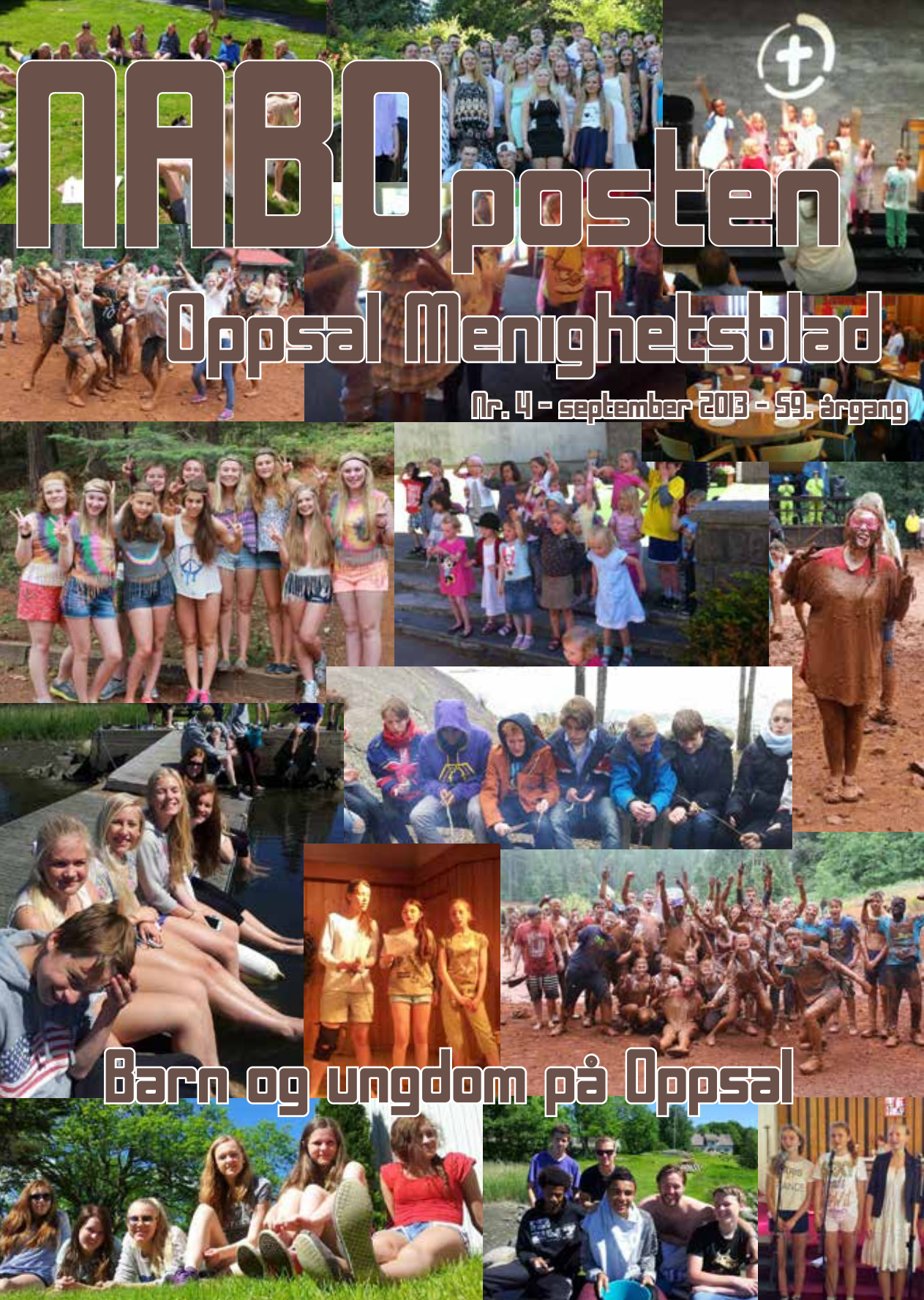


# NABO posten

## Oppsal Menighetsblad

Nr. 4 - september 2013 - 59. årgang



### Barn og ungdom på Oppsal



- mennesker møtt av Jesus Kristus

**Utleie av Oppsal kirke og OPUS**  
Kontakt menighetskontoret

**Utleie av Søndre Skøyen Kapell**  
Forretningsfører:  
Sigurd Edv. Gullerud  
Telefon: 22 27 43 02  
E-post: sedv.gullerud@vikenfiber.no

**Oppsal kirke**  
Solbergliveien 85, 0683 Oslo  
Henvendelser rettes til menighetskontoret  
Bankkonto: 7877.06.73983

**Menighetskontoret**  
Holder til i Oppsal kirke  
Telefon: 23 62 99 60  
E-post: post.oppsal@oslo.kirken.no  
Åpent: mandag til fredag kl. 10:00 - 14:00.

**Oppsal menighetsråd**  
Leder: Finn Tennøe  
Telefon: 22 27 76 03  
E-post: finn.tennoe@vikenfiber.no

**Søndre Skøyen kapell**  
Dalbakkveien 39, 0682 Oslo  
Telefon: 22 27 88 44  
Henvendelser rettes til menighetskontoret  
Bankkonto: 1609.50.08694

**Sameiet Søndre Skøyen kapell**  
Leder: Kjell Maalø  
Telefon: 22 27 88 59  
E-post: gerd.maalo@gmail.com

**Søndre Skøyen menighetskomité**  
Leder: Jon Smemo  
Telefon: 22 27 02 15  
E-post: jsmemo@online.no

## Ansatte i Oppsal menighet



*Menighetsforvalter:* Grete Mugaas  
T: 23 62 99 62 / M: 411 05 824  
E-post: grete.mugaas@oslo.kirken.no



*Sokneprest:* Kåre Skråmestø  
T: 23 62 99 63 / M: 924 26 917  
E-post: kare.skramesto@oslo.kirken.no



*Prostiprest:* Hans Jacob Finstad  
T: 23 62 99 72 / M: 452 40 091  
E-post: hans.jacob.finstad@oslo.kirken.no



