

Manglerunden

Nummer 2/2023 • Årgang 55

Lokalblad for Manglerud menighet



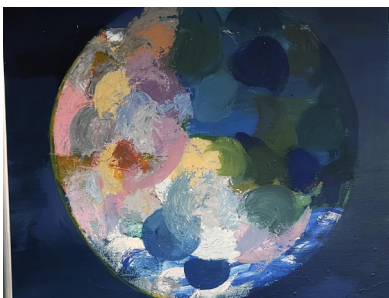
4-5 MS: Gutter deltar i NM

I februar ble det arrangert norgesmesterskap i ishockey og MS kunne sende tre lag til finalerunden.



6-7 Frivillig-sentralen

Her finner du en oversikt over frivilligsentralen sitt program gjennom uken. Her kan du bli med på alt fra fysisk aktivitet, til håndarbeid til kurs.



10 Sammen som kirke:

Fellesskapet vi har i Manglerud menighet er godt og det er plass til flere. Vi er også del av et større fellesskap. Les mer om dette fellesskapet på s.10.

12-13 Fasteaksjonen: Klart vi kan forandre verden – og ha det gøy samtidig!

25. og 26. mars gikk årets fasteaksjonshelg av stabelen! I tillegg til alle som var innom på klesbyttedagen og i redesignhjørnet, på kaféen, konserten, på gudstjeneste og som var med i aksjonsløpet, var det minst 60 mennesker som bidro med ulike ting. Les mer om dagen og se bildeserie på side 12-13.



Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan
Stein Villumstad
Kjetil Hauge
Kamilla Lunde
Birgitte Kessel
Kristine Berbom
Sophia Blum
Bernt Sørbø

Design: Maria Harlan

Distribusjon: Bernt Sørbø (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:

Lysere tider

“Kom mai, du skjønnne milde, gjør skogen atter grønn...”. Jeg kan ikke mer av teksten, men hadde jeg skrevet den hadde jeg i hvert fall tatt med noe om hvor fint det er når sola titter frem igjen etter vinteren. For selv om jeg kan sette pris på en kveldsskitur i lyset fra månen, foretrekker jeg nok at sola fortsatt varmer i ansiktet på vei hjem fra jobb. Etter en vinter som for egen del har vært litt slitsom, kjenner jeg at lengre og lysere dager har hjulpet på høye skuldre og sommeren som blinker i det fjerne varmer litt ekstra i år.



I Manglerud går vi mot en litt roligere periode. Det nærmer seg ferietid og da tar de fleste aktivitetene en pause. Men før det skal vi feire både Kristi Himmelfart og Pinse, vi skal takke av vår gode kantor Sophia etter mange år, og vi skal markere at vi er en del av en stor helhet med aksjonen “Sammen som kirke i hele verden”. Etter besøket mitt i Bangladesh for mange år siden, banker hjertet litt ekstra for samarbeidet vårt med Normisjon og arbeidet vi støtter der, og jeg håper aksjonstiden kan bidra til både engasjement og fellesskapsfølelse.

Ellers er et av vårens høydepunkt allerede gjennomført. I begynnelsen av måneden feiret vi nemlig alle våre fantastiske frivillige medarbeidere. Med god musikk, deilig mat og hyggelig fellesskap håper jeg vi klarte å gi en liten takk for alle timene som legges ned. Dere er uvurderlige. Igjen: Tusen takk!

Jeg ønsker deg en varm sommertid og håper vi sees 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: 1506 21 80878

Merk betalingen: "Gave MR 2-23"





[Manglerud kirke]

En stor takk til Sophia og Bernt

Sophia Blum har jobbet som kontor og Bernt Sørbø som daglig leder. De skal nå slutte i sin stilling. Kirken og menigheten takker for jobben Bernt og Sophia har gjort.

Bernt har jobbet i kirken siden februar 2021. Han har jobbet med å lede stab og frivillige, økonomi, utleie og bygg. I tillegg til små og store saker som dukker opp i hverdagen.

Sophia har jobbet som kontor i kirken siden november 2006. Hun har spilt til gudstjenester, gravferder, vielser. I 2007 startet hun et kirkekor som ble lagt ned i 2012. I 2014 fantes det interesse hos noen babysangs-mammer til å starte en vokalgruppe. Det er dette som er kirkens kor i dag. I mange år, var hun også mer med i barnarbeidet. Mellom 2010-2012 drev hun et kor- og teaterprosjekt for barn sammen med daværende menighetspedagog. Sophia har og vært drivende på det grønne perspektivet. Hun startet Byttedagen i 2009 i samarbeid med daværende menighetspedagog og har vært grønn kontakt i alle år.

Dere skal ha en stor takk for den flotte innsatsen og den fantastiske jobben dere har gjort i kirken. Vi ønsker dere alt godt og lykke til videre!

