

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 4 – JUL/VINTER 2023 | 69. ÅRGANG

**Riv av
papiret
og ta
imot** s 2

Julefest
for små og store
7. januar kl 16.00
i Oppsal kirke

Lek og moro, godsaker,
gang rundt juletreet og
overraskelser!

**Godlia
og Trasop
musikkorps**

s 4

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



Vikar for trosopplærer, 60 %
Mirjam Omdal Martinsen
M: 954 68 110
E-post: mo328@kirken.no



Vikar for trosopplærer – 50%
Lars Åge Stavran
M: 930 70 693
E-post: ls875@kirken.no



Vikar for menighetsarbeider
Miriam Fauske
M: 984 19 786
E-post: mf757@kirken.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
M: 924 36 770
E-post: sh829@kirken.no



Organist i Søndre Skøyen kapell
Sigstein Folgerø
M: 990 97 972
E-post: sigstein.folgero@nmh.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
T: 408 14 241
E-post: es765@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 10-14

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. Opplag: 8.000 ex.

Redaktør: Edel Solberg

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

Neste nummer utgis 7. mars. Frist for stoff: 8. februar 2024.

Forsidefoto: Wirestock, Freepik

Design/layout: Morten Ravnbo [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



Riv av papiret og ta i mot!

Til ettertanke

Jeg var omtrent 13 år. Det var julaften. Det luktet ribbe i huset og mamma hadde satt fram skåler med godteri. De lilla adventsdukene var byttet ut med røde juleduker. På TV kunne man se Askepott med den legendariske norske oversettelsen: «Askepott, hva med leksene?» Plutselig ringte det på døren. Der stod en av mine venner med en gave. Det gikk kaldt nedover ryggen på meg. Helt uten forvarsel stod han der. Jeg hadde jo ikke ordnet gave til han. Uten å ta imot gaven løp jeg til mamma for å spørre om hun hadde ett eller annet jeg kunne gi tilbake. Hun fant en halvgammel sjokoladeplate. Etter jeg hadde satt ny rekord i innpakning (ikke estetisk for øvrig) gikk jeg for å levere den. Først da tok jeg imot gaven han stod med i hånda. Jeg hadde blitt gammel nok til å fokusere mer på plikten til å gi tilbake, enn å ta imot gaven.

Når små barn tar imot gaver reagerer de på en annen måte. I stedet for å bekymre seg for hva de skal gi tilbake, er de opptatt av gaven og hva som er inni. De river opp papiret for å finne ut hva pakken inneholder.

«Sannelig, jeg sier dere: Den som ikke tar imot Guds rike slik som et lite barn, skal ikke komme inn i det.» (Markus 10, 15).

Jesus er Guds gave til oss mennesker. Gud sendte sin sønn til verden for å betale for vår utilstrekkelighet. Vi trenger altså ikke å gjøre noe annet enn å tro på Gud for å komme inn i Guds rike. Som voksen kan det være vanskelig å åpne gaven og fokusere på innholdet. I stedet for fokuserer vi på hva vi må gjøre for å gjengjelde gaven. Vi prøver å leve gode liv, gjøre det som er godt og ta oss sammen. Og når vi mislykkes, prøver vi bare enda hardere.

Jesus sier at vi må ta imot Guds gave som et lite barn. Vi må få av papiret, og med glede og forventning søke mot innholdet. Først når vi forstår hva innholdet er, kan vi med glede takke Gud for det han har gitt oss.

LARS ÅGE STAVRAN,
VIKAR I TROSOPPLÆRINGA





Hurra for Godlia og Trasop skolers musikkorps!

Godlia og Trasop skolers musikkorps er et lokalt skolekorps som primært rekrutterer fra naboskolene Godlia og Trasop. Våre medlemmer begynner gjerne når de går i 3. eller 4. klasse, og de kan være medlemmer frem til sommeren det året de fyller 19. Hos oss får man grunnleggende musikkopplæring, privatundervisning på et instrument og i samspill med profesjonelle instruktører og et sosialt miljø.

