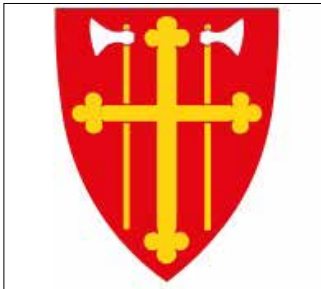


Et blad for deg  
som vil lese  
om det som  
skjer lokalt

**August 2023**

# Menighetsbladet

## Nordberg og Maridalen sokn



Kirkevalg i Nordberg og  
Maridalen s.10



Farvel med sogneprest  
Kristin Stang Meløe s. 4



Konfirmasjoner i Nordberg  
og Maridalen s. 26



Bli språkvenn på Frivillig-  
sentralen i høst s. 36



Loppemarked i kirken  
25.-27. august s. 3



# Slik jeg ser det

«Sommer uten regn». Det var tittelen på ei bok jeg leste i min ungdom. Evi Bøgenæs. SÅ romantisk. SÅ FIIN. Jeg husker ikke lenger innholdet, men det er garantert at de fikk hverandre til slutt.

Dette har ellers absolutt ikke vært en sommer uten regn! Det har ikke vært en dag uten regnskyll. Men det har vært dager fylt av andre fine ting som gode vennemøter der vi ikke har kasta bort tiden med bading og usunn soling. Lange frokoster. Gode samtaler. Utstillinger med gode kunstmøter. Kafeer og konserter. Men aldri uten regntøy på lur.

Dessuten har jeg lest flere bøker enn på lenge. Og strikket. Og sett på sakte-TV. Og til og med opplevd NRK sykkelsommer live på Ringeby. Jo da. Kan ikke klage. Men LITT værsjuk må det være lov å være. Uansett er jeg ikke så værsjuk som jeg ville vært sør for Alpene. Der ville jeg også sittede inne, men med full aircondition og nedrullede gardiner mens trusselen om skogbrann var høyst reel. Jeg misunner dem absolutt ikke. Dessuten er det skremmende.

Vi er avhengig av at naturen gjør det levelig for oss. Vi trenger ikke være dommedagsprofeter for å se at det er ubalanse i naturen og at det er vi som har rota det til. Jeg kjenner meg hjelpeløs. Og skyldbetyngt. Jeg har helt sikkert bidratt mer enn jeg skulle til å ødelegge klimaet der jeg reiste glad og fornøyd - verden rundt - både med bil og fly. El-bil, minimalt med nyinnkjøpte klær, kun Norges-ferie og god bruk av matrester blir liksom ikke nok tiltak fra min side for å gjøre opp for gamle synder.

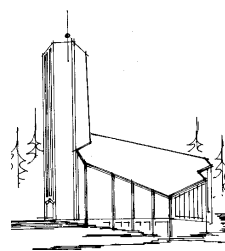
Det er blitt en skremmende verden både klimamessig og med stadig færre velfungerende demokratier, med krig og med stor urettferdighet i fordelingen av godene. Det bidrar ikke til å redde verden.

Vi etterkrigsbarna vokste opp i en veldig optimisme – med gjenoppbygging og stadig framgang – trodde vi. Vi tok feil.

Den gangen jeg leste «Sommer uten regn» en gang på 1960-tallet, visste jeg ikke at våre ferier til hytta på Ringsaker – uten strøm og vann – og tog for å komme dit – var bærekraftig. Ingen brukte det ordet da. Jeg syns bare det var urettferdig at jeg tilbrakte somrene på feil sted og ikke fikk så mye klær som venninnene. Det var også bærekraftig. Men vi ønsket oss noe annet – og mer. OG vi fikk det...



Denne gangen er det **Unni Harsten** som deler noen tanker.



## NORDBERG MENIGHET

Åpen kirke - med Jesus i sentrum



## MARIDALEN KIRKE

Kirken i dalen, dalen i kirken

## Kirketorget i Oslo

Kontakt Kirketorget når du skal ha dåp eller bryllup.

Åpent alle hverdager kl. 08.00-15.30

Telefonnummer: 23 62 90 09

Mail: [kirketorget@oslo.kirken.no](mailto:kirketorget@oslo.kirken.no)

Post-/ gateadresse: Akersbakken 32, 0172 Oslo

## Menighetenes nettsider

Nordberg og Maridalen menigheter har sine egne nettsider og vi er på Facebook og Instagram. Dette oppdateres kontinuerlig. Der finner du omtale av aktuelle arrangementer i menigheten, sammen med nyttige opplysninger om dåp, vielser og begravelser - og andre fakta om menigheten. Her er nettadressene:

[www.kirken.no/nordberg](http://www.kirken.no/nordberg)

[www.kirken.no/maridalen](http://www.kirken.no/maridalen)

[www.facebook.com/nordbergmenighet](https://www.facebook.com/nordbergmenighet)

[www.facebook.com/maridalenkirke](https://www.facebook.com/maridalenkirke)

# Menighetsbladet

## Nordberg og Maridalen sokn

**Utgiver:** Nordberg menighetsråd

Redigeres etter redaktørplakaten og vær varsom-plakaten

**Redaktør og layout:** Unni Harsten tlf. 907 54 341

**E-post til menighetsbladet:** [uh564@kirken.no](mailto:uh564@kirken.no)

**I redaksjonen:**

Elin Toft

Gunnar Grøndahl

Helge Kjøllesdal

Ingerd Irgens Hynnekleiv

Kirsten Bjune (spesielt for Maridalen)

Lillian Dombestein

Steinar Bakken

Forsidefotos: Unni Harsten

**Neste nummer utkommer rundt ca 5.oktober. Stoff til nummeret må leveres innen 22.september.**

**Gaver til menighetsbladet:**

Bladet deles ut gratis til alle husstander i Nordberg og Maridalen sokn. Vi er takknemlige for gaver til dekning av utgiftene.

**Konto:** 1645.02.27092

**Vipps:** 565614



# Loppemarked fre 25. - søn 27. august

Uansett om du skal levere eller kjøpe lopper - uka 21. - 27. august er tiden for både å kvitte seg med og å samle seg nye skatter.

Loppemarkedet er en av de viktigste inntektskildene til Nordberg menighet - sammen med julemarkedet. Uten markedene, hadde vi ikke hatt midler til å drive alt arbeidet for barn og unge.

Vi tar imot de fine tingene du ikke har bruk for. Dessverre kan vi ikke ta imot hvitevarer og store, tunge møbler.

**Vi trenger lopper. De kan leveres fra mandag 21. til torsdag 24. august. Vi trenger også medarbeidere.**

**Kontakt:**  
**Tore Tveite**  
[torehjalmartveite@gmail.com](mailto:torehjalmartveite@gmail.com)  
eller

**Bjarne Gaut**  
tlf 452 93 404  
om du vil melde deg til tjeneste eller har lopper å levere.



## Loppemarked i Nordberg kirke

Fredag 25. august kl. 17.00 - 20.00

Lørdag 26. august kl. 10.00 - 16.00

Søndag 27. august kl. 12.30 - 16.00

Kafeteria med nystekte vafler, pølser, kaffe og kaker.

All betaling: Vipps eller kontanter.

Velkommen!



# - Mest glad for å møte tillit hos folk

- Når folk møter meg med tillit og åpner seg i samtaler! Det er blant det beste ved å være prest, mener Kristin Stang Meløe. Dette gjelder enten de kommer for å forberede dåpshandlinger,

Hennes tjenestetid i Nordberg går ut den 31. oktober. Etter avskjedsgudstjenesten 24. september, tar hun sommerferie før hun blir pensjonist. Hun har vært prest her siden 2015.

- Det er med stor ydmykhet jeg mottar denne tilliten og jeg har for lengst lært at jeg skal være forsiktig med å fortelle andre hvordan de skal leve livene sine. Det opplever jeg når vi sammen går inn i hvordan folk har det.

Kristin Stang Meløe hadde først slett ingen planer om å bli prest. Som skolejente hadde hun staket seg ut en vei mot å bli gymnasilærer. Fagkretsen skulle være tysk, religionshistorie og nordisk.

Etter artium gjorde hun unna tysken, blant annet med studier i Freiburg. Men i stedet for religionshistorie, valgte hun å studere kristendomskunnskap ved Det teologiske



fakultet på Universitetet i Oslo. Der møtte hun Rosemarie Køhn som faglærer. Den senere Hamar-bispen åpnet opp skattene i Første Mosebok på en måte som gjorde at student Kristin ville ha mer. Hun endte med å slå inn på selve teologistudiet.

Deretter bar det til Tromsø der hun vikarierte som ikke-ordinert sykehusprest fordi biskopen på den tiden hadde problemer med å ordinere en kvinne. Hun ble lektor ved Bardufoss videregående skole. Men i 1987 ble hun ordinert til å være sokneprest i Målselv.

- Den gang ble man høytidelig utnevnt som embetsmann i statsråd, husker Kristin med et smil. Dette gjorde noe med presterollen. Det fulgte en autoritet med rollen som kanskje virker fremmed i dag: - Bygda oppdro meg til å bli prest på den måten. Jeg hadde 12 fine år i Målselv. Tjenesten skjedde gjennom en presterolle som var blitt utviklet gjennom kirken i embetsstaten.

Stang Meløe har også kunnet følge utviklingen av presterollen både ved sin tilknytning til Kirkelig Utdanningscenter i Tromsø, som kirkeverge i Tromsø og som tillitsvalgt i Fagforbundet teologene.

Det har skjedd en demokratisering av kirken

begravelser eller vielse - eller rett og slett bare ber om en samtale om noe de bærer på. Soknepresten i Nordberg er glad for all den tillit hun blir vist ved slik anledninger.

på godt og vondt, tenker Kristin. Det har også gjort noe med prestens rolle. Presten blir nå sett på - og ser seg selv som - en vanlig ansatt.

- Likevel opplever jeg at presten blir møtt med respekt. Det viktigste er at tilliten mellom presten og folket fortsatt er der. Selv om kirken er blitt en del av et mer mangfoldig samfunn, opplever jeg at den grunnleggende sett har en sterk posisjon hos mange. Den forvalter sentrale verdier og berører viktige punkter i livene til folk.

Stang Meløe tror at folkekirken vil leve videre, men på en annen måte enn da embetskirken rådde grunnen. Majoritetskirkens hegemoniske kjennetegn vil vike plassen for en kirke som går sammen med folk og forkynner et frigjørende budskap.

*- Hvorfor brøt du opp fra en tilværelse i nord og flyttet til Nordberg?*

- Jeg hadde egentlig ikke aktive planer om å gjøre det, forteller hun.

En dag la hennes mann, Eduardo, foran henne en avis med utlysningsteksten til sokneprest i Nordberg. Han mente vel at det var tid for å trekke opp noen teltplugg, og kirkevergen var ikke avvisende til tanken om å bli prest på nytt. Hun

kjente godt til Nordberg fordi flere i familien hennes hadde tilknytning til området. Hun valgte å søke, og var svært glad for å bli valgt til å fylle stillingen.

*- Var dette stor forskjell fra å være prest i Nord-Norge?*

- Ikke så stor forskjell som mange kanskje tror, påpeker Kristin. På Nordberg er folk kanskje litt mindre tilbakeholdne. Jeg får langt flere tilbakemeldinger på det jeg gjør. Og det er bra! Omstillingen gikk egentlig veldig greit.

*Stang Meløe merker at folk på Nordberg forlanger en skjerpet sokneprest: Hva mener hun med det?*

Hun vet at det er ganske mange med doktorgrad som sitter i benkeradene søndag formiddag. Men holdningene har aldri vært kritisk nådeløse. Folk har vist respekt for hvor krevende det kan være å lage en aktuell og dekkende høymessepreken. Folk viser takknemlighet når prekenen treffer folk hjemme. Hun setter pris på, og mener det er sunt, at det stilles forventninger til gudstjenestens innhold.

*- Hvordan har det vært å preke til folk i en blendahvit og jevnt over vellykket befolkning i denne bydelen som er preget av betydelig velstand?*

- Det Bibelen sier til rike





Sunt at det blir stilt forventninger til gudstjenestens innhold, mener avtroppende sokneprest Kristin Stang Meløe. Hennes avskjedsgudstjeneste blir søndag 24. september. (Foto: Helge Kjøllesdal)

og såkalt vellykkede treffer like mye meg selv som andre. Jeg preker i grunnen også til meg selv når jeg skal formidle utfordrende tekster om det å være privilegert.

Også på Nordberg kommer folk til samtaler om ting som fyller livet deres og som de trenger avlastning for. Noen kommer bare en gang, andre vender tilbake til samtaler over en lengre periode. Også på Nordberg sliter folk med sorg og nederlag.

Og så er det alle de

små samtalene som skjer under kirkekaffen, på loppemarked og julemarked og under andre arrangementer. Dette er arenaer som gir anledning til at menigheten bygger fellesskap som bærer. Også når ensomhet og avstand skiller folk fra hverandre.

*- Et minne fra prestetiden her på Nordberg du vil trekke fram?*

- Det er mange. Jeg vil nevne en vielse jeg hadde i koronatiden. Da var det få som feiret bryllup.

Under denne vielsen var det bare brudeparet og forloverne som var til stede. Under seremonien tok brudgommen fram en gitar og fremførte en nydelig, egenskrevet tekst og selvkomponert melodi. Det skulle være en overraskelse. Da gråt både bruden og jeg, innrømmer soknepresten.

*- Og hva står for tur når du velger å avslutte yrkeslivet?*

- Da skal vi først ha en lang "sommerferie" som varer til over jul. Den skal vi tilbringe i Portugal der min mann er fra. Deretter

har jeg tanker om å melde meg til tjeneste som vikarprest, eller om jeg kan gjøre noe for Sjømannskirken blant de mange nordmenn som er i Portugal, selv om det ikke er etablert noen sjømannskirke der.

Kristin Stang Meløe har følelsen av å ha vært mye utenfra-styrt helt siden hun gikk i barnehagen. Nå vil hun sette sin egen agenda. Kanskje også med noe skriving om faglige spørsmål.

• Helge Kjøllesdal

# Vil stoppe blottingen

Det siste året har elevene ved Korsvoll skole vært plaget av en eller flere blottere. Både rektor og FAU ønsker nå at flere fra nærmiljøet blir med og sikrer skoleveien for de minste.

Siden i fjor høst har det vært minst 5-6 blottinger på skoleveien, de aller fleste mellom skolen og Korsvollbanen. Blotteren har dukket opp når skolen slutter mellom klokka 14.30 og 16.30. Det har også vært tilfeller av blotting ved Grinda. Foreldreutvalget (FAU) ved Korsvoll skole har tatt kontakt med Nordberg menighet for å høre om noen kan tenke seg å gå turer i området rundt Korsvoll skole når skolen slutter i 13-16-tiden.

- Dette er en fin måte å sikre at barna er trygge på vei hjem fra Korsvoll skole, sier Caroline Jilg-Scherven i FAU. Hun legger til:  
- Det er flott om noen voksne kan bistå foreldrene med å «ravne» når skoledagene



Vil du være "ravn", meld fra til [fau.korsvoll.skole@gmail.com](mailto:fau.korsvoll.skole@gmail.com), sier leder for Foreldreutvalget (FAU) Caroline Jilg-Scherven.

avsluttes. Ved å være synlige voksne til stede på en litt utsatt skolevei, kan vi sammen sørge for at barna er sikre. Caroline Jilg-Scherven understreker at innsatsen det er snakk om ikke trenger å være mange dager i løpet av et semester – heller ikke en fast avtale i uka.

## Går to og to sammen

- Du kan gå når du har anledning. Alt hjelper! Men vi vil gjerne at folk melder seg på, går minst to og to sammen og bruker de gule vestene med ordet «Ravn» bakpå. I tillegg til at det gir barna trygghet, er det både hyggelig og sosialt å gå sammen med noen, sier hun.  
- Poenget er å være synlig, ikke å avsløre eller jage blotteren. Forhåpentligvis blir han skremt bort når han ser at det er andre voksne i skogen.

