

Manglerunden

Nummer 2/2018 • Årgang 50



3 Ny frivillighetsentral på Manglerud

– Alle som bor i nærmiljøet er velkommen til å bruke den nye sentralen, sier daglig leder, Anne Ilseng.



8 Lattermild kafékveld

– Vi har det veldig gøy og bra sammen, sier Maren Tangen. Hun har vært med på kafékvelder i åtte år.



11 Ønsker å bidra positivt i nærmiljøet

– Vi er veldig opptatt av å få med oss alle, sier styreleder i IL Manglerud Star, Jarle Døviken.



4 freeDags

Kirkekjelleren fylles av tweens et par fredager i måneden. De leker, spiser godteri, spiller PC-spill og redesigner.

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

Enebakkveien 203, 0680 Oslo • Tlf. 22 30 28 00
manglerud@privatmegleren.no • privatmegleren.no/manglerud

Ansvarlig redaktør:
Espen Andreas Hasle

Redaktør:
Lena Skattum Sandvik

Bidragstere i dette nummeret:

Lena Skattum Sandvik
Espen Andreas Hasle
Ole Kjetil Bø
Sophia Blum
Kjetil Hauge
Ellen Tveita
Manglerud Star
Thomas Kristensen

Design: Lena Skattum Sandvik

Distribusjon: Ole Kjetil Bø

Opplag: 6 500
Trykk: Østfold trykkeri

Utgiver: Manglerud menighet
Byggveien 10, 0680 Oslo
post.manglerud.oslo@kirken.no
Sentralbord: 23 62 99 42

Vi ønsker i større grad å gjøre Manglerunden til et lokalblad for Manglerud, Høyenhall, Abildsø og Ryen. I dette nummeret samarbeider vi med Manglerud Star om utgivelsen. Om flere lokale aktører med hjerte for området ønsker å samarbeide med oss, så ta kontakt!

Tips oss gjerne om saker!
manglerunden@gmail.com

Ønsker du annonse hos oss?
Ta kontakt på e-post:
manglerunden@gmail.com

Priser:
Helside: 3500 kr
Halvside: 2000 kr
Kvartside: 1500 kr
Rubrikk: 500 kr



Åpent for innskriving. Har du lyst til å bli konfirmant i Manglerud kirke i 2019? Da er det på tide å skrive deg inn. Du gjør det på nett!

Klar for et spennende år?

Bli konfirmant i kirka!

– Innskrivningen har åpnet, så nå er det mulig å melde seg inn i neste års konfirmantkull, sier prest Kjetil Hauge.

Hauge er den som har mest med konfirmantene å gjøre i Manglerud kirke. Han forteller at de i løpet av konfirmasjonstiden våger å stille mange store spørsmål.

Store spørsmål

– Vi spør for eksempel: Finnes det en mening med livet? Finnes Gud? Hvem er Jesus? Hvorfor er jeg her? Hvorfor skjer det så mye ondt i verden? Hvor er Gud når livet er vanskelig? Hvordan blir fremtiden min? Hva tror jeg på? Om du tenker på noen av disse spørsmålene er konfirmasjonstida i Manglerud kirke absolutt noe for deg, mener Hauge. Han lover ikke å ha alle svarene på spørsmålene, men ønsker å samtale med konfirmantene.

Les gjerne også hva årets konfirmanter sier på baksiden av dette Manglerunden.



Prest Kjetil Hauge

For innskriving og valg av ønsket konfirmasjonsdag:

www.kirken.no/manglerud,
velg «Ungdom» og deretter
«Konfirmant», eller ta kontakt
med prest Kjetil Hauge:
958 81 561
kh362@kirken.no

Konfirmasjonstiden i Manglerud starter med en lysmesse søndag 9. desember. Undervisningen begynner i januar 2019.

– Undervisningen består av to temasamlinger hver måned. I tillegg har vi regelmessige kafékvelder, mye sosialt og ungdomsgudstjenester, forteller Hauge. Han ønsker også å kommunisere med konfirmantenes foreldre, blant annet gjennom et foreldremøte.

Kickoff og leir

– I januar/februar sparker vi konfirmasjonstiden skikkelig igang med en overnatting i kirken eller på et leirsted. I uke 26 skal vi en hel uke på leir i Vestfold. Og selve konfirmasjonen vil gå av stabelen lørdag 7. og søndag 8. september, forteller Hauge.

Ny frivillighetssentral på Manglerud

Lokalene ved Manglerudhjemmet pusses opp, og fra august skal Anne Ilseng, leder av Manglerud frivillighetssentral, åpne dørene for alle som bor i nærmiljøet.

Frivillighetssentralen skal holde hus i det tidligere butikklokalet for Joker/Mor Ingers catering i Enebakkeveien 158. Lokalet ligger inn mot Byggveien, litt ovenfor Storgården barnehage, og parallelt med Manglerud kirke.

– Vi er glade for å ha fått tak i lokaler med relativt god plass, forteller Anne Ilseng. Hun ble ansatt som daglig leder av frivillighetssentralen i januar i år. Ilseng forteller at bydelen har lett etter passende lokaler siden frivillighetssentralen ble overført til kommunal virksomhet i januar 2017. Enn så lenge har sentralen holdt til på et lite loft på Manglerud gård, noe som har begrenset virksomheten.

Ta eierskap i sentralen

Nå håper Ilseng at lokalbefolkningen vil engasjere seg og ta eierskap i den nye sentralen. Målet er at alle aldersgrupper skal finne sentralen attraktiv.