Som mange andre hadde vi utfordringer med å holde aktiviteten oppe under pandemien. Instrumentundervisning fungerer ikke så veldig godt på Zoom og samspill er helt umulig, så vi mistet mange medlemmer i den perioden. Men vi er på vei opp igjen nå, i 2022 rekrutterte vi 20 nye medlemmer og fra august 2023 hele 28 nye. Nå er vi ca. 70 aktive medlemmer fordelt over aspirant, junior og hovedkorps.

For folk i nærområdet som ikke har egne barn i korpset forbindes vi nok først og fremst med 17. mai-feiring, "Oppsaldagene" i september og "Skøyendagen" i juni. Men vi har et jevnt aktivitetsnivå gjennom hele året, med 2-3 konserter på høsten og en på våren, i tillegg til seminarer, turer og sosiale aktiviteter. Det har også blitt et fast innslag i programmet at vi deltar på distriktsmesterskapet for skolekorps på Lørenskog hver vår. For vår del dreier dette seg ikke så mye om å sammenligne oss med andre korps, men om å ha et mål å jobbe mot hvor vi får konstruktive vurderinger og tilbakemeldinger av dommere som er helt uavhengige.

TEKST: ROLF RANDER NÆSS, STYRELEDER
FOTO: DANIEL WEISETH KJELLESVIK

FOR UNGDOM

"Ikke bare velkommen, men ønsket!"

CREDO: Hver mandag samles vi for middag med samtale om liv og tro kl 17.00.

HANGOUT: Søndag 10. desember kl 18.00 og fredag 15. desember kl 19.00 er det O2-hangout med ulike julekonkurranser, fellesskap og digg mat!

Under ser du glimt fra noen av hangoutene vi har hatt denne høsten. Sist gang spilte vi Forræder som vist på tv denne høsten. Det ble stor suksess!

Oppstartdatoer etter jul vil bli publisert på @o2ungtfellesskap på Instagram og spond.

Ta kontakt med konfirmant- og ungdomsansvarlig Miriam Fauske (mf757@kirken.no) for mer informasjon.

Du er ikke bare velkommen, du er ønsket inn i fellesskapet!

KONFIRMASJON

Påmeldingsfristen for konfirmasjon 2024 er over, og det er meldt opp hele 93 konfirmanter i Oppsal menighet! Det gleder vi oss over!

Søndag 28. januar sparkes konfirmasjonsåret av med en kick-off samling kl 16.00 med påfølgende presentasjonsgudstjeneste av alle konfirmanter kl 18.00. Familie og venner er hjertelig velkomne til gudstjenesten.

Ansatte og frivillige gleder seg til å bli kjent med alle konfirmantene, og ser frem til alle samlinger i løpet av året!

Har du spørsmål rundt konfirmasjonstiden? Ta kontakt med konfirmantansvarlig Miriam Fauske (mf757@kirken.no).

KONFIRMAN*
2024



REMA 1000

REMA 1000 Oppsal,
Vetlandsveien 68



Oppsal senter
22 26 77 78

Veterinær Heidi Nøstvig

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

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tlf: **950 71 012**



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 (norskklæring), 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!

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 - kontor i 2. etg

Timebestilling – tlf. 21 37 71 77

E-post: Kari@kpaulsrud.no | Gorm@grammeltvedt.no

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**

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

Jul i Oppsal!

Hva skjer i kirkene våre i denne tida?

Konsserter: Se side 14.

Gudstjenester: Se side 8 og 9!

Adventsfest i Oppsal kirke 12. desember kl 12. Julegrøt og koselig program. Se s. 9.

Adventsfest i Søndre Skøyen kapell: 13. desember kl 12. Trivelig program, se side 10 .

Juletreffest for små og store: Oppsal kirke søndag 7. januar kl 16. Se side 10.

Juletreffest for de som har tid på dagtid: Tirsdag 9. januar kl 12.00. Se side 9.

Vitalkirkens juletreffest: Søndre Skøyen kapell 7. desember kl 17.30.

Nyttårsaftnen i kirken: Midnattsgudstjeneste kl 23.15.

Nyttårsfest kl. 19.00 i Oppsal kirke. Middag og litt program. Vi går rett over i midnattsgudstjenesten. Påmelding innen 20.12. til ak@kirken.no, eller tlf. 911 30 494.

