

Manglerunden

Nummer 3/2022 • Årgang 54

Lokalblad for Manglerud menighet



3 Andakten: Se – og bli sett

«Se på meg, da, se hva jeg får til», roper barnet for å få oppmerksomhet. Senere roper vi ikke like høyt, men behovet for «se meg, se meg» er der fortsatt.



8-9 Ingrid er blitt trosopplærer

Ingrid Fantoft har jobbet under tidligere trosopplærer Ellen Tveita. Nå tar hun over for Ellen. Bli bedre kjent med henne og hennes drivkraft i portrettintervjuet.



12 Manglerud star: vellykket camp

I uke 26 var Manglerudhallen fylt av 85 ishockeyspillere som deltok på camp. Svært vellykket forteller camplleder Magnus Melbye.

Frivillighetens år

4-5

Vi gjør menighet sammen! Les om hva slags oppgaver frivillige i kirken kan gjøre og gjør. Vi har også snakket med 5 frivillige som hjelper til i kirken. Her kan du og se byttebodens åpningstider i høst.

6-7

Østensjøvannets venner er en organisasjon med en mengde aktiviteter. Hver tirsdag møtes de. På side 6 og 7 kan du lese mer om deres tilbud.



Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan
Stein Villumstad
Else Storaas Vatne
Kjetil Hauge
Kamilla Lunde
Birgitte Kessel
Birgit Heimdal Villumstad
Sophia Blum

Design: Maria Harlan

Distribusjon: Bernt Sørbø (midlertidig)

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, Rognerud, 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

Menighetsrådsleder:

Rom for alle!

En nydelig sommerferie er forbi. God tid til å koble av og lade batteriene. Jeg har kost meg på tur; rundt omkring i Norge og i flere europeiske land, og ikke én gang vært redd eller følt meg utrygg.

Men en uke ut i ferien min våkna jeg til nyheten om at to mennesker var skutt utenfor en pub den natten. I Norge. I trygge, gode Oslo. Teoriene rundt skytingen er flere, men at det skjedde utenfor en pub for skeive, dagen før Pride - er det ingen tvil om.

Det har vært sagt mye i homofildebatten. Spesielt i kirka. Med Bibelen i hånd har de fleste funnet vers som forsvarer sitt synspunkt. For meg lander jeg, uansett hvordan man vrir og vender på det, på at det viktigste er at Gud har skapt oss - perfekte og akkurat sånn som han ville ha oss - i sitt bilde.

Og når vi nå starter et nytt semester, er det godt å kunne si at i Den Norske Kirke og i Manglerud er alle velkomne. På gudstjeneste, kirkemiddag, fellesskapskveld eller bibelgruppe - her er det rom for deg akkurat som du er!

Når vi nå starter et nytt semester er det første høst på tre år helt uten restriksjoner og smittehensyn. Jeg ser spesielt frem til stappfulle kirker under konfirmasjonen i begynnelsen av september, LysVåken med 6. og 7. klasse i november og mange helt vanlige søndagsgudstjenester.

Jeg ønsker deg en god høst - fylt av trygghet, kjærlighet og gode opplevelser - og håper vi sees i Manglerud!

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: 1506 21 80878

Merk betalingen: "Gave MR 3-22"





Andakten: Se – og bli sett

«Se på meg, da, se hva jeg får til», roper barnet for å få oppmerksomhet. Og ofte er det noen som applauderer. Senere roper vi ikke like høyt, men behovet for «se meg, se meg» er der fortsatt.

Av: Birgit Heimdal Villumstad

Gjennom hele livet bærer vi med oss ønsket om at noen ser oss, tar oss for den vi er. Vi ønsker at noen er der for oss - både når livet smiler, og på dager da alt føles tungt og trist. Og i vår søken etter å bli sett, må kanskje noen hver av oss innrømme at vi innimellom kan bli litt selvsenterte.

Å være til stede for andre er grunnleggende for menneskelige relasjoner, men også for Guds relasjon til oss mennesker. «....Og se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende» (Mt. 28.20), sier Jesus. Denne teksten blir vi minnet om hver gang det er dåp. Gud øser raust sin omsorg over oss, hver dag.

Han ser oss for den vi er, i glede og i tunge tider. Han går en ekstra mil sammen med oss når det trengs. Han er hos oss alle dager. Alt vi trenger å gjøre er å la Han få en plass i livet vårt. Vi trenger ikke å rope. Gud ser oss likevel.

La oss derfor stoppe opp et øyeblikk og snu speilet bort fra oss selv og mot de som er rundt oss. Hvis jeg trenger å bli sett, trenger vel også den andre å bli sett? Vi er utstyrt med to øyne, to ører og en munn, hender og føtter.

La oss bruke det vi har fått til å se, lytte og oppmuntre – og til å gå en ekstra mil med et medmenneske som tenger oss. Se – og bli sett.



Manglerud Kirkes Vokalgruppe

Kom og syng med oss

Manglerud Kirkes Vokalgruppe er kirkens eget kor. Vår dirigent Sophia Blum dirigerer rundt 25 damer gjennom et bredt repertoar av norske viser og folkemusikk, spirituals og salmer.

Hvis dette frister så ta kontakt med Sophia på sb539@kirken.no

Kom gjerne å hør oss på bydelsdagene. Her har koret en pop-up konsert på Manglerud senter 25.august kl 19.30 og det er sang på Manglerudhjemmet 10.september kl 12.30.

Velkommen til Mangleruds flotteste kor!