Kontakt staben

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: kirken.no/manglerud

Daglig leder Bernt Sørbø

(bs485@kirken.no)

Sokneprest Kjetil H. Hauge

(kh362@kirken.no)

Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl

(ah288@kirken.no)

Kapellan Birgitte Kessel

(bk298@kirken.no)

Trosopplæringsleder Ingrid Fantoft

(if625@kirken.no)

Kantor Sophia Blum (sb539@kirken.no)

Kontakt menighetsrådet:

Kamilla Lunde

(kamillalunde@gmail.com)

Svanhild Fauskrud

(fauskrud@yahoo.no)

[Manglerunden 3]

«SKAPE(T)» – Historisk utstilling på Manglerud gård

Av: Stein Villumstad

Jødene måtte bære Davidsstjernen, mens homofile menn ble tildelt Den rosa trekanten under Holocaust. Dette minnet sangeren Henrik Wilhelmsen de mer enn 200 framferte på da han framførte en sår og uttrykksfull sang ved åpningen av utstillingen «Skape(t)» 16.april. Utstillingen på Manglerud gård som ble åpnet av ordfører Marianne Borgen er historisk på mange måter, ikke minst fordi en skeiv utstilling for første gang preger et seniorsenter.

«Jeg vokste opp med ikke å eksistere» sa lederen av Pride Art, Frederick Lucius Nathanael. Han beskrev hvordan han måtte være usynlig i sitt nærmiljø som homofil. Ved å skape gjennom kunsten, kommer skeive ut av «skapet», slik tittelen på utstillingen antyder.

En generasjon skeive går inn i alderdommen, og noen finner ingen annen løsning enn å trekke seg inn i «skapet» igjen. Hvordan er tilbudene for eldre tilpasset samfunnets minoriteter? – var et spørsmål som gir plassering av utstillingen på Gården aktualitet. I sin åpningstale påpekte Marianne Borgen at hatet som vi så uttrykt i juni i fjor (red.amn. Masseskytingen i Oslo sentrum i juni 2022) må bekjempes med åpenhet og synlighet. Kunsten uttrykker liv som er levde, og liv som lever.

Utstillingen som preger både ute- og innemiljøet på Gården kan oppleves fram til utgangen av juni. Den har mange kunstneriske uttrykk, og som kunst skal gjøre: den påkaller sårhet, glede, provokasjon og håp. Den representerer en viktig begivenhet i Manglerud kirkes nærmeste naboskap, og Manglerunden anbefaler et besøk på det varmeste. Her er det mye å lære og oppleve.

Manglerud Star: 3 lag i finalerunden i NM

I starten av februar ble det arrangert NM. Manglerud Star kunne sende 3 lag fra bredde til finalerunden.

Av: Maria Harlan

Disse lagene var U20, med Magnus Melbye som trener, U18 med Marius Bjerke som trener og U16 med Thomas Jordhøy som trener. Melbye forteller at lagene hadde gode sjanser for å ta NM-gullet, men at guttene nå er ekstra motiverte for å ta gullet neste år.

Topp 4 i Norge

3 lag fra MS kom til siste del av sesongen. Det er kun fire lag i Norge som får spille den avsluttende delen. Hvert lag møtte altså 3 andre lag for å avgjøre årets beste i sin klasse.

U20 og U18 spilte semifinalenkamp på lørdag, basert på resultatet fra lørdag spilte de enten om bronse eller finale på søndag. U20 laget spilte på Jordal og endte opp som nummer 4. U18 laget dro til Stavange 4.plass i finalerunden.

U16 hadde et annet kampfoppsett. De spilte fredag, lørdag og søndag. Det var åtte lag som møttes. Ut ifra resultatene kom lagene til semifinale ut ifra de forskjellige gruppespillene lagene var i. Lørdag spilte laget en av sine beste kamper noensinne og vant over Kjelsås 9-1. Dette kvalifiserte laget til finalen der de fikk kjempe om gullet. Dessverre tapte laget mot Vålerenga 11-1, og gikk fra å spille årets beste til årets dårligste kamp. De endte opp med sølv og en 2.plass.

[4 Manglerunden]

U20-laget

Magnus Melbye er fulltidsansatt som trener, nå trener han U20, og han er sportslig leder i bredden. Guttene er mellom 19 og 20 år. Noen er på videregående, andre på høyskole og universitet.

– Vi som klubb er skuffet over at U20 laget ikke fikk en bedre plassering. Dette er et lag som på papiret burde vunnet NM-gull, sier Melbye.

På laget er det ti spillere som har vært innom A-laget til Manglerud og som har fått spille Fjordkraft-ligaer. Dette gjorde at laget er konkurransedyktige i forhold til lagene de spilte mot.

– Laget underpresterte i NM fordi vi burde tatt gull, forklarer Melbye.

Spillerne har hatt en veldig strukturert hverdag med 4-5 is-økter i uka, 4-5 fys-økter, videoanalyse, mye fokus på faglig innhold gjennom ukene for at spillerne skulle prestere så bra som mulig på slutten av sesongen. Fremover vil noen spillere ta steget videre til MS sitt A-lag, og andre vil starte i andre klubber rundt i Norge i første dimensjon.

– Det er en utrolig seriøs og proff gjeng. De er veldig hardtarbeidende og solide typer, forteller Melbye.



Felix Amundsen har blitt tatt ut til Norges landslag til A-VM i hocket i Sveits. Her møter de verdens beste på U18 nivå.

A-VM i Sveits

Felix Amundsen har blitt tatt ut til å spille for Norge under A-VM U18 i Sveits. Felix har spilt på U20 hele sesongen, og har tre kamper denne sesongen på U18-laget. Han er en 18 år gammel gutt fra Høyenhall, som startet å spille hockey i MS da han var 9 år, nå er han på A-lag nivå. Han har vært en fast del av MS sitt A-lag siden jul. Han har spilt i Fjordkraft-ligaen, som er øverste liga i Norsk hockey. I Sveits skal landslaget spille mot land som Latvia, USA, Finland og Sveits.

