

Manglerunden

Nummer 1/2024 • Årgang 56

Lokalblad for Manglerud menighet



6-7 MS: Hjelp økonomisk

MS fondet ble etablert som en respons for å kunne bistå de som trenger det mest. Les mer om MS fondet på s.6-7.



10 Vindu mot verden

Sammen som menighet på Manglerud og som del av kirken i verden kan vi være med å lukke opp et "vindu mot verden" og være med å "bære en annens nød".



11 Seniorakademi er stiftet

Manglerud gård seniorakademi ønsker alle Manglerundens lesere velkommen til å bli medlemmer av akademiet.

4-5 Faste- og påsketiden

Fastetiden og påsketiden har forskjellige preg – men utfyller hverandre. Les mer på s. 4 og 5 og bli med på reisen!

Du er hjertelig velkommen til alle kirkens arrangementer og vi håper å se deg!



Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan

Stein Villumstad

Kjetil Hoel Hauge

Kristine Berbom

Birgitte Kessel

Haakon Korsgaard

Thomas Berbom

Design og oppsett: Maria Harlan**Distribusjon:** Ingrid Randen Bull**Opplag:** 6 500**Trykk:** Østfold trykkeri**Utgiver:** Manglerud menighet

Byggveien 10, 0680 Oslo

post.manglerud.oslo@kirken.no

Sentralbord: 23 62 99 42

Manglerunden er for deg som bor på Manglerud, Høyenhall, Rognrud, 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: 3900 kr

Halvside: 2500 kr

Kvartside: 1800 kr

Rubrikk: 600 kr

Menighetsrådsleder:

Sammen om å være kirke

Det lukter taco i hele kirken! Det er tirsdag og det lages mat. Det stekes og kuttes, og flinke folk er i sving med å dekke bordet. Snart skal det myldre i Manglerud kirke.

Tekst: Thomas Berbom
(leder av menighetsrådet)

Det er supertirsdag i Manglerud kirke. Kirken inviterer til middag, og både barn og voksne finner sin plass rundt bordet. Etterpå er det Familiesang og Triangelklubb. For det er ikke bare på søndag kirken er åpen. Gjennom hele uka er det aktiviteter i kirken. Her møtes barn og voksne, konfirmanter og seniorer til treff og samtaler.



For et fint fellesskap! Jeg gleder meg over en kirke full av liv. Hit kommer mange for å treffe venner og være del av et stort og godt fellesskap. Men hit kommer også mange som har lyst til å bidra. Med sine evner og med sin kompetanse stiller de frivillige opp for å bidra i kirkefellesskapet. På mange områder er det rom for å være med. I råd og utvalg, som leder for barn eller ungdom, være med å lage mat, forberede og bidra i gudstjenesten, være med i omsorgsteamet - diakonitjenesten, barnekirken - for å nevne noe.

For sånn er det, vi er sammen om å være kirke! Og det er akkurat det jeg liker så godt. Her er det rom for meg, akkurat slik jeg er. Og derfor vet jeg det er plass til deg også. Enten du har noe du vil bidra med, eller du kommer for fellesskap og vennskap. Eller kanskje søker du et sted som kan gi levende tro.

Denne våren har vi et ekstra fokus på frivillighet. Vi ønsker alle velkommen til å være med i fellesskapet i Manglerud menighet.

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

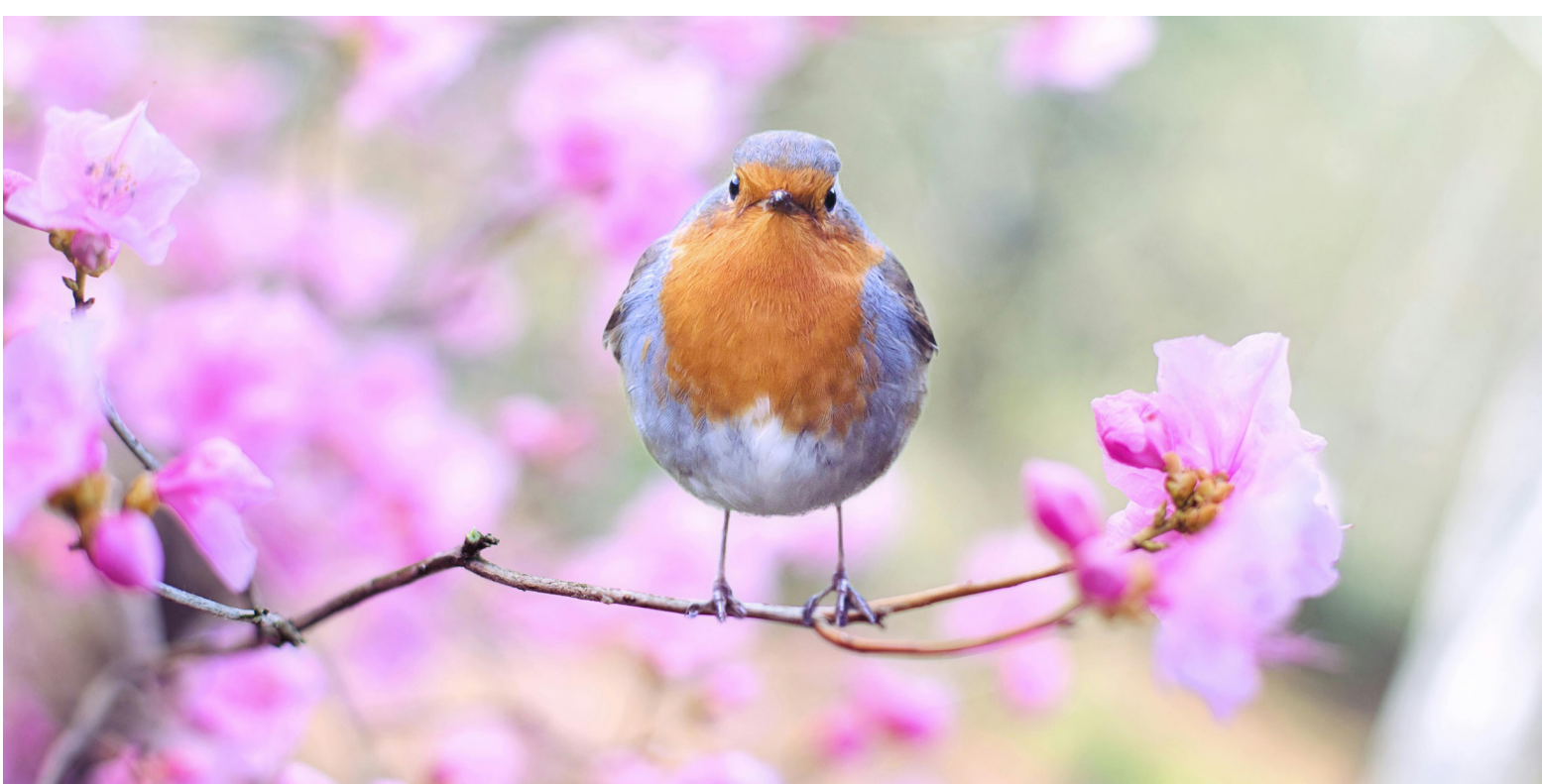
Sammen lager vi et godt blad for nærområdet vårt!