Noen sier at jula er som et forstørrelsesglass. Det er som godt, blir enda bedre. Det som er vondt, blir enda vondere. Vi som jobber og er frivillige i Søndre Skøyen kapell og i Oppsal kirke ønsker å være her for deg. Kanskje vi møtes på konsert eller gudstjeneste nå rundt juletider? Eller kanskje du ringer menighetskontoret og avtaler en samtale med diakonen eller en av prestene våre? Du finner kontaktinfo på side 2 i denne utgaven av Naboposten. Navnet Naboposten sier noe om at vi ønsker å være her for deg som bor i vårt område.

Alpha på Oppsal – hva er det?

Alphakurs foregår i kirker over hele verden- og har også lang tradisjon på Oppsal. Det er et sted hvor vi kan snakke om drømmer og lengsler – og tro og tvil – og hvor du kan utforske tanker og erfaringer av Gud.

Alpha starter med en god og gratis middag torsdag 25. januar kl 19.00.

Vil du vite mer? Ta gjerne kontakt med kapellan Nina Niestroj, tlf. 482 73 390.



GUDSTJENESTER VINTEREN 2023-2024

(Med forbehold om endringer.)

Velkommen
til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med (*)
Gudstjenestene er kl 11
hvis annet ikke er
oppgitt.



Følg menigheten på Facebook
og www.oppsalmenighet.no

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 3. desember 1. søndag i advent Jesaja 61,1-3	Gudstjeneste for små og store (*), Lys Våken. Nina Niestroj og Mirjam Omdal Martinsen. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste(*) Vitalkirken Ikke nattverd
Søndag 10. desember 2. søndag i advent Jes. 65, 17-19,	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup. Offer: Alpha Norge	Gudstjeneste (*) m/nattverd Svein Granerud Offer: Normisjon
Søndag 17. desember 3. søndag i advent Jes. 40, 1-5	Gudstjeneste m/nattverd (*) Vi synger julen inn. «De ni lesninger» Nina Niestroj. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken Nattverd
Søndag 24. desember Julaften Jes. 9, 1-2	Kl 14.00 Nina Niestroj Kl 15.30 Nina Niestroj Offer: Eget arbeid/Kirkens Nødhjelp	Kl 14.30 Alexander Colstrup, Sigstein & Narin Folgerø Østensjø skoles musikkorps deltar Kl 16.00 Alexander Colstrup, Sigstein & Narin Folgerø Offer: Eget arbeid/Kirkens Nødhjelp
Mandag 25. desember Juledag Ordspr. 8, 1-2, 22-31	HØYTIDSGUDSTJENESTE Kl 11.00 Offer: Eget arbeid	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Tirsdag 26. desember Stefanusdag / 2. juledag Sal. 86, 11-17	FELLES GUDSTJENESTE i Manglerud	FELLES GUDSTJENESTE i Manglerud
Søndag 31. desember Nyttårsaftnen	Kl 23.15 Takke- og bønnegudstjeneste Prest: Alexander Colstrup Organist: Sølvi	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Mandag 1. januar Nyttårsdag / Jesu navnedag Salme 103,13-18	Prostigudstjeneste Sigmund Akselsen og Alexander Colstrup Offer: Østmarkskapellet	Prostigudstjeneste Oppsal kirke
Søndag 7. januar Kristi åpenbaringsdag Jes 49,1-7	Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Kåre Skråmestø
Søndag 14. januar 2. søndag i åpenbaringstiden 2 Mos 1,22-2,10	Misjonsgudstjeneste med nattverd. Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Vitalkirken
Søndag 21. januar 3. søndag i åpenbaringstiden Jes 55,1-3	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes
Søndag 28. januar Såmannsøndag Jer 20,7-9	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/presentasjon av konfirmanter Alexander Colstrup, Miriam Fauske Offer: Bibelselskapet	Gudstjeneste m/nattverd (*) Vitalkirken

