

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD

NR 2 – VÅREN 2023 | 69. ÅRGANG

KIRKE-
VALGET 2023
– Vær med
og bestem
hvordan din
kirke skal
være! s.4

VELKOMMEN TIL KONSERT

med Østensjø demenskor torsdag 15. juni
kl 18.00 i Oppsal kirke! s.20

STABEN

i Oppsal menighet



Daglig leder
Asbjørn Kjekshus
M: 911 30 494
E-post: ak663@kirken.no



Sokneprest
Alexander Colstrup
M: 957 98 029
E-post: ac953@kirken.no



Kapellan
Nina Kristine Niestroj
M: 482 73 390
E-post: nn834@kirken.no



Vikar i trosopplæringa
Mirjam Omdal
M: 954 68 110
E-post: mo328@kirken.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
T: 408 14 241
E-post: es765@kirken.no



Trosopplærer
Vakoté Yama Dieudonné
M: 975 62 277
E-post: vd822@kirken.no



Vikar for menighetsarbeider
Miriam Fauske
M: 984 19 786
E-post: mf757@kirken.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
M: 924 36 770
E-post: sh829@kirken.no



Organist i Søndre Skøyen kapell
Sigstein Folgerø
M: 990 97 972
E-post: sigstein.folgero@nmh.no



- mennesker møtt av Jesus Kristus



Oppsal kirke

Solbergliveien 85, 0683 Oslo
Gaver: 1506.24.57926

Menighetskontoret

Telefon: 23 62 99 60
E-post: post.oppсал.oslo@kirken.no
Åpent: mandag til fredag kl 10-14


Oppsal menighetsråd

Leder: Sylvi Tennøe
Telefon: 986 53 635

Søndre Skøyen kapell

Dalbakkveien 39, 0682 Oslo
Henvendelser rettes til menighetskontoret
Oppsal
Gaver til menighetsarbeid: 1506.25.32243

Utleie av Oppsal kirke og Søndre Skøyen kapell: Kontakt menighetskontoret

Følg oss på facebook: @oppсалmenighet 

www.oppсалmenighet.no



NABOposten

Naboposten utgis av Oppsal menighet med fire nummer i året, og leveres ut til menighetens husstander. Opplag: 8.500 ex.

Redaktør: Edel Lilleeng Solberg

Annonser: Ta kontakt med redaktør for priser. Fast avtale gir 10 % rabatt

Neste nummer utgis 24. august.
Frist for stoff: 7. august.

Forsidefoto: Dreamstime

Design/layout: Morten Ravnbo [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



Huset på Oppsal

Til
etter-
tanke

Det er noen steder jeg får denne gode følelsen.

Følelsen av å komme hjem.

Et sånt sted er huset på Oppsal. Barndoms-hjemmet mitt. Stedet hvor jeg tok mine første famlende skritt på veien til å bli meg. Stedet for skrubbsår og trøst, usikkerhet og trygghet, omsorg og kjærlighet, vekst og utvikling.

Oppsal kirke har også vært et hjemsted hvor jeg kjente på tilhørighet, og gjør det fortsatt. Og nå, i disse dager, får jeg og mannen min lov til å være i et annet hus på Oppsal. Hver mandag. Vi har startet noe vi kaller et bønnehus på Søndre Skøyen kapell. – Hæ? Et bønnehus? Er det et sted dere sitter og ber hele dagen? Høres ikke særlig fristende ut. – Enig!

Og jeg kan berolige deg: Vi gjør ikke det. Vi prøver heller å legge til rette for at du kan komme der du er, med dine famlende skritt, skrubbsår og usikkerhet. Og vi hører stadig fra folk som stikker innom: «Dette var som å komme hjem».

Da tenker jeg at de må ha fått en opplevelse av trygghet, omsorg og kjærlighet.

Hvordan skjer det egentlig?

Jeg vet ikke. Vi har noen liturgiske rammer, lovsang, stillhet, forbønn og velsignelse tre ganger i løpet av

mandagen. Og vi er til stede, sammen med gode medarbeidere, som ber til Gud for alle som kommer. Men det må da noe mer til?

Jeg er smertelig klar over at alle ikke har referanser til et godt barndomshjem og at hjemmefølelsen har vært fraværende. Jeg tror likevel på at Gud har skapt oss alle med en dyp indre lengsel etter å komme hjem.

Jesus sa før han forlot denne jorden at han skulle hjem til sin Far, men at han ikke overlot disiplene som foreldreløse barn. Da snakket han om Den hellige ånd som skulle komme over alle mennesker. Kanskje er det noe av dette som skjer når vi ønsker Den hellige ånd velkommen i huset på Oppsal? Vi får merke at Gud er som en god far og mor, som kjenner barna sine og vet hva vi trenger aller mest. En Gud som kan møte vår innerste hjemlengsel. Da blir det også et sted for vekst og utvikling.

TEKST: MERETE FØYEN ARNEVÅG

FOTO: EDVARD BERGELOVA





DEN NORSKE KIRKE

– Din stemme teller!

Kirke- valget

Søndag 10. september kl 13-18 og mandag 11. september kl 9-21 er det kirkevalg i hele landet, samme datoer som det er kommune- og fylkestingsvalg.

I kirkevalget kan alle som er medlemmer av kirken (alle døpte som fyller 15 år i valgåret eller er eldre) stemme på kandidater til menighetsrådet i sitt sokn – og til bispedømmerrådet i bispedømmet. Bispedømmerrådene utgjør Kirkemøtet, kirkens øverste organ, som møtes en gang i året.