Vipps: #10432

Kontonr: 1506 21 80878

Merk betalingen: "Gave MR 1-24"





Andakten:

Visst skal våren komme!

Av: Haakon Korsgaard

Akkurat nå, når dette skrives, er det vær av den aller mest ruskete sorten ute. Snøen står vannrett mot mitt vindu. Kontorvinduet vender nordover, og derfra kommer hufsa. Vel, strengt tatt kommer vel Hufsa fra Mummidalen «noen mil oppover og litt østover». Der bor hun og representerer det kalde og nifse. *Der hun har stått fryser bakken til is*, skriver Tove Jansson. Vel; huff, hufsete eller Hufsa. Det er uansett det vi på godt manglerudspråk kaller skikkelig, full vinter.

For noen dager siden var jeg på skitur i Østmarka. Gikk i meterdyp snø langs en skråning hvor jeg vet at blåveisen vil stå i fullt flor om bare noen få måneder. Hadde jeg vært født

i går, hadde jeg ikke trodd det om noen hadde sagt det. Men 67 vintre har lært meg at det kalde en gang går over.

Årets rytme med skiftende tider er faktisk noe Gud vil. «Sommer og vinter er det du som har skapt», står det i Salmenes bok. Det er som han gjennom naturen vil gi oss håp om at ingen ting er frosset fast for evig. Men også en påminnelse om at lykke under solen kan ta slutt.

I det nære bildet, i mitt eget liv, er det et bilde på reisen fra livets vår til livets høst. Fra knoppen spratt ut på femtitallet til blomsten en gang skal visne av. Men ferden er et kall til utvikling. Det å få egne evner og anlegg til å blomstre, vokse nærmere Kristus

og legge igjen frukter til glede for andre menneskers liv.

I det store bildet, handler det om jordens forvandling. Når jeg hører nyheter synes jeg det er mye elendighet og nød. Men en gang skal Gud gjenopprette det synd har ødelagt. Den skapte jord skal en gang få en ny vår. Slik Eivind Skeie så poetisk flott har beskrevet det:

Visst skal våren komme

Visst skal jorden bli ny

Visst skal solen flamme

Fra en himmel uten sky

Og i de neste strofene ligger implisitt en oppfordring: Så la oss danse, la oss le. La oss klatre høyt i livets tre!

Kontakt staben

Daglig leder Ingrid Randen Bull (ib436@kirken.no)
Sokneprest Kjetil Hoel Hauge (kh362@kirken.no)
Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl (ah288@kirken.no)
Kapellan Birgitte Kessel (bk298@kirken.no)
Trosopplæringsleder Ingrid Fantoft (if625@kirken.no)

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: kirken.no/manglerud

Kontakt menighetsrådet:

Thomas Berbom (tberbom@gmail.com)

Marthe Søreide (martha.soreide@hotmail.com)

Fastetid og påsketid i Manglerud kirke

I fastetiden retter vi fokuset innover i bønn og stillhet, og utover mot lidelse og urettferdighet i verden. Det er en reise sammen med Jesus mot påska. Vi kan koble oss fra det som tar for mye plass i livet, for å koble oss på det som er viktigst. Se gudstjenesteoversikten på baksiden av bladet.

Askeonsdag 14. februar kl. 18:00

Fastetiden, som er påskens forberedelsestid, starter med askeonsdag. På askeonsdag inviterer vi til en enkel og dempet gudstjeneste, med påminnelse om at livet vårt er støv og at vi alle kommer til kort. Det blir mulighet for å tegne askekors i pannen og det blir nattverd.