Caroline Jilg-Scherven forteller at barna snakker mye om blotteren, og at foreldrene til skolebarna reagerer med vemmelse på situasjonen.  
- Vi blir naturlig nok urolige, særlig sett i lys av at det var to voldtekter av barn ved skolen for en del år tilbake. Dette trigger vonde følelser i nærområdet. Det er synd at barna skal føle

seg utrygge i et så fint område som dette, sier Caroline Jilg-Scherven.

## Vennligst slutt!

Rektor Svein Søvde på Korsvoll skole har en klar melding til den dette gjelder:

- Slutt med blottingen. Oppsøk hjelp. Det du holder på med er skadelig for både barn og voksne. Det er strengt ulovlig, og gjør folk redde.

- Blottingen legger en skygge over skolen vår. Det burde ikke være sånn – det er bare trist, sier Søvde og rister oppgitt på hodet. Beskrivelsen av personen er veldig diffus: Noen har sett en mann i frakk. Enkelte ganger har han vært til fots, andre ganger i bil. Han har noen ganger hatt på seg shorts og vide klær over. Andre ganger har barna lagt merke til en lue.  
- Alt er veldig vagt. Men personen er en mann, sier Søvde. Han legger til at mannen så langt har vært passiv og ikke truende.

- Vi vet ikke hvorfor han gjør dette, eller hvorfor Korsvoll skole er særlig rammet. Vi har en stor, flott skolegård og ligger tett inntil skog, så kanskje noen tenker at dette er et passende område for spesielle aktiviteter. Men for alle som opplever dette, er det skremmende.



Rektor Svein Søvde er oppgitt over den gjentatte blottingen ved Korsvoll skole. Foto: Elin Toft

## Barna reagerer ulikt

Rektor forteller at det går mange rykter, også blant barna.

- Vi snakker med barna, tilpasset hvilken alder de har. Utfordringen er å ikke gjøre dem redde. Vi forteller at de helst skal gå sammen med andre barn eller trygge voksne til og fra skolen.

- Vi ønsker ikke noe borgervern eller at folk tar saken i egne hender, understreker rektor. Han synes «ravningen» er en god ide:

- Vi trenger voksne folk som kan gå sammen to og to i området når barna skal hjem fra skolen. Mange foreldre gjør en innsats her, men det er 190 skoledager og vi trenger flere gode voksne på banen. Vi ønsker også beskjæring av krattskogen og bedre belysning av stiene inn til skolen, særlig om vinteren. Dette har vi tatt opp med Bymiljø-etaten. Dessuten planlegger vi et foreldremøte i samarbeid med politiet og SALTO («Sammen lager vi et trygt Oslo») tidlig i høst, opplyser Svein Søvde.



## Politiet: Meld fra straks

«Det er viktig å melde fra til politiet med en gang noe skjer, ellers blir det vanskelig for politiet å avdekke hvem blotteren er.» Dette skriver Rita Torp, leder forebyggende avsnitt ved Majorstua politistasjon, i en epost til Menighetsbladet.

Torp skriver videre at blottersaken på Korsvoll omtales på interne møter daglig, og at både uniformerte og sivile patruljer har kjørt i området uten at noe så langt er blitt avdekket.

• Elin Toft



Caroline Jilg-Scherven og Therese Gilbert tar gjerne på seg gule vester og patruljerer i området rundt Korsvoll skole. Vestene deles ut på skolen. Kontakt: [fau.korsvoll.skole@gmail.com](mailto:fau.korsvoll.skole@gmail.com)

Foto: Gunnar Grøndahl

## Eksperten: Brøl og løp

**- Brøl alt du kan og løp vekk hvis du ser en voksen som viser fram tissen sin!**

Pedagog, terapeut og spesialist i sexologisk rådgivning Margrete Wiede Aasland mener det beste barn kan gjøre hvis de møter en blotter, er å komme seg i sikkerhet.

- Vi skal ikke bagatellisere blotting. Det er en myte at alle blottere er ufarlige, sier Wiede Aasland. Den erfarne spesialisten har behandlet overgripere i 11 år, også ungdommer og menn som har blitt seg for barn. For noen av dem har blotting vært starten på deres «karriere» som overgripere, der de har gått over til å gjøre langt verre ting mot barn.

### Seksualitet på avveie

- Blotting er et signal om en grenseløs seksualitet på avveie. Blottere kan gå fra

å vise fram kjønnsorganet sitt til å lokke, tvinge, presse eller lure barn med seg for å utføre alvorligere seksualiserte handlinger. Derfor er det viktig at barna kommer seg unna så fort som mulig, at de løper hjem eller til skolen og at de forteller en voksen hva som har skjedd. Den voksne må ta barnet på alvor og melde til politiet, understreker Wiede Aasland.

Noen barn som opplever blotting kan bli veldig redde og flau, og det kan være vanskelig å fortelle hva de har opplevd. Men akkurat det er viktig, sier Wiede Aasland.

- Da må de ha ord som de kan bruke for å beskrive hendelsen. Hvis det er lov å snakke om tissen hjemme, er det enklere for barnet å fortelle om mannen som viste fram tissen sin da de var på vei hjem fra skolen. Voksne har et stort ansvar for å gi barna trygghet og språk omkring seksualitet,

sier spesialisten.

Hun legger til:

- Vi må også være ærlige overfor barna våre om at ikke alle mennesker er snille, og at noen gjør dumme ting med barn. Hvordan vi forteller dette må selvsagt tilpasses alderen på barna.

### Vet de gjør noe galt

Hvem i all verden er det som kan finne på å vise fram tissen sin til barn?

- Dette er ikke monstre, selv om det enkelte ganger kan være en person som framstår som litt «rar», forteller Wiede Aasland.

- Stort sett er dette det vi vil kalle vanlige personer som ytre sett fungerer bra; som bor i en familie, går på skole og har et forhold til yrkeslivet. Ofte kan vi bli veldig overrasket og tenke at «jeg hadde aldri trodd at akkurat han er blotter.»

- Først og fremst er blottere ekshibisjonister som blir pirret seksuelt ved å vise fram kjønnsorganet sitt for fremmede.

De fleste blottere har store intimitets- og identitetsproblemer og vil trenge behandling hos spesialist i sexologisk rådgivning eller psykolog. Uansett bakenforliggende årsak vet de at det de gjør er galt.

- Hvis blotteren leser dette, vil jeg si til ham: Det er hjelp å få. Jeg vil oppfordre deg (og andre som sliter med at de krenker andres seksuelle grenser) om å kontakte dinutvei.no for å få hjelp til å takle utfordringene, avslutter Margrete Wiede Aasland.

• Elin Toft



Margrete Wiede Aasland.

Foto: Privat

I medarbeidersamtalen forteller vi om hva menighetens frivillige og ansatte jobber med og er opptatt av, og litt om hvem de er.

**Bor:** Kringsjø

**Yrke:** Masterstudent i kirkemusikk

**Ansvar i Maridalen:**

Organist siden mai 2021 i 30 % stilling. Vikarierer også jevnlig på Nordberg.

*- Hva ledet deg inn i kirkemusikken?*

- En eksistensiell krise da jeg studerte økologi og naturforvaltning ved Universitetet i Sørøst-Norge, på campus Bø i Telemark. Jeg hadde til hensikt "å redde verden" med min kunnskap, men forsto at jobber innen økologi og naturforvaltning vokser slett ikke på trær. Jeg ble plutselig redd for at jeg ville ende opp som kontorist i en kommuneadministrasjon. Og da valgte jeg å slå inn på noe helt annet. Som 26-åring søkte jeg på Toneheim folkehøgskole og ble antatt der som eldste elev. Jeg øvde så mye på orgel at noen ble bekymret for meg. Derfra bar det inn på kirkemusikklinjen ved Norges Musikkhøgskole der jeg har ett år igjen av masterstudiet.

*- Hvilken bakgrunn har du for musikkutøvelsen din?*

-Jeg spilte i korps fra jeg var ni år og fikk pianotimer av min morfar. Jeg har alltid vært glad i musikk.

Simon Nilsson:

## - Det svinger av Bach!

*- Hva er det i musikk-litteraturen som ligger ditt hjerte nærmest?*

- Det har nok de som går jevnlig på gudstjenester i Maridalen og på Nordberg allerede merket. Jeg er glad i tysk barokkmusikk, ikke minst Buxtehude og Bach. De låter fint, ikke minst Bach. Folk synes komposisjonene svinger, og musikken er logisk og av høy kvalitet.

*- Hvordan oppleves det å være kirkemusiker i Maridalen?*

- Jeg får prøve meg på litt av hvert i tillegg til å spille på gudstjenestene. Forleden musiserte jeg i samspill Ragnar Olsen, kjent fra gruppa Boknarkaran og Maiken Frederikke Vembre i Maridalen kirke. De hadde ikke noter å dele med seg, så jeg måtte inn på Spotify og lytte til musikken deres og skrive ned akkorder som kunne brukes. Jeg har også vært med på gudstjeneste som hadde et folkemusikkpreg og som krever sitt. Vi er så heldige å ha en seniorstiftelse i Nordberg og Maridalen som kan støtte oss når vi trenger eksterne musikere ved spesielle anledninger. Jeg har musiker-kompiser som er misunnelige på denne muligheten.



- Viktig for en fersk kirkemusiker å få tilbakemeldinger fra folk, mener Simon Nilsson. Foto: Hermod Ringset Bentsen

*- Synger folk i Maridalen?*

- Ja, de synger i Maridalen, og det hjelper godt på sangen når noen stiller som forsangere.

*- Får du respons på din musikkutøvelse i Maridalen og på Nordberg?*

- Åja! Folk kommer og bemerker når de synes at en salme er blitt spilt for fort. Eller når noe avviker fra det de er vant med i et liturgisk ledd. Jeg får også mange positive

tilbakemeldinger når folk setter pris på det som blir spilt. For en fersk kirkemusiker er det gull verd å få høre hva folk mener. Ofte kommer det fra personer som har lang erfaring fra gudstjenesteliv.

*- Hva er styrken ved å være tilknyttet menighetslivet i Maridalen?*

- Jeg vil framheve fellesskapet med de frivillige. Det er trivelig



når ansatte og frivillige kan gå sammen om å løfte gudstjenester og arrangementer. Når noen påtar seg å koke kirkekaffe og tilby bilskyss, er dette indirekte også et bidrag til at kirkemusikken skal få et bedre nedslag i kirken her! Det er fint å kunne jobbe sammen med rause og faglig sterke folk som sokneprest Kjetil Rosnes og diakon Gudrun Aas Homstvedt.

*- Hva håper du å gjøre med din kirkemusikalske utdanning når du er ferdig på Musikkhøgskolen?*

- Jeg har i første omgang planer om å bli i Maridalen minst ett år til. Og dersom jeg våger å røpe et "hårete mål", så er det å bli domkantor i Stavanger i løpet av tjue år. Men det krever mye erfaring, øvelse og musikalsk modning. Hva som skal skje i mellomtiden, vil tiden vise.

• Helge Kjøllesdal



Av og til slår Simon til på et annet instrument enn orgel.

## Blomster og høy

### Villblomstens dag 18. juni 2023

Igjen har Maridalen menighet feira Villblomstens dag med gudstjeneste og blomstervandring til Hammern. Som før har vi fått uvurderlig støtte fra Botanisk forening. Der regner de oss som ett av de nasjonale arrangementene, med nyttig informasjonsmateriell, og ved at Line Hørløk fra foreningen kunne løse alle botaniske gåter vi ble stilt overfor underveis.

Det heter seg at en ikke kan lage omelett uten å knuse egg. Heller ikke kan man bygge nytt hus uten å lage sår i plantedekket. I år krabba vi derfor rundt på et stykke «såret natur» som vi skal følge i årene framover for å se hvordan sår heles. «Pionerplanter», som løvetann og stormaure, spruter opp der hvor andre ligger knust under materialer og tunge maskiner.

Skvallerkål kryper inn fra utkanten av såret. Lyng og gras kjemper seg på beina igjen. Stor var gleden da vi så at nattfiolen hadde overlevd! 25 planter talte vi på et felt som vi har vokta helhjertet under byggingen.

Turen til Hammern ble for lang for mange; med mange stopp: - ved beverdammen for å se hva som vokser der etter oversvømmelsen - langs veien sto en arg, kanadisk gultopp som kan bli forløper for en hær - mange tørkeskadde



Ketil prest og Gunnar Bjune tar seg en pust i hesjinga.

Foto: Kirsten Bjune

blomster - og kornåkrer som kjemper for å overleve.

På bygdetunet ble det tilløp til mytteri mot turledere som «visste for mye». Så da kom matpakker og termos fram. Den lille resten av den store gruppa som fullførte turen, fikk oppleve at Solblommen akkurat hadde åpnet seg for oss.

### Slåttonn 22. juni

Maridalens venner begynte å slå den gamle slåtteeenga rundt kirken for lenge siden. Og menigheten tok over stafettpinnen for 20 år siden.

Forpakterlagets bønder møter opp med maskiner, hesjestaur og ekspertise. De sørger for rømmegraut og rød saft, menigheten står for kaffe og kaker. Målet er alltid å lage ei hesje som er så vakker og unik at NRK kommer innom og filmer den til

bruk for et eller annet.

Vi får se om det slår til i år også. Vel 20 personer, små og store fra her og der, jobbet så svetten pilet og gleden lyste. Fire generasjoner Brodin deltok. Så dette er tradisjoner som skal leve videre!

Hvorfor gjør vi dette? Jo, før i tida slo man graset til vinterfôr uten å ha råd til å pløye og gjødsle. Enga ble mer og mer næringsfattig. Men «fattigdommen» blomstra, og mest frampå var de blomstene som var så lave at de gjemte seg ned under ljàen, eller som hadde rullet å gå i frø før ljàen kom. I år hadde tørken skadd blomsterenga vår alvorlig. Men vi ser at det meste har overlevd, og tørken virker faktisk litt i samme retning som slåtten i gamle dager. Kanskje mange skulle prøve å lage sin egen blomstereng i hagen?!

• Gunnar/Kirsten Bjune

# Kirkevalget 2023

10. og 11. september er det kirkevalg – det vil si valg av menighetsråd og bispedømmeråd. Da kan alle som er medlem av Den norske kirke og er fylt 15 år velge blant kandidatene som har sagt seg villig til å sitte i disse rådene.

Her vil vi presentere de som har sagt seg villig til å gjøre en innsats i rådene for Nordberg og Maridalen menigheter i kommende periode. I bispedømmerådvalget stemmer du på hvem du vil skal styre kirken i den regionen, altså bispedømmet, du bor i. Det er elleve bispedømmer. Hvert bispedømme har sitt eget råd. I kirkevalgets bispedømmerådvalg kan man velge mellom flere lister (tilsvarende partier i stortingsvalget).

**Bispedømmerådet** er de som ansetter prester og jobber for kirkens beste i bispedømmet. I bispedømmerådet sitter det ti eller elleve medlemmer.

Sju av disse er valgt av kirkens medlemmer. I tillegg sitter biskopen, en valgt prest og en annen kirkelig ansatt. Les mer om de fire ulike listene i Oslo på <https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/kirkevalget:-det-er-kandidatene-til-oslo-bispedommerad?publisherId=8556475&releaseId=17968536>

**I menighetsrådene** sitter de som har det øverste ansvaret i de lokale menighetene. Dette er en viktig posisjon, og det kan ha stor betydning hvem som sitter i rådet. På de påfølgende sidene har vi presentert de som stiller for Nordberg og Maridalen.

Det er ikke nødvendig å vente til valgdagen med å stemme. Mellom 10. august og 6. september kan du gjennomføre digital forhåndsstemming. Du kan logge deg inn med BankID på [www.kirkevalget.no](http://www.kirkevalget.no) og avlegge digital stemme.

