

# NABOposten

## Oppsal Menighetsblad

Nr. 1 - Februar 2015 - 61. årgang



Babysang i Oppsal kirke besøker Oppsal-hjemmet noen ganger i året. Her et bilde som viser fin kontakt mellom tre i ulike alder!

## Utleie av Oppsal kirke

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

Bankkonto: 7877.06.73983

## Menighetskontoret

Telefon: 23 62 99 60

E-post:

post.oppstal@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

Henvelsendelser rettes til menighetskontoret

Bankkonto: 1609.12.68071.

## 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

M: 452 40 091

E-post: hans.jacob.finstad@oslo.kirken.no



*Prestevikar:* Ellen Gryting

T: 23 62 99 65

E-post: ellen.gryting@oslo.kirken.no



*Kapellan:* Endre Olav Osnes

T: 23 62 99 64/ E-post:

endre.olav.osnes@oslo.kirken.no



*Renholder:* Ellen Sivertsen

T: 23 62 99 60 (menighetskontoret)

E-post: post.oppstal@oslo.kirken.no



*Kapellan:* Nina Niestroj

I permisjon.

*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:* Sølvi 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



*Diakon:* Edel Lilleeng Solberg

T: 23 62 99 72 / M: 91708146

E-post: edel.lilleeng.solberg@oslo.kirken.no



*Kateket:* Monika Skaalerud

T: 23 62 99 70 /

E-post: monika.skaalerud@oslo.kirken.no

# Skattejakt!



Noe av det som gjorde mest inntrykk på meg i året vi nå har bak oss, var noe NRK hadde satt i gang første helg i advent. De hadde mønstret sangere og kor fra hele landet vårt til å delta i en direktesendt salmestafett.

## Måtte se

Jeg var riktignok ganske opptatt den helgen med konsert med et ensemble og med Lys våken- arrangement her i kirken.

Men fra kl. 12 fredag formiddag til kl. 24 søndag kveld «måtte» jeg bare se og høre på NRK 2 så sant jeg var hjemme. Mange har gitt uttrykk for den samme opplevelsen, fra sør til nord i vårt langstrakte land.

## Ble revet med

På forhånd hadde jeg ingen spesielle forventninger til hvordan det skulle bli, men jeg ble virkelig revet med av øyeblikket som jeg visste at jeg delte med så mange andre. Hva er det med disse salmene, hva gjør de med oss?



## Levd liv

Ord med innhold av levd liv og gudsåpenbaringer bringes til oss gjennom toner, vakre melodier av forskjellig slag. Og denne helgen fikk vi disse skattene servert rett i fanget.

Jeg vil gjerne sitere et vers fra salme 896 (i den nye salmeboka), den fjerde siste salmen som ble fremført rundt midnatt på søndag.

Jakob Sande har skrevet teksten, og Roar Goksøy har skrevet melodi. Her er andre vers: «Kvar gong Jesu namn kjem til meg, kjenner eg hans broderhand, og eg veit at alt han vil meg, er å lose meg i land til den stad, til den stad, staden som på berget lyser, høgt på berget der han lyser mot den gyline himmelrand.»

De to resterende versene er også vel verdt å dukke ned i. Jakob Sande får satt ord på noe helt vesentlig i det kristne livet.

Jesu navn er for meg noe trygt, noe jeg kan «gjemme» meg i.



Det finnes åpenbart mange skatter å jakte på i salmeboka. Herved er oppfordringen gitt!

Solvi Ádna Holmstrøm er kantor  
i Oppsal menighet.

## *Samarbeid mellom Oppsal menighet og Oppsal frivilligsentral:*

**Sangstund i 7. etg. på Oppsalhjemmet** er et svært vellykket tiltak som startet i høst. Vi synger kjente og kjære sanger, og har det trivelig sammen. En frivillig fra Frivilligsentralen som spiller piano er der sammen med diakonen, og musikken går rett til hjertet.

**Sangstund/ kaffe i Skøyenkroken omsorgsboliger:** Et nytt tiltak, som virker å bli utrolig verdifullt. Som på Oppsalhjemmet stiller Oppsal frivilligsentral med pianist, og diakonen fra menigheten er med.

---

### **Besøktjeneste:**

Folk i Oppsal menighet har alltid besøkt hverandre, spontant eller mer organisert. Hvis du tenker du kunne ha glede av å ha en besøksvenn, ta gjerne kontakt med diakon Edel! (Kontaktinfo lenger ned på sida.) Eller tenker du at du har litt tid til overs, og kunne tenke deg å gå på besøk? Si ifra.

**Hjemmebesøk:** Menighetens prester og diakon besøker mennesker som ønsker det. Ønsker du besøk og en samtale? Eller ønsker du å motta nattverd hjemme, fordi det er vanskelig å komme til kirken? Ta kontakt!

