

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 2 – SOMMER 2022 | 68. ÅRGANG



JØRGEN GRYDELAND:

**Det er Oppsal
fotball som
driver meg!** s.16

Tidenes menighetsfest!

s. 9

**Alt som gjør Oppsal
enda bedre er fint!**

Møt Ole Magnus Engeseth
s.13

STABEN

i Oppsal menighet



Daglig leder
Asbjørn Kjekshus
M: 911 30 494
E-post: ak663@kirken.no



Sokneprest
Alexander Colstrup
M: 957 98 029
E-post: ac953@kirken.no



Kapellan
Nina Kristine Niestroj
M: 482 73 390
E-post: nn834@kirken.no



Vikarprest
Fredrik Ulseth
M: 922 41 707
E-post: fu468@kirken.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
T: 408 14 241 / M: 917 08 146
E-post: es765@kirken.no



Trosopplærer:
Vakoté Yama Dieudonné
M: 975 62 277
E-post: vd822@kirken.no



Menighetsarbeider:
Ingvild Amalie Stavran Bergsjø
M: 988 73 381
E-post: is777@kirken.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
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



- mennesker møtt av Jesus Kristus



Oppsal kirke

Solbergliveien 85, 0683 Oslo
Gaver: 1506.24.57926

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: Sylvi Tennøe
Telefon: 986 53 635

Søndre Skøyen kapell

Dalbakkveien 39, 0682 Oslo
Henvendelser rettes til menighetskontoret
Oppsal.
Gaver til menighetsarbeid: 1506.25.32243

Utleie av Oppsal kirke og Søndre Skøyen kapell: Kontakt menighetskontoret

Følg oss på facebook: @oppstalmenighet 

www.oppstalmenighet.no



NABOposten

Naboposten utgis av Oppsal menighet med fire nummer i året, og leveres ut til menighetens husstander. Oppslag: 8.500 ex.

Redaktør: Edel Lilleeng Solberg

Annonser: Ta kontakt med redaktør for priser. Fast avtale gir 10 % rabatt

Neste nummer utgis 25. august 2022 og frist for innsending av stoff er 8. august.

Foto s. 1: PxHere.com

Design/layout: Morten Ravnbo og Paul Danielsson • www.ravnbo.com

Trykk: Merkur Grafisk

Troen er trygghet og håp!

Til ettertanke

Jeg har alltid sunget, sier Rannveig Andreassen. Jeg vokste opp i en kristen familie i Ulsteinvik, og gikk i barnekor, ungdomskantori og Tensing. Vi hadde en flink organist som dirigent både i barnekolet og i Tensing, og det var gøy å synge!

Etter hvert ble jeg med på Tensing Norway (TSN). Vi reiste mye i Norge, men også i USA, Zimbabwe og Sør-Afrika. Jeg tok kristendom grunnfag samtidig ved Høyskolen i Volda. Det gjorde vi alle som var på TSN. Senere ble det Handelshøyskolen i Bergen, ispedd studier i interkulturell forståelse på NLA for å få reist litt til. Vi reiste i Peru og Bolivia, og lærte om andre folks kultur og religion.

Etter hvert flytta jeg til Oslo og ble med i gospelkoret Adoramus, som var tilknyttet KFUM- KFUK. Etter at jeg flytta til Oppsal i 2008 fikk jeg lyst å gå mer i kirka igjen. Og da fant jeg Oppsal kirke. Jeg synes kirkemusikk er fantastisk! Nyere lovsang er også fint og fenger kanskje mer umiddelbart, men tekstene er veldig ofte enklere og mer repeterende. Jeg får mye ut av å synge salmer! De har gode og slitesterke tekster. Jeg har et forhold til mange av salmene. De er kjente og kjære, og kanskje litt trauste. Det er fint! Blant mine favoritter er «Velsignelsen» av Tore Aas og «Deg være ære». Det er rart, for da jeg var yngre, ville jeg mye heller ha pianomusikk i kirka enn orgel. Nå har det endra seg, og jeg liker orgelmusikk bedre og bedre. Sånn er det vel for alle

ungdommer tror jeg. Pianoet trumfer orgel.