Du kan også forhåndsstemme fysisk torsdag 31. august kl. 15.00 – 20.00 på kirkekontoret for Nordberg og Maridalen Sogn, Kringsjågrenda 1, 0861 Oslo

## Valgdagene:

### Maridalen Sogn:

Maridalen skole:  
Søndag 10. sept: 13.00 – 18.00  
Mandag 11. sept: 09.00 – 21.00

### Nordberg Sogn:

Blindern videregående skole, Kjelsås skole, Korsvoll skole, Kringsjå skole og Tåsen skole:  
Søndag 10. sept: 13.00 – 18.00  
Mandag 11. sept: 09.00 – 21.00

## Husk legitimasjon!

**Kandidatene som stiller til valg kan kumuleres, men strykninger fører til at stemmeseddelen forkastes som ugyldig.**



## Disse stiller til valg i Nordberg - åtte faste og fem vara

Vi har stilt kandidatene noen spørsmål som de svarer på her. Kandidatene som stiller til valg kan kumuleres, men strykninger fører til at stemmeseddelen forkastes som ugyldig.

### 1. Hvorfor sa du ja til å stille til menighetsrådet?



Sissel Hodne Steen

### Sissel Hodne Steen

1. Jeg har bodd mange år i utlandet og jobbet i internasjonale sammenhenger og med globale spørsmål. Jeg har nå et ønske om og lyst til å bidra lokalt og kunne knytte sammen det globale og det lokale. For meg er det naturlig å være aktiv i min lokale menighet.

2. Bred ledererfaring fra ulike sammenhenger bl.a i bistands- og utenriktjenesten, men også fra menighetssammenheng. Ledet jubileumskomiteen

### 2. Et par stikkord om din erfaringsbakgrunn for å gå inn i vervet?

### 3. Forslag til et tiltak som kan gjøre kirken mer relevant for flere i denne bydelen?

### 4. Hva betyr gudstjenesten for deg?

for feiringen av Nordberg kirkes 60 årsjubileum. Tidligere medlem av menighetsrådet i Vestre Aker. Har også et praktisk og organisatorisk blikk som kan være nyttig.

3. Nordberg er en aktiv menighet som når mange. Jeg er særlig opptatt av hvordan vi kan nå familier i deres travle hverdag, studentene i studentbyene samt folk i sin «beste alder». Vi må være på arenaer der vi treffer mennesker som ikke oppsøker våre egne etablerte arenaer. Litt mer

som Sjømannskirken sier; «Å være kirke på bortebane». Det kan bety å tre utenfor vår egen «komfortsone» som menighet.

4. For meg er gudstjenesten tilhørighet og felleskap; tilhørighet til Gud og til medmennesker. Jeg har opplevd at dette bærer også når jeg ikke har forstått språket som brukes. Gudstjenesten er grensesprengende fordi i fellesskapet og i tilbedelsen er vi likeverdige. Her henter jeg inspirasjon og kraft til hverdagen.



**Bjarne Gaut**

1. Fordi jeg ble spurt – og fordi jeg ønsker å bidra til menighetens ve og vel.

2. Jeg har bakgrunn fra menighetens speiderarbeid, som frivillig kirkevert og medarrangør i loppemarked. Jeg har sittet i menighetsrådet innværende periode.

3. Jeg har stor tro på at kirken kan fungere som sentrum i lokalsamfunnet: Et sted hvor folk i alle aldre kommer for å drive med sine ulike aktiviteter, innenfor et kristent fellesskap. Jeg mener Nordberg bør fortsette å satse på sitt brede, diakonale arbeid.

4. Gudstjenesten er for meg et sted for hvile og åndelig påfyll. Samtidig er den det viktigste møtestedet i menigheten, fordi den forener hele menigheten på tvers av aldre og fritidsinteresser.

**Solfrid Tandberg Øhrn**

1. Jeg ønsker å være med å jobbe for at Nordberg menighet skal være en lokalmenighet for alle som bor i soknet. Spesielt arbeid rettet mot barn og unge er en av mine hjertesaker. Jeg vil også trekke frem Nordberg menighetsbarnehage som jeg vil styrke og bevare.

2. Jeg har hatt mange ulike frivillige verv opp igjennom livet, både i kirkelig sammenheng og i andre frivillige organisasjoner. I jobbsammenheng har jeg ledet mange ulike prosjekter i utdanningssektoren, både i grunnskole og i høyere utdanning. I forrige periode var jeg leder av menighetsrådet i et år.

3. Et tiltak som kan gjøre kirken mer relevant for flere i bydelen er å videreutvikle tilbud som Z-Nordberg og Etter skoletid. Disse gjør kirken til et samlingssted for de unge i bydelen.

4. Gudstjenesten er et sted hvor jeg får påfyll i en travel hverdag. Et sted for å møte Gud. Samtidig er gudstjenestene et sted hvor det er et fellesskap som er godt å være i.

**Frode Torvund**

1. Jeg synes det var hyggelig å bli spurt, og sa ja fordi jeg synes det er viktig å være med å bidra. Dessuten blir man morsommere hvis man engasjerer seg, og det blir spennende å se denne siden av Nordberg menighet også.

2. Jeg har vært frivillig medarbeider, blant

annet klokker, i Nordberg menighet siden 2015.

3. Jeg synes vi kan tenke på mulighet og relevans av andre typer arrangementer/ møteplasser enn tradisjonell gudstjeneste på søndager. Noe med substans, men som kanskje gjør terskelen lavere for de som ikke er født med salmebok i hånden?

4. Gudstjenesten betyr

for meg ritualer, feiring, sosialt fellesskap, åndelig påfyll, utfordring av egne holdninger og idéer, og også en mulighet til å hjelpe og bidra, knytte seg tettere til fellesskapet som er åpent for alle uten betingelser eller krav. Kirken er et sted for kontemplasjon.

**Erik Martinus Jaabæk Kvamme**

1. Eg har vore engasjert i Den norske kirke i mange år, men det har aldri passa seg å kunne sitje i menighetsråd, før no! Eg er teologistudent og kjem til å sitje i menighetsråd som prest, så dette er ein moglegheit til å sitje på den "andre" sida av bordet - og det trur eg er ei verdifull erfaring!

2. Eg har vore i Ungdoms- menighetsråd på Sotra frå eg var konfirmant til eg var ferdig på videregående .

No har eg fullført mitt fjerde år på prestestudiet, og har i den tida blitt kjend med menigheten, spesielt med arbeidet for unge, bår som praksisstudent og no som ungdomsarbeidar.

3. Som ungdomsarbeidar er det kanskje naturleg at det er borna og ungdommene i menigheten eg brenn aller mest for, og eg trur at å satse på ungdom er ei langsiktig satsing på kyrkja vår si framtid. Ved å tilrettelegge bomberommet i kjellaren på premissane til ungdommane våre, slik at det er attraktivt for dei

å bruke tid der, kunne ein forhåpentligvis skapt eit miljø der, så ungdommar kunne fått ein stad der dei kan få utfolde seg og bygge relasjonar i trygge rammer.

4. Gudstenesta betyr mykje for meg, det er kanskje naturleg at eg som teologistudent er glad i liturgi og den truspraksisen som gudstenesta er. Fellesskapet er òg viktig for meg, å kunne kjenne på at dette "kristenprosjektet" er noko ein står saman med andre menneske i.

Erik Martinus Jaabæk Kvamme



### Håvard Bekkelund

1. Jeg har fått min barnetro fra mor og far og gjennom kirka og har sett verdien av dette. Jeg vil bidra til å gi arven/troen videre.  
2. Jeg har vokst opp nordpå, vært aktiv i Ten Sing, kretsstyre og forbundsstyre i Norges KFUK-KFUM. Sittet på orgelkrakken har jeg også gjort i noen år. Til daglig jobber jeg med kriminalpolitikk i Justis- og beredskapsdepartementet.

3. Kirka er viktig for meg og mange andre både personlig og som institusjon. Her samles vi både til sorg og fest. Det er supert med alle menighetsaktivitetene som treffer bredt. Jeg blir også glad når jeg ser Lions har kunstutstilling i menighetssalen, Nordbergkoret har konsert i kirka og kirkebakken fylles med loppis-søkende Nordbergboere. Gi folk

mange gode grunner til å søke kirka, og se til at alle som kommer, ofte eller sjelden, føler seg velkommen. Hjertet banker ekstra for barne- og ungdomsarbeid.  
4. Gudstjenesten er et viktig samlingspunkt og fint fellesskap med både velsignelse og kirkekaffe. Godt å vite at det i gudstjenesten blir bedt for verden, menigheten og alle som bor på Nordberg.



### Tore Hjalmar Tveite

1. Jeg har vært varamedlem i inneværende periode, men har vært med på de fleste møter og etter hvert "rykket opp" til å ha stemmerett. Det er interessant og gir en god tilhørighet til menigheten. Så jeg kan godt fortsette.  
2. Jeg har tidligere vært speiderleder. Jeg var aktiv i arbeidet med å bygge om speiderkjelleren for endel år siden. Jeg har to barn som begge var speidere.

Loppemarkedet blir jeg mer involvert i nå. Ellers anser jeg meg for å være en saklig og pragmatisk person som ikke kommer med raske og dårlig gjennomtenkte meninger og utsagn.  
3. For menigheten som for samfunnet ellers bør barne- og ungdomsarbeid prioriteres. Konfirmanter og opplegg etter konformasjonen bør være et satsingsområde. Gruppen mellom ungdom

og pensjonist har ikke så mye tilbud i menigheten, Et lavterskeltilbud for den aldersgruppen tror jeg kan være greit.  
4. Jeg liker gudstjenester, de er tidløse, man deltar i en urgammel samværsform, det gir høytid og man deltar passivt eller aktivt etter eget ønske. Jeg har sittet på vesper i Notre Dame i Paris og kjent samme greia, uten å skjønne et ord på fransk eller latin.

### Steinar Bakken

1. Jeg ønsker å bidra i menighetens frivillige arbeid med min kompetanse slik at menigheten kan opprettholde et høyt aktivitetsnivå til alle aldersgrupper.  
2. Lang erfaring fra kirkelig frivillig arbeid

innen korvirksomhet, menighetsråd, redaksjonsarbeid og speiderarbeid.  
3. Vise at kirken er opptatt av viktige eksistensielle spørsmål som berører folk flest. Kirkene må bli bedre på å ta imot nye besøkende på en inkluderende måte. Barne-

og ungdomsarbeidet er viktig.  
4. Tilhørighet, vekst og fellesskap. Kirkene er også historiske kulturbærere i vårt nærmiljø. Folk søker til kirken både i forbindelse med kirkelige handlinger, familiebegivenheter og høytid.



### Geir Erik Berge

1. Jeg ønsker å bidra til at menigheten blir et godt sted for flest mulig, og gi menigheten innhold, både trosmessig og mellommenneskelig, samt gi bygninger og arealer, videre til neste generasjon  
2. Jeg fikk vokse opp i et fantastisk ungdomsarbeid her, som utfordret oss på alle plan. Vært med i forskjellige aktiviteter her hele livet. Sittet i menighetsrådet ca 20

år og har det siste året vært menighetsrådsleder. Tidligere vært med i kultur og musikkliv her, spilt i Huusbandet i menigheten (vi har 50 årsjubileum i høst).  
3. Gjøre Nordberg menighets aktiviteter og tilbud mer synlige for folk flest. Mennesker trives der de blir sett, inkludert og utfordret. De som tar i et tak og gir av seg selv, blir ofte værende. Bevare barnehagen som

innfallspport for barn og familier. Vi må lage trygge arenaer som utfordrer barn og unge til å tenke, reflektere og utvide erfaringshorisonten i livets store spørsmål.  
4. En kjent holdeplass i travel hverdag jeg kan stoppe opp på, med tid og rom for refleksjon. Være sammen med andre og Vårherre og oppleve at vi er en del av et hele. Bli minnet om at vi er Vårherres hender og føtter på jord.







### Gunnar Normann Nilsen

1. Etter litt betenkningstid kom jeg til at dette er en god mulighet for meg til å bidra litt mer i lokalsamfunnet. Jeg fikk også lyst til å være med å påvirke hva som skal være prioriteringer i vår lokale menighet og kirke de neste årene.

2. Jeg har lang erfaring med ledelsesarbeid og ulike styreverv fra

næringslivet. Jeg har også flere års erfaring som søndagsskoleleder!

3. Med fortsatt hjemmeboende barn er alternative og mangfoldige tilbud til barn og ungdom en prioritet for meg. Her er Nordberg menighet viktig. Det diakonale arbeidet, særlig blant eldre og enslige, må få høy prioritet. Nordberg kirke er bydelens flotteste bygning. Selv om det allerede er mye aktivitet her, bør lokalene i enda

større grad kunne fylles med ulike arrangementer, som konserter, temakvelder, filmkvelder etc.

4. Gudstjenesten er en møteplass på tvers av generasjonene i menigheten hvor jeg kan få "påfyll" og inspirasjon til mitt liv og min tro gjennom liturgi, salmer, musikk, ord og handlinger. Kirken har en sentral plass i lokalsamfunnet vårt og skaper tilhørighet for mange.



### Sigrunn Slaathaug

1. Jeg kjenner tilhørighet til Nordberg menighet og ser det naturlig å bidra.

2. Min erfaring er undervisning i ungdoms- og videregående skole i humaniora-fag, samt kursvirksomhet i billedkunst.

3. Fordypning i den kristne lære og tro, vil gi ringvirkninger til et bærekraftig liv og miljø. Barn- og ungdomsarbeid er viktig.

4. Gudstjenestens innhold betyr mye for meg. Kirken er en institusjon som er

bærer av livsviktige og slitesterke røtter, kulturelle tradisjoner og verdier som vi trenger mer enn noen gang. Kirkekaffen er noe jeg kan ta på meg å organisere.

### Kjell-Christian Markset

1. De siste årene har jeg blitt mer bevisst på hvorfor jeg verdsetter kirken, gudstjenester og menigheten. Jeg sa ja fordi jeg tenkte at jeg kanskje kan ha noe å bidra med.

2. Gjennom hele livet, har jeg hatt en tilhørighet til Nordberg kirke, så jeg har erfart kirken både som barn, ungdom og voksen. Jeg har en viss bredde av erfaringer fra kristne sammenhenger/miljøer samt fra idrett og

miljøarbeid.

3. Kan vi utvikle aktiviteter der folk får dekket flere behov samtidig? Selv skulle jeg gjerne hatt et sted å gå, der jeg både kunne fått beveget meg/trent og samtidig sunget noen oppløftende sanger i et smilende fellesskap. En slags kombinasjon av basistrening og kor :-)

Naturforvaltning er viktig nå. Kanskje kan noen perspektiver og elementer herfra bidra til å gjøre at flere opplever kirken som relevant og oppdatert?

4. Gudstjenesten er fellesskap, sang og tekster som alltid vil være relevante og hvor nye lag kan oppdages. Som lærer og trener, har jeg blitt godt kjent med mange barn/ungdommer og foreldre. Å møte disse på kirketrappe gir alltid gode samtaler og en fin følelse av lokal tilhørighet. Kirkebygget utstråler ro, kontinuitet, fellesskap og tilhørighet. Mye kan vekse, men kirken står der og minner oss om at det finnes noe tidløst og større enn oss selv.



### Elisabeth Skollebold Wergeland

1. Fordi jeg er glad i Nordberg kirke. Jeg håper å kunne være med og påvirke hva kirken skal gjøre mer av, og hvordan den kan nå ut til lokalbefolkningen i større grad.

2. Jeg studerte diakoni for mange år siden, og har hatt ulike frivillige oppgaver i Nordberg og andre kirker siden

studietiden. F. eks leder på Alfakurs (introduksjonskurs i kristen tro), deltatt i sjelesorgtjeneste, kirkevert og søndagsskolen.

3. Det er viktig med relevante tilbud i de ulike livsfasene og aldrene. At vi stadig sjekker opp om det er noen grupper som er glemt. Det er allerede mange fine aktiviteter. Noe mer Åpen kirke med musikk, for stillhet og

ettertanke? Det er viktig å fortsette satsingen på aktiviteter for barn og ungdom. Kanskje også utvide sjelesorg og forbønnstjenesten?