**Sorggruppe starter opp i februar/ mars** for mennesker som har mistet sin ektefelle eller samboer. En gruppe som startet for et år siden er nylig avsluttet. Hvis du eller noen du kjenner er interessert i å være med, ring diakon Edel Solberg på tlf. 23 62 99 72 – eller send epost til Edel.Lilleeng.Solberg@oslo.kirken.no. Sorggruppe arrangeres av Oppsal og Bøler menigheter, ved diakonene. Mennesker fra Manglerud inviteres også! Vi tenker alle tre menighetene i bydel Østensjø som en naturlig samarbeidsenhet.

**Lørdagskafè for mennesker med særlige behov** planlegges av diakonene i Oppsal og Bøler. Vi håper å komme i gang før sommeren. Si fra til diakon Edel hvis du kjenner noen som er psykisk eller fysisk utviklingshemmet, som du vet kunne ha glede av å komme til kirken. Tips gjerne vedkommende og deres familie eller foresatte, og evt. ansatte i bolig! Naboposten kommer med mer informasjon senere.

### **Diakoniplan i utvikling**

Oppsal menighet har en svært god diakoniplan. Nå arbeider diakoniutvalget med å fornye planen, som skal vedtas for fire nye år. Diakoniplanen ligger på [www.oppsalmenighet.no](http://www.oppsalmenighet.no) under «om oss» i toppmenyen, hvis du har lyst å lese den!

Diakoni handler om alt som skjer i menigheten, og skal prege alt menighetens frivillige og ansatte gjør. Her et bilde fra Babysang på Oppsalhjemmet (se også forsida!)



## Lederkurs på Østmarkkapellet!

Oppsal menighet arrangerte lederkurs for ungdommer i høst. 15 flotte ungdommer fullførte kurset, derav 13 stykker som var konfirmanter i 2014. Det er meget gledelig at ungdommene vil fortsette å komme til kirken også etter konfirmasjonen. Ledere fra YoungLife var med som viktige bidragsytere på turen. Takk!



**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/arv, Samboeravtaler, Separasjon/skilsmisse,  
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 allmenntmedisin Yngve Rønson - Timebestilling/Øyeblikkelig hjelp

BARN - VOKSNE - GRAVIDITETSKONTROLL

HJEMMEBESØK ETTER AVTALE

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

Haakon Tvetters vei 88 (Oppsal kjøpesenter)

## 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

*Utleiealternativene dekker fra 10 til 150 personer.*

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

Adr: Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf: 23 12 65 40  
post@oppsalsamfunnshus.no

# Hva skjer...

## Formiddagstreff i Oppsal kirke Solbergliveien 85

**Tirsdag 3. mars:** Politiprest Inge Ålgård deler minner fra sin tid som prest i Oppsal menighet, og forteller om arbeidet han står i nå. Andakt. God bevertning. Allsang.

**Tirsdag 7. april:** Opplesning til latter og ettertanke ved Bitten Eia. Andakt. Servering. Allsang.

## Kirkeringen

Kl. 12.00 i Oppsal kirke følgende datoer:

**17. februar** kl. 12. Andakt ved Ellen Gryting.

**17. mars** kl. 12. Andakt ved Daniel Waka.

**21. april** kl. 12. Andakt ved Kåre Skråmestø.

## Formiddagstreff i Søndre Skøyen kapell Dalbakkveien 39

Velkommen til et hyggelig møtepunkt!

**Onsdag 18. februar kl. 12.00:** Randi Korsvig Rasmussen: «Møte med voksne funksjonshemmede i Nanjing, Kina» Areopagos støtter kinesiske KFUK i arbeidet med voksne funksjonshemmede i Nanjing.

**Onsdag 18. mars kl. 12.00:** Anne Helene Moksnes: «Klara av Assisis hemmelighet.» Anne Helene Moksnes er lærer og forteller.

## Skøyenåsen misjonsforening

**Mandag 9. februar** kl. 19.00 møte hos Kari Selvaag, Dalbakkveien 56. Hilde Masvi Ydstebø kommer

**Mandag 9. mars** kl. 19.00 møte i Søndre Skøyen kapell, Dalbakkveien 39. Helge Kjøllesdal: Betrakninger om de kristnes stilling i Israel/ Palestina.

## “Bønn for Oslo”

Hver torsdag i Oppsal kirke fra 09 -10.00. Mennesker fra menigheten samles for å

be for byen og landet vårt, og for det som foregår i verden. Vi ber også for alle bønnelappene som skrives og legges igjen i Oppsal kirke gjennom uka.

## Fredagslunsj

Ta med matpakke og stikk innom Oppsal kirke fredager kl. 12.00 - 13.00! Vi serverer kaffe og te.