Vi over torsdager kl.19-21:30
Første øving etter sommeren er 18.august.

Kontakt staben

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: kirken.no/manglerud

Daglig leder Bernt Sørbo (bs485@kirken.no)
Sokneprest Kjetil H. Hauge (kh362@kirken.no)
Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl (ah288@kirken.no)
Kapellan Birgitte Kessel (bk298@kirken.no)
Trosopplærer Ingrid Fantoft (if625@kirken.no)
Kantor Sophia Blum (sb539@kirken.no)

Kontakt menighetsrådet:

Kamilla Lunde (kamillalunde@gmail.com)

Svanhild Fauskrud (fauskrud@yahoo.no)

Frivillighet i menigheten

Frivillighetens år

Menighet er noe vi gjør sammen, og vi tror at alle har noe å bidra med. Å være medarbeider er meningsfylt og gjør det lettere å bli kjent med andre.

Manglerud menighets visjon er at vi vil ha «en kirke full av liv og menighet fylt av nærhet». Vi ønsker å være et sted for de store begivenhetene i livet, og for de helt vanlige hverdagene. Vi vil ha mangfoldige fellesskap der vi kan møte Gud og hverandre, og vi vil bety en forskjell for lokalsamfunnet vi er en del av. Alt dette skjer det en

2022

del av allerede – på grunn av mange frivillige medarbeidere som bidrar på ulike måter. Og vi vil gjerne ha med oss enda flere!

Vi tror at menigheten vår drives best når alle har oppgaver de trives med og der de får bruke det de er gode på. Det skal være meningsfullt og lystbetont å si ja til ting, og lett å si nei! Det er lov å prøve en oppgave for

en periode, og avslutte eller bytte til en annen oppgave når man vil. Vi trenger de som kan være med over tid, og de som kan gjøre enkelttjenester. Livet har mange ulike faser, og noen ganger passer det å bidra mye, og andre ganger er det mer enn nok å bare få ta imot.

Ta gjerne kontakt med noen i staben om du lurer på noe eller om du har noen tanker om hva du kan tenke deg å bidra med, enten når vi treffes i kirken, eller på telefon eller mail.

Forskjellige oppgaver som frivillige kan gjøre i menigheten:

Hva kan du bidra med?

- Levere ut Manglerunden i postkasser
- Kirkevert: Ønske velkommen i kirkedøra
- Styre skjermen i kirkerommet under gudstjenester
- Styre lyd og lys (du får nødvendig opplæring)
- Lage informasjonsmaterieil (grafisk design)
- Oppdatere nettside og sosiale medier (kommunikasjon)
- Bake til kirkekaffen
- Rydde og ordne i forbindelse med kirkekaffen
- Medliturg: Være med å lede gudstjenesten
- Musikk: Spille og/eller synge
- Delta i utvalg og komitéer
- Vaske, pusse sølv og gjøre andre praktiske oppgaver inne
- Vanne og utføre praktiske oppgaver ute
- Lage mat til kirkemiddag
- Rydde, vaske og ordne til kirkemiddag

- Arrangere triangelklubben for 2.-5.klasse
- Søndagsskolen: Være med å lage kirke på barnas premisser på søndager.
- Estetikkk: Pynte på enkeltarrangementer eller større prosjekter
- Bidra på trosopplæringsarrangementer, enten praktisk eller med innhold.
- Konfirmantarbeidet: Være en trygg voksen på arrangementer, bidra med praktiske oppgaver.
- Bytteboden: Rydde og ordne klær, holde åpent.
- Besøktjeneste
- Kirkeskyss: Sørge for at alle kommer seg til kirken
- Torsdagstreff: Ordne mat og rydde
- Arbeid med flyktninger
- Bønn: Be for arbeidet i menigheten, når som helst og hvor som helst!

Eller vil du starte noe nytt?
Ta kontakt med staben!

Gjør kirken hjemmekoselig



Astrid Velten

1: Jeg rekrutterte meg selv til å rense lysgloben fri for stearin. (Fordi å tenne et lys, med eller uten dypere refleksjoner, tenker jeg er som å dele et måltid - alle kan delta på det.) Deretter så jeg muligheten til å bruke blikk og hender til å gjøre det hjemmekoselig og hjelpe til med å holde lokalene på stell, og pynte til de ulike sesongene i samarbeid med andre frivillige som også gjør en god jobb med alt dette. Ute som inne.

2: Jeg er lokalpatriot og vil at de som kommer, ofte eller sjeldent, i kirken og til menighetslokale skal bli møtt av et godt rom å komme inn i. Uterom så vel som innerom. Bonusen for meg er å møte en vennlig stab og hyggelige medfrivillige, og kunne oppsøke kirkerommet for å stulle og stelle med blomster, og kjenne det er høyt under taket med plass til tanker og følelser. Det gir meg «en høy himmel over livet».

Bytteboden på Frivilligsentralen

Bytteboden er et samarbeid mellom Frivilligsentralen og Mangle-
rud menighet. Hit kan du ta med
deg hele, rene og pene ting og ta
med deg noe annet hjem.

Av: Sophia Blum

Vi tar imot klær til både barn og voksne. Om du ikke finner noe akkurat den gangen, så kan du komme tilbake en annen gang. Du kan også komme innom selv om du ikke har noe å bytte ut. Det er ingen penger involvert. Andre lørdag i måneden kan du få hjelp til redesign. Se oppdatert info på menighetens nettside.



