

Manglerunden

Lokalblad for Manglerud menighet

Nummer 2/2020 • Årgang 55



3 Mange små spirer

Kirkens hage er i full blomst. Drivhuset er fullt av mange små spirer som gjør seg klare til sommeren.



4-5 En annerledes tid

Spillerne, trenerne, styrerne og foreldrene har alle blitt utfordret til å tenke nytt og bidra litt ekstra. Nå takker daglig leder og styremedlem for god innsats så langt



7 Lokale utfordringer

I Manglerunden framover vil vi ta for oss tema tatt ut fra FNs bærekraftsmål. Vi vil diskutere dem i lys av kristen tro med tanke på Manglerud.

Siste nytt: Kirken åpnes igjen

Kirken åpner etter planen for forenklede gudstjenester igjen fra søndag 24. mai. Vi ønsker dere hjertelig velkommen tilbake!



14 Digitale gudstjeneste

Å drive kirke har vært annerledes i denne tiden. Staben i Manglerud kirke har laget gudstjenester som blir delt på ulike sosiale medier.

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

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

Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan
Kjetil Hauge
Odd Vegge
Kamilla Lunde
Else Storaas Vatne
Birgit Heimdal Villumstad
Stein Villumstad
Sophia Blum
Ellen Tveita
Daniel Stephanek

Design: Maria Harlan**Distribusjon:** Johnny Hagen**Opplag:** 6 500**Trykk:** Østfold trykkeri**Utgiver:** Manglerud menighet

Byggveien 10, 0680 Oslo

post.manglerud.oslo@kirken.no

Sentralbord: 23 62 99 42

Manglerunden er for deg som bor på Manglerud, Høyenhall, Abildsø og Ryen og sogner til Manglerud kirke. 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: 2200 kr
Kvartside: 1550 kr
Rubrikk: 500 kr

[2 Manglerunden]

Menighetsrådsleder:

Når alt stopper opp

I forrige nummer snakket jeg om hvor fin hverdagen kan være. Innen bladet kom i postkassene var hverdagen snudd to-talt opp ned. Torsdag 12. mars satt jeg på skolen der jeg jobber og spiste lunsj, da meldingene om skolestenging kom - og i de fem påfølgende ukene forsøkte jeg å undervise mine 11 førsteklasinger via video. Det har vært både krevende og hektisk! Jeg regner med det er flere enn meg som kjenner på ensformige dager - både på hjemmekontoret og på ettermiddagstid. Jeg savner å kunne gi elevene mine en klem eller en high five og å småprate med kollegaer på personalrommet. Jeg savner å treffe familie og venner når og hvor jeg vil, og å dra på turer uten å tenke på avstand til den ved siden av meg på stien.



Ikke minst har jeg savnet livet og fellesskapet i kirka. Jeg må si jeg er stolt av Kjetil og gjengen i Manglerud og det de har fått til av gudstjenester og samlinger på Facebook (sjekk ut facebook.com/manglerudkirke) - og det er fint at feeden endelig fylles av noe oppløftende på søndager, men jeg har savnet det å samles; i Gudstjenestene og rundt kirkekaffen. "For hvor to eller tre er samlet i mitt navn, der er jeg midt iblant dem." står det i Matteus. Vi er skapt til fellesskap - og jeg har nok en gang fått en påminnelse om hvor viktig det er for meg.

Derfor ble jeg veldig glad da myndighetene begynte å åpne opp igjen. Først førsteklasingene som allerede har vært tilbake i flere uker. Og så, endelig - kom beskjeden om at vi kan begynne med gudstjenester igjen. Foreløpig med restriksjoner og avstand, og kirkekaffen må vi fortsatt vente litt med - men det er godt å vite at vi er på vei tilbake til et normalt fellesskap - sånn vi liker det best!

Jeg ønsker deg en god vår og sommer! Ta vare på de rundt deg og husk å vaske hender - så sees i Manglerud kirke - veldig snart!

Klem fra Kamilla

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 2-20"



Mange små spirer

Uteområdet ved Manglerud kirke blomstrer av flotte frukttrær, tulipaner og liljer. Kirken ønsker alle hjertelig velkommen for å ta en titt.

Hagen utenfor Manglerud kirke er driftet av organisasjonen Senter for bylandbruk. Senter for bylandbruk i samarbeid med Manglerud kirke, har en flittig gjeng som møter opp utenfor kirken for å jobbe i hagen sammen. Drivhuset er fylt opp av planter. Det er også deler av kirkens Lillesal.

Rom for flere frivillige

Daniel Stephanek, leder av foreningen, forteller at årshjulet for prosjektet så langt er i rute, men at det selvsagt er rom for flere frivillige.

Annerledes tid

Daniel Stephanek viser til at 2020 er et svært krevende år for frivillige organisasjoner.

– Det har rammet oss hardt. Vi måtte avlyse alle barnehagebesøk denne våren og suppeservering av det vi lager, er også kansellert inntil annet er bestemt. Videre måtte vi redusere plante- og stiklingssalg til et minimum.

I sum betyr dette ingen inntekter og ei heller utsikter til bedring fram mot i hvertfall høsten.

Ulike kanselleringer

Prosjekter på Bøler og Oppsal som innvolverer mange barn med aktiviteter, har også blitt avlyst. Stephanek



Her er en stemningsrapport fra den fine hagen vår. Vi ønsker å vise fram hagen til folk og ønsker dere velkommen inn.

forteller at det ikke en grei situasjon når også dette kanselleres.

For å bøte på situasjonen kuttet det i kostnadskrevende virksomhet som dessverre betyr at mesteparten av takfarmen og balkongen må avvikles. Vi har dessverre ikke noe annet valg. Uansett, så blir det drift og muligheter for våre medlemmer og frivillige.

Vi ser fremover

– Jeg er glad for å ha nytt styremedlem, Tordis Nilsen, med på teamet slik at vi fortsatt har en god forbindelse til områdes seniorer og at ny nestleder, Sokneprest Kjetil Hoel Hauge, er med, sier Stephanek.

Videre er det viktig å ha blikket framover og se muligheter når tingenes tilstand er utfordrende.



Vil du være frivillig?

Å være frivillig kan være både sosialt, meningsfullt og energigivende!



