



NR 2/2023 | 87. ÅRGANG | INFORMASJON | FULLDISTRIBUSJON

# RISBLADET

God sommer!



Konsert | Aktiviteter | Refleksjoner | Valg | Nærmiljø

# Risbladet

Nr 2 – 2023

Utgis av  
Ris menighetsråd  
Opplag: 13 020  
Bladet deles ut  
av Bring  
til adressater i  
Ris menighet.  
Bladet kommer ut  
fire ganger i året.

## Ansvarlig utgiver:

Ris menighetsråd  
v/leder  
Andreas Seierstad  
amse@vikenfiber.no

## Layout:

Ida K. D. Kristiansen

## Redaksjonen:

Andreas Seierstad  
Øyvind Gaukstad  
Johan Ditlev-  
Simonsen  
Gunnar Westermoen  
Bjørn Tønnesen  
Yngvar A. Husebye  
Ida K. D. Kristiansen

## Annonser:

gunnar@husan.no  
Tlf: 911 21 216  
Frist annonsemateriell  
til nr. 3 2023:  
14. august 2023

## Trykk:

X-Idé as

## Neste nummer:

Risbladet nr 3/2023  
kommer i postkassene  
i slutten av august.

## Frivillig

### abonnement:

1503 02 20061  
Giroen merkes  
"Risbladet"

## Støtt vårt arbeid!

VIPPS 10182

## Forsidebilde:

Foto: Bjørn Tønnesen

Kjære leser

Tusen takk for at du leser Risbladet. Nå er det fint og grønt ute, og en god tid å være utendørs, være sammen og nyte lyse kvelder. Skolene våre forbereder klasseavslutninger, og mang en kveld går med til sosiale sammenkomster for spente barn og travle foreldre. Det er mye å glede seg over, og snart er det sommerferie og roligere dager for mange.

Det er lett å glede seg over alt det som gjør landet vårt og byen vår til så godt sted å bo. Særlig når man ser hvor mange som ikke har det bra, ikke er trygge, og ikke har rettigheter vi nordmenn tar for gitt. Det er bare å se til Ukraina, og alt det forferdelige som pågår der. Det må komme til en slutt, det må komme fred. Vi setter vår lit til at norske myndigheter kan stille med humanitære bidrag som hjelper dem som trenger det mest. Norske menigheter, også Ris menighet, samler inn kollekt og sender til Kirkens Nødhjelp som vår forlengede arm til de store behovene som finnes.

## Leder

Yngvar A. Husebye  
Daglig leder i Ris



For noen uker siden feiret vi alle sammen 17. mai. Det er som kjent dagen for feiringen av vår norske Grunnlov, som ble vedtatt på Eidsvoll 17. mai 1814. Den er verdens nest eldste grunnlov som fortsatt benyttes. Bare den amerikanske er eldre (fra 1787). Første setning i Grunnloven lyder: «Kongeriket Norge er et fritt, selvstendig, udelelig og uavhengelig rike». Ordet fritt kommer først, og det viser hva som er viktigst. Og våre forfedre på Eidsvoll forstod dette da Norge etter å ha vært underlagt

Danmark i 434 år endelig måtte få sin egen selvstendighet. Det var nesten utenkelig, da Sverige gjorde krav på landet vårt, og til og med angrep Norge sommeren 1814. Friheten ble kortvarig, men takket være klokskap og en dyktig Kong Christian Frederik klarte man å overtale Karl Johan om at det ville ha høyere status å være konge i to land, enn i ett sammen slått. Norge bestod derfor som selvstendig land, for alternativt hadde vi i dag vært svensker i et stort Sverige. Det er fint i Sverige, men takk for at vi fikk beholde landet vårt!

Frihet er derfor ingen selvfølge, ei heller for oss i Norge. Det er med dagens europeiske situasjon grunn til å tenke over en ekstra gang. God sommer til alle,

Yngvar

Giro i midten av bladet går til barne- og ungdomsarbeidet



Foto: kirken.no

# Middag og sang

Vi har spurt Line Lindholm, prest i Ris menighet, litt om et tilbud som heter "Middag for alle": En felles middag for store og små i menigheten. Etter middagen er det mulighet for å bli med på småbarnssang.



Line Lindholm er kapellan i Ris menighet og har vært involvert i ny oppstart av middag og kor.

- Dette er ment å være en sosial møteplass, et lavterskeltilbud for alle som har lyst til å bli kjent med sin lokale menighet og andre barn og familier som bor i området, men også eldre og voksne, sier Line.

Det serveres hjemmelaget mat og rettene varierer så godt det lar seg gjøre fra gang til gang med noe som er sunt og som barn kan like. Dette er del av en større tankegang rundt hva man ønsker menigheten skal bety lokalt.

- Vi ønsker å bygge opp arbeidet med barn og familier i Ris og tror at dette er en mulig begynnelse på et større arbeid, forklarer Line.

- Det bor mange barnefamilier i området vårt. Småbarnssang er et av tilbudene vi har etter middagen, der barn i alder 1-6 år kan være med på sang, dans og bevegelse tilpasset deres aldersgruppe. Dette er uformelt, og det er god plass til å boltre seg på matter og ellers i rommet. I mange år har babysang vært et populært tilbud her, og småbarnssang er på mange måter fortsettelsen, sier hun.

Er det bare å møte opp på middag for alle?

- Vi vil gjerne ha påmelding med tanke på hvor mye mat vi ser for oss å tilberede, men det går også an å møte opp uanmeldt. Alle er velkomne!

Hvor ofte er det?

- Inntil videre har vi dette en gang i måneden, men vi ønsker å øke frekvensen på sikt til minimum to ganger i måneden for å få en kontinuitet i det. Datoer i høst er 17. august, 21. september, 19. oktober, 16. november, 14. desember.

Line har en oppfordring til alle som er nysgjerrige på tilbudet:

- Bli med på middag for alle! Her får du servert mat rett etter barnehage, jobb, skole o.l. Her kan du også bli kjent med andre beboere i området samt noen av oss som jobber i kirken. Ikke minst er småbarnssang en hyggelig aktivitet man kan gjøre sammen som foreldre og barn!



**Dørene åpner 16.00**  
**Middag fra 16.30**  
**Småbarnssang fra 17.00**

Se mer på våre hjemmesider! [kirken.no/ris](http://kirken.no/ris)

Vi minner også om vår samarbeidspartner, Frivilligsentralen, som har åpent alle hverdager i hele juli, les mer på side 21.

