

Manglerunden

Nummer 4/2022 • Årgang 54

Lokalblad for Manglerud menighet



4 MS: Jente-hockeydagen

Is hockey er en god idrett for jenter der vi fokuserer på lag-spill, samholdighet, hurtighet og ferdigheter.



6 Vindu mot verden

10.oktober var det verdensdagen for psykisk helse. Årets tema var «Vi trenger hverandre. Løft blikket!».



12 Mange frivillige år

Vi avslutter markeringen av Frivillighetens år med intervju med Vidar Lund som har vært frivillig siden tidlig 70-tallet.

8-9 Advents- og julekalenderen:

På disse sidene kan du få en oversikt over alt som skjer i kirken i advents- og juletiden.

Spesielt velkommen til kirkens julekonsert 17.desember!

Manglerud kirkes vokalgruppe inviterer til sin årlige julekonsert. Det blir et variert program med kjente og mindre kjente julesanger, både eldre og nyere musikk. Se mer info side 8. Koret inviterer til en stemningsfull førjulskveld!



Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan
Stein Villumstad
Else Storaas Vatne
Kjetil Hauge
Kamilla Lunde
Kristine Berbom
Vidar Lund
Thomas Berbom
Sophia Blum

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:

Lys imot mørketida

Det er den tiden av året. Den tiden det bare blir mørkere og mørkere, kaldere og kaldere. Jeg merker at det er litt tyngre å stå opp om morgenen, litt mer tiltak å sette seg på sykkelen. Men selv om temperaturen vil fortsette å synke, og det fortsatt er noen måneder til sola snur, nærmer vi oss heldigvis en tid fylt av lys. Jeg teller ned til vi kan finne frem adventsstaken, lyslenkene og stjernene - og lyse opp litt i en ellers mørk tid.

Gjennom hele desember skjer det ting i kirka som forhåpentligvis kan både lyse og varme opp dagene. Lysmesse og sentergudstjenesten er to av mine favoritter. Og mitt absolutte høydepunkt; julaftengudstjeneste!

For to år siden gledet Birgitte og jeg oss til å invitere til julegudstjeneste på julaften, før korona satte en brå stopper for det. I fjor var vi heelt sikre; vi skulle feire som normalt i kirka! Da eksploderte plutselig smitten igjen, og løsningen ble gudstjeneste på kirketrappa. I år har jeg nok en gang fått lov å lese juleevangeliet, mens Birgitte skal fortelle mer. Og selv om noen fortsatt blir smittet, er koronarestriksjoner heldigvis et tilbakelagt kapittel. I år er det derimot - av alle ting - strømprisene som prøver å stikke kjepper i hjulene.

Men vi har ingen planer om å la oss stoppe. Det var kaldt på kirketrappa i fjor, og vi kan ikke love det varmeste kirkerommet i år heller. Men vi kan love den varmeste, fineste historien som finnes. Historien om det lille barnet i krybben er min absolutte favoritt og jeg gleder meg til vi skal fylle kirka - da blir det litt varmere også - og høre om det som skjedde for 2000 år siden. Den historien endrer seg aldri, uansett hvor mørkt det er rundt oss.

Jeg håper du får oppleve en varm og lys førjulstid. Og jeg 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 4-22"





Andakten: Julen tenner håp

Det er adventstid og på denne tiden av året er det et lite ord på tre bokstaver jeg ofte går og tenker på.

Av: Thomas Berbom

Du tror kanskje at det er ordet JUL jeg har i tankene, men det er det ikke. Derimot fylles jeg stadig av ordet HÅP. Det er et ord mange av oss bruker i adventstiden. «Jeg håper det blir snø til jul», kan vi si. Eller «jeg håper jeg får noe fint til jul», eller vi gir hverandre hilsenen: «jeg håper du får en god jul».

Men akkurat nå kan det være vanskelig å snakke om håp. Tiden vi lever i kjennes håpløs. En brutal krig i Europa, mennesker drevet på flukt, matmangel, vanskelig økonomi og energikrise. Det er krevende å tenne håpet denne adventstiden.

Likevel holder vi trassig fast ved at julens budskap bringer håp! At en ung familie i en stall, og en nyfødt gutt i en krybbe forandret historien. At det lille barnet, Jesus, kom med et budskap om fred og kjærlighet til alle mennesker. Julens gode budskap om frelse og fred gir fremdeles håp, også når vi tynnes av frykt og alvor.

Håp er mer enn optimisme, for håpet har sine røtter i kjærligheten. Derfor kan vi holde fast ved håpet også denne adventstiden og dele det med hverandre så godt vi bare kan. Håpet er et smil til en annen en mørk dag. Håpet er å strekke ut en hånd til en som ikke klarer å reise seg. Håpet er å bringe omsorg til en som har det vondt. Håpet er i bønnen for fred. Håpet bringer med seg det gode.

Derfor er det fremdeles løfte om håp og framtid i ordene fra Johannevangeliet: «Lyset skinner i mørket, men mørket har ikke overvunnet det».

