

TONSEN BLADET

Lokalblad for Linderud, Lunden, Brobekk, Vollebekk, Risløkka, Økern, Refstad, Disen, Lofthus, Årvoll og Tonsenhagen
Nr 1 Januar 2020 | 73. årgang



Velkommen til
Karnevalsgudstjeneste
9. februar, se side 9

Trivsel for folk flest:
Bjerke Nærmiljøsent
se side 3

Årets loppemarked: 24.-25. april



Den verdensvide kirke på Tonsen

Gjennom mine år som prest har jeg fått reise flere turer til Betlehem og Det hellig land. En av tingene som kan sies om Betlehem, er at der kryr det av kirker; katolske, lutherske, ortodokse, syrisk-katolske, koptiske. Mangfoldet er stort, og det er ingen steder jeg har følt så sterkt at jeg er en del av den verdensvide kirke.

Uansett hvilken kirke vi tilhører, så har vi noe felles: Vi er satt til å være Kristi kirke i verden, og det forener oss. Det gjør oss til søsken. I Jesu fødeby kjenner jeg på dette fellesskapet, og jeg ser hvordan kirkene står sammen om å være en stemme i kampen for rettferdighet og fred.

Som prest i Tonsen trenger jeg ikke reise langt for å kjenne på fellesskapet mellom kirkene. Det holder å krysse Trondheimsveien. Allerede etter den første gudstjenesten jeg hadde i Tonsen kirke, kom en bort til meg med hilsen fra søstrene i Lunden kloster. Jeg forstod tidlig at det er et nært og godt vennskap mellom Lunden kloster og

Søstrene i Lunden kloster er et kirkelig nærvær her i vårt lokalmiljø, og de sier om seg selv: «Vi ønsker bare å være en stillhetens og kjærlighetens oase, hvor mennesker kan komme for å innhente sin sjel og forstå at de er elsket av Gud, som vi en dag skal se ansikt til ansikt.»

Tonsen menighet, et vennskap med lange tradisjoner.

Den gråeste og våteste dagen i november var det endelig tid for å besøke Lunden, og jeg fikk møte søster Anne- Lise og søster Ingeborg Marie. Det er sterkt å høre søster Anne- Lise fortelle om sitt ukuelig arbeid for å fremme økumenisk samarbeid og kristen enhet. Mye av det arbeidet har hun gjort lokalt, her i vårt nærmiljø. I snart 50 år har Lunden kloster vært vertskap for en felles bønnegudstjeneste under bønneuka for kristen enhet, og Tonsen menighet får være med.

Søstrene i Lunden kloster er et kirkelig nærvær her i vårt lokalmiljø, og de sier om seg selv: «Vi ønsker bare å være en stillhetens og kjærlighetens oase, hvor mennesker kan komme for å innhente sin sjel og forstå at de er elsket av Gud, som vi en dag skal se ansikt til ansikt.»

Vi er på samme lag, søstrene i Lunden og Tonsen menighet. Det er vi som er satt til å være kirke her, på begge sider av Trondheimsveien.



Maria Paulsen Skjerdingsstad, sokneprest

Tonsen menighet

Ekspedisjonstid: Tirsdag – fredag kl. 10–14
 Besøksadresse: Traverveien 16
 Postadresse: Postboks 28 Årvoll,
 0515 Oslo
 Telefon: 23 62 93 30
 E-post: post.tonsen.oslo@kirken.no
 Internettside: www.tonsenkirke.no
 Sentralbord for
 Kirken i Oslo: 23 62 90 00

Stab:

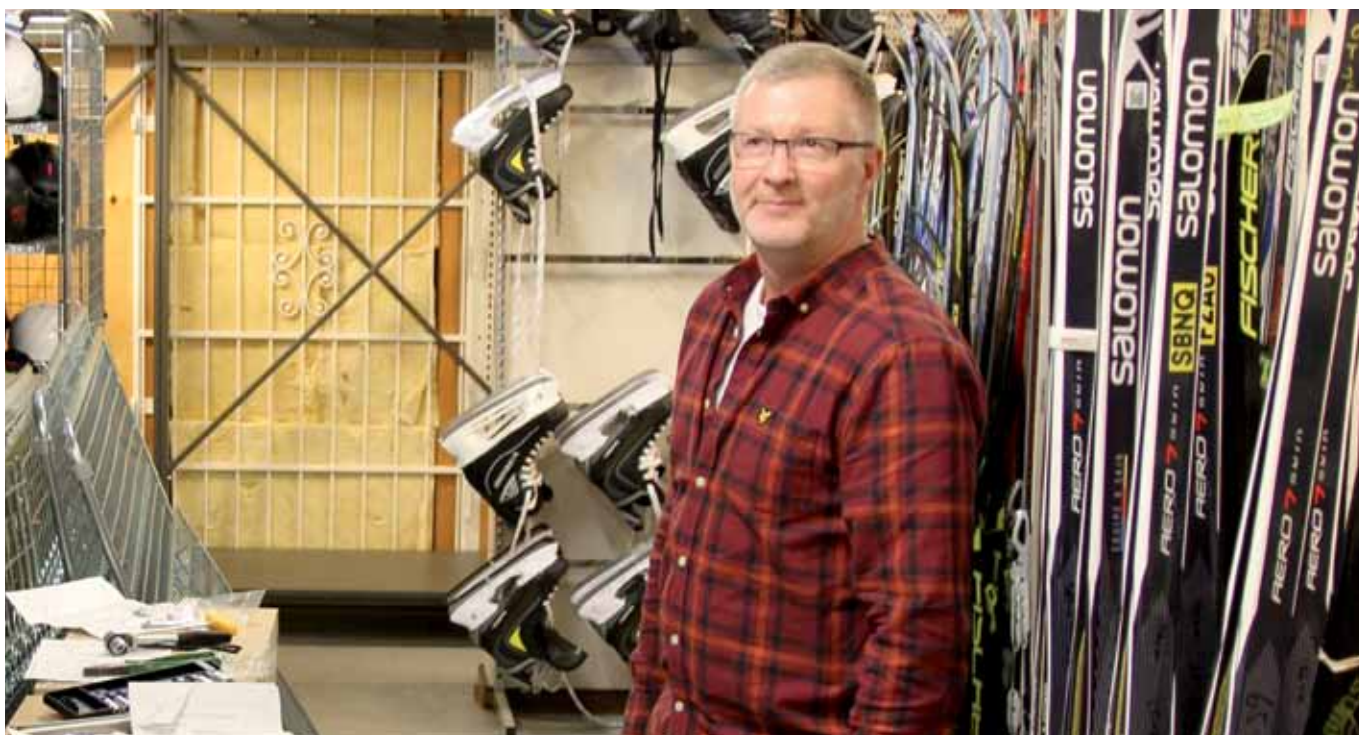
Sokneprest Maria Paulsen Skjerdingsstad
 E-post: mp943@kirken.no
 Tlf. kontor: 23 62 93 35, privat: 408 14 274
Kapellan Øystein Solberg Mathisen
 E-post: om324@kirken.no
 Tlf. kontor: 23 62 93 34, privat: 901 05 171
Kapellan Øyvind Ådnøy Remmen
 E-post: or986@kirken.no
 Tlf. kontor: 23 62 93 36, privat: 916 13 409
Diakon Ieva Folmo
 E-post: if962@kirken.no
 Tlf. kontor: 23 62 93 38, privat: 481 53 164
Kateket Helga Marie Abrahamsen
 E-post: ha676@kirken.no
 Tlf. kontor: 488 66 951
Daglig leder Gry Gotaas Fredum
 E-post: gf887@kirken.no
 Tlf. kontor: 23 62 93 32, privat: 22 23 72 70
Organist (65 prosent stilling) Sondre Pettersen
 E-post: sp942@kirken.no
 Tlf.kontor: 23 62 93 39
Menighetssekretær (70 prosent stilling)
 Gunhild Ettestøl
 E-post: ge655@kirken.no
 Tlf. kontor: 23 62 93 30, privat: 924 41 558
Trosopplæringsmedarbeider (80 prosent stilling)
 Eivind Frustøl
 E-post: ef524@kirken.no
 Tlf.kontor: 488 66 951, privat: 480 06 884
Trosopplæringsmedarbeider (50 prosent stilling)
 Tlf. kontor: 23 62 93 40
Barnekoordinator (10 prosent stilling)
 Tone Siv Keiserås Kronberg
 E-post: tonsensuperonsdag@gmail.com

Annet:

Menighetsrådet:
 E-post: post.tonsen.oslo@kirken.no
Gavekonto: Bankgiro: 1503.08.60443
Økernbråten barnehage:
 Martin Borrebekken sv. 23, 0584 Oslo
 E-post: okernbraaten.bhg@hotmail.com
 Tlf. 22 64 29 10

I februar 2008 flyttet den tidligere frivillighetssentralen på Bjerke inn i flotte og lyse lokaler i Brobekkveien 53 og fikk navnet Bjerke nærmiljøsender. Senteret gir rom for et stort mangfold av aktiviteter og er i bruk alle ukas dager.