Onsdag 6. mars kl. 19:00

Vi inviterer til Fellesskapskveld der professor Karl Olav Sandnes snakker om Oppstandelsen. I tillegg til bibel-time blir det lovsang, kveldsmat og gode samtaler rundt bordene.

Påsketiden er tiden for å feire livet og håpet! Vi tror at midt i en verden som kan være mørk og vond, vinner lyset og livet. Bli med på feiringen og på å finne ut av hva det kan bety for oss i våre liv og i vår verden.

Palmesøndag, søndag 24. mars kl. 11:00

Palmesøndag leder oss inn i det som ofte kalles «den stille uke». Denne søndagen blir det prosesjon med palmegreiner, barnekirke og nattverd. Palmesøndag er en festdag midt i fastetiden, Jesus hylles med jublende Hosanna-rop, men samtidig peker også dagen frem mot langfredag og i dagens evangelietekst fra Matteus (26,6-13) hører vi at Jesus blir salvet til sin død.

Skjærtorsdag, torsdag 28. mars kl. 11:00

Skjærtorsdag har sitt navn fra det gammelnorske ordet "skir", som betyr ren og er knyttet til at Jesus vasket disiplenes føtter. Dette året er preteksten hentet fra Lukas (22,14-23) der vi hører at Jesus innstiftet nattverden under påskemåltidet han spiste sammen med sine disipler.

Langfredag, fredag 29. mars kl. 11:00

Alteret er tomt, det er verken lys eller blomster, brød eller vin, bare fem røde roser til minne om Jesu fem sår fra korsfestelsen. Denne dagen følger vi Jesus gjennom lidelsene, fra han tas til fange i Getsemane og til han dør på korset på Golgata. I gudstjenesten blir det blant annet vakker og meditatív musikk.

[4 Manglerunden]



Første påskedag, søndag 31. mars kl. 11:00

Vår påskefeiring har sitt utspring i den jødiske påskefeiringen, som feires til minne om befrielsen fra slaveriet og utgangen fra Egypt. For oss kristne er festen knyttet til Jesu oppstandelse fra de døde, Han er dødens befrier, som har satt oss fri fra synd og sprengt dødens bånd - vi lever i kraften av Hans oppstandelse. I gudstjenesten blir det vakker høytidsmusikk og nattverd.

Andre påskedag, mandag 1. april

2. påskedag inviteres det til felles gudstjeneste i Østmarkskapellet kl. 12 og i Lambertseter kirke kl. 19.

Supersøndag 7. april

Vi feirer barnas påskefest, pynter kirke og lager skikkelig feststemning, for å feire Jesus som stod opp igjen. Barn som har lyst kan være med og gå i prosesjon med påskeliljer, og vi får besøk av Bryn speidergruppe, som er med og lage gudstjenesten.

Fasteaksjonen 2024

Bli med årets fasteaksjon 16. og 17.mars!

Det blir en helg full med flotte aktiviteter med mening! Sammen bidrar vi til flere mennesker får livsviktig rent vann gjennom Kirkens Nødhjelp til arbeid.

Lørdag 16. mars kl 12-15 blir det bytting i kirken, både for klær, planter og frø. Det blir også åpen kafé med god mat og bakst, redesign med symaskiner og et lite frø- og plante-verksted.

Søndag 17.mars gjentar vi fjorårets store happening med aksjonsløp rundt på Manglerud. Det blir start og mål på Manglerud gård, så bli med på

løpet eller stå langs løypa for å heie på de som deltar.

Ved hjelp av sponsorer samler hver av deltakerne inn penger til Kirkens Nødhjelps viktige arbeid. Følg med på nettsider og sosiale medier for mer info om hvordan du kan være med!



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



 **FOKUSFOTEN**

Autoriserte Fotterapeuter
SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

[Manglerunden 5]

Manglerud Star:

Hjelp til de som trenger det mest

MS fondet gir økonomisk støtte til ungdommene som trenger det mest. Målet med fondet er at så mange barnefamilier som mulig skal kunne delta i ishockey.

I hjertet av ishockeyen finner vi mer enn bare skøyter på isen og manøvrering av pucken; vi finner et vev av relasjoner, fellesskap og muligheter som strekker seg langt utenfor idrettens verden.

Tekst: Kristin Johansen

I ishockey lærer den enkelte nye ferdigheter samtidig som de opplever tilhørighet, samhold og mestring. Manglerud Star Hockeyteam har gjennom sitt unike MS fond, skapt en bro mellom lidenskapen for ishockey og økonomisk realitet. Det er et tilbud som gir håp, støtte og fellesskap til de som trenger det mest.

Ishockey er en sentral arena for sosialisering og læring blant barn og unge. Gjennom samspill utvikler spillerne vennskap og tilhørighet, styrker lagarbeidet og øker bevisstheten om egne evner. Manglerud Star Hockeyteam erkjenner verdien av dette fellesskapet, og skriver på sin hjemmeside: Vi utvikler ikke bare hockeyspillere – vi utvikler mennesker!