Søndag 4. februar Kristi forklarelsesdag 2 Mos 3,1-6	Gudstjeneste for store og små 4årsbok. Nina Niestroj, Mirjam Martinsen Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Svein Granerud Offer: Normisjon
Søndag 11. februar Fastelavnssøndag Jes 53,1-5	Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Vitalkirken
Onsdag 14. februar Askeonsdag Jona 3,3-10	Kl 19 Gudstjeneste (*) Alexander Colstrup	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Søndag 18. februar 1. søndag i fastetiden 1 Mos 4,1-7	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Rolf Gunnar Heitmann
Søndag 25. februar 2. søndag i fastetiden 1 Mos 3,8-15	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Nina Niestroj	Gudstjeneste m/nattverd (*) Vitalkirken
Søndag 3. mars 3. søndag i fastetiden Job 2,1-10	Gudstjeneste Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes
Søndag 10. mars 4. søndag i fastetiden 4 Mos 21,4-9	Gudstjeneste Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Vitalkirken

ØVRIG PROGRAM

OPPSAL KIRKE:

Fredagslunsj

Ta med matpakke og få en fin start på helga! Allsang, kaffe/te. Noen ganger forteller noen noe, eller leser opp noe morsomt.

Hver fredag kl 12-13.

Kirkeringen

Sosialt og åndelig møtepunkt. Kirkeringen samler inn penger til gode formål i Oppsal kirke. Ta med matpakke! Vi serverer kaffe/te og kake. Ingrid Rød Jensen leder.

En tirsdag i måneden kl 12-13.30

12. desember: Adventsfest

2024:

9. januar, 20. februar, 19. mars, 23. april og 28. mai

Temalunsj Oppsal

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

En tirsdag i måneden kl 12-13.30

Adventsfest 12. desember:

Risgrøt med mandel og marispangris, adventssanger og andakt.

2024:

9 januar: Juletreffest! (Felles med kirkeringen)

6. februar: Program kommer senere.

5. mars: Fysioterapeut Kathrine Mørch Meyer fra bydel Østensjø seksjon for lavterskel: «Hold koken! Aktiv og stødig i hverdagen.»

9. april: Program kommer senere.

14. mai: Wenche Frogn Sellæg: Aldring belyst gjennom kunsthistorien. Hvordan har samfunnet sett på aldring gjennom tidene?

4. juni: Sommertur

Lunsj for etterlatte

Har du mistet noen du er glad i? Lunsj for etterlatte er et åpent, uformelt og livssynsåpent møtested i Oppsal kirke. Vi serverer lunsj (kr. 50,-) og snakker sammen om sorg, savn og veien videre. Kl 12.00-13.30. Alle er velkommen.

Datoer framover:

11. desember.

2024:

15. januar, 5. februar, 26. februar, 18. mars, 8. april, 29. april, 27. mai.





Lørdagstreff

spesielt tilrettelagt for mennesker med nedsatt funksjonsevne

Arrangeres i felleskap av menighetene i vår bydel kl 12-13.30 en lørdag i måneden. Vi bytter på å være i Oppsal, Manglerud og Bøler kirke. Først er det en enkel samling i kirkerommet med fin mu-sikk og lystenning. Så er det kafe med god mat og drikke, og ikke minst bingo!! Datoer for 2024 blir gjort kjent.

Søndagsskolen

Lek, moro og bibel for barn mens de voksne har gudstjeneste. Start litt uti gudstjenesten/ etter dåp.

Datoer 2024:

14. januar, 21. januar,
11. februar, 3. mars
og 17. mars.



Juletreffest

for små og store
7. januar kl 16.00
i Oppsal kirke

Lek og moro, pølser og kaker, gang rundt juletreet og gøyale overraskelser!

Ta med julekaker!

BARNAS AKTIVITETER

Tweens

Tweens er for deg som går i 5.-7. klasse. Det foregår i Lillesalen i Oppsal kirke kl 18.00-20.00. Vi spiser toast og drikker kakao. Har leker og aktiviteter, f.eks bibelsmugling, Kahoot, bordtennis, brettspill eller dataspill. En leder snakker om TRO. Det er en fin gjeng nå, og vi har plass til flere.

Datoer framover: 7. jan, 4. febr, 3. mars, 7. april, 5. mai og 2. juni

Babysang

Annenhver uke (oddetallsuker) kl 12-14. Det serveres lunsj hver gang. Sangen varer i 30 minutter. Vi kommer tilbake med datoer for babysang. Følg «Babysang Oppsal» på Facebook.