Trivsel for folk flest – Bjerke nærmiljøsender



Daglig leder Bjørn Sjøli Hansen i Bua utlånssentral på Bjerke nærmiljøsender.

Tekst og foto Jon Magne Vestøl

Tonsenbladet er innom senteret en litt småhustring dag i november. I den lyse



kaféen er det lunt og trivelig. Kaffé og velsmakende, nystekte vafler bidrar så absolutt til hyggen. Rundt bordet sitter daglig leder Bjørn Sjøli Hansen og flere av de faste gjestene på senteret. Atmosfæren er god og gir inntrykk av at her blir folk sett og møtt og verdsatt, uavhengig av bakgrunn og livssituasjon.

Rundt bordet sitter det flere som har godt kjennskap til senteret og aktivitetene. De forteller gjerne om det som skjer. Kaféen synes å være hjertet i senteret. De forteller at den er åpen mandag til fredag og annenhver søndag. Her er det åpent for alle og mulighet for å slå av en prat eller sitte litt i ro for seg selv.

Aktiviteter

I løpet av uka er det varierte tilbud av aktiviteter. Senteret har eget trimrom, og på tirsdag og torsdag er det felles trim ledet av en tidligere leder for eldresenteret. På tirsdager er det også en gruppe som driver med porselensmaling. Senteret har egen brenneovn hvor produktene kan ferdigstilles. En gruppe strikker tepper, luer og sokker som blir sendt til Rikshospitalet og Ullevål sykehus som gave til hjerteopererte barn og til pasienter ved Prematuravdelingen. Kveldskino er også et tilbud. Dette arrangeres siste mandag i måneden.

Daglig leder Bjørn Sjøli Hansen viser rundt i resten av senteret. I første





På nærmiljøsentret er det en hyggelig kafé hvor det blant annet serveres velsmakende, nystekte vaffler

etasje er det flere åpne rom som leies ut til ulike aktiviteter, møter og arrangementer. Bjørn forteller at det er omtrent 30 grupper som bruker huset jevnlig, og omtrent like mange som bruker lokaler en gang i blant.

Det er et variert aktivitetstilbud som beskrives på senterets nettsider: Yoga, tradisjonell chilensk dans, undervisning i persisk, undervisning i arabisk, tolkeskole, barneteater, leksehjelp, internettkafé, tamilsk musikk. Det finnes en AN-gruppe som hjelper mennesker med å overvinne rusmisbruk. Det finnes en indisk pensjonistklubb. Veldedige organisasjoner som Lions bruker lokaler her. Og det finnes ulike religiøse grupper som leier lokaler til sine møter.

Bua utlånsentral

Bjørn viser fram kjelleren i bygget. Her er det et godt utstyrt trimrom som kan benyttes mot et årsabonnement på 400 kroner. Utekontakten for Bjerke har også kontorer her. Men mest imponerende er nok rommet som brukes

til Bua utlånsentral. Her er det et rikt utvalg av vintersportsutstyr for barn og ungdom som lånes ut gratis for en uke. Man trenger bare vise fram gyldig legitimasjon. Her er skiutstyr for både langrenn og alpint, og her er skøyter, akebrett og snowboard.

Bjørn forteller at utlånsmuligheten særlig blir benyttet av skolene i forbindelse med aktivitetsdager og leirskoler. Men utlånsordningen er åpen for alle, så både familier og enkeltpersoner kan komme for å låne utstyr til en uke eller helg med sportsaktiviteter.

Bjørn forteller at lignende utlånsordninger finnes mange steder i landet. Tjenesten er tilgjengelig på nettadressen [bua.no](http://www.bua.no). Men Bjerke nærmiljøsentret er faktisk det utlånsstedet som har størst utlån i hele Norge på vinterutstyr. Og det er fristende å legge til: dette må da absolutt være et ressurs- og miljøvennlig tiltak som passer godt i disse klimatider.

Trivsel og livskvalitet

Målet med senterets virksomhet er

å tilby innbyggerne i bydel Bjerke fritidsaktiviteter basert på frivillig innsats, og å bringe ulike typer mennesker sammen og skape et trygt og godt nærmiljø. I løpet av vår visitt får vi absolutt det inntrykket at senteret når mange av innbyggerne med sine tilbud og de aktivitetene som brukerne av huset har ansvar for.

Både daglig leder og de andre vi har møtt, er klare på at det er plass til flere på senteret både som deltakere og medarbeidere i aktivitetene som drives der. Invitasjonen til Bjerkes innbyggere er klar: På Bjerke nærmiljøsentret er alle velkommen, uansett alder, kjønn og kulturell bakgrunn!

Informasjon og kontakt

Nettsiden til Bua utlånsentral:
www.bua.io/bua-bjerke/utstyr
 Nettsiden til Bjerke nærmiljøsentret:
<http://www.bjerkefrivillig.no/>
 Daglig leder Bjørn Sjøli Hansen:
 Telefon 922 55 658

Kongens fortjenestemedalje til Arne Haugen

Et av høydepunktene på 7 Oslos speidergruppe før jul var overrekkelsen av Kongens fortjenestemedalje til Arne Haugen. Arne fikk medaljen for sin lange og gode innsats i 7. Oslo speidergruppe og som lærer ved Tokerud skole, samt hans omfattende frivillige innsats i Tonsen menighet gjennom mange år.

Fylkesmann i Oslo, Valgerd Svarstad Haugland, overrakte medaljen til Arne, som ikke visste noe som helst på forhånd. Arnes rolige vesen, evne til å snakke med alle og løfte frem speidere, er unik. Alltid med ønske om å bidra til felleskapet og se på nye løsninger for at speidingen skal bli best mulig.

Han har vært både troppsleder og leder i flokken i over 40 år. Fortsatt er han aktivt sammen med ni andre ledere, slik at nesten 40 ulvunger får mange gode møter og turopplevelser i året. Vel fortjent og meget hyggelig at Arne Haugen fikk denne sjeldne utmerkelsen for sin innsats!



På planker og papp

I Alfaset kapell er det et stort maleri som dekker frontveggen og videre noen meter av taket, over der den avdøde ligger i sin kiste. Det er malt rett på plankene, og den fargesterke kunsten formidler liv i et rom for gravferd.



Jakob Weidemann, utsnitt av «Oppstandelsen»

Det er mange i Tonsen som har gravferd for sine fra dette rommet, og derfor har jeg vært der mange ganger. De første gangene brukte jeg tid på å finne meg til rette i det livssynsøytrale seremonirommet med den abstrakte utsmykningen.

Så fikk jeg høre av den kunnskapsrike Svein Holmsen, som jobber ved gravlunden, at det er Jakob Weidemann som har malt. Jakob Weidemann, som jeg bare visste en ting om: At NRK i flere år i min barndom sendte et julafteninnslag med en røykende Weidemann, som hadde en stor utgave av bibeloversettelsen fra 1930 liggende på fanget mens han beskrev hvordan han hadde malt den kanskje vakreste fortellingen av alle, juleevangeliet, på papp. Så leste han evangeliet, mens bildene hans ble vist på skjermen.

Pappbildene var fine, men jeg ble alltid mest interessert i det med pappen. Og Weidemann sa at han malte på papp fordi Jesus ble født i fattige forhold, og at det derfor passet seg med papp som bakgrunn for hans gjenfortelling i billedform. I en verden der livsbetingelsene kan være som brun og ru papp en kan skjære seg på i kantene, utfolder det seg et vakkert og verdifullt liv som Gud vil berge.

