



NR 1/2021 | 85. ÅRGANG | INFORMASJON | FULLDISTRIBUSJON

RISBLADET



Seniortilbud | Påsken | Roseslottet

Mot lysere tider



Leder
Andreas Seierstad
amse@vikenfiber.no
leder i menighetsrådet

Samfunnet har nå levd med pandemien i ett års tid. Det er lys i tunnelen – vaksinen har kommet og de mest utsatte av oss – sykehjemsbeboerne er vaksinert. Likevel – pandemien er ikke overstått og kan fortsatt ramme hardt. Siden januar har Oslo vært kraftig nedstengt og kirken har kun hatt lov til å holde begravelser med max 50 til stede. I julen var det lov med åpen kirke julaften. I Ris og Holmenkollen hadde vi åpen kirke og med en forhåndspåmelding som fungerte etter timesintervaller fikk vi styrt en jevn strøm av kirkesøkende julaften. I Ris kom nesten 600 og Holmenkollen kapell 300. Flere ga uttrykk for at dette var en annerledes og sterk opplevelse. Å sitte i stillhet i kirken med bakgrunnsmusikk fra orgelet og sporadiske lesninger av jule-evangeliet berørte mange.

I disse dager åpnes det noe opp igjen og vil kirken kunne feire en form for gudstjenester i den kommende påskehøytiden? Første juledag ble det på kirkebakken arrangert juledagsgudstjenester i både Ris og Holmenkollen utendørs i strålende sol. Vakre og særegne opplevelser. Staben i Ris menighet har møtt situasjonen med å legge ut på nett korte 10 min gudstjenester ukentlig – gå inn og se på dem på våre nettsider www.kirken.no/ris. De kirkelige handlinger har også kunnet gå sin gang med dåp og vigsel, men har stoppet for en periode i januar og februar. Prestene våre forteller om mange sterke og personlige opplevelser i disse mere intime og familiære seremoniene. Kanskje noen samboere kunne benytte sjansen til å gifte seg spontant i denne tiden i en enklere og mindre setting. uten forventning om stort bryllup?

På mange måter er ordene brukt opp når det gjelder pandemien. I dette nummeret av Risbladet står diktene Å tro, Hver aften og Gaven av forfatteren Ingrid Lydersen Lystad som dikt til trøst og ettertanke. Les dem på side 17 – diktene rommer håp og

tro i en konsentrert form til ettertanke i en spesiell og for mange krevende tid.

Ellers anbefales NRK-P1s radio-andakter kl. 08.20 man-torsdag morgen. Her gis det mange gode ord og et Fader Vår å starte dagen med.

Fra Ris menighets "indre liv":
Vår relativt ny-ansatte vaktmester Harald Skullerud døde av akutt sykdom rett før jul. Han har i mange år vært tilknyttet Ris kirke som musiker og trommeslager/Perkusjonist. Leder i Tirsdagsgruppa - menighetens seniorfelleskap - Jan Høeg døde i februar. Han var en drivkraft i Ris menighet med et livslangt virke. Som tidligere rektor på Ris og Persbråten, stifter av Vinderen historielag mm, var han også en lokal profil og historiebærer. Både Harald og Jan var i aktiv tjeneste for Ris menighet og vil bli savnet og vi takker for de gode spor de satte etter seg. Vi vil også takke alle som har støttet Ris menighet økonomisk i 2020. Tross stort inntektsbortfall fra utleie av kirke/kapell og menighetshus og reduserte kirkeofringer har menigheten greid å redusere tapet til om lag 100 000,- kr i underskudd. Vi har rygg til å bære dette, men er fortsatt avhengig av støtten fra givere.

Vi går nå inn i fastetiden frem til påske. Årets fastetid blir annerledes og livene våre er mindre hektiske enn i tidligere år – i tråd med fastens intensjon. Bokbransjen har greid seg i coronakrisen – folk har kjøpt bøker og lest! Når vi ikke kan møtes på vanlig vis – hva med å ta en tur i sin egen bokhylle eller en leteaksjon og finne frem Bibelen? Hva med å lese Matteus-evangeliet? Les ett kapittel om dagen – så får du en fantastisk inngang, dybde i fastetiden og en finale med påsketekstene rett til høytiden. Så ser vi med forventning videre inn i 2021 og gleder oss til lysere tider!

Vi har alternative måter å samles på!

Det er generelt en enorm satsing på digitale alternativer i kirken. Du kan se oss på søndager eller når du vil og bli med på det vi lager i stand til fasten og påsken. Ved gjenåpning planlegger vi å gjennomføre på kort varsel, så følg gjerne med!



Nettsiden Oppdatert informasjon om situasjonen og hvilke aktiviteter som gjennomføres. Du finner kontaktinformasjon til alle i staben. Søndager er satsingsdag for å legge ut film fra oss, oftest er det ord og musikk.

kirken.no/ris

Facebook Her legger vi ut filmene først. Rundt de store høytidene drar vi gjerne på enda litt mer med lengre og flere stemningsfulle innslag.

[@rismenighet](https://www.facebook.com/rismenighet)

Instagram Øyeblikksbilder fra oss, både en hovedside og en egen ungdom i Ris. Her kan du følge med på hva vi driver med og hva slags aktiviteter vi har.

[rismenighet og ungdomiris](https://www.instagram.com/rismenighet)

Youtube På youtube-kanalen til kantor Terje Baugerød legges det ut filmer spilt inn i Ris menighet, både ord og musikk og rene musikalske innslag.

[TerjeB Production](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Nytt tak på menighetshuset?

Pr februar 2021 har vi greid å samle inn ca kr. 850.000,- til det planlagt nye taket på menighetshuset som vi av flere grunner må få byttet. Vi er da ca halvveis i innsamlingen av penger til taket.

Menighetshuset er menigheten sitt ansvar. Det vil si beboere i sognet som har tilhørighet til Ris kirke. Derfor må vi be om noe mer støtte fra menigheten slik at vi kan få satt i gang arbeidet på taket slik at vi ender opp med et tak som på alle måter møter dagens krav til et sikkert og fornuftig takbelegg.

Store og små beløp er vi glade for og støtten kan gis på Vipps: 10182 eller til konto nummer 1503.02.20061 - merk gaven «solcelletakstein».

1. Hvor ofte kommer Risbladet ut?
2. Hva heter menighetspedagogen i Ris menighet?
3. Hvilket attributt er knyttet til Simon seloten?
4. Hvor og hvordan døde Paulus?
5. Hvor i Bibelen står følgende: «Jeg løfter mine øyne mot fjellene. Hvor skal min hjelp komme fra»?
6. Hvilken fest var det Jesus var med på som tolvåring?
7. Hva betyr egentlig skjærtorsdag – og hvorfor kalles dagen det?
8. Hva er en katakombe?
9. Hvem har skrevet salmen: «Påskemorgen slukker sorgen»?
10. Hvem har skrevet skuespillet «Keiser og galileer»?
11. Hva forbinder du med «Roseslottet» i vår bydel?
12. Hvor ligger Reidar Kobros vei?
13. I fjor høst ble det avduket en skulptur av en kjent flypioner i Slemdal skoles skolegård. Hvem er det?
14. Når ble Vinderen Seniorsenter etablert?
15. Hvor langt hoppet Arne Ustvedt i Holmenkollbakken i 1892?

Om bakgrunnen for kunst- og formidlingsprosjektet Roseslottet på Frognerseteren:

- Vi trenger å styrke vår motstandskraft



- Roseslottet er et prosjekt som vi håper kan inspirere til å skape en fremtid med tro på menneskeverd og frihet. Det bidrar til det mentale vernet vi trenger, - et vern som er det egentlige forsvarsverket mot totalitære krefter.

➡ Gunnar Westermoen
📍 Gunnar Westermoen og Sandbox

Dette sier kunstneren Eimund Sand. Sammen med sin bror Vebjørn Sand står han bak det storslagne prosjektet som både er en kunstinstallasjon og et pedagogisk landskap. Roseslottet har et eget pedagogisk opplegg for skoleklasser som ønsker å besøke kunstparken.

Med fortellingen om de fem krigsårene som bakteppe, vil Roseslottet vise hva som er grunnpillarene i samfunnet.