Jeg liker også at vi ber for kongehuset vårt, og for styresmaktene. Det står det i Bibelen at vi skal gjøre. Det liker jeg godt i «statskirka.» Jeg har jo vokst opp i Den norske kirke, men også vært i andre typer menigheter.

Den kristne tro er en trygghet for meg. Jeg har en å snakke med om ting som er vanskelige. Jesus har alltid vært med. Jeg har alltid trodd på ham. Og så gir troen meg et håp om at det er noe mer enn dette livet vi kjenner her på jorda. Jeg håper å treffe igjen de som jeg var glad i, som har gått foran. Jeg mista for eksempel besteforeldrene mine før jeg var 18 år. Jeg hadde en grandonkel som ble en slags bestefar og han hadde jeg heldigvis lenger.

Nå har vi en liten gutt på snart et år. Jeg synger og ber aftenbønn med ham hver kveld.

*Herren velsigne deg og bevare deg
Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig
Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred*

*Han skal gi deg kraft til å leve gi håp og framtidstro
Han har sagt "kom til meg du som strever
og jeg vil gi deg ro"*

*Han skal bevare deg fra alt ondt,
gi deg styrke når du er svak
tross ditt svik og ditt nederlag,
er hans nåde ny hver dag
Ny hver dag*

*Herren velsigne deg og bevare deg
Herren la sitt ansikt lyse over deg og
være deg nådig
Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred
Amen.*

(Tore Aas)



HVA SKJER

Møtepunkter

Alle de faste møtepunktene i Oppsal menighet som kirkeringen, formiddagstreff og lørdagstreff for mennesker med utviklingshemming starter opp igjen over sommeren. Mer informasjon kommer i Naboposten 3- 22, som utgis i slutten av august.

Unntaket er fredagslunsjen i Oppsal kirke, som vi prøver å holde i gang i sommer. Vi vil informere via hjemmesidene www.oppsalmenighet.no hvis det er enkelte fredager vi ikke får til å ha fredagslunsj. Ta med matpakke og møt opp i kirka kl. 12.00. Det blir servert kaffe og te, og kanskje noe godt til kaffen. Å spise sammen med andre trivelige folk på Oppsal er en hyggelig start på helga.

Mange motbakker?

Kirken vil gjerne støtte deg når livet er vanskelig. Ta gjerne kontakt med en av de som jobber i Oppsal menighet hvis du har lyst å prate med noen som er vant å lytte til mennesker. Vi ønsker å støtte deg enten du går gjennom vanskeligheter i samlivet, sorg eller andre problemer. Du finner kontaktinformasjonen til kirkens ansatte på side 2 i dette bladet. Vi tilbyr samtaler, «Lunsj for etterlatte», og grupper for deg som gjennomgår samlivsbrudd. Ta gjerne kontakt, enten med diakonen, på telefon 408 14 241, eller på epost post.oppсал.oslo@kirken.no.

Sommertur til Stavern

Tirsdag 14. juni blir det dagstur til Stavern. Vi besøker Fredriksvern kirke, spiser buffettlunsj på Hotell Wassilioff, og kikker på byen. Har du lyst å være med? NB: Ta kontakt med diakonen for å høre om det fortsatt er ledige plasser! Tlf. 408 14 241, eller epost es765@kirken.no.

Sommerdugnad i kapellet

Fredag 17. juni og lørdag 18. juni blir det dugnad kl. 10.00-12.00! Ta gjerne med rive og hansker hvis du har det. Store og små oppgaver, velkommen! Kaffe etter dugnaden på lørdag. Alle velkommen!

Helgehilsen

Hver fredag sender Oppsal menighet ut en hilsen med opplysninger om hva som skjer, litt om søndagens tekster og annet stoff. Ønsker du å motta disse epostene? Si fra til daglig leder Asbjørn Kjekshus, kontaktinformasjon står på side 2 i bladet.

181.969 kroner til Kirkens Nødhjelp!

Hvert år gjør Oppsal en innsats for Kirkens Nødhjelps viktige arbeid. Vi gikk for både aksjonsløp og bøsseaksjon i år. Konfirmantene skaffet seg sponsorer, og samlet inn penger til Kirkens Nødhjelps arbeid. Fokus for aksjonen var i år situasjonen i Ukraina og Malawi, på å skaffe rent vann til verdens fattigste, og de glemte kriser, som lett drukner i alt som skjer. De fleste konfirmantene gjennomførte løpet. Noen få konfirmanter gikk med bøsse, og det gjorde en del voksne også. Til sammen samlet Oppsal Menighet i 2022 181.969 kroner. Dette betyr at Oppsal Menighet har gitt rent vann til 728 personer.