Vil du være med på å

- Tilby kirkeskyss?
- Lede søndagsskole?
- Servere kirkekaffe?

Ta kontakt med en som jobber i kirken, ring 23 62 99 40 eller skriv en e-post til post.manglerud@oslo.kirken.no!

Kontakt kirken

Sokneprest Kjetil Hoel Hauge (kh362@kirken.no), Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl (ah288@kirken.no), Trosopplæringsleder Ellen Tveita (et763@kirken.no), Kantor Sophia Blum (sb539@kirken.no), ungdomsarbeider Eva Thingbø (Ethingboe93@gmail.com) og kirketjener Johnny Hagen (jh879@kirken.no).

Tlf: 23 62 99 40

Nettside: kirken.no/manglerud

Menighetsrådet:
Kamilla Lunde (kamillalunde@gmail.com), Helge Vatne (hf-vatne@hotmail.com).

En annerledes tid

Manglerud Star er en av de mange idrettsklubbene som har måtte avlyse og komme med alternativ trening. Nå foregår all trening utendørs med blant annet bakkeløp, sykling og styrkeøvelser. Klubben forsøker med dette å holde barna og ungdommene i gang til neste sesong.

Tekst: Maria Harlan

Foto: Thea Blystad Klem

Klem forteller at en del av utfordringene vil komme først når klubben åpnes igjen. Klubbens største bekymring er at ikke barna får trent som normalt og at det vil bli frafall.

– Vi tror det er veldig viktig for mange barn å ha den rutinen som en sunn treningshverdag gir. Vi leser jo i aviser om at mange barn sliter psykisk ved at skole og treningsanlegg er stengt ned.

Når klubben åpner opp igjen, vil de følge råd fra myndigheter og forbund, følge manualen til fotballforbundet og følge egne smittevern. Renholdet i hallen vil også styrkes.

Stor del av det sosiale livet

– Det er et veldig godt miljø her i MS, for barn, unge og blant foreldrene og andre voksne bidragsytere. For mange av oss er hockeyen også blitt en stor del av vårt sosiale liv, der vi møter andre foreldre i hallen og drar på hockeyturneringer sammen med andre foreldre med barna våre.

Alle cuper i inn- og utland er avlyst. Dette er turer mange av medlemmene hadde sett fram til. Og ikke minst seriesluttspill. Manglerud Star synes det er trist for barna og ungdommene i klubben at de går glipp av dette. Mye av det går det ikke an å ta igjen for de unge. Og også for foreldrene er dette selvfølgelig trist.

Underskudd

Vi er samtidig berørt økonomisk av denne krisen i form av tapt kiosksalg og avlyste hockeycamper som vil gi oss underskudd kommende sesong. Heldigvis har vi hatt en sunn



Rune Molberg, daglig leder, og Thea Blystad Klem, styremedlem, er positive tross situasjonen. De har satt ekstra stor pris på gode trenere og foreldre som stiller opp og er fleksible.

økonomisk drift de senere år slik at vi skal komme oss igjennom.

Neste sesong

Det foregår ingen trening i ishallen eller i vektrommet. Foreløpig skjer all trening utendørs. Her følger klubben generelle regler. Flere av lagenhetene har løst på en veldig god måte. Manglerud Star planlegger neste sesong som vanlig ved at seriespillet starter til oppsatt tid.

– Det er veldig positivt at daglige barmarkstraininger er i gang ute slik at vi skal være i toppform til

høsten når forhåpentligvis sesongen starter igjen.

Barmarkstraining

Flere av trenerne har dratt i gang barmarkstraininger i grupper ute. Eksempelvis møtes 2008-årgangen (U13) utenfor Manglerud ishall 3 ganger i uken. De er delt inn i små faste grupper som kommer på forskjellige tidspunkter. Hovedtreneren Håkon Eggen har arrangert det slik at alle grupper

Sirkeltrening med ulike styrkeøvelser ved Solvangbakken i boligfeltet på Manglerud. U16-laget trening (2005-årgangen), her er pappaer med og trener gutta. Pappaene stiller opp frivillig for å få dette til å gå rundt i forhold til smittevernsreglene.



trener kølleteknikk på mandager, løping på onsdager og styrke på torsdager.

På lagenheten over, 2007-årgangen (U14) har hovedtrener Per Kristian Person også satt i gang treninger tre ganger i uken. Her er laget også delt inn i faste små grupper. De ulike smågruppene møtes på forskjellige steder ute og trener styrke og utholdenhet tilpasset behovet man har som hockeyspillere. Her er det blant annet bakkeløp, sykling og styrkeøvelser.

En av gruppene har for eksempel møttes jevnlig på plenen ved Nordre Skøyen Hovedgård. U16 (2005-årgangen), der Lasse Breivold, en av trenerne for kommende sesong, har treninger hver hverdag i Sollibakken på Manglerud. Der møtes hele lagenheten samtidig, men de er delt inn i faste små grupper som trener på hver sin del av området.

Et par grupper har for eksempel sirkeltrening med grunnleggende styrke med spenst hopp, pushups og slikt, mens en annen har bakkeløp, og en annen igjen for eksempel shuttle-trening.

Positive utfall

– Jeg synes det er veldig positivt at treningen har kommet så godt i gang. Her har trenerne vært veldig kreative og flinke som har tatt initiativ til å komme i gang.

Klem sier at respekten og forståelsen fra medlemmene er veldig bra. De forstår at klubben er i en vanskelig situasjon.

– Jeg mener det er særlig viktig at de yngre lagenhetene har noe konkret å forholde seg til, da man ikke kan forvente selvdisciplin på egentreningen på lik linje med de eldste. Jeg



U14 laget (2007-årgangen) gjør skøyte hopp på Nordre Skøyen Hovedgård for å trene beinmuskulaturen som brukes når de går på skøyter.

tror det er et veldig kjærkomment tilbud for barna og ungdommen. For de aller minste som ikke er store nok til å drive barmarkstrening ennå, har trenerne lagt ut tips og videoer på lagenhetenes facebooksider. Her har de oppfordret barna til å være aktive, til å motivere hverandre og til å holde aktiviteten i gang.

Takker trenere og foreldre

– En veldig god erfaring som gir motivasjon og tro på fremtiden for Manglerud Star, er at vi har sett hvor flinke og kreative trenere vi har. Vi har og sett foreldres innsats og hvordan de virkelig stiller opp for barna. Det gjør meg skikkelig stolt, sier Klem.