Presentasjon av **kandidatene** til nytt menighetsråd

Valg på nytt menighetsråd kommer samtidig med kommunevalget i september 2023. I den forbindelse har vi stilt noen spørsmål til kandidatene som står på Nominasjonskomiteens liste:

Spørsmål:

- 1) Hva er din kirkelige bakgrunn, og hva har du vært mest engasjert i?
- 2) Hva er din motivasjon for å stille til valg? Oppsal menighet sin visjon er «Mennesker møtt av Jesus Kristus». I vårt visjonsdokument har vi betegnet dette med begrepene: MØTE, LÆRE, LEVE. Hvilke av disse identifiserer du deg mest med?
- 3) Hvilke spesielle utfordringer står Oppsal sokn overfor, og hva vil du ha ditt hovedfokus på?

KANDIDAT NR 1

Navn: Sylvi Tennøe

Yrke: Juridisk fagrådgiver/advokat

Fødselsdato: 28.01.1961



1) Jeg har vokst opp i statskirken, i Oppsal menighet. Jeg har tidligere vært engasjert i barne- og ungdomsarbeid og søndagsskole. Er kirkevert i Søndre Skøyen kapell og har den siste perioden vært leder av menighetsrådet, og sitter i den sammenhengen også i en del utvalg.

2) Det er viktig for driften av menigheten at det sitter folk i rådet som er interessert i å bidra med det administrative arbeidet. Jeg identifiserer meg med alle tre begrepene. Jeg er opptatt av at de som søker og deltar i menigheten blir møtt på en god måte, uansett hvem de er, at de skal møte og lære om Jesus, og hva det vil si å leve i troen på Ham.

3) Vi må arbeide for at alle skal følge seg velkommen i kirken, uansett bakgrunn og alder. Trossopp-læringsarbeidet fremover blir særlig viktig for å nå barna, også de under konfirmasjonsalderen, men også deres familier. Videre er det viktig for Oppsal menighet å arbeide for at virksomheten i Søndre Skøyen kapell er en integrert del av menigheten.

>>

KANDIDAT NR 2

Navn: Simeon Ottosen
Yrke: Høgskolelektor
Fødselsdato: 04.08.1995



1) Jeg er oppvokst på et av Misjonssambandets bedehus, og har også vært aktiv i Misjonssambandets største menighet i Oslo, Misjonssalen. De siste årene har jeg derimot vært aktiv i Oppsal kirke, blant annet fordi jeg bor her, men også fordi at jeg har deltatt i ulike typer ungdomsarbeid på Oppsal.

2) Jeg stiller til valg fordi jeg mener det er viktig å engasjere seg i lokalmenigheten. Jeg vil være med på å virkeliggjøre menighetens visjon. Det er vanskelig for meg å plukke ut et av disse tre begrepene (MØTE, LÆRE, LEVE), men jeg er opptatt av at det å være kristen ikke bare dreier seg om å bekjenne seg til diverse kristne læresetninger. Det handler også om å la hele livet sitt bli gjennomsyret av Han som har skapt oss og frelst oss.

3) En av utfordringene vi står overfor er å rekruttere ungdommer og unge voksne til menigheten. Her ønsker jeg å bidra!

KANDIDAT NR 3

Navn: Eivind Osnes
Yrke: Professor emeritus
Fødselsdato: 11.05.1938



1) Jeg er vokst opp med kirke, misjon og skolelag. Jeg har hatt lederverv i skole- og studentlagsbevegelsen, MF og Indremisjonsselskapet, og har vært "fritidsforkynner" i Normisjon og i menigheten.

2) Det er nok "lære" eller undervisning som ligger best for meg, men "lære" og "liv" må henge i hop.

3) I lokalmenighetens forkynnelse og undervisning må kirken finne tilbake til urkirkens basis og iver, for vi har i dag mange av de samme utfordringene som urkirken hadde. Det enkelte menighetslem må gjennom forkynnelse og undervisning utrustes til helhjertet tjeneste for evangeliet, både i vitnesbyrd og handling (omsorg). Det skjer allerede i høy grad i Oppsal menighet, så det må videreføres (og selvsagt intensiveres)! Menighetsrådet har ansvar for hele menigheten, men jeg vil nok kjenne et spesielt ansvar for virksomheten i og omkring Søndre Skøyen kapell, og for at den skal oppfattes som en integrert del av Oppsal menighet.

KANDIDAT NR 4

Navn: Liv Skorven
Yrke: Pensjonist
Fødselsdato: 27.04.1953



1) Jeg har bakgrunn både fra «Laget», frimenighet og fra Den norske kirke. De siste 14 årene har jeg vært med i Oppsal menighet. Jeg har vært engasjert i mye forskjellig, blant annet barne- og ungdomsarbeid, kvinnearbeid, misjon/evangelisering, Alpha og søndagsmøter/gudstjenester.

2) MØTE er det jeg identifiserer meg mest med. Både at menigheten har fora hvor folk kan se og bli kjent, glede seg, få vite om hverandre samt fora for opplæring, forkynnelse, bønn og disippelgjøring. Dessuten at den enkelte skal se og oppleve seg sett når vi er sammen.

3) En utfordring for menigheten er at vi ikke klarer å presentere tydelig nok hvem og hvordan Jesus er, – for hadde vi gjort det, ville folk kommet løpende fra alle kanter. Jeg tenker at fokus må være på at Oppsal menighet mer og mer skal være en reelt levende menighet som er tiltrekkende for vanlige folk. Juletefest og Babysang har stor oppslutning, – jeg tror dette har med et ekte og naturlig LIV å gjøre. Jeg ønsker å sette fokus på hva og hvordan også noe av dette kan implementeres i andre deler av menighetslivet.

KANDIDAT NR 5

Navn: Sivert Ose
Yrke: Salgsleder
Fødselsdato: 20.04.1965



1) Min bakgrunn er fra Den norske kirke og Frikirken i Ørsta, Bergen, Porsgrunn og Oslo. Jeg har vært aktiv i barne- og ungdomsarbeid, speider, kor og mer. Siden vi flytta hit til Oppsal har jeg og familien min vært aktiv i Oppsal menighet og særlig barnearbeidet.