Åpningstider

September	November
5.9 Mandag 18:00 - 20:00	7.11 Mandag 18:00 - 20:00
10.9 Lørdag 11:00 - 14:00	12.11 Lørdag 11:00 - 14:00
12.9 Mandag 18:00 - 20:00	14.11 Mandag 18:00 - 20:00
19.9 Mandag 18:00 - 20:00	21.11 Mandag 18:00 - 20:00
26.9 Mandag 18:00 - 20:00	28.11 Mandag 18:00 - 20:00
Oktober	Desember
10.10 Mandag 18:00 - 20:00	5.12 Mandag 18:00 - 20:00
17.10 Mandag 18:00 - 20:00	10.12 Lørdag 11:00 - 14:00
24.10 Mandag 18:00 - 20:00	12.12 Mandag 18:00 - 20:00



Få oppdatert informasjon og nyttige påminnelser. Følg med på: facebook.com/manglerudkirke

6 frivillige på kirkegulvet

I en kirke er det mange hender som hjelper til å bygge menigheten. Det er med på å fylle kirken med liv, tilbud, latter og glede. Vi har snakket med 5 frivillige i kirken.

Vi spurte dem:

1: Hva er din/deres oppgave som frivillige i kirka?

2: Hvorfor er du/dere frivillige/hva gir det deg å være frivillig?

Medliturg, tekstleser og kirkekaffe

Signe og Espen

1: Signe er medliturg og tekstleser. Espen hjelper hovedsakelig til på kirkekaffe som er hans fagkunnskap. Han bidrar også som kirkevert og hjelper til med barne/ ungdomsarbeid.

2: Signe synes det er gøy og inspirerende. Fint og samarbeide med prestene, og det å lese høyt for menigheten. Hun bidrar frivillig fordi det er meningsfylt og hengivende.

Espen synes det gir mye å hjelpe til som frivillig, med hyggelige kirkeansatte, og det å glede andre når man har mulighet og tid.



Hjelper til på søndagsskolen Cecilie og Sigbjørn

1: Vi har søndagsskole 1-2 ganger i halvåret.

2: Vi synes det er bra at kirken kan ha et tilbud til familier og barn og kan vi bidra til det så synes vi det er veldig hyggelig.

Bøssebærer, byttebod, steke vafler og medliturg



Jonas Garberg

1: Jeg gått med bøsse de siste fem årene. Jeg har vært med å steke vafler og skjenket kaffe til inntekt for Ukraina tidligere år. Jeg står

også i Bytteboden ved Manglerud frivilligsentral en gang i blant. Det var og utrolig hyggelig å bli spurt av Kjetil om å være hans medliturg under gudstjenesten i vår. Det var gøy og gammersmak.

2: Jeg har støttet og vært medlem av både Amnesty og Flyktninghjelpen i en årrekke, og jeg støtter også Sjømannskirken, men det å kunne gjøre noe fysisk sammen med andre mennesker, og møte nye mennesker ansikt til ansikt, gir det ekstra perspektivet i det å hjelpe andre, spesielt gjennom en menighet som på Manglerud. Jeg er ikke den som går hver søndag, men når jeg kan og trenger det, er det godt å ha kirken, gudstjenesten og det å kunne tenne et lys og be en bønn for de man savner.

Vindu mot verden

Manglerud menighet har misjonsengasjement i Bangladesh gjennom Normisjon. Vi deler her et brev fra misjonærfamilien Rebbestad Løkken som tjenestegjør i landet.

Det har gått snart 6 måneder siden vi ankom Bangladesh, den 4. februar 2022. Før vi kom, var vi veldig spente på om skolen ville være åpen for guttene våre. Vi hadde fått tommel opp før avreise, men så ble det plutselig økt smitte igjen, og da vi landet i Dhaka fikk vi beskjed om at skolene igjen måtte stenge. Jeg kjente at hjertet sank i brystet. Hvordan ville denne starten bli? Skulle vi alle trave rundt i leiligheten i en av verdens største byer uten nettverk, uten skole? Hva ville skje med guttene våre? De som allerede hadde gruet seg til å forlate «verdens beste skole» og barnehage på Ammerud?

Heldigvis trengte jeg ikke å bekymre meg lenge. Vår internasjonale skole fikk åpne ganske raskt og plutselig stod vi og vinket hadet til en fem år gammel gutt som skulle reise alene med skolebuss for første gang. Storebror fikk sjansen allerede to dager etter.

Vi var heldige. Slik har det ikke vært her i landet de siste to årene. Bangladesh er et av de landene i verden med lengst nedstengning, faktisk helt fra mars 2020 til november 2021. Det er ett og halvt år! Det ble startet digital undervisning og også tv-sendinger med undervisning, men kun halvparten av befolkningen har tilgang til TV. Selv om de fleste har mobiltelefon, er det kun 24% som har smarttelefon. I tillegg viste det seg at både lærere og elever har hatt vanskeligheter med å implementere fjernundervisning. Kun 39% av elevene fulgte TV-undervisning og kun 2% fulgte online undervisning i denne perioden (undersøkelse blant 9. klasse- elever).