Tenn lys

Et lys skal brenne for denne lille jord
Den blanke himmelstjerne, der vi og alle bor
Må alle dele håpet så gode ting kan skje
Må jord og himmel møtes. Et lys er tent for det

(Eyvind Skeie)

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)

Trosopplæringsleder Ingrid Fantoft
(if625@kirken.no)

Kantor Sophia Blum (sb539@kirken.no)

Kontakt menighetsrådet:

Kamilla Lunde
(kamillalunde@gmail.com)

Svanhild Fauskrud
(fauskrud@yahoo.no)

Manglerud Star: Likestilling, likebehandling og samme regler

Ishockey er en god idrett for jenter der vi fokuserer på lagspill, samhørighet, hurtighet og ferdigheter. MS ishockeyklubb er med på veksten av jentehockey i Norge.

Av: Maria Harlan

Plattform for kvinner

Søndag 7.oktober var den internasjonale jentehockeydagen. Det er en dag idretten retter blikket ekstra mot jenter som spiller hockey, og de som har lyst til å lære seg å spille hockey. Dette er et internasjonalt konsept over hele verden som lar jententene få en plattform inn i hockeyverden.

Denne dagen er viktig for at idretten kan vise hvor bra det er å spille hockey, hva det er å spille hockey og vise at

MS Ju11 laget spiller oppvisningskamp mot Vålerenga Ju11. Her viste jentene hvor gøy hockey er og hvor utrolig flinke de er. Foto: Groven foto

hockey faktisk er en jentesport også.

Likestilling

Norges Ishockeyforbund og norsk ishockey får mye fokus for det som, hos mange, oppleves som diskriminering av kvinner/jenter. Kråkenes forklarer at klubben opplever at mange i denne sammenheng har ensidig fokus på to spilleregler som er ulike for gutter og jenter, men for oss er det viktig at man ser hele bildet i et arbeid med å få et bedre tilbud til flere jenter og kvinner.

– Det er mange jenter som gleder seg til denne dagen og den andre jentedagen som vi arrangerer. Vi merker at våre spillere blir ekstra stolte når de ønsker andre jenter velkommen på isen. De er super flinke å hjelpe til når de ser at noen som ikke går så bra på isen. De liker å lære bort triks og vise dem hvordan de skal spille hockey.



Cathrine Kråkenes er talskvinne og organisator for jentelaget. Hun har jobbet med å få frem jentelag på MS i 4år.

Endelig fått jentelag

MS har nå et lag med 8 MS spillere, fra 2012,2013 og 2014. For å kunne spille i serierunder, samarbeider klubben med Vålerenga. Her låner klubben spillere og Vålerenga låner spillere av MS. Kråkenes forklarer at dette har blitt et godt samarbeid. Laget er en miks fra ulike u -lag som spiller på MS. De jentene som er på ju-laget har spilt hockey siden de gikk på hockeyskolen. Det vil si alt fra 6 til 7 år på isen.

– Jentene skal være med på seriekamper neste år. De har hatt noen treningskamper, og det gikk kjempebra. Jentene våre er tøffe og bærer et godt hockey-hode på sine skuldre, forklarer Cathrine.

– Hva jobber jentene mot?
– Jentene jobber mot å kunne danne et større ju11 lag, spille serierunder og kamper.





På jentedagen var det full discofest på isen. Så kjørte klubben på med istrening delt inn i ulike nivåer, der klubben hadde gode og erfarne trenere til hvert nivå. Her var aktivitetene alt fra hauk og due til full treningsøkt. Foto: Groven foto

Viktig at alle finner sin plass

Noen ganger kan det være litt tøft som jente å kreve sin naturlige plass i et såpass gutte-dominert miljø. Kråkenes forklarer at det ikke alltid er like enkelt å rope høyt og kreve likestilling. Kråkenes forklarer at det finnes også noen av disse gamle traversene og unge spillerene som er veldig flinke til å imøtekomme og hjelpe til med å bidra til at det skal være en plass for at jentene skal trives og tilrettelegger muligheter for jentene.

Mye å lære av hverandre

Både jenter og gutter har fordeler av å spille på samme lag, de har mye å lære av hverandre. Teknisk og spille-måte. Men jentene må bli sett på som

likesinnede og ha like muligheter som det gutta har.

– Det er derfor utrolig fint at vi nå ENDELIG har fått på plass et jentelag på Manglerud Star, forteller Kråkenes.

Mange gode forbilder

Kråkenes forklarer at det er fint å kunne ha et jentelag å tilby jentene. Det er et veldig godt lokkemiddel, sånn at de kan få mestringsfølelsen og det å være trygg og bli sett. Det er jo også alltid fint å ha noen gode forbilder, noen å se opp til og strebe etter som spiller på laget sitt. Jentelaget er også veldig glade for all støtte vi har fått av Manglerud Stars Rune Molberg og Per Eirik Ingjer, avslutter Kråkenes.



Foto: Groven foto



Gi grasrotandelen din til Manglerud Star
og klubben får 5 prosent av det du spiller for



Vindu mot verden: Vi trenger hverandre. Løft blikket!