*Kapellan:* Nina Kristine Niestroj  
T: 23 62 99 64 / M: 482 73 390  
E-post: nina.kristine.niestroj@oslo.kirken.no



*Prestevikar:* Fredrik Berge  
T: 23 62 99 65 / M: 995 20 294  
E-post: fredrik.berge@oslo.kirken.no



*Kateketvikar:* Anne Brandt Føyen  
T: 23 62 99 70 / M: 936 89 639  
E-post: anne.brandt.foyen@oslo.kirken.no



*Trosopplæringsmedarbeider:* Daniel Waka  
T: 23 62 99 67 / M: 947 82 015  
E-post: daniel.waka@oslo.kirken.no



*Diakonimedarbeider:* Bengt Helgeland  
T: 23 62 99 68 / M: 943 02 069  
bengt.helgeland@oslo.kirken.no



*Kantor:* Solvi Ådna Holmstrøm  
T: 23 62 99 69 / M: 924 36 770  
E-post: solvi.holmstrom@oslo.kirken.no



*Organist i Søndre Skøyen kapell:* Lars Fredrik Nystad / M: 958 57 019  
E-post: lars.fredrik.nystad@gmail.com



*Kirketjener:* Elisabeth Grimstad  
T: 23 62 99 60 (menighetskontoret)  
E-post: post.oppsal@oslo.kirken.no



*Renholder:* Ellen Sivertsen  
T: 23 62 99 60 (menighetskontoret)

**NABOPOSTEN**  
Oppsal Menighetsblad

Naboposten utgis av Oppsal menighet. Opplaget er 8.000 eksemplarer, har seks nummer i året, og

sendes ut til samtlige av menighetens husstander. Bladet trykkes hos Merkur-Trykk.

**Annonser:** Kontakt redaktør eller menighetskontoret

**Annonsepris:** Kr 300,- pluss kr 8,- pr. spalte millimeter  
**Farger:** 40 % tillegg  
**Fast avtale:** 10 % rabatt  
**Redaktør:** Anne Brandt Føyen

**Neste nummer:** Utgis uke 41  
**Innleveringsfrist:** Mandag 23 september  
**Forsidebilde:** Bilder fra Younglife, Barnekor, familiemiddag, konfirmantleir, forsangerteam.

## H V I L E

“Gud velsignet den sjuende dagen og lyste den hellig. For den dagen hvilte Gud etter det verk han hadde gjort da han skapte”. (1.Mosebok kap.2, vers 3).

Bibelen starter med Skaperverket. Intet mindre. Og her er det mange ting jeg kunne ha lyst til å trekke frem, blant annet at du og jeg og alle mennesker på denne jordkloden er skapt av Gud. Tenk litt over det...

Men det jeg egentlig har på hjertet idag, handler om ordet “hvile”.

Hviledagen er hellig - helligdagen er hviledag.

For å si det kort og enkelt: hvil dere med god samvittighet !

Jeg skrur tiden noen år tilbake, og husker hvordan jeg som lillesøster til en aktiv idrettsgutt på nært hold fikk se hva som kreves for å nå toppen innenfor det man holder på med. Dette var lenge før pengene gjorde sitt inntog i idrettsverden.

Det handlet om lek og moro. Idrettsgleden var motivasjon nok. Og godt kameratskap.

Det var tre ting som måtte gjøres skikkelig for at man skulle lykkes, og alle tre var viktige på hver sin måte: trening-kosthold - hvile (restitusjon).



Jeg har lest og hørt mye om de to første. Viktige ting begge to, både trening og kosthold. Men når hørte jeg sist en trener si noe om hvile ?

Blir det for lite hvile, går det ut over de to andre tingene. Det blir “ubalanse i regnskapet”.

Med små, enkle grep kan vi få bedre effekt av hvilen i hverdagen:  
- skrive ned på en lapp det vi må huske i morgen, og dermed gi hjernen “fri” når vi skal sove,

- bruke noen kroner på en god madrass, en god pute osv.
- avslutte dagen en time før, og dermed få en ekstra times søvn,
- la mobiltelefon og PC hvile hele natten igjennom,
- osv.

Mon tro om ikke kreativiteten begynner å våkne til liv, når vi får nok tid til å hvile ?

Hvilen er også en kjær gave til dere som opplever motbakke i livet akkurat nå:  
“Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, så vil jeg gi dere hvile”.  
(Matteus kap.11,vers28).

Hvil deg med god samvittighet !

Av Elisabeth Grimstad kirketjener



### Messe og basar i Søndre Skøyen kapell

**Onsdag 16. oktober**  
kl 11.00 åpner dørene. Det blir loddsalg, bevertning, og salgsdisk med påfølgende formiddagstreff kl 12-14.00

**Torsdag 17. oktober kl 18.00** blir det mer loddsalg, kaffe og kaker, og div underholdning. Kvelden avsluttes selvfølgelig med trekning av lotteriet!

### INNSKRIVING AV KONFIRMANTER

#### Informasjonsmøte

Torsdag 24. oktober kl. 19:00 - 20:30 blir det møte for de som ønsker å bli konfirmert, samt deres foreldre/foresatte.

Sted: Menighetssalen

På møtet blir det gitt informasjon om konfirmasjonstiden, dere vil få møte noen av de ansatte og det blir mulighet for å stille spørsmål.

**Påmelding skjer i etterkant av møtet.**

### Åpen kirke

Når plakaten med skriften "Åpen kirke" er satt fram utenfor Oppsal kirke er det mulighet for bønn og lystenning. Tilbudet arrangeres regel messig hver mandag kl. 10 til 11.

### Formiddagstreff i

Oppsal kirke 10. september kl. 12-14. «En reise i bilder gjennom India og Bhutan» av Ingrid Rød Jensen.

### Kirkeringen

Kl. 12:00 i Oppsal kirke følgende datoer: 3 september, 5 nov.