4. Gudstjenesten betyr mye for meg. Sangen, stillheten, formidling av tro, og fellesskapet. Først og fremst formidler kirken Guds kjærlighet. I tillegg er den et samlingssted for lokalbefolkningen.



## Disse stiller til valg i Maridalen - fire faste og fire vara

Vi har stilt kandidatene noen spørsmål som de svarer på her. Kandidatene som stiller til valg kan kumuleres, men strykninger fører til at stemmeseddelen forkastes som ugyldig.

### 1. Hvorfor sa du ja til å stille til menighetsrådet?



#### Lasse Kronborg Nilsen

1. Det er en flott og engasjert gjeng i menighetsrådet i Maridalen. Så det var lett å si ja.  
2. I utgangspunktet har jeg lite erfaring fra styrer og verv. Men, jeg er en forholdsvis praktisk kar, som er glad i folk.  
3 I Maridalen opplever jeg

### 2. Et par stikkord om din erfaringsbakgrunn for å gå inn i vervet?

### 3. Forslag til et tiltak som kan gjøre kirken mer relevant for flere i denne bydelen?

### 4. Hva betyr gudstjenesten for deg?

at menigheten er veldig flinke på å inkludere. Det er arrangementer for folk i alle aldre. Med det nye tilbygget åpner det seg enda flere muligheter. Spesielt middagene som arrangeres tror jeg kan være sosiale og viktige. Uavhengig av hva arrangementene kalles er det viktigste at menigheten

har et godt felleskap for alle som ønsker det.

4. Jeg er nok ikke den som er ofte på gudstjeneste, men det er en viktig del av Den norske kirke. Alle som ønsker kan komme, som den man er, og ta del i et felleskap uten at det stilles noen form for krav. Kirker må være der folk bor.



#### Susanne Lützenkirchen

1. Kirken er viktig for meg, og jeg føler at jeg har noe å bidra med inn i menigheten.  
2. Jeg har vært engasjert i kirkelige sammenhenger store deler av livet og har hatt noen lederverv i ulike kristne sammenhenger, først og fremst i barne- og ungdomsarbeid.

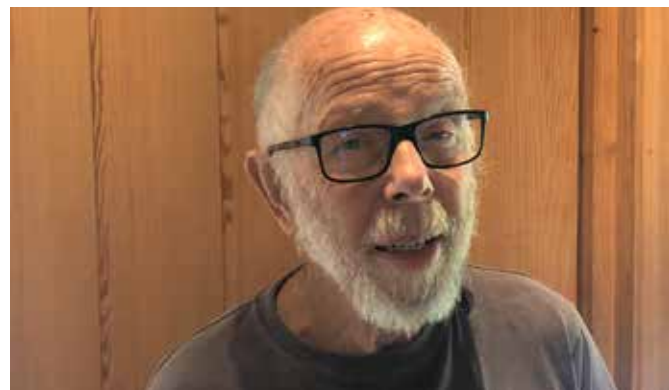
3. Uformelle møteplasser der det kan deles liv og fellesskap som f.eks. kirke-middager, kveldsmat, babysang, juletefest. Det kan også gjerne være arrangementer der man har en kombinasjon av faglig innhold, samtale og fellesskap. Diakoni – det å vise omsorg og nestekjærlighet i alle livets faser.

4. Et møte med Gud og andre mennesker der jeg blir akseptert akkurat slik jeg har det, med tid til ettertanke, takk, lovprisning og bønn og få påfyll for livet og hverdagen. For meg er kirken en viktig del av livet. Den er tilstede for mennesker i hverdagslivet, i glede og i sorg.

#### Gunnar Aksel Bjune

1. Fordi jeg ble spurt om å stille og regner med at jeg kan brukes til noe.  
2. Jeg har vært med i menighetsrådet og i andre styrer mesteparten av mitt voksne liv, har mange ideer og er passelig kranglete.  
3. Det å skape møteplasser som kan ta imot alle som vil møtes, også dem som

synes det er litt skummelt. La kirken være en arena for å ta Guds utfordringer på alvor.  
4. Gudstjenesten er super for meg. Men jeg opplever at både språk og form kommuniserer veldig dårlig med de fleste som bor her. Folk i bygda ønsker å ha egen kirke. Det gjør jeg også.



#### Gunstein Hansen

1. Jeg synes det er et viktig og meningsfylt arbeid å sitte i menighetsrådet. Maridalen kirke er et viktig samlingspunkt i dalen vår.  
2. Jeg har sittet i menighetsrådet to sammenhengende perioder (til sammen 8 år), siste periode som leder.  
3. Det er viktig at vi når ut til alle grupper, og jeg jobber

for et tilbud og aktiviteter til flere grupper. Vi bør oftere ha åpen kirke.  
4. Gudstjenesten er et viktig samlingspunkt for påfyll, inspirasjon og ettertanke. Det er viktig at kirker er tilgjengelig der folk bor.







### Ingvild Egen Finne

1. Jeg har vært med som vara i inneværende periode. I Maridalen menighetsråd blir også varamedlemmene aktivt invitert til å bidra, og det har vært en positiv opplevelse.  
2. Jeg var med i menighetsrådet i Siggerud menighet da jeg var ungdom. I inneværende valgperiode har jeg vært

med som vara i Maridalen.  
3. Bredde er viktig. Det synes jeg Maridalen er gode på allerede. Gudstjenester og aktiviteter foregår ute og inne, det er jevnlig seniorkonserter og inviterte musikere til gudstjenestene, men kanskje vi kan få til noe mer for barn? Og så er det viktig med god kontakt med andre lag og foreninger i bygda. Nå har vi

fått et nytt menighetscenter som henger sammen med kirken. Mange har kommet med idéer for hva disse flotte lokalene kan bruke til, så her kommer det til å bli flere nye aktiviteter.  
4. Jeg er mye bortreist i helgene, men opplever at de gudstjenestene jeg deltar på i Maridalen alltid er en god opplevelse. Det er viktig å ha kirker som er i nærheten der folk bor.



### Rebecca Jafari

1. Jeg ønsker å være med å forme hva kirken kan være for store og små i bygda vår. En av mine hjertesaker

er kunst og kultur. Jeg vil bruke min bakgrunn til å styrke den kulturelle og kunstneriske delen av kirken, og til å jobbe for en inkluderende kirke i Maridalen hvor alle føler seg velkomne – uavhengig av bakgrunn.  
2. Jeg har hele livet vært et troende menneske, men har aldri hatt behov for å plassere troen min i en bestemt religion. Min far er fra Iran og er muslim, mens min mor er norsk fra en lite troende familie. Mitt første møte med spiritualitet var i Bhutan, i Himalaya, der buddhismen gjennomsyret

samfunnet og måten vi levde på. I dag føler jeg på dyp tilhørighet til det hellige rommet, uavhengig om det er en kirke, et tempel eller en moske jeg trer inn i. Jeg er kunstner med bakgrunn i fotografi og journalistikk, og arbeidene mine undersøker temaer som tilhørighet og identitet.  
3. Kirken i Maridalen kan gjøres mer relevant ved at det flotte tilbygget kan brukes til arrangementer og arenaer vi ikke har andre steder. Det være seg yoga, babysang, kreative verksteder,

dialogmøter, konserter eller boklanseringer. Jeg brenner for den gode samtalen og det å tørre å stille store spørsmål.  
4. Gudstjeneste for meg er å tre inn i noe åndelig sammen med andre. Jeg liker å delta på gudstjenester i alle religioner og er spesielt glad i gudstjenester ute i naturen. Gudstjenestene ved ruinene i Maridalen rører meg alltid dypt. Det er få steder igjen hvor det er rom for stillhet, ettertanke og kontakt med noe som er større enn en selv. Kirkerommet er et av disse stedene.

**Jon Ivar Bakke** og **Helene Horsfjord** er også på valg i Maridalen, men har ikke ønsket å svare på spørsmålene.

## Klokkene ringer for...

Ja, nettopp - klokkene i flertall. Og det var klokker/kirketjener Simen Hegglund Knutsen som fikk den lille klokka fra Sørbråten kapell på plass ved siden av den store i tårnet på Maridalen kirke. Han hadde bestemt seg for at det måtte skje før han sier farvel og blir prest i Brønnøysund. Simen er utdanna tømmer, slik som Jesus, så han var rette mannen til å få klokka trygt på plass. For de som vil vite mer om Simen, kan vi henvise til Menighetsbladets oktobernummer 2021.

Nå er vi altså på full fart mot klokkespill i Maridalen. Den nye kirketjeneren må vente seg en vanskelig utfordring: Å få stor og liten til å klinge godt – sammen. Kanskje burde det være flere som ringer sammen? Legg merke til alle øreklokkene (for barn) som henger på rekkverket til venstre. Alle barn som kommer til gudstjenesten, er nemlig velkommen til å klatre med opp i tårnet og ringe med kirkeklokkene (hvis ikke mor eller far sier nei, men så lumpne kan de vel ikke være).

• Gunnar Bjune



## Etter skoletid

HVIS DU er glad i å leke  
HVIS DU liker å være sammen med andre  
HVIS DU er sulten når skoledagen er slutt  
HVIS DU synes det er fint å ha noe å gjøre etter skolen  
HVIS DU går i 4, 5. eller 6.klasse høsten 2023, da er kanskje Etter skoletid noe for deg!

Etter skoletid er et gratistilbud i regi av Nordberg menighet. Det pleier å være Etter skoletid 5 onsdager om høsten, og 6 om våren. I høst er det Etter skoletid onsdagene 6.september, 27. september, 18.oktober, 8. november og 29.november. Kanskje kommer det også invitasjon i postkassen din? Du kan komme på Etter skoletid rett etter skoleslutt, og vi avslutter kl 16. På Etter skoletid er det god mat (oftest varme ostesmørbrød), mye prat, mye lek og litt alvor. Vi lærer om Jesus, om kirken og om forholdet mellom mennesker. Etter skoletid holder til ved Nordberg kirke: i kirkestuen, i kirkekjelleren eller like utenfor. Vi har holdt på med Etter skoletid i 10 år, og det kommer vanligvis mellom 15 og 28 barn. Hvis det er noe du lurer på om Etter skoletid, ta kontakt med [Kari.Skavlan.mogstad@gmail.com](mailto:Kari.Skavlan.mogstad@gmail.com) Det er greit med påmelding, men ikke nødvendig.

## Male- og tegnekurs, noe for deg ?

Dette er et "lavterskeltilbud" som ikke krever noe tidligere erfaring, et tilbud for de som vil få liv i sin kreative åre. Å delta i en skapende virksomhet gir økt livskvalitet.

De som deltar lærer om fargelære, komposisjon, perspektiv, portrett, stilleben, form/skygge mm. Deltakerne eksprimenterer med forskjellige teknikker og lærer bruk av blyant, pensel/maling og forskjellig type materiell. Det vil også bli innslag med kunsthistorie. Malerutgifter må den enkelte selv betale, men kursledere vil være behjelpelig med innkjøp. Det kan være inntil 12 deltakere på kurset. Kurset foregår på torsdager fra kl 11:00 til 13:30 i et av Nordberg kirkes aktivitetsrom. Det er plass til nye deltakere ved igjennomstart 7. september. Egenandelen er kr 500.

Hvis du er interessert, send en uforpliktende påmelding til kursholder Sigrunn Slaathaug på mail [SigrunnSlaathaug@yahoo.no](mailto:SigrunnSlaathaug@yahoo.no), eller på sms til 99359307.



## Kirkelige handlinger

### Dåp 30.04 - 24.07

Hedda Svende Stendal  
Jonas Svende Stendal  
Alma Jørgensen Westin  
Emil Jørgensen Westin  
Ebba Marie Stahre Castberg  
Isabelle Stigum Gleiss  
Magnus Bergendahl  
Hordnes  
Maren Konstali Horn  
Lukas Smorr  
Felix Wilhelm Smorr  
Tuva Westbye Bergstøl  
Emil Dall'osso Henriksen  
Lars Dall'osso Henriksen  
Ophelia Victoria Valebjørg  
Knutsen Haaøen  
Albert Rønnevig  
Herman Skrindo  
Saga Straume-Kvalvåg  
Mathilde Dugstad  
Tollersrud  
Vilja Udenæs Wegger  
Louise Høeg Teigland  
Agnes Sand Rimstad  
Alba Linea Hagfors Winnæss  
Lily Priscilla Lundell  
Johan Thomasgaard-Nydal  
Ariana Behrami

Henrik Grotle Fürstenberg  
Jakob Martin Gutvik  
Karl Alonzo Pino  
Kongshaug  
Vilde Ratche Stefferud  
Laurits Strøm-Nielsen

### Gravferder

#### 27.04 - 24.07

Sonja Mona Riise  
Unni Gunvor Henriksen  
Heidi Kvalvåg  
Eli Vigdis Sundli  
Åsta Hellesø-Knutsen  
Tone Wright  
Sverre Larsen  
Paul Fredrik Ullevålseter  
Grøgaard  
Laila Hilde Småstuen  
Tove Katrine Andersen  
Else Nordnes  
Solfrid Strandskogen  
Solheim  
Audun Løvvik  
Ingebjørg Grobe  
Leif Lind Rasmussen  
Ingrid Bergliot Esbjørnsen  
Anne Bjørg Grenman  
Eriksen

## Vil du bli medlem i Lions Nordberg

### Meningsfylt arbeid blant gode venner

lokalt - nasjonalt - internasjonalt



[www.lionsnordberg.no](http://www.lionsnordberg.no)

Bernt O. Tangen

900 22 289

[Berntotangen@gmail.com](mailto:Berntotangen@gmail.com)



## Sogn Frivilligsentral

Minister Ditleffsvei 22, 0862 Oslo

Leder: Mona Magnussen

Tlf: 22 95 03 05 / 971 02 423

Åpningstider:

mandag til fredag kl. 9-15.

[sognfriv@kringsjaanett.no](mailto:sognfriv@kringsjaanett.no)





## Fornyelse av ekteskapsløfter

Fredag 23. juni - på selveste St.Hans-aften - fornyet Reidun og Kjeld Per Rimbjerg sine ekteskapsløfter. Da hadde de vært gift i 57 1/2 år.

Dette skjedde med prest og organist til stede, med en fin seremoni. Og mange gjester var innbudt.

*Det er ikke noe vi ofte ser i vår kirke, men det er mye vanligere blant katolikkene. Hvorfor ville dere gjøre dette?*

- Tja, vi hadde lyst på en fest, men det måtte være ordentlig anledning. Og vi var så unge den gangen vi giftet oss. Vi visste lite om hva vi gikk til. Nå har vi levd mange år sammen og vet hva vi svarer ja til, sier brudeparet som allerede har feiret gullbryllup.

*Er dette et tilbud kirken har? Vi spør sogneprest Kristin Stang Meløe som forrettet under seremonien.*

- Ja, dette kan vi gjøre for alle par som vil. Det er fint å kunne bekrefte forholdet - også etter mange år. Slike seremonier er vanligere i andre land som Danmark og Tyskland, og det blir også mer og mer vanlig i Norge.



## Julemarked - verksted

Det er fortsatt flere måneder til julemarkedet i Nordberg kirke, men før det vil vi ha noen forberedende samlinger. Her lager vi ting som skal selges på julemarkedet, og vi har det hyggelig sammen. Alle som kan, er velkommen. Noen kan være hele tiden, andre har mindre tid. Det er uansett hyggelig med alle som kommer innom. Det er også lov til å ha med sitt eget håndarbeid. Vi er glade for alle bidrag – store eller små.

Disse samlingene er kl. 19.00 til 21.00 i Kirkestua.

- 11. september
- 25. september
- 09. oktober
- 30. oktober
- 06. november
- 20. november

**Selve julemarkedet skal være i Nordberg kirkestue 24 til 26. november.**

Nå på høsten, kan være fint å huske på at vi på julemarkedet selger hjemmelaget syltetøy. Om du synes du kan bidra med syltetøy, er det fint å huske på dette nå.