– Siden lokalet er ganske stort, kan vi få til flere typer aktiviteter. Vi ønsker blant annet å se på muligheter for utlån av fritidsutstyr til barn og ungdom. Lokalet har også gode muligheter for sosiale aktiviteter og for kursvirksomhet, om noen har noe de vil lære bort, sier Ilseng entusiastisk.



Nye lokaler. Daglig leder i Manglerud frivillighetssentral, Anne Ilseng, gleder seg til å ta imot alle som har lyst til å bruke den nye sentralen.

Hun forteller som eksempel at et kurs i kognitiv metode skal være på plass allerede fra september.

For alle

Hun har et ønske om at frivillighetssentralen skal bli en møteplass der kunnskap og erfaringer kan deles, og et sted med aktiviteter for alle som bor i nærmiljøet, fra 0-100 år.

Ilseng understreker at det ikke er hun som skal bestemme hva sentralen skal være.

– Folk kan være med å forme sentralen selv. Lokalet kan lånes på ettermiddagstid, og brukes av folk som har lyst til å bruke det, sier hun.

Skap et levende lokalmiljø

Fra før tilbyr sentralen seniorinfo, seniortjeneste og følgetjeneste.

Ilseng vil gjerne komme i kontakt med mennesker som vil være med å skape et levende lokalmiljø.

– Om noen har en interesse de kan tenke seg å dele med andre, eller brenner for en viktig sak som de ønsker å formidle, er de hjertelig velkommen til å ta kontakt med meg, sier Ilseng.

Ta kontakt

Daglig leder Anne Ilseng tlf.: 905 47 600
Innspill til hva sentralen skal inneholde er veldig velkomne.

Manglerunden

er gratis for deg som mottar det.
Samtidig koster det å lage bladet.

Vil du støtte produksjonen, er det flott!

Sammen lager vi et godt blad for nærområdet vårt!

Vipps: #10432 Kontonr: 1503 12 92139

Merk betalingen: "Gave MR 2-18"





freeDags

Rytmen fra musikken finner vei langt ut i gangene og leder inn i ungdomssalen i kirkekjelleren.

tekst og foto: Lena S. Sandvik

Tretten tweens fordeler seg på to rom. Her er det et tydelig mønster. Guttene er i det innerste rommet. Laptopene står på rad og rekke. Det er gaming som gjelder.

Jentene står bøyd over en haug med gamle klær i det andre rommet. De skal lage noe nytt av noe gammelt. Redesigne.

Sirkellek

Kvart over sju kalles det inn til samling. Alle barna setter seg i en ring.

- I dag blir det først litt info om overnattingsturen vi skal på i Østmarka om to helger, så blir det lek, før vi tar en Kahoot. Etterpå er det aktiviteter. Da kan dere velge om dere vil spille dataspillet «Golf with friends» eller dere kan bli med på redesign.

Randi Høgh og Stig Muren gir

[4 Manglerunden]

informasjonen. Tale Vikesund, Sverre Høegh Sognnæs og sogneprest Espen Andreas Hasle er også med i leder-teamet. De forteller entusiastisk om turen til Østmarkskapellet som barna inviteres med på. Det lokkes med frisk luft, taco, bålkos – og at barna skal stå for alt det praktiske rundt gudstjenesten i kapellet på søndagen.

- Pakk i sekk, ikke i trillekoffert, vi skal gå et stykke, sier Randi muntert. Hender rekkes i været, og flere spørsmål blir stilt.

- Angående taco, får vi med avocado da?

- Er det internett der?

Når spørsmålene er besvart, er det duket for lek. Alle i sirkelen får et kort hver. Randi leder med stødig hånd.

- Alle som har «ruter» flytter seg en plass til høyre, roper hun. Etter hvert som leken fortsetter blir det høyere og høyere stemning. Til slutt sitter mange på fanget til hverandre. Den som ikke blir sittende fast med mange på fanget, kommer til slutt tilbake til utgangspunktet sitt, og vinner. En av guttene går jublende ut av leken.

Bra miljø

Nå åpner kiosken, og guttene slår seg ned med PC-ene igjen. Det skal straks være quiz.

Johannes Ottesen er 13 og bor på Abildsø. Han tar seg et par minutters pause fra PC-skjermen.

- Jeg er med på freeDags fordi det er morsomt. Her er alltid forskjellige aktiviteter. Favoritten min er gaming. Vi spiller ofte *Golf with your friends* med hverandre.

Johannes forteller at han kjenner flere av de andre guttene bortover i PC-rekka.

- Vi er litt sammen ellers også, men her er et fast treffsted. Det er bare tilfeldig at vi går her i kirken. Men vi har vært med å arrangere gudstjenester her med freeDags. Sist gang styrte jeg lysbildepresentasjonen. Det var fint å gjøre.

Seks jenter er med på freeDags i kveld.

Emma Hoel Hauge er 12 år. Hun har tatt med seg ei venninne, på freeDags. Nå står de to i kiosken og leter etter plastglasset med best små-



I kirkekjelleren

Både symaskinen og PCen er i bruk når freeDags går av stabelen i kirkas ungdomssal. Emma Hoel Hauge har havnet øverst på fangene i sirkelleken (i hovedbildet t.v.), Randi Høgh (øverst t.v.) hjelper jentene med symaskinen. Johannes Ottesen (nærmest kamera i bildet over) spiller "Golf with friends" og Sverre Høgh Sognnæs (t. v.) hjelper til.

godtblanding i.

– Jeg har vært med her mange ganger nå, vent litt. Emma leter videre og bestemmer seg for et glass.

– Det er bra at det er mange aktiviteter man kan gjøre her, og så er det bra miljø. Man kan snakke med alle, og få nye venner. Og så er det fint at det ikke er opplegg hele tiden. Det er godt å slappe av innimellom. Emma smiler og putter et snop i munnen.