Fra å gå på skole mellom 7-8 timer daglig, ble dette redusert til 1-2 timer for de fleste barn. Jentene måtte i større grad hjelpe til i hjemmet. Guttene måtte ut og tjene penger. I samme undersøkelse rapporterte 80% av jentene at de følte seg deprimerte. "When we are in school with our friends and peers around, we feel happy-go-lucky... But now there is nothing much to do, sometimes I get upset and bored." (Girl, 16, Unmarried, Kushtia)

Bangladesh er nummer 4 på verdensbasis med antall barneekteskap. Å gi jenter skolegang, reduserer antall barneekteskap her i landet, og motsatt; barneekteskap fører til økt «school-dropout». 60% av jenter som slutter på skolen i Bangladesh, gjør det på grunn av barneekteskap. Covid har ført til ytterligere økt risiko for barneekteskap nettopp pga nedstengte skoler, isolasjon fra venner og nettverk, og pga økt fattigdom.

Normisjon driver 17 barneskoler i Bangladesh, i tillegg gir de mulighet til 120 barn til å gå skole utenfor landsbyene ved å få bo i egne jente- og gutteinternat. 500 elever får hvert år støtte til videre utdanning. Etter gjenåpningen av skolene har de fleste elevene kommet tilbake til disse skolene. Takk og lov! De har nok en del å ta igjen faglig, men enda viktigere er trolig den positive psykososiale effekten på livene deres.

Takk for at dere er med og støtter arbeidet til Normisjon Bangladesh. Det nytter!

[6 Manglerunden]

Lokalkunnskap

Østensjøvannet trenger din støtte
Visste du at Oslo trolig er den kommune i Norge med størst biologisk mangfold, og at Østensjøvannet er blant de aller viktigste områdene i byen?

Tekst: Amund Kveim (Leder i Østensjøvannets Venner)

Visste du at det her er observert hele 236 fuglearter, 22 pattedyrarter, 450 plantearter og rundt 2.350 insektarter? Det er enormt på et så lite areal. Østensjøvannet er fredet og det samme er Østensjø og Abildsø gård. Resten av grøntområdene er regulert vernet som «Østensjøområdet miljøpark». I dag tar vi det for gitt at vi skal beholde disse flotte områdene, men på 1980-tallet var det sterke krefter i sving for å utbygge deler av området.

Dette var bakgrunnen for stiftelsen av Østensjøvannets Venner. Mange skjønte at om vi skal klare å ta vare på verdiene, må vi engasjere oss, skaffe informasjon og si fra til politikerne. En rekke utbyggingsforslag ble avvist, men det har hvert eneste år siden da, kommet nye forslag som direkte eller indirekte ville bidra til å forminske eller forringe området.

Bygget på frivillig arbeid

Østensjøvannets Venners arbeid bygger i det alt vesentligste på frivillighet. Foreningen har rundt 3.000 betalende medlemmer, men de fleste er selvfølgelig støttemedlemmer. Men en stor gruppe frivillige utfører et enormt arbeid for området og for foreningen. Dugnadsguppen utfører skjøtselsarbeid på oppdrag fra Statsforvalteren (tidligere Fylkesmannen) og Bymiljøetaten i Oslo kommune. Dette består bl.a. av slått, vegetasjonsrydding og fjerning av fremmede plantearter som russekål og kanadagullris. Årlig

og frivillig engasjement ved Østensjøvannet

legger denne gruppen ned rundt to årsverk på denne type arbeid.

Nyttig tillegg til offentlig innsats

Dette frivillige arbeidet bygger på en erkjennelse av at det offentlige ikke vil være i stand til å dekke alle de behov området har, og at instansene heller ikke har tilstrekkelig lokalkunnskap. Samtidig passer vi på å understreke at dette frivillige arbeidet må ses på som et nyttig tillegg til den offentlige innsatsen, ikke som en erstatning. Vi presser derfor hele tiden på for at stat og kommune skal ta ansvar og bevilge nødvendige midler til god forvaltning og naturfaglig skjøtsel. Her er det dessverre mye som gjenstår.



Bilde 1: Engperlemorvinge Foto: Svein Walther Hiis

Bilde 2: Stokkandunge. Foto: Svein Walther Hiis

Bilde 3: Inger Hallan farger garn med planter fra Østensjøvannet. Foto: Leif-Dan Birkemoe

Frivillig arbeid hver tirsdag

Dugnadsgruppen består i stor utstrekning av pensjonister som vil bruke sin tid på noe samfunnsnyttig samtidig som man får fysisk aktivitet, lærer mer om Østensjøvannets verdier og kommer i kontakt med likesinnede i et hyggelig sosialt miljø. Gruppen møtes på tirsdager gjennom hele året, og fremmøtet er selvfølgelig også høyst frivillig fra gang til gang. Man blir invitert pr. e-post til hver enkelt økt, og normalt møter det rundt 20-30 personer.

Vi kan ikke få understreket nok verdien av frivillighet. Uten frivillige hadde mye stoppet opp, og vi hadde ikke fått de resultatene vi i dag kan vise til. Både Statsforvalteren og Bymiljøetaten er svært takknemlige for det arbeid som utføres. Resultatene av arbeidet kommer selvfølgelig alle brukere av området til gode, og naturen har jo en egenverdi som skal ivaretas uavhengig av bruk.

Østensjøområdets uerstattelige arv skal gis videre til kommende generasjoner.

Vil du være med?

Vil du bli med i vårt arbeid? Kontakt oss gjerne via post@ostensjovannet.no eller 481 58 776. Meld deg også inn i foreningen og følg oss på Facebook. Man kan også støtte arbeidet via grasrotandelen. Østensjøvannet trenger din lokalkunnskap og engasjement.