- Rettsstaten, demokratiet og humanismen er verdier vi lett kan miste om vi ikke tar vare på dem. Disse

utgjør en grunnleggende motstandskraft i enkeltmennesket og i samfunnet. Det kan gjelde motstandskraften mot intoleranse, antisemittisme og rasisme. Vi vil vekke til live i oss de verdier vi ble fratatt under okkupasjonen 1940-45, sier Eimund Sand.

Sannheten trues

Roseslottet ble realisert for å fortelle historien om okkupasjonen av Norge. Generaløyntnant Kjell Grandhagen, som blant annet var sjef for Etterretningstjenesten, var mentor for Roseslottet. Han døde like før åpningen på Frognerseteren i fjor. Grandhagen skrev blant annet dette om begrunnel-

sen for å støtte prosjektet til Sandbrødrene:

- Jeg har reflektert mye over i hvilken retning både det internasjonale samfunn, og vårt eget lille norske, nå beveger seg. Jeg mener det er grunn til uro. Vi ser en utvikling mot mer autoritære styresett i mange land der ute. Vi ser at trosfrihet, ytringsfrihet og pressefrihet er under press. Vi ser økt fremmedfrykt, anti-semittisme og rasisme vinne frem. Og vi ser at sannheten – selve bærebjelken i demokratiet – trues av systematisk løgn og falske nyheter.

Øverst til venstre: Eimund Sand i sitt atelier på Tjøme der store deler av Roseslottet ble til. (Foto: Gunnar Westermoen)

Stort bilde: Roseslottet ligger på høyden over Frognerseteren T-banestasjon (Foto: Sandbox)

I sitt atelier på Tjøme laget Eimund Sand de fem lysende konstruksjoner av «gull» som nå troner på Frognerseteren. Disse symboliserer de fem krigsårenes kamp for frihet og demokrati. I midten står Kongebjerka. Med sine 30 meter peker den på Kongen og hans NEI.

- Kongebjerka vitner om individets modige valg og den prinsippfaste troen på vår demokratiske forfatning, sier kunstneren.

Eimund Sand snakker ivrig om behovet for å motvirke polarisering i samfunnet.

Roseslottet er et område som dekker 75x75 meter og består av nærmere 100 malerier i formater på 3x4 og 4x6 meter. Maleriene forteller om krigen og okkupasjonstidens ulike sider – slik menneskene opplevde dem.

Ved inngangen står «Den hvite rose» og peker på gruppen av tyske opposisjonelle med samme navn.

Hovedkonstruksjonen i midten av Roseslottet: «De ufødtes stjerne» forteller om universelle verdier og om at vi også har et fellesskap med de generasjonene som kommer etter oss. Ved stjernen kan publikum lese Verdenserklæringen om menneskerettighetene.

Se nettsiden <https://roseslottet.no/>

- Det er viktig med en visjon som forener oss – et verdifellesskap. Prosjektet vårt er derfor sekulært og henvender seg til alle, på tvers av religion, livssyn og politisk ståsted - og uavhengig av alder. Grunnlaget er menneskerettighetene, demokratiet, rettsstaten og humanismen.

- Har du selv noen tanker om opphavet til menneskeverdet, har du en gudstro?

Vårt indre ikon

- For meg personlig hviler tanken om menneskets uendelige verdi i en tro på det guddommelige i mennesket.

At mennesket er født fritt og med en umistelig verdighet er jo et standpunkt og en påstand som sprenger rammene for vår viten, - dette er dypest sett et trosanliggende. For meg er både åpningen av 1. Mosebok og Johannesevangeliet sentrale kilder for å kunne forankre denne verdigheten. Mennesket er skapt i Guds bilde og rommer den Logos som opplyser hvert menneske. Vi har med andre ord et indre ikon som lever i oss uansett hvor mye vi dekker det til, og vi har i tillegg en indre stemme som taler i oss uansett hvor mye vi overdøver den. Dostojevskij sa det slik: "Å elske et annet menneske er å se det slik Gud ser det."

Vi har et stort utvalg av grønne inneplanter!

Se vår hjemmeside
for åpningstider
og inspirasjon
www.skajem.no

Risveien 7
0374 Oslo

Tlf. 2213 96 90



Diakonveien Omsorg+ - et ekte hjem

- Diakonveien Omsorg+ er et ekte hjem. Det skal være hyggelig for venner og slekt å komme hjem på besøk.

➡ diakonhjemmet.no

Det sier direktør for Diakonhjemmet Omsorg, Helle Dorthea Gjetrang. De 124 nye omsorgsleilighetene i Diakonveien, er nå tatt i bruk. I desember i fjor flyttet de første beboerne inn.

Helle Dorthea Gjetrang trekker fram alle ressurser og aktiviteter som leietagerne kan nyte godt av.

- Vi tilbyr aktiviteter tilpasset beboernes behov og interesser. Det kan gjelde treningsgrupper, kafe, konserter, turer og sosialt fellesskap, sier hun.

Leietakerne kan blant annet velge mellom å delta i Friskis og Svettis, generasjonsmøter med barnehagene og samlinger med Ris kirke.

Omsorg+ er boliger for deg som er over 67 år og som stort sett klarer deg selv.

Du kan søke om å leie bolig i Omsorg+ i Oslo kommune, uavhengig av hvilken bydel du bor i. Bydelstilhørighet gir ingen fortrinnsrett i vurderingen av hvem som skal få leie bolig i Omsorg+.

Diakonveien Omsorg+ er første del av byggingen av Diakonhjemmet hage. Bystyret i Oslo vedtok 6. mai 2020 reguleringsplanen for Diakonhjemmet hage. Dette ambisiøse prosjektet dekker omkring 40 mål på Steinerud og er prosjektert med blant annet boligbebyggelse, barnehage, sykehjem, campus for høyskoler og en videregående skole.



I Diakonveien finner du nå 124 omsorgsleiligheter som inngår i Oslo kommunes tilbud til deg som er over 67 år og som stort sett klarer deg selv. Helle Dorthea Gjetrang er direktør for Diakonhjemmet Omsorg.

- Åpningen av Omsorg+ er ett av flere steg i utviklingen av Diakonhjemmets tjenester innenfor helse, omsorg og utdanning. Vi ser etter hvor det finnes behov som ikke er dekket, og hva kan vi gjøre med det, sier Helle Dorthea Gjetrang.

Hun legger til:

- Å arbeide i en diakonal stiftelse betyr at jeg får lov til å være i tjeneste for andre. Det er et fantastisk privilegium, og et stort ansvar. Diakonhjemmet har en lang historie, og har vært pionér på mange områder. De startet opp før det var etablert et offentlig velferdssamfunn. Denne pionerånden ønsker jeg å bringe videre i en ny moderne drakt, i våre møter med fremtidige behov.

HØRSEL KLINIKK

PRIVAT HØRSELKLINIKK

- HØRSELUTREDNING AV VOKSNE OG BARN
- TINNITUSUTREDNING
- KONTROLL OG JUSTERING AV HØREAPPARATER
- RENSING AV ØRER MED AVANSERT UTSTYR
- HØRSELOMSORG

TURID BØRGE-ASK HØRSELKLINIKK - CC VEST
 OFF. GODKJENT AUDIOGRAF
 LILLEAKERVN.16 C - 0283 OSLO
 TLF. 23-25-2510
 90840593

Et personlig gravstell

 **gravstallerne**



Vi steller graven slik du ønsker

www.gravstallerne.no
 tlf 90605515

Ris menighets fasteaksjon søndag 21. mars



For 250 kroner
kan et menneske få tilgang til
rent vann resten av livet

Ingen barn skal måtte drikke skittent vann. Likevel må 785 millioner mennesker det hver dag. La oss bidra til en mer rettferdig verden sammen. Vi ser frem til årets fasteaksjon 21.- 23. mars 2021!

VIPPS TIL #17677 RIS KIRKE
MERK BETALING FASTEAKSJONEN

Bøssebærerne i Ris Menighet har i 2020 samlet inn 163.868 kroner. Det betyr at hver innbygger i menigheten har bidratt med kr 11 i gjennomsnitt. Dette betyr at Ris Menighet har gitt rent vann til 655 personer.