## KULTURAFTEN I SØNDRE SKØYEN KAPELL SØNDAG 15. MARS KL. 1800 Anne Sender vil kåsere over temaet OM JØDENE I NORGE



Anne Sender er kjent som debattant og foredragsholder, og som forstander i Det Mosaiske Trossamfund i Oslo. Hun har arbeidet som fredsmekler på Sri Lanka, og omtales som en brobygger i Midtøsten- konflikten. Hun utga i 2013 boken «Vår jødiske reise», har fått Kirkeakademienes Brobyggerpris og Fritt Ords Pris.

Det blir også musikalske innslag ved pianisten Lars Fredrik Nystad og fiolinisten Ellen Fjærvoll Samdal. Enkel servering. Entre kr. 100,-  
Arrangør: Søndre Skøyen Menighetskomite.

# Kirkevalget 2015

## Hvem skal bestemme i kirken?

I 2015 er det igjen valg på medlemmer til de styrende organ i kirken; menighetsrådet, bispedømmerrådet og kirkemøtet. Er du medlem av den norske kirke, fyller 15 år inneværende år og bor på Oppsal, kan du være med på å bestemme hvem som skal sitte i disse rådene. I første omgang har du mulighet til å foreslå kandidater, og i neste omgang, dvs under selve valget **13. og 14. september**, kan du stemme på de personer du ønsker skal være i disse rådene.

Oppsal menighetsråd har oppnevnt en **nominasjonskomité** for menighetsrådsvalget. Trond Fremstad leder denne og komiteen ønsker mange forslag på kandidater! Disse kan sendes til menighetskontoret, (se adresser på s. 2), innen 20. mars. Det er også anledning til å foreslå seg selv.

## Vil DU være med å bestemme?

Alle menigheter har sitt eget særpreg og sine kjernesaker. Du kan være med på å forme Oppsal menighet med din kunnskap og ditt engasjement! Ved kirkevalget i september skal det velges åtte medlemmer og fem varamedlemmer til Oppsal menighetsråd, og du er kanskje en av dem? Valgperioden er på fire år og menighetsrådet har 8-10 møter i året. Da drøftes planer for arbeidet, økonomiske spørsmål, gudstjenesteliv, arbeid blant barn og unge, rekruttering av frivillige, diakoni og mye, mye mer.

Menighetsrådsmedlemmer er også med i et av menighetens faste utvalg og får på den måten mer kontakt med det praktiske arbeidet.

I menighetsrådet sitter mennesker med ulik alder og interesse, men man samles om dette: Menigheten er kirkens viktigste sted for forkynnelse og omsorg. Andre krav til kandidater er at man bor i Oppsal sokn, er myndig og er medlem av Den norske kirke.



**NABOPOSTEN**  
Oppsal Menighetsblad

## Naboposten for 40 år siden

### Nr 1 – 1975:

#### Småting

“Hver dag er en sjelden gave, en skinnende mulighet”. Det gjelder alle de 365 dagene. Derfor vil jeg ikke si noe om hele året, men om den enkelte dag.

Og dagene kommer til hvert menneske. Så vil jeg da heller ikke uttrykke håp og ønsker for en hel menneskehet, eller for det sogn vi tilhører, under ett, men sette den enkelte av oss i fokus.

## Naboposten for 20 år siden

### Nr. 1 – 1995:

#### Pensjonist – men ikke arbeidsløs

“Jeg har vokst opp med at folk kommer eller ringer til alle døgnets tider. Oppvokst på en dansk prestegård der det stadig var noen som søkte trøst og hjelp hos min far – presten.

Så jeg er vant med at folk ringer meg midt på natta. Men det skjer ikke så ofte lenger. Ikke etter at Kirkens SOS ble startet”.

Menighetssosionom Ruth Haga har gått et skritt videre i livet og blitt pensjonist.

## Russiske fanger på Oppsal gård

Av Leif- Dan Birkemoe.

For 75 år siden ble Norge okkupert av tyskerne. Og det er 70 år etter frigjøringen. Det er ikke mange spor igjen etter krigen på Oppsal, selv om tyskerne hadde flere anlegg. Sporene av tysk virksomhet fra rekvireringen av Oppsal gård har i årene etter krigen gradvis forsvunnet.

Gårdens restområde ble sommeren 2013 solgt til en eiendomsutvikler. Bygningene på Oppsal gård står derfor snart for fall hvis de foreliggende planer blir gjennomført. Dermed slettes de siste spor fra okkupasjonstiden.

