong berre tre dagar før fødselsterminen. Men to levande barn har vi altså fått bere til døypefonten. Vi har døypt barna våre i glede over at eit nytt liv er blitt til, og med ei skranglete, men håpefull tru på at Gud ønsker både oss og barna våre det aller beste.



Herre, sjå kor liten arm
vi legg i dine hender
Ein liten kropp så varm
La han kvile ved din barm

Herre, sjå kor liten fot
vi ut i verda sender
Eit under fullt av mot
Må det vekse og slå rot

Herre, sjå kor liten munn
som skal synge høgt av glede
Halvt i bøn og halvt i blund
står vi her på heilag grunn

Herre, sjå kor lite tru
vi kan stille med her nede
Ser du barnet som ei bru
må du komme til oss, du

T/M: Alf Kjetil Walgermo

Frivillighetens år: "Vi trenger alle et felles- skap å høre til"

Anne Karin Hultin er frivillig på Frivilligsentralen. Hun forteller om mange fine aktiviteter og ordninger som skal hjelpe lokalsamfunnet. For henne er det viktig og være med å hjelpe, både lokalmiljøet, men også globalt.

Av: Maria Harlan

Bra miljø i bydelen

Sentralen har mange fine aktiviteter, og Anne Karin er en av de frivillige som hjelper til der det skulle trenge.

- Her på frivilligsentralen legger vi til rette for å få et bra miljø i vår bydel. Her kan man komme innom for en prat eller være med på aktivitetene vi har. Vi har et variert program på dagtid som passer for mange aldersgrupper, forteller Anne Karin.

Hjelp til dem som trenger

På frivilligsentralen er det mange tilbud som er satt i gang som skal kunne være med på å lette hverdagen



[8 Manglerunden]

til de som trenger litt ekstra hjelp. Hultin forteller om hvordan man kan kontakte sentralen for "ut av huset oppdrag", som eks. handle, eller andre småoppdrag. På sentralen kan man også få hjelp av frivillige som stiller opp med enten leksehjelp for skolebarn eller datahjelp for de som trenger hjelp med ulike tekniske verktøy.

- Vi ønsker å hjelpe og det er bare å ta kontakt!

- Hva er din rolle på sentralen?

- Jeg er med på noen av aktivitetene vi har i programmet, ellers er jeg der for å ta imot folk som kommer innom og snakker med andre hyggelige frivillige. Vi har et flerkulturelt miljø med mange frivillige også med ikke-norsk bakgrunn. Jeg er der noen timer nesten hver dag. Dette er et veldig romslig sted å være, og her er vi med på å skape et miljø som alle kan ha glede av, og som er til hjelp og støtte for oss alle.

Bytte-låne-bøker-konsept

Sentralen har også en bokhylle med mange bøker. I den kan man sette igjen en bok og ta med en bok, - eller bare "låne" en bok.

Mandag kveld er det Åpent hus med bordtennis, og her setter vi gjerne i gang en cup, - så kom innom. Fredag kveld er det gaming for barn fylte 12 år, et populært tiltak. BUA ligger i underetasjen, og her kan man låne sports- og friluftsutstyr.

Klargjør leiligheter til ukrainerne

Sentralen har vært med å klargjøre 11 leiligheter som bydelen har til nye



Liv Wenche Fløisland, Anne Karin Hultin og Raymond Johansen er i aksjon med å klargjøre leiligheter til flyktingene.

flyktinger. Dette er fine ettromsleiligheter med kjøkkenkrok, bad og med nye møbler og utstyr.

- Her håper vi det blir et godt sted å komme for dem som er i en vanskelig situasjon. De er også velkomne til å være med på vårt program, som vi har i engelsk utgave også, eller bare komme innom og bruke fasilitetene og treningsapparatene som står der og er tilgjengelige.

- Vi ser det som viktig å være med og hjelpe der det trengs, vi har hatt kontakt med flyktinger tidligere, forteller Hultin.

Viktig å hjelpe der det trengs

Hultin meldte seg med på Frivilligsentralen da hun gikk av med pensjon.