– Dette er det mange år siden Norge har fått til. Det er en vanvittig stor enkeltprestasjon for Amundsen, men og for klubben at man får spillere som skal spille mot de beste i verden på et U18 nivå, forteller Melbye.



Her er Manglerud Star sitt U16 lag som tok sølvet i finalerunden. Bakerste linje venstre: Philip Moen, Hampus Simenstad, Mathias Kløften-Einbu, Emrik Jakobsen, Anton Okun, Elias Engelberg. Midten fra venstre: Magnus Aulie, Petter Backe Falch, Martin Aulie, Anders Foyrn Roen, Jesper Ryen, Nicolay Nordstrand, Jesper Lindberg, William Hille Olsen, Martin Aarhus, Vidar Moen. Nederst fra venstre: Michael Hornnes, Mads Egge Edner, William Tanne Böttger, Thomas Jordhøy, Aspel Fiskå, Mario Jakobsen, Linus Loob Trygg, Glenn Arne Roen, Sigurd Fredrikstad, Kasper Evanger Larsen.

U16-laget

Thomas Jordhøy er trener for U16 laget. Guttene er mellom 14 og 16 år gamle og går på ungdomsskolen. Jordhøy forteller at guttene er dedikert til treningshverdagen. De er treningsvillige og møter opp. Med trening 6 dager i uken og styrkeøker eller hurtighet- og spenst-øker før is-øken er det en gjeng som får kjørt seg og virkelig har fått forberedt seg til 22/23 sesongen og finalerunden.

– Det er en gjeng som vil hverandre godt og synes det er gøy å trene og det gjenspeiler seg også på isen, forteller Jordhøy.

Jordhøy forteller videre at laget har hatt en fin utvikling siden de startet på isen i høst. I NM vant de sølvet, og de spilte sin beste kamp på lørdag, og sin dårligste kamp på søndag.

– Mye sitter i topplokket. Guttene er 15 år, så det er mye som skjer både kroppslig og mentalt. Mange av guttene har aldri vært i en slik setting tidligere. NM er en ny opplevelse for mange. Vi på trenerteamet, motiverer guttene og prøver å ikke få dem til å gi opp når de spiller en dårlig kamp. Lærdommen er at det snur veldig fort fra årets beste til årets dårligste spill. De må lære å ta bytt for bytt, gå inn

i en kamp skjerpet og konsentrert og ikke gi opp før kampen er over, forteller han.

– Dette er erfaring for alle guttene, så å ta det til neste steg neste er målet. Vi er godt i gang med knallharde sommertreninger med styrke, kondisjon, hurtighet, bryting og spenst. Vi har et veldig godt opplegg for at guttene skal være godt rustet når de går på isen i august og frem mot sesongen 23/24. Vi er fornøyde med sølvet i år også ligger til rette for at guttene skal kunne klare å ta gullet neste år, forklarer Jordhøy.

Fra middels til i øvrige sikte

I løpet av to sesonger har MS gjort en del endringer internt i klubben. Klubben har bl.a. ansatt flere mennesker på fulltid og endret på satsningsområder. Klubben hentet inn to trenere fra Vålerenga, Magnus Melbye og Andreas Sollien, som har lang erfaring som hockeytrenere bak seg. Dette gjør at trenerne kan tilrettelegge bedre for lagene.

Klubben har startet samarbeid med Hellerud VGS og Wang toppidrett. Dette gjør at når spillere starter på videregående, kan de også få ett hockeytilbud ved siden av skolen. Det er der nøkkelen ligger til at resultatene

har blitt bedre.

Melbye forklarer at internt i klubben har det også blitt større krav i forhold til både økt treningsmengde, seriøsitet og hva man forventer av hver utøver hver dag.

– Det er derfor resultatene kommer, og satsningen man gjorde for to år siden viser nå gode resultater. Vi har gått fra å være en klubb som var helt middels i norsk hockey i mindre avdeling. Til nå å være blant de i det øvrige sikte, forteller Melbye.

For Manglerud Star i helhet, er det et stort steg at man kan være med å kjempe mot de beste lagene i Norge. Klubben har ligget langt nede, men tatt seg opp såpass, at man nå er i en situasjon der trenerne og laget sier de føler å ha underprestert, fordi de ikke vant NM. Trenerne sier det også et bra signal.

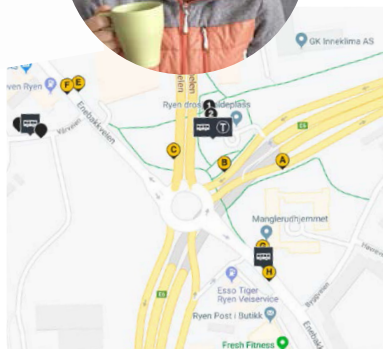
– For 5-6 år siden ville man synes det var rått at klubben var kommet så langt. I dag er man skuffet over at man ikke har vunnet. Tidligere har lagene bare kommet til kvartfinalen. Lagene har så absolutt prestert mye bedre i år enn tidligere år. Dette gir en ekstra motivasjon inn mot sommertreningen som startet i midten av april, avslutter Melbye.