I Alfaset kapell har Weidemann gjort noe lignende. Han har malt rett på bygget, bygget og bildet er ett. Gud og menneske ble også ett da Jesus kom til verden. Og fordi Jesus kom til vår verden, skal vi få komme til hans.



I 1958 fikk Østre Aker menighetsråd gamlehjemmet i Midtveien 3 på Risløkka i gave. Etter hvert som årene gikk, var ikke huset lengre egnet som gamlehjem, så menigheten tok det i bruk som kulturhus og samlingscenter. Men vedlikeholdet ble forsømt, og til slutt ble eiendommen solgt og bygningen revet. Dette er historien om damen bak gaven, Selma Ellefsen.

Fattigjenta som dro til hovedstaden, og ble Risløkkas velgjører

Tekst Anne Fikkan

Selma ble født i 1882 og vokste opp i trange kår på et småbruk på Namdalskysten. Faren drev fiske. Jorda ga gress nok til tre kyr, en hest og tre vinterforede sauer. Med seks barn var det mange munnar å mette, men ingen direkte nød. Eldstejenta gikk ut av den syvårige folkeskolen med slett rettskriving, vakker håndskrift og gode regnekunnskaper. Så snart konfirmasjonen var unnagjort, måtte hun ut i tjeneste. Selma var målbevisst: Hun arbeidet seg sørover i retning av hovedstaden. Etter den siste tjenesten på tuberkulosesanatoriet på Grefsen, gikk en drøm i oppfyllelse: Hun kjøpte en melkebutikk på Grünerløkka og ble sin egen herre.

Det gikk slik det gjorde med de fleste ungdommene som strømmet til Kristiania ved forrige århundreskifte; de fant både arbeid og hverandre. Selma ble gift med sin Ellefsen i 1903. Fridtjof var møbelsnekker fra Kongsberg. Som i de fleste andre unge familier kom det barn. Men her slutter likhetene: Selma ville ikke gi opp sin forretning. Den første gutten sendte



Selma Ellefsen, slik hun likte å fremstå på sine gamle dager, med rev rundt halsen, granatkors på bringen og permanent i håret. Til hverdags gikk hun med skaut, «forklekjole» og ullstrømper. Foto: Familien.

hun hjem til mor og far i Namdalen. Da de to neste barna kom, fikk hun først en, så en annen søster sendt til byen for å hjelpe seg. For hun fortsatte med sine melkebutikker; det vil si at hun kjøpte

en ny og større flere ganger – hele tiden på Grünerløkka. Familien flyttet mye, til stadig litt større og bedre leiligheter – også det hele tiden på Grünerløkka.

Møbelsnekkeren ville prøve lykken i Amerika. Det ville ikke den egenrådige hustruen. Han reiste. Hun ble.

Selma klarte seg aldeles utmerket uten ektemannen. Hun må ha drevet sine melkebutikker godt og lagt seg opp penger, for i 1920 fikk hun kjøpt 15 mål på «bondelandet», på Risløkka. Karrieren som byggmester startet. Hun så at dette ville bli et attraktivt boligområde, og at arbeiderne på

Selma Ellefsens vei

Midtveien 3 ble fotografert av P.A. Røstad i 1960

den nystartede Standard telefon- og kabelfabrikk ville trenge husrom og mat. Minst like viktig som sparepengene må hennes relasjoner til bank og kommune ha vært. Onde tunger vil ha det til at det var viljestyrken og den skarpe tungen som ga resultater: Hun ga seg aldri før hun hadde fått det som hun ville.

Først fikk hun bygget hus til seg og familien i Midtveien 3 med kolonialbutikk i første etasje. Mens byggingen pågikk bodde hun i en enkel hytte på tomten, sammen med barna og en leieboer, slik mange selvbyggere gjorde på Risløkka. Det var som byggmester fru Ellefsen tjente de fleste pengene. På kort tid fikk hun satt opp fire, store utleieboliger. Sønnen Cato overtok etter hvert handelsvirksomheten. Hun var et rivjern når det gjaldt arbeidsmoral og slo ned på alt som kunne ligne unnasluntring. Snekkerne hadde henne på nakken, og nåde den som bøyde en spiker eller slumset med sagen. Tomtene ble gravd ut for hånd. Ingen fikk hvile på spaden eller lure seg til en bayerøl når «Ellefsa» var i nærheten. Hun sparte på det som det kunne spares på, og var en skarp forhandler med trelasten og mørtelverket. I de trange tidene på 1920 og -30-tallet ga hun arbeid til mange. Og det var aldri tull med betalingen.

Husbyggingen på Risløkka fortsatte til alle tomtene hennes var bebygget. Selv om hun nærmet seg 50, var det ikke noe i veien med ambisjoner og arbeidslyst. Hun kjøpte et 20-talls tomter langs Økernveien, Skogvollveien og Lundliveien på Økern og skaffet – med sin sedvanlige kombinasjon av iherdighet og viljestyrke – finansiering og nødvendige tillatelser og tok fatt på sitt hittil største prosjekt.

I et intervju med «Kvinner og klær» i 1954 fortalte hun at hun hadde bygget hus til 300 familier. Det dreide seg om firemannsboliger med to leiligheter i hver etasje, full kjeller med felles bryggerhus og store tørkeloft. Også her var hun etter arbeidsfolkene og



passet på fremdrift og materialbruk. Fru Ellefsen satset på en kombinasjon av utleie og salg. Først fylte hun husene med leieboere, så solgte hun etter kortere eller lengre tid, ofte til de av leieboerne hun så kunne klare det økonomiske ansvaret. De som kjøpte, fikk hjelp med lån i Akers Sparebank og overtok leiekontraktene til familiene som bodde i husene allerede.

Mange snakker om Selma Ellefsen med varme. Det finnes utallige historier om hennes raushet. Mest rørende er kanskje historien om de fem guttene som ble foreldreløse. Erik Refstad fortalte at fru Ellefsen stilte opp med mat og omsorg. Hun visste også hvordan man skulle behandle kommunale myndigheter og fikk satt barnevernet på plass. Selma glemte ikke familien i Trøndelag. Hun tok seg av et av brorens barn da tuberkulosen rammet; fikk ham til Økern for oppfeting og utdannelse.

Selma mente at området trengte et gamlehjem. Hun hadde ikke tillit til at kommunen ville ordne saken, så hun bygde på huset sitt på Risløkka og etablerte sitt eget gamlehjem i 1948 – syv år før Økern aldershjem

sto ferdig. I 1958 forærte hun hus og eiendom til Østre Aker menighetsråd. Etter at det hadde uttjent sin funksjon som gamlehjem, ble Midtveien 3 et populært samlingssted for menighetens og lokalmiljøets sosiale og kulturelle aktiviteter. Det viste seg imidlertid at menigheten ikke hadde klart å ta vare på huset. I 2016 var forfallet kommet så langt at menigheten så rivning og salg som den eneste løsningen – til tross for sterke protester fra lokalmiljøet.

Fru Ellefsen var en fargerik og frittalende dame. I Økern Vel ble hun kjent for sitt glødende engasjement, sine gode forbindelser i kommunen og sine trønderske kraftuttrykk. «Mannfolk i skjørt» oppfattet hun som en hedersbetegnelse. Mange kom på hennes dør, få gikk tomhendte derfra, men sjelden med kontanter.

Den driftige byggmesteren døde i 1963. Mer enn 65 hus på Økern og Risløkka står som varige spor etter hennes utrettelige innsats. Men hun har også fått en av de nye veiene på Ulven oppkalt etter seg. Den ligger i forlengelse av Dronning Margrethes vei - et poeng den folkelige og flåkjefte Selma Ellefsen ville ha gapskrattet av.

I 1920 kjøpte Selma Ellefsen 15 mål på «bondelandet», på Risløkka. Karrieren som byggmester startet. Hun så at dette ville bli et attraktivt boligområde, og at arbeiderne på den nystartede Standard telefon- og kabelfabrikk ville trenge husrom og mat.

Økumenisk gudstjeneste



Onsdag 22. januar kl 19.00 er det kveldsgudstjeneste på Lunden kloster.