Klem forteller videre at foreldrene

har vært en god drahjelp for å få til utetreningen i smågrupper. Det er mange foreldre, både fedre og mødre som bidrar fast for å få gjennomført barmarkstreningen. Disse foreldrene har da ansvar for ulike grupper og treningsopplegg. Så uten dem hadde det vært vanskelig å få til et så godt tilbud til barna nå.

Mer sammensveiset

– Jeg håper og tror at også denne situasjonen, hvor alle må bidra for å få det til, gjør oss mer sammensveist som klubb. Jeg tror også vi alle blir minnet på hvor mye denne klubben og hockeyen betyr for barna, ungdommen og oss voksne, både sportslig og sosialt, når vi ikke kan møtes daglig på isen og i hallen som vi pleier, avslutter Klem.

Gi grasrotandelen din til Manglerud Star
og klubben får 5 prosent av det du spiller for



Diakoni – lokalt og utover oss selv

Kirken skal forkynne Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte, og vise Guds kjærlighet i praktisk handling.

Tekst: Birgit Villumstad

Nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet er grunnpilarene i kirkens omsorgstjeneste, kirkens diakonale arbeid, slik det er nedfelt i Plan for diakoni i Den norske kirke. Vi utfordres alle til å vise omsorg og nestekjærlighet, bygd på gjensidighet, likeverd og respekt for den andres integritet. Diakoni handler både om å se det nære, og å se ut over oss selv. Diakoni på Manglerud handler om å rekke ut en hånd til de som trenger en hånd å holde i, uavhengig av om de er knyttet til kirken eller ikke.

Besøktstjenesten

I Manglerud menighet er gudstje-

nester, samlinger for barn og unge, Torsdagstreff, Fellesskapskvelder og kor møteplasser, arenaer for fellesskap og omsorg.

Ikke alle har mulighet til, eller ønske om å ta del i disse aktivitetene, men har likevel behov for omsorg og fellesskap. Diakoniutvalget organiserer en besøkstjeneste for å møte noe av dette behovet. Frivillige medarbeidere kan besøke en som sitter mye alene, eller en som har behov for en samtalepartner. Det kan være ringetjeneste, eller det kan være å følge til kirken. Og hvis noen ønsker forbønn, har vi en forbønnsstjeneste. Å møtes ansikt til ansikt, eller via telefon gir nærhet og styrker fellesskap – og innholdet i samtale forblir mellom de to som møtes.

Guds skaperverk

Senter for bylandbruk dyrker blomster og grønnsaker på kirketaket, og sørger for vakker beplantning rundt kirken. Til glede for oss som bor her,

og et bidrag til å verne Guds skaperverk.

Menighetens internasjonale engasjement kommer til uttrykk gjennom misjonsprosjektet som støtter Normisjons arbeid i Bangladesh, og konfirmanter som hvert år deltar i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon.

Diakonalt engasjement

Det er et diakonalt engasjement i menigheten. Vi utfordres lokalt, og vi utfordres til å se utover oss selv. Vi utfordres alle til å SE våre medmennesker og hele Guds skaperverk, lokalt og internasjonalt, og til å bidra til å gjøre dagene gode og fremtiden trygg – for alle. Manglerud menighet bidrar lokalt og inn i en større sammenheng. Hele tiden må vi spørre: Hva er de diakonale utfordringene nå - på Manglerud og internasjonalt – og hvordan skal vi møte dem? Ta gjerne kontakt dersom du har noen tanker rundt dette.

MANGLERUD ADVOKATKONTOR Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

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

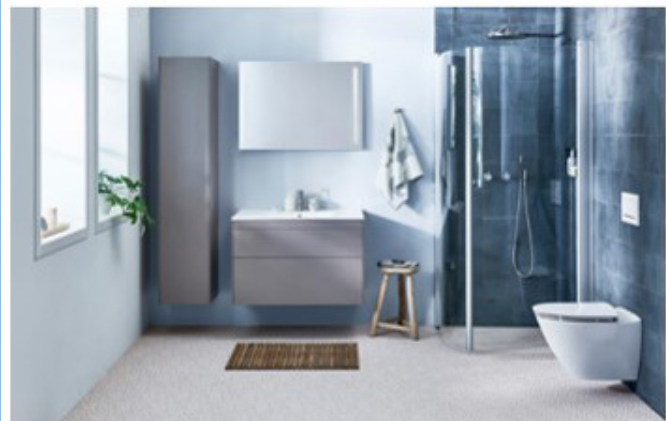
Manglerud Senter, Plogveien 6, kontor i 2. etg

Timebestilling: tlf. 21 37 71 77 / 90 88 97 33

E-post: kpaustrud@kindemco.no



Martinsen & Brodahl AS



Din Rørleggerbedrift i nærområdet

- Alt innen rørleggerarbeid
- Rehabilitering av Bad
- Showrom

Tlf : 22 19 44 30 – Vakt tlf: 974 66 211

E-post: post@martinsenbrodahl.no

Surstoffveien 5, 0661 Oslo

Lokale utfordringer i et globalt perspektiv



Har du lagt merke til det grønne taket på deler av Manglerud kirke?

I løpet av sommeren er det et frodig syn av pryd- og nytteplanter som blant annet produserer mat og bidrar til bedre miljø.

Tekst: Stein Villumstad

Illustrasjon: Den norske kirke

Konfirmantenes deltakelse i Kirkens Nødhjelps «Fasteaksjon» (som i år ble annerledes) er viktig solidaritetshandling for verdens fattige og marginaliserte. Menighetens diakonale tjenester er viktig for en gruppe menneskers mentale og fysiske helse. Kan disse observasjonene kobles til et større perspektiv?

Verdens land har blitt enige om 17 «bærekraftsmål» som skal oppnås innen 2035. I motsetning til «tusenårsmålene» som gjaldt fra årtusenskiftet og fram til 2015, og som hadde den fattigste delen av verden som hovedmålgruppe, har bærekraftsmålene alle land og lokalsamfunn som målgruppe. Viljen til å kjempe for en bedre verden er noe av det mest dyrebare vi har. Bærekraftsmålene representerer både noe gammelt og noe nytt, men det har aldri skjedd før at verdens stater har blitt enige om så omfattende og ambisiøse mål som bærekraftsmålene. Hovedbudskapet er at ingen skal etterlates:

Bærekraftsboka er en oversikt over FNs bærekraftsmål i lys av kristen tro. Bærekraftsboka er utgitt av Kirkens Nødhjelp, Norges Kristne Råd, KFUK KFUM og Den norske kirke.

