

NABOposten

Nr. 1 - vinter 2020 66. årgang

Oppsal Menighetsblad



Tema:

Barn og unge i
Oppsal menighet



Kontaktinformasjon



- mennesker møtt av Jesus Kristus

Oppsal kirke

Solbergliveien 85, 0683 Oslo

Bankkonto: 7877.06.73983

Gaver: 1506.24.57926

Menighetskontoret

Telefon: 23 62 99 60

E-post:

post.oppсал.oslo@kirken.no

Åpent: mandag til fredag

kl. 10:00 - 14:00

Oppsal menighetsråd

Leder: Sylvi Tennø

Telefon: 986 53 635

Søndre Skøyen kapell

Dalbakkveien 39, 0682 Oslo

Henvendelser rettes til

menighetskontoret Oppsal.

Bankkonto: 1609.12.68071

Gaver: 1506.25.32243

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



Følg oss på

Facebook

@oppсалmenighet

www.oppсалmenighet.no

Ansatte i Oppsal menighet



Daglig leder: Asbjørn Kjekshus

M: 911 30 494

E-post: ak663@kirken.no



Sokneprest: Kåre Skråmestø

M: 924 26 917

E-post: ks638@kirken.no



Vikarprest Kjell Markset

M: 91546324

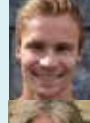
E-post: KM564@kirken.no



Prestevikar Simeon Ottosen

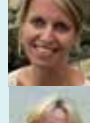
M: 917 57 746

E-post: simeonottosen@me.com



Kapellan: Endre Olav Osnes

I permisjon



Kapellan: Nina Kristine Niestroj

I permisjon



Diakon: Edel Lilleeng Solberg

T: 408 14 241 / M: 917 08 146

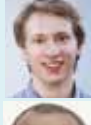
E-post: es765@kirken.no



Kantor: Sølvi Ådna Holmstrøm

T: M: 924 36 770

E-post: sh829@kirken.no



Organist i Søndre Skøyen kapell:

Lars Fredrik Nystad / M: 958 57 019

E-post: LN772@kirken.no



Trosopplærer:

Vakoté Yama Dieudonné

M: 975 62 277

E-post: vd822@kirken.no



Menighetsarbeider:

Ingvild Amalie Stavran

M: 988 73 381

E-post: is777@kirken.no



Menighetsarbeider for barn:

Ingeborg Fink Sørheim

M: 970 24 701

E-post: ifsorheim@gmail.com



Kirketjener: Johnny Hagen

T: 408 14 212 / M: 938 04 007

E-post: jh879@kirken.no

NABOPOSTEN
Oppsal Menighetsblad

Naboposten utgis av
Oppsal menighet.
Opplaget er 8.500
eksemplarer, har fem
nummer i året,

og leveres ut til
menighetens
husstander.
Bladet trykkes hos
Merkur Grafisk.

Annonser:

Ta kontakt med
redaktør for priser.

Fast avtale:

10 % rabatt

Redaktør:

Edel Lilleeng Solberg

Neste nummer:

Utgis 19.03.2020

Innleveringsfrist:

Mandag 02.03.2020

Forsidefotos:

Barn og unge i Oppsal
menighet.
Les mer på sidene 10
og 11.

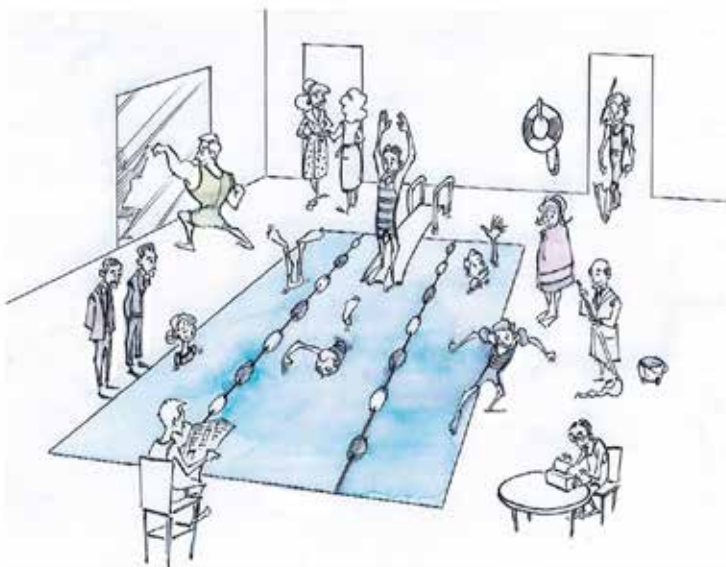
Til ettertanke

Elske hverandre

Det er søndag ettermiddag. Roen har senket seg i Oppsal kirke etter gudstjenesten på formiddagen, men dagen er på langt nær over for min del. Det er i grunnen nå den starter. Klokka 16.30 ramler de inn, 25 ungdommer som er klare for en ny runde med lederkurs. Vi spiser middag sammen, før vi ser en kort film om dagens tema. Temaet lyder «Hvordan kan jeg tro». Filmen er nærmest som en kort liten forelesning. I løpet av filmen ble det stilt ulike spørsmål, som vi nå skal se nærmere på i små grupper. Et av spørsmålene er knyttet til illustrasjonen nedenfor.