2) Min motivasjon for å stille til valg er å være med på å hjelpe Oppsal menighet med å nå visjonen om mennesker møtt av Jesus Kristus. Møte med Jesus endrer menneskers liv, for 2000 år siden og i dag. I møtet lærer vi han å kjenne og får hjelp med livet, både små og store.

3) Som menighet må vi finne ut hvordan vi blir/

forblir relevante for mennesker på Oppsal. Kirka har gode nyheter til alle. Barne- og ungdomsarbeidet er kanskje viktigst for meg. Hvordan kan vi være en ressurs for Oppsal som område. Hvordan kan vi skape et godt barne- og ungdomsarbeid der barn og unge ønsker å komme og ta med seg vennene sine? Vi får til mye, men vi må bli enda bedre. Her trengs alle!

KANDIDAT NR 6

Navn: Hans Christian Bergsjø

Yrke: Journalist i "Utsyn"

Fødselsdato: 13.07.1995



1) Min kirkelige bakgrunn er fra Misjonssambandet og Den Norske Kirke. Jeg har vært engasjert i "Laget" (Norges Kristelig Student- og skoleungdomslag, NKSS) gjennom arbeid, og kirkelig ungdomsarbeid på Oppsal i frivillig regi.

2) Jeg har stor tro på å bruke mine ressurser lokalt fremfor å engasjere meg «her og der». Vi er mange som lengter etter at flere skal få del i Guds frelse, og min motivasjon for kirkelig engasjement på Oppsal ligger derfor i dét. Å LEVE sammen som kirke på Oppsal gir gjenklang hos meg. Vi må, ikke minst, også MØTE mennesker både i og utenfor kirkelig regi, og i noen tilfeller får vi også være med på både å LÆRE bort og å lære noe selv om Gud.

3) Vi lever i en tid (og bydel) med mye ensomhet – her ligger en klar utfordring for kirkens folk. Ikke minst lever vi også i en tid der færre og færre har et utgangspunkt som gir grobunn for kristen vekkelse. Mitt fokus ligger kanskje aller tydeligst på barn og unge; her vil jeg bidra selv og forsøke å rekruttere flere dyktige frivillige til å bidra og være med på å videreutvikle det flotte arbeidet som allerede eksisterer.

KANDIDAT NR 7

Navn: Anne Gunn Knudsen

Yrke: Vernepleiekonsulent

Fødselsdato: 24.03.1971



1) Jeg heter Anne Gunn Knudsen. Er 52 år og bor på Oppsal, like ved Oppsal kirke. Jeg er oppvokst i Telemark. Gikk på søndagsskole, og min far jobbet i kirka. Vant med menighetslivet fra jeg var lita jente. Jeg har studert KRL/RLE på Menighetsfakultetet. I

menigheten har jeg vært engasjert i barnearbeidet som søndagsskolelærer. Jeg har også planlagt og gjennomført dramatiseringer for barn i 'Barnas gudstjeneste'. Pr i dag er jeg klokke ved gudstjenesten ca en gang i måneden, og trives med den oppgaven.

2) Menighetens visjon er viktig for meg. Jeg ønsker at kirka kan være et godt sted å være hele livet. Vi har en kirke som er plassert midt i nærmiljøet. Jeg ønsker å se mennesker som erfarer Jesus i sine liv, og ønsker for alle at Gud skal overraske stort med sin kjærlighet og omsorg.

3) Kirka sine utfordringer fremover: Kirka må levere et godt budskap for mennesker i dag. Vi lever i et godt land, men i en urolig verden. Vi må møte folk der de er. Økonomien er nok den største utfordringen fremover. Vi trenger penger til gode møteplasser for kristne i nærmiljøet på Oppsal.

KANDIDAT NR 8

Navn: Vegard Heldal

Yrke: Markedsleder

Fødselsdato: 08.02.1995



1) Jeg har vokst opp i Fjære menighet i Grimstad, hvor jeg har deltatt aktivt i ungdomsarbeid. Etter at vi flyttet til Oppsal har jeg engasjert meg i både konfirmasjonsarbeid og 'Tweens'.

2) Min motivasjon er å få bety noe for kirka mi og lokalsamfunnet mitt. Kirka har en unik posisjon, hvor vi får møte mennesker i store og små hendelser, i glede og sorg. Mitt ønske er at vi sammen kan vise menneskene i vårt lokalmiljø en flik av Guds kjærlighet. Når det gjelder begrepene fra Visjonsdokumentet, identifiserer jeg meg mest med 'LEVE'. I en tid hvor mange kjenner på press, stress og en konstant følelse av å ikke strekke til, er det viktig å la kirka være et fristed. Et sted hvor det holder å LEVE. Hvor vi kan komme med alt vi er, og alt vi har.

3) Kirka vil alltid stå i et spenn mellom å være et sted som er annerledes, og samtidig være relevant i folks liv. Denne balansekunsten tror jeg er ekstra utfordrende i storbyer. Hvordan kan vi holde fast på det vi tror på, tale sant om det Bibelen forteller oss, og samtidig bygge ned terskelen for både troende, tvilende og ikke-troende? Gud elsker alle på

>>

Oppsal, både unge og gamle, og jeg ser på det som vår jobb å vise hvordan dette kan se ut i praksis.

KANDIDAT NR 9

Navn: Odd Seim

Yrke: Pensjonist

Fødselsdato: 11.10.1948



1) Jeg har alltid vært medlem i Den norske kirke og i voksen alder deltatt i menighetsarbeid. De siste tretti år har jeg og min ektefelle vært aktive i Klemetsrud og Mortensrud sokn. Jeg har vært medlem i menighetsråd i flere perioder i dette soknet. I tillegg har jeg vært med i 'gudstjenesteteam'.

2) Min motivasjon ligger i at kirken kontinuerlig skal formidle evangeliet, fortellingene om Jesu liv og hans død og oppstandelse. Dette innebærer at menigheten må identifisere seg med begrepene Møte, Lære og Leve, som alle inngår i Oppsal menighets visjon.