- Jeg synes det er et givende sted å bruke tid på, vi trenger alle et felleskap og et sted å høre til.

Flyktning- situasjonen i vår bydel

Tekst: Birgitte Kessel

Manglerud menighet ønsker å være et fellesskap der alle skal kjenne seg velkommen. Det er ventet flere flyktninger til bydelen nå, og vi ønsker å ta godt imot dem. Det viktigste menigheten kan bidra med i flyktningssituasjonen, er å være mennesker som bryr seg, og som er gjestfrie og inkluderende i møte med alle som kommer til vår kirke, eller som vi møter i vår hverdag der vi er.

Det er opprettet en arbeidsgruppe i menigheten som jobber med hvordan menigheten kan møte flyktninger som kommer til vår bydel, både ukrainske og andre. I godt samarbeid med andre aktører i bydelen kan vi bidra til at sårbare mennesker får trygghet og blir integrert og inkludert. Mange som har flyktet fra Ukraina, kan ha behov for og ønske om å komme til kirke. Alle er selvfølgelig velkomne til gudstjenester, og Den norske kirke har utarbeidet mange ressurser på ukrainsk som menigheten kan ta i bruk ved behov. Menigheten har også meldt inn at vi stiller kirkerommet til disposisjon hvis noen vil arrangere sine egne gudstjenester. Flere av aktivitetene som skjer i menigheten, kan være fint for flyktninger å være med på, f.eks. Supertirsdag. Den nyopprettede bytteboden kan også brukes ved behov for klær, spesielt barneklær. Arbeidsgruppen jobber videre ut ifra de behovene som dukker opp. Vi er takknemlige for godt samarbeid med bydel Østensjø og andre aktører i lokalsamfunnet vårt. Sammen utgjør vi en forskjell!

Et av de konkrete resultatene av samarbeidet hittil er en St.Hans fest på Manglerud gård. Inntektene går uavkortet til organisasjoner som jobber med nødhjelp i forbindelse med Ukraina-krigen. 23.juni kl 14 starter festen, med aktiviteter for barn og variert program. Det blir rømmegrøt, spekemat og et stort kakebord. Ta med hele familien, naboer og venner til St.Hans-feiring med mening! Har du lyst til å bidra med noe? Meld deg til tjeneste på nettsidene til menigheten eller bydel Østensjø.

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter
- Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter
- Barnevern
- Separasjon/skilsmisse/barnefordeling
- Arbeidsrett
- Trygdesaker
- Rett til helsehjelp
- Pasientskader/erstatningsrett
- Kjøp/salg av fast eiendom/generasjonsskifte

Manglerud Senter – Plogveien 6 - kontor i 2. etg

Timebestilling – tlf. 21 37 71 77

E-post: kpaulsrud@kindemco.no

gag@kindemco.no



Gunnar Ruud
CATERING - SELSKAPSMAT



La oss komme med maten, og du kan sitte ned og nyte sammen med gjestene dine.

Du kan være trygg på at du får en fin matopplevelse når maten leveres av Gunnar Ruud Catering AS.

www.gunnarruud.no
Tlf. 23 30 25 00

Gunnar Ruud
Norderhovgt. 7 - 0654 Oslo

Aktiviteter for barn og unge

I Manglerud kirke er det mye som skjer for barn og unge! Følg med på nettsidene våre www.kirken.no/manglerud for oppdateringer. Og ikke nøl med å ta kontakt om eventuelle tilretteleggingsbehov!

