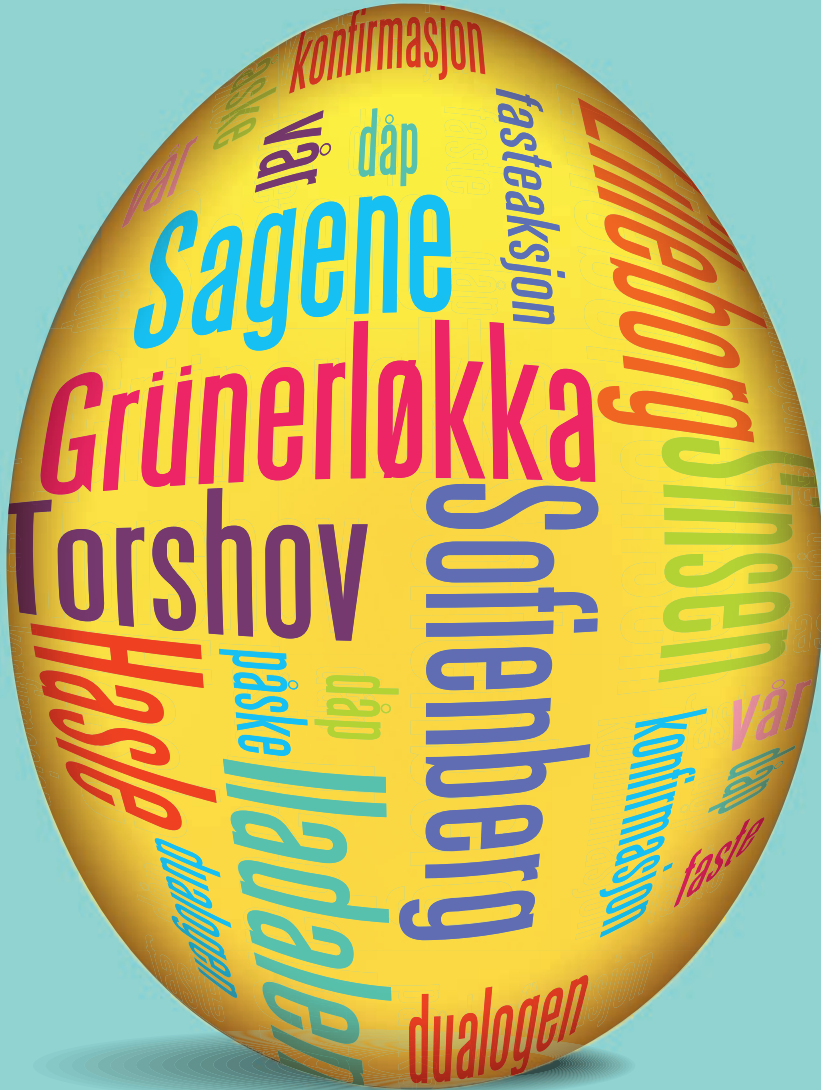


Vår

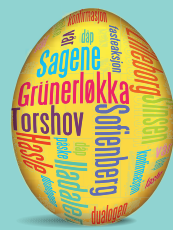


på Østkanten

# Innhold



- 3 Et vårtegn
- 4 Kuuult å være konfirmant i kirka
- 6 Bruk beina – hjelp flyktninger
- 8 Skaper rom for ro og stille tro ...
- 10 Sagene og Iladalen menighet
- 12 Torshov og Lilleborg menighet
- 14 Sa ja til dåp og fest!
- 16 Paulus og Sofienberg menighet
- 18 Sinsen menighet
- 20 Hasle menighet
- 22 Babysang
- 23 Dualogen



Utgiver  
**Nordre Aker prosti**

Prosjektleder  
**Eleni Maria Stene**

Fotografer  
**Sveinung Bråthen,**  
**Morten Normann Almeland,**  
**Kristin Frøsland, Lene Moen**

Trykk/design  
**Østfold Trykkeri AS**  
**www.ostfold-trykkeri.no**  
Opplag 2 600

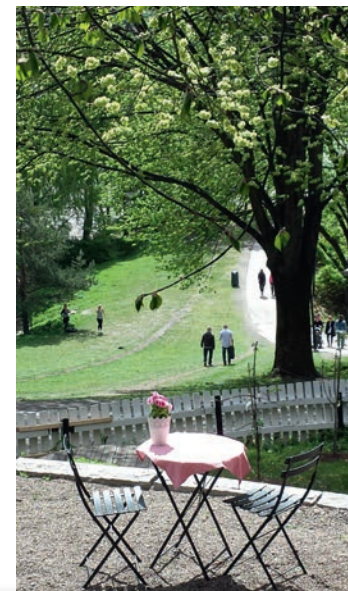
**Paulus og Sofienberg menighet**  
Helgesensgate 64  
0558 Oslo  
Telefon: 23 62 92 50  
post.paulussofienberg@  
oslo.kirken.no  
www.kirken.no/ps

**Torshov og Lilleborg menighet**  
Åsengata 25, 0480 Oslo eller  
Oskar Braatensgate 35,  
0474 Oslo  
Telefon: 23 62 92 10  
post.torshovlilleborg.oslo@  
kirken.no  
www.kirken.no/tol

**Sagene og Iladalen menighet**  
Søren Jaabæk gate 5,  
Ila kirke  
Telefon: 23 62 93 90  
post.sageneogiladalen.oslo@  
kirken.no  
www.kirken.no/sageneogiladalen

**Hasle menighet**  
Eindrides vei 9,  
0575 Oslo  
Telefon: 23 62 97 70  
post.hasle@oslo.kirken.no  
www.kirken.no/hasle

**Sinsen menighet**  
Lørenveien 13  
0585 OSLO  
Telefon: 23 62 97 60  
post.sinsen.oslo@kirken.no  
www.sinsenkirke.no



## ET VÅRTEGN ...

Det lille magasinet du holder i hendene nå, er et vårtegn fra oss som jobber i kirkene på Østkanten. Her kan du lese om mye av det som skjer på Hasle, Sinsen, Torshov, Lilleborg, Sagene, Iladalen, Grünerløkka og Sofienberg, og det er ikke lite ...

Teateroppsetning, konserter, fasteaksjon der du kan bidra, nytt samtaletilbud, babysang og kuuult konfirmantopplegg er noe av det. Så kan du lese litt om Den store dåpsfesten som vi arrangerte i januar, og om jazzmusiker Tord Gustavsen som åpner kirkerommet for nye mennesker med sine unike toner. I tillegg finner du en oversikt over det som skjer i påska.

Påska er kirkens viktigste høytid. I jula hører vi om Jesusbarnet som ble født i en stall i Betlehem – det er en underlig og vakker fortelling. Påskas budskap utfordrer oss på en annen måte. Jesus som rir inn i Jerusalem, først hyllet som en konge, men det er noe som ikke stemmer. Han rir på et esel og har ingen fine klær eller noen hær. Det går noen dager, så blir han sveket av et par av sine beste venner. Han blir angitt som en forbryter, spottet, korsfestet og gravlagt. Det kunne ha slutta der, men så forteller bibelfortellingen om en tom grav.

Jeg har grunna mye på dette og forstår det ikke, men fortellingen gjør noe med meg. Som barn trodde jeg på alt, som ungdom tvilte jeg på det meste. Som voksen åpnet fortellingene seg på nytt gjennom kloke mennesker jeg møtte i Studentmenigheten og i kirka. Mitt rom for tro ble større, og i det rommet var det også plass for spørsmål, tvil og fortvilelse over urettferdighet og lidelse.

På stua har jeg et kors laga av drivved fra fjæra i Kristiansund. Det er enkelt, sterkt og preget av hardt vær. Det symboliserer Jesus for meg – og en slik Gud kan jeg leve med og tro på.