I 2021 bli fasteaksjonen digital. Vi kommer ikke til å sende ut konfirmantene våre med bøsser fra dør til dør. MEN, dette betyr ikke at vi ikke skal engasjere oss!

Som alltid skal konfirmantene våre være med på fasteaksjonen, men vi planlegger nå en digital innsamlingsaksjon søndag 21. mars! Så følg med på våre digitale plattformer for mer informasjon! Denne aksjonen retter seg mye mot konfirmantene, men

er åpen for alle som har lyst til å se. Sammen skal vi sikre rent vann til flere mennesker!

For de som husker, så har Kirkens Nødhjelp fokusert på rent vann de siste årene i fasteaksjonen. Rent vann har alltid være viktig, men når man lever i en pandemi er det enda mer viktig! Pandemien har forandret verden, og nå står verden overfor en ny fattigdomskrise og sultkrise. De mest sårbare rammes hardest og behovene vokser raskt. Hver krone vi samler inn er helt avgjørende for at Kirkens Nødhjelp kan igangsette store nødhjelpsoperasjoner når katastrofer inntreffer, men også til å skalere opp arbeidet til dem som trenger det aller mest.



250 kr



Hvis en brusflaske koster 25 kroner, trenger du 10 for å gi ett menneske varig tilgang på rent vann

500 kr



For prisen av hva det koster å bruke Spotify premium i underkant av 5 måneder (119kr pr mnd) kan du gi 8 mennesker tilgang til latrine.

1000 kr



Prisen på et par nye joggesko til 1000 kr er nok til å gi 4 familier hygienepakker

GAVEBOKEN TIL ALLE SOM LIKER SEG I OSLO VEST

MORTEN MALMØ
OSLO VEST
 Frogner, Ullern og Vestre Aker
 272 sider i stort format.
 Over 200 bilder.

498,-

Kart & 250 bilder

Oslo Vest gjennomgår nå store endringer. Bildene viser hvorledes det var her i 2020. Les også om bekker og vann, om hovedveiene, T-baner og busser, om politikere, kunstnere og idrettshelter fra Oslo Vest.

Boken får du her: **Roa:** Roa Bokhandel og ARK på Roa Senter. **Vinderen:** Norli og ARK. **CC Vest:** Norli CC Vest. **Majorstuen:** Norli Colosseum og Norli Bogstadveien. **Oslo sentrum:** Norli Universitetsgaten og ARK Egertorget.

HISTORIE
& KULTUR

SMÅFIX

- Din lokale handyman -
 Alt av småreparasjoner, montering og lettere vaktmestertjenester.

Ring Tore på 96 01 72 52

post@smafix.no
www.smafix.no

Psykoterapi på Vinderen

Samtaletterapi og traumearbeid med årsaksrettet metode. Voksne, barn og unge. Regelmessig gratis webinar med foredrag og demonstrasjon av metode.

Mariken Moxness
 Reg. Traumeterapeut loPT/Barnevernspedagog

Telefon: 48 60 50 54
 Epost: post@ioptterapi.no
 Internett: www.ioptterapi.no



Påskebetragtning

av kapellan Line Lindholm



Line Lindholm
Foto:
Bjørn Tønnesen

Vi nærmer oss påske, aller først skal vi igjennom fasten. Fasten er jo førti dager før påske. Quaranta giorni. Det er her ordet karantene kommer fra, en unntakstilstand. For det er det fasten er. En unntakstilstand der vi blir utfordret til å leve enklere og avstå fra visse goder. For de fleste av oss har ikke denne unntakstilstanden bare vart i 40 dager. Vi har levd med den siden mars i fjor. Mer enn noen gang lengter jeg etter påskens befriende og livgivende budskap på ny. En påminnelse og feiring av oppgjør med synd, ondskap og død.

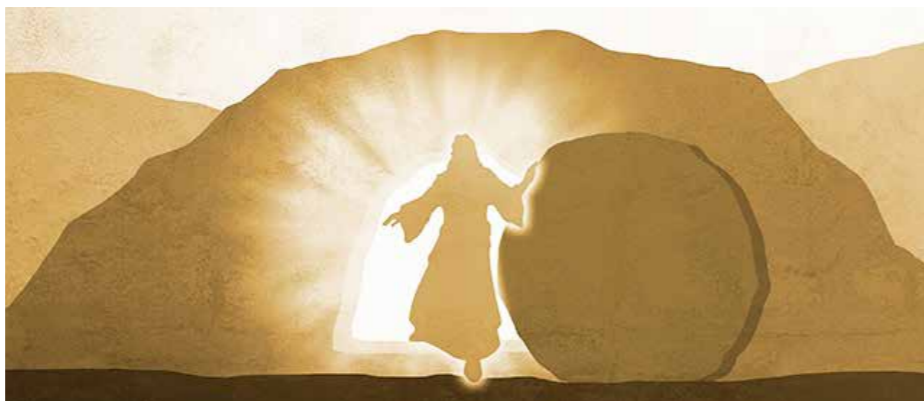
I skrivende stund er det ennå tidlig å si hvordan påskefeiringen i kirken vil bli. Får vi feire gudstjeneste? Får vi feire nattverd?

Påskens fortelling er et drama fra begynnelse til slutt. Fra palmesøndagens hallelujarop, til «korsfest, korsfest» på langfredag, til «han er oppstanden» påskedag. Mange følelser, forvirring, svik, anklager, betroelser, gråt, trøst og til slutt glede.

Ordet påske er avledet fra det hebraiske pesach – å gå forbi. Det henviser til at Gud «gikk forbi» husene til israelittene i Egypt da han drepte alle de førstefødte til egypterne Hvis de smurte blod på dørkarmen, så gikk dødsengelen forbi, og de ble spart.

Men – en annen assosiasjon som vekkes hos meg er det det greske ordet paschá. Ordet som betyr å lide. Kan det ha en sammenheng? En stor del av påskens beretning er jo nettopp pasjonen, lidelseshistorien.

På film har korsfestelsen og Jesu lidelseshistorie og lidelsens tema fascinert i mange år. Mest utpenslet og mest omdiskutert er den kanskje i "Passion of the Christ" med sine



Stort bilde: Fra kirken.no

blodige og voldsomme detaljer, mens korsfestelsen blir mer komisk portrettert i Life of Brian.

Lidelsen vi eller andre går igjennom og som eksisterer i verden er på mange måter en gåte og et mysterium. Mange stiller også spørsmålet – hvordan kan man tro på en god Gud når det finnes så mye lidelse og så mye ondt i verden? Vi kan undres over de lidelser som naturen påfører oss, og over de mellommenneskelige lidelser vi påfører hverandre. Noen ganger velger en selv påføre seg lidelse. Så er det også et paradoks a stor sjelelig nød ofte har vært opphav verdenshistoriens største kunstverk: f.eks. den døde Beethovens symfonier, eller Hamsuns Sult. Lidelsen i verden kan kobles til både de kreftene i verden som ikke er gode, til at vi er et stykke natur med en fysisk kropp, og dermed underlagt naturlover og at vi har en fri vilje hvor vi kan velge mellom godt og ondt, hvor også synden vil påvirke oss.

For mange har det siste året vært en prøvelse som for noen har resultert i mer lidelse. Barn som har opplevd mer vold hjemme, økt ensomhet, økonomiske tap, dårligere helse, sykdom og isolasjon. Livsverk som går i grus. Fravær av fellesskap og fysisk nærhet. Kanskje har det gått på troen løs, for den åndelige helsen må også få trening og påfyll. Det er ikke alltid lett uten et fellesskap.

Det finnes mange lidende på ulike måter. Kristi lidelse vi får høre om i påskens fortelling er for oss stedfor-

tredende – et viktig poeng i vår tro. Hans lidelser var både fysiske, sjelelige og åndelige. Dette gjør at vi kan omtale Gud – ikke som en upersonlig tilbaketrasket Gud, men en som gir seg selv for menneskene, går helt inn for å bli menneske - på godt og vondt. Vi skal få slippe å bli værende i langfredagens mørke, nettopp fordi Kristus selv var der og opplevde den dypeste formen for lidelse. Han oppleve å være forlatt av Gud selv. Denne lidelsen måtte Jesus være alene om. Den tyske presten Dietrich Bonhoeffer skrev fra sin mørke tid i Buchenwald: "Bare en lidende Gud kan hjelpe lidende mennesker".