Frivilligsentralen

– møte mellom mennesker

for deg som bor på Rognerud, Høyenhall,
Abildsø, Ryen eller Manglerud.

Velkommen!



KONTAKTINFO:

Mariann Staxrud
Utstumo, leder
Telefon: 990 94 084
E-post: mariann.utstumo@bos.oslo.kommune.no
Adresse: Enebakkveien 158D ved Ryenkrysset

 facebook.com/manglerudfrivillig

ÅPENT HUS

Det er mulig å stikke innom og benytte seg av våre fasiliteter på frivilligsentralen; Symaskiner, treningsrom eller sofakrok.

Det er åpent for drop-in på følgende tidspunkter:
Vi har Åpent hus flere dager og kvelder, sjekk oppdatert program på facebook.

SAMMEN PÅ ETTERMIDDAGEN

Vi har åpent hver onsdag ettermiddag med variert program. Middag, quiz, foredrag, spill, språk og kultur. Følg oss på facebook for å se hva som står på programmet. Vi har ettermiddagsåpent flere dager og kvelder, sjekk oppdatert program på facebook.

FASTE AKTIVITETER

MANDAG

STYRKETRENING FOR KVINNER

kl. 10.15–11.15
og kl. 11.30–12.30

Styrketrening som tilpasses uansett alder og treningsbakgrunn.

LESESIRKEL

kl. 13.00–14.30 (en mandag i måneden)

Vi blir enige om en bok som alle leser, og så møtes man for å diskutere innholdet og temaet. Begge lesesirkelene en fulltegnert.

ÅPENT HUS

kl. 18.00–20.00

Kom til frivilligsentralen på mandager. Her kan du spille bordtennis, trene, lese en bok, se på tv, snakke med naboer eller bare sitte og se ut i luften.

BYTTEBODEN

kl. 18.00–20.00

I samarbeid med Manglerud kirke arrangerer vi klesbytte på mandager. Kom innom med hele, rene og pene ting og ta med deg noe annet hjem.

TIRSDAG

NYHET!

TRENING FOR MENN

kl. 10.00–12.00

Tirsdag formiddag samles de lokale gutta for trening i vårt treningsrom, en kaffeprat og egentid.

BARSELGRUPPE

kl. 13–14.30

Hos oss kan du møte like-sinnede, utveksle erfaring og få kontakt med andre som også er i barsel. Ta med deg lunsjen og spis hos oss, vi spanderer kaffe. Vi har også lekekrok for litt eldre søsken, madrasser og stellerom tilgjengelig.

NYHET!

ONSDAG

STYRKETRENING FOR ALLE

kl. 09.30–10.30

Vi trener styrke sammen. Treningen passer for absolutt alle, da øvelsene tilpasses ulike nivåer.



STERK OG STØDIG – TRENING FOR 65+

kl. 10.45–11.45
Dette er et tilbud for deg som sliter med balanse, men ellers kan komme deg til og fra trening på egenhånd. Det er fokus på balanse, styrke og utholdenhet og treningen ledes av kvalifiserte instruktører.

Påmelding til:

mariann.utstumo@bos.oslo.kommune.no

HÅNDARBEIDSGRUPPE

kl. 14.00–16.00

Her kan du strikke eller sy eller bare komme innom for skravling og kaffe. Møt opp og bli med, tilbudet passer for alle.



PLANTEGRUPPE

Enkelte onsdager er vår nystartede plante-gruppe i gang. Påmelding.

TORSDAG

INTERVALLTRENING

kl. 09.30–10.30

Treningen passer for deg som er i ok eller i god form, og både for damer og menn. Bare møt opp og bli med.



LESESIRKEL

kl. 12.30–14.00 (oddetallsuker)

Vi leser samme bok og diskuterer innholdet sammen. Begge lesesirkelene er fulltegnet men ta kontakt med Mariann om du er interessert, så kanskje vi setter i gang en ny gruppe

SPRÅKKAFFE

kl. 11.00–12.30

Kom til oss om du ønsker å få hjelp til å lære deg norsk bedre! Dagligdagse temaer, lett-forståelig språk og tale – og hyggelig!

LESESIRKEL (fulltegnet)

kl. 13.00–14.30

Vi blir enige om en bok som alle leser, og så møtes man for å diskutere innholdet og temaet. Begge lesesirkelene en fulltegnet.

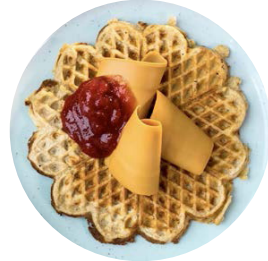
Alle våre aktiviteter er gratis!

FREDAG

YOGA MED AVSPENNING

kl. 10.30–12.00

Stress ned og finn roen med enkel yoga med fokus på bevegelse og pust. Erfaren og dyktig yogainstruktør.



ÅPENT HUS – tur, vaffel, bordtennis mm.

kl. 12.30–14.30

Vi møtes til en hyggelig samling før helgen. De som ønsker kan spille bordtennis og innimellom arrangerer vi turnering. Det serveres kaffe og vaffler.