Foto: Tunsberg bispedømme/
Henrik Guil-Larsen

Biskop Jan Otto Myrseth preker. Sokneprest Maria Paulsen Skjerdingsstad er liturg, og Sondre Pettersen er musikalsk ansvarlig. Medvirkende fra Lunden kloster og Tonsen kirke. Gudstjenesten er åpen for alle. **Vel møtt!**

Vi feirer fellesskapet og takker alle frivillige med

Festgudstjeneste 26. januar kl 11



«TonSing» blir med i gudstjenesten. Etterpå koser vi oss med ekstra fin kirkekaffe og underholdning. Velkommen!

Hilsen menighetsråd og stab.



Foto: Hans Olav Evje

Det finnes mange som ikke har funnet sin plass i menighetens hovedgudstjeneste søndag kl 11, selv om de egentlig gjerne skulle gått på gudstjeneste innimellom. Det kan være mange grunner til det.

Et rom for deg

Tekst Øystein Mathisen

For noen passer ikke tidspunktet. Noen tenker at det er for mange salmer og lange prekener. Noen får det ikke inn i en travel familiekabal. Noen tenker at de ikke kjenner noen, eller at det ikke er noen på deres alder der. Andre tenker det er bedre å gå i skogen å tenke på Gud enn å sitte i kirka å tenke på skogen.

Tonsen kirke ønsker å skape et rom for deg som har tenkt i disse banene. En søndag i måneden skaper vi en gudstjeneste på kveldstid med et helt eget uttrykk.

Det startet med noen unge voksne som har tatt initiativ til å lage et eget fellesskap hvor man kan møte jevnaldrende og være med og skape sitt eget uttrykk.

I høst har vi hatt tre slike gudstjenester, hvor det er en blanding av

forskjellige musikalske stilarter. Vi har hentet litt fra jazz, litt fra lovsang, litt fra Taize, og litt fra tradisjonelle salmer, og kokt det sammen til vår egen gudstjeneste.

Vi er samlet for Guds ord og bønn, og feirer nattverd sammen. Det er et rom for stillhet og ettertanke, men ingen tradisjonell preken.

Etter gudstjenesten dekkes det et langbord, hvor alle som ønsker det, er velkommen til en enkel kveldsmat. Gudstjenesten har vært godt besøkt, men det er stadig rom for flere, både deltakere og frivillige medarbeidere.

I vår er kveldsgudstjenestene med kveldsmat 19. januar, 22. mars og 10 mai kl 19.30. Hjertelig velkommen om du tenker at dette kunne være noe for deg.



Søndag 9. februar kl 11.00  inviterer vi små og store til

Karnevalsgudstjeneste

Etter gudstjenesten inviterer vi til en ekstra morsom kirkecaffe med Pinjata, musikk, pynt, ballonger og forhåpentligvis mange flotte kostymer!

Det er morsomt å kle seg ut! Kle deg ut, eller kom akkurat som du er!

5. februar inviterer vi alle 7-åringene til å ha karnevalsverksted sammen med Superkidz i kirka kl. 17.30-18.30. Invitasjon kommer i posten.



9. februar  Velkommen!



Tårnagent-helg 7.-8. mars

Vi inviterer alle 8- og 9-åringene til å være Tårnagenter i kirken. I løpet av helgen skal oppdrag og mysterier løses og kirken utforskes. Barna bor hjemme, men vil være sammen lørdag og søndag.

Hemmelige steder, agenttips og oppdrag ... Kirken vår har mange rom, og som agenter går vi på oppdagelsesferd, og kanskje finner vi noen skjulte steder eller andre hemmeligheter ... I Bibelen, mysterienes bok, finner agentene både agenttips og fortellinger som hjelper dem å løse oppdragene ...

Vil du være Englevakt? En Englevakt er en som er med og passer på barna noen timer i løpet av helgen, en som kan være sammen med gruppene på oppdrag eller stå på post, hjelpe til med maten, med mer.

Påmelding for barn og Englevakter skjer på e-post: ha676@kirken.no eller telefon 23 62 93 37



Klar for å utforske Tonsen kirke? Følg med på nettsida vår og i posten, så vil det komme mer informasjon når det nærmer seg ...

Søndag 1. mars «SingAlong» deltar på gudstjenesten

«SingAlong» er et byomfattende tilbud for mennesker med utviklingshemming. De holder til i Grefsen kirke, men har medlemmer fra flere steder i Oslo. «SingAlong» består av korene «SingAlong» og «SingAlong Kidz». De gjennomfører to store prosjekter i løpet av året – julespill og påskespill – som har mange medvirkende og fremføres i Grefsen kirke.



Søndag 1. mars kl. 11:00 har vi igjen muligheten til å oppleve «SingAlong» i Tonsen kirke, for da deltar de i gudstjenesten og på kirkekaffen hos oss!

Gudstjenesten er med dåp, nattverd, bønn med lystenning og mye sang og musikk. «SingAlong» deltar sammen med sine ledere Anne-Grethe Akselsen (dirigent) og Ole Johan Beck (spesialprest for inkluderende kirkeliv i Oslo bispedømme). Medvirkende sammen med «SingAlong» er vår egen sokneprest Maria Paulsen Skjerdingsstad og diakon Ieva Folmo.

Stor eller liten, ung eller ikke så ung lenger, med eller uten utviklingshemming – enhver av oss er en uerstattelig del av Guds store familie. Velkommen til gudstjeneste, alle sammen!



Lørdag 14. mars kl 10.00-15.00

Stille dag – en smak av retreat

Velkommen til en «stille lørdag» i Tonsen kirke – en annerledes dag med ro og ettertanke.

Hva skjer på en «stille dag»?

Dagen rommer hvile og stillhet, samvær med tidebønner og fordypning i bibeltekster, stille måltid med musikk og enkel gudstjeneste.

En «stille dag» er en erfaring av fellesskap, men annerledes enn andre steder, siden vi er sammen i taushet mesteparten av disse timene.

Hvem passer en «stille dag» for?

Opplegget kan passe for dem som synes de har fulle dager, og som ønsker seg en formiddag uten krav og forpliktelser. Det kan også passe for dem som står overfor valgsituasjoner eller utfordringer som de ønsker å stoppe opp og tenke over.

Og opplegget passer for alle som ønsker å være i stillhet og søke Gud. Det betyr ikke noe om man synes man

tror lite eller mye. Program og utdelt materiell vil gi mulighet for fordypning ut fra der man selv er.

Ledere

Stille dag ledes av Ieva Folmo, Knut Ole Hol, Gjertrud Marie Farnes og Kari Sissel Andresen.

Påmelding innen 12. mars

Deltagelse er gratis, men av hensyn til beregning av lunsj og materiell til utdeling ber vi om påmelding senest 12. mars. For påmelding og spørsmål, ring menighetskontoret på tlf. 23 62 93 30 eller send e-post til diakon Ieva Folmo: if962@kirken.no.

Til lunsj serveres det brød og rundstykker med pålegg. Gi beskjed ved påmelding om evt. allergi eller andre hensyn vi bør ta.

Praktiske tips

Ta med en innejakke eller et lett pledd, innesko og skrivesaker – og gjerne egen Bibel.



Tonsenbladet spør

Om tro

Gry Gotaas Fredum
Eivind Frustøl



Gry Gotaas Fredum

Hva betyr gudstjenesten for deg?

Den betyr mye; der er hele gudstjenestemenigheten, i alle aldre, og dette er ukens høydepunkt. Det varierer fra gudstjeneste til gudstjeneste om det er tekster, preken, liturgi eller salmer som gir meg mest. Jeg er veldig glad i enkle kveldsgudstjenester som f.eks. Askeonsdag.

Hva betyr menigheten for deg?

Tonsen menighet er akkurat slik som jeg tenker en menighet i Den norske kirke skal være; myldrende liv, plass til alle, et praktisk og anvendelig hus, og takhøyde. Nå er jeg jo ansatt, så litt programforpliktet er jeg jo, – men med hånden på hjertet; denne menigheten anbefaler jeg til alle! Menigheten styrker min kristentro.

Hva betyr Bibelen for deg?