Sammenliknet med andre menigheter i Oslo er Oppsal Menighet på plass nr 4. Blant alle Norges menigheter nr 14. Menighetens innsamlede totalbeløp er et resultat av hva menigheten har samlet inn både fysisk og digitalt, men også gavert til fasteaksjonen som er registrert sentralt fra privatpersoner og næringsliv med postnummer i soknet.

Noe av hemmeligheten bak at Oppsal alltid gjør det bra i denne innsamlingsaksjonen, er at vi har vår egen «Fasteaksjonskomite!» Der sitter engasjerte og dyktige mennesker, som gjør en super innsats for Kirkens Nødhjelp.



Bilde: F. v. bak: Johan Hindahl, Jan Olav Nybo og Ketil Michelsen.

F.v. foran: Ingvild Amalie Stavran Bergsjø, Edel Lilleeng Solberg og Elisabeth Grimstad.

Møt tre som bidrar med frivillig innsats

2022 er frivillighetens år. I Oppsal menighet er vi så heldige å ha mange frivillige som gjør ulike ting. Dette året vil du møte tre av dem i hver utgave av Naboposten.

1. Hva er din frivillig-oppgave i Oppsal menighet?
2. Hvordan motiveres du til å bidra med dette?
3. Hvilket råd har du til andre som vurderer å bli frivillig i Oppsal menighet?

2. Vi ønsker at våre barn skal høre om Jesus, og vi ønsker at alle barna på Oppsal hører om Ham. Jesus er en bestevenn i hjertet, det er det fineste.
3. Det er gøy å være frivillig i kirken, og det beste er å møte alle de fine barna på Oppsal med mammaene og pappaene deres.

Ingrid Rød Jensen:

1. Jeg stiller i stand til formiddagstreffene våre og Kirkeringen. Jeg er også aktiv i besøkstjenesten og jeg liker å gå med Naboposten.

2. Jeg er glad i mennesker.
3. Du må ha lyst til det, ikke bare bli med på noe du synes du burde eller som du tror andre forlanger av deg.



Rønnaug Løsnesløyken Ose:

1. Søndagsskolen, supertirsdag og så deltar vi som familie av og til som forsangere i gudstjenester.



Amund Hodne Titlestad

1. Jeg er med som junior-/ ungdomsleder i konfirmantarbeidet og jeg er med i Hangout-komiteen der vi bl.a. planlegger kveldene
2. Da jeg var konfirmant hadde jeg det veldig gøy, derfor dro jeg på Hangout etterpå, som førte til at jeg dro til kirka. Jeg ønsker at andre også skal ha mulighet til dette.
3. Det er bare å si ifra til noen, det er veldig gøy. Siden vi er mange (i ungdomsarbeidet) er det ikke så mange oppgaver på hver. Jeg anbefaler alle å prøve!



REMA 1000

REMA 1000 Oppsal,
Vetlandsveien 68



Oppsal senter
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 besøkvenner.

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 data-kafé, språkkafé (norsklæring), filosofisk verksted, nabolagskafé, sykurs/hjelp, matlagingskurs og yoga.

Oppsal Frivilligsentral holder til i Oppsal Samfunnshus.

Åpent hverdager kl 10 - 15.

Ta kontakt på 22 75 84 84 eller frivilligopp@live.no om du ønsker mer informasjon!

Tilknyttet Grasrotandelen!

Veterinær Heidi Nøstvig

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

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tif: 950 71 012

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a. Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

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

Manglerud Senter, Plogveien 6 - 2. etg. Timebestilling tlf.: 21 37 71 77

E-post: kpaulsrud@kindemco.no/gag@kindemco.no

Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egnert seg til:

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

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



BARNAS

Finn navn på 10 instrumenter!

I rutenettet under har vi gjemt navnene på 10 forskjellige musikkinstrumenter. Navnene står fra venstre mot høyre og nedover. Klarer du å finne alle sammen?