«No one will be left behind». Dette budskapet gjelder globalt, men også lokalt her på Manglerud.

I noen artikler vil Manglerunden forsøke å gjøre enkelte bærekraftsmål relevante for Manglerud og Manglerud menighet. Hvordan kan vi se disse målene i lys av kristen tro? Et godt hjelpemiddel i denne utforskningen er «Bærekraftsboka» (www.bærekraftsboka.no) som i 2019 ble utgitt i fellesskap av Kirkens Nødhjelp, Norges Kristne Råd, KFUK/KFUM og Den norske kirke.

I disse koronatider snakker vi om «den store dugnaden» for å ta vare på hverandre. Bærekraftsmålene inviterer også til en stor dugnad. Kirker og kristne organisasjoner har en rolle å spille i denne dugnaden. Utfordringen kan trekkes ned på individnivå. Gjennom personlige handlinger kan vi velge klimavennlige løsninger, vi kan kjøpe klær som er etisk produserte, og vi kan bekjempe plast-forurensning av naturen.

I «Bærekraftsboka» utfordrer Kjell Nordstokke til teologiske refleksjoner. Han skriver at vi er utfordret til: «... å tolke bærekraftsmålene som 'tegn i tiden' (Matteus 16,3). ... mange av målene (uttrykker) det kirker lenge har vært opptatt av og kjempet for. Derfor representerer bærekraftsmålene en unik mulighet for kristent samfunnsansvar...» Nordstokke inviterer til en tre-trinns prosess som vi vil forsøke å utdype i artiklene i senere nummer av Manglerunden:

Først – vi må se: en realistisk beskrivelse av utfordringene.

Dernest – vi må bedømme: hvordan det som er 'sett' kan bedømmes i lys av Guds ord og troen på Gud som skaper, frelser og livgiver.

Sist, men ikke minst – vi må handle:

Hva skal vi gjøre? Som enkeltmennesker, som kristent fellesskap og som lokalsamfunn?

I neste utgave av Manglerunden vil vi se på Mål 1: Utrydte fattigdom.



Aktiviteter for barn og unge

Manglerud kirke har aktiviteter for barn og unge i alle aldre! For oppdatert informasjon om åpning av kirkens aktiviteter, se nettsiden vår www.kirken.no/manglerud.

Babysang

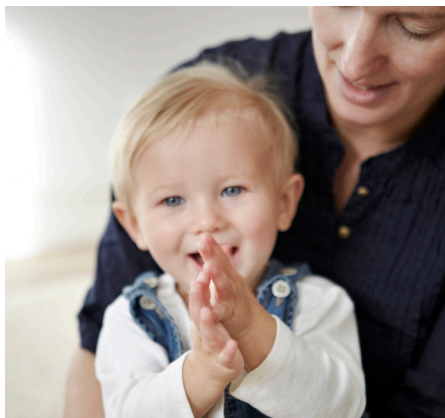
Et gratis tilbud for deg som er hjemme med baby 0-1 år. En halvtimes sangstund etterfulgt av lunsj. Annenhver mandag kl. 11 i kirken. Datoer: 31.august, 14.sep, 28.sep.

Supertirsdag

Kl. 16.45-18.00 annenhver tirsdag

Datoer: 25.aug, 8.sep, 22.sep.

- **Kirkemiddag kl 16.45-17.30**
For deg som vil komme til ferdig middag etter barnehage og skole. Påmelding via Facebook. Kr. 30 per pers.
- **Knøttesang kl 17.30-18.00**
For barn 1-3 år som liker å synge! (I følge med foresatte.)



- **Supersang kl 17.30-18.00**
For barn fra 4 år og til og med med første klasse som liker å synge!
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15**
i kirkekjelleren for barn fra 2.-5. klasse.

Supersøndag

Ca en gang i måneden har vi barnevennlige gudstjenester, som vi kaller «supersøndag». Her får dere høre en morsom preken, dere får delta i enkle sanger og bønner, dere får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis. Etter gudstjenesten serveres kjeks og saft, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp. Datoer: 7.jun, 30.aug, 20.sep.

«Tårnagent uke» for 2.-3.kl.

30.mai-5.juni inviteres alle andre og tredjeklassinger til å være hemmelige agenter og delta på agentkodejakt! Vi legger ut en film på nettsiden vår og på Facebook lørdag 30.mai kl.11 som forklarer hvordan man deltar.

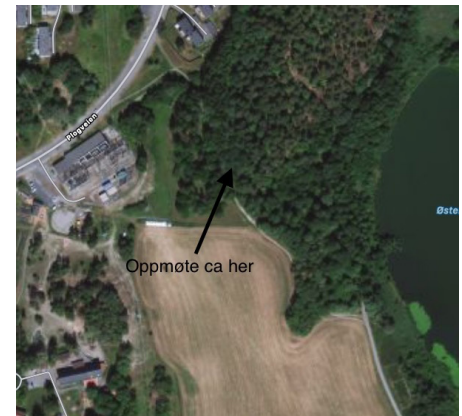
Foreldre oppfordres til å sette av et par timer og bli med på dette. Barna trenger tilgang til smarttelefon og gratisappen «actionbound».

Åpne appen og scan QR koden for å få tilgang til første post. Underveis i løypa vil barna få ulike agenttoppdrag, bl.a skal de filme et bidrag til tårnagentmusikkvideo!



Tårnagent gudstjeneste i skogen

Søndag 7.juni kl.12:30 inviteres alle tårnagenter sammen med familien til Tårnagent gudstjeneste i Tallbergsskogen! Ta med matpakke, og noe å sitte på. Ta også med smarttelefon slik at vi kan se på musikkvideopremieren sammen! Oppmøtested er her:



Dersom det regner, vil gudstjenesten skje i Manglerud kirke. Dette vil også informeres om på nettsiden og Facebook siden vår.