**Felles formiddagstreff og kirkeringen tirsdag 15 oktober kl 12.00**

### Skøyenåsen misjonforening

følgende datoer:

**Mandag 9.september**

kl.19.00 hos Selvaag, Dalbakkveien 56  
Miriam Endalew kommer.

**Mandag 14.oktober**

kl.19.00 hos Gravir, Dalbakkveien 90  
Daniel Waka.

Trosopplæring i Oppsal menighet

**Lovsangskvelder**  
Vi møtes i Oppsal kirke, lovsynger og tilber Gud sammen- kl 18.00  
Neste lovsangskvelder:  
8. september  
13. oktober

### PROSTIETS BØNNEDAG

til inspirasjon for bønn i menighet og eget liv  
I en ramme av lovsang og forbønnsgudstjeneste: bibeltime med Andreas Hegertun og Nikolai Skaslien Olsen.  
Lørdag 26. oktober  
kl. 10 – 14.30  
i Hauketo-Prinsdal kirke

### Bønn for Oslo

Hver torsdag fra kl. 09:00 til 10:00 arrangeres Bønn for Oslo i Oppsal kirke. Denne timen brukes til å be for byen, bydelen og menigheten.  
Møt opp og bli en del av bønnefellesskapet.

### Fredagslunsj

Kl. 12:00 til 13:00 i Oppsal kirke hver fredag. Ta med egen niste. Servering av kaffe og te.



Tannlege Cecilie Aass MNTF Tannlege Turid Rongved MNTF

Mandag-fredag 08-1530

Grundig undersøkelse hos  
tannlegen inkl.  
2 røntgen puss og rens for  
kun kr. 850,-

Blekning av tenner kr. 2.500,-  
Blek tennene på en effektiv  
og trygg måte med veiledning  
av tannlegen.



Skøyenåsen senter • Haakon Tveters vei 8 • Skøyenåsentannklinikk.no • Tlf nr 222 68 118



Gravsteiner - Inskripsjoner  
- Omarbeiding  
Utstilling vis á vis Østre  
Aker kirkegård

Ulvenvn. 102. 0581 Oslo  
Tlf. 22 65 60 50 Fax. 22 65 60 31  
www.gravstein.com

## TVEITA ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

Testamente/ary, Samboeravtaler, Separasjon/skilsmiss, Barn/barnevern, Trygd/erstatning, Arbeidsrett, Husleie, Fri rettshjelp

Kontor i 3. etg. ved OBOS eiendomsforvaltning og senterledelsen

Timebestilling tlf.: 21 37 71 77 / 908 89 733

e-mail: kpaulsrud@kindemco.no

**Auster**  
Dame- og Herre-  
frisør  
Parfumeri A/S

Oppsal kjøpesenter

Telefoner

22 26 43 94 • 22 26 77 78

## OPPSAL LEGEKONTOR

Spesialist i allmenntidrett Yngve Rønsen - Timebestilling/Øyeblikkelig hjelp

BARN - VOKSNE - GRAVIDITETSKONTROLL

HJEMMEBESØK ETTER AVTALE

Tlf. 22 27 49 29 - Telefontid: 08:00 - 15:00

Haakon Tveters vei 88 (Oppsal kjøpesenter)

## A/L Oppsal Samfunnshus

### Selskaps- og møtelokaler

– I bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barnedåp • Konfirmasjon • Fødselsdager • Bryllup • Begravelser • Møter, konferanser eller andre arrangementer som du måtte ha behov for

Utleialternativene dekker fra 10 til 150 personer.

Ta en titt inn i Samfunnshuset i Vetlandsveien 99/101 på Oppsal.

Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf. 23 12 65 40 Fax 23 12 65 41

oppsal.samfunnshus@oslo.online.no

# På Young Life leir til USA

Mandag morgen 21. juni hadde en gjeng på 21 unge møtt opp på Gardermoen. Dette var en gjeng fra Young Life Oppsal (som har samarbeid med oppsalmenighet i ungdomsarbeidet) som skulle på sitt livs eventyr til California, og stemningen var naturligvis deretter, upåklagelig god.

Vi sa farvel til foreldrene som så sine unge håpefulle forsvinne ut av deres trygge favn, og ut i den store ukjente verden. Gleden var stor hos de unge for denne umiddelbare frihetsfølelsen, mens lett nervøsitet er mer beskrivende for foreldrene. Reiseleder (undertegnede) kunne på sin side puste lettet ut da alle var sjekket inn, og ingen dokumenter manglet. Det er en meget god følelse å være 21 stykker på tur gjennom avgangshallen på Gardermoen, ferdig innsjekket, på vei til store Amerika- Eventyret var i gang!

Flyturen til «over there» er selvfølgelig lang. Vi landet i San Francisco på kvelden samme dag hvor vi møtte opp med en gruppe «Younglifere» fra Sandnes som vi skulle være på tur sammen med. Deretter fant vi bussen som skulle ta oss til Santa Rosa, byen som skulle bli vår base, i nord California, en time fra SF.

Her ble vi møtt av en gjeng herlige amerikanere som var klar for å vise oss nordmenn hva virkelig gjestfrihet består i. Vi delte oss opp i grupper på 4-5 personer og ble fordelt på forskjellige familier som mer enn gjerne ville ha noen eksotiske nordboere på besøk. På dette tidspunktet var alle helt i fra seg etter søvn, så det var bare å hoppe i bilene og komme seg hjem til vertsfamiliene og finne senga.

Dagen etter møtte vi opp kl. 09.00, og den eneste som var for sen til oppmøte var reiseleder som hadde glemt veien og kjørt seg noe bort. Men vi kom oss av sted etter hvert; vi skulle opp i fjellene i California-destinasjon Woodleaf, for en uke spekket med aktiviteter på Young Life camp.

Synet som møtte oss da vi kjørte inn på leirplassen var et nydelig område med basseng, fotballbaner, innsjø- alt idyllisk til i en western landsby. Woodleaf var i gamledager en tømmerhogger-landsby som nå var blitt leirplass. Vi ble møtt av en ellevill forsamling av ungdommer som tok godt i mot oss, med musikk og dans, slik at partystemningen var i gang fra første øyeblikk.



