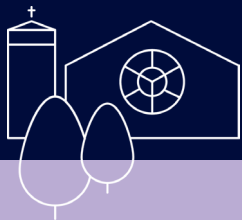


NÆR DEG



SKØYEN MENIGHET Nr. 2 2022, 37. årgang

Informasjon. Distribuertes til alle husstander

Treemighetsrosen Alterbilde © Veslemøy
Nystedt Stollenberg/BONO 2022



Advent og jul



Ungdomskafé



Førjulsmarked

HILSEN OG FORMIDDAGSTREFF

Hilsen

Det er ikke alltid så lett å si hvorfor man føler seg velkommen. Det bare kjennes godt og rett. Akkurat som om det sitter noe i veggene. Et kirkerom gir den følelsen. Vi stanser opp, puster litt saktere. Noe er annerledes, et annet nærvær, selv om man ikke alltid klarer å fange det med ord. Å gå inn i et kirkerom er å la seg berøre av noe større, og la det treffe oss og våre liv. For det er noe i kirkerommet som står fast, som består og som bærer. Kirken har plass til hele livet. Her finnes et rom som tar imot alt som er, men som også peker høyere og ut over oss. Et rom hvor vi kan vende oss når livet kjennes vanskelig, et sted å finne retning, mening, styrke og håp. Et sted hvor livene våre blir satt inn i en større sammenheng. Et sted hvor fortellinger møtes og vi kjenner at vi tilhører hverandre.

Skøyen kirke er vår kirke. Her møtes vi til tradisjoner og feiring, men Skøyen kirke er også åpen hver dag. Her kan man sitte i stillhet, tenne et lys, ta en pause. Inn hit kan vi komme med alt vi er. Her hører vi til.



Det som er så unikt akkurat i Skøyen kirke, er hvordan det hellige rommet er tett i tett med lyden av kaffemaskinen, lukten av pizza og kanelboller, møter over kaffekopper, de som sitter og jobber, fremmede som kommer i snakk, barn som skal på dans i Step Studio, foreldre, pensjonister, mødre og fedre med små babyer i barselpermisjon. Mennesker, livet og hverdagen fyller det hellige rommet, og det hellige rommet trekkes helt ned og ut midt iblant oss, der vi er og lever. Skøyen kirke er vårt felles sted. Alle er velkommen!

Hilsen fungerende sokneprest Michaela Holen Bjørndal

Formiddagstreff

Den første tirsdagen hver måned fra kl 12.00 – 14.00, arrangeres det formiddagstreff i Skøyen kirke.

Alle som har tid, mulighet og lyst er velkomne!

Det blir noe å bite i, noen å være sammen med og noe til å bli inspirert eller utfordret av.

Programmet lages fortløpende og det vil være informasjon på veggen i Kaffebønnen.



Det siste formiddagstreffet for sommeren arrangerte vi tur til Ramme gård i Vestby.

En hyggelig overraskelse på Kaffebønnen

Så satt vi der igjen, vi tre, Maria (kafédiakon), Harald og Ragnar. Vi møtes omtrent en gang i uka og hvis muligheten er tilstedet, sludrer vi litt om løst og fast. Denne dagen spratt samtalen fra en begravelse samme dag, via ulike diktere (fritt sitert etter samlet hukommelse), til høstens rakfisklag og Skøyen kirkes førjulsmarked. Da vi skulle gå hver til vårt, kom mannen fra nabobordet. Han hadde ikke kunnet unngå å bli eksponert for vår samtale, og kunne sågar kvittere med et dikt han hadde skrevet...

Fine og overraskende ting kan skje på Kaffebønnen



Dikt ved en kirke

(Til Maria, Harald og Ragnar)

de satt ved en kirke og snakket om dikt om Piet Hein, Welhaven, Vold og slikt

vers med korte, lange og fyndige ord linjer med rim som kunne deles rundt et bord

de husket og siterte linjer og synkope dikt som var stille og dikt som kunne rope

hva som var fint og hva som var det beste var ikke så viktig – de delte jo det meste

så lo de sammen og gledet seg godt over de som diktet og skrev så flott

ved kirken i dag ble det vers og poesi mitt hell at jeg satt der og ikke gikk forbi

Rune Brekke

Noen høydepunkter fra tiden som har vært



Babysang

Babysang samler babyer med mødre, fedre, besteforeldre og andre til sangstund i kirken på tirsdager kl. 11.15. Det er en variert sangstund, med blanding av kjente og ukjente sanger og ulike ting som skjer. Etter jul starter babysang opp igjen 17. januar.



Tweensklubb

I høst har det vært mellom 20 og 30 barn på tweensklubb fra femte til syvendetrinn, som kommer til lek og aktivitet i ungdomsrommet og i kirken! Se nettsiden for vårens datoer.