Etterspørsel om økonomisk hjelp

Under pandemien ble MS Hockeyteam konfrontert med at flere familier opplevde økende økonomiske utfordringer. Pandemien førte til tap av inntekt for flere familier, og de høye kostnadene forbundet med

ishockeysporten ble en grunn til at flere ikke lenger kunne delta. Klubben stod overfor dilemmaet mellom å hjelpe de som trengte økonomisk støtte for å kunne fortsette å spille for MS, eller å opprettholde økonomien til breddeklubben.

MS fondet derfor ble etablert som en respons for å kunne bistå de som trenger det mest. Det skulle gi flere muligheten til å delta i ishockey, på tross av at de stod i en utfordrende økonomisk situasjon MS kontaktet lokale bedrifter, og søkte støtte fra lokale bedrifter.

– Fondet treffer direkte til de som trenger hjelp og alle midlene går uavkortet til søkerne, forteller Trond Nordbø nestleder i styret til Manglerud Star ishockey, bredde.

Trond Nordbø opplyser om at en typisk søker er aleneforsørgere med begrenset økonomi som forteller at et slikt fond er avgjørende for at barnet kan fortsette i klubben.

– Slike tilbakemeldinger gir oss motivasjon til å fortsette å jobbe for at fondet skal bli et varig tilbud til de som trenger det mest i mange år fremover, legger han til.

MS fondet gir økonomisk bistand til spillere mellom 13-21 år. Foreldre/foresatte kan sende inn søknader som blir vurdert av et styre gjennom en søknadsprosess. MS innvilger per dags dato 6 søknader i året, og hver søker får i snitt 10 000 kr, som er en betydelig avlastning for foreldre som står overfor økonomiske vanskeligheter.

I tillegg til økonomisk bistand, brukes fondet til felles utvikling i MS bredde, som å tildele midler til utstyr og belønne gode ishockeyspillere for å oppmuntre dem til å fortsette i klubben. Fondet er av denne grunn ikke bare en investering i ishockeysporten, men også en investering i å opprettholde et positivt fellesskap og et trygt miljø for barn og unge.

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





ETTLAGENDRØM

Et trygt miljø for ungdom

– Vi strekker oss så langt vi har mulighet til å bidra til å kunne beholde flest mulig i ishockey miljøet vårt hvor vi føler vi bidrar til gode og trygge rammer, forteller Christian Bror Lunde, salgssjef i Move AS.

Mangel på strukturerte og trygge fritidstilbud kan føre til at unge blir sårbare for negative påvirkninger. Ishockeymiljøet i MS er fellesskap, hvor unge blir møtt av trygge voksenpersoner.

– Det er viktig for oss i MS Fondet å kunne hjelpe, og i dagens samfunn er det viktigere enn noen gang. Vi ønsker ikke utenforskap, vi ønsker ikke økt rusmisbruk ei heller ungdommer som sliter med mental helse, sier Lunde.

Fondet er et viktig verktøy for å opprettholde tilgjengeligheten og inkluderingen av barn og unge i et trygt miljø. Gjennom MS fondet viser Manglerud Star Hockeyteam ikke bare en forståelse for de økonomiske utfordringene som familier står overfor, men også et sterkt engasjement for å bevare ishockeyens verdier om inkludering.

Hvordan støtte fondet?

Ved etablering av MS fondet søkte klubben støtte fra det lokale næringslivet. I forbindelse med Lions Østensjø sin 60-års dag mottok de også en donasjon på 50 000 kr. Dette satte klubben stor pris på.

– Men vi er avhengig av hjelp økonomisk ikke bare fra bedrifter i nærområdet, men også av private, forteller Nordbø.

Derfor har klubben nå åpnet for at man kan støtte MS fondet gjennom



Hockeymiljøet bygger på fellesskap og samhold. Foto: Manglerud star.

Vippsnummeret 650509. Bidrag fra privatpersoner er med på å sikre fondets stabilitet og gjøre det mulig for klubben å opprettholde sitt viktige arbeid over tid.

– Vi vil oppfordre leserne til å støtte oss i vårt arbeid med sørge for at flest mulig barn kan spille ishockey lengst mulig uavhengig av økonomi, Legger Nordbø til.

Ishockey utgjør en stor forskjell i livene til mange unge og MS fondet gjør at flere barn og unge kan føle på fellesskap, mestring verdifulle lærdommer som strekker seg inn i livets utfordringer. De får ta del i et fellesskap hvor de kan utforske sitt potensial, bygge vennskap og skape minner for livet.

MS hockeyteam oppfordrer folk til å vise støtte og engasjement, slik at flere kan ta del av hockeymiljøet:

Som privat person kan du bidra til MS fondet ved å Vippse til 650509. Hvis du driver en bedrift eller kjenner noen som driver en bedrift som kunne tenke seg å være med å sponse MS Fondet ta kontakt med Bror Lunde på telefon 41 54 22 77 eller mail cle@move. Alle våre sponsorer er synlige med logoer på skjermene i hallen under treninger og kamper, FB side og på hjemmesiden.



Bli med å støtt fondet!

Vipps til 650509

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: 11. februar (karneval), 17. mars (fasteaksjonshelg), 7. april (barnas påskefest), 5. mai (tårnagent)

Supersøndag 11. februar

Supersøndag med karneval og fastelavn! Alle barn er inviterte til å kle seg ut. Bruk gjerne ting dere har hjemme fra før til å lage kostymer, eller lån av en nabo eller noen i barnehagen/på skolen! Vi feirer gudstjeneste, og på kirkekaffen blir det ulike aktiviteter som piñata, allsang og vi skal lage vår

egen fastelavnsris som vi kan pynte med hjemme!