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter
- Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter
- Barnevern
- Separasjon/skilsmissel/barnefordeling
- Arbeidsrett
- Trygdesaker
- Rett til helsehjelp
- Pasientskader/erstatningsrett
- Kjøp/salg av fast eiendom/generasjonsskifte

Manglerud Senter – Plogveien 6 - kontor i 2. etg
Timebestilling – tlf. 21 37 71 77
E-post: kpaulsrud@kindemco.no
gag@kindemco.no



Ingrid er trosopplæ- menighet

Endelig ordentlig konfirmantleir!

Ca 50 konfirmanter fra Manglerud og Lambertseter menigheter dro til Solåsen leirsted 5 dager i juni.

Der var det bading, vannkrig og vannsklie, ballspill, konkurranser, underholdning, fellesamlinger, sang og musikk, bålfyring, gudstjeneste, måltider og seine kvelder på programmet. Konfirmantene fikk utforske temaer rundt Jesu liv og det å følge Jesus, globalt ansvar og sosial urettferdighet, selvbilde, relasjoner og samliv. Det gode fellesskapet sto også høyt på agendaen. Alt dette var mulig med en enormt dyktig, engasjert og hardtarbeidende ledergjeng med både unge og eldre ledere. De gjorde en stor innsats!

Nå er det bare selve konfirmasjonen igjen i september, og vi er så stolte og glade for å ha blitt kjent med disse flotte ungdommene!



[8 Manglerunden]

Med ønske om at barn skal møte trygge voksenpersoner og skape musikkglede og et godt fellesskap, har Ingrid allerede kommet godt i gang.

Tekst: Maria Harlan

Foto: Hildegunn Bernsen

I januar 2020 begynte Ingrid å jobbe i Manglerud kirke som trosopplæringsmedarbeider, med ansvar for Supersang. Ved siden av studiene og jobben i Manglerud har hun jobbet som sanglærer, både privat og i en kulturskole, vært styreleder for koret hun synger i, lovsangsleder i Storsalen menighet, samt at hun har jobbet som frilanssanger og korist i ulike sammenhenger.

– Man kan gjerne si at jeg er en som liker å ha mange baller i luften og at jeg sjeldent kjeder meg!

Ønsker å skape trygghet

– *Hvorfor vil du jobbe som trosopplærer?*
– Jeg vil jobbe som trosopplærer fordi jeg synes det å jobbe med barn er noe av det fineste som finnes! Jeg føler meg så heldig som får ha dette som jobben min. Gjennom jobben blir jeg kjent med mange flotte folk, jeg får være en del av en stab hvor vi kan jobbe mot et felles mål, tenke sammen og løse utfordringer sammen. Også har jeg lyst til å gi noe tilbake.

Ingrid har selv ikke selv vokst opp med kristne foreldre, men begynte i barnekor i Slettebakken kirke. Hun forteller at hun her fikk møte trygge og gode

Om

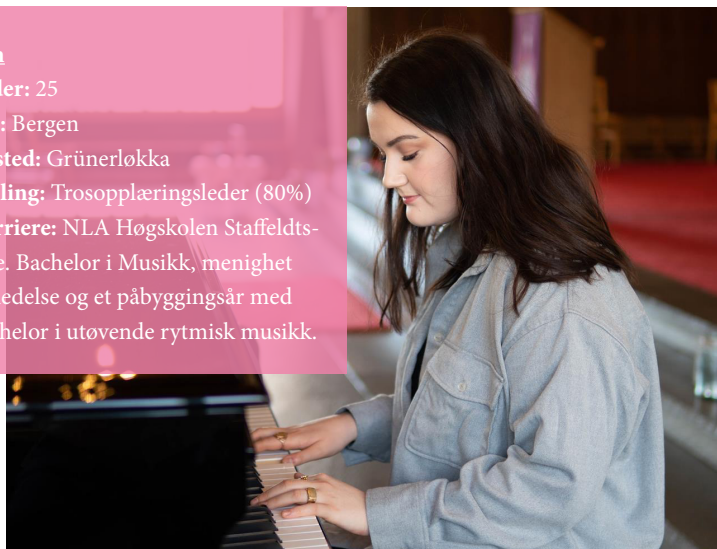
Alder: 25

Fra: Bergen

Bosted: Grünerløkka

Stilling: Trosopplæringsleder (80%)

Karriere: NLA Høgskolen Staffeldts-gate. Bachelor i Musikk, menighet og ledelse og et påbyggingsår med bachelor i utøvende rytmisk musikk.



rer i Manglerud



I kirken har trosopplæreren blant annet overordnet ansvar for aktiviteter som arrangeres for barn og unge i kirken. Ta gjerne en titt på noen av de aktivitetene som tilbys på side 10.

voksenpersoner, som fortalte og lærte henne mye om hvem Jesus er. I tillegg til dette fikk hun oppleve musikkglede og et godt fellesskap.

– Dette tar jeg med meg til Manglerud, og håper at jeg kan være med på å gi til barna som kommer til kirken.

Godt sted for barna

– Hva er målet ditt som trosopplærerleder i Manglerud?

– Mitt mål er at flest mulig kan komme til kirken og føle seg hjemme og at de har en plass her. Jeg ønsker at Manglerud skal være et godt sted for barna, hvor de kan få utforske, utfolde seg og få lære om Jesus og at han kan være en trygghet for dem gjennom livet.

Hun forteller videre at hun synes det er viktig å formidle gjennom sangene som synges i barnegruppene, på Supersøndag, og gjennom undervisningen som gis til barna. Hun forklarer at ikke alle har hatt like gode opplevelser i kirken gjennom livet.