Frem til rekvireringen av Oppsal gård måtte Hans Løvseth avvikle griseholdet fordi han ikke klarte å skaffe nok mat til grisene. Leveranser av skyller opphørte. Men tyskerne så potensialet, og startet opp igjen med hjelp av russiske fanger. Først kom de med lastebil fra fangeleiren på Etterstad. Senere med egen blåtrikk. De omkring ti fangene som for noen timer skulle være griserøktere var godt vaktet av tyske soldater.

Under krigen sto det et mitraljøseltårn med tyske vakter på potetjordet mot dagens Oppsalsenter.

Men det er noen få spor tilbake. Tyskerne bygget flere brakker. En av disse var den rødmalte «Melbua» med skyvedør over hele den ene vegg slik at motorsykler med sidevogn kunne kjøre rett inn. Dessuten var den godt isolert slik at bua etter krigen ble benyttet som lager for mel. Derav navnet.

I utkanten av gården, helt i nord mot Oppsalhjemmet, står det rester av en vaktbu i pusset murstein. Dette var bua til «Adolf», kan Ingeborg Jesperud (f. Løvseth) fra Oppsal gård fortelle. Hun var 12 år da gården ble okkupert. Av inventar i bua kan Ingeborg huske et bord og en seng.

Det var skummelt å ha tyske vakter med våpen og kappe i natter mørket, forteller Ingeborg. Det hendte at de tyske vaktene sparket i hjel smågris og grillt kjøtt. Fangene så sitt snitt til å smugspise litt de også.



«Melbua» har fått navn etter etterkrigstidens bruk. På nordsiden av bua er det skyvedør slik at de tyske motorsyklene med sidevogn kunne kjøre rett inn.

Foto: Leif- Dan Birkemoe. Flere bilder: <http://bildebaser.deichman.no>.

**Bønn i en urolig tid: Herre Jesus Kristus, vi ber for alle kristne som er forfulgte eller i fengsel for ditt navns skyld. Vi ber for våre søsken i troen, som på tross av forfølgelse og smerte er trofaste i din tjeneste. Vis oss hvordan vi kan komme de forfulgte til hjelp.**



## SELGE BOLIG? KONTAKT OSS!



**Alexander Klemp**  
Fagansvarlig  
Eiendomsmegler  
Tlf: 90 26 94 49



**Wenche Almén**  
Eiendomsmegler  
MNEF  
Tlf: 974 97 673



**Steinar Pettersen**  
Eiendomsmegler  
MNEF  
Tlf: 476 33 025



**Sven Yngve Hovland**  
Eiendomsmegler-  
fullmektig  
Tlf: 948 68 435

**Vi er opptatt av å få best mulig pris for boligen din.** OBOS eiendomsmeglere har allerede solgt mange boliger i ditt nærmiljø, **og vår sterke lokalkunnskap gjør at vi oppnår gode priser på din bolig.** Kontakt oss for en uforpliktende befaring i dag.

Les mer på [www.obos-eiendomsmeglere.no](http://www.obos-eiendomsmeglere.no)

OBOS eiendomsmeglere Oppsal  
Haakon Tveters vei 96  
(Oppsal Senter)  
Telefon 23 12 65 60

 **OBOS**  
eiendomsmeglere

Hjelp Kirkens Nødhjelp:

# Ta godt imot konfirmant- ene!

**KONFIRMANT**  
2015

**Tirsdag 24. mars** deltar Oppsal menighet i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon. Pengene går også i år til å skaffe mennesker rent vann. Konfirmantene vil gå med bøsser på **ettermiddagen**, sammen med en forelder eller en annen voksen.

Oppsal menighet har tradisjon for å gjøre en kjempejobb for Kirkens Nødhjelp. Vil du bidra? Ta godt imot konfirmantene!

**Vi trenger flere bøssebærere!** Meld deg gjerne til å gå en meningssyft kveldstur! Kontakt diakon Edel Solberg, tlf. 23 62 99 72, eller kateket Monika Skaalerud, tlf. 23 62 99 70, (epostadresser s. 2 i bladet.)





## Nytt om misjonsprosjektet

### Et misjonsprosjekt avsluttes, et nytt begynnes!

Oppsal menighet har i mange år støttet Shalom- prosjektet Det norske Misjonsselskapet driver på Madagaskar. Nå avslutter menigheten dette prosjektet, og støtter i stedet arbeid som drives av Norsk Luthersk Misjonssamband. Dette ikke minst fordi Fredrik Berge, som var ungdomsprest i Oppsal i to år, nå har reist til Afrika sammen med familien sin, for å arbeide som misjonærer i Mali. Vi kommer tilbake med informasjon om dem og det nye prosjektet, men trykker en takk fra NMS i dette nummeret av Naboposten.

### Hjertelig takk for støtten!

Shalom er en del av Den gassisk-lutherske kirkes (FLM) arbeid blant kystbefolkningen på Nordvest-Madagaskar, hvor en høy prosentandel av befolkningen er muslimer.