10.oktober var det verdensdagen for psykisk helse. Årets tema var «Vi trenger hverandre. Løft blikket!».

Tekst: Kristine Berbom

Vi trenger alle å bli sett, og nå etter en lang periode der vi har vært mindre sammen på grunn av pandemien, er det viktig at vi løfter blikket og ser hverandre.

Dette gjelder ikke bare i forhold til medmennesker i Norge, men for medmennesker over hele verden. I dag vil jeg oppfordre alle til å løfte blikket og se barn og familier i Bangladesh. Bangladesh er et vakkert land. På grunn av de mange elvene er landet fruktbart, men det er også svært utsatt for flom og sykloner. Bangladesh er blant verdens tettest befolkede land. Høye fødsels- og dødsrater har resultert i en svært ung befolkning. Nesten halvparten av befolkningen kan ikke lese og skrive. Levekårene er ekstra dårlige for jenter/kvinner samt etniske og religiøse minoriteter.

I Bangladesh har de ikke de samme velferdsgodene som vi har. Skolegang er ikke noe alle får. Gjennom Normisjonen er Manglerud menighet med på å støtte 17 skoler som sikrer over 800 barn og unge skolegang. Utdanning er viktig for alle barn. Skolegang er et viktig virkemiddel for å hjelpe barn og familier ut av fattigdom. Barn og unge i Bangladesh har også ønsker om hva de vil bli. La oss løfte blikket, se dem og hjelpe dem til en bedre fremtid.



Illustrasjonsfoto fra Normisjon

Foreldre er viktige resurser for barn. Når foreldre har opplevd vanskeligheter er det ikke så lett å være en trygg forelder som sikrer barna god omsorg.

La oss løfte blikket og se barna og foreldrene. Det kan vi gjøre gjennom prosjektet Trygg barndom som Normisjon driver. De driver blant annet foreldreveiledningsprogrammet ICDP (International Child Development Program). Dette er et foreldreveiledningsprogram som er utviklet av to nordmenn (professor Karsten Hundeide og professor Henning Rye ved Universitetet i Oslo). Programmet drives også i Norge. Mange foreldre i Norge lever også med utfordringer, men her har vi en velferdsstat som kan sikre hjelp. I Bangladesh er de avhengige av at vi løfter blikket, ser dem og støtter dem.

I Bangladesh er de fleste muslimer. Under 1% er kristne. Det kan være utfordrende å være kristen

når få deler din tro. Det vet vi også fra Norge selv om kristendommen fremdeles er den største religionen her. Jeg oppfordrer dere i dag til å løfte blikket, se og be for de kristne i Bangladesh. Be om enhet blant de kristne, mellom tradisjonelle kirker og de kirkene som består av tidligere muslimer. Be for Agenda1 som er et ledertreningsprogram som møter de kristne på tvers av kirketilhørighet. Be for at vi i Manglerud menighet som en del av en verdensvid kirke skal løfte blikket og se våre søstre og brødre i Bangladesh! Vær med å støtt Manglerud menighets misjonsprosjekt i Bangladesh!

For mer informasjon se <https://kirken.no/nb-NO/fellesrad/kirke-neioslo/menigheter/manglerud/virksomhetsomrader/menigh-etens-misjonsprosjekt/misjonsprosjekt-bangladesh/>



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



Bytteboden på Frivilligsentralen

Bytteboden for klær på Manglerud frivilligsentral startet opp i mars i år. Fram til sommeren hadde vi åpent to dager i måneden. Høstsemesteret har vi klinket til med åpent hver mandag kveld + andre lørdag formiddag i måneden! Vi har tro på at denne økningen gjør det lettere for besøkende å huske på oss.

Det er i snitt 7-8 personer innom for å levere inn og/eller ta med seg noen plagg. Ekstra hyggelig er det når besøkende bruker god tid på å tråle stativer og prøve klær. Flere gir tilbakemelding om at de setter pris på tilbudet, og vil reklamere for det til sine kjente og kjære!

Vi synes vi får inn mye fine klær, som fortjener enda flere bein å gå på! Her er noen eksempler på antrekk man kan få helt gratis ved et besøk i Bytteboden.

Åpningstider våren 2023:

9.januar - 5.juni: Mandag kl 18-20

14.januar - 10.juni: 2. lørdag i måneden kl 12-15

(Stengt i uke 8, uke 14 og 15, uke 18 og uke 22).

Kan du tenke deg å bidra som frivillig i Bytteboden? Ta kontakt med Tone Kjølborg: 97003779/ tonekjolberg@gmail.com



Autoriserte Foterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

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



Advents- og julekalenderen 2022

Her er en fullstendig kalender over alle arrangementer som skjer i løpet av advents- og juletiden.

Hjertelig velkommen til konserter, advents- og julegudstjenester, julefest med mye annet spennende i Manglerud kirke!