# Ris quiz

Quizmaster Øyvind A. Gaukstad

løsning på side 17

1. Hvor mange konfirmeres i Ris kirke i år?
2. Hvor mange barn ble døpt i Ris kirke og Holmenkollen kapell i 2022?
3. Hvem er kontaktperson for Ris Kontakt (som gir hjelp til eldre)?
4. Hva betyr ordet «Bibelen»?
5. Hvor i Bibelen står følgende setninger: Jeg løfter mine øyne mot fjellene. Hvor skal min hjelp komme fra?
6. Hva skjedde 50 dager etter påske?
7. Hva markerer pinse?
8. Hva symboliserer duen i kristen kunst?
9. Hvor ligger Fahlstrøms terrasse?
10. Hva er p.t. bakkerekorden i Holmenkollbakken?



Over: «Altiplano med sine egenkonstruerte panfløyter»  
Til venstre: «Kulturmixkoret øver i iskald kirke under strømsparingen sist høst»

Eksotisk panfløytemusikk i Ris kirke

# Altiplano fra Ecuador møter Kulturmixkoret

**Søndag 27. august er det en unik mulighet til å møte en trollmann med kor som møter trollmenn med panfløyter som møter sangglade korsangere fra hele Norge. Her blir det kulturblanding på høyt nivå.**

► Bjørn Tønnesen

📷 av koret og bildet Prots: Arve Tønnesen  
av Altiplano, foto privat

Jeg føler det helt inn i ryggmargen. De dypeste tonene fra den største panfløyta, eller Samponia som den egentlig heter, mer kjennes enn høres. Tonene blandes med mange andre toner fra andre panfløyter i forskjellige størrelser. Musikken til Altiplano er eksotisk, fascinerende, sprudlende og vakker.

Vi møtte Altiplano for første gang på en tur med Kulturmix til Peru i påsken 2014 der vi skulle ha konsert sammen med dem i hovedstaden Lima. Å møte dem i levende live var for oss som f. eks. når fotballtilhengere møter sine helter ansikt til ansikt. Musikken deres hadde vi møtt allerede for mange år siden, særlig deres innspillinger sammen med det norske koret SKRUK. Sangen «Slipp mine fløyter fri» var en favoritt.

Altiplano ble til i Chile i 1976. Grunnleggeren var Mauricio Vicencio. Han er fortsatt frontfigur i Altiplano. De første inspirasjonskildene til musikken sin fant de i Aymarastammens musikk i Bolivia og Peru. Siden har de hentet elementer fra mange urfolk i Syd- og Mellom-Amerika.

Samarbeidet med SKRUK, Per Oddvar «Prots» Hildre og Erik Hillestad startet allerede på slutten av 1980-tallet. I 1989 spilte Altiplano inn sin første CD sammen med SKRUK. Den hadde selvfølgelig tittelen «Slipp mine fløyter fri». Mange av tekstene er på spansk, noen er i norsk oversettelse av Erik Hillestad.

På tidlig 1990-tallet turnerte Altiplano og SKRUK rundt i Norge. De turnerte også rundt i Europa. Og Altiplano samarbeidet på samme tid med lokale kor i mange land.

I august og september i år kommer Altiplano til Norge for å samarbeide med kor flere steder i landet. Og de starter i Ris kirke sammen med Kulturmixkoret.

Kulturmixkoret er et stort kor med for det meste godt voksne medlemmer fra «hele» Norge. Gjennom flere år har koret knyttet seg stadig nærmere Ris menighet. Koret øver stort sett i menighetshuset og har hatt minst en konsert i Ris kirke hvert år. Musikken på konsertene har variert fra New Orleans gospel via advents- og julemusikk til verket «Sommerlandet» av Eivind Skeie og Galib Mamedov. Nå øver vi i koret intenst på musikken til Altiplano. Det er fascinerende, men også utfordrende. Noen av de norske tekstene er omfangsrrike og skal synges veldig fort. Noen tekster er på spansk, et språk ikke alle i koret er like stø i. Og rytmene er uvante for norske sangere. Men vi korsangere får det til – håper vi.

**Søndag 27. august blir det konsert med Altiplano og Kulturmixkoret i Ris kirke. Altiplano spiller også i gudstjenesten på formiddagen samme dag.**



**Per Oddvar «Prots» Hildre** er født 1950 på Sunnmøre. Utdannet lærer – med bl.a. tilleggsutdannelse i musikk. Har drevet med musikk og kor i mange former verden over nesten hele livet. I Norge mest kjent som kordirigent og korarrangør. Startet i 1973, og leder fortsatt koret SKRUK.

Dirigerer fast også tre andre kor, bl.a. Kulturmixkoret. Har samarbeidet med kjente musikere verden over, bl. a. Ytre Suløen og Altiplano. Startet prosjektet «Kulturmix» i 1992. Da har han med seg sangere fra Norge til møte med sangere og musikere fra andre kulturer. Utnevnt til Kommandør av St. Olavsorden for sitt kor- og kulturmixarbeid i 2017.

**Kulturmixkoret** ble startet som prosjektkor i 2009 av en gruppe Kulturmixere. Har i øyeblikket ca. 90 godt voksne og rutinerne sangere fra hele landet. Samles til øvelser og konserter 5 – 6 helger i året. Tilknyttet Ris menighet gjennom å ha menighetshuset som hovedbase. Samarbeider med Kulturmix om reiser verden rundt.

# Kirkevalget 2023

## Gi kirken noen gode råd



kirken.no

**Det er kirkevalg 10. og 11. september i år. Nytt menighetsråd og nytt bispedømmeråd skal velges. Alle Den norske kirkes medlemmer, født i 2008 eller tidligere, har stemmerett.**

↳ Gunnar Westermoen

Du kan forhåndsstemme ved menighetskontoret i perioden 10. august til 8. september. Nytt i år er muligheten til å avgi forhåndsstemme digitalt. Det skjer ved pålogging med MinID/ BankID fra kirkevalget.no.

- Digital stemmegivning kan bidra til økt oppslutning om valget, sier daglig leder i Ris menighet, Yngvar A. Husebye. Ved kirkevalget i 2019 ble det avgitt 1070 stemmer i Ris sokn. Det ga en oppslutning på 9 prosent av de stemmeberettigede.

Presentasjon av kandidatene du kan stemme på, vil bli å finne på nettsiden vår: kirken.no/ris

På valgdagene kan du avgi stemme i ditt tilhørende kirkevalglokale på Ris skole, Svendstuen skole, Vinderen skole, Grindbakken skole og Persbråten vgs.