Supertirsdag

Arrangeres annenhver tirsdag kl 17-18.30. Her serveres middag hver gang og andakt og opplegg for skolebarna og barnehagebarna hver for seg etterpå. Oddetallsuker. Første gang etter jul er 16. januar.

Karneval 13. februar!

Karneval for 7-åringer er et trosopp-læringstiltak for barnefamilier der 7-åringer er spesielt invitert. Vi kler på oss masker og rare klær, ser på drama om et bibelstykke, har basar og slår på pinata. Det er meksikansk tema så maten er ofte taco.



4-årsbok i februar

4-årsbok arrangeres i forbindelse med supertirsdag der 4-åringene får et eget opplegg og inviteres til å motta 4-årsboka den følgende gudstjenesten. Vi arrangerer det ofte samtidig med karnevalet. (Meld deg på til mo328@kirken.no)

Tårnagenter

April: Tårnagenter er en lørdag og søndag der 8-åringer inviteres til å være agenter for å løse oppdrag og mysterier. Barna løser oppdrag gjennom bibelfortellinger og utforsking av kirkehus og klokketårn. Det er en oppdagelsesferd i kirkens ulike rom. Barna lærer tårnagentsangen og deltar søndagen på gudstjenesten hvor de deler noe av det de har opplevd som tårnagenter og fremfører tårnagentsangen. Barna sover hjemme, men tilbringer lørdag og søndag sammen.



ØVRIG PROGRAM

SØNDRE SKØYEN KAPELL:

Nytt fra kapellet

Vital-kirken har hatt en rekke gudstjenester. Mange nye unge mennesker møter opp, samtidig som de/vi eldre møter. Annenhver søndag har Vital-kirken gudstjeneste og de øvrige har Osnes, Skråmestø og andre dyktige prestes gudstjenester. Altså gudstjenester hver søndag, bortsett fra felles gudstjenester sammen med Oppsal kirke.

Formiddagstreff

God bevertning, trim, loddsalg, god tid til å snakke med andre trivelige mennesker.

En onsdag i måneden kl 12.00-13.30.

13. desember: Adventsfest

2024:

14. februar: Espen Schiager Topland forteller fra NMS (Det norske misjonsselskap) sitt arbeid i Addis Abeba, Etiopia.

20. mars: Program gjøres kjent senere.

17. april: Program gjøres kjent senere.

12. juni: Sommerfest

Oase i Søndre Skøyen kapell!

4. desember er siste dag det er «bønnehus» før jul.

Vi starter opp igjen på nyåret mandag 15. januar.

Lørdag 20. januar har vi samling fra kl 11-16 for de som leder og driver Bønnehus på kapellet.

Det er intern samling, men åpen for de som vil lære og høre mer om Bønnehus og kanskje kan tenke seg å starte et.

Oase Bønnehus inviterer til Lederkonferansen: PÅFYLL!

Det er 3. året på rad vi ønsker alle type ledere i menigheter og organisasjoner velkommen til lederdager. Mer info kommer, men møtene er søndag 11. februar kl 19.00. Mandag kl 10, 13.30 og kl 19 og tirsdag kl 10.



Juletreffest

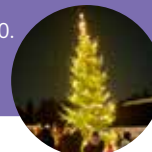
Juletreffest 7. desember kl 17.30 i Søndre Skøyen kapell, arrangert av Vital-kirken. Julegrøt og masse godt program.

Julegrana tennes!

Velkommen til Nordre Skøyen Hovedgård søndag 3. desember!

Julegrana tennes kl 16.00. Østensjø Janitsjars nisse-orkester spiller julesanger og det deles ut gløgg og pepperkaker før julenissen kommer med poser til barna kl 16.30. Inne på hovedgården er det julemarked fra kl 14.00 til 18.00.

Vel møtt!



Samtaleterapi på Oppsal

- individuell terapi
- parterapi
- familierapi

Ta kontakt med Østmarka Hverdagsterapi:
E-post: stine@ostmarka-hverdagsterapi.no
Tlf. 97 33 84 04



Nytt menighetsråd!