Familietirsdag

Gjennom året på familietirsdag har det blitt spist mange pizzaer, gjort mange aktiviteter og tent mange lys! Vi har sådd solsikker, plantet i kirkehagen, laget perlehjerter og hatt høstkunstverksted. Det er både en samling for de som er 1-3 år, og en samling for de som er ca 4-7 år. De som er enda eldre kan sammen med en foresatt leke i ungdomsrommet. Se nettsiden for vårens datoer.



Gudstjenester for små og store

Det har vært flere gudstjenester spesielt tilrettelagt for barn, deriblant høstakkefest der 2-og 3-åringene var spesielt invitert.

Gudstjenester med mange barn til våren

Tårnagentgudstjeneste: 12. mars kl. 18.00. Her blir andreklassinger invitert til å være med på tårnagentdag, mens alle er velkomne til gudstjenesten klokken seks.

Påskefestgudstjeneste: 16. april kl. 11.00. Her blir tredje og fjerdeklassinger invitert til Stå-opp helg, og til å være med og lage gudstjenesten.

Skaperverkets dag: 4. juni kl. 11.00. Dette er en utegudstjeneste der vi feirer jorden og alt som spirer og gror.

Små og store er hjertelig velkomne til gudstjenester, tweensklubb, familietirsdag og babysang. Se hjemmesiden for mer informasjon.

KONFIRMANTER

Konfirmantåret 2022

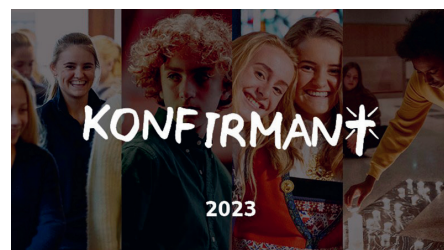
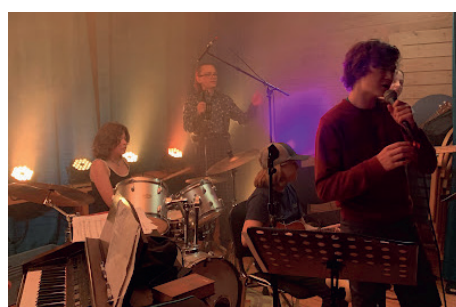
Vi har hatt en flott konfirmasjonstid i Skøyen dette året. Under fasteaksjonen i april løp konfirmantene rundt kirken og samlet inn over 23 000 kr!

Høydepunktet var leir på Tjellholmen tidlig i august. Vi fikk fem fantastiske dager med blant annet lek, sang, bading, band, musikk, gjørmebad og disco.

Andre helgen i september var det stor høytid og fest da vi feiret tre konfirmasjonsgudstjenester. Det var helt fantastisk å fylle kirken igjen.



Takk til alle årets konfirmanter for et flott år sammen og gratulerer så mye med konfirmasjon!



Går du på 9. trinn? Da er det din tur til å være konfirmant.

Konfirmanttiden er fylt av opplevelser, lek, samtale, læring, refleksjon, kreative oppgaver, musikk, gudstjenester som konfirmantene får lage selv, og fem dager med en herlig sommerleir.

Oppstartshelg med presentasjonsgudstjeneste: 28. og 29. januar 2023.

Det er ikke for sent å bli med!

Påmelding:
minkirkeside.no/oslo



Les mer her:
kirken.no/skoyen/konf23

UNGDOMSKAFE



Ungdomskafé

Onsdag 14. september hadde vi åpning av Skøyen kirkes Ungdomskafé. Mange møtte opp for pizza, quiz, biljard og bandøving.

Kaféen er åpen annenhver onsdag fra kl. 19–21 for ungdom fra 15 år og oppover. Vi ønsker å gi ungdommer på Skøyen et trygt og godt sted å være.

Her blir det mulighet for aktiviteter, spille i band eller rett og slett å være sammen i Kaffebønnen.



ADVENT OG JUL

Fredslýset

I Fødselskirken i Betlehem brenner det en 1000-årig flamme.



I adventstiden spres lyset fra flammen rundt om i verden, som et symbol på fred.

Flammen fra Fredslýset binder oss sammen på tvers av grenser, med inspirasjon til å være lys i verden og arbeide for fred mellom mennesker.

I kveldsgudstjenesten på 2.søndag i advent, den 4.desember bærer vi lyset inn i Skøyen kirke og tenner lys fra flammen som har reist helt fra Betlehem.

Advent i Skøyen

1. søndag i advent 27. nov. kl. 11

er det Lys Våken-gudstjeneste i samarbeid med menighetens 11-åringer. Bli med og tenn det første lyset i adventsstaken!

2. søndag i advent 4. des.

blir det lysmesse kl. 19.

En stemningsfull kveld i kirken med Parkens perler, Skøyen skolekor, levende lys og mye sang.

3. og 4. søndag i advent 11. og 18. des.

er det gudstjeneste som vanlig, begge dager kl. 11.