Yngvar A. Husebye, har ansvaret for å forberede kirkevalget i menigheten. Han er dobbelt spent på høstens valg siden han selv figurerer på Høyres valgliste ved valg til bydelsutvalg i

Oslo. Husebye leder i dag bydelsutvalget i Vestre Aker.

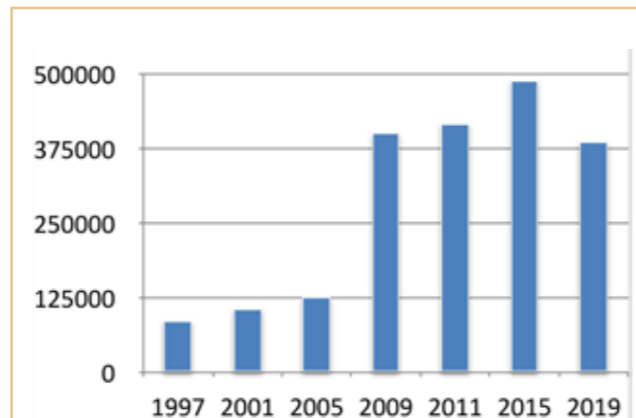
- Respekten for våre demokratiske ordninger sitter heldigvis dypt i mange nordmenn. Jeg håper flere ser betydningen av å gi sin stemme ved kirkevalget også. Gjennom å gi din stemme er du med på å bestemme hvordan Den norske kirke skal styres lokalt, regionalt og nasjonalt de neste fire årene, sier Yngvar A. Husebye.

Kirkevalget består av to valg. Du kan stemme på kandidater både til menighetsrådet og til bispedømmerådet i Oslo.

Medlemmene i landets 11 bispedømmeråd utgjør til sammen Kirkemøtet som er kirkens øverste demokratiske organ. Ved valg til nytt bispedømmeråd i Oslo kan du, på samme

måte som ved politiske valg, velge mellom ulike kandidatlistene: I år blir det historisk mange valgliste å velge mellom. I tillegg til Nominasjonskomiteens liste stiller Bønnelista, Frimodig kirke og Åpen folkekirke lister til årets kirkevalg. Disse presenterer hver for seg sitt listeprogram og sine nominerte kandidater.

Se mer informasjon på nettsiden kirkevalg.no



386 142 personer benyttet seg av stemmeretten ved valgene til alle landets menighetsråd i 2019. Det var en nedgang i velgeroppslutningen fra de tre foregående kirkevalgene.

### Nominasjonskomiteens liste

Nominasjonskomiteen for Ris har levert listen med nominerte ved høstens valg til nytt menighetsråd. Listen er satt opp i prioritert rekkefølge. Det skal velges syv faste medlemmer.

**Gisle Skeie (f. 1974)**

Teolog/redaktør

**Marit Buøy (f. 1958)**

Skoleleder

**Jon Rasmus Aurdal (f. 1982)**

Siviløkonom

**Estevi Synnøve Severino-Melsbø (f. 2005)**

Student

**Stefan Heggelund (f. 1984)**

Head of Communication

**Anne Grete Bechensteen (f. 1958)**

Lege

**Trude Rikheim (f. 1966)**

IT-konsulent

**Marianne Bergskaug (f. 1958)**

Universitetslektor

**Sophie Maye Engueleguele Birkelund (f. 1972)**

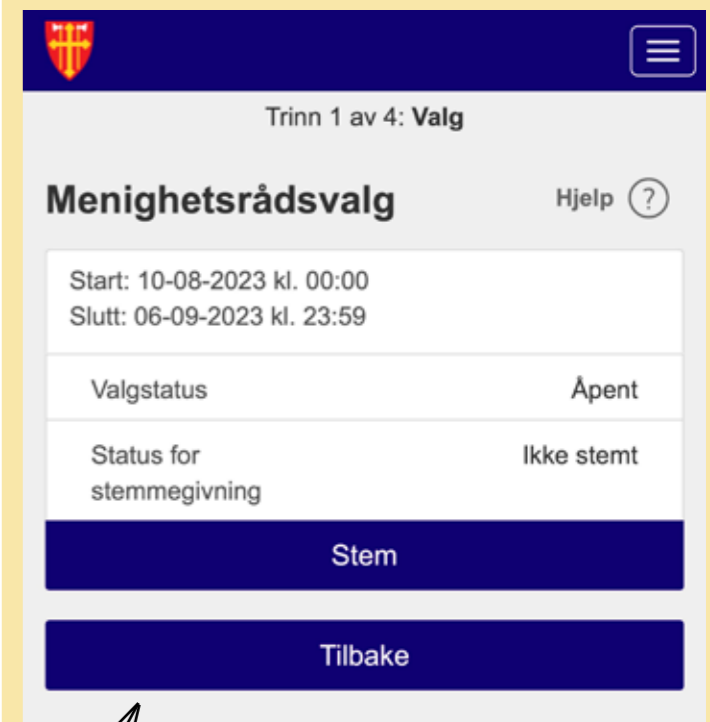
Veileder

**Torild Johanne Egeland Engh (f. 1973)**

Advokat



kirken.no



Slik vil det se ut når du i august logger deg inn fra telefonen din for å stemme ved høstens kirkevalg.

### Fra menighetsrådets årsmelding...

Vi siterer fra menighetsrådets årsmelding for 2022:

*Tro og kirkelig tilstedeværelse gir oss tilhørighet!*

*Menighetsrådets ønske er at Ris menighet skal skape tilhørighet, tro og tjeneste gjennom sitt arbeid, slik at mange vil kjenne Ris som sin egen menighet!*

*Vi ønsker at menigheten skal være et sted der vi kan kjenne tilhørighet, oppleve et viktig fellesskap og bli utfordret til tjeneste. Vi tror at frivillig arbeid skaper tilhørighet og at vi gjennom fellesskapet og de møtepunktene vi skaper, kan møte nye mennesker, slik at troen vår på den måten kan få ringvirkninger.*

*Vi har en visjon om at menighetens gudstjenester og mangfoldige omsorgsarbeid viser at vi er et levende fellesskap i nærmiljøet vårt hvor det er plass til både unge og gamle*

### Medlemmer i Den norske kirke i Ris sokn - medlemsutvikling 2012 - 2022

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Antall innbyggere i soknet pr. 1. januar	20894	21265	21664	22319	22644	22899	23143	23457	23965	24090	24179
Antall medlemmer bosatt i soknet pr. 1. januar – (dvs. antall døpte i soknet).	14165	14287	14315	14428	14501	14600	14659	14787	14826	14833	14851
Medlemsandel – andelen døpte av alle som var bosatt i soknet pr. 1. januar	67,8%	67,2%	66,1%	64,6%	64,0%	63,8%	63,3%	63,1%	61,9%	61,6%	61,4

# Nye medarbeidere med barn og unge i fokus

**Magnus Krogh og Johanne Hegge Bjørnebye skal ta vare på aktivitetene som barna i soknet årlig får invitasjoner til. Her kan du få bli litt mer kjent med dem og deres tanker om arbeidet for barn og unge i Ris.**

☞ Ida K. Dørsjø Kristiansen

## Kan dere fortelle litt om dere selv og deres bakgrunn først?

- Jeg er en blid kar fra Ålgård i Rogaland som liker å være med mennesker og være med å se på at mennesker får gode opplevelser med Gud, kirken og hverandre, svarer Magnus.