Utover dagen strømmet det på med ungdommer fra forskjellige steder i USA, de fleste fra California, men det var også en gruppe fra Wyoming som hadde kjørt 22 timer i bil for å komme frem til leiren.

Opplegget begynte på kvelden med Club, hvor vi sang, hadde leker og underholdning, samt en kul type som het Chris som fortalte om Jesus. Måten han så enkelt og jordnært fortalte evangeliet gjorde inntrykk og det var greit å henge med selv om det var på engelsk.

Deretter hadde vi noe tid i hytta vår, før alle gruppevis skulle gjennom gjørmeløypa.

Etter at vi var gjennom løypa og hadde fått dusjet fikk vi noe snacks utdelt i hyttene som vi overnattet i. Da var alle dødens trøtte, etter en lang dag og jetlag, så det var ikke vanskelig å sovne.

De forskjellige dagene var fulle av aktiviteter på Woodleaf. Det var klatreløype, fotball, basket, terrengbiler, terrengsykling, klatretårn, basseng, vannsklier, padlebrett osv. Samtidig var det også et leirprogram med felles opplegg for morgen og kveld, så det var masse å finne på.

På kvelden snakket vi sammen i hytta om dagens opplevelser, om livet og om tro, og disse samtalen var ett absolutt høydepunkt hver dag for meg.

Leiren har som ett av sine mål at ungdommene skal ha den beste uken i deres liv, og det tror jeg at mange som var med opplevde denne uken som. Etter hvert som dagene gikk begynte de norske ungdommene å bli kjent med de amerikanske, og det er jo slik at en er ekstra eksotisk når en kommer fra Norge, så det var ikke vanskelig for ungdommene å få kontakt.



Etter denne fantastiske uken på Woodleaf reiste vi tilbake til Santa Rosa til vertsfamiliene våre der. Nå skulle vi bo her noen dager og være turister. Første dagen etter leiren dro vi til San Fransisco for å oppleve den berømte storbyen. Først spiste vi mat på en ordentlig kinarestaurant i kinatown, og det var muligens ikke braksuksess. Det viser seg nemlig at norsk ungdom ikke er overbegeistret for ekte kinamat, heldigvis er det nok burgersjapper i SF, så ingen slapp å sulte.

Det ble mange opplevelser denne dagen, og det er umulig ikke å kose seg i denne byen som yrer av liv. Det var ikke alle gruppene som klarte å møte opp til tiden, og senest ute var en stor jentegjeng som hadde latt pengene strømme ut på et handlesenter. Men vi kom oss videre på bussen og kjørte til den berømte Golden gate bridge. Her gikk vi over broen i knallvær med en fantastisk utsikt over byen og over havet.



De neste dagene besøkte vi også Redwoods forrest og så noen digre trær. Vi var mer på handlesenter, badet, grillet og nøt det varme været på over 30 grader. Siste kvelden tilbrakte vi i kirken «New vintage» i Santa Rosa. Dette er kirken som vertsfamiliene våre tilhørte.

Det ble flere triste avskjeder med vertsfamiliene, og det er mange unge på Oppsal som nå alltid har et sted å komme til i Santa Rosa. I og utenfor kirken spiste vi pizza og hang til kl. 03.00 på natta. Da kom bussen og hentet oss, og vi begynte på en laaang hjemtur.

Dette var virkelig et eventyr, og jeg tror mange av forventningene ungdommene hadde ble innfridd og mer til, og ikke minst tror jeg at det ble skapt minner for livet, tro for livet og venner for livet.

En ting er sikkert- Neste år blir det ny tur!!

Av  
Fredrik Berge



## KOM BLI MED

## PÅ SØNDAGSKOLEN VÅR

Vi har det gøy i søndagsskolerommet nede i kjelleren på søndager kl. 11.00. Vi leker, lager ting sammen, synger og lærer mye om Jesus. Vi starter oppe med de voksne og går ned et-

### DATO

25. august

15. september

29. september

20. oktober

27. oktober

3. november

10. november

24. november

8. desember

15. desember



Pappa, mamma eller bestefar og bestemor er også velkommen til å være med hvis du ønsker det, ellers har vi flinke søndagsskolelærere som skal passe på deg:) ALLE ER HJERTELIG VELKOMMEN!

## Bibeltimer i Oppsal menighet

Vil du lære mer om kristen tro og liv? Synes du bibelen og bekjennelsen kan være vanskelige? Velkommen til bibeltimer tirsdager kl 19.00! Menighetssalen, Oppsal kirke. Enkel servering.

10. september Tema: Bibelen.

Ved Hans Johan Sagrusten.

17. september Tema: Tro.

Ved Hans Kvalbein.

24. september Tema: Etterfølgelse.

Ved Nina Kristne Niestroj

8. oktober Tema: Bekjennelse.

Ved Kåre Skråmestø



Hans Johan Sagrusten



Hans Kvalbein

Mer info på [www.oppsalmenighet.no](http://www.oppsalmenighet.no)

E-post: [post.oppsal@oslo.kirken.no](mailto:post.oppsal@oslo.kirken.no)



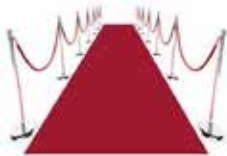
# Den røde løperen

Av menighetsforvalter  
Grete Mugaas

**Har du en drøm om å gå på den røde løperen? Være i et kongelig følge, eller gå sammen med stjernene inn til en filmpremiere? De fleste av oss blir tilskuere i slike sammenhenger, men på den røde løper i Oppsal kirke, ja, der er vi alle velkommen!**

Der går lykkelige brudepar, der bæres barn til dåp, der leker og løper barn, Oppsalboere kommer til gudstjenester og konserter og der bæres kisten ut etter en begravelse. På den røde løperen i Oppsal kirke finner du hele livet, både hverdag og fest.