«Hvis vannet representerer en relasjon til Gud, hvor ville du plassert deg selv?»

Noen plasserer seg på bassengkanten med tåa såvidt nedi, en er på veg til å stupe uti, en nyter vannet, en står ved siden av og stirrer iakttakende ned på vannet, mens en annen er mest opptatt av å lese avisen.



Jeg har jobbet med konfirmantarbeidet og ungdomsarbeidet O2 i Oppsal menighet i to år. I løpet av denne tiden har jeg fått blitt bedre kjent

med utrolig mange fine ungdommer, og mange av dem treffer jeg jevnlig i kirka. Ungdommene jeg har med å gjøre plasserer seg på ulike steder i illustrasjonen med bassenget. Men til tross for det, fortsetter vi og samles på nytt og på nytt, enten det er på O2, lederkurs eller gudstjenester. Vi trives rett og slett sammen. I Bibelen står det mye om viktigheten av fellesskapet, og det å ha omsorg for hverandre. Jesus sier i en av sine siste taler til disiplene sine: «Et nytt bud gir jeg dere: Dere skal elske hverandre! Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre. Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler: at dere har kjærlighet til hverandre» (Joh, 13,34-35). Jeg er takknemlig for å ha en jobb hvor jeg får ta del i et fellesskap sammen med ungdommene på Oppsal.

Menighetsarbeider
Ingvild Amalie Stavran



Hva skjer...

Bibellesekveld i Oppsal kirke

(Tirsdager kl. 20.00 -21.00)

Noen leser høyt fra Bibelen - ett og ett kapittel - etterfulgt av noen minutters stillhet for refleksjon. Velkommen!

Temalunsj i Oppsal kirke:

(Tirsdager kl. 12.00-14.00)

God bevertning. Tid til å slå av en prat med gamle og nye kjente! Kom gjerne alene, eller inviter med noen du kjenner.

4. feb: Anne Marie Brenne forteller fra sin bok «Elsket og savnet», om sitt liv som gravferdskonsulent.

3. mars: Helge Skraastads besteforeldre var norske misjonærer i Kina på begynnelsen av 1900-tallet. Han forteller om det arbeidet de sto i, og om deres liv.

Fredagslunsj i Oppsal kirke (kl 12.00-

13.00): Ta med matpakke! Det serveres kaffe, te og kanskje noe godt til kaffen. (Hver fredag, bortsett fra høytidsdager.)

Kirkeringen i Oppsal kirke

(Tirsdager kl. 12.00 -13.30)

Velkommen til et hyggelig treff. Ta med matpakke.

18. februar og 17. mars

Lørdagstreff for mennesker med utviklingshemming:

(Lørdager kl. 12.00-13.30)

29. februar: Oppsal kirke

28. mars: Oppsal kirke

Bønn for Oslo:

Torsdag morgen kl. 09.00-10.00 i Oppsal kirke. Vi ber for byen vi bor i, og alt annet som ligger oss på hjertet.

Skøyenåsen misjonsforening:

10. 2.: Møte kl. 19.00 hos Kari Selvaag, Dalbakkveien 56. Magne Mjærum fra NMS kommer.

9.3.: Møte hos Birkemoe, Dalbakkveien 14. Tema kommer senere.

Formiddagstreff i Søndre Skøyen kapell (Onsdager kl 12.00-14.00)

God bevertning. Utlodning. Tid til å slå av en prat med gamle og nye kjente! Kom gjerne alene, eller inviter med noen du kjenner.

19. februar: Even Saugstad er en lokal forfatter og kjenner av blant annet Østmarka. Han forteller om byoriginaler i Oslo.

18. mars: Kjell Markset er vikarprest i Oppsal. Han er kjent som idrettsprest og den som startet KRIK. Han snakker om små grep i hverdagen for å ha et godt liv hele livet.

Bønn i Søndre Skøyen kapell

mandager kl. 09.00-21.00. Tidebønner kl. 10.00, 13.00 og kl. 19.00. Lunsj med brød og pålegg kl. 11.45. (Kr. 50,- eller ta med matpakke.)

Et sted for hvile, ro og fellesskap preget av enkelhet og glede.

For mer info: Eivind Arnevåg, tlf. 40 24 07 61. Bønnedagene er et samarbeid mellom Oppsal menighet og Oase.