3) Vi flyttet til Oppsal høsten 2019 og har hatt en sakte tilnærming til menigheten, også som følge av pandemien. Jeg er derfor ikke helt kjent med hvilke utfordringer menigheten står overfor. Kirken har siden årtusenskiftet gjennomgått en organisasjonsmessig omstilling fra sitt «trygge» tilhold i staten. Menighetsrådet (MR) må nok fremdeles delta aktivt i den pågående utvikling av kirken. Jeg har likt å arbeide med dette. Mitt hovedfokus har alltid vært at søndagens gudstjeneste fortsetter uavbrutt så langt vi formår. Ut over det må MR tilrettelegge for å imøtekomme menneskenes utfordringer i deres livsløp.

KANDIDAT NR 10

Navn: Tone Raustøl

Yrke: Regnskapskonsulent

Fødselsdato: 29.10.1979



1) Min kirkelig bakgrunn er Den norske kirke som jeg var en del i som prestedatter. Jeg har gått på kristne internatskoler som videregående- og bibelskole i regi av Indremisjonen/Normisjon. Jeg har vært en del på leirer – som deltaker og leder.

2) Min motivasjon for å stille til valg, er å aktivt være med i menigheten og prøve å bidra med

jeg kan. De tre begrepene i menighetens visjon (MØTE, LÆRE, LEVE) er viktig og henger nøye sammen, og bør være med i en levende menighet.

3) Det er viktig at alle skal føle seg sett og velkommen i menigheten.

KANDIDAT NR 11

Navn: Joachim Mortensen

Yrke: Student

Fødselsdato: 24.05.1981



1) Jeg er døpt og konfirmert av Bakkevig og Gylver i Røa menighet. Oppsal menighet møtte jeg via Nina (Niestroj) og senere Alexander (Colstrup) høsten 2021, en søndag formiddag med inspirerende og kraftfull sang i Søndre Skøyen Kapell. Jeg ble forespurt om å være kirkevert tidlig i fjor, en rolle jeg trives veldig i.

2) Jeg er veldig ydmyk for at jeg ble spurt om å stille til valg til menighetsråd. Å kunne styrke det frivillige arbeidet i menigheten, samt å bidra til innsamlinger og eksternt samarbeid motiverer veldig. Av de tre begrepene i menighetens visjon, er det absolutt 'LÆRE' som betyr mest. Jeg har lært utrolig mye siden jeg møtte alle i Oppsal menighet.

3) Få inn midler til reparasjon av styringssystem for storklokkene, nye kirkebenker i Oppsal kirke samt dialog med Ruter rundt 'Rosa busser' mellom kirkerommene våre. Temakvelder rundt emner som har utgått fra læreplanen i KRLE, med film, kaffe og kake.

KANDIDAT NR 12

Navn: Ellen Kristine Vestre

Yrke: Kontorsekretær

Fødselsdato: 17.06.1958



1) Jeg er døpt og tilhører Den norske kirke. I Oppsal menighet er jeg med i diakoniarbeidet og noe frivillig arbeid.

2) Mitt ønske er at flere skal bli kjent med Jesus, og at vi kan være med å hjelpe dem på veien. I menighetens visjon er alle tre begrepene like viktige.

3) Det er mange mennesker som bor på Oppsal og det er plass til mange flere folk i kirka vår. Vi mennesker består av ånd, sjel og legeme.



Vil du forhåndsstemme?

Det er anledning til å forhåndsstemme fra 10. august. Detaljert informasjon om dette vil bli lagt ut på Oppsal menighets hjemmeside senere.

Dersom du ønsker å forhåndsstemme, se menighetens hjemmeside, eller ring Menighetskontoret, telefon 23 62 99 60.

HVORDAN STEMME?

Følg med på Oppsal menighets hjemmeside www.kirken.no/oppsal for videre presentasjon av kandidater, tidspunkt for forhåndsstemming i perioden 10.8-8.9 og informasjon om valgdagene.

Les mer om bispedømmerådsvalget her: www.kirken.no/oslo.



Vil du bli valgmedarbeider ved Kirkevalget 2023?

For å gjennomføre dette valget i Oppsal menighet, trenger vi valgmedarbeidere. De som deltar, vil få opplæring i forkant.

Valgmedarbeiderne skal sitte i de fire valglokalene rundt i vår menighet under de to dagene valget foregår.

Valgmedarbeiderne skal:

- Svare på spørsmål om valgprosessen
- Veilede i hvilke endringer velgeren kan gjøre på stemmeseddelen
- Kontrollere at de som ønsker å stemme er stemmeberettiget.

De som deltar som valgmedarbeidere får godtgjørelse for arbeidet.

Er dette noe du kan tenke deg å være med på? Vi venter ikke at dere kan være med hele tiden, det er nok at du kan sette av noen timer søndag eller mandag.

De som kan delta, melder seg til daglig leder, Asbjørn Kjekshus på epost: ak663@kirken.no

VENNLIG HILSEN OPPSAL MENIGHETS RÅD

Napp ut midtsidene og
ta vare på dem!

Velkommen
til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med (*)

Gudstjenestene er kl 11
hvis annet ikke er
oppgitt.

GUDSTJENESTER

SOMMEREN 2023

(Med forbehold
om endringer.)