GAMING (FRA 12 ÅR)

kl. 15.00–20.00

Du kan være med i gaminggruppa fra det året du fyller 12 år. Er du født i oktober i 2011, kan du delta fra januar 2023. Utstyret er tipp topp moderne og vi har en rekke ulike spill.

LØRDAG

SYVERKSTED

kl. 12.00–15.00 (2. lørdag i måneden)

Østensjø sanitetsforening har sponset symaskiner, og hos kan du lappe klær, sy om klær som ikke passer eller sy en ny kjole. Ta med noe du har lyst til å sy om eller se om du finner noen stoffer her hos oss. Det er bare å møte opp den andre lørdagen i måneden.

BYTTEBODEN

kl. 11.00–14.00
(2. lørdag i måneden)

I samarbeid med Manglerud kirke arrangerer vi klesbytte en lørdag i måneden. Kom innom med hele, rene og pene ting og ta med deg noe annet hjem.



ÅPNINGSTIDER UTENOM AKTIVITETENE:
Mandag–fredag kl. 10–15

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: 14. mai, 11. juni

Barnekirke

Ca to søndager i måneden er det barnekirke under gudstjenesten. Da går barna ut midt i gudstjenesten og har sin egen samling med lek og bibelfortelling.

Datoer: 30.april, 7.mai, 4.juni, 18.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, og etterpå serveres det kaffe og te. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

Datoer: 22. mai, 5. juni

Supertirsdag

Velkommen til middag i kirken etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-11 år.

[8 Manglerunden]

Datoer: 9. mai, 23. mai, 6. juni.

Kirkemiddag kl 16:45-17:30

For alle!

- **Familiesang** kl 17:30-18:00 Vi synger, beveger oss og koser oss sammen – det er kjempegøy! Familiesang er åpent for alle, men passer best for barn under skolealder, i følge med en voksen.
- Familiesang kl 17:30-18:00
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15** For barn i 2.-5klasse som liker å lage ting.

Supersøndag 14. mai

Tårnagent

Andre og tredjeklassinger er invitert til Tårnagenthelg, et populært arrangement i kirken, hvor barna bl.a får klatre i kirketårnet. Barna skal få være agenter, finne agentkoder, løse oppdrag, samle poeng og vinne premier! Helgen avsluttes med gudstjeneste kl 11 på søndag, hvor barna bidrar på forskjellige måter. Etter gudstjenesten er det kirkekaffe.

Vil du melde ditt barn på Tårnagenthelgen? Søk på "tårnagent" på kirkens nettsider!

Supersøndag 11. juni

Heltførsteklasses

Hver vår inviterer vi alle som skal begynne i første klasse til frokost fra kl 09:30 for hele familien, etterfulgt av en samling for barna, med bli-kjent-leker, samtale om vennskap, høytlesning av boken Tre i et tre og aktiviteter. Etterpå er det gudstjeneste hvor kan få sitte sammen med foreldrene sine, og hvor de får utdelt seksårsboken Tre i et tre, og forskjellige skolestarteffekter. Etter gudstjenesten blir det kirkekaffe med pølser!



Få oppdatert informasjon og nyttige påminnelser. Følg med på: facebook.com/manglerudkirke



Er du født i 2009? Da er det
din tur til å være konfirmant!

Påmeldingen er åpen!

Mer info finner du på kirken.no/manglerud, under
fanen "konfirmasjon".

RYEN

Tannhelseklinikk



Kr. 595,-

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.

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



 **FOKUSFOTEN**

Autoriserte Fotterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

Vindu mot verden:

Sammen som kirke over hele verden

Som kristne er vi en del av et stort fellesskap, en verdensvid kirke. I Bibelen beskrives kristne som søsken og som del av samme kropp. Vi skal være et fellesskap og bry oss om hverandre.

Tekst: Kristine Berbom

Maleri: Bernhard Berbom

Fellesskapet vi har i Manglerud menighet er godt og det er plass til flere. Vi er også del av et større fellesskap. Når jeg er ute og reiser synes jeg det er flott å gå inn i en kirke og være med på en gudstjeneste. Ofte forstår jeg ikke så mye av det som blir sagt og mye er annerledes og kan oppleves rart. Likevel kjenner jeg igjen en del av leddene i gudstjenesten og flere av salmene som synges. Jeg tenker på hvor heldig jeg er som er en del av dette fellesskapet av kristne over hele verden.

I tiden frem til sommeren markerer flere menigheter dette fellesskapet ved å ha fokus på misjon. Mine foreldre var misjonærer i Sør Afrika da jeg ble født. Jeg var med på gudstjenester med ulikt preg. Dette var under apartheid og mine foreldre var aktive i kampen mot apartheid. De jobbet for at hvite og svarte i Sør Afrika skulle bli kjent og bry seg om hverandre. Dette har preget meg og vist meg at mennesker kan være ulike på forskjellige vis både i utseende og i forhold til hva vi tenker, likevel hører vi til et fellesskap og vi har ansvar for hverandre.