– Jeg vil jobbe for at vi i Manglerud kan møte alle mennesker med åpenhet, inkludering og respekt, slik at kirken kan være et fristed, hvor man kan være seg selv, avslutter hun.

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

Tannlege Siri Beathe Åberg

Tlf. 469 50 463 E-post: post@ryentannhelse.no
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.



Gunnar Ruud
CATERING - SELKAPSMAT



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

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

Aktiviteter for barn og unge

I Manglerud kirke er det mye som skjer for barn og unge! Følg med på nettsidene våre www.kirken.no/manglerud for oppdateringer. Og ikke nøl med å ta kontakt om eventuelle tilretteleggingsbehov!

Supersøndag

En gang i måneden har vi en ekstra barnevennlig gudstjeneste for store og små! Her får vi høre en morsom preken, vi får delta i enkle sanger og bønner, vi får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis! Etter gudstjenesten er det kirkekaffe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Datoer: 18.september (høsttakkefest), 16.oktober (fireårsbok), 20.november (lysvåken), 11.desember (julespill på Manglerudsenteret)

Høsttakkefest

Denne supersøndagen er det høsttakkefest, og vi skal fokusere på å takke for det vi har fått, og vi skal lære mer om skaperverket og om hvordan vi kan ta vare på jorden vår. 9 og 10 åringer er spesielt invitert til denne søndagen, men vi ønsker som alltid hele familien velkommen til gudstjenesten og kirkekaffen etterpå!

Fireårsbokutdeling

Supersøndag med utdeling av fireårsbok for menighetens fireåringer! Denne gudstjenesten tilpasses spesielt for barn i alderen 0-4 år, og vi inviterer spesielt Babysang, Knøttesang og Supersang denne søndagen. Det blir sanger vi kjenner fra de ulike gruppe-

ne, og før gudstjenesten inviterer vi alle fireåringene til en spennende oppdagelsesferd i kirken!

LysVåken supersøndag

Supersøndag 20. november. Denne helgen er det LysVåken for 6. og 7.klassinger, hvor i overnatter i kirken og gjør mange spennende aktiviteter. Helgen avsluttes med gudstjeneste på søndag morgen, hvor barna får være med på lage gudstjenesten og ha forskjellige oppgaver. For informasjon om LysVåken og påmelding til dette, se kirkens nettsider.



11.okt, 25.okt, 8.nov, 22.nov, 6.des

Babysang

Velkommen til et populært drop-in tilbud for foreldre som er hjemme med baby! Vi starter med en halvtimes sangstund kl 11:00, og etterpå serveres det kaffe og te i storesalen. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

Datoer: 29.aug, 12. sept, 26.sept, 10.okt, 24.okt, 7.nov, 21.nov, 5.des

Supertirsdag

Velkommen til middag i kirken etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-10 år.

Datoer: 30.aug, 13.sept, 27.sept,

Kirkemiddag kl 16.45-17.30

For alle!

- **Knøttesang kl.17:30-18:00**
For 1-3 åringer i følge med en voksen.
- **Supersang kl 17.30-18.00**
For barn fra 4 år - 2.klasse som liker å synge.
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15**
or barn i 2.-5.klasse som liker å lage ting.

Hjertelig velkommen!



Er du født i 2008? Da er det din tur til å være konfirmant!

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? Hva tror jeg på? Hva er et bra liv? Hvordan tar jeg gode valg?

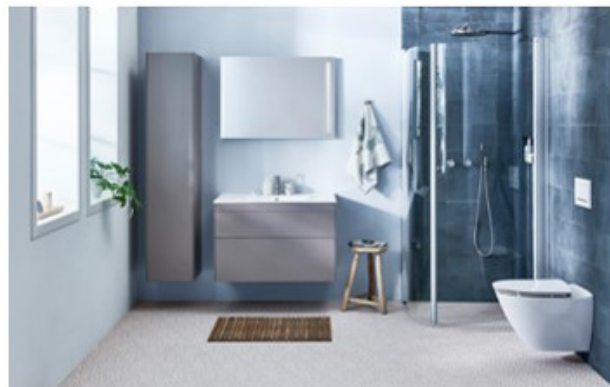
Konfirmasjonstiden er en god anledning til å jobbe med slike spørsmål. Det er en tid til å tenke over hvilke verdier du vil leve etter og hva du vil tro på.

Å være konfirmant er et annerledes år. Det skal være en tid som gir rom for å 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, gjøre morsomme aktiviteter, synge, dra på leir sammen og ha sosialt fellesskap.

Konfirmanttiden skal være for alle. Uansett funksjons- evne. Ved behov for individuell tilrettelegging, – ta kontakt med kirken!

Påmelding skjer på kirken.no/manglerud, under fanen «konfirmant». Der finner du også mer informasjon om datoer det er lurt å sette av allerede, og om innholdet i konfirmasjonstiden. Kontakt kapellan Birgitte Kessel på mail bk298@kirken.no

Hjertelig velkommen som konfirmant i Manglerud kirke!



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



Autoriserte Fotterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

85 spillere på hockeycamp i Manglerudhallen

I uke 26 arrangerte Manglerud Star hockeycamp med stor suksess. Det var kamper, treningsøkter på isen, fystrening, ferdighetstrening og teoriøkter.

Av: Maria Harlan

85 spillere var samlet totalt på campen som Manglerud Star arrangerte i uke 26. Magnus Melbye var campleder og forteller stolt om gjennomføringen av den.

– Personlig er jeg veldig fornøyd med uka. Det var masse bra økter på is, fystrening og gode teori økter.