Den er selve boken for meg; ikke at jeg forstår alt – selv om jeg er teolog – og klarer å se sammenhengen bestandig. Jeg tror på Jesus, og det er i Det nye testamentet jeg finner ham. Der blir jeg konfrontert, oppdratt, bygget opp og kan hvile i løftene.

Eivind Frustøl

Hva betyr gudstjenesten for deg?

Gudstjeneste for meg betyr å få og gi. Det er et sted hvor jeg kan få lov til å tjene Gud og fellesskapet, men også bli betjent. Det er et sted der jeg kan få påfyll til troen min og komme som jeg

er. Jeg har hatt mye frivillig tjeneste i lovsang på ulike gudstjenester i løpet av de årene jeg har bodd i Oslo. Jeg får ofte veldig mye igjen av å være frivillig. Det er en konkret handling hvor jeg får utøvd min tro samtidig som det gir meg et eierskap til kirken, og det hjelper meg til å bygge relasjoner med de andre i kirkefellesskapet.

Hva betyr menighet for deg?

Menighet er for meg et fellesskap av Guds barn. For meg er menigheten en gruppe av enkelt-personer som kommer sammen for å knytte bånd, dele troen og støtte hverandre. Menigheten gir et variert og stort bilde av en stor og god Gud. Vi er alle lemmene som bygger Kristi kropp, og vi skal ha plass til alle typer mennesker uansett hvem de er. Uansett hvor mye eller hvor liten tro du har, eller hva slags bagasje du bærer på. Vi er alle like viktige for Gud, for vi er hans kirke.

Hva betyr Bibelen for deg?

Bibelen er veldig viktig for min tro og relasjon til Gud. I Bibelen kan jeg lære Gud å kjenne og lese om alle de menneskene som har gått før meg. Bibelen kan være vanskelig å forstå noen ganger, men det er også en kilde til liv, frustrasjon, alvor, glede og mening. Jeg ser på Bibelen som flere bøker som først og fremst beskriver forholdet mellom Gud og mennesket, der den røde tråden i det hele peker på Jesus som verdens frelser. Det at Jesus kom for å forsonne oss mennesket med Gud, det at vi er elsket og skapt til å leve i fellesskap med en god Gud som elsker

oss, og som ønsker å gi oss det beste livet, nemlig seg selv. Jeg tenker at det også er viktig å lese Bibelen i kontekst, som det står i Salmenes bok 119, vers 160: *Summen av ditt ord er sannhet, dine rettferdige lover varer evig.* Vi må lese Bibelen i helhet, og så langt jeg forstår Bibelen, så er hensikten med den at vi skal vende oss til Gud for så å la han elske oss slik at vi kan elske oss selv og vår neste.

Tusen takk for englene!



Tusen takk til barn og voksne som ble med på adventssamling for barnehagene første uken i desember. Til sammen var vi 814 små og store på tre dager.

Trollvannstua i Grefsenåsen er en av tolv marka-stuer som eies av Oslo kommune. Inne i stua er det plass til 80 personer rundt småbord. Av og til er ikke dette nok. I en kommunal reguleringsplan for Grefsenkollen og skianlegget er det tegnet inn en mulig utvidelse av Trollvannstua, men det er ikke bestemt når en utvidelse kan skje.

Trollvannstua – tur, kultur og mat



Trollvannstua har tradisjoner tilbake til 1916. Her kan du nyte medbrakt nistepakke, ute eller inne. Stedet er ingen vanlig kafé og restaurant, men tilbyr hjemmelaget bakst og husmannskost.

Tekst og foto: Tove Marit Hasle

Dagens vertskap skulle gjerne sett at det var mulig med en utvidelse av stua. Når det er gode snøforhold om vinteren



og mange som besøker Trollvannstua, kan det bli trangt om plassen innendørs.

En livsstil

Charlotte Bjørneboe og Grunde Valldal har drevet stedet i åtte år. Tidligere hadde drifterne livstidskontrakter, men nå utlyses driften hvert femte år. – Det er en livsstil å drifte Trollvannstua, sier Charlotte med et stort smil. – Det er veldig, veldig gøy. Men også arbeidskrevende.

– Kommunen gir ingen tilskudd til driften av Trollvannstua. Vi står selv for inntjeningen. Og da er det morsomt å kunne tilby litt forskjellig. I høst har vi hatt flere nye arrangementer, som vi

Suppe serveres hver formiddag og hjemmelaget middag på tirsdager, onsdager og torsdager fra kl 16.00

også vil gjenta denne våren, forteller Charlotte.

Konsert og gjenbruk

På høstens program sto cello-konsert med Bård Bosrup en fredag ettermiddag.

– Dette ble en suksess, smiler Charlotte. – Billettene var utsolgt på forhånd. Det er fint å kunne kombinere flere elementer, turmuligheter, god mat og kultur, så dette vil vi gjenta.

Vi vil også gjøre et nytt forsøk med et gjenbruksmarked. Dette blir uten-dørs på en lørdag en gang etter påske. Vi slår gjerne et slag for gjenbruk og mindre vekt på det materialistiske. Begge døtrene våre og deres venninner hjelper også til med dette.

Åpen stue hver dag om vinteren

Kafedriften er den viktigste delen av driften. Når snøen legger seg, er

stua åpen hver dag. Da tilbys middag mandag til torsdag fra klokka fire til halv ni. På menyen står det hjemmelaget, god hverdagskost, som vertskapet selv lager. Det serveres suppe hele året på formiddagen i tillegg til vafler og bakevarer.

Utenfor vinduene denne formiddagen skinner sola, og det glitrer i snøen. Det blir ikke mye fritid for vertskapet?

Også åpent i juli

– Nei, vinteren kan være hektisk, men i barmarksesongen har vi litt fri, forteller Charlotte. Da har vi stengt på mandag og tirsdager. De siste årene har vi også kunnet ha åpent i juli, for da har døtrene våre overtatt driften og servert ferske bakevarer.

– I tillegg til kafedriften er det mye

utleie til lukkede arrangementer. Vi tar imot til konfirmasjonsfester, jubileer, bryllup, julebord og bedriftsarrangementer. Slike lukkede selskap kan vi ta imot etter ordinær drift. Vi ønsker ikke at den vanlige driften skal bli uforutsigbar for de faste gjestene våre.

Dans og trekkspillmusikk hver fredag

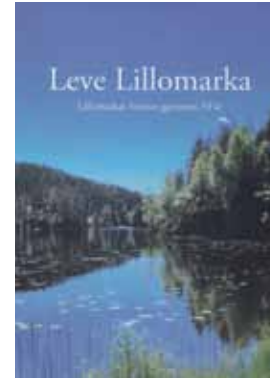
– En fast ukentlig programpost vil jeg gjerne nevne, sier Charlotte avslutningsvis. – På fredag formiddag har vi stua full av danseglade mennesker som svinger seg til trekkspillmusikk. Dette er ikke noe vi har startet opp med. Det har vært en lang tradisjon, faktisk i mer enn 30 år. Så de som stikker innom denne dagen, vil oppleve god stemning i stua.



Charlotte Bjørneboe har budt på vafler og mye annet godt i ni år.

Leve Lillomarka

Av Tove Marit Hasle



Lillomarka er «vår» nærskog, lett å nå, enten vi bruker beina, sykkel, bil eller buss. Men vi deler Lillomarka med flere.

Lillomarka

er nærskogen også for Grefsen, Kjelsås og Nittedal. Flere hundre tusen mennesker sokner til dette friluftsområdet. Godt da at Lillomarkas Venner har kjempet for å bevare Lillomarka gjennom 51 år.

Femtiårsjubileet ble feiret i fjor, med bl.a. utgivelsen av boka *Leve Lillomarka* og kan anbefales! Boka skildrer gammelskogen og kulturminnene, barna og steinhoggerne, skiløypene og foreningshyttene, hundremeterskogen, blomsterengene og verneverdige arter i trolske lier. Lillomarka er skogen som ønsker alle velkommen. *Leve Lillomarka* er en hyllest til en nær, kjær og umistelig skog. Lillomarka er noe så sjeldent som et intakt skogsområde, rett utenfor stuedøra i et av Norges tettest befolkete områder.