Golf og redesign

Det rigges til quiz, og alle er samlet igjen. Sverre Høgh Sognnæs fra Abildsø, er 17 år. Han leder barna gjennom det tekniske i quizen. Tale og Randi står i kiosken imens.

– Sverre snakker godt med guttene. Han møter dem på en måte vi ikke klarer, sier de to.

Sverre selv er glad for å være med i lederteamet.

– Jeg har vært med fra starten av. Begynte da jeg var 15, i år blir jeg 18.

Sverre mener han får en god erfaring gjennom den frivillige jobben.

– Jeg pleier å være med å lede

gamingdelen, og om det er noe annet som trengs, så hjelper jeg til med det meste.

– Hvor mye koster chæps? Det er en av gutta som spør. Sverre gir gutten en skål med potetgull, og går bort for å sette igang golfspillet. Jentene går inn i den andre salen. De skal klippe og sy i tøy.

– Vi bruker ting vi ellers ville kastet til å lage noe nytt. Jentene har ofte store prosjekter, men vi har funnet ut at det er lurt å lage noe som kan gjøres ferdig samme kveld, forteller Randi. I dag lager jentene vesker, shortser og ei lager en kort singlet med stor åpning i ryggen.

Etter en times tid med aktiviteter, er det avslutning. Sognepresten gir barna et par hebraiske ord å tenke på. Forteller at Gud er nær. Så lyser han velsignelsen, før barnas foreldre kommer for å hente dem.

Se info om høstens freeDagsprogram på side 9.

freeDagstur i mai

Tekst og foto: Tale Vikesund



Det var 12 tweens med på turen som varte fra lørdag til søndag. Her spises det taco i Østmarkskapellet.



Turfølget lagde «drømmefangere» av pinner, garn og perler. De spikket seg grillpinner og hadde leirbål på kvelden. De grillet pølser og marsmallows.



Det virket som barna koste seg veldig! Flere av dem kjente ikke hverandre fra før, så det ble noen nye bekjentskaper.

[Aktuelt]

Parkeringstrøbbel i Plogveien og Wetlesensvei

Det fylles helt opp i gatene når Manglerud Star har arrangementer. Det er ikke nok parkeringsplasser, og trafikksikkerheten blir dårlig.

– Vi er positive til aktiviteten i nrområdet, men trafikksituasjonen er ikke bra. Og den blir ikke bedre når Manglerud bad er ferdig, sier styreleder i Manglerudlia borettslag i Wetlesens vei, Magnor Samueljord. Det er estimert 5000 ukentlige besøk til nye Manglerud bad.

– Mest frykter jeg for myke trafikanters sikkerhet, siden enkelte kjører for fort i gatene, sier Samueljord.

Ny parkeringsplass

Borettslagene rundt skolen, FAU ved Manglerud skole og Manglerud Star (MS) har foreslått en parkeringsplass på grøntarealet vis a vis parkeringsplassen ved Manglerud skole. Forslaget fikk avslag i bystyret i slutten av mai.

AP og MDG stemte i mot forslaget fordi de mener flere parkeringsplasser vil føre til mer trafikk, siden færre vil velge kollektivtransport dersom det er lett å finne parkering.

Samueljord synes det vil være fornuftig å flytte parkeringsplassene oppe ved MS-hallen til det aktuelle området ved Plogveien.

–Vi er også positive til å utvide denne parkeringen hvis gateparkeringen i Plogveien skulle bli fjernet til



Grønne parkeringsplasser. Det ble lagt planer for 200 grønne parkeringsplasser i Plogveien. Bystyret stemte forslaget ned. Skisse: Undervisningsbygg

fordel for sykkelvei, sier han.

400 p-plasser er borte

Erik Hansen hos Manglerud Star er fortvilet over at tilgjengeligheten til Ishallen er svært dårlig. Etter at den videregående skolen ble lagt ned, går foreløpig veien til idrettshallen tvers gjennom skolegården. Ny vei til idrettshallen, fra Wetlesens vei og rundt skolen, kommer i løpet av høsten, og vil gjøre tilgjengeligheten til hallen bedre. Men muligheten til å bruke skolegården som parkeringsplass ved arrangementer er borte. Det samme er 400 av parkeringsplassene som MS hadde før den videregående skolen ble lagt ned.

– Idretten har ikke bedt om trøbbel, men har bare fått det. Hockeyutstyr er for mye å bære for en 8-åring som skal på trening. 80 prosent av de som bruker hallen kommer fra områder mange kilometer unna, siden det er langt til neste ishall sørover. De kan ikke reise kollektivt, men blir kjørt. Når parkeringsplassene er tatt bort i området rundt skolen og idrettshallen, blir alle bilene stående i sidegatene. Dette er belastende for både borettslagene og oss, sier Hansen.

– Grønne parkeringsplasser på andre siden av Plogveien kan løse hele parkeringsfloken, mener Erik Hansen. Han håper at bystyret vil snu i saken.

Ga rent vann til 321 mennesker!

Søndag 18. mars gikk Manglerud kirkes konfirmanter og foreldre med bøsse og samlet inn penger til Kirkens Nødhjelps fasteaksjon «Ja, vi elsker dette vannet».

Manglerud menighet klarte i år å samle inn hele 64.267 kroner. Med det beløpet ble 321 mennesker sikret rent vann.

Tusen takk til alle konfirmanter og foreldre som gikk med bøsse, og til alle som på andre måter støttet opp om dette viktige arbeidet til Kirkens Nødhjelp!