– Trenerne og forelesere gjorde en

kjempe jobb og de imponerte meg, forteller Melbye.

MS identitet

Melbye forteller at alle trenerne som var leid inn har tidligere vært, eller er spillere på Manglerud Star, med unntak av de to foredragsholderene Anders Gjose (U20 landslagstrener) og Elisabeth Krohn (idrettspsykolog).

– Det var viktig for meg å bruke spillere/trenere med MS identitet. Det er mennesker som kjenner til hva vi i MS står for og jobber mot.

Spesialtrening for posisjon

Noe av målet med campen var å utvikle spillernes ferdigheter for po-

sisjonen de spiller på banen. Øktene hadde ulike temaer slik at spillerne kunne forberede seg på hvilke momenter de skulle trykke på. Det var økter som målvakt, back og løper.

– Vi hadde besøk av A-landslagsspillere Martin Røymark, Ole Holm, Sondre Olden, Erlend Lesund og Mathias Emilio Pettersen. De er flinke til å motivere yngre spillere og gode gjestetrenere.

Håper å gjenta suksessen

– Jeg har fått masse positive tilbakemeldinger fra spillere og foreldre, forteller Melbye.

Melbye er motivert til å arrangere campen igjen neste sommer så lenge der er sommeris i Manglerudhallen. – Ser man på trenere/forelesere så er dette noe av det bedre jeg kan huske har vært på en hockeycamp i Norge. Kanskje den aller beste.



Bilde til venstre: Mathias Emilio Pettersen og Sondre Olden. Tidligere MS spillere på besøk som gjestetrenere. Begge er A landslagsspillere. (Private bilder)

Bilder til høyre: Spillere i aktivitet på isbanen. (Private bilder)





Backtrening med Erlend Lesund. Aldersgruppe U16 til U20. Erlend Lesund spiller for SHL laget Røgle og er A landslagsspiller. (Private bilder)

Oversikt over de ulike øktene og hva spillerne trener på:

Målvaktsøker

Trenere: Andre Lysenstøen og Lars Haugen
 - Nærspill
 - Returkontroll
 - Aktiv spak

Backøker

Trenere: Erlend Lesund, Ole Holm og Magnus Melbye
 - Førstepass
 - Spill på offensiv blålinje
 - Gap Control og boxe ut

Løperøker

Trenere: Martin Røymark, Mathias Emilo Pettersen, Lucas Trygg, Sondre Olden og Magnus Melbye
 - Score mål
 - Skyte i steget
 - Retur/Gå på mål
 - Trafikk på mål

Duellspill

Trenere: Joachim Engebråten Hermandsen
 - Beskytte pucken
 - Tydelig F1

Ferdighetstrening

Trener: Mathias Trygg
 - Skøyteknikk og kølleteknikk
 - Hurtighet
 - Teori om hurtighet

Fystrening

Trener: Michael Kleppen
 - Styrke
 - Mobilitet
 - Ballspill
 - Teori om hurtighet



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



Forbønngudstjenester

Vi tror forbønn er viktig, – derfor skal forbønn tilbys helt konkret også i gudstjenestene våre. I forbønngudstjenestene får alle mulighet til å komme opp til alterringen, eller på første benk, og bli bedt for. Forbønn er en mulighet til å ta i mot kraft, styrke og velsignelse. Vi får invitere Gud inn i livet vårt. Midt i vanskeligheter og sykdom kan vi be om å få overgi oss i Guds hender. Forbønn kan forandre deg og livet ditt. Varmt velkommen! For oppdatert informasjon om arrangementer, se kirkens nettside.

Datoer:

25. september
30. oktober



Arrangement for voksne

Hverdagsgudstjenester i høst

Ta din egen kirke i bruk! Kom innom til gudstjeneste i lunsjpausen en hverdag!

I høst begynner vi å ha kort gudstjeneste med nattverd en torsdag i måneden. Alle er varmt velkommen!

Etterpå inviterer vi til enkel kirkekaffe, med f.eks godt brød, ost, syltetøy.

Datoer:

1. september
13. oktober
10. november

Hver gang 11.30.



Fellesskapskvelden

14. september - program kommer

26. oktober:

Internasjonal leder i Normisjon Tore Bjørsvik: Misjonale kirker og Håp gjennom utdanning i Bangladesh.



Manglerud Kirke & Kultur

Kirke & kultur er ett av de nyere tilbudene i Manglerud kirke. Tilbudet gjelder for alle og foregår på dagtid. Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl er leder. Tre ganger i semesteret besøker vi et museum eller et annet kulturelt sted.

9. september

10:30: Vi møtes til kort samling i kirken. Så drar vi til Nasjonalmuseet sammen.

21. oktober

10:30: Vi møtes til samling i kirken. Tove Lie vil så gi oss en konsert; musikk av bla Beethoven. Kaffe og enkel bevertning.

25. november

Program kunngjøres senere.

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff! 2. hver torsdag, 11.30 – 13.30

Programmet er variert og består av sang og musikk, dagens refleksjon, kåseri/foredrag og servering av smørbrød. Gratis adgang. Utlodning eller kollekt annen hver gang.

25. august: Jens Baade – Frelsesarmeen. Utlodning

8. september: Torbjørn Færøvik: Baltikum – våre og Russlands naboer.

22. september: Hilde Hannah Buvik: Det blåser innenfra. Utlodning

6. oktober: Aud Oftestad og Asbjørg Bryne: Livet i ord og toner.