Er så Jesus en seirende Messias eller en lidende menneskesønn? Svaret må jo bli begge deler. Det er gjennom lidelsen at han blir den seirende Kristus. Det er ikke gjennom volden han gjennomgår, men gjennom kjærligheten han gir langfredag som gir oss håp og seier.

I ham kan vi skimte håpet, for påskens fortelling slutter ikke med lidelsen, med natten eller mørket. Det slutter ikke med langfredag. Nei, fortellingen fortsetter - med en ny begynnelse påskemorgen. Den første dagen i uken. Med lys og til slutt med glede. Det betyr ikke at all lidelse i verden vil opphøre før det er snakk om en ny himmel og ny jord, men at vi kan ha håp og tro på både livskraftene og kjærligheten. At vi aldri går alene gjennom livet, aldri gudsforlatt, men at vi kan legge våre liv i Guds hender, og legge frem våre lidelse for ham.

Påskens dager

Palmesøndag er feiringen av Jesu inntog i Jerusalem søndagen før korsfestelsen. Den feires siste søndag før påske. Navnet Palmesøndag kommer av evangelienes beretning om at folk strødde palmegrener foran Jesus da han red inn i byen på et esel.

Skjærtorsdag viser veien mot påskedramaet. Jesu avskjed med disiplene er intim. Den skjer på to måter, ved at han vasker deres føtter og spiser påskelammet sammen med dem. I rammen av påskemåltidet innstiftet Jesus nattverden. Han sa at han i nattverdens brød og vin ville møte sine venner og gi tilgivelse for all synd.

Langfredag Dette er ved siden av påskedagen den mest dramatiske dagen i kirkeåret. Da markerer kirken at Jesus led og ble korsfestet. Når Jesus dør skjelver jorden og soldaten som vokter korset sier: "Sannelig, han var Guds Sønn!".

Påskedagen Men fortvilelsen og resignasjonen etter at Jesus døde på korset, blir snudd til feiring på Påskedagen når Jesus står opp fra de døde. Oppstandelsen er grunnfortellingen som den kristne kirke samles om gjennom hele kirkeåret: «Livet vant, dets navn er Jesus!» I gudstjenestene lovsynges Gud, vår skaper, frigjørere og livgiver: Hallelu-jah! (hebraisk: lovsyng Herren!). Uten oppstandelsen ville det ikke vært noen kristendom.

Sammen forteller de ulike dagene historien om hva som hendte i Jerusalem for ca 2000 år siden, en uke som har fått betydning for hele menneskeheten.



Fra kirken.no

Påkehilsen

fra biskop Kari Veiteberg



Biskop Kari Veiteberg
Foto: Dag Smemo

«Da gikk de ut og flyktet bort fra graven, skjelvende og ute av seg. De sa ikke et ord til noen, for de var redde.»

Sånn sluttar opphavleg - faktisk - det eldste evangeliet. Markus. Evangelium som betyr den gode, glade budskapet, endar opp tre redde kvinner, skjelvande og ute av seg.

...

Dette er kanskje følelsar nokon kjenner seg igjen i?

Til vanleg, men kanskje særleg denne merkelege påska kor vi ennå lever med pandemiens restriksjonar.

Mange av oss kjenner på vedvarande bekymring og uro. Vi er redde for korleis det skal gå med oss og dei vi er glade i, og vi redde for alle i heile verda.

Eg er urolig for korleis det vil bli framover. Eg er djupt bekymra for den mentale helsa vår, for borna og ungdomen og mange vaksne som av ulike grunnar slit. Redde er vi, mange av oss over heile jorda.

...

Det heile står og vippar, mørkret kjempar med lyset, rundt oss og i oss.

...

Det skjer noko ved ei grav første påskedagsmorgonen. Kvinnene kom til grava med olje til å salve ein død kropp.

I staden finn dei ein stein rulla til sides: «Han er stått opp, han er ikke her. Se, der er stedet hvor de la ham!»

Dei kom for å pleie og nett dei, dei omsorgsarbeidarane som vanlegvis har blitt tatt for gitt, for mange av oss har valt andre, meir spennande og pengeinnbringande yrker, dei går frå dødens rom og blir oppstandelses-vitner, håpsbærarar.

...

- For dei må ha fortalt det vidare. Sjølv om dei skalv og var reint frå seg.

...

Ryktet har i alle fall nådd hit.

Jesus er ikkje blant dei døde. Jesus høyrer ikkje til i fortida.

Påskeengelen ber kvinnene om å ikkje gråte ved grava, for Jesus er ikkje der! Han eg gått føre dei.

No kjem han i mot oss frå framtida. For HÅP, håp, det er eit ord som dirrar av framtid!

Det evangeliet denne påska fortel, er at det ut frå det djupaste mørkret, - ut av sårbarheita - kan vekse noko nytt og annleis, noko som gir håp og livsmot

og er eit teikn på at det skal gå bra, med oss og med verda.

...

La oss gå Jesus til møtes, ta opp kampen, mot vår eigen og andres motlausheit, og mot alt det som trugar livet.

Deg være ære, Herre over dødens makt! Evig skal døden være Kristus underlagt.

Hvordan gikk det med Vinderen Seniorsenter?



Christina Wang-Norderud og Bente Lindbæk engasjerte seg aktivt da Vinderen Seniorsenter sto i fare for å bli nedlagt.

Vinderen Seniorsenter gikk i fjor en uviss fremtid i møte, noe som skapte et sterkt engasjement i lokalmiljøet.

➡  Arnfinn Eng

I juni i fjor fikk jeg gleden av å besøke Vinderen Seniorsenter, og jeg fikk møte mange fornøyde brukere som begeistret fortalte om hvor viktig seniorsenteret er for de mange eldre i bydelen. Dette fikk behørig spalteplass i høstnummeret av Risbladet, som kom ut i september.

Men det lå en skygge over seniorsenteret gjennom sommermånedene i fjor - det var nemlig høyst uvisst om senteret fikk den nødvendig finansiering gjennom bydelen, når Nasjonalforeningen for Folkehelse ved nyttår ville trekke seg ut etter nesten 50 års drift. En av de som engasjerte seg i kampen for seniorsenteret var en av senterets flittige brukere; Christina Wang-Norderud.

- Jeg har bodd i bydelen i 50 år, forteller Christina.

Hun er opprinnelig fra Finland - med finlands- svensk som morsmål, og traff sin ektemann Rolf på en kongress for tannleger i Helsingfors.

- Så flyttet jeg til Norge i 1966, har fått 3 barn, 6 barnebarn og 3 ½ oldebarn, forteller hun med et smil.

- Men da Rolf døde for 20 år siden, begynte jeg å komme her på seniorsenteret, og har vært en trofast bruker siden.

Nettverk og venner

- Etter hvert har mange av mine venner blitt borte, jeg har jo selv blitt 91 år gammel, fortsetter Christina. - Men selv om man blir gammel, er det mulig å finne nye venner! Det er jo mange som tror at man blir sittende alene når man blir gammel, men slik trenger det ikke være! Her på seniorsenteret har jeg fått et nytt nettverk og mange nye venner, og det hjelper meg og mange andre eldre til å ha et godt og sosialt aktivt liv.

Men så hang altså hele seniorsenteret i en tynn tråd, da det fra nyttår av manglet finansieringen. Saken skulle opp til behandling i bydelsutvalget i Vestre Aker i september, men allere-

de før sommeren var saken klar: Bydelen kunne ikke finne finansieringen som trengtes, og senteret var truet av nedleggelse. Da var det mange som våknet!

Sterkt engasjement

- Dette går bare ikke an! tenkte Bente Lindbæk, en av de som aktivt engasjerte seg, og hun forteller med stort engasjement om hvordan lokalmiljøet mobiliserte. Det ble etablert en aksjonskomite som samlet inn over 1400 underskrifter lokalt til støtte for seniorsenteret.