- Jeg er utdannet teolog fra NLA Høgskolen i Bergen, og flyttet til Oslo i januar i år. Nå skal jeg jobbe som menighetspedagog i Ris, og gleder meg veldig til å komme i gang i juni, og til å bli kjent med både store og små i menigheten.

Magnus liker aktivitet kombinert med å lære seg noen nytt.

- Jeg liker å være aktiv, og spiller gjerne frisbeegolf med kompiser, eller går på tur med kjæreste, eller andre jeg er glad i. Samtidig er jeg veldig flink til å slappe av, og du finner meg ofte med pcen, på solsengen, ved tv-skjermen, eller over middags-tallerkenen.

Johanne har kreativ bakgrunn og har veldig lyst til å bidra inn med det hun er best på.

- Jeg er 35 år og fra Skedsmokorset. Har alltid hatt stor glede av musikk, sang, dans og teater. Var aktiv i Skedsmo amatørteater i nesten ti år som barn og ungdom, og tenkte lenge at jeg skulle bli skuespiller. Nå prøver jeg heller å bruke det jeg kan til å hjelpe andre med å finne glede i musikk og sang – kanskje også dans og teater etter hvert?

## Johanne, du har holdt på med babysang nå en stund, kan du fortelle litt om det?

- Babysang er en sangstund der vi synger og danser litt sammen med og for babyene. Ikke minst er det et sosialt møtepunkt for foreldre som er hjemme med barn. Etter sangstunden

kan de ta seg kaffe, te og snacks, og de kan sitte og skravle og kose seg. Vi møtes hver mandag i Storsalen i menighetshuset kl. 11:00. Det er ingen påmelding – kom når du vil og kan.

Det er et viktig for Johanne at det ikke handler om å den beste sangeren, men om kontakten som skjer med barnet.

- Sangstunden handler ikke om å være flink eller mestre, men om å være der sammen med barnet sitt og å kose seg med det vi gjør sammen. Vi synger både nye og gamle sanger og regler, og noen salmer og vuggesanger. Med bevegelser til sangene, litt dans og såpebobleshows blir dette både gøy og spennende for barna, og noen ganger helt magisk! Og det finnes jo knapt noe bedre for oss voksne enn barn som virkelig koser seg og bobler over av glede. I alle fall er jeg overbevist om at jeg er verdens heldigste, som får lov til å starte uka på denne måten!

## Og du, Magnus, er helt fersk i Ris nå, hva tenker dere kan bli ditt viktigste bidrag inn i barne- og ungdomsarbeidet i Ris?

- Jeg tenker at mine viktigste bidrag kan være å skape trygghet, og gode opplevelser som jeg allerede har vært inne på. Jeg tenker at det vil være viktig for meg å se hvert enkelt barn, og hver enkel ungdom så godt som jeg klarer, og fortelle dem at de har verdi, og at de kan ha sin egen relasjon til Gud, og til tro. Jeg tenker at det vil bli viktig for meg å skape nysgjerrighet, og å gjøre tro til et spennende tema!

## Hva er det dere gleder dere til med jobben rundt aktiviteter for barn og unge, og hva håper dere å få til?

- Jeg gleder meg til alle de fine mø-



Magnus Krogh og Johanne Hegge Bjørnebye

tene med menneskene som kommer hit, både små og store, sier Johanne.

- Særlig de møtene som handler om musikk! Jeg håper jeg får til å gi enda flere en følelse av glede, tilhørighet og lekenhet i møte med sang og musikk. Alle er gode nok til å synge sammen og få glede av det. Og ikke minst ønsker jeg å bidra til at flere skal føle tilhørighet til Ris kirke og kjenne at de kan komme som de er, fortsetter hun.

Og hun ser musikk som en viktig del av barns utvikling.

- Musikk og sang er så godt for så mange ting! For eksempel barnets utvikling, både motorisk og kognitivt, og for relasjonen mellom foreldre og barn. For mange blir dette dessuten en slags oppvarming til barnehagen; under babysang får barna være sammen med andre barn og unge

voksne, og utforske dette i trygge omgivelser, avslutter hun.

Magnus gleder seg til å få nytt fokus.

- Jeg gleder meg til å gi tilbake! Etter fem år på skole som har handlet mest om meg, gleder jeg meg til å bruke tid, krefter og energi på andre! Jeg gleder meg til å bli kjent med menigheten, og alle menneskene den består av! Jeg gleder meg til å legge til rette for at barn og unge kan få gode møter med kirken, og opplevelser med Gud. Jeg håper jeg får til å være med på å skape trygge relasjoner barn og unge seg imellom, og med meg, og andre voksne som de møter i kirken. Jeg håper jeg klarer å bidra til å gjøre kirken til et sted barn, og unge har lyst til å være, og lyst til å komme tilbake til. Jeg får se barn og unge vokse i tro på seg selv, og i tro på Gud!

# Tid for vekst

- en sak om Kirkeåret fra fest til arbeid



Paul Erik Wirgenes  
sokneprest i Ris

Nå har vi kirkens festhalvår bak oss. Festhalvåret er formet av de tre store festene i kirkens liv, jul, påske og pinse. Alle de tre innledes med at vi ringer høytiden inn. Både julaften, påskeaften og pinseaften ringer alle kirkene i Norge med kirkeklokkene fra kl. 1700 til 1800. En slik markering av de største høytidene har vært tradisjon i Norge i flere hundre år.

Adventstiden er den lange forberedelsestiden før jul. Fastetiden er den lange forberedelsestiden før påske. Mens pinsen har hele påsketidens fest som sin forberedelse. Fra gammelt av het det at i tiden mellom påske og pinse skulle man hverken faste eller knele når en ber. Dette var tiden for å stå oppreist og glede seg over Jesu seier over døden og Guds fornyelse over alt liv.