20. oktober: Anne Helene Moksnes: Frans av Assisi. Utlodning

3. november: Randi Mæhlum-Rustad og Willy Rustad. Trekkspill, torader og sang.



17. november: Oslo filmer. Utlodning

8. desember: Adventfesten vår. Påmelding innen 1. desember

Kirkeboka

Døpte

Amanda Strebel Gulbrandsen
Felix Matheo Pagiwan Rasch
Cornelia Solli
Hermine Solli
Josefine Unhjem Meier
Mathias Engebretsen Mykjåland
Ingrid Viel Aas
Ludvig Hauso Tyvand
Sebastian Granlund Ingvaldstad
Liv Hansen Nybråten
Jakob Olai Karlsen
Helena Udalbe Kjølstad
Ingeborg Haugen Osen
Vilja Olsen Alvaro
Thim Svingen Gulbrandsen-Woll
Fredrik Andre Canoy Holth

Døde

Solveig Bergqvist Olafsen
Maj Karin Larsen
Karin Inger Barratt
Harald Johansen
Cathrine Hevnskjel
Odd Mathiesen
Frank Olly Nordby
Margareth Johanne Sæther
Unni Fjærvoll
Roger Botner
Ragnhild Ellen Gomsrud
Solveig Sætre Lundberg
Eva Berg Tøraasen
Erling Opsahl
Sølvi Rosvold Lindseth
Turid Lystad

Torsdagstreffets sommertur

Torsdagstreffets sommertur 9. juni gikk til Jeløya.

Besøket i Jeløy kirke med Viktor Sparres mektige altertavle, lunsj på Rød gård og det deilige møtet med havet på Alby - alt sammen ga mersmak!




ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Jomfrubråtveien 85
1179 Oslo

 461 90 056

post@annelinebegravellesbyraa.no

 annelinebegravellesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



Gudstjenestelisten høsten 22

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud høsten 2022. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon.

Søndag 7. august kl. 11:00

9. søndag i treenighetstiden

1 Mos 4,8–15, Rom 14,10–13, Luk 6,36–42

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 14. august, ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Bøler kirke kl. 11:00

10. søndag i treenighetstiden

1 Mos 33,1–11, Ef 4,29–32, Mark 11,25–26

Søndag 21. august kl. 11:00

11. søndag i treenighetstiden

1 Mos 21,9–13, Rom 8,1–4.14–18, Joh 8,31–36

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Søndagsskole

Søndag 28. august kl. 11:00

12. søndag i treenighetstiden

4 Mos 13,17–27, Rom 1,16–17, Joh 4,27–30.39–43

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Lørdag 3. september kl. 11:00 og 13:00

Konfirmasjon

Søndag 4. september kl. 11:00

13. søndag i treenighetstiden

2 Mos 18,13–24, Apg 6,1–7, Joh 15,13–17

Hele menigheten ønskes hjertelig velkommen til konfirmasjonsgudstjeneste

Søndag 11. september kl. 11:00

Vingårdssøndagen/14. søndag i treenighetstiden

Jer 9,23–24, Fil 3,7–14, Matt 19,27–30

Gudstjeneste med dåp og nattverd, med fokus på menighetens misjonssengasjement i Bangladesh. Haakon Korsgaard taler. Søndagsskole

Søndag 18. september kl. 11:00

15. søndag i treenighetstiden

Rut 1,7–11.16–19a, 1 Kor 13,7–13, Joh 15,9–12

Supersøndag med dåp og nattverd.
Høsttakkefest

Søndag 25. september kl. 11:00

16. søndag i treenighetstiden

Ordsp 9,1–5, 1 Kor 1,18–25, Matt 11,16–19

Forbønngudstjeneste med dåp og nattverd. Søndagsskole

Søndag 2. oktober kl. 11:00

17. søndag i treenighetstiden

Esek 37,1–5.10–14, Fil 1,20–26, Mark 5,35–43

Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 9. oktober kl. 11:00

18. søndag i treenighetstiden

Salme 38,10–16, 1 Joh 4,11–16, Mark 1,40–45

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Søndagsskole

Søndag 16. oktober kl. 11:00

19. søndag i treenighetstiden

1 Sam 3,1–11, 1 Kor 9,19–23, Luk 9,57–62

Supersøndag med dåp og nattverd.
4-årsbok

Søndag 23. oktober kl. 11:00

20. søndag i treenighetstiden

Rut 2,8–11, Ef 6,1–4, Matt 18,1–11

Felles gudstjeneste Yewongel, med nattverd

Søndag 30. oktober kl. 11:00

Bøts og bønnedag

Mika 7,18–19, 2 Kor 13,5–8, Luk 15,11–32

Forbønngudstjeneste med nattverd.
Søndagsskole

Søndag 6. november kl. 11:00

Allehelgensdag

Jes 60,18–22, Hebr 11,11–16.39–40, Luk 6,20–23

Gudstjeneste med nattverd

Søndag 13. november kl. 11:00

23. søndag i treenighetstiden

Jes 51,11–16, 1 Tess 4,13–18, Matt 24,35–44

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Søndagsskole

Hverdagsgudstjeneste

kl.11:30

Ta din egen kirke i bruk! Kom innom til gudstjeneste i lunsjpausen en hverdag! I høst begynner vi å ha kort gudstjeneste med nattverd en torsdag i måneden. Alle er varmt velkommen!

Etterpå inviterer vi til enkel kirkecaffe, med f.eks godt brød, ost, syltetøy.

1.september

13.oktober

10.november

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

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