U	K	U	L	E	L	E	T	I	F
S	T	I	F	I	T	R	U	T	U
M	R	S	O	T	E	I	B	I	T
K	O	N	T	R	A	B	A	S	S
Å	M	Ø	R	O	M	A	T	I	A
P	B	B	O	M	O	P	Ø	M	T
O	O	A	M	M	G	I	T	A	R
D	N	L	P	E	R	A	S	T	U
E	E	L	E	R	Ø	N	U	A	T
L	A	O	T	F	I	O	L	I	N
Y	F	L	Ø	Y	T	E	K	R	Å

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



Fargelegg Jesus



Finn fem feil!

Her gir Jesus brød til fem tusen. De to bildene er nesten like. Finner du de fem feilene på bildet til høyre?

Tegning: Claudia Chiaravalotti



Vitser

Så var det fyrvokteren som fikk sparken. Han pleide å skru av lyset før han gikk og la seg.

- Pappa må være kjempegammel.
- Jaså? Hvorfor tror du det?
- Fordi brannalarmen gikk da han blåste ut alle lysene på kaka.

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med *
Gudstjenestene er kl 11
hvis det ikke står
noe annet.

PROGRAM

GUDSTJENESTER

* Med forbehold om endringer.

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 5. juni – Pinsedag 1. Mos 11, 1-9, Apg 2,1-11/Rom 5,1-5, Joh 14,23-29	Høytidsgudstjeneste m/ natt- verd. Nina Niestroj. Offer: KIA Kristent Interkulturelt Arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Mandag 6. juni – 2. pinsedag 2.Mos 17,1-7, Apg 15,1-11, Joh 7,37-39	Ingen gudstjeneste	Ingen gudstjeneste
Søndag 12. juni Jesaja 6,1-8, Apg 17,22-34, Luk 24,45-48	Gudstjeneste m/nattverd. Alexander Colstrup. Søndagsskolens sommer- avslutning. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd. Nina Niestroj. Offer: Eget arbeid.
Søndag 19. juni Joh 3,1-3, Rom 6,3-8, Esekiel 36,25-29a	Gudstjeneste m/nattverd. Fredrik Ulseth. Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 26. juni 1 Sam 1,9-18, 1 Joh 3,1-3, Mark 10,13-16	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Nina Niestroj Offer: KFUK/KFUM	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 3. juli Salme 22,8-12, 1 Tess 2,5-13, Matt 9,35-38	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 10. juli Jer 6,16-19, Gal 1,6-9, Matt 18,12-18	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Sigmund Akselsen Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 17. juli Jes 66,18-19, Apg 9,1-19, Mark 3,13-19	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 24. juli Salme 8,2-10, 1 Kor 1,26-31, Mark 5,25-34	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Erle Fagermoen Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 31. juli 2 Sam 23,1-4, Apg 20,17-24, Luk 22,24-27	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 7. august 1 Mos 4,8-15, Rom 14,10-13, Luk 6,36-42	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 14. august 1 Mos 33,1-11, Ef 4,29-32, Mark 11,25-26	Felles gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 21. august Rom. 8, 1-4, 14-18, 1. Mos 21, 9-13, Joh 8, 31-36	Skolestartgudstjeneste m/6-årsbok. Nina Niestroj. Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 28. august 4. Mos 13, 17- 27, Rom 1, 16- 17, Jeh 4, 27- 30, 39-43	Kveldsgudstjeneste kl. 18. Prest: Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke

ØVRIG PROGRAM

Følg menigheten
på Facebook og hjemmesiden:
www.oppsalmenighet.no



Skolestartgudstjeneste

Skolestartgudstjeneste søndag 21. august kl. 11 i Oppsal kirke.

Skal du begynne på skolen til høsten? Så spennende! Dette er en viktig begivenhet og overgang som de fleste markerer med ny sekk, pennal osv. Når noe nytt skjer i livet, vil vi i Oppsal kirke være til stede fordi vi tror at Gud bryr seg om deg og hverdagen din. Alle barn på Oppsal som er født i 2016 (de som skal begynne på skolen i år) og er døpt skal få invitasjon i posten i august.



For alle invitasjoner til «trosopplæringstiltak» og gudstjenester rettet mot spesielle eldre gjelder: Vi sender ut invitasjoner ut fra vårt medlemsregister over menighetens døpte (medlemmer). Det kan oppstå feil, enten ved at du får en invitasjon du ikke ønsker eller ved at du burde ha vært invitert. Ta i så fall kontakt med oss, så retter vi opp.