Mens Vi Venter

Julekonsert med
Marianne Pentha,
Andreas Hoff og
koret **Parkens perler.**

20. desember kl. 19

Billett kjøpes på forhånd
på ticketmaster.no

Julefantasi

SANDRA LYNG
& KIM WIGAARD

SKØYEN KIRKE 22. DESEMBER KL. 18

BILL. KR. 375. KJØPES I DØREN
ELLER PÅ FORHÅND PÅ
TICKETMASTER.NO



Peik – skolekorpset til Majorstuen og Skøyen skoler – har konsert i Skøyen kirke 18. desember kl. 17. Det blir opptreden av både aspirantkorps, juniorkorps og hovedkorps.

Skøyen skolekor

Velkommen til julekonsert
søndag 11. desember kl. 17.

JUL OG FØRJULSMARKED

Julens gudstjenester

Barnehagene

Barnehagene inviteres til julespill og sangstund 8. desember.

Skolene

Smestad skole har julegudstjeneste 16. desember og Skøyen skole 20. desember.

Lille julaften – kvelden før kvelden kl. 22.

Parkens perler, Agnes og Thora Nordby, Håkon Frisell Krattum deltar sammen med prest Michaela Bjørndal og andre frivillige.



Julaften fyller vi kirken med julesang og fellesskap både kl. 14 og 16.

Smestad skolekorps spiller i gudstjenesten kl 14. Jorunn Torsheim bidrar til at taket løfter seg med sang og Sunniva Thomassen spiller fiolin sammen med vår egen kantor Marianne Reidarsdatter Eriksen. Julaften er Michaela Bjørndal prest.

1. juledag høytids-gudstjeneste kl. 11.

Prost Elisabeth Yrwing Guthus leder gudstjenesten og vår kantor Marianne Reidarsdatter Eriksen spiller. Jorunn Torsheim medvirker på sang og Sunniva Thomassen spiller fiolin.

2. juledag er det felles-gudstjeneste i Ullern kirke.

Juletreffest

Velkommen til juletreffest søndag 8.januar kl 16.30.



Førjulsmarked

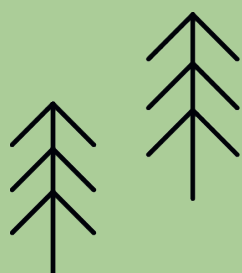
Førjulsmarkedet er en hyggelig møteplass for nærmiljøet – og en viktig inntektskilde for kirkens barne og ungdomsarbeid. Kom innom for julestemning og en prat!

Program for dagen

- Åpning av førjulsmarkedet kl. 12
- Juleverksted for barn
- Salgsboder
- Juletresalg
- Kafe
- Loddtrekingen skjer kl. 16
- Markedet stenger kl. 17

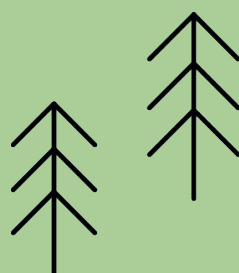
I løpet av dagen vil:

- Elever fra Mariannes musikkskole spille
- Peik spille
- Smestad skolekor syng
- Skøyen skolekor syng
- Dansere fra Step Studio danse



Kjøp juletre!

Under førjulsmarkedet og fra 4. desember blir det salg av juletrær i kirkehagen. Ta med deg det treet du vil og Vipps. Du støtter samtidig barne og ungdomsarbeidet i Skøyen menighet.



AVSKJED OG NY SOKNEPREST

Avskjed med sokneprest Ingeborg Sommer

Søndag 4. september takket og feiret vi vår kjære sokneprest Ingeborg Sommer. Etter 18 år som prest i Skøyen kirke har hun satt mange gode og dype spor. Det var tydelig når mange møtte opp til gudstjeneste og kirkekaffe. Det ble en stor slått feiring med rørende taler og

ikke minst en beveget og rørt prest. Vi ønsker Ingeborg lykke til som prost i Bærum. Hun vil bli savnet av så mange i Skøyen, men heldigvis fortsetter hun å tilhøre den flotte menigheten vår. Takk for at du har vært vår prest!

Foto: Christoffer Krohn Gallimore og Petter Sommer



Ny sokneprest i Skøyen

Vi er veldig glad for at Jon Aalborg har takket ja til å bli ny sokneprest i Skøyen menighet. Han tiltrer stillingen i januar 2023. Her kommer en hilsen:

Kjære alle i Skøyen!

Jeg gleder meg til januar!

Her er noen kvikke fakta om meg, som en start:

Født i 1959 i Meløy i Nordland, oppvokst i Trondheim. Viktige ungdomsår i Zambia. Folkehøgskole, teologi på MF fra 1978, avbrøt 1982. Gift med Torbjørg (1983), tre barn (1984, 86, 90). Jobb i transport, avis (teknisk), så databransjen. I 2004 flyttet Torbjørg, jeg og sønn til Kairo. Mastergrad på Midtøstens kirkehistorie. Teologi fullført MF (07-10), ordinert 2010. Tjeneste i Østre Aker og Haugerud (kapellan 10-11), Kirkenes (sokneprest 12-14), Gildeskål i Nordland (ditto,

15-19), Spania (sjømannsprest 19-21). Innimellom: byråkrat i Kirkerådet og Presteforeningen, vikar i Høvik.