Her er resultatet fra kirkevalget i september. Takk for din stemme! Takk til alle som bidro til å gjennomføre valget, og takk til alle som stilte til valg!

Menighetsrådet 2023-2027:

1. Simeon Ottosen
2. Sylvi Tennøe
3. Hans Christian Bergsjø
4. Eivind Osnes
5. Vegard Heldal
6. Anne Gunn Knudsen
7. Joachim Mortensen
8. Tone Raustøl
9. Liv Skorven (1. vara)
10. Sivert Ose (2. vara)
11. Odd Henry Seim (3. vara) (i permisjon)
12. Ellen Kristine Vestre (4. vara)
13. Roy Mosnesset (5. vara)

SMÅNYTT

Ikke gå glipp av menighetsfesten!

Allerede nå kan du gjerne skrive ned datoen for den planlagte menighetsfesten 30. mai. Vi kan love reker, uante morsomme innslag, isbar og godt fellesskap.

Får du «helgehilsen»?@

Ulike medlemmer i staben skriver ut fra sitt arbeidsområde, deler tanker om søndagstekstene eller andre aktuelle ting. Noen ganger står det tips til ting å be for.

Ønsker du å motta disse epostene?
Send en epost til: post.oppstal@oslo.kirken.no.

**Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?**
Vi har kompetansen,
velkommen!



Autoriserte Foterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!
463 10 213 • Fokusfoten.no

KONSERTER I kirke og kapell:

"Duo Folgerø med venner"

inviterer til del tre av høstens konsertserie: "En tre-trinns konsert-rakett"
Lørdag den 9. desember kl 18.00
i **Søndre Skøyen kapell**.

I del tre får publikum oppleve utdrag fra Brahms' 4. symfoni, arrangert for kvintett. Denne mektige symfonien gjennomlyses av kammermusikalsk klarhet og ekspressivitet i en bearbeidelse for fløyte, fiolin, bratsj, kontrabass og klaver – for første gang noensinne. Velkommen til en aften der musikkens følelser får utfolde seg. Frivillig bidrag på Vipps.



JULEKONSERTER I OPPSAL KIRKE:

7. des. kl 18.00:
Oppsal skoles kor
Fra 17.30: Salg av kaker og kaffe.
Billetter kr 100,- Alle under 16 gratis.

13. des. kl 18.00:
Oppsal skoles korps.
Billetter: Gratis for de under 18 år og kr 100,- for voksne. Servering av klementiner og pepperkaker.

16. des. kl 17.00:
Abildsø skoles musikkorps

LIVETS GANG

Perioden 13.08-12.11 2023

Døpte

Agnes Engelsen
Simon Hageberg
Cedric Leander Kokkin
Ellie Thorsen Auran
Viktor Mamelund
Ada Bernhoft Osa
Johan Christopher Knapp Grønning
Eline Øvstetun Myrmel
Anta Andreas Gaup-Jåma
Agnes Nedreld Torget
Amund Nedreld Torget
Arvid Sandvik Kämpe
Johanne Risan Grøvlen
Bianca Pettersen
Abel Styve Etnestad
Amanda Mikkelsen Kommissrud
Klara Kvitvik Driscoll
Jacob Aasen Skjeltop
Marcus Holm Aanerud

Døde

Ola Jacob Jacobsen
Ruth Olsen
Toril Inger Mathisen
Ragnhild Haug
Astrid Evjen
Fredrik Saugstad
Lisbeth Rustad
Karl-Henrik Amundsen
Sverre Odvar Worum
Jan Ødegaard
Rune Låtun Stebekk
Anne Marie Wilhelmsen
Jorun Moe
Gretha Unni Gunntveit
Tor Evensen
Arne Hole
Hildegunn Bahr
Per Christensen
Dag Anton Onholt
Rigmor Elbjørg Haga
Leif Aas Mikkelsen
Ellen Marie Skjefeld
Laila Othelie Evanger
Jon Kristian Halsteinslid
Marit Heffer
Gunnvor Serine Holstad
Arvid Smedsrud
Magnar Skofteby
Jorunn Jensen Lie
Lars-Johan Knudsen
Steinar Sammis
Chamberlin Samuelsen
Ove Walstad

Vigde

Hanne Lindahl og Johannes Dyrnes
Charlotte Marie Dahle Johnson
og Pål Alstadsæter
Julia Caroline Stelzer Pettersen
og Einar Norberg
Kristina Langnes Ciric
og Per-Niklas Longberg
Ingrid Mengaaen og Jonas Jakobsen



Gudstjenester i Østmarkkapellet

Sportsgudstjenestene begynner kl 12.00. Kafé åpen 11-14, men stengt under gudstjenesten.
Gudstjenesteliste finner du på www.ostmarkskapellet.no.