Kirkerom kan man besøke enten man tror mye eller lite. Jeg har min fem-på-topp-liste over vakre kirker: katedralen i Salzburg der Mozart ble døpt, pilegrimskatedralen i Santiago de Compostela, den uferdige La Sagrada de Familia i Barcelona og en liten barokk kirke i Praha jeg ikke husker navnet på. Så synes jeg Volsdalen kirke i Ålesund er flott med Frans Widerbergs fargerike altertavle og glassmaleri. Hva er ditt kirkerom? Kanskje kan du besøke noen nye kirker i år?

Etter påska er våren her for fullt. Nytt liv spirer, og dagene blir lengre og lysere. Jeg er et vårmenneske – skia pakker jeg med glede inn igjen i boden – nå lengter jeg etter joggesko, piknik i parken og å seile sakte ut Oslofjorden i vår gamle Firling. Det beste i livet starter når temperaturen er over 20 grader...

Nyt våren og stikk innom de mange fine kirkene våre!

Eleni Maria Stene  
redaktør



*Eleni Maria Stene*



Leir, nye venner og et åpent og inkluderende konfirmantopplegg er topp, synes Herman Pretorius, Irina Rief, Eivor Veiteberg Stålsett og Sara Shillington.



## KUUULT Å VÆRE KONFIRMANT I KIRKA

Nye venner, leirliv og ny kunnskap er fint, synes årets konfirmanter. De har ikke angra på at de valgte konfirmasjon i kirka.

**– Er det ok å være konfirmant?**  
– JAAAAAAA, kommer det spontant fra Irina Rief (14), Sara Shilling (15), Eivor Veiteberg Stålsett (14) og Herman Pretorius (14). Vi møtte dem en tirsdag kveld i Lilleborg kirke der det er tensing. De fire fjortenåringene har valgt dette som sin konfirmantlinje etter jul.

Herman går på Sofenberg skole, Irina og Eivor på Sagene skole og Sara på Frydenberg skole. Gjennom konfirmasjonstiden har de fått mange nye venner, og de vært en del av SPLITS-samarbeidet. Det er et felles prosjekt for ungdom og

konfirmanter på Sagene, Iladalen, Torshov, Lilleborg, Grünerløkka og Sofenberg. I år er det tre linjer man kan velge mellom som konfirmant: tensing, Anette på sporet og påskeleir.

### Egne valg

Alle de fire ungdommene er bevisste på at det var deres eget valg med konfirmasjonsopplegg og konfirmasjon i kirka.

– Jeg føler meg hjemme i kirka og synes det er fint å lære nye ting om kristendommen. Så er jo konfirmasjon på en måte en stadfestelse av dåpen, sier Herman.

– Jeg har blitt døpt i kirka, har en kristen familie, og jeg føler at jeg hører til i kirka, derfor var det et naturlig valg, sier Irina.

Eivor og Sara har også tanker rundt hvorfor de valgte kirkelig konfirmasjon.

– Det føles mer seriøst her, og det var et mer fristende opplegg, mener Eivor.

– Jeg er døpt i kirka, og jeg føler meg velkommen, derfor kjennes det mer riktig enn humanetisk konfirmasjon, forklarer Sara.

Ikke alle av årets konfirmanter er døpt, men man kan likevel velge kristen konfirmasjon, og så kan man bli døpt på en gudstjeneste i løpet av året. Noen valgte å gjøre det på «Den store dåpsfesten» 17. januar – andre gjør det senere.

Verken Irina, Herman, Eivor eller Sara føler noe press på å være «superkristen», og de må ikke gå i kirka hver søndag, men noen ganger i løpet av konfirmasjonstiden. Det er ok, synes de.

– Jeg vil anbefale opplegget veldig. Det er hyggelig, veldig åpent, og man blir virkelig tatt vare på, sier Sara med et smil.

Mange ungdommer velger tensing som konfirmantopplegg.



### Leir, lek og læring

Ett av årets høydepunkter har vært bli kjent-leiren på Haslumseter i Bærum i høst.

– Det var veldig koselig, mye leker og inkluderende, bra opplegg. Dessuten var det veldig dårlig mobildekning, så vi måtte snakke sammen! sier de fire ungdommene og ler. Leiren ga et fint utgangspunkt for å bli kjent med nye folk og få nye venner. I april er det ny leir, og det gleder de seg også til selv om de ikke vet helt hvor de skal ...

Konfirmasjonsopplegget har også bydd på ny kunnskap – kunnskap om det å være ung, etiske spørsmål og om tro og Gud.

– Vi har lært om Gud, om trosbekjennelsen og den hellige treenighet. Så har vi lært om at det er mange måter å tro på. Vi har vurdert etiske dilemmaer og lært mer om å se og forstå andres synspunkter på ting. Så

har vi lært at man ikke behøver å tro på absolutt alt i kristendommen for å være konfirmant, forklarer Irina og Eivor.

Den 8. mai er selve konfirmasjonsdagen – da skal ungdommene konfirmeres i den lokale kirka de hører til. Selve dagen har de ikke rukket å tenke så veldig mye på, men alle gleder seg.

– Jeg er veldig spent på denne dagen. Jeg tror det blir en fin dag der man føler seg veldig elsket, sier Herman som skal konfirmeres i Sofenberg kirke.

– Konfirmasjonsdagen er en dag der hele familien blir samlet fra England og Nord-Norge. Det er en dag som handler litt om deg. Folk setter pris på deg, og man tar et steg videre inn i voksenlivet. Det blir fint, tror Sara.

– Gjennom konfirmasjonen vet du at du tilhører noe, kirka og et

felleskap, og den sosiale biten er veldig viktig. Det er unge ledere, og folk er greie med hverandre, oppsummerer ungdommene før de må løpe videre. Nye sanger, band og ivrige ledere venter ...

## Konfirmasjon VÅREN 2016

Hasle kirke 8. mai kl. 11.00

Sinsen kirke 15. mai kl. 11.00

Torshov kirke 8. mai kl. 11.00

Lilleborg kirke 8. mai kl. 13.00

Sagene kirke 8. mai kl. 11.00

Sofenberg kirke 8. mai kl. 11.00

Påmelding til konfirmasjon våren 2017 skjer innen utgangen av august 2016 ved din lokale kirke.





Foto: Kirkens Nødhjelp

## BRUK BEINA – HJELP FLYKTNINGER



Bli med på spasertur for en mer rettferdig verden! Kom til Lilleborg kirke tirsdag 15. mars kl. 17.00!

– Da vi begynte å høre om flyktninger som druknet i Middelhavet og sto fast bak nye gjerder i Europa, ble jeg fortvilet over å ikke kunne gjøre noe. At jeg og kirka ikke fikk gjort mer, at tiden blir liten i travle hverdager, at det er vanskelig å vite hva en kan gjøre. Med Kirkens Nødhjelps fasteaksjon kan vi, kirka, gjøre noe, sier Ellen Aasland Reinertsen, aksjonsleder og prest i Torshov og Lilleborg. Hun håper mange vil støtte opp om årets fasteaksjon, og den som vil vite mer, kan ta kontakt på e-post: ER955@kirken.no eller tlf. 23629212 eller 90234023.

Kirkens Nødhjelp er Den norske kirkes samarbeidspartner i kriser og katastrofer i verden. Gjennom

å gå med bøsse kan man være med å gjøre noe konkret for f.eks. flyktninger i Syria og nabolandene.

### Ta med en venn på turen!

Tirsdag 15. mars kl. 17.00 begynner vi med pøsemiddag i Lilleborg kirke, før vi deler ut bøsser og fordeler roder. Kanskje vil du gå i ditt eget nabolag? Ta gjerne med en venn og gå sammen! Etter turen samles vi til varm kaffe og opptelling fra bøssa.