Jeg brenner for gode samtaler om det vesentlige i livet. Gudstjenesten er helt sentral i mitt liv: vi må ivareta ulike grupper og samtidig holde kontakt med røttene. Barn må bli kjent med kirken og gudstjenesten, ungdommer må få gode veier inn i menighetens liv for å kunne bli der som voksne. Og jeg vil holde forbindelsen med og lære av mine kristne egyptiske venner, protestanter og ortodokse.

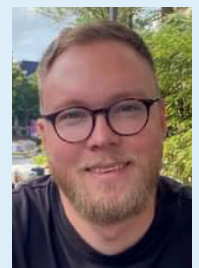
Jeg liker å synge (bass) og er glad i salmeskatten. Jeg ønsker meg et ryddig og godt arbeidsliv i kirka, gode strukturer, samarbeid på tvers av faggrenser, avklarte roller og tydelige forventninger.

Og så gleder jeg meg veldig til å komme til dere!



Sigve er vikarprest i høst!

I høst vikarierer Sigve Thorbergson Reedtz i Skøyen kirke. Sigve er ferdig utdannet prest til jul. Vi er så heldige at han skal ha gudstjenester hos oss i tiden fremover.



Kirkekaffe med *Det søte liv*

Julebrød

Julebrød er det samme som julekake, bortsett fra at kaken stekes i brødform i stedet for at den formes som en rund kake.

Nydelig med smør og brunost på!

Ingredienser

- ♥ 50 g gjær
 - ♥ 150 g smør
 - ♥ 6,5 dl melk
 - ♥ 150 g sukker
 - ♥ 2 ts kardemomme
 - ♥ 150 g rosiner
 - ♥ 100 g sukat
 - ♥ 1 kg hvetemel
- Pensling:
- ♥ 1 egg
 - ♥ 1 ss melk

Fremgangsmåte

Smuldre opp gjæren i en bakebolle. Smelt smøret i en kjele. Ha melken i kjelen med det smeltede smøret og varm opp blandingen til den er lunken (fingervarm). Ha litt av smørmelken i bakebollen og rør til gjæren løser seg opp. Tilsett resten av smørmelken, sukker og kardemomme. Rør i rosiner og



sukat. Bland i det meste av hvetemelet mens deigen eltes i kjøkkenmaskinen. Elt deigen i noen minutter så den blir jevn og smidig. La deigen heve tildekket i 1 time.

Ha deigen på bakebordet sammen med resten av melet og kna deigen godt sammen. Del deigen i 2 emner. Form hvert emne til en tykk pølse. Legg deigpølsene i hver sin smurte brødform (1,5 liter), som har bakepapir i bunnen. Etterhev i 40 minutter.

Pisk sammen egget og litt melk med en gaffel og pensle jevnt over deigen. Stek julebrødene midt i ovnen ved 175

°C i 40 – 50 minutter. Dekk over julebrødene med et stykke matpapir etter 30 minutters steking for å unngå at de blir for mørke på overflaten. La de nystekte julebrødene avkjøles i minst 30 minutter før de skjæres i skiver.

Server med godt smør og brunost. God fornøyelse!

For flere oppskrifter av Kristine Ilstad, se

Det søte liv
www.detsoteliv.no

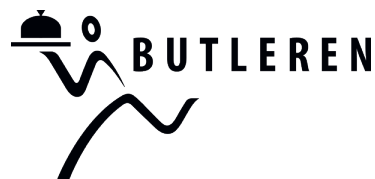


Foto: Privat



Butleren catering

Kaffebønnen og Drago har også sin egen cateringvirksomhet! Bestill mat fra Butleren neste gang! Sjekk ut hjemmesiden på butlerencatering.no – eller scan QR-koden





Oslo

Bydel Ullern

Tid for omstilling

Tiden vi er inne i krever omstilling for Bydel Ullern. Bydelen får 15 millioner kroner mindre i økonomisk ramme i 2023 enn i 2022, men vi får tross alt nærmere 1,3 milliarder kroner som vi skal bruke på å gi innbyggerne våre gode tilbud.

Vi får også flere eldre over 80 år i de kommende årene, og vi skal derfor samarbeide enda bedre innad i bydelen, slik at innbyggerne opplever at vi har én dør inn og ett svar ut. Vi skal koordinere oss bedre slik at vi kan gi den riktige hjelpen til dere der ute. Målsetningen er at en skal slippe å forholde seg til mange ulike personer når en kontakter bydelen.