Pinsen er nok den mest ukjente festen i kirkens festhalvår. Hos oss i Ris har vi feiret den med festgudstjeneste og med stor bursdagsfeiring søndagen etter pinse. Pinsen er fornyelsens og kjærlighetens fest – og den feires ofte som kirkens bursdag. I Norge forbereder vi nå neste års store feiring av Mostertinget og den første kristenretten fra 1024. Jubileet har også en særlig relevans for Ris kirke med statuen av St.Olav på kirkespiret og innskriften på den største av kirkeklokkene med sitat av Olavsritualet fra 1100 tallet. I 1000 år har Norge identifisert seg med kristen tro og verdiarv. Jeg gleder meg til den store bursdagsfeiringen neste år.

Nå er vi inne i kirkens andre halvår. Dette er tiden fram til advent og jul. Nå skal de store fortellingene fra festhalvåret utfordre våre tanker og våre liv. Hva betyr disse store fortellingene for våre hverdagsvalg og hva har dette med vår selvforståelse og våre handlinger å gjøre? Søndagene etter pinse kalles «søndager i treenighetstiden». Denne litt kryptiske formuleringen skal fremheve at vi lever våre liv i konsekvensene av og i etterfølgelsen av den treenige Gud, Fader, Sønn og Hellig Ånd. Den liturgiske fargen i våre kirker går nå fra hvitt (festens farge) og rødt (pinsens farge) til treenighetstidens grønne farge. Nå skal det spire og gro av våre liv. Og troen skal vise seg i handling. Det vanligste symbolet for denne tiden i kirkeåret er kornakset og vinranken. Her skal det spire og gro!

Så er det selvsagt gode høytider også i dette andre halvåret. Først og fremst skal vi feire konfirmasjon med 12 konfirmasjonsgudstjenester de to første helgene i september. Så er det Alle helgensdag første søndagen i oktober før det igjen er adventstid.



Ris vel har mange ideer for Slemdal. Her er et av forslagene

## Slemdal sentrum på tegnebrettet

Det er nok mange av Risbladets lesere som har fått med seg at myndighetene arbeider med planer for Slemdal sentrum. Hva bør endres og hva er viktig for at Slemdal skal bli et enda hyggeligere nærmiljø for store og små?

↳ Yngvar A. Husebye

Blant mange lokalt engasjerte i debatten er Ris Vel som har nedsatt en egen plangruppe for å utvikle egne alternativer til det som Plan- og bygningsetaten (PBE) arbeider med.

Bakgrunnen for det hele er en bestilling fra byrådet om bymessig fortetting av Slemdal sentrum. Det er det mange som er bekymret for, nemlig at det vil komme blokker langt bakover i småhusområdene. Men det aller viktigste er likevel behovet for en tryggere og bedre trafikksituasjon. I dag kommer all trafikk ned fra Berserud/Midstuen og møter trafikken fra Stasjonsveien og Slemdalsveien i et komplisert «S-kryss». Og i midten ligger Slemdal skole med sine nærmere 600 skoleelever. De fortjener en trygg skolevei. Og på toppen av det hele går T-banen, lokalt kjent som trikken, gjennom sentrumsområdet med sine bomber to ganger i kvarteret.

-Trafikken er viktig å finne løsning for, og det beste vil være om T-banen

ligger under et lokk, slik den gjør det på Hovseter og Makrellbekken. Og så ønsker vi oss noen sosiale møteplasser, som et grønt torg med mulighet for å sitte ned med litt mat og drikke, sa Jan Wang-Norderud på Ris Vels årsmøte nylig. Ris Vel har påpekt at det er bedre solforhold for et grønt torg der Stasjonsveien går i dag, mellom skolen og dagens Kiwi-butikk. PBE har så langt tenkt et torg lenger øst, men ingen planer er besluttet.



### Utdrag fra foreløpig notat fra PBE:

T-banen senkes under lokk og det etableres ny T-banestasjon for seksvognstog. Separert bil- og banetrafikk gjør nytt Slemdalskryss mer trafikksikkert, og frigjør areal til et torg på lokket tilknyttet T-banestasjonen. Dagens veikryss flyttes lenger nord på linje Stasjonsveien-Tennisveien. Torget blir sentrum med steder for opphold, servering og handel, og med direktørboligen (Tennisveien 1, red.anm.) som et godt synlig, historisk og karakterskapende bygg.

Til venstre: Slik tenker plan- og bygninsetaten at man kan gjøre veikrysset mer trafikksikkert.

Gisle Skeie er forlagsredaktør i Eide Forlag. Aktuell som førstekandidat til gjenvalg i Ris menighetsråd. Her deler han noen av sine sommerminner og refleksjoner.

## Bysommer

Hukommelsen er en merkelig ting. Hvorfor husker vi akkurat det vi gjør? Iblant forstår vi hvorfor. Men rett som det er har vi glemt noe viktig, mens vi husker noe som er av liten betydning. Og noen ganger kan en ubetydelig hendelse være viktigere enn vi tenkte da den fant sted.

Sommeren 1995 var en varm sommer i Oslo. Jeg var 21 år og syntes at bysommere var stillestående, varm, klam – og litt tom. Sommerferien er lang, og egentlig ikke så mye ferie, når man er student med sommerjobb og venner som gjerne er helt andre steder.

Jeg stod bak disken i en sommerstille butikk i Oslo sentrum, i musikkavdelingen til Bok & Media i Akersgata. For den gangen kjøpte folk ennå CD-er, i store bunker og høye hauger. Bare ikke i juli. Da var det få som la turen innom denne musikkavdelingen, som lå adskilt fra resten av bokhandelen og hvor jeg var alene det meste av dagen.

En varm formiddag i midten av juli kom en mann inn i butikken, han var noen år eldre enn den 21 år gamle utgaven av meg. Til tross for varmen, hadde han på seg en lyseblå boblejakke, mens håret var sommerkort og lyst. Han hilste vennlig, og etter en kort replikkveksling om den varme dagen, begynte han å tusle rundt i butikken. Han spurte hvor han kunne finne CD-er med kjente artister som Bjørn Eidsvåg, Sigvart Dagsland, Oslo Gospel Choir.

Vi fortsatte å småprate mens han beveget seg rundt. Han plukket CD-er opp fra stativene, kikket på dem – og puttet dem forsøksvis diskret

innenfor boblejakken. Mens vi pratet. Mens han tuslet rundt. Mens boblejakken bulde stadig litt mer. Mens han trodde at jeg ikke forsto hva som foregikk.