Lillomarkas Venner ble stiftet med et bredt formål, å bevare Lillomarka som friluftsområde. Oslos vekst truet marka, men hvis folk brukte skogen, ville de også bli interessert i å verne den. De aller fleste av Lillomarkas områder med flott gammelskog ville vært hogd og borte for flere tiår siden, hvis ikke Lillomarkas Venner og andre miljøorganisasjoner hadde passet på og protestert mot hogstplanene. De klarte å bevare gammelskogen, som nå er selve kjernen i verneområdene vi kan glede oss over hver dag. Uten vernearbeidet gjennom disse årene ville vi neppe hatt hele fire naturreservater i i dag. Det siste er det utvidede Røverkollen naturreservat, som omkranser bebyggelsen på Romsås. Det ble vernet så sent som i juni 2019, etter 37 års strid.

For barn

Babysang

For baby med foresatt annenhver onsdag. Du kan velge mellom to sangstunder: Kl. 11.00 eller 12.30. Ta gjerne med matpakka og spis formiddagsmaten sammen med oss, vi stiller med kaffe og te. Dette er en god anledning til å bli kjent med andre småbarnsforeldre, så ta med pratelysten. Kontakt kontoret på tlf. 23 62 93 30 eller e-post: post.tonsen.oslo@kirken.no **Datoer: 8. januar, 22. januar, 5. februar, 19. februar, 4. mars, 18. mars og 1. april**

Superonsdag

Hver annen onsdag har vi aktiviteter for barn i alderen 1–10 år. Kl. 17.00: Registrering og middag (middagen for familien er inkl. i medl. kontingenten). Kl. 17.30–18.30: Aldersinddelte aktiviteter. Kontaktperson: Tone Siv Keiserås Kronberg: tonsen-superonsdag@gmail.com **Datoer: 15. januar, 29. januar, 12. februar, 26. februar, 11. mars, 25. mars, 15. april, 29. april, 13. mai og 27. mai**

Kaos og Sang (KOS)

er et treffsted for barnefamilier i Tonsen kirke. Vi har to musikkgrupper (1-2 år og 3-5 år) og et felles familiekor. Opplegget er basert på at barna deltar sammen med foreldrene sine. KOS er en del av Superonsdag og er de samme datoene.

Superkidz

er et kor for barn fra 1. til 4. klasse. Vi møtes i kirken hver onsdag fra 15. januar (ikke vinterferien) kl. 17.30–18.30. Her er lek og sang i fokus. Koret synger på noen av kirkens arrangementer for barn i løpet av året. Kontakt: tonsen-superonsdag@gmail.com

TweenSing

er et tilbud for 5.-7. klasse. Liker du å synge, danse, spille skuespill eller i band? Da er Tween Sing noe for deg. Hver onsdag fra 15. januar (ikke

vinterferien) kl. 18.30–20.15 i Tonsen kirke. Kontaktperson: Helga Marie Abrahamsen: ha676@kirken.no



Søndagsskolen

Fra 2-14 år. Frammøte i kirken kl. 11. Så går vi i samlet flokk ned i underetasjen. **Datoer: 12. januar, 2. februar, 22. mars, 26. april og 10. mai**



Speider

7. Oslo Kanaljene

Vi holder til i kirkens underetasje hver tirsdag kl. 18–19.45. Kontakt: Einar Iversen, tlf. 938 16 366. Internettside: 7oslo.no



TonSing

er for deg mellom 13 og 19 år, som liker sang, dans, drama, band eller teknikk. Vi er en sosial gjeng som øver i Tonsen kirke hver torsdag kl. 18.30–21.00. Lurer du på noe? Kontakt kontoret på tlf. 23 62 93 30 eller e-post: hb349@kirken.no

For voksne



Tonsen

kammerkor

er menighetens

kortilbud for voksne og øver tirsdag kl. 19.00–21.30. Koret ønsker å ha flere sangere, spesielt mannsstemmer. Kontakt dirigent Sondre Pettersen for informasjon, e-post: sondrepett@gmail.com.

Kortado

Kor på omtrent 100 engasjerte gutter og jenter (og kvinner og menn) i 20- og 30-årene som skaper seksstemt magi – både på øvelse, sosialt og når vi opptrer. Vi øver hver mandag i Tonsen kirke fra 19.00–21.00. Les mer på www.kortado.no.



Misjonsgruppa

med fokus på arbeidet blant fulanierne i Mali

møtes en ettermiddag i måneden. Møtene går på omgang i hjemmene til medlemmene. Gruppen er åpen for alle. Kontakt menighetskontoret på tlf. 23 62 93 30 eller post.tonsen.oslo@kirken.no for mer informasjon.



Fellesskapsmåltid og keltisk kveldsbønn

For 50 kroner får du et enkelt suppe-måltid i store menighetssal følgende tirsdager kl. 17.00: **14. januar, 11. februar, 10. mars, 14. april**. Det blir mulighet for prat med både ukjente og kjente. Vi avslutter med keltisk kveldsbønn i kirkerommet.

Onsdagstreff

Et formiddagstreff for voksne, med allsidig program i lille menighetssal annenhver onsdag kl. 11.30–13.30. Program, bevertning, andakt, sang og utlodning. Kontaktperson Ieva Folmo, tlf. 481 53 164, e-post: if962@kirken.no. **15. januar:** *Å stå opp for noe – da nazismen banken på skoleporten* v/Ingar Seierstad. **29. januar:** *Alltid i Guds hånd*. Et program med sanger og dikt v/Birgitte Elin Bjørnstad. **12. februar:** *Syng med oss*. Koret «Rustne Røster» fra Veitvet nærmiljøseniter. **26. februar:** Julie Emblem Askim, regionskoordinator i Kirkens Nødhjelp, forteller om årets fasteaksjon og øvrige arbeidet i KN. **11. mars:** *Oberammergau, pasjonsspillet hvert 10. år*. Et kåseri med bilder v/Astri Haug. **25. mars:** *Fra Tonsen til Taizé – påskefeiring i skjæringspunktet mellom klosterliv og ungdomsleir* v/Øystein Mathisen. **8. april:** Påsketreff. Opplesning v/Sidsel Grue.



Arbeidsgruppa.

Tonsenmessa

Mellom kl 11.00 og 14.00 samles vi i lille menighetssal. Du er hjertelig velkommen med eller uten strikkepinner og sytråd, tollekniv eller høvel. Vi koser oss også med en kopp kaffe. Ta med matpakke. **Datoer: 22. januar, 5. februar, 19. februar, 4. mars, 18. mars og 1. april**

Ofringer fra 13. oktober til 24. november

TV-aksjonen Care Norge	kr	8 615
Misjonsprosjektet i Vietnam	kr	7 326
Barnarbeidet i Tonsen menighet.....	kr	6 946
Lunden kloster	kr	8 544
Menighetens arbeid.....	kr	15 128

I alt takkes det for kr 46 559



Vipps din gave

Husk at du kan gi en gave med Vipps. Søk etter Tonsen kirke eller legg inn Vippsnummeret 13096. Legg inn beløpet og skriv hva du gir til. Takk for gaven!

Tonsenbladet utgis av Tonsen menighetsråd og deles ut gratis til alle husstander i menigheten fire ganger i året. Bladet er tilgjengelig på menighetens nettside www.kirken.no/tonsen

E-post: post.tonsen.oslo@kirken.no

Bankgiro: 1503 08 60427

Redaksjonen: Heidi Einarsen Hagen, design (911 31 024), Arne Østreng (908 64 379), Jon Magne Vestøl (414 50 259), Gry Gotaas Fredum (23 62 93 32).

Ansvarlig: Menighetsrådet v/leder

Annonser: Kontakt menighetskontoret.

Opplag: 10 000

Utgivelsesplan

Nr.	Stoff-frist	Utgis
2/2020	14.02	Uke 13
3/2020	05.06	Uke 33
4/2020	18.09	Uke 44

Trykk: Andvord Grafisk, Oslo

Redaksjonen hilser velkommen leserbrev og forslag til stoff. Kopiering av artikler er lovlig med kildeangivelse.