Dette medfører at vi må se på hvordan vi benytter de ressursene vi har, og hvordan vi kan bruke våre medarbeidere enda bedre. Vi skal arbeide forebyggende og tverrfaglig og bruke ressursene mest mulig effektivt slik at innbyggerne får den hjelpen de trenger på et lavest mulig nivå, og blir uavhengig av hjelp fra bydelen så raskt som mulig

Ressurssterke innbyggere

Det er mange ressurssterke innbyggere i vår bydel som gjør en stor innsats. Men vi ønsker at flere melder seg som frivillige. Det finnes mange mennesker der ute som kan ha stort utbytte av å ha kontakt med eldre personer, og andre i vår bydel som trenger en utstrakt hånd. Ulike lag, foreninger og klubber er viktige arenaer for både de yngre og eldre. Det er her snakk om brikker i lokalmiljøet som gjør at mange kan berike hverdagene og skape gode relasjoner. Derfor en stor oppfordring til alle innbyggere: Engasjer dere i frivilligheten! Det vil glede mange.

Første «normale» jul på to år

Vi nærmer oss desember og dette vil bli vår første normale julefeiring på to år. Det gleder jeg meg til! Og det tror mange av dere også gjør.

Med ønske om en fin førjulstid og julefeiring når den tid kommer.

Marie Anbjørg Joten

bydelsdirektør

10



Oslo

Er du over 60 år og bor i Bydel Ullern?

Prøv helseveiviseren. Der finner du tilbud om sosiale aktiviteter, trening, møteplasser, dataopplæring og helsehjelp i bydelen.

De fleste tilbudene er gratis, krever ingen søknad og har ikke ventetid.

www.oslo.kommune.no/helseveiviser



Du kan også åpne helseveiviseren ved å starte kamera-appen på mobilen din, og peke kameraet mot denne firkanten.





Nytt fra Lokalpolitikken

Høst betyr budsjett. Stortinget, bystyret og bydelsutvalget vil diskutere, prioritere og til slutt vedta hvert sitt budsjett for 2023.

Arbeidet med budsjettet for Bydel Ullern starter i september når byrådet legger frem sitt forslag til budsjett til bystyret. Vi lokalt i bydelsutvalget legger dette forslaget fra byrådet til grunn for vårt budsjettarbeid utover høsten. Vi kjenner imidlertid ikke den endelige budsjett-rammen før bystyret gjør sitt vedtak i desember, så det betyr at vi må forholde oss til en usikkerhet når vi jobber videre med vårt lokale budsjett for 2023.

Det ligger likevel sterke signaler i byrådets budsjettforslag selv om det kan skje endringer utover høsten. Slik det ser ut nå innebærer byrådets forslag til budsjetttramme et reelt nedtrekk for Bydel Ullern. Gitt den totale usikkerhet i forhold til utviklingen vi ser innen helse og omsorg, psykisk helse og barnevern, så står vi lokalt overfor svært krevende prioriteringer. Forebyggende arbeid må ofte nedprioriteres mot lovpålagte oppgaver. Det løser økonomiske utfordringer på kort sikt, men har en langsiktig negativ effekt. Resultatet vil forsterke en utvikling vi ikke ønsker og som treffer våre innbyggere som har behov for tjenester.

Våre to flotte seniorsentre, Kulturhuset på Stoppestedet og aktivitetshuset på Skøyen, må vi nærmest uansett skjerme økonomisk. De har tidligere vært foreslått nedlagt, men her har vi i bydelsutvalget sagt et kontant nei. Slike møteplasser er viktig. Det er bevist gjennom flere år, så her går en grense for hva vi kan akseptere. Lokalkunnskap er avgjørende for å forstå dette. Det gir også mening for oss som må veie ulike hensyn opp mot hverandre.

Svaret får vi i desember om hva bydelsutvalget velger å prioritere og den endelige fasiten om vi har truffet, vil vise seg gradvis gjennom 2023. Det kan bli utfordrende for flere.

Carl Oscar Pedersen
Leder av bydelsutvalget i Ullern



Hva kan en kreftkoordinator hjelpe deg med?



– En kreftkoordinator har oversikt over hvilke tilbud og muligheter som finnes i den kommunen du bor i. Det er en person som kan tilrettelegge hverdagen for den kreftsyke og pårørende. En person som det er lett å få tak i, og som kan bidra til gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunen. Dette forteller Maria Refsum Pencic har rollen som kreftkoordinator i Bydel Ullern.

– Alle som har en kreftdiagnose, enten kurativt eller palliativt forløp kan ta kontakt med meg, uansett hvor de befinner seg i sykdomsfasen, sier Maria.
– Mange kurative føler seg ofte overlatt til seg selv når de er erklært friske og vi opplever at flere har behov for en kontakt i etterkant av sykdommen for eksempel i forbindelse med bivirkninger etter behandling.