Men dette setter preg på den 18 m lange røde løperen og den er ikke lenger et vakkert skue.



Menighetsrådet har derfor vedtatt å sette i gang en innsamling for det er lite penger til vedlikehold og nyinvesteringer i kirkene i Oslo. En ny løper vil koste kr 25 000,-, men drømmen er også å bytte ut teppet i hele alterpartiet. Da må vi ut med kr 100 000,- totalt, men det er kanskje overkommelig? Hvis 300 personer gir 350,- kr hver, ja da er vi i mål! Vedlagt i dette nummer av Naboposten finner du en giro. Vi oppfordrer deg med dette til å gi en gave slik at alle – kanskje til jul? – kan gå på en ny rød løper.



## SORGEN DET IKKE SENDES BLOMSTER TIL

- Et tilbud til voksne ved samlivsbrudd

[www.samlivsbrudd.org](http://www.samlivsbrudd.org)

Kirkene i Oslo starter samtalegruppe for alle som strever med vansker knyttet til samlivsbrudd.

### Informasjonsmøte

23. september kl. 19:00 i Oslo. (Sted avklares senere.) Nye grupper starter opp 7. oktober. Samlingene vil være 7. og 14. oktober og

deretter annenhver mandag frem til april 2014.

### Ta kontakt

Orientering, påmelding og spørsmål kan stilles til diakon Ingun Yri Øystese i Nordstrand kirke. Tlf. 23 62 98 00/ 468 468 78 E-post: [ingun.yri.oystese@oslo.kirken.no](mailto:ingun.yri.oystese@oslo.kirken.no)

**NABOPOSTEN**  
Oppsal Menighetsblad

Ved Johan Hindahl

**Naboposten for 40 år siden:** Nr 8/9 – 1973:

### Vi får hjelpeprest til jul!

Feltprest Eystein Freuchen var eneste søker til hjelpepreststillingen i Oppsal. Han ble tilsatt av Oslo Bispedømmeråd 18. juni 1973, og departementet ga sin godkjenning av stillingen 5. juli 1973. Ikke minst med tanke på utvidelsen av vårt arbeid i forbindelse med Ungdomssenteret er det en stor fordel at vi nå kan få en fjerde prest i arbeid.

**Naboposten for 20 år siden:** Nr. 4 – 1993:

### 27 år på leit har gitt svar..

Du vet ganske sikkert hvem hun er – Tullik Valstad – i hvert fall hvis du har et kompass liggende i kommodeskuffen eller treningsbagen. Hvis ikke navnet lyder kjent skal du få en kort oppfrisking; Primus motor for Oppsal idrettsforenings turorientering – bedre kjent som Ola Dilt – en 27 år gammel tradisjon med stor tilhengerskare og mange svar. Postene ligger der Ola Dilt peker. Mens Tullik står bak og trekker i trådene.



## Babysang

Høsten 2013



Gjennom sang og bevegelse vil du se hvor mye babyen din gleder seg over musikken, og over å være sammen med deg.

Alle er velkomne, sangstemme kreves ikke!  
Vi synger og leker sammen i 30 min. Inkludert i kursavgiften er også en hyggelig lunsj i etterkant av sangstunden.  
For babyer: 0-1år sammen med mamma eller pappa  
Oppstart høst 2013 : 29. august 2013  
Tid: 12.00– 13.30  
Sted: Oppsal kirke  
Pris for hele kurset (10 ganger, inkl lunsj): kr 300  
Drop-in-pris: kr 30  
I Søndre Skøyen kapell er det bare drop -inn annenhver torsdag samme tidspunkt.



### Datoer:

SSK: 22/8, 5/9,19/9,17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12 (partalsuker)  
Oppsal: hver torsdag fra 29 august tom. 7 november (ikke uke 40-høstferie)  
Meld dere på kurset i Oppsal kirke ved å sende en mail til [anne.brandt.foyen@oslo.kirken.no](mailto:anne.brandt.foyen@oslo.kirken.no)  
**Sjekk [www.oppsalmenighet.no](http://www.oppsalmenighet.no) for mer info!**

**VELKOMMEN!**



-mennesker mett av Jesus Kristus

## Oppsal menighets to barnekor



### Oppsang (1-4 år)

og

### Barnegospel (5 år og oppover)

øver i Oppsal kirke  
hver mandag kl. 18-19

Les mer på

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

**Velkommen!**



-mennesker mett av Jesus Kristus

## Menigheten drar til Hermon høyfjellssenter



God mat,  
god prat,  
godt fellesskap

**Sett av 6. til 11. oktober**

Det vil bli arrangert Gla' sang-dager med konserter, allsang og samlinger. Utflukter er også inkludert.

Ta kontakt med Ingrid Rød Jensen på 908 59 566 for informasjon om påmelding, oppmøtetidspunkt og andre spørsmål. Prisen er 3 990 kr og inkluderer reisen.

**Velkommen!**



-mennesker mett av Jesus Kristus

## KULTURRAFTNER I SØNDRE SKØYEN KAPELL

SØNDAG 22. SEPTEMBER KL. 1800:

TEMA: «FRA NORDLAND TIL BERGEN. EN REISE I BILDER OG MUSIKK»



Kunstneren Karl Erik Harr og hans kone, sangeren Aud Nyegaard.

De vil gi oss en spennende og kunnskapsrik opplevelse av livet langs kysten gjennom kunst, litteratur og sang. Harr har i mange år vært en av våre fremste nyromantiske kunstnere. Han er maler, tegner, grafiker og illustrator, og har utført en rekke store utsmykingsoppdrag. Han er innkjøpt av Nasjonalgalleriet.

Det blir også en liten konsert ved pianisten Lars Fredrik Nystad og fiolinist. Servering. Entre kr. 100,-

SØNDAG 10. NOVEMBER KL. 1800:

TEMA: «SKRIVEFEST»



Forfatteren Tove Nilsen vil fortelle fra sitt 40-årige forfatterskap.