Elsykler for alle!

Nina Niestroj er prest i Oppsal kirke og har en blå Hardrocx Funk e longtail som hun bruker til og fra jobb:

– Det er veldig praktisk å kunne ha med to barn. Og det kjennes trygt og bra å handle lokalt!

Tid for takboks! Thule Vector Alpine har hvit innside som legger til rette for lastning også om kvelden.

Thule sammenleggbare sykkelstativ Easyfold XT tåler mer! Plass til tre sykler og max vekt 60 kg.

Vi har **sykkelverksted** til alle typer sykler og **gode piggedekk** på lager.



- Kr. 10.000 i innbytte for din gamle elsykkel
- Gunstig finansiering - utsett betaling i 9 mnd
- Sykkelverksted med kort ventetid
- Gratis parkering utenfor butikken
- Thule takbokser til alle typer biler

Pers Sport

Elsykkel i Oslo

Oppsalstubben 3, 0685 Oslo. www.perssport.no



Kontakt oss her:



TILBAKEBLIKKET



Fugleskjulet – orkesterplass ved Østensjøvannet

Fugleskjulet har inngang fra turveien på vestsiden av Østensjøvannet. Gjennom en gangbane kommer du ytterst ute til et lite oppholdsrom med glugger som gir god sikt både sør- og nordover i vannet, men også mot Østensjø gård på østsiden.

Går du rundt Østensjøvannet, kan du neppe unngå å se en trekonstruksjon stikke ut i innsjøen omtrent midt på vestsiden av vannet, der du også finner inngangen. Gjennom en gangbane kommer du ytterst ute til et lite oppholdsrom med glugger som gir god sikt både sør- og nordover i vannet. Rett foran ligger Østensjø gård og jordene som strekker seg ned mot vannet. Konstruksjonen går under flere navn, men Fugleskjulet er hva som benyttes mest.

I Sverige kaller man slike hus for «gøymser». Som det svenske navnet sier, kan man være gjemt i skjulet uten å forstyrre fuglene. Skjulet gir mulighet for å komme i nærkontakt med fuglene fra orkesterplass.

Da arbeidet startet med å anlegge fugleskjulet ved Østensjøvannet ble plasseringen nøye vurdert. Ved bekkeoset til Smedbergbekken går isen tidlig, og de første vannfuglene samler seg i råken om våren. Dessuten

er det anlagt utenfor sårbare hekkeområder. Et annet viktig forhold var at turveien burde legges noe lenger inn for å unngå erosjon av bredden. Det som for publikum ble tapt av kontakt med vannet fikk man igjen i observasjonsskjulet.

Tanken om et fugletårn eller observasjonsskjul i naturreservatet ble foreslått i forvaltningsplanen for Østensjøområdet miljøpark da den ble sendt på høring i 2006. Anlegget skulle sees i sammenheng med omgjøring av turveien.

I mars 2012, 20 år etter at Østensjøvannet naturreservat ble vedtatt opprettet, startet anleggsperioden. Etter at selve skjulet var ferdig bygget, ble det pause i arbeidet. Hekketiden var på gang og all menneskelig aktivitet måtte opphøre inntil videre. Arbeidet med gangbanen fra turveien ut til skjulet ble gjenopptatt i september. Byggematerialet var malmfuru fra Røros. Den offisielle åpning fant sted 12. oktober 2012 med

snorklipping av statssekretær i Miljøverndepartementet. Til stede var elever ved Østensjø og Manglerud skole som har adoptert området, dvs. har ansvar for å rydde rundt fugleskjulet i forbindelse med Oslo kommunes og Østensjøvannets Venners «ruskenaksjon» om våren.