Shalom driver skolearbeid, helsesentre, trosformidling og menighetsbygging. Med navnet SHALOM signaliseres et dobbelt siktemål: Å arbeide for fredelig sameksistens mellom kristne og muslimer, samtidig som man vitner om Jesus som veien til fred med Gud! Arbeidet er spredt på ca. 20 landsbyer langs kysten. Skolearbeidet, helsearbeidet og menighetsarbeidet har til sammen ca. 100 medarbeidere.



### Utvikling i arbeidet

Gjennom de årene Oppsal menighet har støttet Shalom, har vi sett følgende utvikling:

- Arbeidet **sprer seg** til nye områder, blant annet hovedstaden Antananarivo.
- Det er etablert et **nytt kurs- og dialogsentre**, hvor kirkelige arbeidere og andre kan få undervisning om kristen tro og islam. En viktig forutsetning for gode relasjoner mellom kristne og muslimer er gjensidig kunnskap og respekt for hverandres tro og kultur.
- Ansvar for helseklinikkene overføres** til kirkens helsedepartement.
- Kirken har overtatt et fullstendig lederansvar, og det er **ikke lenger norske misjonærer** knyttet til ledelsen av Shalom.

På vegne av Det Norske Misjonsselskap ønsker vi å rette en **stor takk** til Oppsal menighet for engasjementet dere har vist for Shalom-prosjektet på Madagaskar fra 2009-2014. Dere har gitt 25.000 kroner pr. år, til sammen kr. 150.00,- til prosjektet.

Gjennom deres gaver og forbønn har mange mennesker fått et bedre liv og et varig håp gjennom Jesus Kristus.

Magne Mjærum, regionleder i NMS.

# Oppsal menighet for barn

## FAMILIE- MANDAG



**Annehver mandag  
kl. 17:00-19:00.**

Kom til ferdig middag og dekket bord, vi spiser og prater sammen. Etterpå har vi aktivitet og avslutning i kirkerommet.

Datoer for våren: 12. jan, 26. jan, 9. feb., 23. feb., 9. mars, 23. mars, 13. april, 27. april, 11. mai, 1. juni (avslutning)

Vi setter pris på at du melder fra at du kommer. Ta gjerne med naboer, familie og venner.

## BABYSANG (0 -1 ÅR)



**Hver torsdag kl. 12.00**

Sosialt tilbud for hjemmeværende mødre, fedre og besteforeldre med små barn fra 0-1 år. Det koster 40,-/gang, ellers er det mulighet til å betale 300,- for 10 ganger, da slipper man å huske penger hver gang man skal til babysang. Velkommen til sang, lunsj og hyggelig felleskap.

## SØNDAGSSKOLE



Det er søndagsskoletilbud på alle søndager utenom Barnas gudstjenester, ferier, konfirmasjons -gudstjenester og samtalegudstjeneste. Følg med på gudstjenesteplanen i Naboposten og på hjemmesiden vår.

## TÅRNAGENT (8 år)



**Lørdag 25.april og søndag 26. april**

Er du 8 år og har lyst å bruke denne helgen til noe gøy?

Da ønsker vi deg som agent til å løse oppdrag og mysterier i Oppsal kirke. Du er velkommen til tårnagenthelg! Lørdag kl. 11.00 – kl. 15.00. På søndag er det tårnagentgudstjeneste for alle agenter, familie og venner kl. 11.00.

## OPPSANG OG BARNEGOSPELKOR



Liker du å synge eller er du interessert å lære å synge og være med i et godt felleskap med barn på din alder?

Oppsang er for deg som er 1-5 år, og barnegospel for deg som er 6-10 år.

Vi øver på mandager kl. 18.00- 19.00. Annenhver mandag starter vi med middag kl. 17.

Du er hjertelig velkommen☺

Menigheten har egne “Barnas gudstjenester” som er tilrettelagt for hele familien.

Det er derfor ikke søndagsskole (Oppsal kirke) disse dagene:

Oppsal kirke 8. februar og 22. mars (6- åringene spesielt invitert.)

Søndre Skøyen kapell: 8. mars (6- åringene spesielt invitert) og 12. april.

## Velkommen til påske i Oppsal menighet!

På side 14 og 15 ser du gudstjenestelista for menigheten. Også i år er du velkommen på **kjærlighetsmåltid skjærtorsdag**, 2. april, kl. 17.00. Gudstjeneste med nattverd kl. 19.00

**Påskemorgen**, 5. april, er det **påskefrokost** i kirka kl. 09.00. Høytidsgudstjeneste kl. 11.00.

Påmelding for begge måltidene til kirkekontoret, tlf. 23 62 99 60.