Jeg ble usikker. Hva nå? Heller ikke den gangen hadde jeg noen sterk draging mot konfrontasjoner. Men dette ble for dumt, jeg kunne ikke bare la det skje, såpass innså jeg. Da han etter en stund takket for titten og praten og skulle til å gå, spurte jeg: «Men du, hva med alle CD-ene du har inni jakken din?» Han stivnet til. Stirret på meg et par sekunder. Vurderte situasjonen intenst. Og så falt masken. Pladask. Han aksepterte



Oslo domkirke og Stortorget, sett fra Grendsen. (Foto: Dmitry Naumov/Dreamstime)

avsløringen. Skuldrene senket seg. Et oppgitt smil. «Ja, ja. Ok, ok.»

Så plukket han CD etter CD frem fra jakken og la dem på disken. Det ble en pen stabel, rundt et dusin CD-er. Eidsvåg, Dagsland, Oslo Gospel Choir. Til slutt åpnet han jakken helt og ristet på den for å vise at den var tom. «Takk», sa jeg. Han lusket mot utgangen. «Beklager. Ha det bra.»

Alene tilbake tenkte jeg på om dette var noe som burde anmeldes til politiet. Men jeg gjorde ikke det. Det var for varmt. For klamt. For mye stress. Tross alt var ingenting blitt stjålet. Og jeg syntes synd på ham. Det er



rart med det. En ganske vanlig, ung mann som har mistet retningsen et sted på veien. Nei, hva kunne det vel hjelpe å anmelde ham.

En ettermiddag i uken etter, mens jeg krysset Stortorget på vei hjem fra sommerjobben, så jeg ham igjen. Samme lyse hårsveis, samme lyseblå boblejakke. Men noe var annerledes. Jeg gikk mot ham, hilste og stoppet, klar for en prat. Han så rett forbi meg. Ingen gjenkjenning. Ikke noe minne

om vårt spesielle møte noen få dager tidligere. Bare et tomt, fjernt blikk. En slentrende skikkelse uten mål. Rus.

Ingen samtale. Han ruslet sakte inn i den varme, klamme bysommere. Jeg så ham aldri igjen.

Hvorfor forteller jeg dette nå, så lenge etter? Jeg vet ikke helt. Kanskje bare fordi jeg husker det. Og det gjør ikke han. Hvor enn han er i dag, om

han i det hele tatt er her lenger, så husker han ikke at vi møttes slik vi gjorde.

Noen ganger må vi huske for flere enn oss selv. Noen ganger er det andre som må huske for oss. Vi må huske for hverandre. Møter, opplevelser. Samtaler, hendelser. Vi må bære hverandres fortellinger, ta vare på dem i den merkelige beholderen vi kaller hukommelse.

Hvis ikke, blir den så liten og kald, den store og varme byen vi deler.



## NABOLAGS ADVOKATEN

### ADVOKAT MORTEN PERSEN

Partner/Advokat MNA

Advokatfirma Morten Persen AS

Telefon: +47 908 33 624

Besøksadresse:

2. Etasje Røa Senter,

Vækerøveien 205, 0751 Oslo

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

# Konfirmasjon 2024

Snart er det tid for påmelding til konfirmantåret 2024!

Selve undervisningen starter i januar, men vi har innskrivingsmøte for foreldre/foresatte onsdag 27. september i Ris kirke. Her vil dere få praktisk info, litt om hva konfirmantåret går ut på, om leir, innhold og datoer.

### Datoene for konfirmasjonsdagene

Vi har skjont at mange er ivrige etter å få en dato og tidspunkt for selve konfirmasjonsgudstjenesten. Dette er et puslespill å få sydd sammen og skal være klart i slutten av oktober 2023.

Neste års datoer for konfirmasjon er:

Lørdag 31. august

Lørdag 07. september og søndag 08. september

lørdag 14. september og søndag 15. september

Alle konfirmasjonene skjer i Ris kirke.

### KONFIRMANTLEIR!

Vi skal på konfirmantleir sammen, fordelt på to leirer. Mer informasjon om hvor og når kommer på infomøtet i september.

### Hva om jeg ikke er døpt?

Ingen fare! Dåp av konfirmanter skjer i egen gudstjeneste, og skjer før konfirmasjon i september. Det er mulig å følge konfirmasjonsundervisningen uten å være døpt. Det settes av egen gudstjeneste til dåp av konfirmanter i løpet av våren 2024.

### Viktige datoer å få med seg:

Informasjonsmøte for foreldre/foresatte 27. september kl. 18:00 i Ris kirke.

Kick-offhelg siste helgen i januar 2024

Fasteaksjonshelg 16-17. mars 2024

Undervisningen vil skje i grupper minst en gang i måneden.

### Påmelding

For å bli konfirmant må du melde deg på via nettpåmelding som åpner 1. juli 2023

Gå inn på <https://minkirkeside.no/oslo> for å melde deg på. Velkommen!

## TANNREGULERING

for barn OG VOKSNE



RAGNAR BJERING  
KJEVEORTOPED PHD



Reguleringstannlegen på Vinderen

Vi tilbyr:

- Vanlig regulering
- Regulering på baksiden av tennene
- Gjennomsiktige skinner

I tillegg har vi spesialister på:

- Tannimplantater / visdomstenner
- Krone / bro
- Røntgen

Tannlege  
Spesialistene

Holmenveien 5G, 0374 Oslo  
22 20 50 50  
post@tanntes.no  
www.tanntes.no

Lett adkomst med t-bane til Vinderen stasjon, eller med buss til Holmenveien (linje 46) eller Ring 3 (linje 23, 24, 40, 260).

KORT VENTETID - GRATIS PARKERING

## Catering

med tilhold på Ris

Mattis Mat tilbyr lokal catering både for store og små selskaperligheter. Alt fra konfirmasjon, bryllup, dåp, fødselsdag, minnestund, kokkekurs og mer - til en rimelig pris!



Kontakt oss idag!



Tlf 97631925 post@mattismat.no mattismat.no Jegerveien 4, 0777 Oslo



# REKKVERK og LEVEGG

Kontakt oss for et godt tilbud!



Våre design leveres som rekkverk, levegger og gjerder som bygges etter behov og ønsket design.



Større stolpeavstand, bredere glassflater.



Glass og øvrige elementer innfestes inn i stolpene – bedre estestikk, lunere miljø og støydemping.

Våre design leveres som rekkverk, levegger og gjerder.