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Treenighetssøndag Søndag 4. juni 5 Mos 6,4–9, 1 Pet 2,4–10, Matt 28,16–20	Gudstjeneste m/nattverd Fredrik Ulseth Søndagsskole Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Offer: Stefanusalliansen
2. Søndag i treenighetstiden Søndag 11. juni 2 Mos 14,15–22, Tit 3,4–7, Matt 3,11–12	Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj Søndagsskole Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Fredrik Ulseth Offer: Eget arbeid
3. Søndag i treenighetstiden Søndag 18. juni Jes 25,6–9, Åp 19,5–9, Luk 14,15–24	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup, Nina Niestroj Sommeravslutning for Søndags- skolen. Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke.
Søndag 25. juni 4. Søndag i Treenighetstiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Nina Niestroj Offer: KFUK/KFUM	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 2. juli 5. Søndag i Treenighetstiden	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 9. juli 6. Søndag i Treenighetstiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 16. juli 7. Søndag i Treenighetstiden	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 23. juli 8. Søndag i Treenighetstiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Einar Vannebo Offer: Sjømannskirken	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 30. juli 9. Søndag i treenighetstiden	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 6. august 10. Søndag i treenighetstiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 13. august 11. Søndag i treenighetstiden	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 20. august 12. Søndag i treenighetstiden	Semesterstartsgudstjeneste Prest: Nina Niestroj Offer: Søndagsskolen	Gudstjeneste m/nattverd (*) Felles oppstart med Vitalkirken Kåre Skråmestø og Eivind Osnes. Offer: Eget arbeid
Søndag 27. august 13. Søndag i treenighetstiden	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken



Søndag 3. september

Vingårdssøndag /
14. Søndag i treenighetstiden

Misjons gudstjeneste m/nattverd
Nina Niestroj
Offer: NLM - misjonsprosjektet

Gudstjeneste m/nattverd (*)
Rolf Gunnar Heitmann
Offer: Eget arbeid

Lørdag 9. september

Kl 11, kl 13, kl 15

Konfirmasjon (*)
Alexander Colstrup, Miriam Fauske
Offer: Eget ungdomsarbeid

Søndag 10. september

15. Søndag i treenighetstiden

Kl 11. Konfirmasjon (*)
Alexander Colstrup
og Miriam Fauske
Offer: Eget ungdomsarbeid

Gudstjeneste (*)
Vitalkirken

ØVRIG PROGRAM

OPPSAL KIRKE:

Fredagslunsj i sommer

Ta med matpakke og få en fin start på helga! Allsang, kaffe og te. Vi prøver å få til fredagslunsj i hele sommer.

Kirkeringen

Sosialt og trivelig møtepunkt. Kirkeringen samler inn penger til nyttige formål i Oppsal kirke. Ta med matpakke! Vi serverer kaffe og te, og kake til kaffen.

Tirsdager kl 12-13.30.

Siste før sommeren er 20. juni.

Lunsj for etterlatte

Er du i sorg etter å ha mistet en som sto deg nær?

Da inviteres du til lunsj kl 12.00 i Oppsal kirke, hvor du kan møte andre i lignende situasjon.

Diakonen eller noen andre vil ha en innledning, og så samtaler vi rundt sorg, savn og veien videre. Håpet er at fellesskapet kan bli til hjelp i en

krevende tid. Tilbudet er gratis. For spørsmål: Kontakt diakonen. Tidspunkt i høst blir gjort kjent.

SØNDRE SKØYEN KAPELL:

Bønnehus

Hver mandag er det åpent i kapellet med tidebønn og lovsang kl 10, 13 og 19. Mer info: Eivind Arnevåg, tlf 40 24 07 61.

Sommerdugnad i kapellet

Fredag 9. juni og lørdag 10. juni fra kl 10-12 blir det dugnad i og ute rundt kapellet! Store og små oppgaver. Kl 12 lørdag: Kaffe og nogo attåt. Alle er velkomne!



FOR UNGDOM:

Datoer før sommerferie:

- **Ungdomsdag** for jenter og gutter hver onsdag frem til onsdag 14. juni.
- **Hangout** – sommer-avslutning søndag 11. juni kl 18.
- **Sommerleir med Young Life** til Evjetun leirsted 29. juni – 3. juli!

Vi ønsker alle ungdommer hjertelig velkomne til dette!



For mer info om disse tingene, ikke nøl med å ta kontakt med Miriam Fauske, mf757@kirken.no/ 98 41 97 86.

Konfirmantleir

Konfirmanter i 2023 reiser på leir 8. – 12. august til Solbukta leirsted i Fredrikstad.

BARNAS AKTIVITETER

Søndagskole

Søndagskole for barna mens det er gudstjeneste, litt uti gudstjenesten, etter dåp. Siste før sommeren er 11. juni. Vi er nede i kjelleren, eller ute ved fint vær. Oppstart i høst: Se hjemmesiden eller Facebook: Oppsal kirke.



Supertirsdag

Middag i menighetssalen/ grille hvis fint vær. Opplegg for førskolebarn og skolebarn. Oppstart etter sommeren: 29. august – vi kommer tilbake med mer informasjon. Facebook: Supertirsdag i Oppsal kirke.

Tweens

Samlinger for deg i 5.–8. klasse. Tur 3. – 4. juni. Ta kontakt med Mirjam Omdal. Facebook: Tweens i Oppsal kirke.

Babysang

Ta kontakt med Mirjam Omdal for mer informasjon.

Tårn- agentene

i Oppsal kirke!

Bildet er fra ei flott helg tårnagentene hadde i Oppsal kirke i vår. De klatra opp i kirketårnet, løste diverse oppgaver, spiste god mat og forberedte gudstjenesten med sang og drama.

KONFIRMAN* 2024

Velkommen som konfirmant i Oppsal menighet!

Vurderer du konfirmasjon i 2024? Tror du på Gud eller er du bare nysgjerrig på å undersøke mer?

Uansett hvilken grunn du har, er du hjertelig velkommen som konfirmant hos oss!

Som konfirmant i Oppsal menighet får du i et trygt og godt fellesskap lære mer om den kristne tro, ha det veldig gøy og reise på konfirmantleir!

For mer informasjon og påmelding se
www.oppsalmenighet.no



DEN NORSKE KIRKE
Oppsal menighet



Slik så det ut da fru Betzy Gude (Bagheera Grande) ble tatt imot på Sarabråten av Thomas Heftye (Gisle Anker Jacobsen) ved forrige oppsetning. Foto: Steinar Saghaug.