Søndagsskoleavslutning

Søndag 12. juni blir det sommeravslutning for søndagsskolen! Se mer informasjon på facebook. Oppstart 4. september.

Tweens

Søndag 12. juni kl 18 blir det sommer-avslutning med Tweens i Oppsal kirke. Se mer info på Facebook. Starter igjen etter sommeren.

Supertirsdag

Sommeravslutning 7. juni. Vi starter opp igjen 16. august og samles i oddetallsukene. Vi begynner med middag kl 17, har opplegg for førskolebarn og skolebarn, og vi avslutter kl 18.30.

Velkommen til store og små, alle typer familier (også enestående). Påmelding ikke nødvendig.

Menighetsfest



5. mai var det menighetsfest i Oppsal kirke. Ett hundre gjester var til stede, og koste seg med reker, pølser, et fantastisk kakebord og isbar.

Yngste deltaker var fire uker, og den eldste godt over 4.416 uker. Stemningen var høy! Folk koste seg med å være sammen igjen etter lang tid hvor vi ikke har kunnet samle oss. Takk til staben som sto for opplegget! Og takk til alle som bidro med godt humør og sosialt instinkt, slik at det ble så hyggelig å være sammen. Hvis du gikk glipp av dette: Møt opp ved neste anledning!



MUSIKK: En gave fra Gud!

For de fleste av oss er musikk noe som er viktig, på den ene eller den andre måten. Den gjør noe med oss og har «sitt eget» språk.

Her vil jeg konsentrere meg om å si noe om musikken i gudstjenesten og i kristne fellesskap.

Bibelen har mange tråder. En av dem er sangen/ lovsangen. Vi leser i det Gamle Testamentet om sangerne, som gikk foran Israels hær (2.Krøn.20,21-22), som hadde tjeneste i tempelet (Neh.12,46-47), som gikk foran i festtoget opp til helligdommen i høytiden (Salme 68,25-26).

I det Nye Testamentet vil jeg trekke fram historien med Paulus og Silas som ble fengslet i Filippi og satt i det innerste fangehullet. I Apg 16,25 står det: «Ved midnattstid holdt Paulus og Silas bønn og sang lovsanger til Gud, og fangene hørte på dem.» Midt i prøvelsene valgte de å lovprise Gud. Det kom et jordskjelv. Dører ble åpnet og lenker falt av.

Sangen og musikken er uten tvil noe som Gud har skapt og gitt menneskene evne til å utføre.

Det fine med gudstjenesten er at alle kan praktisere denne evnen/ gaven gjennom menighetssangen. Vi får lov å uttrykke vår takknemlighet til Gud og forkynne hans gjerninger gjennom sangen. Det er virkelig noe stort du og jeg er med på. Gud

FAKTA:

Sølvi Ådna Holmstrøm
Gift med Øivind.
Bor på Oppsal.
Kantor i Oppsal siden 2006.
Hovedinstrument: Piano.
Jobber også som pianolærer.

elsker at våre hjerter er vendt mot ham, og det får vi mulighet til gjennom sangen/lovsangen. Den kristne sangen/musikken har en åndelig dimensjon, den bringer med seg Guds atmosfære. Tror mange av oss gjennom livet har fått erfare dette, i sannhet en gave, et redskap gitt oss av vår Gud!

AV KANTOR SØLVI ÅDNA
HOLMSTRØM

Alt som gjør Oppsal enda bedre er fint!

Stikker du innom Coop Prixbutikken i Oppsalstubben, møter du gjerne Ole Magnus Hovda Engeseth (30). Han ble nominert til «Norges hyggeligste kassaman» to år på rad!

– Ole Magnus er full av sprell og humor. Kundene går ut med et smil, en artig kommentar, eller en vits, sier butikksjef Monika Coulthard Åsatun.

– Han pakker, bærer og kjører ut varer, ofte utenom arbeidstid. Han stiller opp for kundene!