### Barn og voksne kan gå sammen!

Barn vet godt hva som er rettferdig og hva som er urettferdig. I fasteaksjonen kan de få oppleve at de kan være med å bidra! Voksne og barn kan gå sammen med bøsse i nabolaget, og i alle kirkene våre finner du fastebøsser til å ha hjemme sammen med heftet SUPERHELT – Et fasteopplegg for barn.

### Innsatsen vår nytter!

I fjor samlet vi i prostiet vårt inn nok penger til at 340 mennesker

– Turen til Kenya fikk meg til å se hvor konkrete resultatene av klimaendringer er. Gjennom fasteaksjonen kan vi alle bidra til at mennesker i sårbare områder får hjelp og ressurser til å tilpasse seg en varmere jordklode, forteller Ingrid Olava på tur med Kirkens Nødhjelp. Særlig gjorde møtet med masaibønder rammet av tørke sterkt inntrykk. Kirkens Nødhjelps fasteaksjon 2015–16 har tittelen «I kriser er vann kritisk», og fokuserer på Kirkens Nødhjelps vannarbeid i katastrofer og hvordan klimaendringene fører til flere og verre katastrofer. Klimaendringene rammer de fattige hardest.

fikk varig tilgang til reint vann – eller at 400 familier på flukt fikk tilgang til hygieneprodukter og dermed en litt mer verdig tilværelse. Årets konfirmanter går med bøsser, men det trengs MANGE bøssebærere, så bare kom!

Om du ikke får blitt med som bøssebærer, kan du støtte fasteaksjonen og flyktninger ved å sende ... GAVE 200 til 2426



Foto: Kirkens Nødhjelp

Fasteaksjon i Sinsen kirke, søndag 13. mars kl. 16.30-20. Middag for bøssebærerne kl. 16.30-17. Deretter dør-til-dør-aksjon.



## SKAPER ROM FOR RO OG STILLE TRO ...

Det dirrer litt av en ordløs Gud når jazz-musiker Tord Gustavsen trakterer tangentene på flygelet i Sagene kirke. Hundrevis av mennesker står i kø for å komme inn på Lysvesper.

Konseptet Lysvesper startet først som et prøveprosjekt ledet av Jon Hasle i Grefsen kirke. Så ble det utviklet videre i Sagene kirke. De siste tre årene har den meditative kveldsmessen, som består av keltisk-inspirert liturgi, sang og noen enkle ord for kvelden, samt Tords vakre toner, blitt et fast innslag i kirka. Og folk kommer fra hele byen og utenbys fra for å delta.

– Lysvesper er et veldig inkluderende rom. Man kan bare sitte stille og lytte, eller tenne lys, se på ikoner eller delta aktivt gjennom sang og nattverd. Mange kommer i en litt meditativ tilstand, og tonene blir en aktiv medspiller, sier jazzmusikeren, som synes det er fint å være en del av dette. Sammen med kirkens egne medarbeidere har Tord åpnet kirkerommet på en ny måte for både unge og eldre mennesker. Solveig Slettahjell, Kristin Asbjørnsen, Sigvart Dagsland og Sondre Bratland er blant kjente sangere han har spilt sammen med i kirka. Andre ganger har Tord invitert inn utenlandske sangere eller musikere. Sammen har de lett

og lekt i gamle salmeskatter og toner og skapt nye uttrykk som appellerer til ulike mennesker.

– Salmene er en konstant kilde til energi og ny inspirasjon for meg. I kreativt arbeid med salmene utforskes spennet mellom grunnfjell og luft, mellom forankring og åpenhet, forteller den kjente jazzmusikeren, som også har gravd i salmeskattene på den siste plata si.

### Sufi-dikt og salmer

Innimellom små og store konsertscener i USA, Canada og Europa finner Tord alltid veien hjem – hjem til kirkerom som han har vokst opp med, blitt kjent med salmeskatter og toner. Han startet å spille allerede som fireåring, og kirka var et naturlig sted å både spille og synge. Som ung studerte han ved jazzlinja ved Musikkonservatoriet i Trondheim og ved Universitetet i Oslo, og han var aktiv i Studentforbundet i Oslo. I dag bor han rett ved Sofienberg kirke og stikker ofte innom. Så gleder han seg til Paulus kirke åpner igjen etter oppussingen. For kirkerommene betyr mye for ham både gjennom symbolikk, altertavler, musikk og ord, og på Lysvesper føler han sterkt et nærvær.

– Mange finner en ro og opplever en kontakt med noe hellig i kirkerommet på Lysvesper. Jeg kan også oppleve det, selv om jeg samtidig er profesjonell når jeg spiller, og det er veldig oppbyggelig, forteller han og legger til at det også er godt å være i rom der musikken får være

viktig, men samtidig er en del av noe større på en annen måte enn ved konserter. Varheten for rom og stemninger har han med seg både på konsertscenen og i kirka, og hans lyriske anslag har blitt et kjennetegn langt utenfor Norges grenser.

Nå har han nettopp gitt ut sitt sjuende album, «What was said», sammen med den afghansk-tyske jazzsangeren Simin Tander og Jarle Vespestad på trommer. Plata er et møte mellom gamle norske salmer transformert og gjendiktet til pashto og Tords nykomponerte musikk. På sett og vis møtes dype, kristne tradisjoner og sufisme eller islamsk mystikk her, og et nytt, felles landskap med en egen dimensjon oppstår. Albumet har allerede fått strålende kritikker i inn- og utland, og 40–50 konserter står for tur.

Det var spesielt tre ting som var utslagsgivende for den nye plata, forteller Tord:

– Jeg kjente et ønske om å få et nytt møte de gamle salmene som jeg vokste opp med, som er en viktig kraftkilde i meg. Så, for to år siden, skulle vi spille konsert i Paris med kvartetten, men halve bandet ble stående igjen på flyplassen i Harstad på grunn av tekniske problemer. Det førte til en konsert med bare trommer og flygel i Paris, som ble en overraskende god opplevelse. Videre sluttet bassisten i kvartetten min, og jeg fikk lyst til å jobbe med et litt annet lydlandskap før det ble tid for å gjøre innspilling med kontrabass igjen. Så bassen ble

erstattet med mer elektroniske lyder, trigget fra flygelet med et avansert system med optiske sensorer. Og til slutt fikk jeg høre Simin Tander synge, og ble virkelig grepet av mystikken i stemmen hennes, og av lydene i språket pashto. Ideen til de sufi-aktige gjendiktningene av salmene kom da, og vi møttes og utviklet dette prosjektet sammen, forteller jazzmusikeren, som så vidt har tid til en kaffekopp på stamstedet Supreme Roastworks på Grünerløkka før nye spilleoppdrag venter ...







Foto: Svenung Bråthen



# SAGENE OG ILADALEN MENIGHET

Sagene og Iladalen menighet vil være et åpent rom for alle, en kilde til hvile, vekst og velsignelse, et sted for å møte andre og Gud.

**Våren 2016 er festtid!**  
Fra påskedag til godt over pinse blir våren en eneste lang fest i våre to kirker! Vårfestgudstjeneste med fire kor, 1. mai-gudstjeneste, friluftsgudstjeneste på Vøienvolden gård, konfirmasjon, pinsedag, jubileumsgudstjeneste i Ila og Festidalen. Det skal merkes at kirkene til sammen er to hundre år!

**Ila kirke feirer 75 år!**  
Jubileumsgudstjenesten er søndag 22. mai kl. 11.00 i Ila kirke. Da Ila småkirke åpnet i 1941, var den en av Norges første arbeidskirker. Den årlige Festidalen

5. juni kl. 17.00 blir jubileets folkefest for alle iladøler!

**Sagene kirke feirer 125 år**  
Kirken ble åpnet lille julaften i 1891. Jubileumsgudstjenesten blir 18. desember, med flere markeringer utover høsten.