- Så tok jeg og Bente Moe, leder i Vinderen helselag, kontakt med bydelsutvalget, og vi fikk lov å komme med et innlegg på 10 minutter når saken skulle opp til behandling på møtet i september, forteller Bente.

- Vi forberedte oss godt, og la ikke fingrene imellom. Vi holdt en skikkelig appell for politikerne - og vi ble hørt! Byrådet snudde og gjorde om på vedtaket - og seniorsenteret fikk

de pengene de trengte for 2021. Snakk om seier! Dagen etter gikk flagget til topps på seniorsenteret, og det ble feiret med stor bløtkake!

Dikt og venneforening

Og Christina - som da var godt i gang med å skrive vers på rim til et av barnebarnas konfirmasjon - fortsatte like godt med versfottene, og resultatet ble denne hyllesten på fem vers til arbeidet med å redde seniorsenteret.

- Men selv om vi vant første omgang, gjenstår det fortsatt mye, forteller Bente. I slutten av oktober ble Vinderen seniorsenters venneforening dannet, og er godt i gang med å jobbe for å støtte seniorsenteret økonomisk og sosialt. Nå håper vi at bydelen vil gå inn for at seniorsenteret skal være en del av de langsiktige planene for de eldre. Det er det virkelig behov for, og denne høsten har vist hvor stor støtte seniorsenteret har lokalt. Jeg er sikker på at vi skal få dette til, avslutter Bente med et stort smil.

Sagaen om Vinderen Seniorsenter

skrevet 20.11.20 av Christina Wang-Norderud, 91 år

Vi har hatt det så godt under Folkehelsens vinger,
men nå skal vår vei gå i ukjente svinger.
Det ryktes vårt senter skal legges ned,
og kanskje åpnes et helt annet sted.
Beliggenhet på Vinderen er helt unik.
Her har vi lege og post og butikk,
og nærhet vi har til trikk og til buss,
og disse goder de utgjør et pluss.
Å gå helt ned til Borgenveien 1
det er da alt for langt for gamle ben.

At håpet var ute, det trodde vi,
men noen ildsjeler hadde sitt å si.
Aksjonsgruppen, den ble dannet så fort.
Den tenkte langsiktig, den tenkte stort.
Underskriftskampanje, det fikk den til.
Alt kan gå bra, hvis en virkelig vil.
Responsen på denne var helt enorm,
det bygget seg opp til en veldig storm.
En overraskelse seg bydelen fikk
at så mange stemmer var ute og gikk.

Konsekvensutredning manglet jo helt,
men vår bekymring ble etter hvert delt.
En sykehjemsplass koster en million:
Uten stimulanse og i isolasjon,
behovet for sykeplass kan skje fort!
Med det kan da bydelen ei gjøre stort,
men må skjønne, at seniorsenter er bra,
for oss, som vil aktiv alderdom ha.
Aktiviteter for kropp og for sjel
holder oss gående, gjør oss så vel.
Enhver politiker må jo forstå
at vi ikke vil la oss trække på.

Bydelsutvalget, det tok til sitt vett,
Til vår store glede, slo det retrett.
Så heldige vi seniorer er,
som fortsatt kan få lov å samles her.
Vi føler, at alle hverandre står nær.
Godt vennskap i livet betydningsfullt er.
Våre kjære ansatte får også bli,
Undrenes tid er dog ikke forbi
På dette setter vi uendelig pris
Tenk at alt løser seg på beste vis.

Men aksjonsgruppen vår, den gir seg ei,
For venneforening den baner vei.
Denne forening blir så det meste,
og den skal virke for senterets beste.
Det betyr trygghet, hvis uventet ting,
seg skulle gjemme bak neste sving.
Vi håper at den mange medlemmer får,
så vi kan se frem til en lysnende vår.
Alle de, som har stått på,
En stor applaus og varm en takk må få.

Rekkverk-produsenten på Slemdal:

REKKVERK / LEVEGGER / GJERDER

Nyhet!

LED-LYS I REKKVERK



SKAP STEMNING I DITT UTEROM!

Med sitt unike design og fleksibilitet kan glassrekkverkene fra Forefence nå leveres med integrert og dimbart LED-lys. Spesialutviklede stolper gjør at man kan montere LED-lys i et skjult system til alle glassdesignene i Sonate-serien.

Ekklusivt uttrykk - også i mørket!

Glassrekkverkene fra Forefence opprettholder sitt eksklusive uttrykk også etter at mørket har senket seg.



UTEROM I DITT EGET DESIGN

Forefence er designet og produsert i Norge, og muliggjør unike løsninger for å skape helhet fra rekkverk til levegg. Forefence er kvalitetsprodukter som har bestått testing hos Sintef.

Kontakt oss i dag om ditt prosjekt!

Uforpliktende og gratis befarings, eller presentasjon etter avtale i vårt ute-showroom i Oslo.

Se vår hjemmeside for inspirasjon

www.forefence.com

FOREFENCE

SHOWROOM (etter avtale): Slemdalsveien 129 | 0777 Oslo

Tlf. 948 71 045 | post@forefence.com

Rishaven Menighetsbarnehage:

Vi er sårbare - men fokuserer på omsorgen for barna

Rishaven Menighetsbarnehage har på lik linje med alle barnehager i Norge blitt kastet ut i en ny tilværelse gjennom pandemiens stenging og gjenåpning. Nå står de ansatte på for at barna skal møte normal og god omsorg i en unormal og usikker tid.



Hanne Mari Halvorsen er styrer i Rishaven barnehage



↳ Ida K. Dørsjø Kristiansen

- Det var en stor omveltning og det var en del prøv og feil i starten, men vi fikk etter hvert til gode rutiner, en god flyt, mulighet til å gi nærhet og omsorg til barna samtidig som vi fulgte retningslinjene i smitteveilederen, sier styrer i Rishaven, Hanne Mari Halvorsen.

- Jeg opplevde at det var en enorm positivitet, stå-på-vilje og glede av å kunne åpne barnehagene igjen, og en tid før sommeren som var preget av hygge, ro og glede over å se hverandre igjen, sier hun.

Avgrenset

Barnehagen består av to avdelinger, hvor vanligvis dørene mellom avdelingene er åpne store deler av dagen. Barna kan dermed få leke og bli kjent med barn og voksne uavhengig av avdelinger. Som en del av beredskapsnivået de er på for å forhindre mulig smittespredning må barnehagen derimot stenge disse dørene og avdelingene holdes hver for seg.

- Dette synes vi er veldig synd, sier Hanne Mari.

Hun viser til at de ser at noen barn savner samværet med barna på den andre avdelingen.

- Det er også aldersgrupper på tvers som vi savner, spesielt kanskje for de barna som skal begynne på skole, som ikke får hatt grupper sammen med barna fra den andre avdelingen som de kanskje skal begynne på skole sammen med.

Sårbart sykefravær

Den største utfordringen er et høyt sykefravær blant de ansatte. Den minste hodepine eller sår hals resulterer i flere dagers sykefravær i påvente av test og resultat.

- Vi er svært sårbare, spesielt da avdelingene ikke kan hjelpe hverandre i løpet av hverdagen som vi kunne tidligere, forklarer Hanne Mari.

Hun forteller videre at det oppfordres til å sette inn vikar fra vikarbyrå. Men i slutten av desember måtte de sende hjem en vikar som hadde blitt utsatt for smitte i en annen barnehage og som dermed måtte i karantene.

- Jeg satt resten av dagen i telefon med smittevernkontoret i bydelen som måtte vurdere mulig karantene på barn og ansatte i barnehagen. Dette slapp vi heldigvis, men risikoen for å få smitte inn i barnehagen øker når vi får vikarer utenfra, sier Hanne Mari.

Justering ga en liten sikkerhet

Da de tidlig på høsten så at mye av sykefraværet økte grunnet den nye situasjonen, forteller Hanne Mari at de valgte å ansette en ekstra assistent ut barnehageåret og ut juli 2021.

- Selv om vi mange ganger har opplevd at flere ansatte er syke samtidig, vil den ekstra ansatte kunne gi oss en liten sikkerhet i hverdagen. Barnehagen budsjetterer da med underskudd, men dette var en enighet mellom eierne og meg at var er beste for barnehagen fremover da situasjonen er så usikker, sier hun.