– *Hvordan kom du inn i dette yrket?*

– Det begynte som en sommerjobb. Så har det bare eskalert! sier Ole Magnus. – Nå, tolv år etter, ser jeg på kundene som gjester eller venner. Jeg møter så mange forskjellige folk, og praten på nærbutikken er for noen kanskje det eneste sosiale møtepunktet i dagen. Jeg er ingen sjenert person, så dette yrket passer godt for meg.

Viktig møtested

– I koronatida merket vi hvor viktig møtesteder som butikken er. Da ble det mange lengre samtaler enn ellers. Motivasjonen for å gjøre det lille ekstra er uten at jeg skal bli for dyp, at jeg har empati for andre. Jeg vil at flest mulig skal ha det bra rundt meg! For få kjenner folk i oppgangen hvor de bor. Noen ganger prøver jeg å finne ut om folk jeg ikke har sett på ei stund har det bra. Det er ikke alltid så lett, for jeg kjenner jo ikke navnet til alle kundene. Men det er for mye ensomhet blant oss.

En annen ting er at forskjellen mellom rike og fattige øker. Til jul kan folk donere matvarer, og så deler vi ut matkurver til de som trenger det.

– Vi har en fin tone på butikken, med mye humor. Nyinnflyttede til Oppsal får ofte hakeslepp når de opplever hvordan vi har det her.

Liker å bidra

– Jeg liker å bidra frivillig. Har vært med på Oppsal gatefest i mange år, og nå sitter jeg i styret der. Fint at det skjer noe som kan passe alle! Dugnader og lokale aktiviteter er så bra. Sønnen min er vant til at jeg ofte stopper og snakker med folk når vi er ute. Oppsal er et bra sted! Det er luft mellom blokkene og mange bra folk.

Ungdomsarbeider

– Jeg var ungdomsarbeider i Oppsal kirke i den tida Bengt Helgeland var diakonal medarbeider der. Vi hadde et fint ungdomsarbeid, med samhold og mange artige opplevelser. Jeg er døpt, konfirmert og gift i Oppsal kirke, og barna er også døpt der. Noe av det jeg har med meg er nestekjærlighet og det å ta vare på hverandre. Jeg har bilde av Jesus i bilen, og når barna spør, sier jeg at han passer på oss.

Naboposten heier på Ole Magnus Hovda Engeseth og alle andre som er med og gjøre Oppsal til et bra sted å bo!

FOTO: MONIKA COULTHARD ÅSATUN.



SMÅNYTT



Generasjonsmøte

Flere generasjoner møtes på fredagslunsjen i Oppsal kirke! Maren Louise Ottosen og datteren Klara stakk innom fredagslunsjen og traff blant andre Mary Osdal (92). Klara på fire uker har på seg ei nydelig jakke som Mary har strikket.

Lunsj for etterlatte

Er du i sorg etter å ha mistet en som sto deg nær? Da inviteres du til lunsj hvor du kan møte andre i samme situasjon.

Diakonen eller noen andre vil ha en innledning, og så samtaler vi rundt sorg, savn og veien videre. Håpet er at fellesskapet kan bli til hjelp i en krevende tid. Siste gang før sommeren: Mandag 13. juni kl. 12.00- 13.30 i Oppsal kirke. Datoer for høsten vil bli annonsert. Det er ikke bindende å delta. Tilbudet er gratis. For spørsmål: Kontakt diakonen.

FOKUSFOTEN
Autoriserte Fotterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!
463 10 213
Fokusfoten.no

Leieboere i askebeget

På takterrassen i Oppsal samfunnshus så vi følgende oppslag: «Her bor Harald og Sonja, vennligst ikke forstyr!»

Dette er en artig konsekvens av Covid 19. I og med at det har vært lite eller ingen utleie her på lang tid, har dette kjøttmeisparet valgt å lage rede i askebeget vårt. Vi ønsker de velkommen til oss.»



Foto: Kåre X

Lyst til å prøve elsykkel på Oppsal?

Vi hjelper deg med å komme i gang!



Vi kjøpte syklene hos Pers sport fordi jeg hadde blitt anbefalt butikken av en tidligere kollega. Hun sa at syklene i butikken var av god kvalitet og at man ble godt tatt imot som kunde, også om det var behov for reparasjon på sykkelen mm.

Anne-Lise Hovde Holstad.



Du får alltid en god deal om du kjøper to! (Om kona får elsykkel så blir mannen «parkert» om han ikke også har en). Det er gøy å kjøre på tur sammen!