Maria forteller også at kreftkoordinator ofte blir koblet på litt for sent i sykdomsforløpet: – De fleste blir henvist fra spesialisthelsetjenesten, men dessverre ser vi at det ofte kommer litt for sent i sykdomsforløpet. Mange har behov for en kontaktperson i bydelen tidlig i sykdomsfasen. Men noen tar selv kontakt med meg etter å ha funnet informasjon på nettsider eller fått tips av venner og familie om tjenesten.

– *Hvordan får en kontakt med deg?*

En kan be om å bli henvist via spesialisthelsetjenesten eller fastlege, eller en kan selv ta kontakt på 417 05634 eller maria.pencic@bun.oslo.kommune.no.

Kreftkoordinatoren i Bydel Ullern holder til i Hoffsvveien 48.

Dette kan kreftkoordinatoren hjelpe med:

- Informasjon, råd og veiledning knyttet til diagnose
- Behandling, rehabilitering og lindring
- Samtalepartner for den som er kreftsyk og pårørende
- Tilrettelagt hjemmesykepleie

Maria Refsum Pencic

(vikarierer for Hilde Solbakken Bergaard til april 2023)





Velferdsteknologi

Hva er velferdsteknologi?

Velferdsteknologi er først og fremst teknologisk assistanse som kan bidra til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse, mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet, forteller Jenny Thalainbik, som til daglig jobber med velferdsteknologi i Bydel Ullern. Hun sier at disse hjelpemidlene kan styrke den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosialt, psykisk eller fysisk nedsatt funksjonsevne. I tillegg kan velferdsteknologi kan også fungere som støtte til pårørende og ellers bidra til å forbedre tilgjengelighet, ressursutnyttelse og kvalitet på tjenestetilbudet, fortsetter hun.

- Velferdsteknologiske løsninger kan i mange tilfeller forebygge behov for tjenester eller innleggelse i institusjon.

Hvem kan bruke denne teknologien?

- Teknologien kan benyttes av innbyggere bosatt i Bydel Ullern, og som har behov for hjelp, eller kronisk sykdom. Det er også aktuelt for deg som trenger veiledning eller mer kunnskap om hvordan man selv kan følge opp egen sykdom. Tilbudet er gratis, men man må være over 18 år, forteller Jenny som legger til at i noen tilfeller kan det være en egenandel men dette blir du informert om.

Hvordan kan dette hjelpe meg?

Teknologien kan hjelpe deg med å styre din egen helse og gi deg frihet til å styre dagen din selv. Kanskje det aller viktigste er at disse hjelpemidlene kan forebygge forverring av din helse og i noen tilfeller forhindre innleggelse på sykehus fordi du får god oppfølging og veiledning fra bydelen underveis. Dette kan bidra til at du kan bo hjemme lengre.

Hva slags hjelpemidler kan jeg få?

Digitalt tilsyn, avstandsoppfølging, elektronisk medisindispensere, trygghetsalarmer eller GPS-lokaliseringsteknologi.

Er det mulig å håndtere disse hjelpemidlene alene uten hjelp av mennesker? Hjelper bydelen meg med det?

Før du tar i bruk velferdsteknologi, vil en ansatt fra bydelen komme på et hjemmebesøk og gjøre en grundig kartlegging av din helse og hva du trenger for å bo hjemme lengst mulig. Under besøket vil du og dine pårørende få informasjon om hvordan bydelen skal følge deg opp ev. gi opplæring i hvordan hjelpemidlene skal brukes.

Hvem tar jeg kontakt med for å få informasjon om dette?

Du kan enten på e-post: velferdsteknologi@bun.oslo.kommune.no eller på telefon: 953 07 268. Da kommer du til noen som kan henvise deg til riktig person.



Andreas og Jenny velferdskoordinatorer

Koster det penger?

For trygghetsalarmer kan det være en egenandel, men de andre hjelpemidlene er gratis.

Er det mange som bruker disse hjelpemidlene i dag?

Det er veldig mange som bruker trygghetsalarmer. Ellers er det i underkant av 100 brukere i Bydel Ullern med ulike typer hjelpemidler innen velferdsteknologi. Det mest vanlige er trygghetsalarm.

- Hva du trenger baseres på dine behov og ønsker du selv har for å kunne klare deg hjemme lengst mulig, avslutter Jenny.

Digitalt tilsyn

Digitalt tilsyn betstår av sensorer i ditt hjem. Disse erstatter eventuelleysiske besøk i forbindelse med tilsyn. Sensorene varsler hjemmetjenesten ved unormal aktivitet som fall, hvis du ikke ligger i sengen din om natten el.l Teknologien bidrar til å ivareta privatliv og gi pårørende trygghet.



Elektronisk medisindispenser

Elektroniske medisindispensere hjelper deg med å få rett medisin til rett tid. Du slipper også å få hjemmetjenesten på besøk hver gang du skal ta medisiner. For trygghets skyld blir hjemmetjenesten varslet og tar kontakt med deg hvis du ikke tar medisinen din



Avstandsoppfølging

Dette er et tilbud til deg med kronisk sykdom. Du utfører selv målinger som f.eks. blodtrykk, puls, vekst, blodsukker osv. Samtidig svarer du på enkle spørsmål knyttet til helsen din i en app. Disse målingene sendes til bydelen som følger dem opp og tar kontakt med deg hvis de ser noe som er unormalt.