Julekonserter

29. november: Nordre Skøyen Hovedgårds Promenadeorkester

Nordre Skøyen Hovedgårds Promenadeorkester ble stiftet i 2004 for å gi et tilbud til eldre musikanter i Østensjø bydel. Orkesteret spiller musikk for de godt voksne som liker gamle, kjente slagere og god underholdningsmusikk. Det er alltid gratis inngang, konserten starter kl. 19. Ta med venner og kjente til en stemningsfull musikalsk aften i kirken!

3. desember: Østre Aker Musikkorps

Vi inviterer til vår tradisjonelle julekonsert lørdag 3. desember. Følg med på våre Facebook side for mer info. Vel møtt til en konsert med mye flott julemusikk!

11. desember: Abildsø Bygdekor

Velkommen til julekonsert i Manglerud kirke kl. 17. Under Jan Helge Trøens ledelse framfører vi kjente og kjære Julesanger. Billetter á kr. 150,- kan kjøpes ved inngangen. Barn under 12 år, fri entré. Velkommen!

13. desember: Manglerud og Høyenhalls skoles korps

Konserten er åpen for alle og starter kl. 19:00. Både Aspirantkorpset, Juniorkorpset og Hovedkorpset vil bidra med julestemning når de spiller for oss.

16. desember: Abildsø skoles musikkorps

Abildsø skoles musikkorps holder sin tradisjonelle adventskonsert i Manglerud kirke. Konserten er åpen for alle og starter kl. 19:00. Både Aspirantkorpset, Juniorkorpset og Hovedkorpset vil bidra med julestemning når de spiller for oss. Etter konserten inviteres alle inn til kaffe og kaker i storesalen. Velkommen!

17. desember: Manglerud kirkens vokalgruppe

Lørdag 17. desember kl. 17:00 inviterer Manglerud kirkes vokalgruppe til en stemningsfull time med julemusikk fra forskjellige tider, steder og genre.

Det blir et variert program og vi får bl.a. høre kjente julesanger som "Mitt hjerte alltid vanker", "Det hev ei rose sprunge" og "Kling no klokka". Det blir også litt mer moderne toner med sanger av Anne Grete Preus og Odd Nordstoga. Stykket "Carol of the bells" som ofte høres i julekonserter, føles veldig aktuelt å ha med seg siden det er skrevet av den ukrainske komponisten Mykola Leontovych.

Korets dirigent er kantor Sophia Blum og Erling Strøm medvirker som pianist. Entré 150 kr. Barn under 12 år gratis. Betal gjerne med vipps. Støtt opp om vårt flotte lokale kor og bidra til en fullsatt kirke denne førjulskvelden!

Gudstjenester

27.november: Adventsgudstjeneste kl.11

1. søndag i advent starter vi adventstiden med gudstjeneste i Manglerud kirke for små og store. Abildsø bygdekor kommer og synger for oss, vi skal tenne det første adventslyset, synge og be sammen og snakke om hva adventstiden kan være for oss. Uansett om du er ung eller gammel, kommer med familie eller venner eller alene er du hjertelig velkommen!

4. desember: Lysmesse kl. 19

2. søndag i advent inviterer vi til lysmesse i kirken. Vi er i starten av et nytt kirkeår og lysmessen knyttes opp imot forventningen om det store lyset, Jesus, som skal komme i julen. Vi starter et nytt konfirmantår med å presentere konfirmantene.

11. desember: Sentergudstjeneste

3. søndag i advent flytter vi kirka inn på Manglerud senter med glad sang og god adventsstemming. På sentergudstjenesten vil du blant annet oppleve julespill, vakker musikk og god stemning. Barn fra 1-10 år fra menighetens barnegrupper, Knøttesang, Supersang og Triangelklubb, opptrer med sitt eget julespill. Barna bidrar som skuespillere og sangere. Manglerud kirkes vokalgruppe bidrar med korsang og leder oss i salmesangen. Wenche Tjentland deltar på trombone. Velkommen og håper vi ses på Manglerud senter! Kl.12:00

18. desember: Julesanggudstjeneste kl. 11

4. søndag i advent inviterer vi til julesanggudstjeneste og Høyenhall skoles elevkor deltar med sang.

24. desember: Julaftengudstjeneste

Kl. 13:30 er du velkommen til julaftengudstjeneste med bl.a. Manglerud og Høyenhall skolekorps og Sonny og Selma Holth, sang.

Kl. 15:00 er du velkommen til julaftengudstjeneste med bl.a. Østre Aker musikkorps og Sonny Holth.

25. desember: Høytidsgudstjeneste kl. 12

På 1.Juledag inviteres du til høytidsgudstjeneste. Trompet, cello og solosang.

26. desember: Felles gudstjeneste i bydelen kl. 11

På 2. juledag inviterer vi til fellesgudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Manglerud kirke.

31.desember: Felles nyttårsaften-gudstjeneste kl. 16

På nyttårsaften inviterer vi til fellesgudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Oppsal kirke kl. 16.

1.januar: Felles nyttårsdagsgudstjeneste kl. 11

På nyttårsdag inviterer vi til felles prostigudstjeneste i Bekkelaget kirke kl. 11.