Kulturaften med musikalsk program i Søndre Skøyen kapell

Søndag 9. februar kl 18.00

Klassiske perler med fiolinist Ellens Samdal og pianist Lars Fredrik Nystad. Romantiske mesterverk og kjente svisker fra musikkhistorien. Vi er lovet et fengende program og heftig samspill! Inngang kr 100.-. Enkel servering.



Møt vikarprest Kjell Markset!

Kjell Markset (61) er teolog og idrettsprest. Han er kjent for mange som grunnleggeren av ungdomsorganisasjonen KRIK, Kristen idrettskontakt.

–Jeg har vært et uregelmessig verb gjennom hele karrieren. Jeg har brent for ungdomsarbeid, og vært opptatt av å bygge fellesskap. Liker å få ting til å vokse.

De siste årene har jeg vært opptatt av livsstil og helse. Har skrevet noen bøker, laget en brødmiks, osv. Men jeg er jo teolog, og presten i meg pipler fram. I sommer var jeg prestevikar i Brønnøy, og nå var det behov for vikarer i Oppsal. Jeg skal være her ut august. Det

er spennende å være i prestetjeneste. Oppsal er en menighet med et klart særpreg. Her fins en tydelighet og fokus på kjerneverdiene.



MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

- Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtale/ektepakt
- Separasjon/skilsmisse
 - Arbeidsrett
- Kjøp/salg av fast eiendom/generasjonsskifte

Manglerud Senter - Plogveien 6 - kontor i 2. etg
Timebestilling tlf.: 21 37 71 77 / 90 88 97 33
E-post: kpaulsrud@kindemco.no

OPPSAL LEGEKONTOR

Spesialist i allmenntmedisin Yngve Rønsen- 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

Vil du støtte Oppsal menighet?

Vi har fått store uforutsette utgifter til rehabilitering av Opus, menighetens ungdomshus. Et stort antall barn og unge har et godt tilbud her, siden huset leies ut til barnehage og kommunal ungdomsklubb. Rehabilitering av Opus er nå ferdig, men den utgjør en stor økonomisk belastning for menigheten. Ønsker du å gi et bidrag

for å hjelpe oss? I så fall tusen takk! Vår gavekonto er 1506.24.57926. Merk betalingen med Opus.



Veterinær Heidi Nøstvig

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

Hellerudsvingen 5, 0684 OSLO

Tlf: 950 71 012

REMA 1000

REMA 1000 Oppsal,
Vetlandsveien 68

Auster Salon & Academy

Oppsal senter

Telefon
22 26 77 78



Trenger du følge til lege, eller hjelp til et enkelt praktisk oppdrag hjemme?

Vi har frivillige som kan følge til lege, eller hjelpe med enkle praktiske oppdrag. Vi har også besøksvenner.

Ønsker du å delta i en aktivitet, eller bidra i en aktivitet?

Vi legger til rette for aktiviteter hvor vi både inviterer åpent til å delta, og hvor vi trenger frivillige til å bidra. Du kan være med på senior datakafé, språkkafé (norsk-læring), filosofisk verksted, nabolagskafé, sykurs/hjelp, matlagingskurs og yoga.

Oppsal Frivilligsentral holder til i Oppsal Samfunnshus, 3. etg.

Åpent hverdager kl. 10.00 - 15.00. Ta kontakt på 22 75 84 84 eller frivilligopp@live.no om du ønsker mer informasjon!
Tilknyttet Grasrotandelen!

Vi ønsker å takke familien Liland for gaven som kom inn til frivillighetssentralen etter Ashjørn Lilands bortgang.

NABOPOSTEN

Oppsal Menighetsblad

Naboposten for 40 år siden

Nr. 3 – 1980: Skirenn på Søndre Skøyen

Søndagsskolen på Søndre Skøyen har gjort det til en god tradisjon at det hver vinter holdes et eget skirenn. Deltakelsen har riktignok vært noe skiftende, men et populært innslag i vinterleken har det likevel vært. I år ble skirennen arrangert søndag 10. februar, med premieutdeling søndagen etter under en spesiell festlig sammenkomst i søndagskolens regi. 24 unge spreke jenter og gutter var med på skirennen, til tross for at det akkurat denne søndagen var litt surt og guffent.

Naboposten for 20 år siden

Nr. 6 – 1999: Boligsituasjonen på Oppsal

Et stadig og yndet tema for pressen er boligprisene. Naboposten har valgt å se litt på situasjonen i vårt nærområde, Oppsal. Jeg flyttet selv hit for vel et halvt år siden og bare på den korte tiden har mye skjedd. For å si det rett ut; jeg er glad jeg ikke er på jakt etter ny bolig som førstegangsetablerer. Rentene er lave, ja vel, men er det allikevel forsvarlig at 2-roms OBOS-leiligheter skal gå for over en million kroner? Ikke vet vi hvor det skal stoppe heller.