Supersøndag 17. mars

Supersøndag hvor vi markerer fasteaksjonen. 7 åringer blir invitert til å være med og være superhelter i fastetiden, ved å lære om fasteaksjonen og samle inn penger til kirkens nødhjelp. Alle barn som ønsker kan være med og løpe i aksjonsløpet, 7 åringer får invitasjon i posten til opplegget.

Supersøndag 7. april

Vi feirer barnas påskefest, pynter kirke og lager skikkelig feststemning, for å feire Jesus som stod opp igjen. Barn som har lyst kan være med og gå i prosesjon med påskeliljer, og vi får besøk av Bryn speidergruppe, som er med og lage gudstjenesten.

Supersøndag 5. mai

Tårnagenthelg! 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 kirkekafe.

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 førsteklasse 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 sin, og forskjellige skolestarteffekter. Etter gudstjenesten blir det kirkekafe med pølser!



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: 12. februar, 26. februar, 11. mars, 25. mars, 8. april, 22. april, 6. mai, 27. mai

Supertirsdag

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

Datoer: 13. februar, 27. februar, 12.

mars, 26. mars, 9. april, 23. april, 7. mai, 21. mai, 4. juni

Kirkemiddag kl 16:45-17:30

For alle!

Familiesang kl 17:30-18:00

For 1-5 åringer i følge med en voksen. 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.

Triangelklubben kl. 17.45-19.15

For barn i 2.-5.klasse som liker å lage ting.

Barnekirka

En søndag i måneden, når det ikke er Supersøndag, er det barnekirke (også kjent som søndagsskole) i gudstjenesten. Da går barna ut midt i gudstjenesten og har sin egen samling med lek og bibelfortelling. I høst prøver vi å ha to aldersinndelte grupper: en gruppe for barn fra 0-6 år, og en gruppe for barn fra 6-12 år. De minste barna har en samling med roligere preg tilpasset småbarn, mens gruppen fra 6-12 år har mer fokus på fysisk aktivitet og oppgaver.

Datoer: 4. februar, 25. februar, 10. mars, 24. mars (kun KRIK barnekirke, men tegnesaker og leker for mindre barn i lekekroken i kirkerommet), 21. april, 26. mai, 16. juni

Ledig plass i etablert selvutviklingsgruppe

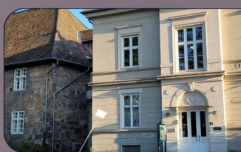
Mandager
17.30-19.00
Oslo Hospital

For deg som ønsker å dele og bearbeide

- relasjonelle utfordringer
- tap og kriser
- sosial angst
- selvfølelse
- eksistensielle spørsmål
- identitet
- slitasje i jobb og familieliv

Ingen henvisning.
Velkommen til å ta kontakt!

Gruppeanalytiker Ragnhild Telhaug



For mer informasjon
www.ragnhildtelhaug.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: Kari@kpaulsrud.no

Gorm@grammeltvedt.no

Vindu mot verden: Vi må orke å se

Å åpne et “vindu mot verden” i dag, kan være vondt og utfordrende. Krigen i Ukraina fortsetter. Det ukrainske folket har stått i mye smerte over tid. Krigen på Gaza fortsetter med store lidelser både på Gaza, Vestbredden og i Israel.

Tekst: Kristine Berbom

Foto: Thomas Berbom

Bildene av bombing og krigens ødeleggelser som rammer mennesker i ulike livssituasjoner er vondt å se på. Det er også mange kriger i verden som ikke får medias oppmerksomhet. Klimaendringenes konsekvenser blir tydeligere for oss alle med flom, varmere korder og ødeleggelser. Flyktninghjelpen opplyser at ca 100 millioner mennesker er på flukt. Mange jeg kjenner sier at de ikke orker å se på nyhetene lenger. De orker ikke å se på all lidelse.

"Noen må våke i verdens natt"

Noen må våke i verdens natt,
noen må tro i mørket,
noen må være de svakes bror,
Gud, la din vilje skje på jord
Hjelp oss å følge ditt bud!

Noen må bære en annens nød,
noen må vise mildhet,
noen må kjempe for andres rett,
Gud la ditt rikets tegn bli sett!
Hjelp oss å følge ditt bud!

Herre, du våker i verdens natt,
Herre du bor i mørket,
Herre, du viser oss Kristi dag!
Selv under livets tyngste slag
er vi hos deg, du vår Gud!

Amen, amen.

T: Svein Ellingsen 1975
M: Trond H.F. Kverno 1975

Jeg mener at det er viktig at vi åpner et “vindu mot verden” og lar oss påvirke. Mennesker lider! De trenger at vi ser og bryr oss, selv om vi føler oss hjelpeløse. All uro, krig, sorg og smerte vi er vitne til rundt omkring i verden, krever at vi bryr oss.

Det kan virke uoverkommelig og altfor stort. Svein Ellingsen har skrevet teksten til en flott salme som heter “Noen må våke i verdens natt”. Den oppfordrer opp til å se det som kan utgjøre en forskjell for mennesker rundt oss, men minner oss også på at vi ikke er alene, Gud er med.