Historisk spill på Sarabråten

9. og 10. september kan du få Sarabråtens historie fortalt på en munter, levende og musikalsk måte. Da settes nok en gang «Spillet om Sarabråten» opp på tunet der det en gang så fasjonable utfartsstedet i Østmarka lå.

Sarabråten var stedet den rike Thomas Heftye inviterte sine kjente gjester for 150 år siden. Hit kom kong Carl, Oscar den II, Henrik Ibsen, Åsmund Olavsson Vinje og andre av datidens storheter. Disse og flere til får du møte på årets spill, gestaltet av dyktige, lokale amatørskuespillere. Det var forfatter Sigurd Senje som skrev stykket i 1975, og dette er 11. gangen det settes opp.

Forestillingen på lørdag starter kl 15.00, på søndag kl 13.00. Billetter kan kjøpes på stedet.



Illustrasjonsfoto

En ferie å
glede seg til

Blå Kors har flere tilbud for barnefamilier som strever. Med din støtte kan vi hjelpe flere!

Gi trygge ferieopplevelser til familier som har det vanskelig.

Gi din gave på **vipps 13130**



 **Blå Kors**

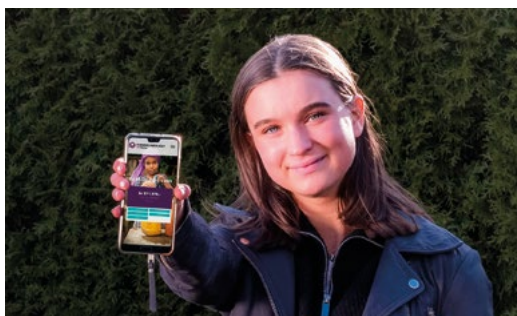
SMÅNYTT

Vitalkirken Østensjø

Spennende ting skjer i Søndre Skøyen kapell! Et nytt gudstjenestefelleskap, Vitalkirken, ledet av en gruppe yngre mennesker har vært til stede på gudstjenester i kapellet siden fjorårets høst, og fra 27. august starter de nå opp med flergenerasjonsmøter annenhver søndag kl. 11 i kapellet. Gudstjenestene vil følge søndagens tekst, og det er opplegg for barna under preken. Alle er hjertelig velkomne!

Nytt superresultat for Oppsalkonfirmantene!

Oppsal menighet har registrert innsamlet kr. 177.942,- og er best av menighetene i Oslo og nr. 8 på landsbasis. Vi gikk for bøsseaksjon i år. Av dette kom noen over 50 000 kr inn som kontanter i bøssene, resten kom som Vipps og noe som ofring i Oppsal kirke i forkant av aksjonen.



Totalt deltok 62 konfirmanter (noen var forhindret fra å delta) og 12 voksne bøssebærere (en del som hadde sagt ja til å bli med, ble forhindret av sykdom) i år. 7 voksne utgjorde støtteapparatet inne, som registrerte og sendte ut bøssebærere, tok imot dem da de kom inn igjen, og telte penger. Det er en stor jobb dagen etter aksjonen også, med å lage «Loomis- poser» med pengene, og levere i banken.

Oppussing av Opus

Våren 2019 opplevde vi rotteinvasjon i menighetshuset vårt. Innvendig ble tak og vegger åpnet og revet. Ca. 100 ble funnet, mange var døde. Lokalen

ble tømt og desinfisert før sommeren. Høsten gikk med til å sette underetasjen i stand igjen. Dette var omfattende arbeid og mye ble oppgradert. Soltoppen barnehage fikk midlertidig opphold i søndags-skolerommet i kirkebygget. Skøyer'n ungdomsklubb hadde kun salen oppe å bruke denne høsten. Begge flyttet tilbake på starten av 2020.

Taket på Opus «skrek» etter å bli rehabilitert. Dette ble ordnet for et par år siden. Så ble kontorfløyen isolert, både med tanke på varme og lyd, nye panelovner med varmestyring ble installert, veggene malt, nytt belegget på gulvene ble lagt, innerdører ble skiftet ut og ny belysning ble lagt inn i alle kontorene. Alt i alt en vesentlig forbedring av arbeidsforholdene til de av staben som holder til der.

I mai 2023 ble alle vinduskarmer og ytterdører pusset og malt.



Soltoppen barnehage

Etter snart tretti års barnehagedrift i underetasjen i menighetshuset avviker barnehagen sin drift ved utgangen av juni 2023. Årsaken til dette er at lokalene og fasilitetene der ikke tilfredsstiller dagens krav til utforming av en arbeidsplass. Kostnadene for å oppgradere og utvide ble kalkulert til å bli alt for høye til at vi som utleier kunne forsvare bruk av menighetens midler på denne måten. Dermed hadde ikke vi annet valg enn å si opp leiekontrakten. Vi beklager konsekvensene dette medfører for barnehagens ansatte og for brukere av barnehagen.

REMA 1000

REMA 1000 Oppsal,
Vetlandsveien 68



Oppsal senter

22 26 77 78



Trenger du følge til lege, eller hjelp til et enkelt praktisk oppdrag hjemme?

Vi har frivillige som kan følge til lege, eller hjelpe med enkle praktiske oppdrag. Vi har også besøksvenner.

Ønsker du å delta i en aktivitet, eller bidra i en aktivitet?

Vi legger til rette for aktiviteter hvor vi både inviterer åpent til å delta, og hvor vi trenger frivillige til å bidra.

Du kan være med på senior data-kafé, språkkafé (norsklæring), filosofisk verksted, nabolagskafé, sykurs/hjelp, matlagingskurs og yoga.

Oppsal Frivilligsentral holder til i Oppsal Samfunnshus.

Åpent hverdager kl 10-15.

Ta kontakt på 22 75 84 84 eller frivilligopp@live.no om du ønsker mer informasjon!

Tilknyttet Grasrotandelen!