Supersøndag

En gang i måneden har vi en ekstra barnevennlig gudstjeneste for store og små! Her får vi høre en morsom preken, vi får delta i enkle sanger og bønner, vi får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis! Etter gudstjenesten er det kirkekaffe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Datoer: 22.mai og 12.juni

Babysang

Velkommen til et populært drop-in tilbud for foreldre som er hjemme med baby! Vi starter med en halvtimes sangstund kl.11:00. Etterpå serveres det kaffe og te. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

Datoer: 16.mai, 30.mai

Supertirsdag

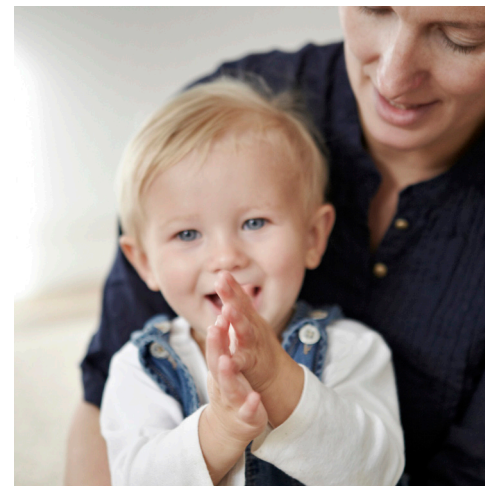
Velkommen til middag i kirken etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn 1-10 år.

Datoer: 24.mai, 7.juni (sommeravslutning)

Kirkemiddag kl 16.45-17.30

For alle!

- **Knøttesang kl.17:30-18:00**
For 1-3 åringer i følge med en fore-satt.
- **Supersang kl 17.30-18.15**
For barn fra 4 år – 2. klasse som liker å synge.
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15**
For barn 2.-5. klasse som liker å lage ting.



Supersøndag 22.mai

Supersøndag med fokus på skaperverket! En barnevennlig gudstjeneste med dåp, en spennende bønnevandring med ulike aktiviteter, nattverd og sanger vi kjenner fra Knøttesang og Supersang!

Supersøndag 12.juni

Supersøndag som mest sannsynlig blir utendørs, så lenge været holder. Følg med på nettsiden til kirken for mer informasjon om denne supersøndagen!



Hjertelig velkommen!



Er du født i 2008? Da er det din tur til å være konfirmant!

Finnes det en mening med livet? Finnes Gud? Hvem er Jesus? Hvorfor er jeg her? Hvorfor skjer det så mye ondt i verden? Hvor er Gud når livet er vanskelig? Hva tror jeg på? Hva er et bra liv? Hvordan tar jeg gode valg?

Konfirmasjonstiden er en god anledning til å jobbe med slike spørsmål. Det er en tid til å tenke over hvilke verdier du vil leve etter og hva du vil tro på.

Å være konfirmant er et annerledes år. Det skal være en tid som gir rom for å utforske hva livet er, hvem Gud er og hvem du selv er. Konfirmasjonstiden skal gi rom for tro og tvil, for usikkerhet og undring og for sterke meninger. I tillegg skal vi også ha mye gøy sammen, vi skal leke, gjøre morsomme aktiviteter, synge, dra på leir sammen og ha sosialt fellesskap.

Konfirmanttiden skal være for alle. Uansett funksjons- evne. Ved behov for individuell tilrettelegging, – ta kontakt med kirken!

Påmelding skjer på kirken.no/manglerud, under fanen «konfirmant». Der finner du også mer informasjon om datoer det er lurt å sette av allerede, og om innholdet i konfirmasjonstiden. Kontakt kapellan Birgitte Kessel på mail bk298@kirken.no

Hjertelig velkommen som konfirmant i Manglerud kirke!

RYEN

Tannhelseklinikk



Kr. 395,-

Førstegangsundersøkelse inkl. to røntgenbilder, enkel tannrens og puss

Velkommen til tannlegene Åberg og Kristensen
Hos oss kan du få hjelp til all tannbehandling.

Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

Tannlege Siri Beathe Åberg

Tlf. 469 50 463 E-post: post@ryentannhelse.no
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.



VARME & BAD

Martinsen & Brodahl AS



Din Rørleggerbedrift i nærområdet

- Alt innen rørleggerarbeid
- Rehabilitering av Bad
- Showrom

Tlf : 22 19 44 30 – Vakt tlf: 974 66 211

E-post: post@martinsenbrodahl.no

Surstoffveien 5, 0661 Oslo

Hvem er min neste?