Velkommen til

Ullern kultursenter

- stedet for deg som er 60 +

Hos oss finner du et mangfold av kulturelle, kreative og fysiske aktiviteter, noe for alle og enhver. Kultursenteret er en sosial og åpen møteplass med et energisk, levende og varmt miljø. Vi har som mål å tilby gode kultur-opplevelser og meningsfulle aktiviteter for bedre helse og økt livskvalitet. Våre tilbud utvikles i samarbeid med engasjerte frivillige.

I november og desember har vi noen gode aktiviteter du kan delta på:

Mandager gjennom hele sesongen har vi **MandagsStoppen** som inviterer til samtaler om hva som er viktig i din og min hverdag. Dette er en arena hvor du kan møte politikere, ledere i bydelen og andre samfunnsaktører, og si din mening.

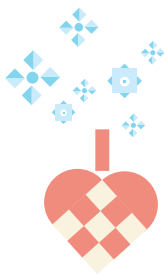
Mandag 21. november kl. 12.00 møter du Mustad Eiendom AS og Akersposten og temaet er utbyggingsplaner på Lilleaker og ned mot Lysaker.

Mandag 5. desember kommer sogneprest Jorunn Andersen, sognepresten i Ullern menighet, og snakker om når sorgen banker på.

Onsdager er det foredrag kl. 12.00.

Den **23. november** kommer den kjente norske kostymedesigneren karen Fabritius Gram og snakker om kostymene hun har laget til norsk film, som filmen «Kongens nei», og

onsdag 7. desember kommer kunsthistoriker Geir Thomas Risaasen fra Norsk folkemuseum og snakker om juletradisjoner. NB! Her er det ny dato fra det som står i høstens program. *Foredragene koster kr. 75,-*



Hver siste torsdag i måneden viser vi film, og i november er det den koselige japanske filmen «Søstre». Filmen starter kl. 13.15 og er gratis.



I slutten av hver uke har vi Kulturfredag og **18. november kl. 1200** har vi klaverkonserten «Fra Liebestraum til Broadway» med pianist Iskrea mantcheva, **25. november** drar vi til Norsk maritimt museum – påmelding i vår resepsjon, **2. desember** har vi quiz og 9. desember har vi julekonserten «O jul med din glede» av DUO 98. Kulturfredagene er gratis.

I hele desember vil Kultursenteret ha fokus på god julestemning og juleinspirert mat. Brukerrådet vil selge lodder til sin tradisjonsrike julekurv. Kultursenteret holder julestengt fra torsdag 22. desember til og med fredag 30. desember, så åpner vi igjen mandag 2. januar 2023 kl. 10.00. Programmet for våren blir sendt til alle over 70 år og er planlagt utsendt i romjulen 2022 med påmeldingsstart mandag 2. januar.

Velkommen til oss!

Stoppstedet kulturhus ligger midt på Lilleaker og har tilbud til barn, ungdom og seniorer – her er det aktivitet store deler av døgnet.

Kontaktinformasjon:

Resepsjon mobil: 905 56 623

Epost: kultursenteret@bun.oslo.kommune.no

Hjemmeside: www.oslo.kommune/ullern-kultursenter

Trygghetsalarmer

Dette er en knapp du har rundt halsen eller på håndleddet og som du trykker på hvis du føler deg utrygg eller trenger kritisk hjelp. Denne sender signal til alarmsentral som snakker med deg gjennom alarmer.

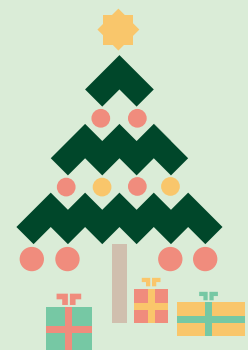
Alarmer kan settes opp hjemme hos deg og/eller du kan få en alarm du kan ha med deg ut.



GPS - lokaliseringsteknologi

Hvis du har begynt å surre litt og ikke lenger er trygg på å rusle i ditt eget nabolag, kan teknologi som sender data om hvor du befinner deg, kanskje være betryggende å ha, både for deg selv og dine pårørende.

Dette er en liten sender du for eksempel kan ha på nøkkelknippet eller rundt halsen. Den varslar dine pårørende eller en alarmsentral hvis du beveger deg utenfor et visst område eller du kan trykke på knappen hvis du har gått deg bort.