BARNAS AKTIVITETSTILBUD



Annehver mandag i oddetallsuger
kl. 17.00-18.30

Kom til ferdig dekket bord og middag. Vi spiser og prater sammen. Deretter samles vi til bibelfortelling og aktivitetsgrupper. Oppsang er for deg som er 1-5 år og liker å synge. Hobbyaktivitet, malekurs, quiz er for deg som er 6 år og oppover. Velkommen til alle.

Kr 40/pers og maks kr 120/familie



Vi møtes annenhver onsdag
kl. 15.00-16.30

Du som er glad i å synge og er 10-15 år er velkommen. Ta kontakt med dirigent Sølvi Ådna Holmstrøm på email: sh829@kirken.no eller mobil: 92436770.



6 års bok

Utdeling av Min kirkebok til 6-åringene. Oppsal kirke - søndag 09. februar kl. 11.00
SSK - søndag 16. februar kl. 11.00



Hver torsdag kl. 12.00-14.00
(unntatt skoleferier)

Babysang er et sosialt familietilbud for hjemmевærende mødre, fedre og beste-foreldre med små barn (0-1 år).

Tilbudet er åpent og uten påmelding. Du kan følge med på www.facebook.no/babysangoppsal.

Kr 50/gang med servering.



Påmelding til dåp: Ta kontakt med Kirketorget, Ekebergveien 1, 0192 Oslo

Telefon: 23629009

E-post: kirketorget.oslo@kirken.no

Det er også mulig å melde seg på minkirkeside.no/oslo.



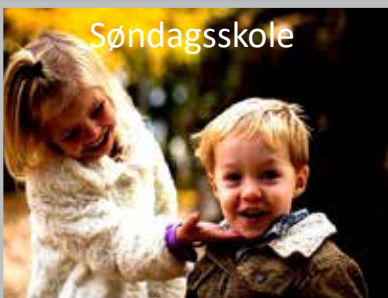
Søndag 15. mars kl. 11.00 er det barnas gudstjeneste KODE B i Oppsal kirke. Barn fra 10 til 12 år inviteres til gudstjenesten. Familie og faddere er velkomne.

Misjonskarneval med basar



Mandag 24. februar kl. 17.00, er alle invitert til misjonskarneval med basar i Oppsal kirke. Det blir utlodning, sang, pølser, andakt med Bjørn Willoch, og mye mer. Velkommen til store og små.

Kr 40/pers og kr 120/familie



**SPRELL
LEVENDE**



Velkommen til søndagsskolen og barnas gudstjeneste i Oppsal kirke. Følg med på gudstjenesteplanen i Naboposten eller sjekk Gudstjeneste-program på www.oppsalmenighet.no.

Noen datoer:

Søndagsskolen: 02. februar,

01.mars, 08. mars, 22. mars.

Barnas gudstjeneste:

09. februar i Oppsal, 16. februar i SSK.

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



Søndre Skøyen kapell

Søndag 2. februar 5. sønd. i åpenbaringstiden

1 Mos 15,1–6
Rom 4,1–8
Mark 2,1–12

Gudstjeneste m/nattverd
Kjell Markset
Søndagsskole
Ofr: Eget arb



Gudstjeneste m/nattverd
Kåre Skråmestø
Ofr: Alpha Norge



Søndag 9. februar Såmannssøndag

Jes 55,8–13
Hebr 4,12–13
Luk 8,4–15

Barnas gudstjeneste
6-årsboka
Kåre Skråmestø og Vakoté Yama
Dieudonné
Ofr: Søndagsskolen i Norge

Gudstjeneste m/nattverd
Kjell Markset
Ofr: Eget arbeid



KL 18 KULTURKVELD Se s. 4

Søndag 16. februar Kristi forklarelsesdag

5 Mos 18,15–18
Åp 1,9–18
Matt 17,1–9

Gudstjeneste m/nattverd
Kjell Markset
Ofr: Eget arbeid



Barnas gudstjeneste m/nattverd
6-årsboka Kåre Skråmestø og Vakoté Yama Dieudonné
Ofr: eget arbeid



Søndag 23. februar Fastelavnssøndag

Høys 8,6–7
1 Kor 13,1–7
Joh 17,20–26

Gudstjeneste m/nattverd
Kåre Skråmestø
Ofr: Eget arbeid



Gudstjeneste m/nattverd
Kjell Markset
Ofr: Eget arbeid



Onsdag 26. februar Askeonsdag

Joel 2,12–13
1. Pet 3,18–4,2
Matt 6,1–6,16–18

KL 19. Askeonsdagsgudstjeneste
m/nattverd
Kjell Markset
Ofr: Eget arbeid



Søndag 1. mars 1. søndag i fastetiden

1 Mos 2,8–9; 3,1–8
Jak 1,12–16
Matt 4,1–11

Gudstjeneste m/nattverd
Kåre Skråmestø
Besøk fra KIA - Kristent Interkulturelt Arbeid
Predikant Rune Fiskarstrand
Søndagsskole
Ofr: KIA



Gudstjeneste m/nattverd
Bjørn Sandvik
Ofr: Eget arbeid



Søndag 8. mars 2. søndag i fastetiden

1 Mos 32,24–30
Jak 1,2–8
Matt 15,21–28

Gudstjeneste m/nattverd
Kjell Markset
Søndagsskole
Ofr: Eget arbeid




Gudstjeneste m/nattverd
Jens Fredrik Brenne
Ofr: Fransiskushjelpen



KL 18 O2- gudstjeneste

stjenestelistene, og på side 7 oversikt over det som skjer for barna.