Måler vi i kilometer, eller etter fargepaletten?

Etter måneder i Korona-unntakstilstand trodde vi på en ny «normal». I stedet ble vi kastet inn i en urovekkende «unormal», med en meningsløs og umenneskelig krig i Europa. På nytt ble vi stilt overfor utfordringer vi ikke var forberedt på.

Tekst: Stein Villumstad

Krig bringer fram både det verste og det beste i mennesker. Beviser på begge ekstremer er godt dokumentert også denne gangen. Mens dødsmaskinene utfører det verste i oss, åpner vi våre grenser og våre hjem. Frivillige tar initiativ til å hente ukrainske flyktninger til Norge, leiligheter og hoteller åpnes, kollektiv oppholdstillatelse innvilges, arbeidsreguleringer gjøres fleksible og pengepungner åpnes. Dette er eksempler på det beste i oss.

Menneskeverdets utfordring

Det gode synes imidlertid å ha en bismak. Det gode porsjoneres ut på en måte som skaper tvil om menneskeverdet måles i kilometers avstand fra våre grenser eller i forhold til hudens fargepalett. Det er for eksempel ikke mange månedene siden desperate mennesker frøys i hjel på grensa til Polen, fordi Polen ... på vegne av EU (og oss) ... absolutt ikke ville ha inn flyktninger fra den dramatiske kollapsen i Afghanistan og de umenneskelige og langvarige krigene i Syria, Jemen og Etiopia.

«Enhver flyktningkrise er først og fremst flyktningenes krise. At vi i mottakerenden også kan føle oss overveldet, må ikke skli over i lemfeldig omgang med menneskerettighetene, eller ubevisst forskjellsbehandling. Det er nettopp i krisesituasjoner vi må holde på de grunnleggende prinsippene ...» skrev

politikeren Hildegunn Marie Tønnessen Seip i en avisartikkel for noen uker siden. Så rett hun har!

Norges bistandsbudsjett som er innrettet på bistand til mennesker og samfunn i land utenfor Europa, blir nå beskåret for å finansiere hjelp til flyktninger fra Europa. Korona-pandemien og krigen i Ukraina utløser dyptgripende konsekvenser i land der bistandsbudsjettet kunne bidra til å motvirke dem. Reduserte matrasjoner i flyktningeleirer i mange land, medisinsmangel, matmangel, oppblussing av konflikter og økonomisk kollaps ... er noen av konsekvensene. I stedet for å øke bistanden for å møte disse konsekvensene, kuttes altså bistanden. Er dette etisk forsvarlig? Hvor er vår røst?

To tanker i hodet

Som lokalsamfunn på Manglerud kan vi forvente bosetting av ukrainske flyktninger utover våren og sommeren. Det er helt avgjørende at både bydelen og de frivillige stiller opp for å bistå mennesker som har flyktet fra umenneskelige opplevelser og tragedier. Bydelen har engasjert seg, og de ulike etatene forbereder seg på å ta imot ukrainske flyktninger på best mulig måte. Boliger er i beredskap. Frivillige aktører er invitert til samarbeid.

Manglerud menighet er også utfordret til å bidra, og ei arbeidsgruppe utforsker aktuelle tiltak. Familieaktiviteter, tilrettelagte gudstjenester, kirkerom tilgjengelig for samlinger, besøksordninger ... og tilbud gjennom Bytteboden er mulige bidrag. (Se artikler om disse tiltakene på side 8, 9 og 12)

Det er viktig å ha to tanker i



hodet samtidig. Vi skal åpne lokalsamfunnet for ukrainske flyktninger, tilby vår gjestfrihet og etterspørre hvordan fellesskapet vårt blir rikere med hva de bringer av erfaringer, kunnskap og virke-trang. Samtidig: I Norge har mange asylsøkere sittet i mottak i lange perioder uten mulighet for et vanlig liv eller mulighet til jobb. Derfor må vi fortsette å arbeide for rettferdighet og grunnleggende rettigheter for asylsøkere som allerede er i landet og møter utallige hindringer.