«Oppdagelsesferd i kirken og bokutdeling» for fireåringer

30.august kl.9:30 inviteres alle barn født i 2016 til familiefrokost i kirken, en spennende oppdagelsesferd gjennom kirkerommet, og en høytidelig utdeling av fireårsboka i gudstjenesten. Påmelding på SMS til Ellen: 40814211



freeDags

En klubb for deg som går i 6.-9. kl., på fredagene 28.aug, 11.sep. 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: Randi Høgh, randi2000@gmail.com.
Pris per semester: 150,-

Digitalt ungdomsarbeid

Selv om vi ikke kan møte ungdommene i menigheten fysisk, ønsker vi likevel å holde kontakten. Ungdomsarbeider Eva kan nås på Instagramkontoen @

ungtromanglerud.

Her blir det lagt ut forskjellig innhold; tull og tøys, åndelig og konfirmantrelatert.

Håper på noen flere utfordringer og konkurranser etter hvert.

Innholdet rettes mot menighetens

konfirmanter og ungdommer, men alle er velkomne til å følge med, delta og komme med innspill.

Hjertelig velkommen!

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle velkommen til torsdagstreff! Hver andre torsdag kl 11:30 – 13:30. Programmet er variert og består av sang og musikk, dagens refleksjon, kåseri/foredrag og servering av smørbrød. Gratis inngang. Utlodning eller kollekt annenhver gang.

For oppdatert informasjon om arrangementer, se kirkens nettside.

Fordi det er så godt fellesskap

KONFIRMAN*
2021

Innskriving av konfirmanter

Hva er meningen med livet?

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? Disse og andre store og universelle spørsmål snakker vi om i konfirmasjonstiden.

Nå er det din tur!

Konfirmasjonstiden er en god anledning til å jobbe med slike spørsmål. Det er en tid til å bestemme seg for hvilke verdier du vil leve etter og om hva du vil tro på.

Å være konfirmant er et annerledes år. Det skal være en tid om gir rom for og utforske hva livet er, hvem Gud er og hvem du selv er. Konfirmasjonstiden skal gi rom for tro og tvil, for usikkerhet og undring og for sterke meninger. I tillegg skal vi også ha mye gøy sammen, vi skal leke, synge, dra på leir sammen og ha sosialt fellesskap. Du skal få lære mer om den kristne tro og bli utfordret til å tenke gjennom hvem du er.

Konfirmanttiden skal være for alle. Uansett funksjonsevne. Ved behov for individuell tilrettelegging – ta kontakt med kirken!

Det blir i løpet av mai sendt ut et brev om konfirmasjon til alle som er født i 2006 og bor på Manglerud. Har du spørsmål? Kontakt sokneprest Kjetil Hoel Hauge på kh362@kirken.no.

Hjertelig velkommen som konfirmant i 2021!



Manglerud Kirke & Kultur

fredager 10.00 – 14.30/15.00

For oppdatert informasjon om arrangementer, se kirkens nettside.

Min salme & Min tro

I nummerene fremover vil vi kjøre en litt annerledes stafett. Forskjellige personer fra menigheten vil bli utfordret til å si noe om et tema som «Min salme» og «Min tro». I denne utgaven vil Arvid Torp dele om sin favorittsalme og Kristin Hyrum Lund om sin tro.

Kristin Hyrum Lund

– Har du noen gang opplevd det vanskelig å tro?

– Jeg har vært vel-signet med et godt liv,



en trygg tro på at jeg kan komme til Gud hver dag og har ikke opplevd de store prøvelsene i livet! Livet er skjørt. Fra en dag til den neste kan livet snu. Katastrofer, ulykker, uventede hendelser, sykdom, smerte og sorg kan bli kastet på oss. Vi har alle fått oppleve det i disse tider med Corona utbruddet (som kom uventet på oss alle) og pandemien som har ”lammet” oss i Norge og hele verden! Det er tøffe og utfordrende dager, det kan være vanskelig å tro, men jeg tenker midt oppi dette på min far på 95 år som sier; vi får ta en dag av gangen... Blott en dag, et øyeblikk om gangen... Allting hviler i min Faders hånd.

Det er ikke så enkelt kan mange tenke! Men med bekymringer, usikkerhet og frykt for hva fremtiden vil bringe, kan det være godt å søke Gud og la han fylle oss med sitt håp. Gud har gitt oss så mange gode løfter om at han er med og at han vil møte oss akkurat der vi er, midt i det vi møter i vår hverdag. Gud har lovet at han vil trøste oss og gi oss hvile, mot og styrke midt i det vonde og vanskelige vi opplever her i livet, og det kan jeg bekrefte at jeg har fått erfare. ”Kom til meg, alle dere som strever og har tungt å bære, og jeg vil gi dere hvile!” (Matteus 11,28). Og i 5. Mosebok 33,25 finner vi et annet godt løfte: ”Som dine dager er, skal din styrke være”.

Gud ser oss, og han kjenner oss tvers igjennom. Han vet hva vi står i, hver

Arvid Torp

– Hva er din favorittsalme?

– Jeg har mange favorittsalmer. Derfor er det vanskelig å velge én. Det må bli én av Lina

Sandell, Lydia Lithell, Trygve Bjerkrheim, Aage Samuelson eller Christer Hultgren. Jeg

elsker lovsanger. «Jeg vil gi deg, O Herre, min lovsang» er en favoritt.

– Hvorfor er dette din favoritt?

– Sangen gir meg melodisk, rytmisk, harmonisk og tekstmessig nesten alt.

– Er det teksten eller melodien som tiltaler deg mest?

– Begge deler like mye.

eneste dag, og han har lovet å gi oss det vi trenger når vi søker ham. Vi kan få leve i håpet om at han alltid vil være med, uansett hva vi opplever. Vi kan slippe å gå gjennom livet alene. Han ønsker at vi skal invitere ham inn i alt og komme til ham med hele livet vårt.

– Har troen din forandret seg med tiden?