Veterinær Heidi Nøstvig

- Hjemmebesøk
- Vaksinerings
- ID-merking
- Kastrering
- Avliving
- Annen poliklinisk behandling

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tlf: 950 71 012

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 – 2. etg. Timebestilling tlf.: 21 37 71 77

E-post: kpaulsrud@kindemco.no/gag@kindemco.no

Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barnedåp • Konfirmasjon • Fødselsdager • Bryllup • Begravelser
- Møter, konferanser eller andre arrangementer som du måtte ha behov for

Adr: Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf: 23 12 65 40 post@opsalsamfunnshus.no

Elsykler for alle!

SYKKELMERKER: HARDROCX, WOOM, BABBOE, RAYMON, EFINITY, GT, WINORA, KTM, TUNTURI, EL FATBIKE...

- * **Spar tid og penger** med el-sykkel til jobben. Bytt inn bilen!
- * **Prøvesykle i nabolaget!** Test bakkene, og kjenn effekten!
- * **Vi hjelper deg** med å tilpasse sykkelen til størrelse og behov.
- * **Vi har selvsagt også lette barnesykler og vanlige sykler!**



Alle sykler selges med en gunstig serviceavtale i tre år.

Funk e Low step. Shimano EP8 plass til to barn og masse bagasje!



E- City 5 med god gammeldags brems i pedal i tillegg til brems på styre. Behagelig sykkel.



Hardroc Evolution 8, råsterk pendlersykkel.

- Eget sykkelverksted og delerlager til alle typer sykler
- Kort ventetid på servicehjelp
- Vi har nå 8 ulike sykkelmerker!
- Egen testløype i rolige omgivelser
- Alle sykler kan brukes til jobbpendling og grusveier
- Gratis parkering rett utenfor butikken

Kontakt oss her:



Pers Sport

Elsykkel i Oslo

Oppsalstubben 3, 0685 Oslo. www.perssport.no

På tide med nye kirkebenker!

I en hel generasjon har Oppsalboere og andre boere beveget seg inn i Oppsal kirke og funnet en ledig plass i kirkebenkene.

Det kan ha vært lengst fremme, der en får med seg alt som skjer. Eller helt bakerst der færrest mulig legger merke til meg. Det kan ha vært i glede over at familiens nyfødte ble båret til dåpen. I bunnløs sorg idet fellesskapet tar avskjed med en som stod meg nær. Eller i misunnelse over at drømmedama giftet seg med kompisen. Jeg kan ha satt meg ned lettere brydd, fordi sønnen min, som er i stemmeskifte, skal være solist i skolekoret. Eller i stor frustrasjon over at konfirmantkappen bustet til håret mitt idet jeg tok den på. Eller kanskje var det akkurat i en av disse kirkebenkene jeg opplevde å få en himmel over livet og nytt mot til å rette ryggen og leve.

Ved livets overganger trenger vi ritualer som setter livene våre i en større sammenheng. Og mens mye av livene våre leves på nett, trenger vi fortsatt rom hvor mennesker kan komme sammen og oppleve fysisk fellesskap.

Benkene i Oppsal kirke har vært med på mye siden



de var nye i 1961. Stadige fliser og svikt i konstruksjonene vitner om at de nå er i ferd med å takke for seg, og har behov for grundig overhaling. Dette vil koste kr 600 000,- og er penger som kirken ikke har stående på konto. Du inviteres derfor til å bli med på kronerullingene.

Vil du være med og bidra til at nye generasjoner også i fremtiden kan oppleve fellesskap og ritualenes meningsbærende funksjoner? Små og store beløp kan sendes på til VIPPS #799608. Ta gjerne kontakt ved spørsmål eller tanker om saken.

Ved inngangspartiet til kirken kan du følge vårt «benkometer» i den spennende reisen mot målet.

PS! Det er mulig å få skattefradrag for gaver gitt til frivillige organisasjoner. Det er også mulig å benytte seg av kontonr 1506.25.32243 – merk «kirkebenker».



LIVETS GANG

Døpte

Eva Kjørholt Lethigangas
Isabella Rønning-Cao
Felix Krogh
Sara Oterhals Issa
Elias Rye Di Stefano
Ariel Kragh Forsberg
Jens Spjellkavik-Næss
Eivind Presthus Fagervoll
Lars Erik Steensgaard
Nora Rochmann Løvdal
Hennie Vike Andersen
Eline Karlsrud-Vesterby
Mina Fritsø Garborg
Markus Maurud Svane-Hansen
William Olafsen

Døde

Tove Synnøve Møller
Grethe Kristiansen

Bjørn Dag Starheim
Olav Kasa
Arne Emanuel Johansen
Nils Einar Eide
Eva Ødegaard
Vukko Tellervo Hoff
Glenn Uno Larsson
Erik Madsen
Oddvar Bø
Rune Raaheim
Karen Grethe Bjerkeseth
Karin Johansen
Bjørn Alma Hendis
Eli Gravdal
Dagny Louise Rekaa
Reidun Winge Granli
Finn Øivind Løkke
Ingar Engan
Janniche Rabben
Gudrun Lundby
Elise Trondstad Sandvik

KONSERT med Østensjø demenskor torsdag 15. juni kl 18.00 i Oppsal kirke

Konserten varer i rundt en time.
I tillegg blir det pause med forfriskninger. Billettsalg ved døra (kr 50,-).
Vipps eller kontant.

Dette er demenskorsets aller første konsert, og vi håper mange tar turen for å høre.



Gudstjenester i Østmarkkapellet

Sportsgudstjenestene begynner kl 12.00. Kafé åpen 11-14, men stengt under gudstjenesten.

Se hjemmesiden for sommerens program: ostmarkskapellet.no

Får du «helgehilsen?»

I pandemitida begynte staben i Oppsal menighet å sende ut en epost hver fredag. Hvem får denne hilsnen? Jo, de som setter seg på lista for å motta den. Ulike medlemmer i staben skriver ut fra sitt arbeidsområde, deler tanker om søndagstekstene eller andre aktuelle ting. Noen ganger står det tips til ting å be for. Ønsker du å motta disse epostene? Send en epost til post. oppsal.oslo.kirken.no.

**Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?**
*Vi har kompetansen,
velkommen!*



 **FOKUSFOTEN**

Autoriserte Fotterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!
463 10 213 • Fokusfoten.no

Vadedammen ligger nord for Østensjøvannet og er primært anlagt for vadefugl.

Vadedammen – våtmarksområdet nord for Østensjøvannet

Vadedammen, våtmarksområdet mellom de to turveiene nord for Østensjøvannet, ble anlagt i 1996. Den kunstige dammen er først og fremst et forsøk på å bedre forholdene for vadefugl, altså fugl som går på grunt vann når de leter etter mat.

Fra naturens side var det frem til tidlig på 1960-tallet store variasjoner i vannstanden i Østensjøvannet, særlig vår og høst med flom utover jordene. Spesielt godt synlig var oversvømmelsene i Østensjøveien som hindret trafikken både for biler og fotgjengere fra å komme tørrskodd over fra øst til vestsiden helt i sør i Østensjøvannet.

For å stanse flommen ble det bygget en liten demning eller en såkalt erosjonsterskel mellom Bogerudmyra og Østensjøvannet. I nord ble det bygget en tunell, et nytt avløp i tillegg til Østensjøbekken. Der det før var flom i veien ble Østensjøbroen åpnet i 1964. Dermed var trafikkavviklingen løst, men de gunstige forhold som flommen skapte for vadefugl gikk tapt. Vadedammen er ment som erstatning for den naturlige variasjon i vannstanden.

Det var Østensjøvannets Venner og BirdLife Norge, avd. Oslo og Akershus, tidligere Norsk Ornitologisk Forening, som lanserte ideen og planen med Vadedammen. Som belønning ble forningene tildelt Finsefondets pris i 1995, den gang Norges største miljøvernpris. Sammen med andre

fond og bidrag ble prisen benyttet til å finansiere bygging av Vadedammen.

Vinteren 2007 ble halvparten av dammen restaurert fordi den var i ferd med å gro igjen. Samtidig ble dammens profil noe endret og vollene tilsådd.

Gjengroingen fortsatte og høsten 2021 ble den søndre delen av Vadedammen restaurert. Massene som ble gravd opp ble lagt på vollene. Høsten 2022 slo og rensket en amfibiemaskin takrør og andre planter i vannet.

Vann til dammen blir etter behov pumpet opp fra Østensjøvannet. Blir det for mye vann renner det overskytende ut i Østensjøbekken.

Vadedammen er bygget med et langsiktig perspektiv. Forventningene er flere gressender og vadere og at våtmarksplanter får etablere seg. Vadere som er registrert til nå: Brushane, gluttsnipe, strandsnipe og grønnstilk. Trolig har fiskearten karuss overlevd siste restaurering.

Botanisk er takrør og dunkjevle dominerende vekster.

TEKST OG BILDE: LEIF-DAN BIRKEMOE

Historien om Demenskor Østensjø

Noen har lagt merke til at det har startet opp «demenskor» i bydelen. Vi var nysgjerrige på igangsetterne og prosjektet, og besøkte dem i Oppsal kirke, der de øver.

Det er viktig å bruke begrepet «person med demens» og ikke «den demente». Ruth og Heidi sier er det viktig å huske på de individuelle forskjellene, både ifht personlighet og utvikling. Demens kan fortsatt være stigmatiserende.

Hvordan kom demenskoeret i stand? Ruth forteller engasjert at hun lenge har sett at musikk gir glede også blant eldre. Heidi skyter inn at forskning støtter opp om det. Ruth sier videre at hun så Demenskoeret på TV, og tenkte at *det må vi også få til*.

Parallelt tok Tone Kristin Aasen kontakt, hun har jobbet i Operaen, bor i bydelen, og sa at hun gjerne kunne tenke seg å være dirigent hvis det ble et slikt kor.

De møttes og gjorde avt aler. Og så kom Ruths bror, Morten Nymoene, inn på piano og gitar. Det viste seg fort at disse to jobbet veldig bra sammen. Deretter startet planleggingen, tidlig i år.

Etter at koroppstarten ble lagt ut på Facebook og plakater ble hengt opp bl.a. på bydelens treffsentre kom flere frivillige til. Mange ringte og ville hjelpe til. De var inspirert etter å ha sett dette på TV, og noen viste seg å ha personlige erfaringer.

– De trengs til både rigging, forberedelser, veiledning av den enkelte under øvelsene og kjøkken.

Ruth og Heidi har hjerte for helheten i dette, og legger til rette for trygghet for deltagerne.

Etter modell fra demenskoeret på TV er det tilbud til de pårørende samtidig som øvelsen. Edel diakon med erfaring fra sorggrupper, og flere andre, leder dette på en trygg måte.

– Mange pårørende som følger er pensjonister. Andre må ta seg fri fra jobb, og for noen kan det være en problemstilling å få det til videre.

Til slutt er det måltid. De gjør også en enkel undersøkelse blant deltagerne når de kommer og når de går. Noen er spente når de kommer og fornøyde og glade etterpå.

De to sier at da deltagerne møtte opp til koeret til første øvelse en torsdag i april gikk det veldig fint.

– *Er de flinke til å synge?*

– JA! svarer de i kor. Det er stor sangglede og god kvalitet på det musikalske.

Det er 12 deltagere nå, fra tidlig 60-årene og oppover, og de vil gjerne ha 3-4 flere.

– *Hvor rekrutterer dere?*

– Deltagerne er gjerne folk vi nylig har vært på hjemmebesøk hos.

15. juni er det konsert i Oppsal kirke, følg med på event-presentasjon på Facebook!

TEKST: NINA KRISTINE NIESTROJ FOTO: E.L.S.



PORTRETTE

Ruth Manskow Løken
– demenskoordinator (sykepleier).

Heidi Sondov
– fagkonsulent i Hukommelsesteam (ergoterapeut).