Søndag 15. mars 3. søndag i fastetiden 1 Sam 18,6–14 Ef 5,1–2.8–11 Luk 11,14–28	Barnas gudstjeneste Kode B Kåre Skråmestø og Vakoté Yama Dieudonné Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Kjell Markset Ofr: Eget arbeid 
Søndag 22. mars Maria budskapsdag Jes 7,10–14 Gal 4,4–7 Luk 1,26–38	Gudstjeneste m/ nattverd sammen med  Oromomenigheten. Kåre Skråmestø, Vakoté Yama Dieudonné og Solomon  Yohannes Wako Søndagsskole Ofr: Sjømannskirken, Norsk kirke i utlandet	Gudstjeneste m/nattverd  Svein Erik Skibrek Ofr: Kirkens bymisjon
Søndag 29. mars 4. søndag i fastetiden 1 Mos 22,1–14 Hebr 4,14–16 Joh 11,45–53	Gudstjeneste m/nattverd  Solomon Yohannes Wako Søndagsskole  Ofr: Fasteaksjonen	Gudstjeneste m/nattverd  Ole Tommelstad Ofr: Eget arbeid

Mange motbakker?

Kirken vil gjerne støtte deg når livet er vanskelig. Vi tilbyr samtaler, sorggrupper og grupper for deg som gjennomgår samlivsbrudd. Ta gjerne kontakt! Enten på telefon 408 14 241, eller på epost: post.oppsal.oslo@kirken.no.



Velsmakende mat til alle anledninger



La oss hjelpe deg med
ditt arrangement!

Husk du kan hente kaker
7 dager i uken direkte på
Matspecialen, også!

Matspecialen AS

Ole Deviks vei 26, 0666 Oslo

 **23 03 95 00**

Deilige retter til rett tid -  matspecialen.no

Barn og unge i kirken

I Oppsal kirke finnes det et bredt tilbud for barn og unge. Dette er kanskje ukjent for mange. Vi har derfor spurt noen av deltakerne:

- 1) Hvilken aktivitet er du med på, og hva innebærer det?
- 2) Hva er det beste med det du er med på?

Babysang

Elias Sandberg (6 mnd) og Cecilia Maria Sandberg (35 år)



- 1) For oss er babysang en samlingsplass der foreldre sammen med sine barn kan kose seg, samt få en pause fra «hverdagen». Samspill, musikk og dans er i fokus, etterfulgt av en god lunsj med masse gode samtaler og nettverksbygging. For oss er babysang ukens høydepunkt.
- 2) Det beste med å være med på babysang er samspillet mellom barn og foreldre. Det å se sitt barn smile og bevege seg

rytmisk etter musikken. Barna får treffe og være sammen med andre barn. Det er tydelig at barna koser seg.

Supermandag/hobbyklubb/Oppsang

Sigrud Flatebø Hoelseth (9 1/2 år)



- 1) Vi starter med å spise middag, så har vi andakt og så er det ulike aktiviteter etter hvilke alder man er.
- 2) Jeg liker å lære om bibelen. Det er gøy å gjøre hobbyaktiviteter sammen.

Oppsang

Hanna Høland Olausson (5 år) går på Oppsang på



Supermandag. Først spiser alle middag sammen og så går barna under skolealder inn i kirka for å høre om Jesus, synge og leke. Det aller beste er å møte venner og leke med dem på slutten. Hanna og vennene liker godt å løpe og leke i kirkerommet. De er ofte svette og tørste før de skal dra hjem. Hanna likte veldig godt når det var ansiktsmaling og hoppslott på Supermandag, og hun gleder seg veldig til Misjonskarneval i februar. Til høsten skal hun begynne i skolegruppa, og det blir veldig fint.

Søndagsskolen

Jeg heter Kristianne Olave Løsnesløkken Ose og er 6 år.



Jeg skal begynne på Traseop skole til høsten. Vår familie går i Oppsal

kirke. Og der går vi på søndagsskolen. Det er gøy å gå på søndagsskolen. Der leker vi. Vi synger. Vi tegner. Så hører vi om Jesus. Noen ganger er det barnas gudstjeneste også. Da er vi ikke på søndagsskolen. Det beste er kirkekaffen etterpå. Da får vi saft, kjeks og kaker.