**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  
*Tilknyttet Grasrotandelen!*

## Velsmakende mat til alle anledninger



- Alt i catering
- Eget konditori
- Selskapslokaler



**Matspecialen AS**  
Ole Deviks vei 26, 0666 Oslo  
Tlf **23 03 95 00**  
Faks **23 03 95 10**

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

*En annonse i  
Naboposten synes,  
som du ser!*

## 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

## 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)



**M**enighetsrådet har oppnevnt Kjell Maalø som medlem av styret for sameiet Søndre Skøyen kapell og Anne Karin Ølstørn som varamedlem. Valgperioden er på to år.

Menighetsrådet har drøftet budsjett for 2015 og har bl.a. vedtatt å skifte ut vinduer i Opus, Oppsal menighet sitt ungdomssenter.

Bygget rundet 40 år i 2014 og det er stadig behov for utbedringer og nyinvesteringer. Bygget gir bl.a. menigheten gode leieinntekter, og det er derfor viktig at det blir tatt godt vare på. Det er ellers et nøkternt budsjett der man ikke regner med at inntektene øker stort innværende år.

## TAKK!

I Naboposten nr 4/2014 ble det oppfordret til å gi en gave til Opus,

Reaksjonene har ikke uteblitt, og før jul var det mange som sendte en gave på giroen som fulgte med bladet. Det kom inn kr. 23.150,-

Takk til alle givere!

### DØPTE

Matilde Westgård  
Aurora Iversen Fedje  
Edvard Jacobsen Østby  
Ludvig Jacobsen Østby  
Kristoffer Nielsen  
Clara Fidjestøl  
Petter Robinson  
Lundgren  
Lucas Kittelsen Bøhler  
Karianne Bamle  
Martin Elias Ragnøy  
Live Skomedal Dysthe  
Mia Utgård Thommessen  
Emine Sørgård Arenberg  
Thea Hansen Holthe  
Agnes Langtjernet Velten  
Philip Niestroj  
Filip Furuseth  
Emil Jensen Brunen  
Lars Simon Syrdal  
Aanderaa  
Anna Alette Syrdal  
Anderaa  
Yanga Noè Ullevålseter  
Luna

### VIGDE

22.11.2014: Ingrid Økland og Bjørn Sigurd Glorvigen (Gamle Aker kirke)

### DØDE

Kari Oftedal  
Eirik Langseth Elstein  
Inger Wolden  
Trude Monsen  
Kurt- Åge Lund  
Anne- Lise Reinertsen  
Rolf Bjerke  
Jan Erik Johnsen  
Helene Marie Haga  
Else- Marie Holm  
Arve Ragnar Haugli  
Eva Bjerke  
Helge Odvar Bråthen  
Annie Lindberg  
Geir Gunnarsen  
Marie Ruth Nordby  
Reidar Aabø  
Willy Armand Nyborg  
Bjørn Synøve Samuelsen  
Anne Marie Platou  
Margot Solbakken  
Agnes Bentsen  
Erling Ingvar Hepsøy  
Randi Falstad  
Aud Ollea Midtlien  
Erik Steen- Hansen  
Ingeborg Guldborg  
Olga Ingrid Emilie Løken  
Ellen Mary Hansen  
Bjørn Gulbrandsen  
Lise Beate Høgvard  
Ragnhild Marie Bagroen

Arthur Elvgang  
Kjell Aas  
Gerd Olafsen

### OFRINGER I OPPSAL KIRKE

02.11 Eget arbeid  
5.492,-  
09.11 Eget arbeid  
5.578,-  
16.11 MF  
3.795,-  
23.11 Eget arbeid  
4.594,-  
30.11 KFUM-KFUK  
2.949,-  
07.12 Eget arbeid  
4.144,-  
14.12 Wycliff  
5.101,-  
21.12 Ikke offer  
24.12 Krk. Nødhj.  
/eget arbeid  
26.452,-  
25.12 Eget arbeid  
5.046,-  
31.12 Amnesty  
757,-  
**2015**  
04.01 Eget arbeid  
8.608,-  
11.01 Maritastiftelsen  
kr.5.517,-

### OFRINGER I SØNDRE SKØYEN KAPELL

02.11 Eget arbeid  
1.865,-  
09.11 NMS  
2.781,-  
16.11 Eget arbeid  
5.069,-  
23.11 De fire diakoni-  
institusjonene  
2.780,-  
30.11 Eget arbeid  
2.631,-  
07.12 Eget arbeid  
1.708,-  
14.12 MF  
3.630,-  
21.12 Eget arbeid  
2.630,-  
24.12 Eget arbeid  
16.037,-  
25.12 Kirkens  
Nødhjelp  
2.440,-  
**2015**  
04.01 Eget arbeid  
2.617,-  
11.01 Østmark-  
kapellet  
1.845,-

# Velkommen til gudstjeneste!



Det er mulighet for dåp hver søndag unntatt i gudstjenester merket med \* Gudstjenestene er kl. 11.00 hvis det ikke står noe annet.