Tove Nilsen er en av våre mest kjente og leste forfattere. Hun har gitt ut en lang rekke bøker, hvor 70-tallets kvinneopprør dannet rammen om hennes første utgivelser. Flere av hennes bøker har handling lagt til oppveksten hennes på Bøler i bydelen vår på 1960-tallet.

Det blir også en liten konsert ved pianisten Lars Fredrik Nystad med flere. Servering. Entre kr. 100,-

Arrangør: Søndre Skøyen Menighetskomite.

# Familiemandag, kor og Tweenclub

KOMMER  
DU  
???????

Fra høsten av starter vi opp med noe helt nytt for alle i alle aldre, single, gifte, barn, tenåringer og hele familien!  
Oppstart mandag 26. august! Annenhver mandag tom. 2 desember (alle oddetallsuker) er det middag kl 17.00 i Oppsal kirke!



Fra høsten av har vi lyst å samle mye mennesker og mye aktiviteter på samme dag. Dette har vi valgt å kalle **FAMILIE-MANDAG!**

Mandagen starter med middag for alle i alle aldre fra kl 17.00.

Etter middagen er det Tweenclub fra kl. 17.30 for alderen 9-13 år. Her skal vi ha ulike grupper og aktiviteter som trommekurs, dans og hobbygruppe+ masse lek og moro!

For de minste er det kor fra kl 18.00. Oppsang for barn i alderen 1-5 år og Barnegospel for barn i alderen 6-10 år.

Vi avslutter kvelden med felles "Hvilepuls", en kveldsamling i kirka for alle fra kl 18.45-19.00

Mens barn og unge er på aktiviteter, kan de voksne få drukket kaffe, pratet og bli kjent med nye.

Vi håper så mange som mulig har lyst å være med på dette!

Middag koster 50 kr - for hele familien. og 25 kr,- for enkeltpersoner. Mer informasjon sjekk ut nettsiden vår : [www.oppsalmenighet.no](http://www.oppsalmenighet.no)



Send en e-post eller melding til [anne.brandt.foyen@oslo.kirken.no](mailto:anne.brandt.foyen@oslo.kirken.no)- tlf 93689639  
[daniel.waka@oslo.kirken.no](mailto:daniel.waka@oslo.kirken.no)- tlf 94782015  
før kl 12.00 samme dag om hvor mange dere blir!  
Send også påmelding til Tweenclub og kor ,eller bare drop innom og se hva som skjer!!

## Velsmakende mat til alle anledninger



- Alt i catering
- Eget konditori
- Selskapslokaler



**Matspecialen AS**  
Ole Deviks vei 26, 0656 Oslo  
Tlf 23 03 95 00  
Faks 23 03 95 10

Deilige retter til rett tid – [www.matspecialen.no](http://www.matspecialen.no)

## NORGES ELDSTE BEGRAVELSESBYRÅ

Avd Nordstrand: Tlf 23 16 83 30  
Avd Majorstuen: Tlf 23 19 61 50  
[www.wangbegravelse.no](http://www.wangbegravelse.no)

(tidl. Nordstrand Wang Begravelsesbyrå)



**REMA 1000**  
REMA 1000 Ulsrud, Østmarkveien 27

## Veterinær Heidi Nøstvig

- Hjemmebesøk
- Vaksinerings
- ID-merking
- Kastrering
- Avliving
- Annen poliklinisk behandling

Hellerudsvingen 5, 0684 OSLO  
Tlf: 950 71 012



**Hva kan vi hjelpe med?**  
Følge til lege, tannlege osv.  
Besøksvenn  
Ordne småting i huset  
Kopiering og attestering av vitnemål og attester

**Vi har også**  
Publikumsmaskin med Internett  
Opplysning om frivillige organisasjoner i bydelen.  
Seniornettkafè

**Hvordan bli frivillig?**  
Kontakt Frivillighets-sentralen for en samtale. Det er du som bestemmer hva du vil gjøre, hvor lenge og hvor ofte. Vi har også behov for flere frivillige som besøksvenner.

**Sentralen holder til i  
OPPSAL  
SAMFUNNSHUS  
3. ETG.**

Åpent mandag-fredag mellom 10 og 15 eller kveldstid etter avtale.

**Telefon: 22 75 84 84**

e-post: [frivilligopp@live.no](mailto:frivilligopp@live.no)  
*Tilknyttet Grasrotandelen!*

**Arv/Testament Gaveutdeling Erstatning  
Spare arveavgift Eiendomssaker Dødsboskifte**

Du får god hjelp hos erfaren advokat:  
**Advokat Roy Mosnesset**

Tlf. 22 70 89 94/90 92 38 45

Advokatene i Håndverkeren

Rosenkrantz' gate 7, 0159 Oslo

e-post: [roy.mosnesset@advokateneihandverkeren.com](mailto:roy.mosnesset@advokateneihandverkeren.com)



## Nytt fra menighetsrådet

Menighetsrådet hadde på sitt siste møte for sommeren en evaluering av programmet i vårsemesteret. Det har vært gjennomført flere temagudstjenester, noe som menigheten har respondert positivt på. I april ble en gudstjeneste basert på tekster av Bob Dylan lagt til kveldstid, noe som ga mersmak. Menighetsrådet påpekte også at det var svært positivt at nye

tiltak dukker opp uten at det står på årets handlingsplan. Et godt eksempel på det er fest 17.mai og familiemiddag under bydelsdagene. Som en konsekvens av ny kirkeordning har nå menighetsrådet vært involvert i prosessen rundt ansettelse av ny prost i Søndre Aker.

Ansettelsen er flyttet fra regjering til bispedømmeråd og menighetene i prostiet fikk uttale seg både om hvem som skulle innkalles til intervju og

den endelige innstillingen. I bispedømmerådets møte i juni ble Eigil Morvik ansatt som ny prost etter Tore Kopperud. Han tiltrer 1. september og innsettes ved gudstjeneste i Bøler kirke 15. september. Departementet har også vedtatt at prostesetet for Søndre Aker flyttes fra Nordstrand til Bøler.