- ✔ Glass og øvrige elementer innfestes i stolpen – bedre estestikk, ly og støydemping
- ✔ Større stolpeavstand, bredere glassflater – bedre utsyn og design
- ✔ Tåler norske værforhold
- ✔ Kan bygges etter behov og ønsket design

Forefence produktene er designet og produsert i Norge.

*Se vår hjemmeside for inspirasjon*  
[www.forefence.com](http://www.forefence.com)

## FOREFENCE

SHOWROOM (etter avtale): Slemdalsveien 129 | 0777 Oslo  
Tlf. 948 71 045 | [post@forefence.com](mailto:post@forefence.com)

# Takknemlighet [sokneprestens hjørne]



Foto: Ida Karoline Dørsjø Kristiansen



Sokneprest Paul Erik Wirgenes  
Foto: Bjørn Tønnesen

En viktig del av min jobb er å forrette gravferder. I snitt er det nesten hver uke at jeg står ved siden av en kiste i et kapell eller et kirkerom. I forkant av denne dagen har jeg hatt én eller flere samtaler med de pårørende. Vi snakker om dødsfallet, om den dodes livshistorie og hvordan det er å leve med denne sorgen nå. Gjennom dette får jeg dypt berørende møter med mange familiers livsfortellinger i vårt nærmiljø. De aller fleste som dør er gamle. Det betyr at det ofte er et helt århundres nærmiljøhistorie og liv som går gjennom. Noen få ganger i året er det yngre mennesker som dør.

Ved de fleste bisettelser er det blomsterdekorasjoner og kranser med påskrift. Det er blitt ganske vanlig at tekstene på disse kransene leses som en avslutning på minneordene. I løpet av et år leser jeg flere hundre slike hilsener på blomsterbåndene. Teksten på båndene varierer – men det er noen ord som går igjen oftere enn andre. Ett av disse ordene er takk og takknemlighet. Vårt behov for å møte og bearbeide sorgen gjennom å takke er åpenbart stort.

Det er en intensitet av liv og verdier som møter oss på slike merkedager.

Mange ting vi ellers snakker om og tenker på som viktige kjennes nesten uvesentlige på slike dager. Så er det noen ord og verdier som blir så veldig mye tydeligere. Takk er et slikt ord.

Jeg leser ofte en av Bibelens gamle bønner som ligger i gravferdsliturgiens innledning. Den fremhever den skjørheten og endeligheten som døden minner oss på. Så kommer det: «Lær oss å telle våre dager så vi får visdom i hjertet.» Den gamle bønnen viser oss at det er visdom å hente i møte med død og gravferd.

Det er mye visdom i å takke. Mennesker som har lært seg takknemlighet står sterkere i møte med livets omskiftelighet. Dette er ikke en tekst som fremmer fortregning og livsløgn. Sorg er også en tid for å snakke om hva som har vært vanskelig. Noen ganger er det vanskelig å finne ord for takknemlighet som er sanne nok og som ikke fungerer som plaster på verkende byller. Men som oftest er det også mange nok gode minner til å gi næring til takk og takknemlighet.

Går det an å lære takknemlighet? Jeg tror det. Og kanskje er våre gravferder et sted vi kan lære det. En gravferd taler så tydelig om livets grenser

og at det kommer dager og tider hvor vi ikke lenger kan nå hverandre med ord og kjærlige handlinger. Døden forteller oss så veldig tydelig om at nå er det mange ting som er for sent.

Jeg har vært gjennom en rekke personlighetsanalyser og stresstester. Ett av de spørsmål jeg har fått i disse sammenhengene er: Hva vil du skal stå på din gravstein? Dette er sånt som jeg ikke pleier å gå å tenke på sånn til hverdags. Men jeg kjenner at spørsmålet er godt. Når livet skal oppsummeres i noen få ord, hva er det da jeg vil skal stå? Hva vil jeg at de som kjente meg skal huske meg som? Spørsmålet om ordene på gravsteinen blir alltid til et spørsmål om hva som er viktig nå. Jeg har lært nok om livets avslutningsfaser til å tenke at denne fasen har så mange utfordringer i seg at verdigjennomgangen har godt av å starte lenge, lenge før alderdommens slitasje griper tak i min kropp og min sjel.

Men gravferden som spill slår jeg et slag for å trene på takken og takknemlighet og er overbevist om at dette vil foredle både liv og samfunn.



# Skajems

- ditt lokale hagesenter

www.hageland.no

# Hageland

Skajem

Risveien 7, 0374 Oslo  
Tlf: 22 13 96 90

Se hjemmesiden  
for mer info



### LAGERLEIE

Forskjellige størrelser  
- standard 6 m2  
Tørt og frostfritt,  
ankomst med bil  
Tlf.: 23 62 94 70  
Epost: post.ris.oslo@kirken.no  
kirken.no/ris



Ditt valg - Vårt ansvar

22 14 20 00

www.stormelettro.no

Stolthet - Tradisjon - Pålitelighet



DIN ELEKTROINSTALLATØR

## Velkommen til oss!

Vi holder til i nye, moderne lokaler sentralt på Vinderen.  
Lett adkomst med parkering og heis. Vi er faglig oppdaterte,  
tilstreber høy kvalitet og setter av god tid til hver behandling.

#### Adresse

Slemdalsveien 70 B, 2. etg,  
0370 OSLO

#### Timebestilling

Tlf. 22 70 39 90

### Prøv oss!

#### Vi tilbyr blant annet:

- Røntgen med stor bilder som gir bedre oversikt
- Utfører implantatprotetik
- Estetisk tannpleie
- Samarbeid med dyktige spesialister

VINDEREN TANNLEGENE

www.vinderentannlegene.no

## Berg Lions Club



### GI OSS BØKENE DINE

Vi tar imot bøker (ikke leksikon) og  
i Godals vei 12, Tåsen, mandager kl. 18:00-19:30.  
Grunnet koronasituasjonen kan mottaket i perioder bli  
stengt og vi kan dessverre ikke for tiden hente bøker.  
Se info på <https://facebook.com/LionsBokmarkedet>  
Ring 988 31 809 eller 988 32 061 hvis du har spørsmål.