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

Kristi forklarelsesdag –  
søndag 8. februar  
2 Mos 3,1–6  
2 Pet 1,16–18  
Mark 9,2–13

Gudstjeneste m/nattverd  
Barnas gudstjeneste  
Ellen Gryting



Ofr: Eget arbeid

Gudstjeneste m/nattverd  
Kåre Skråmestø  
Studenter fra Høyskolen  
deltar. Ofr: Eget arbeid



Fastelavnssøndag  
- Søndag 15. februar  
Jes 53,1–5  
1.Kor 1,18–25  
Joh 12,20–23

Gudstjeneste m/nattverd  
Kåre Skråmestø  
Studenter fra Høyskolen  
deltar  
Ofr: Eget arbeid



Gudstjeneste m/nattverd  
Bjørn Willoch



Ofr: Eget arbeid

Askeonsdag – onsdag 18.  
februar  
Jona 3,3–10  
2 Pet 1, 5–11  
Matt 12, 38–42

Kl 19.00:  
Askeonsdags-  
gudstjeneste m/nattverd  
Ellen Gryting



Felles gudstjeneste i Oppsal  
kirke.

1.søndag i fastetiden  
– søndag 22. februar  
1 Mos 4,1–7  
1 Kor 10,10–13  
Matt 16,21–23

Gudstjeneste m/ nattverd  
Kåre Skråmestø  
Vi tar avskjed med  
daglig leder Grete  
Mugaas  
Ofr: Eget arbeid



Gudstjeneste m/nattverd  
Hans Jacob Finstad  
Ofr: Eget arbeid



2. søndag i fastetiden  
– søndag 1. mars  
1 Mos 3,8–15  
Rom 5,17–19  
Luk 7,36–50

Gudstjeneste  
m/nattverd  
Endre Olav Osnes  
Ofr: Bibelselskapet.



Gudstjeneste  
Hans Jacob Finstad  
Ofr: Eget arbeid  
Årsmøte for Søndre Skøyen  
kapell etter gudstjenesten.



Fastegudstjeneste  
Onsdag 4 mars

Kl. 19.00: Klimaguds-  
tjeneste.  
Hans Jacob Finstad.









Felles gudstjeneste i Oppsal  
kirke.

3. søndag i fastetiden  
– søndag 8. mars  
Job 2,1–10  
Ef 6,10–18(ptekest)  
Mark 9,17–29

Gudstjeneste m/nattverd  
Endre Olav Osnes  
Ofr: Eget arbeid.



	Oppsal kirke	Søndre Skøyen kapell
4. søndag i fastetiden – søndag 15. mars 4 Mos 21,4–9 2 Kor 5,18–21 Joh 3,11–16	Misjonsgudstjeneste Kåre Skråmestø. Nattverd. Bravokalis synger  Ofr: Misjonsprosjektet.	Felles misjonsgudstjeneste i Oppsal kirke
Maria budskapsdag - Søndag 22. mars Jer 33,14–17 Ef 1,3–6 Luk 1,46–55	Barnas gudstjeneste 6 åringer Endre Olav Osnes MENIGHETENS ÅRSMØTE Ofr: Søndagsskoleforbundet.	Gudstjeneste Kåre Skråmestø Ofr: Kirkens Nødhjelp, fasteaksjonen.
Palmesøndag – søndag 29. mars Jes 56,6–8 Rom 3,21–26 Matt 26,6–13	Gudstjeneste m/nattverd Endre Olav Osnes  Ofr: Alpha Norge.	Gudstjeneste m/nattverd Hans Jacob Finstad Ofr: De fire diakoni-institusjoner. 
Skjærtorsdag – torsdag 2. april Jer 31,31–34 Hebr 10,19–25 Luk 22,14–23	Kl.17 Kjærlighetsmåltid Kl.19 Gudstjeneste m/nattverd Ellen Gryting Ofr: Eget arbeid. 	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Langfredag – fredag 3. april Matt 26,30–27,50	Gudstjeneste Hans Jacob Finstad	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Påskedag – søndag 5. april Jes 52,7–10 Rom 14,7–9 Matt 28,1–10	Høytidsgudstjeneste m/nattverd Hans Jacob Finstad Ofr: Normisjon int. arbeid. Ikke søndagsskole. 	Høytidsgudstjeneste m/nattverd Kåre Skråmestø Ofr: Eget arbeid. 
2. påskedag – mandag 6. april	Felles gudstjeneste i Lambertseter kirke	Felles gudstjeneste i Lambertseter kirke.