Omsorgsfull hverdag for barna

Det har hele tiden vært et ønske om en hverdag så normal som mulig for barna.

- Vi snakker om viruset, hvorfor vi må vaske hender, hvorfor vi ikke kan leke med barna på den andre avdelingen og hvorfor vi ikke kan ha med leker hjemmefra, sier Hanne Mari.

- Men utover dette tror jeg ikke barna føler at hverdagen deres er veldig annerledes enn den var før. De får sitte på fanget å lese en bok, trøst og omsorg hvis de har behov for det eller en god klem i løpet av dagen, avslutter hun.



NABOLAGS ADVOKATEN

ADVOKAT MORTEN PERSEN
Partner/Advokat MNA
Advokatfirma Morten Persen AS
Telefon: +47 908 33 624
Besøksadresse:
2. Etasje Røa Senter,
Vækerøveien 205, 0751 Oslo
www.nabolagsadvokaten.no

VALKYRIEN TANNKLINIKK

Moderne praksis sentralt på Majorstuen
ønsker nye pasienter velkommen!

Beliggende 5 min.
gange fra T-bane.
Gode parkeringsmuligheter
i parkeringsanlegg
under tannlegeklinikken
eller i gaten utenfor.

Jan Fritsch - allmenntannlege
med spesialkompetanse
i implantatprotetikk

Inger-Anne Christensen Fritsch -
allmenntannlege



Adresse: Jacob Aallsgate 18 B, 0368 Oslo
Tlf. 22 17 17 66 eller tlf. 22 60 31 51,
mobil: 400 70 266 (for sms)
e-post: tannlegenefritsch@hotmail.com

Opphørs- salg 50%

Vinderen Antikvariat
Slemdalsveien 63B

På grunn av Covid 19:
Ring 99251120
for avtale

Dikt til trøst og ettertanke

↳ *Andreas Seierstad*

Ingrid Lydersen Lystad, har vært utstillingsleder for Høstutstillingen. Nå arbeider hun som forfatter, blant annet med dikt.

- Diktene gir meg glede. De åpner for refleksjon og håp, sier hun. Risbladet trykker diktene: «Å tro», «Hver Aften» og «Gaven». Tanken er at diktene gir håp, engasjerer og berører Risbladets lesere. Hun har også utgitt diktsamlingen "Tvers gjennom"

Mens "GLIMT" er skrevet i Koronaens tid - en tid hvor verdier blir satt på prøve - handler diktene i "Tvers gjennom" om å være pårørende når en av dine nærmeste er blitt dement.

Ingrid Lydersen Lystad håper at diktene i "GLIMT" kan være en samtalepartner og åpne for gleden ved å være menneske i en tid med store utfordringer.

Diktene er fra samlingen GLIMT – som ble utgitt ut på Kolofon forlag (2020) og hvor inntektene går til Leger Uten Grenser.



Ingrid Lydersen Lystad



Edvard Munchs "Stjernenatt" (1922-24) fra boken "GLIMT" Olje på lerret, 80 x 65 cm. Munch-museet MM M 00187. Foto: © Munchmuseet/Rena Li.

Å tro

Å tro er
å holde for sant
noe som
ikke kan
bevises.

Å tro er
å leve med håp.

Å tro er å følge en sti
naturen har gitt deg.
En sti hvor
kjærlighetens veiarbeidere er i
full sving.

Du har en jobb å gjøre!
Naturen kjenner hemmeligheten
og gleder seg

Hver aften

Hver aften går Gud
over landet
og spør deg
om hva du ga.

Hver aften tenner han stjerner av håp,
og minner om
det
han engang sa.

Ditt liv er
et ansvar.
Du har et kall.
Du må gjenfinne stien han gikk.

Den er ikke bred.
Den kan være dyp.

Lyset gir retning og stjernene håp.
Hver aften går Gud over landet.

Gaven

Du har en gave du må åpne.
Hver dag må du åpne den på nytt.
I gaven er tanker og følelser,
intuisjon og instinkt.

Du må åpne gaven.
Erkjenne dens innhold.
Se mulighetene.
Ta imot gledene gaven kan gi.

Du har en gave du må bruke.
Hver dag.
I gaven finner du deg selv.

Vinderen Rens & Skjorte service

Vinderentorvet
Slemdalsveien 72
Åpent: 8-18 (9-16)

22 49 19 19

www.renseni.no

Berg Lions Club



GI OSS BØKENE DINE

Vi tar imot bøker (ikke leksikon) og LP/CD'er i Godals vei 12, Tåsen, mandager kl. 18:00-19:30. Grunnet koronasituasjonen kan mottaket i perioder bli stengt og vi kan dessverre ikke for tiden hente bøker. Se info på <https://facebook.com/LionsBokmarkedet> Ring 988 31 809 eller 988 32 061 hvis du har spørsmål.



Ditt valg - Vårt ansvar

22 14 20 00

www.stormelegro.no

Stolthet - Tradisjon - Pålitelighet



DIN ELEKTROINSTALLATØR



Allmennpraksis og spesialkompetanse

Ragnar A. Gjone – Allmennpraksis
Nina Ullsfooss – Spesialist kjeveortopedi
Mette G. Hillestad – Spesialist periodonti
Nils J. Lysen – Allmennpraksis
Anette Strindberg – Spesialist kjeveortopedi

Tlf. 22 14 18 00

www.slemdal-tann.no
Stasjonsveien 4, 0776 Oslo

Velkommen til oss!

Vi holder til i nye, moderne lokaler sentralt på Vinderen. Lett adgang med parkering og heis. Vi er faglig oppdaterte, tilstreber høy kvalitet og setter av god tid til hver behandling.

Adresse
Slemdalsveien 70 B, 2. etg,
0370 OSLO
Timebestilling
Tlf. 22 70 39 90

Prøv oss!

Vi tilbyr blant annet:

- Røntgen med stor bilder som gir bedre oversikt
- Utfører implantatprotetikk
- Estetisk tannpleie
- Samarbeid med dyktige spesialister

VINDEREN TANNLEGENE

www.vinderentannlegene.no



Svar på Ris quiz

1. 4 ganger i året
2. Kristina Nomme
3. På døpefonten i Ris kirke er han fremstilt med sag
4. Paulus døde som martyr i Roma, antagelig ved halshugging
5. Innledningen til salme 121 i det gamle testamentet
6. Påske (Lukas 2, 41-42)
7. «Skjær» betyr rett og slett ren, som kommer fra Johannes 13 der Jesus vasker disiplens føtter
8. Katakombe er en underjordisk gang med gravkamre i veggene. Forbindes særlig med kristne gravsteder i Roma
9. N.F.S. Grundtvig
10. Henrik Ibsen
11. Roseslottet er en kunstinstallasjon ved Frognerseteren, skapt av brødrene Vebjørn og Eimund Sand
12. Ligger på Volvat oppkalt etter Reidar Kobro, som var forstander for Diakonhjemmet
13. Turi Widerøe – Norges første kvinnelige trafikkflyver på 1960-1970-tallet
14. Etablert i 1972 – med det lange navnet Ris Helse-og velferdssentral
15. 21,5 meter

Kongeparet i Holmenkollen 1906

Kong Haakon VII og Dronning Maud overvar sitt første skirenn i Holmenkollen den 12. mars 1906. En kongelig tradisjon som lever i beste velgående den dag i dag.

Johan Ditlev-Simonsen

@monsds33@gmail.com

Kuling i Holmenkollen

Norges nye kongepar Haakon VII og Maud skjønte tidlig at vinteridretten betød enormt for det folket de nettopp hadde blitt spurt om å tjene. De var begge svært glade i friluftsliv og det var derfor naturlig for dem å melde sin interesse for å overvære Holmenkollrennet som den gang som nå er det største idrettsarrangementet i Norge. I en kombinasjon av dårlig snøforhold i februar når rennet skulle vært gjennomført og kongens travle arbeidsdager ble det bestemt at Holmenkollrennet med skihoppkonkurranse skulle avholdes mandag den 12 mars.