DØPTE



23.03.2022 -
23.10.2022

Vilde Dorthea Fossedal Jordheim, Amelia Caroline Standal Werner, Leonora Keiserud Staikouras, Elisa Finnema Moen, Sebastian Egeland Ness, Eira Gryteland Mo, Oliver Dehvalaye-Seland, Marthine Daniela Høye-Escobar, Lone Rikter-Svendsen, Einar Castillo Bergstrøm, Albert Gjessing Belstad, Sverre Waagø-Wiborg, Louise Ødegård Raknes, Alexandria Hansen-Jørstad, Zoe Hennie Benjaminsen, Sunniva Kleiven Hageland, Nils Haslemo Rutlin, Klara Kjær Høiberg, Mille Sofie Furseth, Sonja Østgaard Bærug, Carl Frederik Even Toney Mørk, Martine Krogrud Mejdell, Lily Bauer Bakkejord, Millie Skretting Svello, Emily Skjelle, Henrik Hansen Røvær, Leonel Engelsingjerd, Fredrik Waaler Huseby, Johan Veierland Bjørnstad, Lucas Auklend-Vigeland, Ludvig Johan Thiel Esbensen, Mari Arnesen, Jens Myren Ingvaldsen, Ebbe Vatningen.

DØDE



25.03.2022 -
31.10.2022

Hjørdis Nærlic, Finn Arntzen, Reidun Antonsen, Preben Høst, Karin Johanne Krogh, Bjørg Dokken, Solveig Holte Anderson, Cathrine Randem Selvig, Tor Hofstad, Solveig Thoresen, Ferenc Kiss, Anne Margrethe Jepsen, Thomas Ulsrud, Ann Kathrine Gjertsen, Knut Edvard Andresen, Kari Kirsten Frisell Njerne, Anne Rosness, Rolf Sunde, Torill Marie Jensrud, Anne-Marie Linnestad, Kari Brænden Grønland, Truls Braatøy, Cecilie Bjørnskau, Cæcilia Kittelsen, Rakel Øyen, Turid Helene Bergmann, Elise Vennemoe, Nils Egil Urheim, Liva Louine Hinnaland, Oddlaug Gunora Bjørnbekk, Tordis Pettersen, Anne Lise Almgren, Turid Alma Dorthea Mjelva, Finn Wøllo, Astrid Marie Svartodden, Ingrid Rasch Liland, Arne Dag Andersen, Carsten Georg Sibbern, Inger Synnøve Wårås, Kjellfrid Torine Reitan.

GI EN GAVE til menighetens arbeid!

Bruk kontonr. 7032.05.37906
eller vipps til #518734 Skøyen kirke - gave

I Skøyen kirke legger vi tilrette for mange typer fellesskap og søker å vise omsorg for hele mennesket gjennom alle livets faser. Alle er velkommen. Vi setter stor pris på en gave til menighetens arbeid.

Gi inntil 25.000,- skattefritt til frivillige organisasjoner pr. år. Hvis du ønsker å gi en skattefri gave, må du ta kontakt med menighetskontoret for å oppgi personnummer, navn og adresse. Samlet gave pr. år må være min. 500,-.

NÆR DEG

Utgis av Skøyen menighetsråd.

Ansvarlig for dette nr.:
Michaela Bjørndal og
John Dahl Lohne

Design:
Texas / Anna Hotvedt

Layout:
Wisuell Design

Trykk:
Zoom grafisk AS, Drammen

SKØYEN MENIGHET

Velkommen innom kontoret: Skøyenveien 43, 0375 Oslo. Tlf.: 23 62 94 10. e-post: post.skoyen.oslo@kirken.no.
Kontortid mandag–fredag kl. 10–14. Utleie av lokaler i Skøyen kirke: Ring eller send e-post.

FØLG OSS!



facebook.com/Skoyenkirke



Instagram @skoyenkirke



Sjekk ut og følg med på kirken.no/skoyen



NAVN I KIRKEN



Daglig leder
John Dahl Lohne
916 35 333
jl533@kirken.no



Fungerende sokneprest
Michaela Holen Bjørndal
408 14 308
mb894@kirken.no



Kantor
Marianne Reidarsdatter Eriksen
me926@kirken.no



Menighetsarbeider
Cecilie Elde
23 62 94 23
ce425@kirken.no



Trosopplæringsleder
Solveig Gjesdal
99 26 06 78
sg585@kirken.no



Kafédiakon
Maria Løes
90 55 59 65
ml277@kirken.no



Ungdomsarbeider
Risam Samuel



Menighetsrådsleder
Einar Riddervold
einar.riddervold@outlook.com

DÅP ELLER BRYLLUP?

Ring fellesnummeret til KIRKETORGET I OSLO,
telefon 23 62 90 09,
mand. - fred. kl. 08.00 - 15.30



SKØYEN KIRKES FØRJULSMARKED 2022 LØRDAG 3. desember kl 12-17

Skøyen kirkes førjulsmarked er viktig for finansieringen av menighetens arbeid blant barn og unge. Inviter med deg alle dine naboer, familie og venner!

Markedet blir både utendørs og innendørs. Trekning av lotteriet kl 16.

Velkommen til et tradisjonsrikt og moderne førjulsmarked i Skøyen kirke!