For barna

5. desember: Babysang

Velkommen til et populært tilbud for foreldre som er hjemme med baby! Vi starter med en halvtimes sangstund kl.11, etterfulgt av lunsj kl.11:30-12:30.

6. desember: Kirkemiddag

Velkommen til middag i kirken kl. 16:45 for barnefamilier og alle som ønsker måltidsfellesskap, etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-10 år.

15. og 16. desember: Advents- og julevandring

Vi inviterer barnehagene i området til julevandring i Manglerud kirke. Barna får gå fra post til post, møte ulike karakterer fra juleevangeliet og leke seg gjennom fortellingen. En morsom opplevelse for store og små!

Fester

8. desember: Adventsfest

Torsdagstreffet inviterer til den tradisjonelle adventsfesten i storesalen kl. 11:30. Velkommen!

8.januar: Julefest

Menighetens julefest for store og små, søndag 8. januar, er hele menigheten invitert til gudstjeneste med påfølgende julefest kl. 11. Her blir det opplegg både for liten og stor, god mat, gang rundt juletreet og besøk av de tre vise menn som har med seg godteposer til barna.



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 kirkekafe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Datoer: 20.november, 11.desember, 8.januar, 5.februar, 5.mars, 16.april

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: 21.nov, 5.des, 16.januar, 30.januar, 13.februar, 27.februar, 13.mars, 27.mars, 10.april

Supertirsdag

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

Datoer: 22.nov, 6.des, 17.januar, 31.januar, 14.februar, 28.februar, 14.mars, 28.mars, 11.april

Kirkemiddag kl 16.45-17.30

For alle!

- **Knottesang kl.17:30-18:00**
For 1-3 åringer i følge med en voksen.
- **Supersang kl 17.30-18.00**
For barn fra 4 år - 2.klasse som liker å synge.
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15**
or barn i 2.-5.klasse som liker å lage ting.

LysVåken 20.november

Denne helgen er det LysVåken for 6. og 7.klassinger, hvor vi overnatter i kirken og gjør mange spennende aktiviteter. Helgen avsluttes med gudstjeneste på søndag morgen, hvor barna får være med på å lage gudstjenesten og ha forskjellige oppgaver. For informasjon om LysVåken og påmelding til dette, se kirkens nettsider.

Sentergudstjeneste 6.desember

Semesterets siste Supersøndag, hvor vi arrangerer sentergudstjeneste på Manglerudsenteret. Her skal Knottesang, Supersang og Triangelklubben fremføre julespillet som de fremfører hvert år, hvor barna får opptre i ulike roller, synge og pynte seg i noen skikkelige stilige kostymer! 5 åringer i menigheten er spesielt invitert til å være med i julespillet, og vil få invitasjon til dette i posten.



Julefest 8. januar

Supersøndag med julefest. De tre vise menn kommer på besøk med gaver til Jesus, og ikke minst en overraskelse til barna! Etter gudstjenesten blir det kirkekafe med god mat, noe varmt i koppen for store og små, samt aktiviteter for barna og juletrengang. Ta med hele familien og kom på en koselig stund i kirken!

Dåpsfest 5. februar

Supersøndag med dåpsfest! Med innslag fra både Babysang og Knottesang og en morsom bibelfortelling. Vi feirer alle som ble døpt i 2022 denne søndagen, og deler ut gripekorsene som ble hengt på dåpstreet i dåpen. Etter gudstjenesten blir det servert kirkekafe, og vi arrangerer "byttedag" hvor du kan ta med plagg for barn i alderen 0-5 år som du ønsker å gi bort, og/eller finne klær til dine egne barn.

Hjertelig velkommen!



Velkommen på middag!

Er du student, nettopp flyttet til Manglerud, enslig eller kanskje du har bodd her lenge? Uansett hvem du er, er du hjertelig velkommen til kirken annenhver tirsdag for å spise middag sammen med andre!

Middagen avsluttes med kaffe og prat, mens barn i alderen 1-10 år har aktiviteter.

Påmelding

Send en e-post til Ingrid (if625@kirken.no) med antall voksne og barn som ønsker å spise. Om du ønsker å få e-poster i forkant av kirkemiddagene med mulighet til å melde deg på så kan du også skrive at du vil stå på maillisten. Påmeldingsfrist er alltid samme dag kl 10:00.

30 kr for en god middag

Pris: 30kr pr pers. Betaling via Vipps til #10432 Manglerud kirke. Føl deg

fri til å betale mindre dersom du er økonomisk vanskeligstilt - det er ingen som sjekker hvem som har betalt. Du er også hjertelig velkommen til å spandere på "en ukjent" om du vil det, ved å betale litt ekstra.

Tilrettelegging

Dersom du har allergier eller andre tilretteleggingsbehov, er det bare å si fra om dette. Vi forsøker å tilrettelegge så godt vi kan!

Vil du hjelpe til?