Når saltvannet truer rismarken



Foto: Misjonsalliansen

Tonsen kirke støtter Misjonsalliansens arbeid i Vietnam. Med dagens klimaendringer må bøndene i Mekongdeltaet omstille seg:

Bonden Le Van Thu har akkurat passert 50 år og har bodd hele sitt liv i Phu Thanh på øya Tan Phu Dong i Mekongdeltaet. Øya har i utgangspunktet vært et frodig og raust sted å bo, men tingenes tilstand er i endring. Vi treffer Thu i hjemmet hans, et murhus, midt på den 3000 kvadratmeter store eiendommen, der han i dag dyrker sitrongress og chili. Men sitrongress begynte han med kun få år tilbake. Klimaendringer i Mekong tvang han til å tenke nytt.

Da jeg var ung, var det skog og jungel overalt på hele øya. Innimellom hadde vi små åkerlapper der vi dyrket ris og litt grønnsaker. Etter Vietnamkrigen, eller Amerikakrigen som vi sier, endret øysamfunnet seg. Befolkningen økte, skogen ble hogget og dyrkbare åkrer ble større. – Det var enkelt å dyrke jorda på den tiden, og vi hadde alltid nok ris. Vi hadde tilgang til nok ferskvann, og i elva kunne vi dra opp så mye fisk vi bare ville ha. Livet var egentlig trygt, selv om vi aldri hadde penger, sier Thu

For om lag ti år siden begynte det å skje noe i den delen av

Mekongdeltaet der Thu bor. Før var syklusen i Mekongelva enkel å forholde seg. De hadde seks måneder med ferskvann og seks måneder med saltvann, og med vannbeholdere og god planlegging hadde Thu en forutsigbar virkelighet som bonde. – Vi fikk etter hvert mindre ferskvann og mye mer saltvann i elva. Saltvannet kommer fra sjøen og presser seg oppover. Risdyrking trenger veldig mye vann, men vi lykkes dårlig hvis vi vanner med saltvann. Langt tilbake kunne vi klare to avlinger i året. Nå klarer vi ikke en eneste risavling.

Thu vet at det kan bli ille om klimaendringene forverrer seg, og han er forberedt på det verste. – Jeg må regne med at det blir nedgang i inntektene framover, og i lokalsamfunnet vårt diskuterer vi om vi skal satse på andre metoder, og om vi eventuelt skal dyrke noe annet. Jeg driver allerede med geiteoppdrett, og kanskje er det oppdrett som er framtiden. Framfor alt håper jeg at barna mine skal klare seg i årene som ligger foran, sier Le Van Thu.

*Utvalg for internasjonal kontakt
Jon Petter Hagen*

PS Les gjerne hele fortellingen på Misjonsalliansens hjemmeside



24.-25. april skjer årets loppemarked i Tonsen kirke

Sett av datoen allerede nå!

Velkommen til årsmøte i Tonsen menighet

26. april kl 12.30
i menighetssalen.

Ønsker du sam- tale eller forbønn?



Ta kontakt dersom du ønsker samtale om livet og troen. Du kan kontakte kontoret på tlf. 23 62 93 30, eller direkte med en av våre prester eller diakonen (kontaktinfo finner du på side 2). Bak i kirkerommet står det en liten kasse for bønneemner. Ansatte og forbedere vil be for det du har skrevet.

Annonserer i Tonsenbladet?

Kontakt menighetskontoret, telefon 23 62 93 30 for å få annonsepriser og annonseformater. E-post: post.tonsen.oslo@kirken.no



Nabokaféen på Årvoll gård

– et sted for de gode samtalene



Oslo Røde Kors besøks- tjeneste

jobber for å skape gode menneskemøter og minske ensomheten i Oslo. Vi driver en uformell

møteplass som heter Nabokafe. På Nabokafe føler du deg hjemme. Det viktigste på Nabokafe er at du kan gå dit og bare være deg selv. Kanskje møter du noen kjente fjes, kanskje noen helt nye. Du vil føle deg velkommen uansett.

Du treffer frivillige som kan se og lytte til deg, og som vil møte deg med forståelse og respekt.

En dag i uken på Årvoll gård arrangerer vi Nabokafé. Der er dørene åpne for alle fra 25 år slik at de kan

møte folk fra nærmiljøet og bli bedre kjent med hverandre.

Aktivitetene

bestemmer dere selv sammen med frivillige. Vil du ta en kopp kaffe og en vaffel, spille brettspill eller ta en spassertur i nabolaget? På Nabokaféen er alle velkomne og mulighetene mange.

Nabokaféen

holder til på Årvoll gård og er åpen hver torsdag mellom kl. 18 og 20. Du blir tatt imot av Røde Kors-frivillige, som også er med på det sosiale og aktivitetene. Dersom du ønsker noen å gå sammen med, er det bare å gi beskjed i forkant.

Spørsmål?

Ring 488 68 694, eller send en e-post til besokstjenesten.oslo@redcross.no. Møt opp på Årvoll gård, hver torsdag, kl 18-20. Vi gleder oss til å treffe deg!


Velkommen til
Årvoll Tannhelse
 - din trygghet

Årvollveien 17/19, 0590 Oslo
Tlf. 22 65 33 88
 E-post: post@aarvolltannhelse.no

Årvoll Tannhelse består av erfarne tannleger, spesialister og tannpleiere som kan hjelpe deg på dagen ved behov for akutt tannbehandling. Vi har bred erfaring innen tannhelse med moderne metoder og utstyr. Vi tilbyr kosmetisk regulering for voksne. Gratis konsultasjon!

Gratis parkering og gode kollektivforbindelser i hele Oslo.

Åpent:
 Alle dager 08-18
 og alle helligdager
 - ring for avtale



Se vår rikholdige meny på: dragensrestaurant.no



Ved Deichmanske bibliotek Bjerke ovenfor Bjerkebanen
 Tlf 22 63 00 26 / 968 28 798





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. Stor utvalg av nye gravsteiner. Ring oss på telefon 4000 2448



gravstein24.no



Tonsenbladet trenger flere bladbærere

Vi søker nye frivillige bladbærere for følgende rute:

- **Traverveien 30 – 44 og 33 – 35:** 80 blader
- **Ragna Nielsens vei 1 – 21** (kun ulike nr.): 92 blader
- **Ragna Nielsens vei 30 – 40** (kun like nr.): 87 blader
- **Risløkkveien:** 140 blader
- **Risløkkalleen og Risløkkfaret:** 70 blader
- **Lunden 7 – 21** (kun ulike nr.): 140 blader
- **Refstadveien 32 – 48:** 152 blader
- **Refstad allé 4 – 24** (kun like nr.): 90 blader

Tonsenbladet kommer ut fire ganger i året. Bladbærerne kan velge mellom å få sine blader levert hjem eller selv hente dem i kirken.

Har du mulighet til å ta en av disse rutene?

Ta kontakt med kontoret i Tonsen kirke, tlf. 23 62 93 30, eller på e-post: post.tonsen.oslo@kirken.no.



TONSEN KLUBB!

24. JANUAR
14. FEBRUAR
13. MARS

KL. 19.00-23.00

★ ★ ★

Vi arrangerer ungdomsklubb i Tonsen kirke for alle tenåringer. Velkommen!

Det blir: Nintendo, sosialt, brettspill, bordtennis, vaffer, andakt, lek og morro!

Kom som du er og ta gjerne med en venn til Tonsen kirke!

Levér gjerne lysstumper til kirken for gjenbruk

Lysstumper tas imot og samles inn på kontoret og i våpenhuset i kirken. De leveres videre til NMS og Knausen lysstøperi for gjenbruk.

Grefsen Blomsterhandel

Velkommen til Grefsen Blomsterhandel. Gjennom Interflora leverer vi din blomsterhilsen over hele verden.

Hos Grefsen Blomsterhandel er det enkelt å bestille og vi sørger for at blomstene blir levert til rett tid og sted.