VB Martinsen & Brodahl AS
BUTIKK I SCHWEIGAARDSGT. 58
Tlf. 22 19 44 30

R-MAL AS
Malebutikken på Ryen
TLF: 22 19 44 93

SKULLERUD PARK

Bylandbruket Manglerud kirke

Det er planter og vekster på taket, i hagen, langs muren og på tårnet. Blomster og grønnsaker. Til glede for humler, bier og mennesker.

Daniel Stephanek er ildsjelen bak bylandbruket på og ved Manglerud kirke. Sammen med flere andre frivillige sår, planter, steller, luker og vannet han hundrevis av planter til glede for nærmiljøet.

– I år har vi lyst til å barne-sikre området, slik at flere barn kan glede seg over det som skjer her, sier Stephanek. Han forteller at de også fortsetter å forske på hva som kan vokse på kirketaket.

– Det er litt ekstreme tilstander der oppe. Tomat og agurk ser ut til å tåle varmen, mens noen av kålplantene ikke har det så godt i miljøet der oppe.

For humler og mennesker

Stephanek forteller med engasjement om at han gjennom bylandbruket ønsker å skape nærhet, mangfold, mat



Biologisk mangfold i by. Daniel Stephanek ønsker at bylandbruket skal bidra til fellesfølelse, nærhet, engasjement og lokale opplevelser. Foto: Lena S. Sandvik

og humlevennlige planter.

– Vi har hatt mye aktiviteter i år, besøk av barnehager og kurs i samarbeid med bymiljøetaten. Nå åpner vi snart taket, så folk kan se der. Vi kommer til å servere suppe laget på svært lokale grønnsaker på lørdager i juli, og ha malekurs for barn med en lokal kunstner i august. Dessuten gir vi blomster og mat til seniorsenteret.

Stephanek ber interesserte følge med på bylandbrukets og kirkens Facebook for info om arrangementer.

– Vi vil svært gjerne ha flere frivillige. Gjerne noen yngre folk også. Om man kan bidra med et eller annet fra matdyrking til gitarspill, så er man velkommen med, sier Stephanek. Han legger til at alle som ønsker en gratis plantekasse kan få det ved kirken.

RYEN TANNHELSEKLINIKK

Førstegangsundersøkelse inkl. to røntgenbilder, undersøkelse og puss

Kr. 395,-

SOMMERTILBUD



Opalescence go
hjemmeblekebehandling
+ tannkrem
kr. 1499,-

Tannlegene Jan L. Kristensen og Siri Beathe Åberg

Tlf. hverdager 08.30-16.00: 22 29 57 03 / vakt.tlf: 905 24 812/930 08 101

Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.



SENIORINFO
Manglerud

Godt infotilbud til eldre

Østensjø bydel har etablert et informasjonsenter for eldre på Manglerud Gård. Eldre med ulike behov kan komme dit (eller ringe) for å få den informasjonen de behøver. Dette kan være informasjon om alt fra lavterskeltilbud til lovbestemte tjenester. Senteret kan også tilby enkel opplæring i PC, nettbrett og mobiltelefon.

Senteret åpnet 4. september 2017 som det første i sitt slag i Oslo.

Informasjonssenteret holder til på Manglerud Gård i det lille huset nærmest barnehagen.

Åpningstider: Mandag, onsdag og fredag kl. 10-14.

Telefon: 905 47 600 Facebook: Seniorinfo



Informerer. Her er halvparten av de frivillige som betjener kontoret samlet. Til sammen har kontoret ti «ansatte».



Lattermild KAFÉkveld

– Vi har det veldig gøy og bra sammen. Vi er rett og slett en veldig fin gjeng, sier Maren Tangen. Hun har vært med på kafékvelder i åtte år, og har planer om å holde ut lenge enda.

Tekst og foto: Lena Skattum Sandvik

Hver onsdag kveld er ungdom mellom 15 og 30 år velkommen på kafé i sofaene utenfor lillesalen i kirken. Noen ganger er tre stykker samlet, som regel er de rundt 10, men de har vært oppe i 50 stykker en onsdagskveld i år. Da var mange konfirmanter også med på samlingen. De fleste som besøker kaféen er konfirmantledere, men alle ungdommer fra konfirmasjonsalder er velkommen.

– Folk kommer og går disse onsdagskveldene, forteller Eva Thingbø. Hun arbeider som ungdomsarbeider i Manglerud kirke, og stortrives på kafékveldene selv.

Mye snakking

– Det blir en del snakking i kaféen, forteller Eva.

– Ja, vi er veldig gode på snakking, stadfester Liselotte Foss og ler. De ler visst mye sammen også.

– Kaféen inneholder min store, fine, valgte familie, sier Liselotte som har vært med som konfirmantleder i 13 år.

Maren Tangen har vært konfirmantleder i åtte år.

– De fleste har vært med lenge, så det sier noe om fellesskapet.

Det de har på hjertet

Klokken sju møtes ungdommene til en halvtime med snakking, så går de opp i kirka for å snakke mer. Men der er de mer seriøse.

– Vi prater sammen og kan gråte sammen. Men vi snakker bare om det vi har lyst til å fortelle. Og det vi snak-

ker om blir værende der oppe i kirkerommet. Det er godt å ha den plassen, sier Liselotte.

– Vi kan dele det vi har på hjertet, be litt for eller med hverandre, og så er tanken at vi skal synge litt mer. Vi holder på i 15-30 minutter før vi går ned i sofaene igjen og snakker videre, leker selskapsleker eller spiller spill, forteller Eva.

Kaféen inneholder min store, fine, valgte familie.