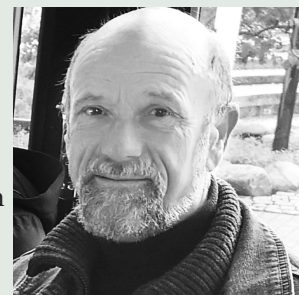
– Jeg jobber i Søndagsskolen Norge og vår visjon er: ”Jesus til barna” Se barnet - Se meg - Se Gud. I min jobb er det viktig å bli fylt av Guds ord, Bibelen (verdens mest leste bok). Bruke tid i bønn og ha med Jesus som medvandrer i motgang og medgang! Det betyr at troen min har forandret seg i positiv retning med tiden. Troen på at det er en Gud, har jeg fått erfare sterkt i livet mitt, troen min har blitt tryggere og jeg er avhengig av nærværet med Han hver dag. Det fyller meg med fred! Hva med det som ikke er godt? Gjennom livet møter vi alle, også jeg på utfordringer som sykdom og opplevelser som er vanskelig å takle. Jeg tror ikke det vonde som skjer er plassert der av Gud. Men Gud har lovet å gå sammen med oss gjen-

– Har du noen spesielle minner knyttet til denne salmen?

– Jeg har spilt den på Fellesskapskveldene ofte i Manglerud kirke gjennom over 25 år.

– Hvilket forhold har du til salmer generelt?

– De passer til absolutt alle anledninger i livet, i sorg og glede, tro og tvil, styrke og svakhet. Vi spiller og synger ofte salmer og sanger hjemme. Det beriker livet enormt.



nom det som er vondt og vanskelig!

– Er det en situasjon du har opplevd hvor troen din har betydd mer for deg enn vanlig?

– Jeg jobbet i Manglerud kirke med barne og familiearbeid i 17 år kombinert med halv stilling i hjemmesykepleien i bydelen. Jeg trivdes godt, men til tider var det krevende å være ansatt i to jobber, med to staber, ved siden av å ha tre små barn og en mann som tok Dr.grads studier. Etter hvert var ønsket å få fast jobb et sted.

Jeg har hatt flere opplevelser hvor troen har betydd mye for meg b.l.a. gjennom forbønn for mennesker i sykdom og krise, men en dag betydde troen mer for meg enn vanlig! Det var bønnedag i kirken en lørdag formiddag. Jeg tenkte først at det hadde jeg ikke mulighet til å prioritere. Men den dagen opplevde jeg noe jeg ikke har ”hørt så tydelig før”. Gud kalte meg og jeg hørte tydelig hans stemme! ”Du er min, og det er hos meg du hører til! Bli med på denne bønnedagen!” Litt underlig tenkte jeg, men stemmen rørte meg! Jeg hadde lest fortellingen om Jesus, den



Kristus - fra lidelse til seier

Tekst: Kjetil Hauge
Foto: Odd Vegge

Søndag er oppstandelsesdagen: Hver søndag feirer vi Jesu oppstandelse, for oppstandelsen er det helt sentrale i vår kristne tro.

Det er dette vårt flotte glassmaleri i Manglerud kirke kan fortelle om. Vårt 15 meter høye glassmaleri, laget av gjennomfarget glass, er laget av kunstneren Sigurd Winge. Glassmaleriet kalles «Kors og torner».

Kunstverket gir rom for at hver og en som betrakter verket kan legge sin egen tolkning inn i det - noe kunstneren Sigurd Winge selv har uttalt var noe av intensjonen.

Nederst i glassmaleriet kan vi se korset i varme, røde farger. I midten av glassmaleriet er tornene markert av svarte betongfelter. Og helt øverst i glassmaleriet er det klare, lysende mindre kors. En mulig tolkning av glassmaleriet kan derfor være: «Kristus - fra lidelse til seier». Sånn kan glassmaleriet enkelt samle hele påskens og kirkens viktigste budskap i ett bilde: fra lidelse til seier, fra død til liv.

Påskedag vant livet over døden. Kristus er oppstanden! Ja, han er sannelig oppstanden!

gode hyrden, som kalte sine egne sauer ved navn og som lette etter den ene sauen som var gått seg bort. Denne dagen skjedde det noe stort gjennom forbønn! Noen ba for meg, under forbønnen fikk jeg oppleve noe som ble så stort og det ble et sterkt kall til meg.

”Kallet var” at jeg fikk fast jobb hvor jeg stortrives og jobber fortsatt. Dette ble trossstyrkende for meg.



Gunnar Ruud
CATERING - SELKAPSMAT



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

Vær 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

RYEN Tannhelseklinikk



Kr. 395,-

Førstegangsundersøkelse
inkl. to røntgenbilder, enkel tannrens og puss

Velkommen til tannlegene Åberg og Kristensen
Hos oss kan du få hjelp til
all tannbehandling.

Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

Tannlegene Jan L. Kristensen og Siri Beathe Åberg
Tlf. 22 29 57 03 E-post: post@ryentannhelse.no
Adr.: Enebakkeveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.

Gudstjenestelisten våren 2020

Kirken åpner etter planen for forenklete gudstjenester igjen fra søndag 24. mai. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon om smittevernberedskap.

24.mai kl. 11:00 og 12:30

Søndag før pinse
Hag 2,3-9 eller Apg 1,12-14, 1 Pet 4,7-11 og Joh 15,26-27. Forenklet gudstjeneste med nattverd. Oftring til menighetens eget arbeid. Hjørleifur Valsson, fiolin.

31. mai kl. 11:00

Pinsedag
1 Mos 2,4-9, Apg 2,1-11 eller Rom 8,9-11 og Joh 20,19-23. Forenklet gudstjeneste med nattverd. Oftring til menighetens misjonsprosjekt.

7. juni kl. 11:00

Treenighetssøndag
5 Mos 6,4-9, 1 Pet 2,4-10 og Matt 28,16-20. Forenklet gudstjeneste med dåp og nattverd. Oftring til KFUK-KFUM.

7. juni kl. 12:30

Tårnagentgudstjeneste i Tallbergskogen (mer info på s. 8).

14. juni kl. 11:00 og 12:30

2. søndag i treenighetstiden
2 Mos 14,15-22, Tit 3,4-7 og Matt 3,11-12. Forenklet gudstjeneste med nattverd. Oftring til Kirkens Bymisjon.

21. juni kl. 11:00

3. søndag i treenighetstiden
Jes 25,6-9, Åp 19,5-9 og Luk 14,15-24. Gudstjeneste med nattverd. Oftring til menighetens eget arbeid. Kirkekaffe

28. juni kl. 11:00

4. søndag i treenighetstiden
1 Mos 25,27-34, 1 Kor 9,24-27 og Mark 10,17-27. Ingen gudstjeneste i Manglerud denne dagen, men henviser til gudstjenester i både Bøler og Oppsal.