KJÆRLIGHET  
FORVENTNINGER  
GLEDE  
VENNSKAP

# PREP samlivskurs

PREP fokuserer på det som styrker parforholdet  
og gir verktøy til god kommunikasjon.  
Kursef er for alle par i alle aldre, og er livssynsnøytralt.

**LØRDAG 21.OKTOBER  
KL.10-18**

**KURSHOLDERE:**  
Sigurd Riste Andersen  
(Par- og familierapeut)  
Janne Marit Larsen  
(psykolog)

Pris: kr.1000,- pr. par inkl. lunsj og kursmateriell  
Påmeldingsfrist 5.oktober.  
For spørsmål eller påmelding - ta kontakt med  
Espen Rakli; er282@kirken.no/922 13 663  
Ragnhild N Hungnes; rh988@kirken.no/484 03 498

Les mer om kurset her

## Herskapelig kunsttur til Soli Brug

**Tirsdag 12. september drar vi på busstur til Soli Brug i Greåker. Avreise fra Nordberg kirke klokka 09:30. Merk tiden! Retur cirka klokka 17:00**

Foran peisen i «Smia» vil vi først få et foredrag om stedets rike historie og utvikling fra sagbruk til galleri. Så venter deilig lunsj med råvarer fra gården: Fransk pai med salat og focaccia og deilig eple brûlée med vaniljesaus til kaffen.

Etterpå er det tid til å rusle rundt på dette vakre området og se på kunstutstillingen.

Om stedet: Allerede på 1600-tallet ble det skåret tømmer på Sanne og Soli Brug. I perioden 1860-1880 var bruket Nord-Europas største. I 1925 ble driften nedlagt. Familien Dørje-Berg har siden 1975 overtatt og restaurert de gjenværende bygningene. Siden 1978 har Soli Brug utviklet seg til å bli en viktig arena for presentasjon og formidling av kunst som trekker flere tusen besøkende fra hele landet hvert år.

Dette er ikke en tur med mye gåing. Du kan ha med rullator og/eller staver i bussen. Rullestol er ikke mulig å ha med.

Pris for turen: Kr 350 per person.

Diakonene arrangerer turen i samarbeid med Nordberg Lions. Ved påmelding kan du si fra om du trenger skyss til og fra bussen. Da vil noen fra Lions hente deg hjemme og kjøre deg hjem etter turen.

Frist for påmelding: Mandag 4. september på e-post til diakon Lillian Dombestein [LD929@kirken.no](mailto:LD929@kirken.no) eller tlf 973 05 294 eller til diakon Gudrun Aas Homstvedt [GH697@kirken.no](mailto:GH697@kirken.no) eller tlf 468 62 174.



## Program Tirsdagslunsjer

**Tirsdager klokka 11:30 – 13:00 er du velkommen til lunsj, kulturelle innslag og hyggelig fellesskap i kirkestua på Nordberg.**

- 08.08:** Enkel sommerkafé; vafler og is  
**15.08:** Sommertur til universitetet på Ås og Breivoll gård  
**22.08:** *Ikke tirsdagslunsj. Vi forbereder loppemarked*  
**29.08:** Å være senior i bydel Nordre Aker. Hvilke tilbud finnes? Møt seniorveileder Karine Odner.  
**05.09:** *Sogn seniorakademi*  
**12.09:** Tur til Soli Brug, Greåker, se egen notis  
**19.09:** Besøk fra Madagaskar: Fansa vil fortelle om bedriften som lager dåpsklutene Nordberg menighet gir alle dåpsbarn. Nora Fjose oversetter.  
**26.09:** Høsttoner med Tind Kirvil på folin og Eivind G Vonen på klaver.  
**03.10:** «Kirkevakt» Ørnulf Hodne holder foredrag om Magnus B Landstad; sokneprest, salmedikter og folke-minnesamler.  
**10.10:** *Sogn seniorakademi*  
**17.10:** Barnehjem i Estland. Et prosjekt mange på Nordberg og Korsvoll har vært engasjert i. Hvordan er det der nå? Med Wenche Lunde.  
**24.10:** Frode Stordahl: Klima- og naturkrisene: populærvitenskap ispedd refleksjoner.  
**31.10:** Elisabeth Gimmestad og Eivind G Vonen synger og spiller Eva Cassidy og andre fine toner.  
**07.11:** *Sogn seniorakademi*  
**14.11:** "Det illegale broderiet i kongens jakke" med Karin Berg, tidligere direktør for skimuseet i Holmenkollen.  
**21.11:** *Ikke tirsdagslunsj, vi forbereder julemarked*  
**28.11:** Den store ballongferden, med Gunnar Grøndahl  
**05.12:** *Sogn seniorakademi*  
**12.12:** Besøk av Nordberg menighets barnehage: Santa Lucia  
**19.12:** Julelunsj og julekonsert med Anja og Endre Trenger du skyss? Prøv Ruters aldersvennlige transport. Ring 23 24 28 50. Pris: Vanlig bussbillett. Bestill helst dagen før!

**Trenger du skyss? Prøv Ruters aldersvennlige transport. Ring 23 24 28 50.**



## Ønskeliste til nybygget i Maridalen kirke

Vi har valgt møbler som er funksjonelle, solide og gode å bruke. Møbelprodusenten Tønning&Stryn produserer sine møbler i Norge:

- Stoler uten armlene
- Stoler med armlene
- Spisebord
- Lenestol
- Sidebord



- Glass og stentøy:
- Servise fra Figgjo



Utstyr:

- Musikkanlegg
- Prosjektor
- Peis, Jøtul 305



Vil du gi en gave til nybygget? Vipps nr 747093, kontonr 1503.19.29706

Maridalen menighet ønsker seg stoler og bord, servise, peis, musikkanlegg og prosjektor til den flotte stua bak kirken. Du kan både vippe på 747093 eller betale på bank 1503.19.29706 om du ønsker å bidra.

## Babysang



i kirkestua mandag klokka 10.30 ved Ellen Omdal Milsom. NB. Andre mandag i måneden kl 11.30 på Nordberghjemmet. Det er anledning til å spise matpakke sammen etterpå. Kaffe/te og vann er på stedet. Babysang koster kr 40 pr gang.

## Korsvoll Normisjon inviterer til fellesskapskvelder



**For unge voksne og familier:**  
Følg Fellesskapet i Korsvoll Menighetshus på <http://Korsvollfellesskapet.no>



Korsvoll Normisjon, Tåsenveien 121

## Ønsker du barnehageplass fra høsten 2023 i Nordberg menighets barnehage?

Vi har ledige plasser med oppstart høsten 2023 i Nordberg menighets barnehage. Har du spørsmål om plass eller ønsker å komme å se hvordan vi har det, er det bare å ta kontakt!

Nordberg menighets barnehage er en to-avdelings heldagsbarnehage for barn i alderen 1-6 år. I tillegg til en flott utelekeplass, delt på to områder og en unik beliggenhet rett ved inngangen til marka, har vi stor hems og sal til lek og utfoldelse. Uteområdet er kupert og gir utfordringer til barn på alle nivåer.

Vi scoret 4.9 av 5.0 på generell tilfredshet på foreldreundersøkelsen for 2022!

Kontakt Bjørn Wang Langer:

Mob: 467 49 637

Mail: [styrer@nordbergmenighetsbhg.no](mailto:styrer@nordbergmenighetsbhg.no)



## Litteraturtimer

Også denne høsten kan vi glede oss til fine litteraturtimer i kirkestua en mandag hver måned. Denne høsten presenterer vi kjente romaner. Det er åpent for samtale om boken og forfatteren på hver samling, men det er ingen forutsetning at man har lest eller kjenner romanen. Enkel bevertning. Samlingene er en del av seniordiakonien i menigheten og derfor åpent og gratis for alle.

### **Mandag 4. september klokka 14:00:**

Jakob Lothe vil snakke om romanen *Kransen*, den første i trilogien om Kristin Lavransdatter, av Sigrid Undset.

### **Mandag 16. oktober klokka 14:00:**

Sverre Dag Mogstad vil ta for seg romanen *Koke Bjørn* av svenske Mikael Niemi.

### **Mandag 6. november klokka 14:00:**

Jakob Lothe om Knut Hamsuns roman *Sult* som er forfatterens gjennombruddsroman.

### **Mandag 4. desember klokka 14:00:**

Sverre Dag Mogstad tar for seg Lars Myttings trilogi *Søsterklokkene*, *Hekneveven* og *Skråpånatta* med vekt på bind tre som kommer denne høsten.

Dersom det er vanskelig å komme seg til kirkestua, anbefaler vi Ruters aldersvennlig transport som kjører deg fra dør til dør for prisen av en vanlig bussbillett. Ring tlf 23 24 28 50.



## Seniorkonsert i Maridalen

**Anja & Espen kommer til Skjerven gård for å ha utekonsert onsdag 30. aug kl. 12 - 15.**

De synger og spiller country, viser og annet kjent & kjært.

Anja har tidligere vært i Maridalen kirke og hatt seniorkonsert sammen med Endre.



Z-Nordberg er en fredagsklubb for dere som går i 6, 7. og 8.klasse.

Z-Nordberg holder til ved Nordberg kirke: i kirkestua, i kirkekjelleren, i ungdomshuset eller ute. Vi samles til Z-Nordberg fem fredager i høstsemesteret og seks om våren, fra ca. kl. 18.30-21.

Vi har mange forskjellige aktiviteter, noen med mye fart, noen ganske rolige, og noen midt imellom. På Z-Nordberg har vi tid til å skravle, spille, leke, spise, konkurrere - og å SE hverandre.

Vi tror også at Gud ser hver enkelt av oss. Det er derfor det heter Z-Nordberg/sett på Nordberg.

Mange kommer på Z-Nordberg sammen med venner, mens andre får venner på Z-Nordberg. Vi pleier å ha pizza og brus - og ofte en kakebit også - og derfor betaler eller vipper du 50 kr hver gang du er på Z-Nordberg, til 992 90 914 ( Kari).

Z-Nordberg drives av frivillige voksenledere og noen ungdommer som har gått på klubben tidligere, og som nå er medlemere. Det pleier å komme mellom 25 og 45 på Z-Nordberg.

I høst blir det Z-Nordberg fredagene

**15.september, 13.oktober, 27.oktober, 10.november og 8.desember.**

Hvis det er noe du lurer på om Z-Nordberg, ta kontakt med [Kari.Skavlan.mogstad@gmail.com](mailto:Kari.Skavlan.mogstad@gmail.com)



## KOM I FORM!

- Styrke
- Spinning
- Zumba
- Mensendick
- Yoga m.m.

**Tlf. 22 02 81 81**

Alt innen Fysioterapi og Manuellterapi  
Trykkbølgebehandling

[www.stadionfysikalske.no](http://www.stadionfysikalske.no)  
[post@stadionfysikalske.no](mailto:post@stadionfysikalske.no)

**Kjelsåsveien 160 - 0491 Oslo, Stillatorget**



# Kirkeakademiet høsten 2023

Kirkeakademiet inviterer til temamøter i skjæringspunktet mellom kirke, kultur og samfunn. Dette er kvelder for øye og øre, hjerte og tanke. Her er høstens program:



The Beatles: Abbey Road (platecover)



William Turner: Parlamentet i soloppgang.

**25. oktober kl 20.00:**

## Musikk og Maleri. Tema: London

Vi skal se på hvordan malere har fremstilt London gjennom tidene. Vi vil særlig fordype oss i østkant-londoneren William Turners bilder, han som endret sine mørke malerier til en åpenbaring av lys og atmosfære. Den samme ringeakten for realismen viser ikke Lucian Freud, en maler fra vår tid, som er en mester i å male naken hud.

Musikkstudioet Abbey Road i bydelen St.Johns Wood har vært sentral i utviklingen av britisk musikk. Her gjorde nasjonalkomponisten Edward Elgar sine første innspillinger før krigen, så fortsatte det med alle innspillingene med The Beatles på 60-tallet under ledelse av George Martin, og videre med den nyskapende rockegruppen Pink Floyd.

## Ved Geir Hegerstrøm og Gunnar Grøndahl

**Sted:** Nordberg kirkestue. Enkel servering. Inngangspenger kr 200. (Familierabatt)

**8. november kl 20.00:**

## Musikk og Maleri: Natur og menneske.

Forholdet mellom natur og menneske er mer aktuelt enn noen gang. Hva oppdager vi hvis vi nærmer oss musikk og maleri med et "økologisk blikk"?

I malerkunsten skal vi se eksempler på både samspill, avhengighet, harmoni og konflikt mellom menneske og natur. Her er ville landskaper og temmet natur, idylliske paradishager og mennesker som må kjempe for grøden. Stilmessig vil vi bevege oss fra klassiske malerier til dagens gatekunst.

Natur og dyreliv har vært en inspirasjonskilde for komponister gjennom flere århundrer.

Impresjonistene Debussy og Ravel ville på samme måte som malerne skildre naturens gang i toner, Camille Saint-Saens skildret dyrenes bevegelser og flere har skrevet musikk for å skildre landskap, sjøer og elver.

## Ved Geir Hegerstrøm og Gunnar Grøndahl

**Sted:** Nordberg kirkestue. Enkel servering. Inngangspenger kr 200. (Familierabatt)

**13 november kl 19.00:**

## Trygve Riiser Gundersen: Opprøreren kirken ufarliggjorde.

Hans Nielsen Hauge er en av de personer som har bidratt sterkest til å forme det norske samfunnet. Historikeren Trygve Riiser Gundersen gir et nytt perspektiv på hans virke og bevegelse, som samtidig endrer forståelsen av samfunnet på hans tid.

Møtet er et samarbeid med Historielaget.

**Sted:** Grefsen Menighetscenter. Enkel servering. Inngangspenger: kr 100.



Trygve Riiser Gundersen Foto: Siv Dolmen



## Stem på Åpen folkekirke!

Åpen folkekirke arbeider for en kirke som er åpen for alle og fremmer menneskeverdet og motarbeider diskriminering. Kirken har ikke A- og B-medlemmer.

Siden 2014 har Åpen folkekirke bidratt til at Den norske kirke har blitt mer åpen for et mangfold av mennesker med ulike erfaringer. Vi har blant annet sørget for at likekjønnede par skal kunne gifte seg i kirken sin. Den utviklingen ønsker vi skal fortsette slik at folks tilhørighet til kirken blir styrket.

Stem på Åpen folkekirke ved kirkevalget 11. september. I år kan du enkelt forhåndstemme digitalt på [www.kirkevalget.no](http://www.kirkevalget.no) fra 10. august.



ÅPEN FOLKEKIRKE

TRO. HÅP. KJÆRLIGHET.FOR ALLE.

Støtt vårt arbeid på VIPPS #85796  
[www.apenfolkekirke.no](http://www.apenfolkekirke.no)

# Endelig er det gøy å trene!

- Dette er første gangen i mitt liv at jeg gleder meg til trening, sier Liv Solfrid Storebø. Hver fredag møter hun og 20-30 andre entusiastiske seniorer opp i Nordberg Kirkestue for å bli både sterke og stødige.

Det nasjonale prosjektet Sterk og stødig ble opprettet av Helsedirektoratet, og startet opp i bydel Nordre Aker i 2019. Ideen er å knytte frivillighet opp mot aktivitet og trening, og målet er rett og slett for å forebygge eldrebølgen som nå presser på helsevesenet.

I vår har en begeistret gjeng trent i Kirkestua hver fredag. Noen av dem trener også på tilsvarende kurs i

Nydalen. Med støtte fra Nordberg Seniordiakoni fortsetter lavterskeltilbud til mennesker over 60 år i kirkestua i høst og til våren.

## Muskulatur er ferskvare

Alexander Smedås er bydelsfysioterapeut, som blant annet innebærer at han svarer på medisinske spørsmål som måtte komme opp på kurset. Han har også administrativt ansvar for gruppene.