**Rekordhøye besøkstall i Sagene Åpen kirke. Vi trenger flere frivillige medarbeidere!**  
I 2015 besøkte 13 411 mennesker Åpen kirke utenom arrangement. Det er rekordhøyt siden kirken gjenåpnet 10.10.2010. Kirken er åpen fra kl. 12–20 tirsdag, torsdag, lørdag og søndag. Noen har det som en del av sin rytme å komme innom kirken for å tenne et lys, slå av en prat eller bare sitte stille. Andre kommer innom ved større hendelser i livet. Nå trenger Åpen kirke flere kirkeverter som kan sitte faste vakter i to og tre timer. Les mer på våre nettsider og ta kontakt!

**Orgelkonsert og tidebønn hver tirsdag kl. 13.00**  
Hver tirsdag holdes det orgelkonsert og tidebønn i Åpen kirke. Her kan man lytte til orgelmusikk fra et av våre to orgler ved kantor Stein Skøyeneie og Espen Takle. Etter tidebønnen er det kaffe og hjemmebakst.

**Kveldsmesser**  
Utenom høymessene på søndag kl. 11.00 holder menigheten kveldsmesser med ulikt preg.

**Lysvesper**  
Noen torsdagskvelder i semesteret arrangeres det lysvesper i Sagene kirke kl. 19.00. Jazzpianist Tord Gustavsen ved klaveret i samspill med anerkjente gjestemusikere. Liturgien er inspirert av keltisk spiritualitet. Sagene kirke torsdagene 17. mars og 21. april kl. 19.00.

**Korsveimesse**  
I korsveimessen er sangene og liturgien inspirert av Korsveibevegelsen, en felles-

kirkelig stiftelse født ut av lengselen etter å leve som Jesu disipler i vår tid. Korsveimessene i Ila ledes av kapellan Annette Dreyer. Ila kirke søndagene 3. april og 1. mai kl. 19.00.

**Kveldsmesse med gjest**  
I kveldsmessen inviterer vi en gjest til samtale med en av våre prester. Reza Rezaee er en ildsjel i bydelen. Jørgen Foss er lokalpolitiker og nyvalgt for Åpen folkekirke i Oslo bispedømmeråd. Sagene kirke 17. april og 19. juni kl. 19.00.

**Måltid med messe**  
En onsdag ettermiddag i måneden er det Måltid med messe i Ila kirke. Dørene åpner kl. 16.30. Vår egen kokk Herve serverer et varmt hjemmelaget måltid før vi går til Messe for små og store kl. 17.30. Passer fint for alle som trenger et hvilerom i hverdagen. Ila kirke 9. mars, 20. april og 15. juni.

**Barnesang og Superkor**  
Annenhver onsdag samles vi til barnesang (1–5 år) og Superkor (6–12 år). Dørene åpner kl. 16.30. Vi spiser pølser før vi deler oss på alderstrinn. Etter sangen avslutter vi med felles samling i kirken. Annenhver onsdag i Ila kirke kl. 16.30–18.00.

**Hyggetreff i Ila kirke**  
Hyggetreffet er for deg som ønsker en sosial samlingsstund. Vi samles rundt en kaffekopp og noe å bite i, og synger kjente og kjære sanger. Samlingen er i menighetssalen i Ila kirke fra kl. 12.00 til 14.00. Ta kontakt med ansvarlig Margit Knudsen på tlf. 91862186. Hver onsdag kl. 12.00.

**Finn oss på** [www.kirken.no/sageneogiladalen](http://www.kirken.no/sageneogiladalen)  
**Lik oss** på facebook [sagene kirke](https://www.facebook.com/sagenekirke) [ila kirke](https://www.facebook.com/ila.kirke)  
**Ring oss** på kontoret 23629290

## Sagene og Iladalen menighet

# Påske og vår

**Søndag 13. mars kl. 11.00**  
i Sagene kirke. Maria budskapsdag, første steg-gudstjeneste for ettåringer, med dåp og nattverd.

**Torsdag 17. mars kl. 19.00**  
i Sagene kirke. Jazzpianist Tord Gustavsen med fløytest Marit Steinsli.

**Søndag 20. mars kl. 11.00**  
i Ila kirke. Palmesøndagsmesse for små og store, med dåp og nattverd.

**Skjærtorsdag 24. mars kl. 19.00**  
i Ila kirke, nattverd. Felleskapsmåltid.

**Langfredag 25. mars kl. 11.00**  
i Sagene kirke, lesninger fra Jesu lidelse og død.

**Søndag 27. mars kl. 11.00**  
Påskedagshøymesse med nattverd og dåp i Sagene kirke.

2. påskedag gudstjeneste med nattverd på Sagenehjemmet kl. 11.30.



Babysang er veldig populært – hver torsdag kl. 12 annenhver gang i Sagene kirke og Ila kirke

**Søndag 3. april kl. 11.00.**  
Høymesse med dåp og nattverd i Sagene kirke.

**Søndag 3. april kl. 19.00.**  
Korsveimesse i Ila kirke.

**Søndag 10. april kl. 11.00**  
i Sagene kirke. Høymesse med nattverd, kl. 13.00 dåpsgudstjeneste.

**Søndag 17. april kl. 11.00**  
i Ila kirke. Samtalegudstjeneste med konfirmantene.

**Søndag 17. april kl. 19.00**  
i Sagene kirke. Kveldsmesse med gjest Reeza Reesae.

**Onsdag 20. april kl. 16.30**  
i Ila kirke. Måltid med messe kl. 17.30 (måltid kl. 16.30).

**Torsdag 21. april kl. 19.00**  
i Sagene kirke. Lysvesper med jazzpianist Tord Gustavsen og andre musikere.

**Søndag 24. april kl. 11.00**  
i Sagene kirke. Vårsangfest med fire lokale kor! Gudstjeneste med dåp.

**Søndag 1. mai kl. 11.00**  
i Sagene kirke. 1. mai-gudstjeneste med dåp og nattverd.

**Søndag 1. mai kl. 19.00**  
Korsveimesse i Ila kirke.

**Torsdag 5. mai kl. 11.00**  
Kristi himmelfartsdag. Friluftsgudstjeneste på Vøienvolden gård i Maridalsveien 120.





Foto: KRISTIN FRØSLAND © Torshov og Lilleborg menighet

## TORSHOV OG LILLEBORG MENIGHET

Øst for Akerselva ligger Torshov og Lilleborg kirker. Menigheten ønsker å være åpen og inkluderende for hele mylderet av mennesker i området.

Torshov og Lilleborg menighet har en lang historie knyttet til industrien langs Akerselva og boligutbygginga fra rundt forrige århundreskifte. På grunn av befolkningsveksten ble Lilleborg menighet skilt ut fra Sagene menighet i 1916, og Torshov menighet ble opprettet i 1930. I januar 2015 ble disse to menighetene slått sammen til én menighet. I år feirer menigheten at det er 100 år siden Lilleborg menighet så dagens lys, først og fremst med en teaterforestilling i april og en jubileumshelg i november.

Det er gudstjenester i begge kirker og mange trosopplæringsaktiviteter for barn og ungdom. Mange er knyttet til kirkene gjennom dåp, konfirmasjon, bryllup og gravferd. Noen bruker ansatte i kirkene som samtalepartnere eller er med i frivillig arbeid. I kirkene er det også konserter, korøvelser og teater.

**Det skjer mye i kirkene våre**  
Det er aktiviteter både for de som er hjemme på dagtid og på ettermiddag – og kveldstid, for både eldre og yngre. Se hjemmesida vår kirken.no/tol, oppslag utenfor kirka eller søk opp Lilleborg og Torshov kirke på Facebook.

Torshov myldrer av barn, og mange av aktivitetene er for barn eller for voksne med barn. I vår er det tre store begivenheter i tillegg til de faste aktivitetene: babysang, barnesang, søndagsskole og familiespeiding.