Hvordan kan vi “våke i verdens natt”? Det finnes mange organisasjoner som gjør mye godt arbeid og som trenger vår støtte.

I vinter har flere flyktninger flyttet inn i det gamle sykehjemmet på Ryen. Det bor nå mange flytninger i vår bydel. Vi kan åpne et “vindu til verden” og ta imot og støtte våre nye naboer. Vi kan være “de svakes bror”.

Før påske (17. Mars) skal konfirmanterne våre delta i et aksjonsløp. De skal sponses av familie og venner og løpe en runde ved Manglerud gård for å samle inn penger til Kirkens Nødhjelp. Sammen med konfirmanterne kan vi være med å gi rent vann til noen som i dag ikke har det.

Vi i Manglerud menighet er med og støtter prosjekter Normisjon har i Bangladesh. Bangladesh er et land som har opplevd sterk økonomisk vekst. Likevel er landet fortsatt svært fattig og over en tredjedel av landet befolkning lever under fattigdomsgrensen. Vi er med og støtter Normisjons arbeid med å gi marginaliserte



barn og unge tilgang til skolegang, ikke bare de 8 obligatoriske årene, men utdanning nok til å hjelpe dem ut av fattigdom. Vi støtter arbeidet Normisjon gir for å sikre barn en trygg oppvekst i familien og arbeidet de gjør for å støtte de kristne menighetene i deres arbeid med å være kirke i et land der det er under 1% kristne. Vi kan være med og “kjempe for andres rett”.

Vi har et godt fellesskap i Manglerud menighet. Vi har plass til flere! Vi har plass til de som trenger å bli båret og de som kan være med og bære. Sammen som menighet på Manglerud og som del av kirken i verden kan vi være med å lukke opp et “vindu mot verden” og være med å “bære en annens nød”.





Manglerud gård seniorakademi er stiftet

Velkommen som medlemmer av akademiet og til foredrag om ulike emner på Manglerud gård.

Tekst: Stein Villumstad

Foto: Bo Mathisen

Tordis Nilsen har i 10 år vært personlig ansvarlig for å arrangere foredrag annenhver tirsdag på Manglerud gård treffsenter. En imponerende innsats og utholdenhet ligger bak denne foredragsrekken. Mange kjente navn har vært på foredragsplakaten, og en trofast tilhørergruppe har blitt inspirert og informert gjennom disse nesten 150 foredragene.

Tordis har ønsket å gi fra seg stafett-pinnen. Med hennes avgang var det naturlig å formalisere aktiviteten. Manglerud gård seniorakademi ble derfor stiftet 16. januar. Akademiet skal «tilby foredrag om ulike emner. Deltakelse i teateropplevelser, turer til kunstgallerier og andre kulturelle destinasjoner kan også være aktuelt. ... (og) skal være et forum for utveksling av kunnskaper og mulighet for menneskelig kontakt.»

Manglerud gård seniorakademi ønsker alle Manglerundens lesere velkommen til foredragene, og til å bli medlemmer av akademiet.

Foredragene starter kl. 14:00 og er åpne for alle. Her er oversikt over foredragene for våren.

13.02.2024 Trond Bakkevig Religionenes rolle i Israel-Palestina konflikten

27.02.2024 Leif Gjerlan Oslos elleve byer

12.03.2024 Sverre Lodgaard Den sikkerhetspolitiske virkeligheten i en omskiftelig verden

9.04.2024 Ervin Kohn Krigsutbruddet i Norge, sett i et nasjonalt og jødisk perspektiv

23.04.2024 Sissel Gran Inni er vi alle unge

7.05.2024 Kjetil Bang-Hansen Fra teaterets verden, som teatersjef og regissør.

21.05.2024 SOMMERTUR



Arrangement for voksne

Forbønsgudstjenester

Vi tror forbønn er viktig,

– derfor skal forbønn tilbys helt konkret også i gudstjenestene våre. I forbønsgudstjenestene 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:

Søndag 28.januar kl. 11:00

Søndag 28. april kl. 11:00



Gratis adgang!

Gratis adgang!

**Nordre Skøyen Hovedgårds
PromenadeOrkester**

med gjester

inviterer til musikalsk aften

i

Manglerud Kirke

Tirsdag 14. mai 2024 Kl. 19.00

 **Oslo
musikkråd**

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.

8.2 Hold koken – aktiv og stødig i hverdagen

Kathrine Mørch Meyer. Utlodning

22.2 Humor og gudstro

David Gjerp

7.3 Kirkens Nødhjelps fasteaksjon

Birgit og Stein Villumstad. Utlodning

21.3 En reise til Østersjøen

Ord og toner om Gotland. Finn F Thorp og Sigurd Engesnes.

4.4 Påskens symboler i ord og bilder

Kristin Molland Norderval. Utlodning

18.4 Bjørnstjerne

**Bjørnson - noen
glimt fra hans liv og
dikning**

Hilde Hannah Buvik
og Anne Marie LH

2.5 Franske, tyske, norske og brasilian- ske toner

Bjørn O Bjørntoft, Jan
E. Nilsen, Øyvind Yri.
Utlodning

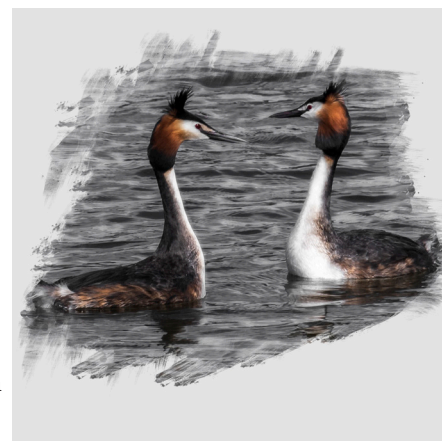
16.5 Bibelen forklart gjennom arkeologi?