- Det vi ser, er at gruppen i kirkestua på bare tre måneder er blitt stødigere og tør mer, kan han fortelle. Han sier videre at forskning forteller mye om hva eldre bør trene på: utholdenhet, balanse og styrke.

- Mange eldre mister muskulatur, blir dårlige til beins og blir lett svimle. Muskelfibrene endres med økt alder, og blant



- Dette er første gangen i mitt liv at jeg gleder meg til trening, sier Liv Solfrid Storebø. Foto: Unni Harsten

annet kjappe bevegelser blir vanskeligere. Dette er hovedproblemet for mange, og kan føre til fall. Muskulatur er ferskvare, og derfor må vi trene for å holde muskelmassen ved like, forteller Alexander Smedås. Han understreker at det aldri er for sent å trene.

- Du blir ikke nødvendigvis bedre, men du kan vedlikeholde det nivået som du er på og bremse en negativ utvikling. Og så kan du få mange tilleggsproblemer ved ikke å være i aktivitet. Det er selvsagt godt å slappe av og ligge på sofaen. Men legger du deg ned, faller kroppen mye raskere!

## Mental trygghet

Det er en glad og konsentrert gjeng som denne fredagen trener til frisk musikk. Øvelsene er felles. Gruppen sitter, står eller går. Alle kjenner på dagsformen, og de som trenger det får alternative øvelser. Så gjøres øvelsene ut fra hver enkelts utgangspunkt.

- Å komme hit og trene er bra for det fysiske, men også psykisk. Treningen gir et løft, forteller instruktør Jane Dreyer.

- Mange får en mental trygghet til å trene og røre på seg. De som sliter med svimmelhet, blir mindre redde for å være i aktivitet. Det



Bydelsfysioterapeut Alexander Smedås og kursleder Jane Dreyer er skjønt enige om at eldre trenger systematisk trening for å holde seg friske og i form. Foto: Elin Toft



er også viktig! Blir muskulaturen styrket, blir man stødiger. Norge er på verdenstoppen i lårhalsbrudd, så det er viktig å unngå fall og få trygghet, understreker hun.

*- Hva er den viktigste øvelsen?*

- Å reise seg opp og sette seg ned på en stol er den viktigste øvelsen i verden. Klarer du ikke det, må du ha hjelp hjemme til veldig mange ting – du kan ikke klare deg selv.

Jane Dreyer er til daglig avdelingsleder for fysisk aktivitet og helse i Oslo Idrettskrets. Hun forteller med et smil at hun har vært instruktør «i hundre år».

- Men da jeg hørte om Sterk og stødig tenkte jeg at dette er bra, og tok selv instruktørkurset. Dermed så jeg muligheten for å opprette Nordberg 60 pluss i regi av Oslo idrettskrets. Da som en ren Sterk og Stødig gruppe. Her viser vi at et godt samarbeid mellom osloidretten og bydelen, også kan skape idrettsglede for de eldste. eg er svært takknemlig for at Nordberg seniordiakoni har gitt støtte til videre drift.

#### Roser instruktøren

Etter treningen er det brødsriver, kaffe og prat. Liv Solfrid Storebø er en av dem som nesten alltid er på treningen.

- Jeg får veldig mye ut av dette. Da jeg var barn, gruet jeg meg til gymmen. Først nå, når jeg nærmer meg 70 år, finner jeg glede i å bevege meg. Og så er

det veldig hyggelig å sitte ned etter treningen i et sosialt fellesskap. Jeg gleder meg til å komme hit, forteller hun.

Etter en hoftoperasjon for et år siden fikk hun fysioterapi, og etter jul begynte hun på Sterk og stødig, først i Nydalen og etter hvert også i kirkestua på Nordberg.

Storebø kan ikke få rost instruktøren nok.

- Jane er fantastisk flink til å lede, positiv og pedagogisk! Hun får fram det beste i dem som er her, slik at vi yter maksimalt av hva vi kan. Det gir meg en dytt for å trene hjemme også. Dette er kjempebra forebyggende arbeid! Jeg tviler på om jeg hadde klart å fortsette med trening hjemme hvis jeg ikke hadde treningen her. Jeg hadde aldri trodd at jeg kunne gå litt lengre turer igjen etter operasjonen, men nå går jeg rundt Sognsvann, forteller Liv Solfrid Storebø. Hun legger til:  
- Bydelen tjener godt på dette i det lange løp. Dette tilbudet gjør at eldre kan klare seg lenger hjemme.

• Elin Toft

## Her melder du deg på:

Er du interessert i å bli med på Sterk og stødig kan du ringe Alexander Smedås på mobil 417 05 623 for en prat. Han har oversikt over alle tilbud for eldre i bydelen.



## Sauevikaleir 2023

Helgen 12. – 13. mai reiste nok en gang familier fra Nordberg menighet til Sauevika. Sauevika bød på deilig vær og badetemperatur, møter, familiestafett, taco på lørdag og burger på søndag.

Temaet for leiren var «Fremtid og håp», og verset fra Jeremia 29.11 gikk igjen på møtene. Familiene Lindseth, Kalvatn/Morten, Osnes og Måseide stod for planlegging og gjennomføring av årets leir. Takk for innsatsen til dem!

Programmet favnet både familieaktiviteter, sang, møter og aktiviteter for voksne og barn inndelt etter alder, men også rikelig ledig tid. På lørdag kom kapellan Christian Volden og tok del i leirens aktiviteter, hadde samling for ungdom og voksne om kvelden, samt gudstjeneste på søndag.

Vi gleder oss allerede til neste år. I 2024 blir leiren 24.-26.mai.

• Ingerd Irgens Hynnekleiv



Henry (90) og Willy (90) forteller:

# Livet på Sørbråten i krigsårene

Henrys onkel bygde hytte på Sørbråten i 1923. Familien kom etter i 1936. Her bodde de sammen med bestemoren til Henry. Willy var 6-7 år da familien flyttet til hytta som faren hadde kjøpt i Stårputtveien. Så kom krigsutbruddet! Guttene var begge seks-sju år.

9. april 1940 var det rene invasjonen i Maridalen. Alle som hadde hytter, flyktet fra byen og opp til hyttene sine. Byen skulle bombes!! Hyttene og husene på Movatn var små og uten bekvemmeligheter, men alle som kjente noen der, fikk trengt seg inn for å overleve.

Her var utedoer, ikke innlagt vann, og søppeldynger som gjerne lå bak uthusene, ingen renovasjon eller søppeltømming. Postombæring var så som så, og husene manglet nummer.

Lastebilene og privatbilene kjørte seg fast på de enkle vinterveiene, og folk tok seg fram til fots med ryggsekker og koffertene.

- Min onkel og tante, forteller Willy, var lettere hysteriske da de kom fram til hytta vår. Tante

kom kavende i dyp snø på høyhælte sko og med et stort fuglebur med to undulater!

Nå begynte en ny tidsregning på Sørbråten; med overfylte hus og hytter, timevis med venting på landhandleriet med surret rundt fluepapirene som kjent bakgrunnsmusikk. Og så kom innføringen av rasjoneringskort.

Ekspederingen tok lang tid; alt skulle veies og pakkes og deretter summeres på en papirlapp uten kalkulator. Det krevde at ekspeditrisen var klar i hoderegning og hadde kopiblyanten bak øret! Melka kom i spann med toget fra Lunner meieri og ble nøye målt opp.

Karoline Antonsen drev landhandleriet i bunnen av Movassbakken. Hun var et dyktig fruentimmer med skarp stemme, mannen

Kjell måtte til pers for å hente varene på stasjonen med dragkjerra. Og kom ikke varene på det toget, var det bare å vente på det neste. Verst var det vinterstid hvis poteter og kål hadde stått over natta i jernbanevognene. Varene kunne være frosset, og maten var nesten uspiselig.

## Krig og skolestart

- Høsten 1940 var vi seks år og skulle begynne på skolen, forteller Willy og Henry.

Man diskuterte om barna på Sørbråten skulle gå på Maridalen skole. Men det var for langt å gå for små barn, spesielt vinterstid. Løsningen ble et kafélokale på Snippen landhandleri. Det ble innredet med to langbord; for 2. klasse og for 3. klasse, og med felles lærer og undervisning annenhver dag. Men det varte ikke lenge, da læreren var så ofte syk. Foreldrene sendte ham blomster til trøst og oppmuntring.

Seinere fikk man høre at årsaken til sykdommen var flyslipp i marka, våpen og utstyr som engelske fly slapp ned i fallskjerm, og som læreren måtte hente. Så ble skolebarna overført til Kjelsås skole, og det ble orden på skolegangen.

Willy og Henry forteller videre: - Hver dag reiste vi med toget til Kjelsås – viltre og uten oppsyn. En dag sto en av guttene på bakerste vogn som hadde åpen perrong. Han gjorde ablegøyer slik at skyggelua blåste av hodet og havnet på en av buffertene mellom vognene. Gode råd var dyre.

- Løsningen ble høyst

risikabel: mens toget suste av gårde, hang han over rekkverket mens vi holdt han i buksebaken og beina. Det manglet ikke velvilje, men krefter derimot – vi klarte ikke å hale han opp over rekkverket og inn på plattformen! Vi stormet inn i vogna og fikk en av de voksne til å dra i nødbremsen. Gutten og lua var reddet. Det fulgte en kraftig og velfortjent reprimande fra konduktøren som ville lære oss folkeskikk.

Toget brukte 40 min fra Østbanen. Det hendte ofte at toget ikke kom når vi skulle hjem fra skolen. Noen ganger fikk vi sitte på med kuvogner. På dem sto det: 12 mann, 8 hester. Andre ganger gikk vi hjem på togskinnene, også gjennom tunnelen. Underveis kunne vi rappe litt godteri fra gårdene langs jernbanelinja, et par neper og ei gulrot. Nepene var veldig gode, husker Henry.

- Damplokomotivet gikk på kull eller ved. Ved var lettere tilgjengelig. Det hendte vi var med og stablet tømmer på vognene, langs linja ved Sandermosen stasjon.

- *Fikk dere noe for jobben?*

- Nei, men det var moro!  
- *Hadde dere noe kontakt med tyskerne?*

- Ja, vi snakket da litt med dem. De hadde jo godterier! Vi visste hvem som var nazister, men det holdt vi munn om. Hjemmefronten hadde radiostasjon i Rundmyrveien: Har du Moskva, ble den kalt.

- Det berømte flykrasjet hørte vi, men vi misforsto retningen. Vi så røyken,



Movatn satsjon. Norsk Jernbanemuseum. Fotograf ukjent.



men været var dårlig så vi fant ikke flyet. Foreldrene våre syntes nok det var like greit.

*(Den 2. juli 1942 styrket et tysk krigsfly en fjellside i Hansakollen. Alle de tre tyske soldatene om bord mistet livet. Forf. anmerkn.)*

### Liv på Movatn stasjon

- Movatn stasjon betydde mye for oss ungene, en gjeng på 6-8 jevnaldrende jenter og gutter. Om sommeren krydde det av unger. Snippen var langt unna. Der hadde de ingen jernbanestasjon, men på grunn av den bratte stigningen, måtte toget senke farten her. Dette benyttet folk til å hoppe av toget. Ikke alltid traff de den lille perrongen som kom til etter hvert, men trillet ned skråningen.

- Vi hadde ikke klokke, men vi hadde beskjed om å komme hjem til visse tider om kvelden. Og på stasjonsmesterens kontor, hang ei klokke som vi kunne se gjennom vinduet. I blant ble noen av oss betrodd å sette ut signalflagg ved innkjøringen til stasjonsområdet – og da fikk vi kjøre en-manns sparke-dresin! Vi sto på det ene kneet og sparket dresinen av gårde med det andre beinet. Så festet vi rødt flagg på ene enden av stasjonen og grønt på andre enden. Gjett om vi vokste i egne øyne!

I stasjonshuset på Movatn kunne damene bytte til by-sko når de skulle ut. Støvlene satte de igjen på stasjonen. De ville jo se pene ut!

Vi møtte opp på stasjonen når foreldrene våre kom hjem fra byen. Lørdagstoget var spesielt. Det hendte vel at noen hadde handlet brennevin.

Kranglingen som hadde begynt på toget, fortsatte i slåsskamp på perrongen eller i venteværelset. I parentes må det sies at dette ofte gjaldt dem som ble kalt «tatere». Noen av disse bodde i tomme hytter på Movatn.

Og så var det de som jobbet på skauen med hogst og transport av tømmer. Tømmerarbeiderne bodde i ei brakke ved sporet, og hestene hadde stall her. De førte et slitsomt liv, spesielt om vinteren. Når endelig lørdagen kom, var det høy stemning i brakka. Poker og brennevin!

Ved enden av bakken ned fra Lørenskogen gård, gikk det ei 50 meter lang trebru over ei slette til stasjonen. - Jeg husker en episode fra denne brua, forteller Willy. - Jeg var underernært og fikk kort for å kjøpe melk fra Lørenskogen gård. Denne dagen hadde guttene fra Snippen og Movatn satt seg stevne for et reallt oppgjør på sletta under brua. På vei over brua ble jeg truffet av en stein rett over øyet. Det var harde tider!

Sommeraktiviteten var bading i Movatn. Vi bygde flåter og hadde sjøslag hvor det kunne gå riktig hardt for seg.

### Matauk

Sommeren var også tid for matauk. Mødrene våre knyttet på seg skaut, trakk på gummistøvler i tilfelle hoggorm, og fant fram bøtter og spann. Vi ungene ville nok heller leke enn å plukke bær, men fulgte motvillig med.

Det ble opparbeidet små jordlapper på skrinnskogbunn for dyrking av poteter, salat og sukkererter. Fedrene hadde også tobakksplanter. Bladene ble høstet og



Henry og Willy deler minner fra krigen. De begynte på skolen det året krigen brøt ut i Norge. Foto: Kirsten Bjune

tørket og solgt til en tobakksfabrikk etter at noe var bearbeidet til egen nytelse.

- Vi sto for oppdrett av kaniner, forteller de. - Det ga oss noen kjøttmiddager. Willy husker den gangen de skulle steike vafler, men ikke hadde noe å smøre jernet med. Da smurte faren med Schanckes lærimpregnering!

Henry sukker: - Jeg tenkte på mat støtt. Vi fikk mat stekt i tran, og vi hadde syltetøy uten sukker på brødiskiva. Når vi kom av toget etter skolen, hang tranlukta i lufta. Henry rynker på nesa bare ved tanken.

- Det fantes ikke lys på veiene. Alle hus var mørklagt og omringet av mørke grantrær. Når vi ruslet hjem, måtte vi orientere oss ved å kikke opp mot himmelen. Historiene om Rottenikken og Den Sorte Dame ga oss hjertebank der vi gikk i mørket.

Seinere kom stompe-lyktene; små håndholdte lamper med glass foran, hvor vi kunne sette lysstomper inni. Batterilykter fantes ikke. Jo,

forresten – Harry mener at han fikk ei lykt til jul. Henry minnes da bestemoren døde. Hun ble lagt i kiste, men toget ville ikke frakte den. Det var vinter og masse snø, så ingen biler kom fram. Kista måtte bringes ned til Snippen. Der kunne begravellesbyrået hente den. Henry og faren hans bandt kista fast på en kjelke og fraktet den ned bratte Røysabakken. De kavet seg svette fram i djup snø og nådde målet. Så var det å kave seg opp den bratte bakken hjem igjen.

• Kirsten Bjune



Sigaretter av norskavlet tobakk står det på pakka. Fedrene hadde tobakksplanter minnes gutta. Foto: Kirsten Bjune

Siste temakveld for konfirmantene:

## - Gå ut og vær noe for andre mennesker!

Lystige toner fra høytalerne møter konfirmantene som kommer inn i kirkerommet på Nordberg. Det er siste temakveld i forberedelsestiden for et åttitalls påmeldte ungdommer fra Nordberg og Maridalen.

Nå er det bare leiren i Bø i Telemark som gjenstår før selve konfirmasjonsdagen i september.