Utenfor våre grenser fortsetter utfordringene i fullt monn for dem som fremdeles er i Moria-leiren i Hellas, i flyktningeleirene i Sudan og Irak og for Myanmar-flyktningene i Bangladesh. La oss fortsette å bidra til Kirkens Nødhjelp og andre humanitære organisasjoner som står på for dem! Samtidig er det fremdeles mange ukrainske flyktninger i Moldova og andre naboland. De må vi hjelpe!

Menneskeverdet måles ikke i kilometer fra vår landegrense eller hudens fargepalett. Utfordringen for oss er å fastholde menneskeverdet ved å ønske velkommen i det nære og ved å praktisere solidaritet gjennom offentlige og frivillige bidrag til dem litt lenger unna.

Posen full med tøy!

«Jeg er så fornøyd med hva jeg fant i Bytteboden! Nå har jeg en stor bærepose full av tøy til både barn og voksne.» Den begeistrede kommentaren kommer fra ei kvinne idet hun forlater en lørdagsåpen Byttebod.

Av: Stein Villumstad

Hun hadde ikke noe å bytte inn, men var svært velkommen til å finne fram til tøy som passet både til sine barn og til seg selv. I det hun forlater Frivilligsentralen der Bytteboden holder til, nikker hun anerkjennende over kvaliteten på plaggene hun har valgt. Tone Kjølberg er koordinator for tiltaket Bytteboden som Grønn gruppe i menigheten står bak. Hun bekrefter at det er mulig å komme med klær som kanskje er blitt for små, eller kanskje ikke brukes lenger, men er i god stand. «Samtidig er det flott at vi kan tilby klær til de som måtte ha behov uten å måtte levere inn noe. Vi legger vekt på at det skal være god kvalitet. Dette er gjenbruk av god standard.»

Bytteboden er beskjeden i omfang, men på stativer henger det herretøy, dametøy og barnetøy i spennende

utvalg. Besøkende synes å ha klare tanker om hva de ønsker, og hva de ikke er interesserte i når de blar seg gjennom stativene. Ikke alle finner noe de har lyst å ta med seg hjem denne gangen, men tenker kanskje å komme igjen senere for å sjekke om ut-

valget har endret seg noe.

«Bytteboden er et fantastisk tilbud» sier Kurdistan. Hun er frivillig på Frivilligsentralen og fattet umiddelbart interesse for Bytteboden da den ble etablert. Dermed ble hun en entusiastisk frivillig også i Bytteboden. Mens Manglerundens utsendte er til stede sorterer hun innlevert tøy, ordner kles-stativene så klesplaggene farger og former kommer til sin rett. Ei hylle med småbarnstøy skal også danderes så det er enkelt å identifisere hva den inneholder.

Manglerundens utsendte registrerer at det denne lørdagen ikke er alt for mange bytte-nysgjerrige innom. Tone tenker høyt om markedsføringen, og at det må gjøres en jobb for å gjøre tilbudet kjent. Siden det



Tone Kjølberg koordinerer arbeidet i Bytteboden. Frivillig Kurdistan har stor sans for hvordan klær skal presenteres.



foreløpig er åpent bare to dager i måneden, en mandag kveld, og en lørdag formiddag er det viktig å spre «den gode nyheten» til de gruppene som kan tenkes å bruke det. Manglerunden er glad for å være en slik kanal. «Dessuten» tilføyer Tone «ville det være flott om flere melder seg som frivillige. Da kunne vi kanskje holde åpent litt hyppigere, slik at flere blir bevisst hvilket tilbud som ligger rett foran nesa deres. Det er bare å henvende seg til kontor Sophia i kirken»

I vårsemesteret er det fremdeles mulig å komme til Bytteboden, siden den vil være åpen mandag 23.mai kl. 18:00 og lørdag 4.juni med åpning kl. 10:00.

Lever dere med demens hjemme? Ønsker dere støtte til aktiviteter i musikk og lesing?

Bli med i vår studie, HOMESIDE

«Vi har fått så gode verktøy i hverdagen!»