Grefsenveien 60

Tlf: 22 22 88 17

Hjemmeside: www.grefsenblomsterhandel.no

Mail: bestilling@grefsenblomsterhandel.no



Tonsenhagen Velhus

Selvbyggerveien 102 B
Møte- og selskapslokaler
for de fleste behov.
Tlf. 22 65 81 69
Tirs. og ons. kl 11–14.30
Tirs. også kl 1800–2000

Klassisk akupunktur/cupping

Akupunktør NAFO
Marit von Ahnen
Linde Fysikalske Institutt,
Linderud

Ryggakutten - Condis
treningssenter
Økernveien 148
Mobil 909 86 629

Følg oss på Facebook

Selskapslokale Øvre Disen velhus

Østreheimsveien 3B

Kjøkken til disposisjon
Se bilder på
www.ovredisen.no
Bestilling:
utleie@ovredisen.no
eller tlf. 413 41 540

Gestaltpsykoterapi

Selvtutvikling I Støtte

Jeg, Anne-Kristin Torp,
holder til på Risløkka,
ved Økern

Telefon: 934 47 737
22 65 66 12
anntorp@online.no
www.gestalttimen.no

Døpte:

Ellie Østvang Flåseth
Signe Teigen Bakke
Jacob Blekastad Christensen
Iris Östberg Nielsen
Millian Carlsen
Sannerhaugen
Theodor Andersen Eriksrud
Hedda Knapstad Frorud
Julie Cassidy
Ingrid Skorpen
Henning Vala
Sverre Brunvoll Karlson
Oda Bergem-Ohr
Ada Marie Amundsen
Andrea Paulen Skolla
Henny Tautra Lysenstøen
Sigurd Løveid Rake
Amund Roen Rognerød

Døde:

Jan Erik Bjørn
Alf Øivind Nygaard
Erna Hedvig Hagen
Hans Jørgen Johansen
Anna Olufine Dokken
Gerd Myr
Randi Mürer
Jarle Tulluan
Jorunn Ruth Andersen
Jan Henry Norgren
Steinar Gustav Keihl
Asmund Frengstad
Kåre Arnesen
Kjell Martin Ruud
Solveig Ruth Saksdal
Berit Johanne Svendsen



© Kirkerådet

Velkommen til dåp

For mer informasjon
kontakt Kirketorget,
Telefon 23 62 90 09
E-post: kirketorget.oslo@kirken.no

TONSENMESSA

Tusen takk for alle bidrag til Tonsenmessa
8.-9. november i 2019. Vi kan gratulere oss selv
med det beste resultatet noensinne: Kr 143 950

Messekomiteen gjør oppmerksom på at kontoret
tar imot tomme, små syltetøyglass og isbokser
gjennom hele året.

På forhånd tusen takk for hjelpen!

Nye og gamle
pasienter
ønskes
velkommen!



Timebestilling
22 15 30 00

GREFSEN TANNLEGEPRAKSIS

Kjelsåsveien 7 - 0488 OSLO - Telefon: 22 15 30 00 - Telefaks: 22 15 29 00
E-post: post@tannlegepraksis.no - Internett: www.tannlegepraksis.no

Jesus sa: «Jeg er verdens lys.
Den som følger meg, skal ikke vandre
i mørket, men ha livets lys.»

Johannes 8,12

Kirkekalender

Januar

Søndag 19. januar kl 11 3. søndag i åpenbarings- tiden

Gudstjeneste ved Øystein Mathisen og Sondre Pettersen
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: Johannes 2, 1-11
Offer til menighetens arbeid

Søndag 19. januar kl 19.30
Kveldsgudstjeneste med påfølgende kveldsmat ved Øystein Mathisen og Sondre Pettersen

Onsdag 22. januar kl 19
Økumenisk gudstjeneste i Lunden kloster. Medvirkende fra Lunden kloster og Tonsen kirke. Predikant: Jan Otto Myrseth, biskop i Tunsberg
Kirkekaffe

Søndag 26. januar kl 11
4. søndag i åpenbaringstiden
Festgudstjeneste ved Øyvind Ådnøy Remmen og Sondre Pettersen. Denne søndagen feirer vi frivilligheten og fellesskapet. Nattverd. Menighetsråd og stab inviterer til kirkekaffefest for alle etter gudstjenesten
Prekentekest: Lukas 18,35-43
Offer til menighetens arbeid

Februar

Søndag 2. februar kl 11
Kyndelsmesse
Gudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: Lukas 2, 22-40
Offer til NMS

Søndag 9. februar kl 11
Såmannssøndagen
Familiegudstjeneste med karneval med Øyvind Ådnøy Remmen og Helga Marie Abrahamsen. Dåp. Kirkekaffe med karnevalfest
Prekentekest: Lukas 8,4-15
Offer til Bibelselskapet

Søndag 16. februar kl 11
Kristi forklarelsedag
Gudstjeneste ved Øystein Mathisen. Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest Matteus 17, 1-9
Offer til menighetens arbeid

Søndag 23. februar
Søndag før faste
Gudstjeneste ved Øyvind Ådnøy Remmen
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: 1. Korinterbrev 13, 1-7
Offer til menighetens arbeid

Onsdag 26. februar kl 19.30
Askeonsdag
Kveldsgudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad
Nattverd
Prekentekest: Matteus 6, 1-6, 16-18

Mars

Søndag 1. mars kl 11
1. søndag i faste
Gudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad og Ieva Folmo. SingAlong deltar
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: Matteus 4,1-11
Offer til Fransiskushjelpen

Søndag 8. mars kl 11
2. søndag i faste
Familiegudstjeneste med tårnagenter ved Øyvind Ådnøy Remmen, Helga Marie Abrahamsen og Eivind Frustøl
Nattverd
Prekentekest: Matteus 15,21-28
Offer til menighetens arbeid for barn.

Lørdag 14. mars kl 10-15
«Smak av Retreat» Velkommen til en stille dag i Tonsen kirke.
Påmelding. Se omtale side 10

Søndag 15. mars kl 11
3. søndag i faste
Gudstjeneste ved Øystein Mathisen
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: Lukas 11, 14-28
Offer til menighetens arbeid

Søndag 22. mars kl 11
Maria budskapsdag
Gudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: Lukas 1, 26-28
Offer til menighetens arbeid

Søndag 22. mars kl 19.30
Kveldsgudstjeneste med påfølgende kveldsmat ved Maria Paulsen Skjerdingsstad

Søndag 29. mars kl 11
4. søndag i faste
Fasteaksjonsgudstjeneste ved Øystein Mathisen
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: Johannes 11, 45-53
Offer til Kirkens Nødhjelp

April

Søndag 5. april
Palmesøndag
Gudstjeneste ved Ole Johan Beck. Dåp. Nattverd.
Prekentekest: Johannes 12,12-24
Offer til menighetens arbeid

Torsdag 9. april kl 19
Skjærtorsdag
Kveldsgudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad
Nattverd
Prekentekest: Matteus 26, 17-30

Fredag 10. april kl 11
Langfredag
Pasjonsgudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad
Lesning av lidelsesfortellingen i Markus evangeliet

Søndag 12. april kl 11
Påskedag
Høytidsgudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad
Dåp. Nattverd
Prekentekest: Lukas 24, 1-9
Offer til menighetens arbeid

Mandag 13. april kl 19.
2. påskedag
Kveldsgudstjeneste ved Maria Paulsen Skjerdingsstad
Nattverd.
Prekentekest: Lukas 24. 13-35

Søndag 19. april kl 11
2. søndag i påsketiden
Påskefamiliegudstjeneste ved Øystein Mathisen
Dåp. Nattverd. Kirkekaffe
Prekentekest: Johannes 21, 1-14
Offer til Oslo/ Akershus søndagsskolekrets



Ring tlf 984 03 839 for kirkeskyss

Ønsker du å bli hentet og kjørt hjem etter gudstjenesten eller kirkekaffen?
Fra fredag kl. 18 til søndag kl. 10 kan du ringe og gi beskjed til tlf. 984 03 839

Kirkens Nødhjelps fasteaksjon tirsdag 31. mars kl 18.00 i Tonsen kirke

Bli med som bøssebærer



Fasteaksjon har som mål å samle inn penger til de som trenger det mest. Pengene som samles inn, går til Kirkens Nødhjelps arbeid over hele verden. Menighetene i hele Norge og partnere i sør jobber sammen for å bekjempe fattigdom og urettferdighet.

Et par timers innsats med bøsse på aksjonsdagen gir mange av verdens mest sårbare mennesker muligheten til å jobbe seg ut av fattigdom, og muligheten til å reise seg i krig og katastrofer – dette kan være din innsats i vår.

Vi trenger at du gir tid, penger og bruker din stemme mot urettferdighet. Takk for at du er med på Kirkens Nødhjelps fasteaksjon.