Torbjørn Greipsland

30.5 Vaffeltreff

Utlodning

6.6 Sommertur



Fellesskapskveld 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.

6. mars: Professor Karl Olav Sandnes snakker om Oppstandelsen.

17. april: Landansvarlig i Normisjon Mirjam Artmark Aanesen kommer og snakker om Normisjonens og menighetens misjonsengasjement i Bangladesh.

Ta gjerne med deg en eller flere du kjenner!

Hverdagsgudstjenester kl. 11:30

Ta din egen kirke i bruk! Vi har gudstjeneste med natverd 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 15.februar

Torsdag 14.mars

Torsdag 11.april

Torsdag 23.mai



Kirkeboka

Viet

Guro Skatvedt og Samuel

Edmond Duc

Døpte

William Lekøen Nygård

Maja de Leon

Felix Opsahl Wathne

Døde

Gunnar Jens Hyrum

Dich Ingar Emil Roggen

Svein Rasti

Harald Eide

Thor Thorvaldsen

Solbjørg Malene Aasbrein

Olga Athitakis Baldejera

Anne Marie Krantz Vottestad

Rigmor Gjertrud Ruud

Einy Bodil Klinkenberg

Eva Synnøve Styhr

Tor Ruud

Marit Gabrielsen

Arild Steffenrud

Gunnar Lien

Carl Aksel Torleif Karlberg

Inger Bakketun

Björg Evelyn Lind

Arne Slorbak

Eva Karin Moe

Ellen Lauge Troelsen

Tonje Radford Larbu

Henrik Kai Grøttjord

Lillian Synnøve Haslestad

Birger Margido Lunde

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



ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Lambertseterveien 2, 1160 OSLO

☎ 461 90 056

✉ post@annelinebegravelsesbyraa.no

🌐 annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



Lilla hjerte-aksjonen

- Vi skal bli det beste stedet i Oslo for mennesker med demens!
I høst tok bestyrer på Manglerud gård, Edith Cecilie Loftheim, initiativ til et samarbeid på Manglerud for å gjøre det enda bedre for mennesker med demens å bo og ferdes i lokalsamfunnet og mestre hverdagen. Målet var ambisiøst: - Vi skal bli best!

Dette var noe staben og diakoniutvalget i kirken og ledelsen på Manglerud senter selvfølgelig var positive til. Alle var tydelig samstemte om at demens er noe som angår oss alle i ulike faser i livet, og at vi vil bidra til økt bevissthet på våre arenaer og i lokalsamfunnet som helhet. Både i kirken, på gården og på senteret møter ansatte og frivillige mennesker med demens. Mange kan være usikre på hvordan man identifiserer demens, og hvordan man skal møte det på en god måte. Det kan være krevende både å være rammet av demens, men også å være pårørende. Derfor trenger vi et mer demensvennlig nærmiljø.



I løpet av det neste året vil mange få mulighet til å gå på korte eller lange kurs. For noen sentrale roller er det aktuelt med lengre kurs og kompetanseheving, mens for frivillige i kirken vil det komme drypp av bevisstgjøring på flere arenaer.

[14 Manglerunden]



På Manglerud senter skal alle ansatte kurses. Andre tiltak som settes i gang er av mer praktisk art, for eksempel å jobbe med tydeligere skilting og informasjon på alle arenaer. I kirken jobbes det med generelt bedre universell utforming, som kommer alle til gode.



Samarbeidsgruppen som planlegger og iverksetter prosjektet har også med seg representanter fra bydel Østensjø, fra Pensjonistforeningen og fra Nasjonalforeningen for folkehelse, i tillegg til prester fra kirken, senterledelsen og ledelsen på Manglerud gård.

Prosjektet ble sparket i gang med den store Lilla hjerte-aksjonen 17. desember, og fortsetter utover i 2024. De lilla hjertene kommer med 5 korte råd til hvordan vi kan møte mennesker med demens:
Lytt til personen med demens
Vis med vennlighet at du er der for den andre
Snakk med respekt til personen med demens
Snakk med enkle, korte setninger
Vurder om du bør ringe 113 eller 112.

Sammen skaper vi et trygt og godt nærmiljø for alle!





Jul på Manglerud

Manglerud menighet, Manglerud gård og Manglerud senter skapte sammen en flott søndag på Manglerud rett før jul!

17. desember ble Manglerud fylt med julestemning, med julegudstjeneste på senteret, hest og vogn som tok med mange glade voksne og barn på en svipptur, grøt på gården, bålpanner ute og julekonsert med Abildsø bygdekor i Manglerud kirke. I tillegg til den gode julestemningen fikk de tre gode samarbeidspartnerne løftet bevissthet om demens gjennom «lilla hjerte-aksjonen». Overalt hang det lilla hjerter med råd til hvordan man kan møte mennesker med demens på en god måte. Sentergudstjenesten begynner å bli en etablert tradisjon på 3. søndag i advent. I barnas julespill fikk alle se og høre den kjente fortellingen om Jesu fødsel, gjeterne på marken og de tre vise menn. De aller minste barna fikk være sauer på Betlehemsmarkene, mens de eldste barna fikk prøve seg i større roller som Josef, Maria og vismenn, og som solister på sanginnslagene. Godt ledet av Ingrid Fantoft og Ørjan Utneim Rygg, fikk barna fram både latter og tårer hos mange fremmøtte på senteret.