**Femåringer**  
Først ute er påskevandring for femåringer 17. mars. De og andre som ønsker det, får møte påskens fortellinger gjennom måltid og kirkekunsten i Torshov kirke.

**Seksåringer**  
19. og 26. mai er det seksårs klubb. Og så får seksåringene en hemmelig gave på gudstjenesten i Torshov 29. mai. Det er nemlig hemmeligheter det skal handle om, og om vennskap og det å snart begynne på skolen, og om kirka. Alle samlingene starter med middag.

**Ettåringer**  
En baby blir ett år. Hun eller han er blitt et bestemt lite vesen som har begynt å utforske verden, og som ustøtt tar sine første steg, eller snart kommer til å gjøre det. Det må feires! Den 12. juni kl. 11 i Lilleborg kirke er det første stegmesse. Ettåringer med familier og alle andre inviteres til å feire livet, dåpen og barna på gudstjeneste.



**Teater i Lilleborg kirke**  
Oskar Braatens komedie «Godvakker-Maren» settes opp i Lilleborg kirke i tidsrommet 23. april–1. mai.

Vårens teaterforestilling er en del av menighetens 100-årsmarkering. Gjennom 20 år har Oskar Braatens komedier vært satt opp i Lilleborg kirke med skuespiller Grethe Ryen som regissør.

«Godvakker-Maren» handler om to unge jenter som kommer gående fra Ringerike til Sagene for omkring 100 år siden for å søke jobb og livsmuligheter. I første scene har de kommet fram til gata på Sagene tidlig en morgen, trøtte og slitne etter å ha gått hele natta. Som en prolog til forestillingen er scenerommet fylt av små grupper av mennesker fra forskjellige steder i verden. Mange av dem har kommet hit med de samme forhåpninger og drømmer som jentene den gang hadde.

**Forestillingen vises:**  
Lørdag 23. april kl. 18.00, premiere  
Søndag 24. april kl. 18.00  
Mandag 25. april kl. 19.00  
Onsdag 27. april kl. 19.00  
Fredag 29. april kl. 19.00  
Lørdag 30. april kl. 15.00  
Søndag 1. mai kl. 18.00

Sted: Lilleborg kirke, Oskar Braatens gate 35

Billetter koster kr 150/100  
Billetsalg i døra 1 time før.

**For grupper over 5:**  
forhåndsbestilling fra 1. april, post.torshovlilleborg.oslo@kirken.no eller tlf.: 23629232 torsdag og fredag mellom 10 og 14.

## Torshov og Lilleborg menighet

# Påsken

Begge kirkene har lange og gode tradisjoner for påskefeiring. Vi begynner med en felles feiring på palmesøndag.

**Palmesøndag**  
20. mars kl. 11.00

**Lilleborg kirke**  
Palmesøndagsmesse for store og små. Maling av påskeegg til påsketreet. Menighetsprest Dag Iversen, diakonvikar Ingunn Aadland og organist Per Karang. Nattverd. Kirkekaffe.

**Skjærtorsdag**  
24. mars kl. 18.00

**Torshov kirke**  
Kveldsmesse med påskemåltid og avdekking av alteret. Konfirmanter som er på leir i kirka, deltar sammen med kapellanene Thomas M. Wagle og Ellen Aasland Reinertsen og kantor Kristian Hernes.

**Lilleborg kirke**  
En meditatív kveldsmesse. Allment skriftemål, nattverd og avdekking av alteret. Kantor Per Kristian Amundrød og sokneprest Signe Fyhn.

**Langfredag**  
25. mars kl. 11

**Lilleborg kirke**  
Pasjonsgudstjeneste. Opplesning av Jesu lidelseshistorie. Kantor Marius Skjølaas og solistkvartett framfører «Impropria Salvatoris nostri» av Trond Kverno. Utdeling av roser. Konfirmanter. Kapellan Thomas M. Wagle og sokneprest Signe Fyhn.

**Torshov kirke**  
Langs kirkeskipet og over alteret i Torshov kirke er Jesu lidelsesvei avbildet. Inspirert av disse glassmaleriene, følger vi Jesus på veien gjennom 13 stasjoner. Bibeltekster, bønner fra vår tid, musikk av Kristian Hernes og den gamle latinske salmen Stabat Mater binder Jesu lidelseshistorie sammen. Konfirmanter. Kapellan Ellen Aasland Reinertsen og kantor Kristian Hernes.

**Påskeaften**  
26. mars kl. 23.00

**Lilleborg kirke**  
Påskenaattsmesse. Nattverd. Vi tenner påskelyset, går sammen mot påskemorgen og synger påskelovsangen. Organist Per Karang. Konfirmanter sammen med menighetens prester.

**1. påskedag**  
27. mars kl. 11.00

**Torshov kirke**  
Høytidsmesse med nattverd. Kirkekaffe. Konfirmanter. Kapellanene Thomas M. Wagle og Ellen Aasland Reinertsen. Kantor Kristian Hernes.

**Lilleborg kirke**  
Høytidsmesse med nattverd. Kirkekaffe. Organist Per Karang. Sokneprest Signe Fyhn.

**2. påskedag**  
28. mars kl. 12.

Gudstjeneste på Frivillig-sentralen. Lunsj serveres. Menighetsprest Dag Iversen og kantor Kristian Hernes.



Fint å bli døpt sammen med flere andre syntes Sofie Strand Jama, som ble døpt av prest Annette Dreyer i Ila kirke



Foto: Sveinung Bråthen

## SA JA TIL DÅP OG FEST!

17. januar ble 13 dåpskandidater i ulike aldre døpt i Ila kirke, Sofienberg kirke og Torshov kirke. Etterpå ble det fest ...

– Det var et kjempefint opplegg i kirka, og det var fint at det var litt flere større barn og voksne som ble døpt. Så var det en veldig hyggelig dåpsfest etterpå med god mat og fint ordnet til, forteller Sofia Strand Jama. Fjortenåringen var en av de tretten som valgte å la seg døpe i Ila kirke 17. januar. Hun er konfirmant til våren og syntes det passet fint med dåp sammen med flere.

– Mange mennesker vet ikke at både store barn, ungdom og voksne kan bli døpt i Den norske kirke, men det kan de! Det har vi

forsøkt å gjøre noe med ved å arrangere «Den store dåpsfesten» 17. januar i menighetene på Østkanten, sier Eleni Maria Stene, kommunikasjonsrådgiver for Nordre Aker og daglig leder for Paulus og Sofienberg menighet.

Alle menighetene i Nordre Aker inviterte til dåpsfest før jul. Den 17. januar ble det flotte gudstjenester i Torshov kirke, Ila kirke og Sofienberg kirke med spesielt fokus på dåp. Seks kandidater ble døpt i Torshov, fem i Ila og to i Sofienberg kirke. Dåpskandidatene var fra 4–5 år til over 30 år, og noen var kommende konfirmanter. De enkelte dåpskandidatene ble spurt om de ville døpes, og de svarte selv ja. Det ble høytidelige og vakre øyeblikk og et minne for livet for den enkelte. Etter gudstjenesten inviterte kirkene og deres ansatte til dåpsfest der alle dåpskandidatene kunne ta med familie og venner og

feire med god mat, sang og litt program. Familie og gjester kom bokstavelig talt til dekket bord – og gratis fest.

– Tilbakemeldingene har vært gode på alle festene. Kanskje er det en ny måte å tenke høytid og fest på som passer travle mennesker i vår tid? Samtidig håper vi det kan bygge ned barrierer og myter om at det å bli døpt må være en stor, dyr «bunadsfest» med treretters middag og masse styr. Det kan også være fint å dele sånne dager med flere enn den nærmeste familie noen ganger, slik de gjør det i en del andre kulturer f.eks. i Syd-Europa. Vi håper at dåpsfestene kan være med på å minne folk på at dåpen er for alle. Det er aldri for sent. Er man usikker på hva dåp innebærer, er det bare å ta kontakt med oss i kirkene for en uforpliktende prat, avslutter Stene.