Liselotte Foss

Mye latter

– Det kan gå hett for seg når vi spiller, forteller Maren.

– Ja, vi er dårlige på konkurranse. Dårlige tapere og glade vinnere,



Gode venner. Liselotte Foss, Maren Tangen og Eva Thingbø har mye å snakke om (det store bildet fra venstre). Her er de sammen med flere i kafé-gjengen.

smiler Liselotte.

– Egentlig varer kafékvelden fra 19-21, men jeg har bare gått klokka 21 én gang i løpet av mine tre år her, sier Eva.

Jentene mener at tida alltid går fort når de er sammen.

– Om vi er to eller 20, så har vi alltid mye å prate om. Det kan være skole, arbeid, leir eller gutter, sier Eva.

Maren forteller om noen artige kafékvelder med snodige episoder og mye latter.

– Det meste kan bli gøy, smiler Eva.

– Og det skal ikke så mye til før Liselotte ler, klukker Maren.

– Det er rom for at folk skal kunne være seg selv her. Hvis ikke hadde vi ikke vært her, nikker Liselotte.

Andre tilbud til barn og ungdom i Manglerud kirke

Babysang

For deg som er hjemme med baby 0-1 år. En halvtimes sangstund, etterfulgt av lunsj.

Mandager kl. 11:00 - 13:30. Oppstart 13. august.

Ansvarlig: Ellen Tveita, et763@kirken.no. Pris: 200,- per semester

freeDags

En klubb for deg som går i 5.-8. kl., på fredagene 31. aug., 21. sept., 12. okt., 26. okt., 9. nov. 23. nov. 7. des. Kl. 19:00-21:30.

Vi har kiosk, spill og arrangerer ulike aktiviteter.

Vi holder til i kjelleren i kirken.

Ta med litt penger til kiosken, og en venn eller to!

Ansvarlig: Stig Muren, s.muren@online.no. Pris per semester: 150,-

Trosopplæring

Gjennom året inviteres hvert enkelt årskull til egne opplegg der de får lære mer om den kristne troen. Invitasjon sendes i posten, men hold gjerne av datoer allerede nå!

- 19. aug «helt førsteklases», med utdeling av seksårsbok, for alle født i 2012.
- 16. sep «oppdagelsesferd i kirken», med utdeling av fireårsbok, for alle født i 2014.

Påmelding via kirkens nettsider: www.kirken.no/manglerud

Supertirsdag

Kl. 17.00-18.00 annenhver tirsdag

Ansvarlig: Trosopplæringsleder Ellen Tveita

Oppstart: 21. august

Påmelding til Familiemiddag, Knøttesang

og Supersang via kirkens nettsider:

www.kirken.no/manglerud



Familiemiddag kl 17:00-17:30

For deg som vil komme til ferdig middag etter

barnehage og skole. Kr. 25 per pers.

Knøttesang kl 17:30-18:00

For barn 1-4 år som liker å synge!

(I følge med foresatte.) Prøv en gang før du melder deg på.

Kr. 100 per semester

Supersang kl 17:30-18:00

For 4-7-åringene som liker å synge!

Prøv en gang før du melder deg på. Kr. 100 per semester

Triangelklubben

kl 17:45-19:15 For barn 7-10 år som liker hobbyaktiviteter!

Påmelding til Vidar Lund, vidar.lund@fhi.no.

Pris pr semester: 50 kr + årsavgift til KFUK/KFUM: 150 kr

VELKOMMEN!



U18 - seriemestere, U16 - NM gull!

Det har vært en strålende sesong for U16- og U18 lagene hos Manglerud Star. Gull i NM for U-16 og U-18 ble seriemestere.

– Flere spillere har deltatt på begge lag, og har dratt et stort lass i år, forteller trener Marius Trygg. Guttene i U16 (t.h.) og U18 (under) har hatt felles treningsgruppe i år.

– Dette har bygd laget bra. Gruppene er sammenspleisa. De trener fire-fem ganger i uka, og spiller to kamper, så de har maks en fridag i uka.

Trygg forteller at rundt ti av spillerne har vært med på aldersbestemte landslagssamlinger i år. Nå trener guttene hardt frem mot ny sesongstart i september.

Foto: Asgaut Moe



TORSDAG 14. JUNI - LØRDAG 16. JUNI

SOMMERSCOOP

50%

Én valgfri vare
(gjelder ord. varer)

NILLE

Se alle tilbud og
aktiviteter på
sommerscoop.no

25%

Alt grilltilbehør
JERNIA

GJELDER LØRDAG

25%

Hele butikken
(gjelder ord. varer)

LINDEX



**MANGLERUD
SENTER**



Moro på Manglerudbanen. Mange barn og unge er i aksjon på banen hver dag.

Vil bidra positivt: Styreleder Jarle Døvik (t.v.), nestleder/inkluderingsminister Lene Olsen Sundt og sportslig leder Raymond Kvisvik (over) og styremedlem, "altnuligmann" og trener Ingar Olsen (helt t.v.).

Vil bidra **POSITIVT** i nærmiljøet

– Vi skal være en klubb for alle i vårt nærmiljø. Gjennom idretten får barn og unge mange gode opplevelser – og vi er veldig opptatt av å få med alle, sier styreleder i IL Manglerud Star, Jarle Døvik.

Tekst og foto: Thomas Kristensen

IL Manglerud Star Fotball har de siste årene forsterket sitt fokus på å være en breddeklubb – der det også skal utvikles gode lag og spillere.