Matlagingen og oppvasken gjøres av en hyggelig gjeng frivillige, og vi vil gjerne bli flere! Dersom du ønsker å bli med i teamet, er det bare å ta kontakt med Ingrid Fantoft.



Hvor: Storsalen i Manglerud kirke (en må bruke kontorinngangen nede og gå opp en trapp).

Når: annenhver tirsdag kl.16:45-17:30

Datoer: 22.nov, 6.des, 17.jan, 31.jan, 14.feb

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.

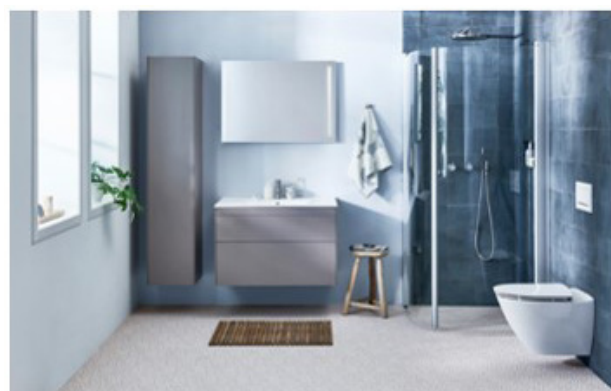
Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

Tannlege Siri Beathe Åberg

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

VB
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

Vidar Lund – Har hatt mange «frivillighetens år»

2022

Manglerunden har markert Frivillighetens år med glimt av frivilligheten i vårt nærrområde. Vi avslutter året med profilering av en som har hatt mange «frivillighetens år» i Manglerud menighets tjeneste. Vidar Lund har en «frivillig-CV» som avkriver takknemlighet og respekt.

Skrevet av: Stein Villumstad

En lang historie som frivillig

Manglerud menighet har vært en del av Vidar sitt liv fra barndommen, og allerede tidlig i ungdommen ble han dratt inn som hjelpeleder i ungdomsarbeid. Vi snakker om tidlig på 70-tallet. Den samme Vidar finner vi fremdeles i ungdomslokalet i kirken på tirsdagskvelder blant jenter og gutter i Triangelklubben.

Manglerunden ønsket å gå litt nærmere inn på Vidars erfaringer og refleksjoner rundt dette å være frivillig, og for hans vedkommende i Manglerud menighet. For å få et bilde av hans engasjement gjennom alle disse årene presenterer han en lang liste av engasjementer.

Små og store koser seg. Etter sporleken var det godt å komme inn og spille spill og varme seg.

– Det startet for alvor da sønnen vår var syv år. En liten gruppe av oss ønsket å skape et tilbud tilknyttet menigheten for ham og hans kamerater, som det ikke var noen lignende tilbud for. 'Gutteklubben' ble en virkelighet, forteller Vidar.

Jenteklubben «barnemisjonsforeningen Gnisten», som da allerede eksisterte, gikk etter hvert inn. Et tilbud som omfattet begge kjønn ble naturlig, og Triangelklubben under KFUM/K ble etablert. Dette er klubben han fremdeles trofast er engasjert i.

– Medlemstallet har variert mellom 30 og 5 gjennom årene, og for tiden har vi 6 medlemmer. Selv om medlemstallet kan være nede i daler er det viktig å ha tilbudet åpent. Det gir forutsigbarhet for foreldre som etter hvert har barn mellom 7 og 10 år, forteller Lund.

Vidars frivillige engasjement omfatter også Fellesskapskveldene, som har



Vidar Lund er en ildsjel for frivilligheten. Han har hjulpet til siden tidlig på 70-tallet og er fremdeles med i ungdomsarbeidet.

en kontinuerlig historie fra 70-årene. Menighetsråd i to perioder, levering av Manglerunden og oppfølging av dåpsfamilier er også del av «frivillig-CVen».

Frivillig innsats gir mening

– *Hva kan motivasjonen for en slik trofast og engasjert tjeneste være?*

– Å kunne bety noe for barn, formidle Jesus-forbildet gjennom ord, sang og samvær med praktiske og spennende aktiviteter har gitt meg mye gjennom disse årene.

Vidar betror oss at han har fått mange gode tilbakemeldinger fra foreldre, som er takknemlige for at barna kan få gode voksen-forbilder. De setter også pris på aktivitetene som fremmer ferdigheter og gir sosiale erfaringer. Noen av Triangel-medlemmene dukker opp i kirken etter noen år, kanskje i forbindelse med konfirmasjonstiden og påfølgende tilbud. Dette gir Vidar inspirasjon til å engasjere seg over tid, for tiden i Triangelklubben kan forhåpentligvis ha medvirket til at de har fått et positivt forhold til kirken.



Frivillighet i endring

Mye har forandret seg siden 70-tallet, og Manglerundens utsendte er interessert i å høre hvordan frivillig innsats oppleves i dag i forhold til tidligere tider.