### Tenner en flamme

- I kveld er temaet "Sendelse", forteller kapellan Christian Volden som leder samlingen. Han snakker forståelig om leddene i gudstjenesten og understreker blant annet at nattverden er for alle, og de kan komme akkurat som de er. Gudstjenesten er et sted der Gud kan tenne en flamme i oss som gir oss drivkraft til å være noe for andre mennesker.

- Poenget med gudstjenesten og kirkens virksomhet er ikke at vi skal bli sittende her. Vi skal være medmennesker, poengterer presten.

Konfirmantene lytter, noen hvisker til hverandre, enkelte smugtitler på telefonen som de helst burde slått av.

Etterpå skal de delta i en digital Kahoot - en konkurranse med spørsmål om ting de har lært siden de startet konfirmantopplegget i januar. Deretter skal de

skrive sine personlige refleksjoner og spørsmål i en notisbok som en av lederne leser og gir tilbakemelding på.

Om noen stiller spørsmål i boka, kan de få svar når en av lederne har lest tekstene. Dette er personlige ting som er belagt med taushetsplikt. Et par av de unge konfirmantlederne bekrefter at de får engasjerte spørsmål i bøkene. Dette er tegn at konfirmantene tar opplegget seriøst. Svært få - om noen - trekker på skuldrene av hele greia.

### Religiøs myndig

Presten opplyser at som femtenåringer blir de religiøs myndige, de kan bestemme over sitt eget forhold til troen. De har rett til å ta egne avgjørelser i forhold til kirken og dens seremonier. De kan også delta i valg på menighetsråd. Kirken vil alltid ønske dem velkommen akkurat slik de er.

Det er ikke viktigst for presten om de får mengder av kunnskap om kristendom. Det som betyr noe, er at konfirmantene har fått en smakebit av hva kristen tro er og hva den kan bety for livet videre.



Kahoot-konkurranse om ting ungdommen har lært i konfirmanttiden.  
Alle fotos: Helge Kjøllesdal

### Konfirmantleir

Konfirmantene skal så deles opp i tre grupper som alternerer mellom å høre om hvordan det blir på konfirmantleiren de skal dra til 23. - 27. juni. Så går gruppene hver til sitt.

De som blir igjen i kirkerommet hører om leiren i regi av Kristen Idrettskontakt (KRIK). Der skal de ligge i telt. Konfirmantene fra Nordberg og Maridalen blir antageligvis den største gruppa. De fra Grefsen skal også telte rett ved. På morgensamlinger og kveldssamlinger vil de være sammen med konfirmantgrupper fra mange steder i Norge.

I løpet av dagen får de valget mellom å delta i en rekke aktiviteter. Det blir også en tid på dagen da de kan boltre

seg fritt i Bø Sommarland der de blant annet kan driste seg ned det kjente "Magasuget".

Konfirmantene smiler og nikker. Dette høres kult ut. De vil vite mer om aktiviteter og hvem de skal bo i telt sammen med.

- Og så skal det være ro i leiren klokken 23.00, smiler Christian myndig. - Vi har vakter som passer på at det ikke brenner i leiren og ellers sørger for at vi har orden.

Noen av konfirmantene skuler mot kapellanen som en usagt kommentar til det der med rosignal allerede kl 23.00.

### Noe å ha med seg

Menighetsbladet treffer Raket Brodin fra Maridalen etterpå. Vi spør ikke om hva hun har skrevet i boka, men lurer på hvordan



hun har opplevd konfirmanttiden.

- Det har vært veldig hyggelig å være med på dette sammen med de andre. Naturligvis gjøre jeg dette for å bli konfirmert. Men jeg tror også at jeg får med meg verdifulle ting videre i livet.

Hun opplever opplegget som variert, både med samlet undervisning og linjevalg for aktiviteter utendørs og innendørs.  
- Neida, dette har slett ikke vært bortkastet tid!

### Kveldsavslutning

Det er tid for avslutning. Noen av konfirmantene forbereder lystenning foran alteret. En krukke blir satt fram lenger bak i kirken for å imot lapper med bønneemner som senere blir brent når

disse temaene er blitt bedt for.

Det er andektig stille. De fleste går fram for å tenne lys. Litt hvisking underveis. Noen skriver på bønnelapper. Presten har også invitert de som vil til å gå til døpefonten å få tegnet et kors på panna med vannet som er helt i karet. Noen få velger også å gå dit for å markere tilhørighet i vrimmelen av alt som skjer foran alteret, ved lysteningsstedet og ved bønnekrukka.

Så ender temakvelden med ungdommelige strofer over høytalerne og prest Christian løfter armene og lyser velsignelsen over flokken før de går ut, hver til sitt.

• Helge Kjøllesdal



Rakel Brodin: Vi har fått med oss viktige ting vi kan ta med oss videre i livet.



Konfirmantene tenner lys mot slutten av siste temasamling



En gjeng skriver sine refleksjoner om hva de har opplevd i hver sin notisbok. De kan få tilbakemelding på dette fra en leder senere.

## Konfirmanter i høst

### Maridalen kirke

**2. sept. klokken 13:00**

Ariana Behrami  
Rakel Elisabeth Brodin  
Jakob Voje Skorge

### Nordberg kirke

**17. juni klokken 13:00**

Ildri Gjul Harstad

**02. sept. klokken 11:00**

Ask Sannes Aurstad  
Jesper Eidem  
Mikkel Olav Trøan  
Ertresvåg  
Sverre Hauso  
Othilie Borgen Kjekshus  
Mathias Skogli Larsen  
Selma Lorentsen Vinding  
Jon Schweder  
Sofia Hjermstad Strand  
Ava Viktoria Sætnan Valio  
Jonas Vang  
Emil Vold  
Karl Alonzo Kongshaug

**02.sept. klokken 13:00**

Jakob Martin Gutvik  
Eir Eskilt Hagalisletto  
Peder Hjukse Haaland  
Mads Kiplesund  
Ylva Prødel Larsen  
Lina Elisabeth Sparrevik  
Laurits Strøm-Nielsen  
Elise Frausing Wiborg  
Simen Aabølling Haugen

**02.sept. klokken 15:00**

Josefine Bjelke-  
-Holtermann  
Magnus Gjengedal  
Engestøl  
Alma Selmer-Olsen  
Flåøyen  
Karen Weider Hagemo  
Torvald Nilstun Kielland  
Maja Ottestad Ljosland  
Charlotte Weyergang  
Marcussen  
Nora Melbye Michelsen  
Noah Nicolai Hartz Moe  
Louise Bro Strauss  
Emma Stueflotten  
Elise Isabell  
Aasbø-Hansen

**03. sept. klokken 13:00**

Benedicte Kalvik  
Fjugstad

**09. sept. klokken 11:00**

Sebastian Andersen  
Martine Berg Buxrud  
Peter Ridola Ellinggard  
Maria Moe Gregersen  
Oscar Harbo-Lervik  
Ingrid Bækkelund  
Henriksen  
Mathilde Rekkertbø  
Koren  
Philippa Lauritzen  
Evensen  
Live Robøle Løberg  
Karoline Jærnes  
Oldenburg  
Erik René Tirkkonen Toft  
Thomas Tysseland

**09.sept. klokken 13:00**

Mie Günther Andresen  
Julie Sviland Botnen  
Margot Ottestad Eltervåg  
Kamilla Fahre  
Henrik Grotle  
Fürstenberg  
Sarah Hanasand-Iversen  
Ludvik Hirsch Steffens  
Lina Maria Kvamme  
Iver Pettersen  
Josefine Oraug Rygh  
Ingrid Moe Rønneberg  
Helene Scheele  
Sienna Printzell Skaug  
Sverre Skrede Stakkeland  
Nora Johanne Wæhre

**10. sept. klokken 11:00**

David Alexander Anstice  
Nora Marie Bjelland  
Ågot Bratberg  
Martin Solheim Eriksen  
Hedda Follesø  
Lars Forberg-Hansen  
Simon Johnsen  
Mie Christiane Jørgensen  
Felix Chang Liu  
Alma Bjørkelund Nesheim  
Julie Kristine Nordås  
Marte Sand  
Oscar August Smedsvig

# Konfirmant 2024

Du er hjertelig velkommen som konfirmant i Nordberg og Maridalen!

Her finner du mer informasjon om konfirmasjonstiden i Nordberg kirke! Se også nettsiden [www.kirken.no/nordberg](http://www.kirken.no/nordberg) for oppdatert informasjon.

Konfirmasjonstiden er en spennende tid hvor du skal få være nysgjerrig på livet, Gud og deg selv. Vi starter opp i januar 2024 og har undervisning og gøye linjesamlinger med ulike aktiviteter gjennom våren og sommeren. Du er velkommen akkurat som du er!

Vi vil komme med mer informasjon når det nærmer seg innskriving.

## Invitasjon til konfirmasjons-innskriving

Alle medlemmer i Nordberg og Maridalen som er født i 2009 vil få invitasjon til konfirmasjonstiden i august. Om du ikke bor i soknet eller ikke er medlem kan du sende en mail til konfirmantprest Christian Volden: [CV778@kirken.no](mailto:CV778@kirken.no) så vil du få tilsendt all nødvendig informasjon.

## Innskriving

I slutten av september har vi innskriving til konfirmasjonen.

Dette er en samling hvor konfirmanter og foresatte får all nødvendig informasjon om konfirmasjonstiden, linjer og vitkige datoer. Datoen for samlingen kommer snart, men vil også stå i invitasjonen.

## Konfirmasjonsdatoer 2024

I 2024 blir det konfirmasjoner 7. september, 14. september, og 15. september. Det vil være mulig å ønske seg den datoen som passer best.

## Hvem kan være konfirmant?

ALLE er invitert til å være konfirmant hos oss. Det er krav om å bli døpt, så om du ikke er det, må du døpes i løpet av



konfirmasjonstiden. Det lager vi gode tilpassede rammer rundt sånn at det blir slik du ønsker.

Vi er opptatt av å lage gode, trygge fellesskap hvor vi kan lære og utvikle oss sammen som mennesker.

Undervisningen ønsker vi at skal være aktuell og vise oss hvem Gud sier at vi er og at vi hører til. Vi er skapt, elsket og ønsket som den vi er!

Velkommen som konfirmant!



**Runes**  
Kjelsåsveien 130 • [www.runes.no](http://www.runes.no) [post@runes.no](mailto:post@runes.no)

**GRATIS BEFARING**  
**9088 6020**

**OPPTIL 40% RABATT**

### SOL- INNSYN SKJERMING

- Duette
- Plisségardiner
- Persiener
- Rullegardiner
- Lamellgardiner
- Markiser
- Screen



- Vi har **PRISMATCH** mot andre leverandører! • Fornøyde kunder – Google rating 4,8!
- Produksjon i Norge rask levering!

Utstilling åpen etter avtale



# Leve hele livet

Karine Odner (40) ønsker å hjelpe seniorer med å trygge en god alderdom. Hun er Nordre Aker bydels nye seniorveileder med kontor på Seniorhuset i Pastor Fangens vei 22.

Visste du at hver bydel i Oslo har en egen veileder spesielt for seniorer? Karine Odner begynte i stillingen i vår bydel høsten 2022.

Hun har brukt det første året til å bli kjent i området. Men siden Karine er oppvokst i Ullevål Hageby og er tidligere elev ved Nordberg ungdomsskole, er ikke bydelen ukjent for henne. Som student og nyutdannet sykepleier har hun også jobbet på Tåsenhjemmet. Karine bor nå på Fornebu og sykler daglig til og fra jobben for å holde seg i form.

## God alderdom

Karine har sin utdannelse fra Lovisenberg diakonale høyskole. Siden har hun tatt videreutdannelse i demens- og alderspsykiatri.

– De syv siste årene før jeg kom hit var jeg ansatt som spesialsykepleier ved Hukommelsesklinikken på Ullevål sykehus, forteller hun.

*- Hva går seniorveilederjobben ut på?*

– Jeg er kontakten mellom innbyggere over 60 år og bydelen. Jeg skal jobbe for å informere og veilede seniorer om tilbud og muligheter, altså de som

ikke allerede har helse- og omsorgstjenester fra bydelen. Tanken er at jeg skal hjelpe seniorer til å planlegge for en god alderdom.

## Lever lenger her

*- Hvordan synes du ut fra ditt ståsted at situasjonen for seniorer i denne bydelen er?*

– Mitt inntrykk er at de fleste har det bra, sier Karine. Av bydelens 54 000 innbyggere er 6 800 over 67 år. Det er bare tre bydeler som har flere eldre enn Nordre Aker. I 2023 er det ca. 240 innbyggere uten helse- og omsorgstjenester som blir 80 år.

*- Hvordan kontakter du innbyggerne som er i målgruppen?*

– Jeg sender brev i posten og innkaller til informasjonsmøter her på huset. Flere møter med færre deltakere gir større rom for dialog. Hittil har ca. halvparten av de inviterte møtt opp. Karine forteller at når noen heller ønsker hjemmebesøk gjør hun det gjerne. Hun er opptatt av at folk må få vite at hun finnes og gjerne vil hjelpe.

## Mange er fornøyd

*- Hvilken respons får du på informasjonsmøtene?*

– Det er mange som blir overrasket når de får høre om alt som finnes av tilbud for seniorer i denne bydelen, sier Karine.

– Vi har flere møteplasser i bydelen med mange gode tilbud til seniorer, både sosiale aktiviteter, servering av mat, tilbud om trening og transport



Karine Odner er Nordre Aker bydels egen seniorveileder. Tirsdag 29.august kan du møte henne på tirsdagslunsjen i kirkestua. Der vil hun blant annet dele ut brosjyra hun viser fram på bildet og fortelle hva hun kan bidra med overfor bydelens seniorer.

Foto: Lillian Dombestein

og mye mer. I tillegg kommer jo frivilligheten som f.eks. Kirken representerer.

– Alle har behov for trygghet og forutsigbarhet i hverdagen for å trives. Med informasjonsmøtene er tanken at senioren skal vite om hvilke tilbud bydelen har, og hvor de kan henvende seg ved behov for hjelp i hverdagen.

## Forbered deg

*- Hvordan kan man forberede seg på en god alderdom?*

– Det er lurt å tenke på hvordan man vil bo, blant annet. Det kan bli utfordrende å bli boende i et stort hus med trapper og stor hage. Vi går en framtid i møte med mange eldre, og behovet for bistand i hverdagen er økende.

– Det er ofte eldre har høye forventninger til hva det offentlige kan bidra med. Jeg kan bidra med å formidle hvilke tjenester som bydelen tilbyr, og

jeg oppfordrer folk til å gjøre seg kjent med hvilke muligheter som finnes.

## Aldersvennlig samfunn

Karine er opptatt av at vi må legge til rette for et mer aldersvennlig samfunn. Seniorer har mange ressurser og de må brukes så lenge som mulig. Hun oppfordrer folk til å være frivillige og engasjerte, og finne aktiviteter som gir mening slik at man kan leve et liv med en god hverdag så lenge som mulig.

I den anledning vil Karine slå et slag for Helseveiviseren, et digitalt hjelpemiddel med tilbud om sosiale aktiviteter, trening, møteplasser, dataopplæring og helsehjelp.

– Og det beste er at de fleste tilbudene er gratis, har ikke ventetid og krever ingen søknad, sier Karine. Se [www.oslo.kommune.no/helseveiviser](http://www.oslo.kommune.no/helseveiviser).

• Lillian Dombestein



små og store oppdrag  
**HARRY MARTINSEN A/S**  
VVS RØRLEGGER ENTREPRENØR  
Tlf. 23 33 24 40 Etabl. 1923  
Fax 23 33 24 41  
E-post: [post@harry-martinsen.no](mailto:post@harry-martinsen.no)  
Vakttelefon: 23 33 24 40

Kjelsås Malerservice - A. Baumann:

**Alt av  
innvendig og utvendig malerarbeid**

- Borettslag, sameier og privat -

Norsk faglært maler med gode, lokale referanser.  
NB: Pensjonistrabatt!