Vi i Manglerud menighet støtter Normisjon sitt arbeid i Bangladesh. Vi støtter prosjekter knyttet til utdanning, samfunnsutvikling, menighetsbygging og evangelisering. Det er store sosiale og økonomiske forskjeller i Bangladesh. Gjennom de prosjektene vi støtter, er vi med på å utjevne forskjeller og bekjempe urettferdighet. Jenter, fattige og etniske- og religiøse minoriteter har mindre mulighet



Bildet er malt av Bernhard Berbom. Han var kunstner og bodde i kunstnerboligene på Bøler. Bildet heter «Klode» og er malt i 1968. Ønsker du å se flere bilder kan du se www.Berbom.com.

til skolegang. Vi er med på å gi barn og unge muligheter gjennom å støtte skoler og gi økonomisk støtte til utdanning. Det er få kristne i Bangladesh. Vi er med og støtter tre lokale kirkesamfunn. Vi støtter blant annet lederne slik at de kan skape et trygt og godt kristent fellesskap.

I tiden frem til sommeren, vil du på menighetens nettside og Facebook side kunne lese mer om det vi er med på i Bangladesh, du vil få informasjon når du kommer til gudstjeneste i Manglerud kirke og du kan når som helst være med å gi en gave til dette arbeidet ved å sende penger til vippsnr.557902

Vær med å stå sammen som kirke i hele verden! Bli med i fellesskapet i Manglerud menighet og vær med og støtt fellesskapet i verden!



Vær med og støtt arbeidet i Bangladesh!

Vipps til 557902

**SAMMEN SOM KIRKE
I HELE VERDEN**



Bydel Østensjø får aldersvennlig transport

Trenger du transport fra dør til dør for å gjøre ærender eller komme deg en tur ut?

Alle innbyggere over 67 år i Bydel Østensjø kan bruke aldersvennlig transport (rosa busser) fra 12. mai 2023.

Aldersvennlig transport er allerede etablert i bydelene Alna, Bjerke, Nordre Aker, Vestre Aker, Sagene, Ullern og Marka (Sørkedalen, Solemskogen og Maridalen). Nå kommer tilbudet også Bydel Østensjø. Du kan reise fritt på tvers av bydelene som har tilbudet.

Slik fungerer det

- En minibuss henter deg hjemme og kjører deg fram og tilbake dit du ønsker.
- Bussene kjører mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 18.00.
- Minibussen er tilrettelagt for rullator og rullestol.
- Om du trenger hjelp eller veiledning, hjelper sjåføren deg.
- Du kan ta med deg venner om du ønsker det.
- Du betaler det samme per reise som for en vanlig honnørbillett hos Ruter.
- Om du allerede har månedskort, kan du bruke dette som betaling.

Slik bestiller du

Ring Ruter på tlf. 23 24 28 50 eller bruk appen RuterBestilling.

Oppgi tidspunkt for når du ønsker å bli hentet eller ankomme ditt reisemål, og om du har med følge eller hjelpemiddel.

Minibussen henter deg hjemme til avtalt tid, og tar deg dit du skal. Reiseruten blir lagt opp etter hvilke bestillinger som kommer inn. Bussene har derfor et hentevindu på 15 minutter.

Ønsker du mer informasjon?

Se Ruter.no eller ring Ruters kundetelefonen 23 24 28 50.

Info på kommunens nettsider:

www.oslo.kommune.no/aldersvennlig-transport



Klart vi kan forandre verden – og ha det gøy samtidig!

25. og 26. mars gikk årets fasteaksjonshelg av stabelen! I tillegg til alle som var innom på klesbyttedagen og i redesignhjørnet, på kaféen, konserten, på gudstjeneste og som var med i aksjonsløpet, var det minst 60 mennesker som bidro med ulike ting.

Tekst: Birgitte Kessel

Foto: Thomas Berbom og Magnus Torgundrud Kristensen

Noen ryddet klær, andre hadde bakt kake eller stekte vafler. Mange var med og bidro til en fantastisk konsert, mens andre var vakter i aksjonsløp-løypa eller delte ut kaffe.

Overalt kunne man treffe hyggelige folk, og sammen ble det samlet inn 92396 kr til Kirkens Nødhjelps livsviktige arbeid for at flere mennesker skal få rent vann.

Klesbytting og redesign

Klesbyttedagen har lenge vært en tradisjon i Manglerud kirke. Dette er en god anledning til å få ryddet i klesskapet, og til å få seg noe nytt til våren. Mange synes også det er fint å få gitt bort det som ikke passer til barna lenger, og få noe som andre har vokst fra. Bra for lommeboka og miljøet, og ikke minst veldig hyggelig. Nytt i år var redesignkroken, der det var satt fram symaskiner og et par syglade unge studenter kunne hjelpe de som ville ha tips eller sy-hjelp. Mange klær ble reparert eller redesignet denne dagen!

Konsert med lokale musikere for en viktig sak

Midt i lørdagens program var det gratis konsert i kirkerommet, med mange av menighetens og lokalsamfunnets egne grupper og musikere bidro. Manglerud kirkes vokalgruppe sang alt fra folkemusikk til gospel, ledet av kantor Sophia Blum, og

Wenche Tjentland spilte trombone både slik vi har hørt før, og på nye måter. Et stykke «for trombone og passivt flygel» var et høydepunkt, i tillegg til stykkene hun gjorde sammen med Marie Halden Gjerull. Konfirmanten Ask Holt-Gifford spilte saksofon og også fikk mye jubel fra kirkerommet. Eliza Engebretsen og Analin Eidås Askerud bidrar ofte som forsangere på gudstjenester i menigheten, men i konserten fikk de også vist hvilke dyktige solister de er. I tillegg ble det tydelig at konserten hadde en større hensikt når Naja Amanda Lynge Møretrø fortalte om Kirkens Nødhjelp og Changemakers arbeid for en mer rettferdig verden.