Kombinere tur med gudstjeneste?

## Østmarkkapellet

Sportsgudstjeneste kl. 12.00  
følgende datoer:

- 8. feb.: Lasse Heimdal
- 15. feb.: Liv Hegle
- 22. feb.: Eivind Arnevåg
- 1. mars: Gyro Sølvsberg
- 8. mars: Barbro Schmedling
- 15. mars: Karl Olav Sandnes
- 22. mars: Anne Austad
- 29. mars: Gunnleik Seierstad
- 6. april: Per Anders Nordengen
- 12. april: Ragna Dahlen.

## Årsmøte i Oppsal menighet

Det innkalles med dette til årsmøte i Oppsal menighet søndag 22. mars 2015 kl 12.30 i menighetsalen, **Oppsal kirke**. Velkommen!

Saker man ønsker tatt opp på årsmøtet må være levert inn til menighetsrådet v/kontoret i kirken innen 1. mars.

Årsmelding for 2014 vil være tilgjengelig i kirken fra 8. mars.

Årsmøte i **Søndre Skøyen kapell** finner sted etter gudstjenesten søndag 1. mars.

“Portrettet” er en fast spalte i Naboposten. Her møter du ulike mennesker som bor i Oppsal menighet. Denne gang:

## Mona Ekstrøm!

Mona Ekstrøm (58) er født i Oslo. Hun har jobbet på sykehjem, i hjemmesykepleien og i omsorgsbolig her i bydelen.

-Jeg er glad i sang og musikk, og i menigheten! Jeg gikk i Oppsal skoles pikekor. Fortsatt er veterankoret der en stor glede. Jeg liker å høre på musikk, og å se gamle engelske serier på TV. Da roer «fru Tinnitus» seg. Jon Knut og jeg gifta oss i Oppsal kirke i 2000. Da fikk jeg også fem bonusbarn og etter hvert ni barnebarn.

Musikklivet i menigheten var viktig for meg. Ikke minst alle årene jeg gikk i kirkekoret med Stein Skøyeneie som dirigent.

### Sykdommen er ikke sjefen

-Jeg lever med alvorlig sykdom, men er ikke så opptatt av det. Jeg har deltatt på kurs for å mestre kroniske smerter og tinnitus best mulig. Sykdommen skal ikke være sjefen!

Jeg prøver å holde meg i så god form som mulig, elsker å sykle, være i fjellet og å svømme. Å være ute hjelper mot smerter. Men jeg savner virkelig jobben min. Jeg må leve med å ikke alltid få respekt for at jeg ikke orker. Det er en smerte å ikke klare! Vi dømmer gjerne ut fra hva vi ser, men vi kjenner ikke hele sannheten om andre mennesker. Jeg har et godt gudsbilde. Kanskje det kommer av at jeg



hadde det så fint hjemme. Mine foreldre levde ut de gode arbeiderverdiene. Det var alltid plass til flere hjemme hos oss.

Min far kom hjem fra arbeid med “blåbussen.” Jeg elsket å løpe mot ham og bli løftet opp i armene til min far. Slik er mitt bilde av min himmelske Far.

### Bestevenn

Jeg ble kjent med Jesus da jeg var konfirmant i Oppsal kirke. Det ble noe helt nytt. Nå er Jesus min frelser, livsledsager og bestevenn. Det er nok det Jesus gjorde, det er lite strev! Jeg elsker å bade i nådens hav. Det Jesus gjorde gjelder for alle! Det er nok!

### Eierforhold

Jeg er en av de mange frivillige som bidrar i Oppsal menighet. Vi er heldige som bor her. Vi møter raushet i denne menigheten og det er et

ærlig fellesskap, hvor vi kan være uenige. For meg er det helt naturlig å være frivillig, jeg tenker at vi er menighet sammen. Vi meldte oss til tjeneste i forbindelse med 50-årsjubileet for kirka for noen år siden.

### Kirkekaffen

Jeg brenner for den gode samtalen, og synes kirkekaffen

er utrolig viktig. Vi kunne godt oppgradere kirkekaffen litt, og f. eks gi informasjon der. Jeg savner også et forum for at stab, menighetsråd og vi andre engasjerte kunne snakke sammen.

### Bønn og anlegg

Jeg er med i «bønn og anlegg», som jeg kaller det (egentlig bygg og anlegg-komiteen). Jeg synes det estetiske burde regnes som en dimensjon i frivilligheten. Jeg liker å være i kirka og rydde litt, be litt og pynte. Og så er vi med i bibelgruppe, det anbefales!

I det hele tatt er det bare å ta kontakt med kirka om noen vil melde seg til en frivillig oppgave. Det er mye forskjellig som trengs, og en frivillig tjeneste er en måte å bygge Guds rike på.