Etter gudstjenesten sto det representanter for Manglerud menighet utenfor senteret med bålpanne, gløgg, pepperkaker og lilla hjerter til utdeling. Mange stoppet opp for en prat, og på grunn av de lilla hjertene ble det mange fine samtaler om demens og spesielt det å være pårørende. På Manglerud gård ble det kokt litervis med grøt, som ble spist av store og små. Utenfor kunne man bli med hesteevipasjen på en rundtur i lokalmiljøet. Juletrærne var pyntet med lilla hjerter og lys.

Dagen ble avsluttet med julekonsert ved Abildsø bygdekor i Manglerud kirke. Bygdekoret har et godt samarbeid med kirken, og er en av mange lokale aktører som fyller kirkerommet med musikk i advents- og juletiden.

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

RYEN

Tannhelseklinikk



Kr. 695,-

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.

Gudstjenestelisten vinter og vår 24

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud vinteren og våren 24. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon.

Søndag 11. februar kl. 11:00

Fastelavnssøndag

Jes 53,1–5, 1 Kor 1,18–25, Joh 12,20–33

Supersøndag med dåp og nattverd.

Onsdag 14. februar kl. 18:00

Askeonsdag

Jona 3,3–10, 2 Pet 1,5–11, Matt 12,38–42

Gudstjeneste med askekorstegning og nattverd.

Torsdag 15. februar kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd, med påfølgende kirkelunsj i kirkens storesal.

Søndag 18. februar kl. 11:00

1. søndag i fastetiden

1 Mos 4,1–7, 1 Kor 10,10–13, Matt 16,21–23

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Predikant Haakon Korsgaard.

Søndag 25. februar kl. 11:00

2. søndag i fastetiden

1 Mos 3,8–15, Rom 5,17–19, Luk 7,36–50

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Barnekirke.

Søndag 3. mars kl. 11:00

3. søndag i fastetiden

Job 2,1–10, Ef 6,10–18, Mark 9,17–29

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 10. mars kl. 11:00

4. søndag i fastetiden

4 Mos 21,4–9, 2 Kor 5,18–21, Joh 3,11–16

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Barnekirke.

Torsdag 14. mars kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd, med påfølgende kirkelunsj i kirkens storesal.

Søndag 17. mars kl. 11:00

Maria budskapsdag

Jer 33,14–17, Ef 1,3–6, Luk 1,46–55

Supersøndag med dåp. Fasteaksjon.

Søndag 24. mars kl. 11:00

Palmesøndag

Jes 56,6–8, Rom 3,21–26, Matt 26,6–13

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Barnekirke.

Torsdag 28. mars kl. 11:00

Skjærtorsdag

Jer 31,31–34, Hebr 10,19–25, Luk

22,14–23

Gudstjeneste med nattverd.

Fredag 29. mars kl. 11:00

Langfredag

Mark 14,26–15,37

Gudstjeneste.

Søndag 31. mars kl. 11:00

Påskedag

Jes 52,7–10, Rom 14,7–9, Matt 28,1–10

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd.

Mandag 1. april

Andre påskedag

1 Mos 45,1–15, 1 Pet 1,18–23, Luk 24,36–45

Fellesgudstjeneste i Østmarkskapellet kl. 12:00 og Lambertseter kirke kl. 19:00.

Søndag 7. april kl. 11:00

2. søndag i påsketiden

Jer 31,1–6 eller Apg 1,1–5, 1 Joh 5,1–5, Joh 21,15–19

Supersøndag med dåp og nattverd.
Barnas påskefest.

Torsdag 11. april kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd, med påfølgende kirkelunsj i kirkens storesal.

Søndag 14. april kl. 11:00

3. søndag i påsketiden

Esek 34,23–31 eller Apg 3,12–21, Hebr 13,20–21,

Joh 10,1–10

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Abildsø bygdekor deltar.



Søndag 21. april kl. 11:00

4. søndag i påsketiden

Jes 43,16–21 eller Apg 9,1–19, Åp 2,1–7, Joh

13,30–35

Gudstjeneste med nattverd.
Barnekirke.

Søndag 28. april kl. 11:00

5. søndag i påsketiden

1 Kong 17,8–16 eller Apg 2,42–47, Rom 12,1–3, Luk

13,18–21

Forbønnsgudstjeneste med nattverd.

Søndag 5. mai kl. 11:00

6. søndag i påsketiden

Dan 9,17–19 eller Apg 4,23–31, 3 Joh 11, Matt

7,7–12

Supersøndag med dåp og nattverd.
Tårnagethelg. Menighetens årsmøte.

Torsdag 9. mai kl. 12:00

Kristi himmelfartsdag

Dan 7,13–14 eller Apg 1,1–11, Rom 10,6–10, Luk

24,46–53

Felles sportsgudstjeneste i
Østmarkskapellet kl. 12:00.