Mer informasjon og kontakt:
homesidestudy.eu/norway
homeside@nmh.no
455 15 766



Foto: Silje Måselide

HOMESIDE er et forskningsprosjekt for hjemmeboende deltakerpar der én har demens eller hukommelsesproblemer. Deltakelse er gratis og vi tilbyr opplæring i enkle musikk- eller leseaktiviteter. Man trenger ingen ferdigheter. Musikk og lesing kan ha positiv effekt på demens og livskvalitet, og kan gjøre hverdagen lettere.

Oppstart innen 23. juni 2022.

CREMAH

Senter for forskning i musikk og helse



Norges musikkhøgskole
Norwegian Academy of Music

Forbønngudstjenester

Vi tror forbønn er viktig, – derfor skal forbønn tilbys helt konkret også i gudstjenestene våre. I forbønngudstjenestene får alle mulighet til å komme opp til alterringen, eller på første benk, og bli bedt for. Forbønn er en mulighet til å ta i mot kraft, styrke og velsignelse. Vi får invitere Gud inn i livet vårt. Midt i vanskeligheter og sykdom kan vi be om å få overgi oss i Guds hender. Forbønn kan forandre deg og livet ditt.

Varmt velkommen!
For oppdatert informasjon om arrangementer, se kirkens nettside.



Dato: 25. september

Arrangement for voksne

Manglerud Kirke & Kultur

Kirke & kultur er ett av de nyere tilbudene i Manglerud kirke. Tilbudet gjelder for alle og foregår på dagtid. Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl er leder.

Tre ganger i semesteret besøker vi et museum eller et annet kulturelt sted.

20. mai:

Aktivitet kunngjøres senere

17. juni:

Aktivitet kunngjøres senere

26. august:

Aktivitet kunngjøres senere



Velkommen til SOMMERTUR til Jeløya, torsdag 9. juni.

Endelig blir det sommertur igjen! Oppmøte kl. 10:00 ved Manglerud kirke.

Vi kommer først til Jeløy kirke. Her skal vi ha en samling. Lunsjen vår blir på Røed gård. Her er det også et kunstgalleri vi kan se på. Vi håper på en koselig rusletur på den vakre Jeløya. Galleri F 15 på Alby skal også oppleves.

Påmeldingsfrist 3. juni med betaling kr 350,-

VELKOMMEN!



Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff!

Annenhver torsdag, 11.30 – 13.30

Programmet er variert og består av sang og musikk, dagens refleksjon, kåseri/foredrag og servering av smørbrød. Gratis adgang. Utlodning eller kollekt annenhver gang

12. mai: Norsk utvandring til Amerika fra 1600-tallet til i dag, med vekt på nordmenn i den amerikanske borgerkrigen. Torbjørn Greipsland. Utlodning

10. juni: Sommertur

26. august: Program kunngjøres senere

8. september: Program kunngjøres senere



Autoriserte Foterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

Kirkeboka

Døde

Hans Grundstrøm
Solveig Helene Skau
Britt-Lise Hegstad
Mette Margrethe Lie
Reidun Laila Janssen
Åge Leif Sørensen
Arne Sjøstrøm
Anne-Marie Aarnæs
Kirsten Helene Thomson
Anne-Lise Skaug
Per Harald Ottesen
Tom Holdal
Reidun Lønnes
Edith Bråten
Asta Marie Paulseth
Odd Arnfinn Kløvstad
Björg Gunvor Hatlem
Arvid Olaf Bjerkelien
Jenny Theimann
Inger-Beathe Madsen
Berit Saugstad
Aud Magnhild Lagesen
Ragnhild Marie Hilsen