Foto: Sveinung Bråthen



Gabrielle syntes det var gøy å bli døpt av prest Knut Rygh i Ila kirke

Klovnene Bea besøkte Sofienberg kirkes dåpsfest

Søstrene Gabrielle og Karla koste seg på dåpsfesten 17. januar







## PAULUS OG SOFIENBERG MENIGHET

Paulus og Sofienberg menighet har to kirker og tusenvis av mennesker som bor på Grünerløkka og Sofienberg. Alle velkommen til oss - vi tror på kjærligheten for alle mennesker.

Viktige verdier for oss er åpenhet, inkluderende fellesskap, dialog og samarbeid. Sentrale satsingsområder for oss er barn og unge, kirkemusikk og diakoni.

De siste to årene har alle aktiviteter foregått i Sofienberg kirke og menighetshus grunnet oppussing av Paulus kirke. Den utvendige oppussingen ble ferdig før jul 2015. Nå pågår innvendig arbeid. Om alt går etter planen, skal kirken åpnes til advent 2016. Åpningen vil markeres med festgudstjeneste, konserter, åpen

kirke, utstillinger m.m. Vi gleder oss til å ha to flotte kirker igjen! I tillegg til gudstjenester hver søndag kl. 11.00 har vi en rekke andre aktiviteter.



### Barn og unge

**Babysang** hver torsdag kl. 11.00 og 13.00

**Barnesang** med enkel middag for 1-5-åringer torsdag kl. 17.00

**Barnekor** i menighetssalen for 6-9-åringer tirsdag kl. 17.15

**Tweensing** i menighetssalen for 10-13-åringer tirsdag kl. 18.15

**Tensing, klubb og ledertrening** for tenåringer tirsdag kl. 17.00 i Lilleborg kirke

I tillegg har vi trosopplæringstiltak som f.eks. familiefester, påskevandring for skoleklasser, og Fortellinger under et tre.

### Internasjonal kvinnekafé

8. mars starter vi internasjonal kvinnekafé i menighetshuset annenhver tirsdag kl. 12-14. Program for kvinnekafeen er: matlagning fra ulike kulturer, fellesskap, informasjon og samtale om temaer knyttet til fysisk og psykisk helse.



### Kirkemusikk

Paulus og Sofienberg menighet satser mye på kirkemusikk. Menigheten har to kor for voksne, Sofienbergkoret og Paulikor. To av byens beste orgler finnes i kirkene våre. Dette er bakteppet

når vi i 2016 arrangerer en serie med orgelkonserter i Sofienberg kirke. Vi minnes at det i 2016 er 100 år siden komponisten Max Regers død, og mange av hans orgelverker fremføres under orgelkonsertene. Det er viktig å støtte unge organister, og flere av utøverne er lovende musikere som står ved starten av en karriere. Vi ønsker også å vekke de unges interesse ved å invitere pianoelever ved kulturskoler i Oslo og omegn til å komme gratis inn på konsertene. Ved konsertene 17. april og 22. mai uroppføres nye komposisjoner av Frank Nordensten. Konserten 17. april er viet forhenværende organist i Sofienberg kirke, Nicolay Apollyon, tidligere kjent som Kjell Johnsen. Og 22. mai lanseres den første CD-en innspilt på orgelet i Sofienberg kirke.

Alle de fem orgelkonsertene i perioden 28.2.-22.5. har et eget tema:

**28.02. kl.19.00** Torkil Skille – Orgelpasjoner

**03.04. kl. 19.00** Jaroslav Tuma, Praha – Musikk fra Tsjekkia og av Max Reger

**17.04. kl. 19.00** Frank Nordensten – Nicolay Apollyon in memoriam

**08.05. kl. 19.00** Svein Amund Skara – Max Reger i full bredde

**22.05. kl.19.00** Halgeir Schiager – Variasjoner over kjente melodier

Billettpris kr 100

I tillegg har vi også flere gratis lunsjkonserter kl. 12.00 på torsdager

### Søndag 13. mars kl. 19.00

er det konsert med Paulikor i Sofienberg kirke. På programmet står Faurés requiem med mer: verker av Rakhmaninov, Glinka, Durufflé og Mendelssohn. Solister er Tone Braaten, sopran, og Baard Bratlie, baryton. Sunniva Rødland spiller harpe, og et

## Paulus og Sofienberg menighet

# Påske og vår

### Palmesøndag

**23. mars kl. 11.00**

Gudstjeneste. Jan Helge Josefsen og Per Kristian Amundrød.

### Mandag 21. mars kl. 12.00

Tekst og toner. Tekstlesing ved Arne Jor og Per Kristian Amundrød på orgel.

### Tirsdag 22. mars kl. 12.00

Tekst og toner. Tekstlesing ved Arne Jor og Jo Hegle Sjøflot på sopransaksofon.

### Onsdag 23. mars kl. 12.00

Tekst og toner. Tekstlesing ved Arne Jor og Halgeir Schiager på orgel.

### Skjærtorsdag

**24. mars kl. 18.00:**

Kveldsgudstjeneste. Jan Helge Josefsen og Halgeir Schiager.

### Langfredag

**25. mars kl. 11.00**

Pasjonsgudstjeneste. Arne Jor, Per Kristian Amundrød og gruppe fra Paulikor.

sammensatt orkester spiller. Dirigent: Per Kristian Amundrød. Entré kr 200.

### Innspillinger og utleie av menighetssal

Kirkene våre er populære konsertkirker pga. beliggenhet, og god lyd. Sofienberg kirke brukes også mye til CD-innspillinger. Menighetssalen i Helgesens gate 64 kan leies til barnedåp, bursdagsselskap, konfirmasjon, osv.

### 1. påskedag

**27. mars kl. 11.00**

Festgudstjeneste. Arne Jor, Jo Hegle Sjøflot, Halgeir Schiager, korggruppe, trompetsolist. Felles påskelunsj bak i kirka etter messen.

### 2. påskedag 28. mars

**Kl. 11.00:** Gudstjeneste på Engelsborg/Sofienberghjemmet. Jan Helge Josefsen og Halgeir Schiager.

**Kl. 11.30:** Gudstjeneste på Paulus sykehjem. Arne Jor og Per Kristian Amundrød.

### Konfirmasjonsgudstjeneste 8. mai kl. 11.00

I Sofienberg kirke

### Utegudstjeneste 22. mai kl. 11.00

I Sofienbergparken

### Lørdag 18. juni kl. 12.00

Fortellinger under et tre for barn. I Sofienbergparken

For spørsmål om leie send e-post til: [tb489@kirken.no](mailto:tb489@kirken.no)

For mer informasjon om oss, se hjemmesidene våre på <https://kirken.no/ps>

Trenger du å snakke med noen, eller har du spørsmål rundt f.eks. dåp eller vielse? Ring 23629250



Følg oss gjerne på Facebook, Paulus og Sofienberg menighet





## SINSEN MENIGHET

### Hjem

Sinsen kirke er et HJEM for folk i nærmiljøet – et sted der man kan finne fellesskap, støtte og trygghet. Best kommer dette til syne på søndagene og onsdagene, da vi er mange som har satt av god tid til å møtes. På søndagene feirer vi gudstjeneste kl. 11, og etterpå er det tid til fellesskap og noe enkelt å spise og drikke i menighetssalen. Det er kort vei mellom kaffebord og alterbord i Sinsen kirke, og du vil lett kjenne igjen det fellesskapet du møter i sjømannskirker, når du kommer til Sinsen kirke. Her har vi bibliotek, med bøker for barn og voksne, vi har spill, legoklosser, labyrint, og god plass til å leke for barna. Hver onsdag serverer vi både lunsj (kl. 11.45) og middag (kl. 16.00) i kirken, og hele dagen er kirken åpen. Kom gjerne innom og se om dette kan fungere som et HJEM for deg også.