– Da vi startet Gutteklubben var det et større miljø, og flere som kunne gå inn i en gruppe av frivillige som utviklet et godt miljø og vennskap, samtidig som det var mulig å fordele oppgavene mer. Vi stimulerte og tok vare på hverandre. Tanken om et vedvarende engasjement som fulgte barnas vekst var framtreddende. Jeg ser nok en større tendens til at engasjementet i dag dreier seg om enkelt-arrangement og tidsbegrensede prosjekter.

Vidar berømmer menighetens ansatte som opp gjennom årene har hatt som oppgave å følge opp barne- og ungdomsarbeidet. Som frivillig har han hatt muligheten til å bruke og utvikle sine kvaliteter på måter som har gitt inspirasjon og opplevelse av å være med på noe meningsfylt. Han har ikke følt seg presset til oppgaver, men har fått arbeide med noe han har hatt glede av.

– Det er uhyre viktig at frivillige opplever oppgavene meningsfulle, og ikke får følelsen av å måtte gjøre det ansatte ikke har lyst til eller tid til å gjøre. Frivillighet må få lov å vokse ut av ønske og interesse, smiler han.

Utfordringer og framtidstanker

Manglerundens utsendte og Vidar synes å se en tendens til at frivillige nå stiller opp til enkelt-arrangementer og korte prosjekter. Vidar nevner de flotte tiltakene «Lysvåken» og «Tårnagentene» som er en del av trosopplæringstilbudet. Disse tiltakene krever innsats av frivillige. Utfordringen han ser, er hvordan disse enkelt-engasjementene følges opp slik at de blir en del av et mer kontinuerlig tilbud for barn og unge. «'Ut og inn' - praksisen kan føre til en viss oppløsning, og det kreves et 'lim' som kan holde ting sammen. Her er det behov for noen trofaste medarbeidere som samarbeider med ansatte.» Vidar er oppmerksom på at menighetens tilbud er i sterk konkurranse med



Sporlek i høstmørket. Triangelklubben hadde sporlek ute i høstmørket med holdelykter. Det var stor stas forteller Vidar.



I full gang på Triangelklubben! Her er store og små i aktivitet og det er mange fine aktiviteter som skjer i kirken disse kveldene.

andre tilbud for barn og unge. Til tider kan det synes som de blir over-organiserte. Han mener imidlertid bestemt at menigheten har god grunn til å opprettholde og videreutvikle barne- og ungdomsarbeidet med god hjelp av frivillig innsats.

Vidar konkluderer vår samtale med en klar utfordring: «Er du der ute og vurderer frivillig innsats? Meld deg til tjeneste! Det gir mening og rikelig med gode øyeblikk!»



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:

29.januar kl. 11:00

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.

Fredag 18.november kl.10:30

Fredag 18.nov kl. 10:30 møtes vi i kirken til en kort samling. Vi drar på kunstutstilling – følg med på kirkens nettside for nærmere info om hvor vi skal.

Fellesskapskvelden

På fellesskapskveldene inviteres du til å være med i et godt fellesskap der kveldsmat, foredrag, samtale og fellessang er sentrale ingredienser. Vi møtes på onsdag kveld kl. 19 i kirkens storesal, cirka en gang i måneden, til varierte og spennende foredrag.

Se kirkens nettside for program fremover.

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.

17. november: Oslo filmer. Utlodning

8. desember: Vår tradisjonsrike adventfest 8. desember kl. 11:30. Musikk ved Randi Mæhlum-Rustad og Willy Rustad. Trekkspill, torader og sang. Tradisjonell julemat. Påmelding innen 1.desember

12.januar: program kunngjøres senere

26.januar: program kunngjøres senere

9.februar: program kunngjøres senere



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!



Hverdagsgudstjeneste: Nytt i vår menighet!

Gudstjenester i hverdagen har jeg drømt om veldig lenge – og endelig er vi i gang. I løpet av høsten har vi avholdt tre gudstjenester - og fått god respons. Dette viser at hverdagsgudstjenester ønskes velkommen. Det gleder meg!

Det er en kort messe fra kl 11.30, med nattverd. Etterpå serveres en enkel for- middagsmat. Velkommen til vårens hverdagsgudstjenester!

Hilsen Anne Marie prest

Datoer:

19. januar, 16.februar, 16.mars, 4.mai og 15.juni



Foto:
Harold
Leen-
derts



Kirkeboka

Døpte

Ådne Ellingsen Nome
Mathias Andersen Gommerud
Vega Rønåsen Strandbråten
Ella Smestad
Mille Marie Bråthen Nordbø
Matheo Sørensen Skaare Botner
Amalie Norberg Gjerrestad
Lily Haugaa Bentzen
Mia Navestad Skadsheim
Vetle Navestad Skadsheim
Ine Emilie Solberg Andersen
Iver Kavli Knutsen
Lydia Amelie Østby Kleiven
Leah Emilie Oppen
Hedda Pritzlaff Njerve
Caroline Thinn
William Gundersen
Melvin Hellesnes Svensson
Amalie Tomter-Dagli
Alexander Harlem Næstby

Viet

Kristin Marie Skarheim og John
Ingwersen
Charlotte Svensli Rellsmo og Mathias
Øverjordet