I dagene før var det langrenn – og pent vær, men den 12. mars når kongen og dronningen kom var det sterk vind og snø og riktig ufyselig. Kongetribunen den gang var et relativt enkelt reisverk i tre uten tak og andre bekvemmeligheter som dagens kongelige har glede av.

På kongetribunen hadde de blant annet følge av Skiforeningens formann Kaptein Karl Roll som hadde vunnet Damenes Pokal i Husebyrennet i 1889 og Fridtjof Nansen som hadde deltatt i 1881 og 1884. Med disse ekspertene ble de loset gjennom hopprennet og kongen tok seg også tid til å snakke med flere av deltagerne etter rennet.

Norske flagg

Tradisjonen tro var selve hoppet drapert foran med nasjonens flagg. Etter mange år med den svensk-norske



Fra øverst til høyre: Prospektkort laget i 1906 med fantasifull tegning av Kronprins Olav. Den lille kronprinsen fikk sine første ski alle rede den første vinteren etter han ankom Norge. Han var en ivrig liten krabat som øvde seg i tilrettelagde løyper i slottsparken. Lite kunne man den gang vite at han skulle bli «skiprins» og «skikonge» som elsket å gå på ski hele livet. Dessuten konkurrerte han noe og var med både i 1922 og 1923 som deltager i hopprennet i Holmenkollen.



Kongetribunen i 1906 med Kong Haakon VII og Dronning Maud i følge med blant annet Fridtjof Nansen og Skiforeningens formann Kaptein Karl Roll.



Den svenske kronprinsen – senere Kong Gustav V med sitt følge på kongetribunen i Holmenkollen i 1904.

Kongen i samtale med noen av deltagerne etter rennet i 1906

Hopperen Andreas Pedersen i svevet i 1906 med kongetribunen bak. Pedersen hoppet dårlig og endte langt nede på resultatlisten

flagget, «sildesalaten», var nok de 10.-12.000 tilskuere denne dagen henrykt over at det var det rene norske flagget som lyste opp mot dem i fra under hoppkanten. På flaggstenger rundt arenaen valet også det røde, hvite og blå flagget som et synlig bevis på det Norge vi hadde fått etter unionsoppløsningen i 1905.

Det skal sies her at unionskongen Oscar II selv var interessert tilskuer flere ganger med sin familie og venner helt tilbake til det første rennet i Husebybakken i 1879 og i så henseende fortsatte Kong Haakon og Dronning Maud en kongelig tradisjon som allerede hadde vært delvis etablert gjennom mange år av unionskongen Oscar II og hans familie.

JØLSTAD
begravellesbyrå



Grefsen - Abildsø
Kirkeveien - Smestad
Kalbakken - Holtet
Sandvika - Vollen
Bekkestua

Tlf.: **22 79 77 00** (24 t.)

Jolstad.no



**Ønsker du å ha
selskapet ditt hos oss?**

Tlf.: 23 62 94 70
Epost: post.ris.oslo@kirken.no

kirken.no/ris



SAGA[®]
BEGRAVELSESBYRÅ



Begravelse til riktig pris

Vi har prisgaranti på våre tjenester. Det sikrer deg den beste prisen, uten at det går på bekostning av service og kvalitet. Vi ordner alt det praktiske og er tilgjengelig hele døgnet. Hos oss er du i trygge hender.

Telefon: 4000 2460
sagabegravelse.no

Ny inskripsjon på gravstein kr 5800,-

Ny inskripsjon til fast lav pris.
Vi tilbyr også vedlikehold og oppussing.
Stort utvalg av nye gravsteiner.
Ring oss på telefon 4000 2448



gravstein24.no



Foto: Arnfinn Eng

NABOLAGET I GLEDE OG SORG *Gjelder for perioden 09.11.2020-21.02.2021*

Viede

Holmenkollen kapell

Annette Christine Usken og
Stig Øyvind Steinsvik

Marie Louise Liane og
Martin Knudtzon Andersen

Camilla Margrethe Pay og
Snorre Christoffer Pedersen

Sneha Srikanth og
Aleksander Seoane Nymoen

Vigdis Ingebjørg Wohrm og
Gustav Thrane-Steen

Stig Valdemarson Ebbesen

Karl Morten Pharo

Harald Skullerud

John-Erik Samdal

Thor Refsland

Harald Rolf Maartmann

Magdalene Johansen

Bjørge Aastorp

Dora Berggrav

Arnold Berstad

Karin Helene Hansen

Ole Andreas Bachke

Dag Anker Riddervold

Bo Anders Fredriksson

Aslaug Berg Samdal

Helen Gerner Holager

Bent Natvig

Jorunn Marie Askvig

Inger Elisabeth Dahll

Svein Kristian Leer-Salvesen

Thordis Unni Fritzner Store

Christian Smith

Erna Marie Eng

Anne Katrine Maartmann

Jan Martin Høeg

Kjartan Hasse Stenbuk Arctander

Jørn Morten Bakken

Pål Opstad

Ernst Gunnar Wangelsten

Døpte

Ris kirke

Leo Ertzeid

Lucia Hoelsveen

Ola Hammervold Norum

Holmenkollen kapell

Fredrik Nagel Tandberg

Edvard Wathle

Stella Skjelbred Strand

Ella Mitlid-Mork

Emil Brinch Dehli

Gustav Antonsen

Heddy Charlotte Solstad

Jonatan Brattgjerd Roberg

Liv Pierrette Toft Balloux

Tomine Bos-Haugen

Julie Skatvedt Blindheim

Louise Stavnes Tveraabak

Lotta Skreiberg Sprauten

Josephine Malaekhe Langseth

Millea Kristiansen Øvergaard

Amalie Lorentzen Stenmark

Ludvig Aune Lødding

Emilie Nilsen Rønning

GMM
GRØNSETH MONUMENT AS
Etabl. 1881

**GRAVMONUMENTER
TILFØYELSER
RESTAURERING**

Vi er eldst i bransjen og holder til i trivelige lokaler i Hoffsveien på Skøyen.

Vi leverer alt av gravmonumenter og er spesialister på naturstein med personlig preg.

Det gis en rabatt ved visning av menighetsbladet.

Hoffsveien 29
Tlf. 22731370
Mob. 90038150
post@gronsethmonument.no



**Ønsker du å gå inn i
givertjenesten?**

Du kan selv bestemme
hyppighet og beløp,
og du har mulighet til å inngå
avtale med faste trekk.

**Se mer på
kirken.no/ris
under "Gaver"**



Prestene:
Sokneprest
Jan-Erik Heffermehl
23 62 94 73
jh265@kirken.no



Kapellan
Arnfinn Eng
997 45 822
ae224@kirken.no



Kapellan
Line Lindholm
930 80 890
ll992@kirken.no



Daglig leder:
Christian Fosse
23 62 94 72
cf592@kirken.no



Menighetssekretær:
Ida K. Dørsjø Kristiansen
23 62 94 70
ik346@kirken.no



Menighetspedagog:
Kristina Nomme
924 43 424
kn339@kirken.no



Kantor Ris:
Terje Baugerød
951 10 962
tb529@kirken.no



Organist Holmenkollen:
Petter Amundsen
928 89 790
petter@amundsen.gs



Trosopplæringsleder:
Cecilie Trogstad Johnsen
481 85 950
cj784@kirken.no



Styrer
Rishaven barnehage:
Hanne Mari Halvorsen
905 04 873
post@rishaven.no

 **DEN NORSKE KIRKE**
Ris menighet
Risbakken 1, 0374 Oslo
Tlf 23 62 94 70
Epost: post.ris.oslo@kirken.no

Spørsmål om dåp/bryllup:
23 62 90 09 (8-15.30)

Lev nærmere naturen!



Foto: Jan Nagell-Erichsen



Foto: Margrete Nagell-Erichsen

➤ Margrete Nagell-Erichsen

Vi lever i en urolig verden der nyheter kommer tett inn på oss. Det gjør at vi kan bli bekymret for mye i hverdagen. Å komme seg ut på en tur i marka og nyte det enkle og det nære gir gode naturopplevelser. Kanskje gir det også en god pause fra hjemmekontoret i disse pandemitider.