Tweens

Hana Barsisa (11 år) og Sena Dula Mulatu (også 11 år)



1) Tweens er et kor med barn fra 5. trinn. Mange slutter i 8., 9. eller når de begynner på ungdomsskolen. Det er «in between», sier Sena, mellom barndommen og ungdommen. Vi møtes annenhver uke. Synger og spiser kjeks og frukt, og leker innimellom. 2) Det beste er å få møte de andre som går på koret. Å synge, og få synge solo, er alltid en bra ting. Det er også gøy å ha konsert.

Konfirmanter, lederkurs og O2

Linnea Bjerkreim Hellevik (15 år)



1) Jeg er med på lederkurs og O2, og var tidligere konfirmant.

O2 er ett sted hvor ungdom samles i kirken for å gjøre forskjellige ting, som å spille og andre sosiale aktiviteter. Lederkurs er ett kurs som er en søndag i måneden hvor vi spiser middag og har alphakurs for ungdom. Kurset skal lære oss opp til å bli ledere i kirken.

2) Jeg tror det beste med konfirmasjonstiden var



Vil du vite mer om hva som skjer for barn og unge i Oppsal menighet?

Se oversikt på side 7.



- mennesker møtt av Jesus Kristus

at den fikk meg inn i det miljøet i kirka! Det beste med O2 er at det er veldig koselig og sosialt

Alfred Martinsen (15 år)



1) I kirken er jeg med på Alfa-kurs. Det er et kurs som gjør at jeg kan være med som leder for -05 kullet.

2) Det beste med å være med på dette kurset er at jeg lærer nye ting og at man har det veldig gøy sammen med de andre som også deltar på kurset.

Se omkring deg
og bli full av bekymring.
Se inn i deg selv
og bli deprimert.
Se på Jesus, og finn hvile!

Nye dansekurs

Dansestudio Østensjøveien 18

Barnedans
Ballett
Disco
Hip hop
Freestyle
Jazz/contemporary/show
Dansefitness/dansemix



Informasjon og påmelding:

www.dansehuset.com



Autoriserte Fotterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!

463 10 213

Fokusfoten.no

Kontakt oss når du skal selge!

Vår sterke lokalkunnskap gjør at vi oppnår god pris på salg av bolig. Vurderer du å selge? Ta kontakt med oss i dag for en uforpliktende verddivurdering.



**Alexander
Klemp**
Fagansvarlig
Eiendomsmegler



**Sven Yngve
Hovland**
Eiendomsmegler-
fullmektig



**Steinar
Gulbrandsen**
Eiendomsmegler
MNEF



**Christopher
Sæter**
Eiendomsmegler

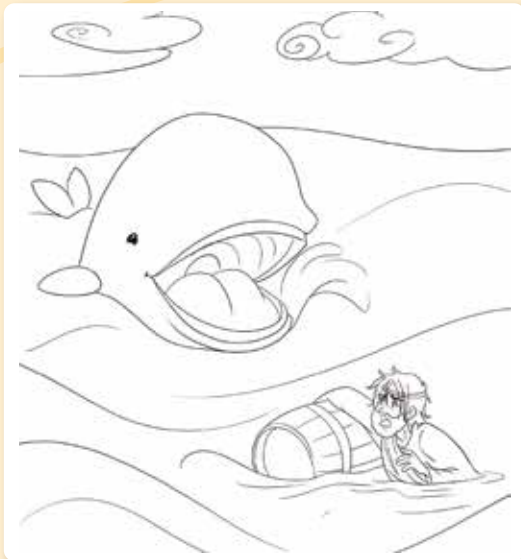
OBOS eiendomsmeglere Oppsal
Haakon Tveters vei 88, v/Oppsal Senter
Telefon 23 12 65 60

 **OBOS**
eiendomsmeglere

Fargelegg!

Jona ble kastet over bord fra en båt, og ble slukt av en hval!

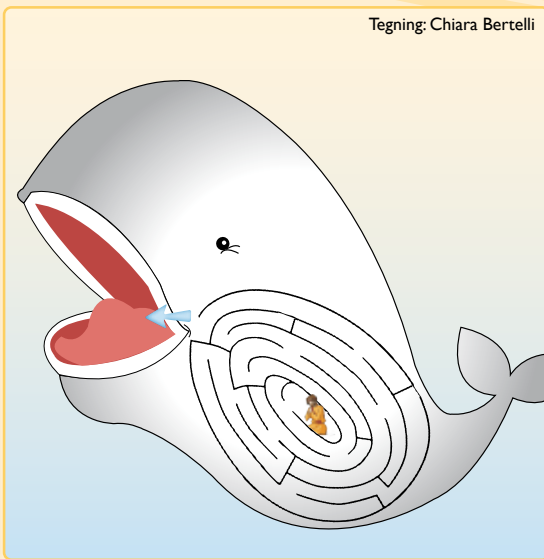
Tegning: Chiara Bertelli



Hjelp Jona ut av hvalen!