Døde

Gerd Synøve Johannessen
Rune Andreas Nicolaysen
Petter Tolboe
Janne Jambakk
Björg Elise Steinert
Lillian Rasmussen
Svein Marius Morgenlie
Randi Irene Pettersen
Arve Haugen
Paul Johan Hjelmervik
Britt Hildeng
Björg Sletten
Sigrid Elisabeth Gustafson
Frieda Fabricius Bekkevold
Ivar Vestland
Johanne Marie Tenden
Olav Arne Pettersen
Bjørn Rolf Heier
Knut Strengelsrud
Grethe Eriksen
Alf Magne Johnsen
Liv Johnsrud
Jørand Kvan
Harald Loe
Eva Randi Hagen

ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ
Jomfrubråtveien 85
1179 Oslo
☎ 461 90 056
post@annelinebegravelsesbyraa.no
🌐 annelinebegravelsesbyraa.no



[Manglerunden 15]

Gudstjenestelisten vinteren 22/23

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud vinteren 2022/2023. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon.



Søndag 13. november kl. 11:00

23. søndag i treenighetstiden

Jes 51,11–16, 1 Tess 4,13–18, Matt 24,35–44

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Forsangere fra Manglerud kirkes vokalgruppe, solosang ved Malin Wikmark og Sonny Holth. Søndagsskole.

Søndag 20. november kl. 11:00

Domssøndag/Kristi kongedag

5 Mos 30,15–20, 1 Kor 15,22–28, Joh 9,39–41

Supersøndag med dåp og nattverd.
Lys våken

Søndag 27. november kl. 11:00

1. søndag i advent

Salme 24,1–10, Rom 13,11–12, Matt 21,1–11

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Søndagsskole. Abildsø bygdekor

Søndag 4. desember kl. 19:00

Merk tiden.

2. søndag i advent

Salme 33,18–22, Hebr 6,13–19a, Joh 14,1–4

Lysmesse. Band. Presentasjon av konfirmanter.

Søndag 11. desember kl. 12:00.

Merk tiden.

3. søndag i advent

Jes 35,1–10, 1 Kor 3,18–23, Matt 11,2–11

Gudstjeneste på Manglerud senter.
Barn fra menighetens barnegrupper, Manglerud kirkes vokalgruppe og Wenche Tjentland, trombone.

Søndag 18. desember kl. 11:00

4. søndag i advent

Rut 4,13–17, Rom 15,8–13, Luk 1,46–55

Julesanggudstjeneste med dåp og nattverd. Høyenhall skoles kor.

Lørdag 24. desember kl. 13:30 og 15:00

Julaften

Jes 9,1a.2.6–7, 1 Joh 1,1–4, Luk 2,1–20

Julaftensgudstjeneste. Manglerud og Høyenhall skolekorps og Sonny og Selma Holth deltar kl. 13:30 og Østre Aker musikkorps og Sonny og Selma Holth deltar kl. 15:00.

Søndag 25. desember kl. 12:00

Merk tiden.

1. juledag

Ordsp 8,1–2.22–31, Hebr 1,1–6, Joh 1,1–14

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd. Trompet, cello og solosang.

Mandag 26. desember 11:00

Stefanusdag 2. juledag

Jer 31,15–17, Apg 7,52–60, Matt 2,16–23

Felles gudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter, nattverd.

Lørdag 31. desember kl. 16:00.

Merk tiden.

Nyttårsaften

Fork 3,1–2.4–7.11a, 1 Pet 1,22–25, Luk 13,6–9

Felles gudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Oppsal kirke.

Søndag 1. januar kl. 11:00

Nyttårsdag/Jesu navnedag

4 Mos 6,22–27, Fil 2,5–11, Luk 2,21

Fellesgudstjeneste for prostiet i Bekkelaget kirke.

Søndag 8. januar kl. 11:00

Kristi åpenbaringsdag

Jes 60,1–6, Ef 3,1–7, Matt 2,1–12

Supersøndag med dåp, nattverd og menighetens julefest.

Søndag 15. januar kl. 11:00

2. søndag i åpenbaringstiden

Jes 42,1–6, Apg 18,24–19,7, Matt 3,13–17

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Torsdag 19. januar kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd.

Søndag 22. januar kl. 11:00

3. søndag i åpenbaringstiden

1 Mos 1,26–31, Åp 21,1–6, Joh 2,1–11

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 29. januar kl. 11:00

4. søndag i åpenbaringstiden

Salme 146,1–10, Rom 16,25–27, Luk 18,35–43

Forbønnsgudstjeneste med nattverd.

Søndag 5. februar kl. 11:00

Såmannssøndagen

Jes 55,8–13, Hebr 4,12–13, Luk 8,4–15

Supersøndag med dåp og nattverd.
Dåpsfest.

Søndag 12. februar kl. 11:00

Kristi forklarelsesdag

5 Mos 18,15–18, Åp 1,9–18, Matt 17,1–9

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Torsdag 16. februar kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd.

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

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