Vi blir anbefalt å bruke nærmarka og møtes ute. Et godt utgangspunkt for turen er Frognerseteren. På Frognerseteren kan du spenne på deg skiene og ta en av de rødmarkerte skiløypene innover mot Tryvann og Lille Tryvann. En skitur bidrar til at du beveger deg annerledes og får brukt alle musklene i kroppen. Det kan kjennes godt for vonde rygger. Er du

ikke glad i å gå på ski, er det like fint å gå på bena.

Lille Tryvann er et idyllisk lite vann hvor det er fint å raste og gjøre opp et bål. Å se inn i flammende er avkoblende og gir ro for en stresset sjel. Å passe på bålet og ikke gjøre noe annet gir en frihetsfølelse. I vintertiden oppleves det veldig stille og vakkert å betrakte det fine vinterlandskapet, mens du kjenner den gode varmen fra bålet og den friske luften. Snøen demper ulyd og gir et vakkert lys. Det kjennes godt å nyte en kopp varm drikke og ta frem den norske matpakken eller hvorfor ikke en Kvikk-lunsj. Benytt sjansen og nyt den gode stunden ute i naturen.

Sorggrupper

Har du mistet din livsledsager og kjenner at sorgen er tung å bære?

Sorggruppe er en god hjelp for å kunne bearbeide sorgen sammen med andre i samme situasjon. Gruppene møtes hver tredje uke, halvannen time hver gang. Vi ønsker å ha en individuell samtale med hver enkelt som vil delta i gruppen.

Møtested og klokkeslett bestemmes på et senere tidspunkt.
Vil du vite mer eller ønsker du å melde deg på?

Ta kontakt med diakon Lillian Dombestein på tlf 973 05 294 eller e-post ld929@kirken.no

Diakon Gudrun Homstvedt på tlf 468 62 174 eller e-post: gh697@kirken.no
Sorggruppeleder Gro Kvalheim på e-post: grokvalh@online.no
Du er også velkommen til å ta kontakt dersom du ønsker individuelle samtaler utover dette tilbudet.

Holmenkollen kapells venneforening: Vil du være med og bidra til at kapellet på best mulig måte inngår som en viktig del av Holmenkollen nasjonalanlegg?



Foto: Bjørn Tønnesen

Venneforeningen arrangerer medlemsmøter flere ganger i året med konserter og foredrag.

Årlig kontingent
kr. 400,- person
kr. 600,- par
kr. 1500,- bedriftsmedlemmer
Livsvarig medlemskap kr. 10 000,-

Foreningens formål er å bidra til at Holmenkollen Kapell vedlikeholdes utvendig og innvendig på best mulig måte og inngår som en viktig del av Holmenkollen Nasjonalanlegg. I den forbindelse har foreningen et nært samarbeid med Skiforeningen. Foreningen skal medvirke til at kapellet så langt det er mulig er tilgjengelig for publikum. Foreningen samarbeider med Ris menighet og Kirkelig fellestråd i Oslo, som har det overordnede ansvaret for bruk og vedlikehold av kapellet.

Foreningens initiativtaker, styreleder og drivende kraft i alle år, Hans Herman Horn gikk bort 18. august 2020. Han etterlater seg et stort tomrom, men vi vil samtidig huske ham som en stor inspirasjonskilde for foreningens fremtidige arbeid. Vi i styret – som nå består av Erik v. Hirsch (styrets leder), Cathrine M. Schultz, Kari Leegaard, Jan-Erik Heffermehl, Birgitte Espeland og Ingelin Killengreen – vil tilstrebe en videreføring av Hans Herman Horns sterke engasjement for kapellets beste.

Siden foreningens stiftelse har foreningen bidratt til omfattende utbedrings- og vedlikeholdsarbeider i og utenfor kapellet (bl a utvendig beising og maling av vegger, vinduer og dører, sliping og lakkering av gulvet i kirkerommet, installering av teleslynge, nytt bilde- og lydanlegg og lysanlegg i kapellet, anskaffelse av hjertestarter, utomhus-arbeider som felling av trær og busker, beplantning rundt kapellet, samt nye benker). Flere viktige oppgaver er under planlegging.

For nærmere opplysninger ta gjerne kontakt med Kari Leegaard på tlf 98 41 04 43 eller Erik v. Hirsch på tlf 90 61 44 69

FASTE AKTIVITETER

Aktivitetene vurderes individuelt etter gjeldende regler fra helsemyndighetene.

BABYSANG mandager kl. 11 og kl. 12
Foreldre og babyer: Lek, sang og spise sammen

RIS KFUK-KFUM-SPEIDERE tirsdager kl 18.
Utendørsaktiviteter i aldersinndelte grupper.
Epost: bjerke.unni@gmail.com

TIRSDAGSSAMLINGENE kl. 19.
Temaer og samtale: Åpent for alle og gratis entré

SMÅBARNSTREFF
kontakt Vestre Aker helsestasjon

TWEENSING (5.-7. klasse)
kor hver torsdag fra kl. 18

UNGDOMSKLUBBEN RISK (13-20 år)
hver torsdag kl. 19, ulike temaer hver uke

TWEENSKLUBBEN SLUSH (10-12 år)
fredager kl. 14:30: Spiser, leker, drikker slush!

LØRDAGSKAFÉEN en lørdag i måneden kl. 12
Møtested spesielt for de med psykisk utviklingshemming

SØNDAGSSKOLE utenom helger med familiegudstjeneste og skolens ferier

VELKOMMEN TIL  GUDSTJENESTE

Vi følger til enhver tid de aktuelle reglene fra sentrale myndigheter når det gjelder åpning av kirkene våre. Du kan holde deg oppdatert på våre nettsider: kirken.no/ris

Støtt våre arrangementer!

Alt overskudd går til å støtte tiltak i vårt nærmiljø, bl.a. barne- og ungdomsprosjektet Mitt Valg.

Dessverre må vi, grunnet pandemien, avlyse årets barneskirenn.

Et arrangement vi alle har gledet oss til!

Vel møtt i 2022!



Cox Oslo 02-2021

MITT VALG!

Gode valg kan læres



«Mitt valg» er et gjennomarbeidet og fleksibelt program for holdningskapende arbeid i barnehage, skole og i idrettsmiljøene. «Det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne».

Lions Slemdal jobber aktivt for økt utbredelse av Mitt Valg i vår bydel. Programmet er innført ved skoler, barnehager og våre store idrettsklubber; Heming og Ready. – med gode resultater. «Mitt Valg» følges av disse klubbene for å innarbeide gode verdier og holdninger blant nærmere 1500 fotball- og bandyspillere. Vi sponser også klubbene for å bidra til at de når sine mål.



Kjøp årets kalk, gjødsel og bark fra Lions Slemdal

Hjelp oss å hjelpe andre.
Vi leverer gratis på døra.
Bestilling innen 17. april.
Utkjøring 21.-22. april

For nærmere Informasjon om bestilling og levering kontakt:

Jan Gulseth:

909 49 998

jpgulseth@online.no

Arne Bakken

916 28 400

arne.bakken@gmail.com

Vi samler inn penger gjennom faste aktiviteter bl.a.:



April
Tulipanaksjonen.



St.Hansaften
Familiefest på Holmendammen



Desember
Julekonsert med sølvguttene

Prosjekter vi jobber med:

- Lions førerhundskole
- Frivillighetssentralen Vestre Aker
- Hester til terapiledning på Gaustad
- Operasjon Ved
- Ungdomsutveksling
- Turer, opplevelser og ferdighetskurs for barn med behov for sosial omsorg
- Støtte til sykehjem, aldershjem, skoler, barnehager, organisasjoner og enkeltpersoner i vår bydel.

Bli medlem

Slemdal Lions er en del av verdens største humanitære organisasjon som driver humanitært arbeid både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Vi ønsker i kontakt med personer i vårt nærmiljø som er interessert i humanitært hjelpearbeid og forebyggende tiltak mot mobbing og rusmisbruk i et trygt og godt nærmiljø. (Mitt valg). Vi trenger flere yngre medlemmer!

Vi har et hyggelig og sosialt klubbmiljø med mange ulike aktiviteter og er blant de største klubbene i regionen

Kontakt: Jan Espen Thorvalden, 905 53 767 eller mail: taggart@online.no



Lions Club Slemdal

Etablert 1961