De neste møtene i menighetsrådet er 5. september og 15. oktober, begge kl **19:00**

## DØPTE

Ailo Hætta Eng,  
Kari Elisabeth Amriati-Løvås,  
William Ude Strand,  
Marcus Angelsen  
Mangen,  
Oscar Korsvold  
Johansen,  
Amalie Askenstedt  
Embu,  
Lars Erling Solberg  
Bendiksen,  
Solveig Olava Kjellsen,  
Emmeline Mangrud  
Selvik,  
Petronella Deichmann  
Raaberg,  
Ella Sofie Fladby,  
Ludvik Petrus Vold,  
Edmund Viljus Vinje,  
Nickolay Kiroli  
Skillingsås,  
Chaday Cecilia Nyfløt,  
Melissa Lorvik Matos,  
Elian Christoffersen  
Kilstad,  
Frida Bjørnsland  
Mikkelsen,  
Johannes Bergstrøm  
Strande,  
Ellie Barbo Løvstad,  
Simon Dahl-Polias,

Linnea Ask  
Kowalczyk,  
Milla Grønlie  
Johansson,  
Nikolai Ongstad  
Johnsen,  
Mathea Darmo,  
Abigail Akullo  
Gulbrandsen Løvik,  
Dorteia Tvenge,

## DØDE

Heidi Therese  
Moshovd,  
Emmy Christiansen,  
Kate Irene Hansen,  
Edith Heiersjø,  
Iris Randi  
Wærenskjold,  
Odd Larsen,  
Sverre Odd  
Kristiansen,  
Signe Hellemini Torp,  
Ester Harriet Johnsen,  
Arne Alf Gulbrandsen,  
Unni Gulborg  
Pedersen,  
Björg Olerud Pettersen  
Torbjørn Olav Thrane,  
Ellen Johanne  
Skaalerud,  
Synøve Matsen,  
Steinar Simon Velten,  
Helga Emly Jacobsen,

Sverre Bernhard  
Reiberg,  
Egil Arnfinn Hagvin,  
Johan Karlsen,  
Ole Sverre Fredriksen,  
Turid Nicoline Ossawy,  
Arvid Bjørke,  
Norman Amund  
Hannevik,  
Sigmund Efil Valter  
Grøder,  
Edith Kjelgaard,  
Anne Sofie Holand  
Almaas,  
Inger-Johanne Nes,  
Leif Olsen,  
Roy W. Sundin,  
Kristian Degvold,  
Laila Lillian Korsmo,  
Sidsel Cilie Kristiansen,  
Geir Olav Jægtnes,  
Sven Løchen,  
Ruth Thorsen,  
Thea Marie Svendsen  
Søgård,  
Randi Kristoffersen,  
Guri Loennechen,  
Ruth Synnøve Hansen,  
Svein Tore Ulven,

## OFRINGER I OPPSAL KIRKE

26.05. Eget arbeid  
4256,-  
02.06. Østmarkkapellet  
10 002,

09.06. Eget arbeid  
5167,-  
16.06. Eget arbeid  
4573,-  
23.06. Eget arbeid  
6584,-  
30.06. Signo  
3763,-  
07.07. Eget arbeid  
3323,-  
14.07. Kirkens ressurs-  
senter 4168,-  
28.07. Eget arbeid  
5437,-  
11.08. IKO  
5977,-  
18.08- Eget arbeid  
7100,-

## OFRINGER I SØNDRE SKØYEN KAPELL

26.05. NKSS Laget  
2147,-  
09.06. Sjømannskirken  
2420,-  
16.06. Eget misjons-  
prosjekt  
3532,-

# Velkommen til gudstjeneste



Det er mulighet for dåp hver søndag unntatt i gudstjenester merket med \*



Nattverd



Familiegudstjeneste



Søndagsskole



Oppsal kirke  
Kirkeskyss? Ring mellom kl. 09:30 & 10:00 samme dag.  
Tlf.: 952 73 067



Søndre Skøyen kapell  
Kirkeskyss? Ring mellom kl. 10:00 & 10:30 samme dag.  
Tlf.: 22 27 88 44

Søndag 1 september  
15. søndag i treenighetstiden  
Rut 1,7-11. 16-19a  
1 Kor 13,7-13  
John 15,9-12

Barnagudstjeneste kl.11  
Tårnagenter deltar  
Fredrik Berge, Anne B. Føyen  
og Daniel Waka



Ofr: Eget arbeid

Gudstjeneste kl.11  
m/nattverd  
Kåre Skråmestø  
Ofr: Eget arbeid



Lørdag 7. september

Lørdag 7. september  
Kl. 11 og 13.  
Konfirmasjonsgudstjeneste (\*)  
Nina Niestroj  
Fredrik Berge, Anne B. Føyen.

Søndag 8. september  
16. søndag i treenighetstiden  
Ordsp 9,1-5  
1 Kor 1,18-25  
Matt 11,16-19

Søndag 8. september kl. 11  
Konfirmasjonsguds -  
tjeneste (\*) Nina Niestroj  
Fredrik Berge, Anne B.  
Føyen.  
Ofr.: ungdomsarbeidet i me-  
nigheten  
Kl. 18. Lovsangskveld



Gudstjeneste kl. 11:00  
m/nattverd

Hans Jacob Finstad  
Ofr: Eget arbeid



Søndag 15. september  
17. søndag i treenighetstiden  
Esek 37,1-5.10-14  
Fil 1,20-26  
Mark 5,35-43

Gudstjeneste kl. 11  
m/nattverd  
Nina Niestroj  
Ofr: Eget arbeid



Gudstjeneste kl 11.  
m/nattverd

Hans Jacob Finstad  
Ofr: Bryn KFUK-KFUM  
-speidere



Søndag 22. september  
18. søndag i treenighetstiden  
Salme 38,10-16 1  
Joh 4,11-16  
Mark 1,40-45

Barnas gudstjeneste kl 11.  
Utdeling av bok til 4  
åringer.  
Fredrik Berge  
Ofr. menighetens  
dåpsopplæring