Vi har
så klart
gavekort!

- Eget sykkelverksted til alle typer sykler med delelager.
- Kort ventetid på servicehjelp.
- Vi selger det norske sykkelmerket gjennom 30 år, Hardrock
- Egen testløype i rolige omgivelser.
- Alle sykler kan brukes til jobbpendling og grusveier i marka.
- Gratis parkering rett utenfor butikken.
- Vi tar også biler i innbytte på en ny elsykkel.

Pers Sport

Elsykkel i Oslo

Oppsalstubben 3, 0685 Oslo. www.perssport.no



LIVETS GANG

Døpte

Mathias Sandland Olsen
Iver Høgetveit Eidhammer
Amanda Engeseth Proctor
Edvin Låtun-Stebekk
Georg Köster Hilland
William Ludvig Arnesen
Bastian Pütz-Fritzøe
Åse Bondevik Lunden
Alfred Bie Ramnæs
Lucas Gundelsby Mathisen
Ellinor Anne Svendsen
Solveig Rosenløw Høyer
Filippa Larsson
Penny Theresia Vissmark-Bjertnes
Madeleine Kvakkestad Gjertsen
Edvin Solbakken
Gustav Hendis Tarberg

Vigde

Marion Dahl Strand og Leiv-Henrik
Hevnskjel
Miriam Rindal Opsal og Nicholas
André Stivang

Døde

Gro Sollien Karlsen
Vidar Bråten
Paul Dagfinn Bråten
Rune Hammarbäch
Björg Edith Andersen
Ola Jens Granvold
Fred Emanuel Welhaven
Per Andersen
Solveig Helene Jacobsen
Bjørn Lund
Olaf Arnfred Gunntveit
Synnøve Høgstad
Leif Arne Røsnes
Berit Hauger
Pål Nilssen
Kari Helene Maurtvedt Karlstad
Eigil Emblem Aamodt
Ching Po Olsen
Björg Ellinor Hansem
Else Tordis Våde
Berit Astrid Ruud
Ragnhild Bergerud
Ole Trygve Olsen
Aase Evelyn Elgethun
Anne-Lise Larsen
Haldis Fjeld
Marie Hysjulien Hagen



ØSTMARKS- KAPELLET

*Guds ord til Guds folk
i Guds natur.*

Alle sportsgudstjenestene
begynner søndager kl 12.
Kafé åpen 11-14,
stengt under gudstjenesten.

Sommeren 2022:

6. juni: Hans Morten Haugen
12. juni: Morten Holmquist
19. juni: Liv Hegle
21. august: Taler blir annonsert
28. august: Taler blir annonsert

Mer info:

www.ostmarkskapellet.no



En ferie å glede seg til

Gi trygge ferieopplevelser til familier
som har det vanskelig

VIPPS en gave til 13130 (merket FERIE)
gi på konto 3201 52 74165

 **Blå Kors**

Oppsaltrappen fra Østensjø terrasse og opp til første avsats har 50 trinn. Totalt er det 86 trinn fra Østensjø terrasse til Oppsalveien. Stien ned til Østensjøveien gikk rett frem fra der trappen møter Østensjø terrasse.



Oppsaltrappen og Nordbykafeen

Før trikken kom til Oppsal i 1926 var det kommunal bussforbindelse fra Jernbanetorget til Østensjøveien 148, omtrent frem til bakken opp mot Østensjø gård.

Oppsal Vel, stiftet i 1904, la mye arbeid i opparbeidelse av veier, noe som kommunale etater ikke tok ansvar for. Eiendommene ble utparsellert i privat regi og ikke som et kommunalt tiltak. Dermed ble all infrastruktur de første årene overlatt til innflytterne selv. Et slikt tiltak var å bygge en trapp og sti fra Østensjøveien opp skråningen til Østensjø terrasse og derfra videre det siste stykket til Oppsalveien. Veien fikk raskt navnet Oppsaltrappen, også kalt Østensjøtrappen.

Fra Østensjøveien 148 til Østensjø terrasse var første etappe. Her var det nok for det meste sti, men vi kan stedvis fortsatt se noen steintrinn nederst i skråningen. Hvor mange trinn det var er uvisst, men fra Østensjø terrasse er det 50 trinn til første avsats og 36 trinn i de to neste avsatsene. Totalt 86 trinn.