### Bønnested

Sinsen kirke er bygget for BØNN. Er det noe folk flest trenger en kirke til, så er det å ha et sted der man kan legge av seg ting som tynger, et sted man kan gå til med sin fortvilelse og sine bekymringer, og samtidig et sted der man kan komme med sine drømmer og sin lengsel. Tenne lys. Være stille. Kjenne at Gud er her og bryr seg. Kirken har både en klagemur og takkevegg som mange barn bruker jevnlig. Så har vi en bønnelabyrint på 17x3 meter, som er laget slik at man ved å gå labyrinten får bedt for både egne behov, for lokale utfordringer i nærmiljøet og for mennesker under andre himmelstrøk. I tillegg er det nettopp pusset opp et eget bønnekapell i Sinsen kirke, der man bl.a. kan be bønner skrevet for hver dag i uka.

### Inspirasjonssenter

Vi som møtes jevnlig i Sinsen kirke, ønsker at det som skjer der, skal være til INSPIRASJON for det man driver med resten av uka. Vi vil at gudstjenestene skal bli til inspirasjon, at Babysangen hver onsdag skal inspirere fedre og mødre til å sette av tid til å synge med barna sine, og at de andre aktivitetene som skjer i kirken, gir lyst og mot til å leve. Leve nært. Leve mangfoldig. Leve åpent. Leve utadvendt. Leve akkurat nå. Et inspirerende kurs vi hadde sist høst, og som vi vil gjenta til høsten, var et økonomikurs, der vi snakket om fordelene med å ta aktivt grep om egen økonomi. En inspirerende dag dette semesteret blir sykkeldagen som kirken arrangerer lørdag 2. april. Da kan du ta med deg sykkelen din til kirken og få hjelp til å få den klar og fin til en ny sesong! Denne dagen vil vi også tilby folk barnepass i kirken, så har du behov for noen timers avkobling, tar vi hånd om pass av barn i ulike aldre.

### Kulturhus

Kulturen i vårt nærmiljø – Lørenbyen, Sinsenbyen og Refstad – er utvilsomt i endring. For det første vokser nærmiljøet uke for uke i antall mennesker. Stadig nye mennesker fra ulike kulturer finner seg til rette her. Området blir stadig mer bynært og urbant. Stadig nye muligheter og utfordringer dukker opp, mht. å skape et trygt og trivelig nabolag. I dette store bildet spiller kirken en viktig rolle, i samarbeid med skolene, fritidsklubben, korpene, idrettslaget, velforeningene, utbyggerne og innbyggerne! Det morsomste vi som kirke har vært med på å få i stand dette siste året, i godt samarbeid med mange av de andre nærmiljø-aktørene, er å lage et folkekarneval.

I fjor samlet vi over tre hundre her i kirken, og dette året gikk nærmere sju hundre mennesker i karnevalsopptog fra Sinsen skole og til Kanonhallen, der vi hadde show og mat og en artig kveld for liten og stor. Slike happeninger er viktig for et nærmiljø. Andre store arrangementer som kirken står bak, er en nødhjelpsaksjon i mars, internasjonal fest i oktober, julemesse i november, julekonsert i desember og juletreffest i januar.



### Sinsen menighet

## Påske og vår

**Gudstjeneste hver søndag i Sinsen kirke kl. 11.00–13.00**

**Åpen kirke hver onsdag kl. 11.00–18.00**

**13. mars kl. 16.30–20.00**

Nødhjelpsaksjon i nærmiljøet (dør-til-dør-aksjon med bøsse). Vi trenger flere til å gå med bøsse. Kontakt Henning Vik: 90638080. Aksjonen begynner med at vi spiser middag i Sinsen kirke kl. 16.30–17.00.

**20. mars kl. 11.00**

Palmesøndagsgudstjeneste.

**24. mars kl. 18.00**

Skjærtorsdagsgudstjeneste med måltid i Hasle kirke (ingen inngangspenger, ingen påmelding).

**25. mars kl. 11.00**

Langfredagsgudstjeneste.

**27. mars kl. 11.00**

Festgudstjeneste på påskedag.

**28. mars kl. 11.00**

2. påskedagsgudstjeneste.

**2. april kl. 12.00–15.00**

Sykkeldag (få sykkelen reparert) og barnepass (om du trenger 3 timers avkobling) i Sinsen kirke.

**9.–10. april**

Tårnagethelg for 2. og 3. klasse.

**24. april kl. 11.00**

Familiegudstjeneste med Kor Passe Stor.

**1. mai kl. 11.00**

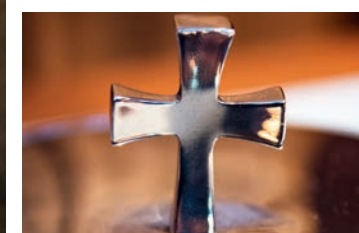
Skaperverkets dag. Felles friluftsgudstjeneste for Hasle og Sinsen menigheter.

**15. mai kl. 11.00**

Konfirmasjon og pinsedagsgudstjeneste.

**21.–22. mai**

Overnattingstur til Østmarks-kapellet for 6. og 7. klasse







Babysang

## HASLE MENIGHET



### Forestillingen

#### «Ansikt til ansikt»

I «Ansikt til ansikt» er verden delt inn i en skyggeside og en solside. Solsiden er tilsynelatende lykkeligere. Hva er det egentlig som skiller solside og skyggesiden? Finnes det en sol- og skyggeside inni oss alle sammen? Og ikke minst: Hva har sol- og skyggesiden med påsken å gjøre?

**Kom på konfirmantmusikalen vår onsdag 30. mars enten kl. 18 eller 21. Passer for alle aldre.**



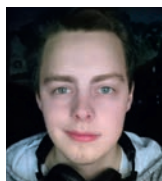
#### Emilie Drøpping Lynnebakken,

16 år sier: «Folk burde se «Ansikt til ansikt» fordi det

er en musikal med et relevant og viktig budskap. Det er en kollektivteaterforestilling, det

skjer masse på scenen hele tiden, og dere kommer garantert ikke til å kjede dere!

Jeg er leder fordi min konfirmanttid var veldig gøy og spennende. Jeg lærte masse og fikk være med å sette opp en musikal. Nå som jeg ikke er konfirmant, men leder, har jeg andre oppgaver og mer jobb, men det er fremdeles veldig lærerikt og gøy!»



#### Henrik Trøen,

22 år sier: «Samholdet vi har som ledere og konfirmanter i Hasle kirke, er unikt. Det kan

kun reflekteres i kristendommen kjerne. Det er et samhold jeg ikke har opplevd noe annet sted med vennskap, entusiasme og åpenhet. Det har aldri vært tvil om man hører til i Hasle, og det er derfor jeg, etter sju år som leder, fortsatt er her.»

### Tweensing

Er du mellom 10 og 13 år og har lyst til å synge i kor/eller spille i band? Tweensing øver i kirken hver onsdag kl. 17.15–18.30. Kanskje dette er noe for deg?

Foto: Bendrik K. Schjøien



#### Anna Låte Vinningland,

11 år sier: «Jeg går i Tweensing fordi jeg liker å synge, og jeg

blir kjent med barn i nabolaget. Vi leker og tuller en del også, og Stine og Henrik er supre ledere!»



Foto: Bendrik K. Schjøien

Tweensing

### Babysang

Viste du at det er Babysang i Hasle kirke hver tirsdag kl. 11.30? Dette er et gratis tilbud og passer for babyer fra 0 til ett og et halvt år. Kos og vugg – hopp og sprett! Etter babysang er det mulighet til kjøpe vaffel, kaffe og ha sosialt samvær.