**Kjelsås Malerservice**

Kurveien 52, 0495 Oslo  
Mobil: 907 63 309  
[Kjelsas.malerservice@gmail.com](mailto:Kjelsas.malerservice@gmail.com)  
Nettside: [kjelsasmalerservice.no](http://kjelsasmalerservice.no)



**ELEKTRIKER`N I NÆROMRÅDET**



Vi utfører større og mindre oppdrag hos mange fornøyde kunder i nærmiljøet. Både boliger, borettslag/sameier og næringskunder. Ingen oppdrag er for små.

Planer om fornying, oppussing, nytt sikringsskap, nye kabler, gulvvarme, belysning, reparasjoner eller annet?

Vi hjelper deg gjerne!  
Det skal lønne seg å spørre oss

**EN SIKKER KONTAKT**

**Kjelsås Elektro AS**

Tlf. 22 22 10 40

[post@k-e.no](mailto:post@k-e.no)

[www.k-e.no](http://www.k-e.no)

**KIWI** mini pris



**SAGA®**  
BEGRAVELSESBYRÅ



Vi ordner alt det praktiske og er tilgjengelig hele døgnet. Hos oss er du i trygge hender.

Tlf : 4000 2460  
www.sagabegravelse.no

**GRAVSTEIN24®**  
- vi vet hvor mye det betyr for deg

**Spar opp til 50% ved kjøp av gravstein på nett**



Gravstein24 tilbyr også vedlikehold og oppussing. Stort utvalg av nye gravsteiner. Ring oss på tlf. 4000 2448

- en del av  Ellingard Gruppen

Kontakt: Tlf: 4000 2448  
E-post: post@gravstein24.no  
www.gravstein24.no

## Ønsker å leie

Familie på 4 med tilknytning til Kringsjø/Korsvoll ønsker å leie leilighet i området. Ikke røykere. Ingen husdyr. Barna (11, 12 og 16 år) er bosatt hos meg annenhver uke. De to yngste går på Kringsjø skole. Interessert i leiligheter, som blir ledig til utleie, når som helst i løpet av høsten/vinteren 2023.

### Kontaktinformasjon:

Stian Bondli  
tlf. 46296384  
mail: stibon@gmail.com

## Kringsjø Legesenter

Legene

Froydis Blaker Aasbø  
Tonje Hogdahl Mysen



Besøksadresse : Folke Bernadottes vei 32  
Telefon : 22 02 03 30  
Åpningstider : Hverdager 08:00 – 15:00

Hjemmeside : <https://kringsjolegesenter.klinikk.pasientsky.no/>



**Gunnar Ruud**  
Catering - Selskapsmat  
Matglede til hverdag og fest!



www.gunnarruud.no  
Tlf. 23 30 25 00

og smaken, den slår ingen!

Konfirmasjon  
Bryllup  
Barnedåp  
Snitter  
Tapas  
Koldtbord  
Middager  
Gryteretter  
Grillmat  
Fingermat  
Kaker  
og mye mer...

## + Røde Kors Oslo

### Til stede for mennesker i vårt nærmiljø

Vi har behov for flere besøksvenner.  
Har du tid til å glede et medmenneske?  
Du vil få opplæring.  
Kontakt oss på epost [frivillig.oslo@redcross.no](mailto:frivillig.oslo@redcross.no)  
eller ring 412 05 968  
[www.rodekors.no/oslo](http://www.rodekors.no/oslo)

Sjekk  Punkt **VÅR KOMPETANSE, DIN TRYGGHET!**

Bestill sjekk av bilen din i dag! **T. 22 15 06 88**

**KJELSÅS BILVERKSTED**

ADVOKATFIRMAET DA

**NORJUS**

Arv, testament, avtalerett, eiendom m.m.

En av mange hyggelige uttalelser fra våre klienter:  
*Tusen takk for godt utført arbeid, dere har vært dyktige, raske, ryddige og etterrettelige. Jeg kommer personlig til å anbefale dere (har gjort) om det skulle være noen som skulle trenge hjelp en gang. EMG, Oslo*

Sognsveien 75 C - T 22 55 51 80 – [norjus@norjus.no](mailto:norjus@norjus.no)

**ULLEVÅL STADION**

# DNB Eiendom



## Vi har åpnet nytt kontor på Ullevål

DNB Eiendom Ullevål  
tlf: 95 83 40 00

Vi er tolv engasjerte meglere som har flyttet inn i nytt kontor i Sognsveien 77 C.

Skal du selge bolig? Da er vi klare for å hjelpe deg med vår spesialkompetanse og kjennskap til ditt nærområde.

Vi ser frem til å høre fra deg!



[dnbeiendom.no](https://dnbeiendom.no)





**Velkommen til en hyggelig handel!**

**Meny Kringsjå – din nærbutikk med det store utvalget.**



**Du får så mye mer**

**KRINGSJÅ**  
9-20 (9-18) tlf 23 00 85 85  
Minister Ditleffsvei 21 – www.meny.no

Nye og gamle pasienter ønskes velkommen!



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



**Tømmerfirma Ryen & Co.**

Frysjaveien 27A, 0884 Oslo  
Tlf: 22 02 09 80 / Mobil: 48 00 34 79  
www.ryenogco.no





**Torpa EL-installasjon**

AVD. OSLO - TLF. 61 11 25 25



**Alt av elektriske anlegg**

**Kom innom for en hyggelig prat på vårt kontor i Nordbergveien 43 d**

**www.torpa-el.no**  
**post@torpa-el.no**






**SØNDAG KL 11.00  
I NORDBERG KIRKE**

- Søn. 13. aug Skaperverkets dag i kolonihagen  
Sokneprest Kristin Stang Meløe,  
Diakon Lillian Dombestein  
Diakon Gudrun Homstvedt
- Søn. 20. aug Skolestartgudstjeneste  
for små og store  
Kapellan Christian Volden  
Elisabeth Danielsen Haare
- Søn. 27. aug Forenklet høymesse  
Sokneprest Kristin Stang Meløe
- Lør. 2. sept Konfirmasjoner kl 11, 13 og 15  
Kapellan Christian Volden m. fl.
- Søn. 3. sept Høymesse  
Sokneprest Kristin Stang Meløe  
Diakon Gudrun Homstvedt
- Søn. 3. sept Ekstra konfirmasjon kl 13  
Kapellan Christian Volden m. fl.
- Lør. 9. sept Konfirmasjon kl.11, 13  
Kapellan Christian Volden m. fl.
- Søn. 10. sept Konfirmasjon kl.11  
Kapellan Christian Volden m. fl.
- Søn. 17. sept Høymesse  
Sokneprest Kristin Stang Meløe
- Søn. 24. sept Høymesse. **Avskjedsgudstjeneste  
for sokneprest Kristin Stang Meløe**  
Prost Elisabet Yrwing Guthus  
Kapellan Christian Volden  
Sokneprest Ketil Rosnes  
Diakon Lillian Dombestein  
Diakon Gudrun Homstvedt m. fl.
- Søn. 01. okt Høymesse  
Vikarprest Torbjørn Fink  
Diakon Lillian Dombestein
- Søn. 08. okt Høymesse  
Prest Gunnar Grøndahl  
Diakon Gudrun Homstvedt
- Søn. 15. okt Gudstjeneste for små og store  
Utdeling av bok til fireåringer  
Kapellan Christian Volden
- Søn. 22. okt Høymesse  
Vikarprest Torbjørn Fink
- Søn. 29. okt Bots og bønnedag  
Gudstjeneste med skrifte  
Vikarprest Torbjørn Fink



**SØNDAG KL 11.15  
I MARIDALEN KIRKE**

- (Maridalsbussen ankommer kirken kl 11.09.)
- Søn. 20. aug Gudstjeneste  
Sokneprest Ketil Rosnes
- Lør. 2. sept Konfirmasjon  
Sokneprest Ketil Rosnes
- Søn. 17.sept Gudstjeneste  
Sokneprest Ketil Rosnes  
Diakon Gudrun Homstvedt
- Søn. 01. okt Gudstjeneste  
Sokneprest Ketil Rosnes
- Søn. 15. okt Gudstjeneste  
Sokneprest Ketil Rosnes  
Diakon Gudrun Homstvedt
- Søn. 05. nov Alle helgensdag  
NB. kl 18.15 Sokneprest Ketil Rosnes  
Diakon Gudrun Homstvedt
- Vil du bidra til at kirkestua får stoler, bord og annen innredning, kan du **vippe til 747093** eller betale til **bank 1503.19.29706**



**Menighetskontor  
for Nordberg og Maridalen kirker:**

**Nordberg kirke:** Kringsjågrenda 1, 0861 Oslo.  
Tlf. 23 62 94 90 eller en ansatt direkte  
E-post: post.nordberg.oslo@kirken.no  
Konto: 1600.21.35020.  
Vipps: 23077

**Maridalen kirke:** Maridalsveien 506  
Konto: 1602.49.01959  
Vipps: 70556



# Navn og adresser



**Sokneprest i Nordberg:**  
**Kristin Stang Meløe**  
Tlf: 908 88 990  
E-post: ks636@kirken.no



**Daglig leder for Nordberg og Maridalen:**  
**Marianne Utle**  
Tlf: 928 38 041  
E-post: mu954@kirken.no

**Menighetssekretær:**  
Kontortlf.: 23 62 94 90

Stillingen er ubesatt på ubestemt tid pga manglende finansiering.



**Nordberg menighets barnehage:**  
**Bjørn Wang Langer**  
E-post: styrer@nordbergmenighetsbhg.no  
Tlf: 467 49 637



**Sokneprest i Maridalen:**  
**Ketil Rosnes**  
Tlf: 930 93 920  
E-post: kr736@kirken.no



**Diakon for seniorer:**  
**Lillian Dombestein**  
Tlf: 973 05 294  
E-post: ld929@kirken.no



**Diakon for seniorer:**  
**Gudrun Aas Homstvedt**  
Tlf: 468 62 174  
E-post: gh697@kirken.no



**Nordberg menighetsråd Leder:**  
**Geir Erik Berge**  
Tlf: 930 02 524



**Kapellan:**  
**Christian Volden**  
Tlf: 465 03 139  
E-post: cv778@kirken.no



**Organist:**  
**Eivind Gjerdalen Vonen**  
Tlf: 23 62 94 94  
E-post: ev342@kirken.no



**Trosopplæringsleder:**  
**Elisabeth Danielsen Haare**  
Kontortlf: 23 62 94 99  
E-post: eh767@kirken.no



**Maridalen menighetsråd Leder:**  
**Gunstein Hansen**  
Tlf: 952 03 280  
E-post: gunsteinhansen@hotmail.com



**Kjøkkenassistent:**  
**Shehnaz Noori**



**Menighetsarbeider:**  
**Erik Martinus Kvamme Fjeldstad** Tlf. 949 87 287



**Menighetsarbeider:**  
**Ann-Helen Brakstad**  
Tlf. 406 08 183



**Organist i Maridalen:**  
**Simon Nilsson**  
Tlf: 402 01 843  
E-post: sn826@kirken.no



**Dirigent Tweesters:**  
**Hanna Vegge**  
E-post: nordbergtweesters@gmail.com



**Leder Tweesters:**  
**Andrea Moe**



**Koransvarlige Bago:**  
**Maria Hannevik**  
E-post: nordbergbago@gmail.com



**Solveig Lindheim**



**Kirketjener i Maridalen:**  
**Bjørn Magnus Hanserud**  
Tlf. 900 63 656

# Lærer norsk uten lærebøker

Hver onsdag formiddag er det internasjonalt i lokalene til Sogn frivilligsentral. Over kaffe-koppen og noe godt å bite i og helt uten lærebøker, kommer kvinner fra flere land for å øve på å snakke norsk sammen med norske frivillige.

«Språkvenn» er navnet på tilbudet som er utviklet av Norske kvinners sanitetsforening (Sanitetskvinnene).

– Vi tilbyr lavterskel møteplasser som øker mulighetene for at minoritetspråklige kvinner lærer norsk samtidig som de utvider sitt sosiale nettverk, sier Audny Brandvold som er medlem og med som frivillig på «Språkvenn».

## Trygghet viktig

Sidsel Hauff er initiativtaker til «Språkvenn» på Kringsjø. Prosjektet drives i samarbeid med Sogn frivilligsentral.

– Her snakker vi ikke om modale hjelpeverb og den slags grammatiske krumspring. Målet er å skape en trygg arena hvor kvinnene får selvtillit til å snakke norsk. Det er en forutsetning at kvinnene kan litt norsk fra før. Dette er et supplement til kursene som Nav tilbyr.

Turfa fra Palestina nikker. – Jeg er ellers mest sammen med folk som snakker arabisk. Først turte jeg derfor ikke å si noe her, men nå prater jeg mye.

– Noen ganger snakker vi om mat, om været, om kultur eller om høytider innenfor de ulike kulturene vi representerer, sier Sidsel.

– Jeg lærer veldig mye her, sier Mona fra Syria som har bodd over to år i Norge. De andre nikker bekræftende.

## Godt sted

Sidsel Hauff stortrives på «Språkvenn».

– Jeg har drevet med språk og formidling hele livet, og kjente jeg måtte finne på noe da jeg ble pensjonist. Så koblet jeg meg på Sanitetskvinnene og deres Språkvenn-prosjekt.

Sidsel forteller at det var en utfordring å finne et godt sted å være. Men da hun kom i kontakt med daglig leder på Sogn frivilligsentral, Mona Magnussen, falt brikkene på plass og de startet opp i oktober i fjor.

– Jeg kan ikke få fullrost Mona, det må du få med. «Klart vi skal ha språkvenn-gruppe her», sa Mona.

## Ingen påmelding

Denne onsdagen er det tre frivillige som møter kvinnene rundt langbordet. Fra starten av er det fire deltakere, i løpet av samlingen dukker det opp tre til. – Det har hendt vi har vært ni deltakere, sier Sidsel.

«Språkvenn» har ingen påmelding, så de vet aldri hvor mange som kommer. Det koster heller ikke noe å være med.



Språkvenner samlet rundt langbordet på Sogn frivilligsentral: Corina fra Tyskland, Mona fra Syria, Kari fra Hong Kong, Zohrem som er uigur og Turfa fra Palestina sammen med Sidsel Hauff (initiativtaker), Jorunn Valen-Senstad og Audny Brandvold (Sanitetsforeningen). To frivillige; Eli Ormerød og Inger-Johanne Sveen, var ikke tilstede denne onsdagen. Foto: Lillian Dombestein

På bordet ligger mange lapper. Kvinnene trekker hver sin lapp og leser i tur og orden hva som står på den.

«Hva slags lege er en fastlege?» står det på en av lappene. Ivrig diskusjon og samtale. De frivillige prøver å forklare med enkle ord om det norske fastlegesystemet. Hvordan fungerer det i kvinnenes hjemland? Kvinnene prøver å forklare.

Neste lapp: «Hvilke bær finnes i Norge?» Svarene kommer. Noen googler og ser på bilder. Multer – hva er det? Hvor vokser de? Hvordan smaker de? Sidsel Hauff spretter opp og tegner og forklarer på en «flippover». Slik holder de på til klokka går mot lunsjtid. Da kommer knekkebrød og ost på bordet.

– Det er Sanitetskvinnene som bidrar med midler til maten, sier Sidsel.

## Vei inn i Norge

Jorunn Valen-Senstad er en av de frivillige denne onsdagen. Jeg spør henne hvorfor hun er med på «Språkvenn».

– Jeg synes dette er veldig fint å være med på, så mye glede. Jeg lærer mye og får nye venner her. Det er også interessant å se hvordan det er for nye landsmenn å finne seg til rette i Norge.

Sidsel legger til at Språkvenn skal være en vei inn i det norske samfunnet. Det snakkes ikke så mye om kvinnenes bakgrunn. Allmenne tema er i fokus.

## Etter sommerferien starter «Språkvenn» opp igjen onsdag 30.august.

– Dersom du kjenner noen som du tror vil ha glede av å være med så ta kontakt, sier Sidsel. – Det er bare å komme.

• Lillian Dombestein