Partnerskap mot mobbing

Den siste tiden har det skjedd mye i fotballklubben. Manglerud Star Fotball var blant annet initiativtaker til Nærmiljøprosjektet, der andre idrettslag og organisasjoner i lokalområdet er med. Høyenhall og Manglerud skoler er også med i prosjektet. Gjennom Nærmiljøprosjektet skrev

alle parter under et forpliktende partnerskap mot mobbing.

– Dette er et veldig positivt samarbeid. Vi ønsker at barna skal være aktive og gjerne drive med flere idretter. Derfor er det viktig at klubbene klarer å samarbeide om for eksempel treningstid og ha forståelse for hverandre, sier nestleder og inkluderingsminister i Manglerud Star fotball, Lene Olsen Sundt.

Godt og inkluderende miljø

Olsen Sundt er ansvarlig for det holdningsskapende arbeidet i klubben. Manglerud Star Fotball er samarbeidspartner til "Gi rasisme rødt kortkampanjen" og har innført en rekke tiltak for å skape et godt og inkluderende idrettsmiljø – der det er plass til alle.

– Det er så viktig at alle barn og unge har et godt idrettstilbud. "Utenforskap" er en stor trussel for idretten og samfunnet. Vi vet hvor viktig idrett og fotball er for barn og unge, og da

må vi som klubb legge til rette for størst mulig trivsel, og samtidig legge til rette for at de som har utfordringer med å delta i organisert aktivitet får mulighet til å delta, sier Olsen Sundt.

Yrende liv på banen

Ingar Olsen, som er styremedlem, trener og "altnuligmann" i Manglerud Star, har vært i klubben i en årrekke og gleder seg over utviklingen.

– Det er et yrende liv på banen nå som sesongen er i gang. Det er veldig moro å se, og vi i klubben setter utrolig stor pris på den jobben trenere og lagledere gjør med år-gangene. Vi kan ikke få takket våre trenere og lagledere nok, men er glade for å ha fått på plass "Trenerkaffen". Alle trenere og lagledere får nå gratis kaffe i klubbhuset takket være vår samarbeidspartner Møller Bil Ryen, som ønsker å gi litt tilbake til alle de som bidrar med å legge til rette for positive aktiviteter for barn og unge, sier Ingar Olsen.

Damer med engasjement for sang

Hver onsdag samles rundt 20 damer i Manglerud kirke. De synger klassiske sanger, spirituals og pop. – Vi vil gjerne ha med flere, sier dirigent Sophia Blum.

I Manglerud kirkes vokalgruppe jobber damene med klang, stemmeteknikk, pust- og med musikken. Medlemmene er mellom 35 og 65 år gamle.

Vil ha med flere

– Vi har en enkel opptaksprøve. Alle kvinner fra 18 år og oppover må gjerne ta kontakt, forteller dirigenten. Hun sier at man ikke må kunne noter for å bli med i koret, men man må ha et «godt øre» og klare å treffe tonen.

– *Hvor synger dere?*

– Vi synger på et par gudstjenester per semester, og så er alle medlemmene med i en forsangergruppe på én gudstjeneste hvert semester. Til høsten planlegger vi julekonsert med Østre Aker musikkorps 8. desember, og til våren har vi lyst til å dra på tur. Vi vet ikke hvor enda, men vi ønsker oss til en festival eller til et kortreff i



Har plass til flere. Manglerud kirkes vokalgruppe ønsker nye damer velkommen i koret.

Foto: Alex Asensi

inn- eller utland, sier Sophia Blum.

Et lite verk

I vår har Manglerud kirkes vokalgruppe øvd beinhardt på et lite verk.

– Vi fremfører det med orkester 17. juni, og det er ganske stort for oss, smiler Blum. Hun skryter av at det er et veldig godt driv i koret, mange engasjerte og god stemning.

Sommerkonsert

Manglerud kirkes vokalgruppe
Nordstrand prosjektorkester

Manglerud kirke søndag 17. juni kl. 18

Rheinberger messe i A-dur

God på bolig – ekspert på OBOS



Medlemsrabatt:
Spar 5000 kr på
boligsalget!



**Mona
Pedersen**

Tlf. 916 65 715



**André
Johannessen**

Tlf. 948 30 056



**Andreas S.
Amundsen**

Tlf. 994 10 178



**Anette
Berge Aas**

Tlf. 404 74 731

OBOS Eiendomsmeglere avd. Manglerud
Tlf. 22 86 54 90 / obos-eiendomsmeglere.no

 **OBOS**
Eiendomsmeglere

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

- Testamenter / arveoppgjør.
- Samboeravtaler / ektepakter.
- Separasjon / skilsmisse.
- Arbeidsrett.
- Kjøp / salg av fast eiendom / generasjonsskifte.

Manglerud Senter, Plogveien 6, kontor i 2. etg
Timebestilling: tlf. 21 37 71 77 / 90 88 97 33
E-post: kpaulsrud@kindemco.no



La oss komme med maten, og du kan sitte ned og nyte festen sammen med gjestene dine.

I over 75 år har vi forsynt Oslos befolkning med de deiligste retter. I tillegg til koldt- og varmtkjøkken har vi eget polsemakeri hvor vi produserer blant annet pålegg, pølser, kjøttboller og karbonadekaker. Dette gjør at vi har full kontroll på råvarene hele veien.

Du kan være trygg på at du får en fin matopplevelse når maten leveres av Gunnar Ruud Catering AS.

www.gunnarruud.no
Tlf. 23 30 25 00

Gunnar Ruud
Norderhovgt. 7 - 0654 Oslo

Manglerud kirke høsten 2018

Torsdagstreff

Annenhver torsdag kl. 11.30 i ca to timer.
Gratis. Servering av smørbrød. Kollekt eller utlodning annenhver gang.