Kan du hjelpe Jona å finne veien ut?

Tegning: Chiara Bertelli



Finn 5 feil

Tegning: Chiara Bertelli

De to bildene er nesten like. Finner du de fem feilene på bildet under?



Gi barnebladet
BARNAS til et barn
du er glad i!

Disse oppgavene
er hentet
fra bladet.

Bestill
abonnement

på Sondagsskolen.no
eller 22 08 71 00



Gamle Tobias
hadde kjørt bil i alle
år. Nå hadde han fått
seg nye briller, og kom
skjelvende hjem til kona.
– Før jeg fikk disse
brillene gikk alt så bra
i trafikken. Men nå
kommer jo bilene fra
alle kanter!

VITSER

Det var
høst i Edens hage.
Plutselig kom et
fikenblad virvlende
i vinden.
– Se Adam, ropte
Eva.
– En usynlig
mann!

DØPTE

Aria Tesdal Gordillo
Sofie Blakstad Hedqvist
Sienna Framnes Rygg
Sander Wennerstrand Lian
Sigurd Aase-Bang
Lily Smith-Lia
Pernille Rasmussen Bech
Tobias Låtun-Stebekk
Henry van der Schoor Brhane
Live Opheim Drange
Sverre Folkedal Sargel
Isak Udnesseter
Emily De Mattos Nilsen

DØDE

Kirsten Toline Høglund
Bjørn Marie Lensjø
Nina Johanne Signe Berg-
Paulsen
Arne Morken
Alf Magne Nøstvig
Arild Andersen
Brit Weido Berg
Astrid Lisbeth Wiersholm
Olav Østhagen
Kari Horjen
Anne-Lise Thorsen
Tor Engebretsen
Louise Utberg Zagar
Gerd Vangen
Ingunn Angela Tindstad
Irene Erna Wollan
Lillian Evjen
Edith Strand
Anne Brudal
Jan Bjerkmann
May Elsbeth Elisen
Marit Eilertsen
Eva Johanne Russ
Mats Andre Pedersen
Mats Andre Pedersen
Anne-Lise Johannesen
Kathe Eriksen

OFRINGER I OPPSAL KIRKE

10.11 10134 Stefansusalliansen
17.11 3996 Menighetsarbeid
24.11 3067 Kirk. familievern
01.12 3705 Menighetsarbeid
08.12 4146 Menighetsarbeid
15.12 3419 Menighetsarbeid
24.12 28034 Kirkens Nødhjelp/
Menighetsarbeid
25.12 4216 Menighetsarbeid
31.12 7113 Menighetsarbeid

OFRINGER I SØNDRE SKØYEN KAPELL

17.11 3486 Menighetsarbeid
24.11 2400 Kirk. familievern
01.12 2327 Menighetsarbeid
08.12 2220 Menighetsarbeid
15.12 2665 Menighetsarbeid
22.12 4390 Menighetsarbeid
24.12 16803 Menighetsarbeid

Støtte i sorgen

Har du mistet en som sto deg nær? Ta gjerne kontakt med diakon Edel Solberg, tlf. 408 14 241, for mer informasjon om kirkens tilbud til sørgende i vårt område.

Noen av dem som er med i kirkas ungdomsarbeid er Amund, Tuva og Adriane. Vi ba dem om å si noe om deres forhold til kirka.



«Jeg er med på O2-hangouts og gudstjenester, samt lederkurs. Det jeg synes er best med kirka er alle folka, og så er kirka et sted hvor alle er seg selv. Da jeg var konfirmant i 2019 fikk jeg også mange nye venner.»

- Amund, 16 år.



«Jeg er mest med på lederkurs og O2, men jeg har også vært med å hjelpe til på noen gudstjenester. Det beste med Oppsal kirke er alle folkene som jobber her, at det er en avslappet og morsom kirke å være i, og at alle er velkomne. Det er mye sosialt som skjer her. På O2-gudstjenester har vi noe som heter bønnevandring, hvor det er stille og man kan besøke ulike poster. Det liker jeg.»

- Adriane, 15 år



«Jeg er med i kirka siden jeg synes det er koselig, og man lærer veldig mye nytt. Jeg har fått noen nye perspektiver på ting. I tillegg møter jeg mange hyggelige folk, og får være med på den gode stemningen. Jeg er kjempesglad for at jeg konfirmerte meg i kirka!»

- Tuva, 15 år

Østensjøområdet miljøpark - naturmangfold og gamle spor

Østensjøområdet miljøpark består av Østensjøvannet naturreservat, gårdene Østensjø og Abildsø, samt delområder som binder arealet sammen til en miljøpark. Østensjøområdet miljøpark er nasjonalt verdifullt på grunn av kombinasjonen stort naturmangfold og spor av menneskers bruk helt tilbake til steinalderen.