22. mai kl. 11 er Babysang med i ettårgudstjenesten med utdeling av dåpsduer til de som ble døpt siste året.



Stine Muri,  
leder  
Tweensing  
og Babysang



Babysang i kirken

### Familiepåskefest

For store og små, hele og halve familier. Vi spiser god middag sammen, hører Tweensing synge, åpner stort påskeegg og opplever et av ungdommens samfunnsinnspill gjennom musikalen «Ansikt til ansikt»! Hele arrangementet er beregnet for alle aldre. Onsdag 30. mars kl. 17.00–19.00.



Foto: Bendrik K. Schjøien

## Hasle menighet

# Påske og vår

### Søndag 20. mars kl. 11.00

Gudstjeneste på palmesøndag i Hasle kirke. Mette Bundgaard Andersen og organist Mathias Reitan Jacobsen.

### Torsdag 24. mars kl. 18.00

Gudstjeneste med skjærtorsdagsmåltid. Felles for Hasle og Sinsen menigheter i Hasle kirke. Henning Vik og organist Mathias Reitan Jacobsen. Alle velkommen.

### Fredag 25. mars kl. 11.00

Gudstjeneste med lesninger på langfredag i Hasle kirke. Mette Bundgaard Andersen og organist Mathias Reitan Jacobsen.

### Søndag 27. mars kl. 11.00

Høytidsgudstjeneste på påskedag i Hasle Kirke. Mette Bundgaard Andersen og organist Mathias Reitan Jacobsen.

### Mandag 28. mars kl. 11.00

Gudstjeneste 2. påskedag, felles for Hasle og Sinsen menigheter i Sinsen kirke

### Onsdag 30. mars kl. 17.00–19.00

Familiepåskefest i menighets-salen med åpning av påskeegg!

Mat og forestillingen «Ansikt til ansikt» kl. 18.00 med konfirmanter og ungdomsledere i Hasle. Kr 20,- for barn og kr 40,- for voksne for fest og forestilling (vi tar kort). Ingen påmelding, og alle er velkommen!

### Onsdag 30. mars kl. 21.00

Forestillingen «Ansikt til ansikt» med konfirmanter og ungdomsledere i Hasle.

### Lørdag 2. april kl. 12.00–14.00

«Sykkeldag». Sett sykkel i stand for sesongen. Sykkelrebus. Oppmøte ved Sinsen kirke. For alle som har sykkel! Værforbehold.

### Mandag 18. april kl. 19.00

I menighetssalen. **Dåp – ikke dåp?** Mange lurer på om de skal døpe barnet: Kan vi velge for barnet? Går det an å ikke velge? Hva er egentlig dåp, og hva er det ikke? Velkommen til informasjonsmøte om dåp i Hasle kirke. Ingen påmelding.

Mer informasjon og kontakt med kirken  
www.hasle.kirke.no  
post.hasle.oslo@kirken.no  
Kontor: 23 62 90 70



Følg oss på facebook: Hasle kirke





Foto: Morten Normann Almeland

## BABYSANG

**Hasle menighet:** tirsdag kl. 11.30

**Sinsen menighet:**  
onsdag kl. 11.00 og 13.00

**Paulus og Sofienberg menighet:**  
Sofienberg kirke hver torsdag  
kl. 11.00 og 13.00

**Sagene og Iladalen menighet:**  
torsdag kl. 12.00,  
Ila kirke i partallsuker,  
Sagene kirke i oddetallsuker

**Torshov og Lilleborg menighet:**  
torsdag kl. 12.00.  
Lilleborg kirke i partallsuker,  
Torshov kirke i oddetallsuker

## BABYSANG – SMÅ STEMME OG STOR STEMNING

Tekst: Eleni Maria Stene

Klukkende latter, glade hvin, voggensang og kanskje en lite promp ... Slik er en vanlig dag på babysang.

Babysang er et populært tilbud for babyer fra 3 til 15 måneder i kirkene på Østkantene. Små og litt større babyer kommer med mamma, pappa eller kanskje en bestemor eller bestefar. Barselgrupper møtes, man synger, leker og får nye venner og tar en kaffe eller te. Det trengs ingen forhåndskunnskaper, og man behøver ikke være flink til å synge. Tilbudet er gratis, eller man kan betale litt for kaffe/te og frukt.

– Babysangen varer en halvtimes tid, og vi leker, beveger kroppen, synger og danser sammen. Vi utforsker også enkle instrumenter og deres klang, sier Mari Kjersti Tennfjord,

musikkpedagog, sanger og erfaren babysangleder. Noen ganger blåser hun såpebobler og vifter med fargerike, vakre sjal – noe babyene synes er veldig spennende og morsomt.

### Stimulerer kreativitet og utvikling

Babysang er ikke bare gøy – det bidrar også til positiv utvikling for barna.

– Babysang skaper et spesielt samspill med barnet, gjennom musikk og berøring. Det gir trygghet, nærkontakt og styrker tilknytningen mellom barn og mor eller far. Sang stimulerer dessuten barnets fysiske og kognitive utvikling. Musikk stimulerer nemlig den kreative og musikalske delen av hjernen, som utvikler språket. Babyene lager ofte stemmelyder i løpet av babysang-stunden, og ørets utvikling stimuleres også, forklarer sangpedagogen.

### Nye sanger og nye venner

Mange voksne synger sjelden. Derfor er det fint å lære seg nye sanger på babysang eller minnes sanger man kunne da man var liten.

– Den voksne kan bygge opp et sangrepertoar til bruk sammen med barnet, både hjemme og andre steder, sier Mari Kjersti og understreker også hvor sosialt og hyggelig det er å synge sammen: På babysang får alle sosial omgang med andre foreldre. Det åpner for nye bekjentskaper og et bredere nettverk. Babysang-stunden kan skape en følelse av tilhørighet for den voksne, noe som er spesielt viktig for utenlandske foreldre. Det bringer flere kulturer sammen i en naturlig setting, med et felles fokus. Det er et spesielt viktig tilbud for f.eks. aleneforeldre, eller voksne som ikke tilhører en barselgruppe. Og så er babysang et åpent tilbud, uansett livssyn eller religion, sier Mari Kjersti, som gleder seg til hver gang hun skal synge med de små.



Bilde: Olga Grimsmo Nilsen

## DUALOGEN

**DUALOG;** en samtale der du er i sentrum – og der det skapes forutsetninger for nytenkning og forandring

Noen å snakke med om livets utfordringer?

Dualogen på Sagenehuset er et samtaletilbud om det dagligdagse livet og dets utfordringer, som det kan være godt å drøfte med noen andre.

Samtalepartnerne er diakoner ansatt i Den norske kirke. Diakoner er vanligvis utdannede sykepleiere, sosionomer eller lærere, og har en mastergrad i diakoni, som blant annet gir kompetanse innenfor samtaler og sjelsorg.

Dualogen er et samarbeid mellom Diakonhjemmet, VID vitenskapelige høgskole og Den norske kirkes menigheter i Nordre Aker prosti. Ingen krav til tro eller kirketilhørighet. Tilbudet er gratis.

**Hvis du ønsker en samtale eller har noen spørsmål, send en e-post til en av diakonene i Nordre Aker prosti:**

Gunnel Johansson Rø,  
ir775@kirken.no

Liv Øyen Strind,  
ls894@kirken.no

Jeanette Kalmar Frøvik,  
jf329@kirken.no

Ørjan Kalmar Frøvik,  
of649@kirken.no

Du kan også ringe Dualogens telefonnummer 404 19 085.

Sagenehuset ligger i tilknytning til Sagenehjemmet, et diakonalt sykehjem eid og drevet av Diakonhjemmet. Adresse: Maridalsveien 177c.

★ **rask tildeling av samtaletid**

★ **profesjonell samtalepartner**

★ **taushetsplikt**

★ **1-5 samtaler**



Vår  
  
på Østkanten