30. august: Program kunngjøres senere
13. september: Fotograf Hans Jakob Finstad
27. september: Birgit og Stein Villumstad:
Å søke etter håp.
12. oktober: May-Britt og Bjørn Harald Flobekk:
Inntrykk fra Etiopia.

Åndelig fellesskap

Hver gang kl. 12.00 – 14.00.
Torsdagene 6. september, 18. oktober og 1. november.
Innledning, samtale og bønn.
Er du interessert? Send en sms til prest Anne Marie Lofthus Hindahl et par dager før:
Tlf: 917 37 212

Delegruppe om livet og troen

Innledning, samtale og bønn.
1. mandag i måneden kl 18.00-19.30.
3. september, 8. oktober og 5. november
Vil du være med? Send en sms til prest Anne Marie Lofthus Hindahl et par dager før:
Tlf: 917 37 212

Felleskapskvelder

I den store menighetssalen kl. 19:00.
Lovsang og samtale rundt dagens tema, samt et enkelt kveldsmåltid.

- 19. september: *Hva skjer ved tidens ende? Hvordan skal vi forstå Åpenbaringsboken?* v/ sogneprest Espen Andreas Hasle
- 24. oktober: *Hva betyr lovsangen for meg?* v/ Mona Ekstrøm, fra Oppsal menighet
- 21. november: *Jesus – hvordan ble han beskrevet i Det gamle testamentet?* v/Klara Myhre

VELKOMMEN!

Døpte

Tilda Olivia Flaten Gjesdal
Mikkel Smestad Grav
Andrea Victoria Utne
Linnea Trolle Hansen
Helene Osnes Skiri
Lukas Fagerlund Smedsrud
Henrik Hammer- Berntzen
Michelle Lilly Pagiwan Rasch
Malin Johanna Rossevik Holmgren
Emil Tomter-Dagli
Jakob Mølmschaug Lindem
Torkil Fyhri
Eline Vangen
Karin Paulgaard-Nestande
Fredrik Paulgaard-Nestande
Tim Aliqkaj
Amelia Ailin Mjølstad Khriiss
Tuva Skjærmoen
Ella Marie Lopes

Døde

Björg Solveig Holum
Olav Frøystein
Irene Niemeyer
Thor Hoff-Olsen
Arne Solberg
Odd Kristoffersen
Ruth Tronskar
Leif Skogstad
Hjørdis Rosa Aas
Tore Knut Øiseth
Kari Laila Henriksen
Karen Johnsen
Birte Lorein Borgersen
Berit Andresen
Morten Pedersen
Arne Gundersen
Gerd Skyvulstad Bergheim
Svein Aril Eriksen
Per Ivar Becker
Inger-Lise Andreassen
Margit Synøve Nordby



Roen. Prest Anne Marie Lofthus Hindahl oppfordrer deg til å smake på stillhet i sommer. Foto: privat

Å være

Sommer er tiden for bare å være. Være uten hele tiden å gjøre noe. Gå ut i skogen, eller i parken, eller i et grøntområde. Gå i stillhet blant trær.

Smake på stillheten, roen. Kloke mennesker mener dette er noe av det vi trenger aller mest. Det betyr å gi slipp på (elektroniske dingser, tidspress, tidsklemme, tettpakkete avtallister ...).

Og gå glipp av (avtaler du tror du må ha, arrangementer, kanskje til og med mennesker ...).

Hva finnes i stillheten? Først møter du dine egne tanker, ønsker, impulser. Våger du å være stille litt lenger, vil nye ting kanskje åpne seg. Våger du å vente på hva som kan finnes?

Kanskje trenger vi en slik tid, for å finne igjen noe vi har mistet. Oss selv? Gud? Gud finnes i stillheten.

En slik ferie med stillhet og hvile er en gave du kan ta i mot. Den kan gi deg mer glede enn du aner.

I Japan kalles det for «skogbading». Stille, fredelige vandringer blant trærne gir påviselige helsegevinster, som fred og harmoni. Hvorfor ikke ta en tur rundt vår egen kirke, der Bylandbruket blomstrer? Kjenn lukten av gress, vekster og blomster. Se på og gled deg over hver humle og bie!

Og til vi møtes igjen:

*«Må din vei komme deg i møte,
Vinden alltid være bak din rygg,
Solens lys leke på ditt kinn,
Regnet falle vennlig mot din jord.
Og må Guds gode hånd verne om deg
til vi møtes igjen.»*

Gammel keltisk
velsignelse

Anne Marie
Lofthus Hindahl
kapellan

Kontakt kirken

Ansatte: Sogneprest Espen Andreas Hasle, kapellan Kjetil Hauge, kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl, trosopplæringsleder Ellen Tveita, menighetsforvalter Ole Kjetil Bø, kantor Sophia Blum, ungdomsarbeider Eva Thingbø, kirketjener Johnny Hagen.

Menighetsrådet: Kamilla Lunde (leder), Helge Vatne (nestleder).

Tlf: 23 62 99 42 **Epost:** post.manglerud@oslo.kirken.no **Nettside:** kirken.no/manglerud

[facebook.com/
manglerudkirke](https://facebook.com/manglerudkirke)



Gudstjenester i tiden som kommer

24. juni kl. 11.00

5. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl. Kirkekaffe.

1. juli kl. 11.00

6. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste i Oppsal og Bøler kirke.

8. juli kl. 11.00

7. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste med nattverd og dåp ved Anne Marie Lofthus Hindahl. Kirkekaffe.

15. juli kl. 11.00

8. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste i Oppsal kirke.