Et bilde tatt av kulturlandskapet på slutten av 1800-tallet, omtrent fra der Østensjø skole ligger i dag, forteller om et mer åpent landskap. Sentralt i bildet finner vi Østensjø gård. Den gangen fulldyrket man jordene flere steder helt ned til vannkanten og beitedyr holdt vegetasjonen nede. Gjengroing og utbygging ned mot vannet er dagens situasjon. Det som den gang var en del av den vanlige driften, må i dag legges til rette ved bestemte tiltak. For å oppnå

et åpent landskapsbilde må man nå drive planlagt skjøtsel. Beitedyr settes ut på utvalgte steder.

Rundt 250 000 besøkende går årlig rundt vannet på turveiene. Et tiltak er å skape siktelinjer fra turveien mot vannflaten for å bedre opplevelsesverdien. Omlegging av turveien har enkelte steder vært nødvendig for å spare kantonene og gi fuglene et roligere miljø. Slitasje var ikke en bekymring da bildet ble tatt, fordi det fantes hverken turveier, idrettsparker eller lekeplasser. Bebyggelsen var liten og spredt. Skal man opprettholde naturkvalitetene for dagens og morgendagens innbyggere, må man nå ha en forvaltningsplan. Ellers forringes rekreasjon- og naturkvalitetene ganske raskt.

Våtmark er en sårbar

naturtype vi ønsker å bevare. Tidligere inngrep har ikke alltid vært vellykket. Vannkvaliteten er dårlig og må forbedres, bl.a. ved bedre rensing av vannet i tilførselsbekkene.

Kulturminnene er flere, slik som Abildsø og Østensjø gård som trolig har vært drevet i mer enn 1500 år, flere gravrøysler fra jernalder og like gamle veifar. Jordbruket drives fortsatt, noe som gir miljøparken en historisk dybde. Sammen med naturmangfoldet som viser seg i et variert fugleliv og en stor botanisk variasjon er det ikke mange hovedsteder som kan oppvise maken.

Mange tiltak er foreslått, ikke minst ved å se på natur- og kulturlandskapet slik det en gang var. Bymiljøetaten la i november 2019 fram et forslag til revidering av forvaltningsplanen for Østensjøområdet miljøpark for perioden 2020-2030. Høringsfristen er 17. februar 2020.



Et bilde tatt av kulturlandskapet på slutten av 1800-tallet, omtrent fra der Østensjø skole ligger i dag, forteller om et mer åpent landskap. Sentralt i bildet finner vi Østensjø gård. Kilde: Østensjø lokalhistoriske bilder. Bilde-nr. B20030031. For flere bilder, se: <http://bildebaser.deichman.no/>.

Portrettet

Håkon Bjerke: Jesus er der!

-Jeg vokste opp i Østensjø i en familie som var positive til kristentroen. Vi går i kirka av og til, blant annet på julekvelden. Mama er involvert i arbeidet i kapellet og kirka. Jeg gikk barnetrinnet på Østensjø skole. 8. klasse til 3. klasse på videregående gikk jeg på KG (Kristelig Gymnasium).

Interesser

Jeg liker å trene og holde meg i aktivitet! Trener på treningsstudio, og er gjerne ute i skogen. Jeg har spilt ishockey i 12 år. Fortsatt liker jeg å følge med sporten på TV. Jeg har vært utvekslingsstudent i Colorado Springs i USA et år.

Young Life

Jeg er med i Young Life. Det er en kristen misjonsorganisasjon som har som mål å introdusere Jesus til ungdommers liv. La dem få vite hvem han er, og hva han betyr, uansett hvem de er.

Etter min egen konfirmasjon spurte flere av lederne i Young Life om jeg ville være med. De er morsomme folk å være

kan si alt til ham, og han hører alltid etter.

Gode samtaler

Jeg har vært med som konfirmantleder på Oppsal i mange år nå, og synes det er kjempegøy å være med på å gjøre leirene så bra som mulig. Det kan være slitsomt å være nattevakt osv, men jeg liker de gode samtalene med konfirmantene og lederne. Fint å bli kjent med stadig nye ungdommer.

Kristent fellesskap

Noe av det viktige med et kristent fellesskap er å ha noen du kan

med! Jeg ble med på en helgeleir i 2015, og syntes det var kjempegøy å møte kristne ungdommer fra hele landet. Det er både sosialt og et åndelig innhold. Jeg ble også med på en sommerleir i Spania. Og jeg valgte at jeg vil være en kristen. Det betyr at om jeg har en dårlig dag, så vet jeg Jesus er der og passer på meg. Jeg

snakke med. Du kan stille spørsmål og stole helt på dem. Det er viktig å ha gode relasjoner til hverandre, og til Gud. Og å ha det gøy.

Nå skal jeg straks i militæret. Først rekrutt-tjeneste, og så kanskje Garden. Hva jeg vil gjøre etterpå? I alle fall ha en jobb hvor jeg kan røre på meg!