Da trikken kom til Oppsal opphørte bussforbindelsen, men trappen ble fortsatt benyttet som en tverrforbindelse eller snarvei til Østensjøvannet.

Trafikken ga tidlig grunnlag for kafédrift der bussen stoppet. Nordby-kafeen i Østensjøveien 148, også kalt Østensjøvannet sportsstue, sier jo litt om behovet for en kaffetår og matbit enten det var på opp- eller nedtur. Huset i nr. 148 er ombygget og modernisert i senere tid.

Fra Østensjø terrasse til Oppsalveien var det opprinnelig en enkel tretrapp som Oppsal Vel i 1952-53 fornyet i betong. Det var Reidar Fønnebø (1920-2010), den gang viseformann i vellet, som var primus motor med bygging av den nye trappen. Han bodde i Østensjø terrasse 16, så han og flere med han hadde snarvei til Oppsal. Reidar Fønnebø var også leder i veikomiteen som hadde en rekke oppgaver med vedlikehold av de private veiene på Oppsal. I 1950-årene tegnet Oppsal Vel kontrakt med Anton Bøler på Bøler gård om snørydding med hest og plog av de private veiene på Oppsal. I dag er snørydding og strøing av 10 private veier eller veistubber en sak for Oppsal Vel Veilag.

Trapp er en god løsning i bratt terreng. Oppsaltrappen tett mot sørsiden av terrassehuset til Oppsal Terrasse Borettslag ligger fint i terrenget. Også på nordsiden av terrassehuset er det bygget en trapp, den er i fire avsatser med totalt 64 trinn.

TEKST OG FOTO: LEIF-DAN BIRKEMOE

Navn: Jørgen Grydeland

Yrke: Daglig leder for fotballgruppa i Oppsal IF

Sivilstatus: Gift

– Det er Oppsal fotball som driver meg

Den engasjerte fotballederen Jørgen Grydeland ønsker at Oppsal fotball skal ta samfunnsansvar.

På tross av at han verken er døpt, konfirmert eller gift i kirken, har Jørgen Grydeland gode minner fra ungdomsklubben i Oppsal kirke.

– På «Skøyern ungdomsklubb» var det både bordtennis og kiosk, så det var populært, mimrer han.

Grydeland, som har vokst opp og bodd på Oppsal i store deler av livet, har vært mye innom kirken, både til fest og til sorg. Han husker spesielt godt da han holdt tale i begravelsen til en avdød venn for noen år siden.

Særpre

Med unntak av noen år på Tveita, har han bodd på Oppsal hele livet. Når han ikke er far og ektemann bruker han store deler av døgnet på Oppsal fotball. Stadig kombinerer han også rollene.

– Plutselig kommer datteren min midt under en kamp, eller så skjer det andre ting, så jeg får som regel ikke sett kampene, forteller han.

Han ser dem imidlertid i opptak.

– *Hvor kommer engasjementet fra?*

– Jeg har et engasjement for fotball generelt, men det er Oppsal fotball som driver meg, forteller han. Grydeland sier det er menneskene som gjør Oppsal til et godt sted å være.

– Det er en fin blanding av mennesker her. Vi har skog, vann, asfalt og t-bane, og vi har blokker,

rekkehus og villaer – alt det er med på å gi Oppsal et særpre.

Han trives i spenningen mellom ambisjoner og folkelighet.

– Oppsal-mennesker er «nedpå», samtidig som de sikter mot noe.

Fotballdrømmer

Oppsal fotball har tre satsningsområder, forteller den daglige lederen.

– Vi ønsker sportslig utvikling: vi vil tiltrekke oss spillere fra klubbene i nærheten. Vi skal også ta samfunnsansvar ved å inkludere flest mulig og holde prisene nede, også skal vi være gode på anleggsutvikling: vi må ha nok plass og et godt nok anlegg for spillerne våre.

Drømmene om å etablere seg på et høyere nivå finnes også.

– A-laget har et mål om å rykke opp til andre divisjon, men de har ingen krav om at det må skje med det første, avslutter Grydeland.

TEKST OG FOTO: HANS CHRISTIAN BERGSJØ.