Fasteaksjonsgudstjeneste

Søndagens gudstjeneste var også sentral i fasteaksjonshelga. Det handlet om vann og rettferdighet gjennom hele gudstjenesten, i alt fra dåpsvannet til bønnene om mer rettferdighet i verden. Prest Birgitte Kessel utfordret alle i prekenen på å se hvilke oppdrag både vi som kirke og som enkeltpersoner har i verden, med å bringe Guds kjærlighet ut i ord og handling i vanlige hverdager. Alle har en plass i det store oppdraget og kan bety en forskjell, og denne helga ble det konkretisert i fasteaksjonen.

Aksjonsløp på Manglerud

Helgen ble avsluttet med aksjonsløpet som var nytt av året. I stedet for den tradisjonelle bøsseaksjonen, ble konfirmantene og andre utfordret på å være med på et sponsorløp, der man løp en runde på 550 meter rundt på Manglerud, og ble sponset av venner, familie og andre. Noen gikk et par runder, mens andre løp 11 runder, og mange ivrige vakter og heiangjenger skapte god stemning i løypa. Start og mål var på Manglerud gård, og kirkekaffen ble tatt ute i vårsola. Takk til alle som bidro med ulike ting, og til alle som kom innom og laget liv og røre og bidro til en bedre verden både i vårt lokalsamfunn og for mennesker som får rent vann gjennom Kirkens Nødhjelps arbeid!





ABLE

TRAFIKKSKOLE



Trafikalt grunnkurs
6.-9. og 13.februar
6.-9.- og 13.mars
Kl.17:00.

Tlf: 452 03 811

E-post: tore@abletrafikkskole.no



Gunnar Ruud
CATERING - SELKAPSMAT



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

Arrangement for voksne

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.



Datoer:

Se nettsidene for datoer.

Hverdagsgudstjenester

kl.11:30

Ta din egen kirke i bruk! Vi har gudstjeneste med nattverd en torsdag formiddag i måneden. Etter en kort gudstjeneste inviter vi til enkel kirkelunsj og godt fellesskap rundt bordet!

Alle er varmt velkommen!

Datoer:

Torsdag 4. mai
Torsdag 15.juni



Kirke & Kultur

Kirke & kultur er et tilbud for alle og foregår på dagtid. Anne Marie prest er leder. Vi møtes og opplever kunst og kultur. Enten foregår det i kirken eller vi drar sammen til utstillinger og annet kulturelt.

Se nettsidene for datoer.



SOLSKINN

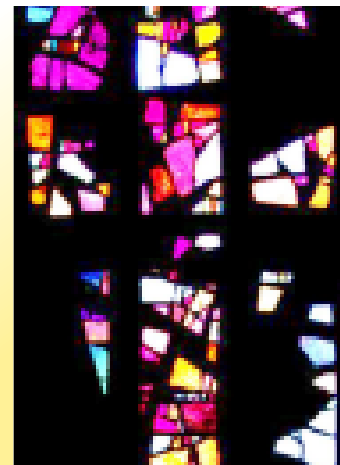
VÅRKONSERT

15. mai 19:30

Manglerud kirkes vokalgruppe

Dirigent: Sophia Blum

Klaver: Erling Strøm



Tilby kirkeskyss?

Vil du bli med på å tilby kirkeskyss? Ta kontakt med kirkekontoret på tlf. 23 62 99 40 eller på mail: post.manglerud.oslo@kirken.no

Tusen takk!



Billett kr. 150, Vipps #527381 Gratis for barn under 12 år

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff! 2. hver 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 annen hver gang.

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

11. mai: Henrik Wergeland – engasjement og diktning. Hilde Hannah Buvik og Anne Marie Hindahl. Utlodning

25. mai: Vaffel-treff!

1. juni: Norsk, svensk, fransk, nord-amerikansk og brasiliansk blues, bossa nova og ballader. Bjørn O. Bjørntoft og Jan Erik Nilsen. Utlodning

8. juni: Sommertur

Sommertur til Høvik og Holmen fjordhotell

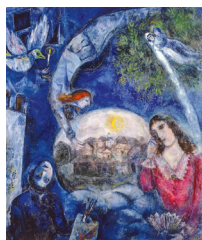
Hjertelig velkommen til årets sommertur!

Torsdag 8.juni drar vi med buss fra Manglerud kirke kl. 09.30.

I Høvik kirke har vi en liten samling. Høvikodden med Heni Onstad museet er neste stopp. Man kan også rusle ute i den flotte skulpturparken. Lunsjbuffet blir på Holmen fjordhotell.



Bussen tar oss tilbake til Manglerud kirke, der vi vil ankomme kl 15 – 15:30. Påmeldingsfrist er 3.juni med betaling kr 400,-



Marc Chagall
#henieonstad

Velkommen!