Direktoratet for naturforvaltning, Fylkesmannen i Oslo og Akershus (nå Statsforvalter i Oslo og Viken) og Østensjøvannets Venner deltok med finansieringen. Sistnevnte var byggherre. Bygget er tegnet av sivilarkitekt Stein Høglund fra vårt nærområde.

Driftsansvarlig for fugleskjulet er Bymiljøetaten, men Østensjøvannets Venner har på vegne av Statsforvalter forsøkt å skjytte vegetasjonen rundt selve skjulet i naturreservatet, slik at sikten ikke hindres. Det er også gjort visse tilpasninger med større glugger etter at anlegget stod ferdig.

TEKST & FOTO: LEIF-DAN BIRKEMOE



PORTRETET

Merete Føyen Arnevåg

25% stilling i OASE-bønnehus, har jobbet i Søndags-skolen Norge i 16 år, (er musikk- og sangpedagog)

Eivind Arnevåg

Daglig leder i OASE-bevegelsen, var daglig leder i KFUM-fotball i 36 år.

Sivilstatus:

Gift med hverandre, 3 voksne barn og 3 barnebarn.

Merete og Eivind – i OASE-tjeneste sammen

Om Søndre Skøyen kapell

– Hva er det med kapellet og OASE (en inspirasjons- og fornyelsesbevegelse for kristen-folket i Norge)?

– De var her på 80-tallet – det var «stinn brakke», mange ble fornyet i troen. Det er spennende at de har vært her før.

Han forteller om flere som har bedt mye for at det skal skje noe med stedet.

– Det ligger mye velsignelse her fra før av. Det er ikke et tilfeldig sted, men et «gudfeldig sted».

Jeg spør hva et OASE-bønnehus er.

– Vi ble inspirert av å reise til Wales, Ffald Y Brenin som har holdt på i 20 år, dit reiser 10.000 mennesker hvert år, det ryktes om at ting skjer, mennesker blir fornyet og helbredet. Det oppleves som et «thin-place»-sted – med kort avstand mellom himmel og jord.

Bøker av Roy Godwin nevnes også som en doråpner.

– Oase er en nasjonal bevegelse. Så vi velsigner landet vårt, men også byen, skolene mm.

Det er helbredende kjærlighet og Guds nærvær her.

Om kraften i bønn

– Hver mandag er det samlinger med tidebønner, fri bønn, stilling og lovsang, og vi ber gruppevis og velsigner hverandre.

Her er bønn for syke en gang i måneden, og de sier det er en troshandling bare å gjøre det.

– Kirka har gitt fra seg litt av mandatet til å helbrede syke, som Jesus ba oss om å gjøre. Det er viktig å formidle legedom i ånd, sjel og kropp.

Eivind har ikke svar på hvorfor ikke flere blir helbredet ved bønn, men sier:

– Jeg tror vi bare skal gjøre det. Så har vi opplevd mye indre helbredelse. Det vi først og fremst trenger, er at Gud helbreder hjertene våre. Også for å ta imot troen.

Om å være ektepar på jobb

– Vi som par har alltid sagt at vi aldri skal jobbe sammen, vi er for ulike. Men da vi var på Lindisfarne var det en dame med

profetisk gave som gav oss et bilde, det gav en ny vinkling på at vi kan jobbe sammen likevel.

Begge opplever de et kall til å være brobyggere mellom det kontemplative og karismatiske.

Eivind ser seg egentlig mer som en action-type enn bønnemann, og har alltid hatt et virke mellom idrett og kirke.

Om Kåffa i eliteserien

Kåffa (KFUM-kameratene) har rykket opp til eliteserien i fotball! Eivind spilte 6 år i eliteserien, for Vålerenga og Lillestrøm.

– Hvor stort er opprykket?

– Kjempestort, det er norges-historie. Det er veldig få som tenkte at det kunne være mulig. Da jeg begynte, var vi i 6. divisjon. Det er også Norges største fotballklubb, med 1700 spillende medlemmer, gutter og jenter, fra 6 år. Det er faktisk størst for meg.

TEKST: NINA KRISTINE NIESTROJ
FOTO: PRIVAT