5. juli kl. 11:00

5. søndag i treenighetstiden
Jer 23,16-24, 1 Joh 4,1-6 og Matt 7,15-20. Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

12. juli kl. 11:00

Aposteldagen/6. søndag i treenighetstiden
1 Mos 12,1-4, Rom 1,1-7 og Luk 5,1-11. Ingen gudstjeneste i Manglerud denne dagen, men henviser til gudstjenester i både Bøler og Oppsal.

19. juli kl. 11:00

7. søndag i treenighetstiden
1 Mos 16,1-13, 1 Joh 4,7-10 og Luk 15,1-10. Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

26. juli kl. 11:00

8. søndag i treenighetstiden
2 Mos 32,1-4.30-35, 1 Joh 2,15-17 og Matt 6,19-24. Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

2. august kl. 11:00

9. søndag i treenighetstiden
Hos 6,1-3, Rom 8,31-39 og Matt 11,28-30. Ingen gudstjeneste i Manglerud denne dagen, men henviser til gudstjenester i både Bøler og Oppsal.

9. august kl. 11:00

10. søndag i treenighetstiden
Salme 32,1-11, 1 Pet 3,8-13 og Luk 5,27-32. Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

16. august kl. 11:00

11. søndag i treenighetstiden
Jes 64,6b-65,2, Rom 9,2-5; 10,1-4 og Matt 23,37-39. Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

23. august kl. 11:00

12. søndag i treenighetstiden
Neh 9,19-21, Hebr 13,5-6 og Matt 6,24-34. Friluftsgudstjeneste i forbindelse med bydelsdagene på idrettsfeltet på Abildsø, ved Østensjøvannet. Felles gudstjeneste for bydelens menigheter. Kirkekaffe.

30. august kl. 11:00

13. søndag i treenighetstiden
Salme 92,2-6.13-16, 1 Kor 12,4-11 og Matt 25,14-30. Supersøndag med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

5. september kl. 11:00 og kl. 13:00

Konfirmasjon.

6. september kl. 11:00

Vingårdssøndag/14. søndag i treenighetstiden
Jes 27,2-6, 1 Kor 1,1-3 og Matt 20,1-16. Konfirmasjon. Oftring til menighetens konfirmant- og ungdomsarbeid.

13. september kl. 11:00

15. søndag i treenighetstiden
Mika 6,6-8, Fil 1,9-11 og Matt 5,38-48. Forbønnsgudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

Tilby kirkekyss?

Vil du bli med på å tilby kirkekyss? Ta kontakt med kirkekontoret på tlf. 23 62 99 40 eller på mail: post.manglerud.oslo@kirken.no

Tusen takk!



Andakten: En annerledes vår

Denne våren ble annerledes enn vi forventet. Vi står midt i en verdensomspennende pandemi, vi holder avstand til venner og familie og kollegaer, og mange kjenner på usikkerhet, angst, og ensomhet.

Tekst: Ellen Tveita

Foto: Maria Harlan

Jesus sa: «Kom til meg, alle som strever og har tungt å bære, og jeg vil gi dere hvile.» (Mat 11:28)

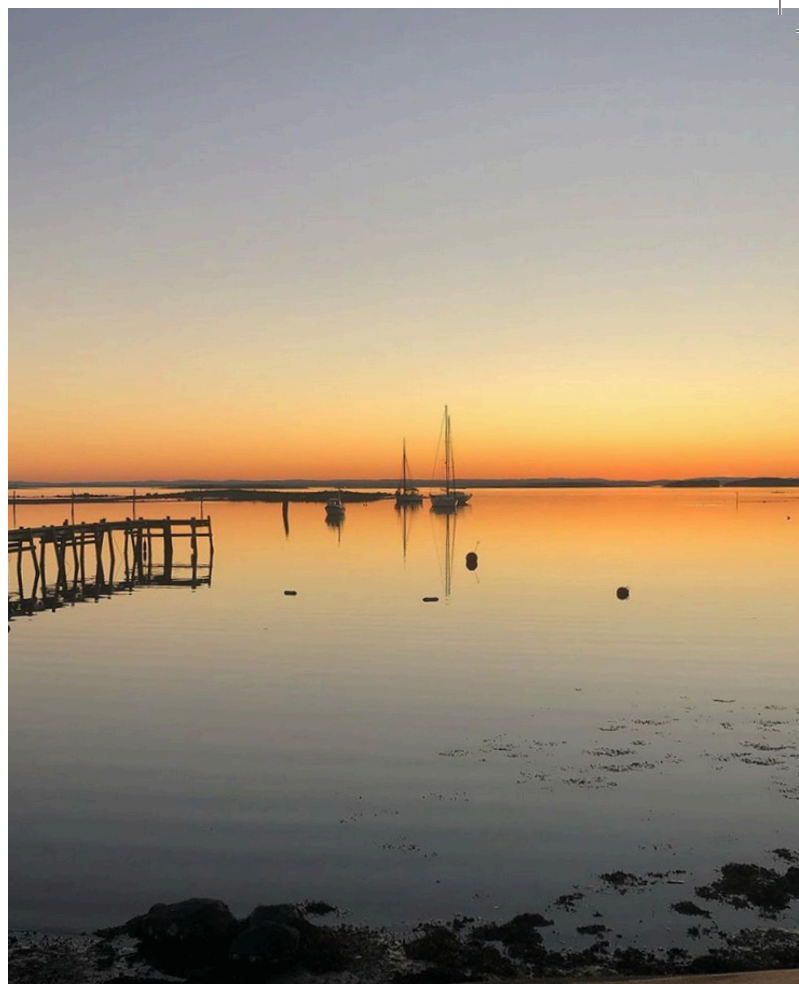
Jeg kjenner meg veldig igjen i denne gruppen Jesus snakker til; «alle som strever og har tungt å bære». Jeg har lett for å bekymre meg mye og kjenne at livet er tungt. Kanskje er det derfor jeg har blitt så glad i nettopp dette bibelsitatet. For her gir Jesus meg et håp om at det er mulig å bli fri fra den byrden det er å bekymre seg mye. «Kom til meg,» sier han, «og jeg vil gi dere hvile.»