Kirkeboka

Døde

Ruth Nielsen
Ken Robert Nilsen
Unnie Marie Oline Johansen
Rolf Solbakken
Bertha Åstorp
Sofie Lindquist
Margot Aronsen
Torbjørg Helene Bye
Jon Bækvang
Kirsti Juhlin Mendelsohn
Karin Synnøve Nilsen
Martin-Arnt Moen
Emma Elvine Karoline Holm
Rita Evelyn Smedholen
Bjørg Opsahl
Dagny Hermine Foss
Alan Hough
Berit Moen

Døpte

Sofia Ramsøe Lundgren
Oskar Hjelmerud
Oskar Bergo Halse
Benjamin Hansen Skonnord
Odin Westby Aasnes
Milly Mineah Värmskog
Hajba
Melvin Müller-Mathisen
Emma Abrahamsen
Mie Marie Jansen
Mille Skaug Messel
Viktor Heskje Marsteintrædet
Olivia Crone Brattlie
Viktor Sørli
Helene Ruud Haagensen
William Moltzau Wigestrånd



ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Lambertseterveien 2
1160 OSLO

☎ 461 90 056

post@albegravelse.no

🌐 annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



Fellesskapskvelden

Vi møtes i Storsalen i Manglerud kirke kl.19.00.

I tillegg til foredrag, synger vi lovsanger sammen, spiser kveldsmat og inviterer til gode samtaler rundt bordene og et godt sosialt og åndelig fellesskap.

Se datoer på kirkens nettsider.

Gudstjenestelisten sommer 23

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud vinteren og våren 2023. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon.

Søndag 7. mai kl. 11:00

5. søndag i påsketiden

Hos 14,5-9 eller Apg 4,32-35, Rom 11,13-20, Joh 15,1-8

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Barnekirke. Abildsø bygdekor og Manglerud kirkes vokalgruppe deltar.
Predikant er Anne Lene Eriksen

Søndag 14. mai kl. 11:00

6. søndag i påsketiden

Jer 29,10-14 eller Apg 16,25-40, 1 Joh 5,13-15, Luk 18,1-8

Supersøndag med dåp og nattverd.
Tårnagent. Band.

Torsdag 18. mai kl. 12:00

Kristi himmelfartsdag

Salme 110,1-3 eller Apg 1,1-11, Ef 4,7-10, Mark 16,19-20

Sportsgudstjeneste i Østmarkskapellet, felles sportsgudstjeneste for Holmlia, Hauketo-Prinsdal, Mortensrud, Bøler og Manglerud menigheter.

Søndag 21. mai kl. 11:00

Søndag før pinse

Hag 2,3-9 eller Apg 1,12-14, 1 Pet 4,7-11, Joh 15,26-27

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 28. mai kl. 11:00

Pinsedag

1 Mos 2,4-9, Apg 2,1-11 eller Rom 8,9-11, Joh 20,19-23

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd. Avskjedsgudstjeneste for kantor Sophia Blum. Manglerud Kirkes Vokalgruppe deltar.

Mandag 29. mai kl. 11:00

2. pinsedag

Joel 3,1-2, Apg 10,34-48, Joh 16,5-11

Felles prostigudstjeneste i Holmlia kirke.

Søndag 4. juni kl. 11:00

Treenighetssøndag

5 Mos 6,4-9, 1 Pet 2,4-10, Matt 28,16-20

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Barnekirke. Skaperverkets dag.

Søndag 11. juni kl. 11:00

2. søndag i treenighetstiden

2 Mos 14,15-22, Tit 3,4-7, Matt 3,11-12

Supersøndag med dåp og nattverd.
Helt førsteklasse.

Torsdag 15. juni kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd.

Søndag 18. juni kl. 11:00

3. søndag i treenighetstiden

Jes 25,6-9, Åp 19,5-9, Luk 14,15-24

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Barnekirke. Misjonsfokus.

Søndag 25. juni, ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00

4. søndag i treenighetstiden
Aposteldagen/6. søndag i treenighetstiden

1 Mos 25,27-34, 1 Kor 9,24-27, Mark 10,17-27

Søndag 2. juli, kl. 11:00

5. søndag i treenighetstiden

Jer 23,16-24, 1 Joh 4,1-6, Matt 7,15-20

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 9. juli, ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
Aposteldagen/6. søndag i treenighetstiden

1 Mos 12,1-4, Rom 1,1-7, Luk 5,1-11

Søndag 16. juli kl. 11:00

7. søndag i treenighetstiden

1 Mos 16,1-13, 1 Joh 4,7-10, Luk 15,1-10

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 23. juli, ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
8. søndag i treenighetstiden

2 Mos 32,1-4.30-35, 1 Joh 2,15-17, Matt 6,19-24

Søndag 30. juli kl. 11:00

9. søndag i treenighetstiden

Hos 6,1-3, Rom 8,31-39, Matt 11,28-30

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 6. august, ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00

10. søndag i treenighetstiden
Salme 32,1-11, 1 Pet 3,8-13, Luk 5,27-32

Søndag 13. august kl. 11:00

11. søndag i treenighetstiden

Jes 64,6b-65,2, Rom 9,2-5; 10,1-4, Matt 23,37-39

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 20. august kl. 11:00

12. søndag i treenighetstiden

Neh 9,19-21, Hebr 13,5-6, Matt 6,24-34

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

Kongsveien 104, 1177 Oslo - Tlf. 23 12 71 90
manglerud@privatmegleren.no - privatmegleren.no/manglerud