22. juli kl. 11.00

9. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste med nattverd og dåp ved prost Eigil Morvik. Kirkekaffe.

29. juli kl. 11.00

10. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste i Oppsal kirke.

5. august kl.11.00

11. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge. Kirkekaffe.

12. august kl.11.00

12. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Espen Andreas Hasle. Kirkekaffe.

19. august kl. 11.00

13. søndag i treenighetstiden

Helt førsteklases Supersøndag. Alle 1. klassinger inviteres til en markering av skolestart i kirken. Vi serverer frokost for hele familien, har et spennende opplegg for barna, og så er det familiegudstjeneste med utdeling av seksårsbok. Nattverd og dåp ved Espen Andreas Hasle. kirkekaffe.

26. august kl. 11.00

14. søndag i treenighetstiden

Samtalegudstjeneste med nattverd og dåp ved Kjetil Hoel Hauge. Kirkekaffe. Som en del av avslutningen av konfirmantåret deltar konfirmantene på samtalegudstjenesten. Her får vi et innblikk i hva de har lært, deltatt på og hvordan konfirmasjonstiden har vært. Hjertelig velkommen til en samtalegudstjeneste med konfirmantene i sentrum!

1. september kl. 11.00

Konfirmasjonsgudstjeneste kl.11, 13 og 15

ved Kjetil Hoel Hauge. Musikk: Sophia Blum med band.

2. september kl. 11.00

15. søndag i treenighetstiden

Konfirmasjonsgudstjeneste ved Kjetil Hoel Hauge. Musikk: Sophia Blum med band.

9. september kl.11.00

16. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl. Kirkekaffe.

16. september kl. 11.00

17. søndag i treenighetstiden

Supersøndag. Alle som fyller fire i år inviteres til familiefrokost og oppdagelsesferd i kirken, etterfulgt av familiegudstjeneste med utdeling av fireårsbok. Knøttesang deltar i gudstjenesten. Høsttakkefest, dåp og nattverd. Gudstjenesten ledes av Espen Andreas Hasle. Kirkekaffe. Menighetens årsmøte etter kirkekaffen.

23. september kl. 11.00

18. søndag i treenighetstiden

Forbønns-gudstjeneste med nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl. Kirkekaffe.

30. september kl. 11.00

19. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste med nattverd og dåp ved Kjetil Hoel Hauge. Kirkekaffe.

KONFIRMASJON

1. og 2. september

Det er tid for konfirmasjonsfest for våre 56 konfirmanter. Disse dagene er konfirmantene, foreldre, faddere, familie og kirken pyntet til fest. Vi er opp-tatt av at konfirmasjonsfesten begynner i kirken, og vil i den anledning invitere hele Manglerud menighet til å være med på feiringen av våre flotte konfirmanter.

Hjertelig velkommen til én eller flere av våre konfirmasjonsgudstjenester!



SKYSS

Trenger du skyss til kirken?

Ta kontakt med Per Asbjørn Meier på tlf [414 79 446](tel:41479446) senest kl 09.30 søndag morgen. Gjerne dagen før.

Tre konfirmanter



Aurora 14 år

– Alle i familien er konfirmert i kirken. Derfor valgte jeg det også. Dessuten er jeg kristen, og har lyst til å lære mer om Gud og Jesus. Det er både gøy og hyggelig å være konfirmannt i Manglerud kirke.



Eskild 14 år

– Siden alle i familien er konfirmert i kirken, følte det ikke rett å velge borgelig konfirmasjon. Det er fint å være med her. Greit at det er i nærheten av hjemmet. Felleskapet her er bra. Det er fint å være sammen med venner i konfirmanntida.



Antona 15 år

– Søstrene mine er konfirmert i kirken. Derfor velger jeg også det. Jeg har en normal tro på Gud, og lyst til å bli konfirmert. Jeg liker den varierte undervisningen: hyggelige aktiviteter, grupper og grilling i skogen.



Menighetsweekend Manglerud

Sjøglimt, Ørje
7.-9. september 2018

Har du lyst til å bli kjent med flere i kirka? Ønsker du å oppleve kristent felleskap, god undervisning og morsomme aktiviteter for små og store?

Manglerud menighet inviterer til menighetsweekend for alle fra 7. til 9. september. Det blir bibelundervisning for alle aldre, sang, uteaktiviteter og gudstjeneste. Vi skal til Sjøglimt leirsted i Ørje. Her er en enkel og grei leirstedstandard, men god mat, og vi slipper å vaske etter oss. Innkvartering i firemannsrom. Totalt er det plass til ca. 90 deltagere, så meld deg på i dag!

Priser:

Voksen 1200,- • Ungdom 13-17 år 1050,- • Barn 9-12 år 900,-
Barn 4-8 år 800,- • Barn 0-3 år Gratis

Barn 0-3 må ha med egen reiseseng. Makspris for en familie er 5000,-.

Har du lyst til å være med, men ikke råd? Ta kontakt, så skal vi prøve å finne en løsning på det.

Spørsmål? Kontakt sokneprest Espen Andreas Hasle
e-post: eh664@kirken.no eller tlf: 909 36 902

Påmelding skjer på: <http://bit.ly/manglerudweekend>



RYENTANNLEGENE

395,-

Førstegangsundersøkelse inkl. to røntgenbilder og vanlig tannstenrens

Velkommen til et hyggelig besøk hos tannlegene Istad, Aas, Mellemstrand og Hussain i nye, moderne lokaler på Ryen.

Ryensvingen 5. Gratis parkering.

Tlf: 21 42 24 12 / 48 84 74 49 E-post: post@ryentannlegene.no

www.ryentannlegene.no