Gudstjeneste kl.11  
m/nattverd  
Kåre Skråmestø

Ofr: Eget arbeid



Søndag 29. september  
Mikkelsmesse  
1 Mos 28,10-19  
Hebr 2,4-10  
Joh 1,47-51

Gudstjeneste kl. 11  
m/nattverd  
Nina Niestroj  
Ofr: Menighetens  
misjonsprosjekt



Gudstjeneste kl. 11  
m/nattverd  
Fredrik Berge

Ofr: De 4 diakoniinstitusjoner



	Oppsal kirke	Søndre Skøyen kapell
Søndag 6. oktober 20. søndag i treenighetstiden Temagudstjeneste Rut 2,8-11 Matt 18,1-11 Ef 6,1-4	Gudstjeneste kl.11 m/nattverd Tema: Nådegavene Nina Niestroj Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste kl.11 m/nattverd Kåre Skråmestø  Ofr: Eget arbeid
Søndag 13. oktober 21. søndag i treenighetstiden Høsttakkefest Fork 5,9-14 1 Tim 6,6-12 Luk 12,13-21	Barnas gudstjeneste kl 11. Utdeling av bok til 2 åringer. Skaperverkets dag Fredrik Berge Innsettelse av Daniel Waka Ofr:Acta  Kl. 18: Lovsangskveld	Gudstjeneste kl 11. m/nattverd Hans Jacob Finstad Ofr: MF
Søndag 20. oktober 22. søndag i treenighetstiden 3 Mos 19,1-2.16-18.33-34 Jak 2,1-9 Luk 10,25-37	Gudstjeneste kl. 11:00 m/nattverd Tema: Menigheten som Guds familie Kåre Skråmestø Ofr.: Eget arbeid	Barnas gudstjeneste. Utdeling av bok til 2 og 4 åringer. Skaperverkets dag. Nina Niestroj Ofr: Eget arbeid
Søndag 27. oktober Bots- og bønnedag Mika 7,18-19 2 Kor 13,5-8 Luk 15,11-32	Gudstjeneste kl. 11 m/nattverd (*) Kåre Skråmestø Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste kl. 11 m/nattverd (*) Temagudstjeneste. Nådegavene Hans Jacob Finstad Ofr: Eget arbeid

## Sportsgudstjenester i Østmarkskapellet søndager kl. 12:00!

**Kafeen er åpen fra  
kl. 11:00 til 14:00 på  
søndager (stengt  
under gudstjenesten).**

**1. september.**  
Dag Auli, (familiedag m/  
grilling og leker, ta med  
grillmat)  
**8. september.**  
Jo Sjøflot  
**15. september.**  
Silje Kivle Andreassen

**22. september.**  
Eivind Arnevåg  
**29. september.**  
Tore Laugerud  
**6. oktober.**  
Kjell Nordstokke  
**13. oktober.**  
Ragna Dahlen

## Kunne du tenke deg å hjelpe til?

Det er behov for flere villige hender både i kirken og i kapellet. Vi trenger flere frivillige medarbeidere til søndagskolen, familiemandag, gudstjenesteteam..etc.

På menighetens hjemmeside kan du lese om de forskjellige tjenestene som frivillige gjør i gudstjenestene og i menigheten. Ta kontakt med menighetskontoret hvis du er interessert.

# PORTRETTE

## Et møte med konfirmantene

**På slutten av konfirmanthelgen på Strand leirsted i Sandefjord benyttet jeg anledningen til å spørre konfirmantene Cornelia og Thomas om et par ting.**

Hvorfor velger dere å konfirmere dere i Oppsal kirke? T: *Det var naturlig for meg og ikke noe spørsmål om jeg skulle gjøre det. Foreldrene mine oppfordret meg dessuten til å ta mine valg. Og jeg har tenkt at hvis jeg senere føler sorg eller glede, da kan jeg falle tilbake på troen og det jeg har lært.*

For Cornelia går det litt på det samme. Og: *I min familie er vi jo kristne, men ikke sånn at vi går i kirka. Jeg var nysgjerrig og det var naturlig å gjøre det. Jeg føler meg tryggere på noe som var litt usikkert, nå vet jeg litt mer.*

Hvordan var konfirmantleirene? C: *Supert, det er bare veldig veldig morsomt. Selv om det er en del undervisning så legger dere det opp så jeg trives med å være her. Og så er det jo enda bedre nå når det er sol og sommer.*

T: *Veldig gøy, jeg har fått nye venner, og blitt bedre kjent med folk.*

Som Cornelia sier så legger dere det opp så det er gøy å lære mer om kristendom.

Hva har gjort mest inntrykk så langt i konfirmasjonstiden? T: *Da jeg ble døpt. Da følte jeg at jeg tok et valg, et valg for livet mitt.*  
C: *For meg er det blitt naturlig å gå til gudstjeneste. Nå blir jeg mer stolt enn flau. Alle sangene og de tekstene fra bibelen – de treffer meg og jeg føler meg nærmere Gud. Da jeg hadde oppgave i en gudstjeneste var de eldre med og danset da de små barna først danset. Det var veldig koselig å se.*

Kan dere gi oss to gode grunner for å bli konfirmant i Oppsal? C: *Da vil du dra på leir og du vil garantert få det morsomt. Du får fellesskap, nye venner og alle holder sammen. Og så lærer du om Gud.*

T: *Det er veldig gøy – det er lærerikt og givende.*



Thomas og Cornelia koser seg i sola på leir.



På hvilken måte har for holdet til Gud endret seg i denne tiden? T: *Jeg har lært veldig mye og begynt å be oftere.*

C: *Mye sterkere, før hadde jeg en del spørsmål som hvorfor gjør Han det og hvorfor er Han så mye større enn oss? Nå har jeg fått sterkere tro og tillit. Jeg har opplevd å be for noen, og ønsket ble oppfylt, og da vet jeg at Han er her.*

Av Nina Kristine Niestroj