Men hvordan kommer man til Jesus nå, 2000 år etter at han først sa dette? Vi mennesker har ulike måter å forholde oss til spiritualitet. Jeg kan ikke vite helt sikkert hva som fungerer for

deg. Men det som fungerer for meg, er å lukke øynene, eller være i naturen der jeg ikke distraheres så lett av annet støy, og fokusere tankene. Jeg gjør meg selv oppmerksom på hvordan jeg har det akkurat nå, hvordan jeg puster, hva jeg kjenner ellers i kroppen, hva som opptar tankene mine.

Også gjør jeg meg selv oppmerksom på Jesus, for jeg tror at han er nær meg gjennom sin Ånd, at han elsker meg og bryr seg om hvordan jeg føler meg. Også blir jeg der i tankene en stund; oppmerksom på meg selv, og oppmerksom på Jesus.

Jeg har opplevd så mange ganger, i slike stunder, å fylles av en helt spesiell fred. En følelse av å ikke være alene, en følelse av å være elsket, en følelse av ro midt i stormen. Nå ber jeg om at du som har det vondt i denne tiden skal få kjenne at du kan komme til Je-



Hvordan kan man forholde seg til spiritualitet? Ellen forklarer at hun lukker øynene, er i naturen der hun ikke distraheres så lett av annet støy, og fokusere tankene.

sus med dine byrder. Jeg ber om at du skal få oppleve at du ikke er alene, at Jesus er med deg gjennom det vonde, og at Han gir deg sin fred.

Vigde

Marie Vagstad Eldring og Kjell Kolle

Døpte

Nicoline Hemli Sundby

Døde

Randi Irene Eng
Oddvar Severin Nilsen
Kjellvor Elvrum
Robert Egede Moltzau
Irene Eugenie Granli
Rune Kristiansen
Aina Bugge Kjølstad
Berit Lødengen
Kurt Haanes
Harry Nerell



ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Jomfrubråtveien 85,
1179 Oslo

☎ 461 90 056

post@annelinebegravellesbyraa.no

www.annelinebegravellesbyraa.no

En verdig avskjed





Kantor Sophia Blum (t.v) har i samarbeid med sokneprest Kjetil Hoel Hauge (i midten) og resten av staben laget video-opptak av korte gudstjenester og lagt disse ut på sosiale medier.

Digitale gudstjenester

Å drive kirke er ganske annerledes i denne tiden. Det å kunne samles fysisk søndag formiddag er en så grunnleggende viktighet i kirkens historie og i det kristne livet. Denne muligheten har vi ikke akkurat nå og vi må finne andre veier å nå ut å kjenne på fellesskapet.

Tekst: Sophia Blum

Foto: Odd Vegge

Det er stor aktivitet i Manglerud kirke i løpet av en uke og det at vi ikke kan samles berører alt vi gjør, fra de minste barna på babysang til de eldre på Torsdagstreff. Det berører også folk som skulle ha hatt vielser, dåp og ikke minst de som må ta farvel med sine kjære med kun et begrenset antall til stede.

Det som også er rart å tenke på er at i tidligere krisetider har folk alltid søkt sammen. Kirkebyggene har vært naturlige samlingspunkter, også for folk som kanskje ikke er i kirken hver søndag. Dette er en helt ny type krise der kirken har blitt pålagt å IKKE åpne dørene sine. For staben i kirken betyr det at vi må lage gudstjenester og andre samlinger, som legges ut på nett eller på utsiden av kirkebygget.

Det gode i situasjonen

En positiv ting kirken tar med seg, er at antall treff på facebook er høyt om man setter det i relasjon til hvor

mange kirken vanligvis når ut til. En god ting med andakter og andre type hilsener på nett er at folk kan være med når det passer dem og ikke er henvist til et visst klokkeslett.

– Vi har blitt nødt til å lære oss mange nye ting. F.eks. hvordan redigere film med enkle midler. En bieffekt av dette er at vi skjønner hvor mye jobb og fagkunnskap som ligger bak en ordentlig film!

Ulike utfordringer

– *Hva er den største utfordringen?*
– For oss i staben er det å finne nye måter å være der for menigheten på. Vi må være kreative litt utenfor vårt kompetanseområde. Vi strever også med hvordan nå ut til de som ikke har nett. Siden vi den siste tiden har vært to prester for lite i staben, er det vanskelig å rekke å ta telefoner til alle som kanskje kunne trengt det.

Den største utfordringen, eller det største savnet hos menigheten, er nok det å ikke kunne møtes. Det å kunne være i fellesskap rundt nattverden, bønnefellesskapet, kunne synge sammen og treffes i de gruppene vi er vant til å møte regelmessig.

Tilrettelagte arrangementer

Trosopplærer Ellen har laget små filmer og hilsener tilrettelagt for de målgruppene som skulle ha vært på forskjellige breddetiltak denne våren. Et breddetiltak er når vi har et

arrangement som er for en bestemt aldersgruppe, f.eks. Tårnagenter eller Førsteklasses. Manglerud kirkes vokalgruppe har delt noen innslag fra sin siste sommerkonsert og sokneprest Kjetil har laget et innslag på side 11 om glassmaleriet i kirken. Tweensklubben freeDags har også møttes på Zoom med spørsmålskonkurranse og felles film. De planlegger to samlinger til på Zoom før sommeren.

I tillegg til arrangement på nett har vi også laget en Påskerebus og et Håps-tre utenfor kirka og oppfordret folk til å legge turen innom kirka.

Kirkens utfordring

Staben i Manglerud kirke har blitt utfordret til å lage noe meningsfylt på 10 minutter. Da skjærer vi en vanlig gudstjeneste ned til beinet og man må spørre seg om hva som er det aller viktigste og hva som kommuniserer godt i det for oss nye mediet film. Så har vi alle, både stab og menighet, blitt oppmerksomme på hvor mye det å kunne møtes betyr. Kanskje kommer vi til å sette større pris på fellesskapet og hverandre på andre siden av dette? Kanskje kommer verden da til å se litt annerledes ut og forhåpentligvis har vi da tatt med oss noen gode erfaringer og ny kunnskap.

Øverst supplerer sogneprest Kjetil Hoel Hauge med lyskaster. Det nederste bilde, et festelig "behind the scene" bilde.