Eivind Ballangrud
Solfrid Gratt

Døpte

Hedda Kopperud Nylén
Signe Benitez Ruud
Mio Alexander Slåttedalen
Victoria Hågvar Bjørkhaug
Kristoffer Clausen Næss
Chika Jonathan Okeke
Oline Andersen Eriksrud
Signe Denk
Vilde Hammerstad Wahlberg
Olivia Fjeldaas Sneltvedt
Edvard Djupvik Løvlie
Philip Møskeland Sveen
Georg Holmen Arntzen
Hanna Korsgaard Morstøl
Signe Marie Sand
Vilde Hytjan Lied
Sunniva Hartvigsen Harr
Louise Strand Ytterstad
Lars Jonas Ravn Garberg




ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Jomfrubråtveien 85
1179 Oslo

 461 90 056

post@annelinebegravelsesbyraa.no

 annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



Gudstjenestelisten vår/sommer 22

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud våren og sommeren 2022. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon.

Søndag 22. mai kl. 11:00

6. søndag i påsketiden

1 Kong 3,5–14 eller Apg 12,1–17, Ef 3,14–21, Matt 6,7–13

Supersøndag med dåp og nattverd.

Torsdag 26. mai Østmarkskapellet kl. 12:00

Ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til sportsgudstjeneste i Østmarkskapellet kl. 12:00

Kristi himmelfartsdag

1 Sam 2,1–9 eller Apg 1,1–11, Ef 1,17–23, Joh 17,1–5

Søndag 29. mai kl. 11:00

Søndag før pinse

1 Kong 19,3b–13 eller Apg 24,10–21, 1 Joh 5,6–12, Joh 16,12–15

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 5. juni kl. 11:00

Pinsedag

1 Mos 11,1–9, Apg 2,1–11 eller Rom 5,1–5, Joh 14,23–29

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 12. juni kl. 11:00

Treenighetssøndag

Jes 6,1–8, Apg 17,22–34, Luk 24,45–48

Supersøndag med dåp og nattverd.

Helt førsteklases

Søndag 19. juni kl. 11:00

2. søndag i treenighetstiden

Esek 36,25–29a, Rom 6,3–8, Joh 3,1–13

Gudstjeneste med dåp, nattverd og søndagsskole

Søndag 26. juni kl. 11:00

3. søndag i treenighetstiden

1 Sam 1,9–18, 1 Joh 3,1–3, Mark 10,13–16

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 3. juli, Bøler kl. 11:00

Ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Bøler kirke kl. 11:00

4. søndag i treenighetstiden

Salme 22,8–12, 1 Tess 2,5–13, Matt 9,35–38

Søndag 10. juli kl. 11:00

5. søndag i treenighetstiden

Jer 6,16–19, Gal 1,6–9, Matt 18,12–18

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 17. juli, Bøler kl. 11:00

Ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Bøler kirke kl. 11:00

Aposteldagen/6. søndag i treenighetstiden

Jes 66,18–19, Apg 9,1–19, Mark 3,13–19

Søndag 24. juli kl. 11:00

7. søndag i treenighetstiden

Salme 8,2–10, 1 Kor 1,26–31, Mark 5,25–34

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 31. juli, Bøler kl. 11:00

Ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Bøler

kirke kl. 11:00

8. søndag i treenighetstiden

Jos 22,1–6, Fil 1,9–11, Mark 12,28–34

Søndag 7. august kl. 11:00

9. søndag i treenighetstiden

1 Mos 4,8–15, Rom 14,10–13, Luk 6,36–42

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 14. august, Bøler kl. 11:00

Ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Bøler kirke kl. 11:00

10. søndag i treenighetstiden

1 Mos 33,1–11, Ef 4,29–32, Mark 11,25–26

Søndag 21. august kl. 11:00

11. søndag i treenighetstiden

1 Mos 21,9–13, Rom 8,1–4.14–18, Joh 8,31–36

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 28. august kl. 11:00

12. søndag i treenighetstiden

4 Mos 13,17–27, Rom 1,16–17, Joh 4,27–30.39–43

I forbindelse med Østensjø bydel dager ønsker vi hjertelig velkommen til friluftsgudstjeneste ved Østensjøvannet.»

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

Enebakkveien 203, 0680 Oslo • Tlf. 22 30 28 00
manglerud@privatmegleren.no • privatmegleren.no/manglerud