## Vinderen Rens & Skjorte service

Vinderentorvet  
Slemdalsveien 72  
Åpent: 8-18 (9-16)

22 49 19 19

www.rensri.no

### Svar på Ris quiz

1. 273 konfirmanter
2. 240 dåpsbarn
3. Catherine Bjerke, tlf 45505665
4. «Bøker» - fra gresk
5. Innledningen til salme 121
6. Pinsen feires 50 dager etter påske og 10 dager etter Kristi Himmelfartsdag
7. Pinsen er høytiden som markerer at Den hellige ånd ble sendt til disiplene
8. Duen er symbol på Den hellige ånd
9. Slemdal
10. 144 m – satt av Robert Johansson i 2019



**JØLSTAD**  
begravelsesbyrå

Grefsen - Abildsø  
Kirkeveien - Smestad  
Kalbakken - Holtet  
Sandvika - Asker

**22 79 77 00** (24t)

Jolstad.no

**SAGA**<sup>®</sup>  
BEGRAVELSESBYRÅ



Vi ordner alt det praktiske og er tilgjengelig hele døgnet. Hos oss er du i trygge hender.

Tlf : 4000 2460  
www.sagabegravelse.no

**GRAVSTEIN24**<sup>®</sup>  
- vi vet hvor mye det betyr for deg

Spar opptil 50% ved kjøp av gravstein hos oss.

Vi utfører alt av vedlikehold på eksisterende gravminner.

Kontakt oss, vi er her for å hjelpe deg.

Kontakt: Tlf: 4000 2448  
E-post: post@gravstein24.no  
www.gravstein24.no



## NABOLAGET I GLEDE OG SORG

Gjelder for perioden 12.03.- 06.06.2023

### Døpte

#### Ris kirke

Oscar Winther Norgaard  
Philippa Elisabeth Sverdrup Borge  
Herman Blomstervik  
Aron Simonsen Bø  
Tideman Arnet-Eckbo  
George Deo Kiligitto  
Ebine Marie Hoel  
Ulrik Ditlev-Simonsen Trønnes  
Hedvig Gram-Solberg  
Philip Harald Holm Nilsen  
William Stiksrud Fatland

#### Holmenkollen kapell

Fredrik Aarum Ramm  
Sofie Bakke-Hansen  
Annika Nøsted Scolaro  
Max Abry Mikkelsen  
Billie Amanda Abrahamsen Keyser  
Ninni Kathrine Wexels Lie  
Harald Lerstad Olstad  
Astrid Hammer  
Theodor Oscar Brittmark  
Filippa Sandvik Elboth  
Juli Hoff  
Jonathan Joswig Skutle  
Alva Sofie Brochmann  
Benjamin Hartmann Isene  
Isabel Roberts Nessmo  
Sondre Knut Arnberg  
Siri Lily Ølfarnes

Theo Eskil Costa Erichsen  
Anita Queiroz Amundsen  
Alida Trøseid Sejersted  
Pernille Nasset Schwabe  
Theo Oscar Hodne  
Ada Sofie Vetvik  
Kasper Weibell Pedersen  
Natalie Hoffmann Fuglesang  
Hadrian Jenum Skaaland  
Julie Marie Heyerdahl  
Jonas Ebersten Lindén  
Oliver Torneus Kulstad  
Johannes Egeland Opsal  
Aksel Sissener Kollerud  
Olivia Seglem-Thon  
Sverre Magnus Jørgensen Pollen  
Mille Billung Frid  
Christian Haugen Heffermehl  
Nina Sofie Staubo  
Astrid Moseby Arnljot  
Liv Kvaale Andersen  
Martin Bratsberg-Mandelid  
Casper Pedersen Jensen  
Sunniva Krogh Sundbø  
Frida Hagen Løwenborg  
Ellie Brunstad Nordheim  
Jenny Sønsteby Schive  
Jesper Bjertnes Pedersen  
Albert Asmund Enger Dyrdal  
Sophia Andersen L'Orsa  
Hans Nordby Hiorth  
Ava Lois Ziqi Ng Brunsvig

Nora Anea Søndreli Høiby  
Ola Nordby Hiorth

### Viede

Kristine Tveit og Anders Jordet  
Karoline Emilie Skippervold og Johan Jørgen Rondan  
Cornelia Bøe og Fredrik Norum Sæle  
Hanne Sofie Hammer og Alexander Dybvad  
Marie Berglund og Ole Ergen Fjellidal  
Kristin Emilsen Wahlø og Simen Thesen Ødegaard  
Camilla Christophersen Grindhaug og Knut Landa  
Caroline Jensehaugen Sjønesen og Robin Svendsen

### Gravferder

Arne Sørhaug  
Torstein Stephansen  
Anne-Grete Holm-Jensen  
Berit Gerhardsen  
Anne-Margrethe Prein  
Bjørn Margareth Hoff Hagen  
Marit Wellen  
Vigdis Margrete Gaustad Flatebø Skovdahl  
Bård Eggereide

*Gravferds- og vielsesoversikten er dessverre ikke fullstendig for mars og april grunnet teknisk feil.*

 **Gunnar Ruud**  
CATERING - SELKAPSMAT



La oss komme med maten, og du kan sitte ned og nyte festen sammen med gjestene dine.

I over 75 år har vi forsynt Oslos befolkning med de deiligste retter. I tillegg til koldt- og varmtkjøkken har vi eget pølse-makeri hvor vi produserer blant annet pålegg, pølser, kjøttboller og karbonadekaker. Dette gjør at vi har full kontroll på råvarene hele veien.

Du kan være trygg på at du får en fin matopplevelse når maten leveres av Gunnar Ruud Catering AS.

www.gunnarruud.no  
Tlf. 23 30 25 00

**Gunnar Ruud**  
Nordtorggt. 7 - 0654 Oslo



### Ønsker du å ha selskapet ditt hos oss?

Storsal (150/200 stk)|Peisestue (60 stk)|Kjellerstuen (70 stk)

Tlf.: 23 62 94 70

Epost: post.ris.oslo@kirken.no  
kirken.no/ris

# UTLEIE AV LYDANLEGG OG LYSUTSTYR

WWW.**LLU**.NO

Vi leier ut lydanlegg, lyseffekter og formidler diskjockeyer.

Ring **23 22 10 00**  
eller bestill enkelt på vår hjemmeside



## Styrke samlivet?

⇒ Ragnhild Narvestad Hungnes

Hvert år samarbeider menighetene i området om å arrangere samlivskurs. Etter den anerkjente PREP-modellen. PREP fokuserer på det som styrker parforholdet og gir verktøy til god kommunikasjon. Kurset er for alle par i alle aldre, og er livssynsåpent. I 2022 var det Sigurd Riste Andersen (Par- og familierapeut) og Janne Marit Larsen (psykolog) som hadde kurset. Dette fikk vi gode tilbakemeldinger på. Og til høsten er de klare for å kurse flere par - lørdag 21.okt på Grefsen. Mer informasjon kommer. Følg med i Risbladet og på hjemmesiden vår.



**FRIVILLIGSENTRALEN  
HAR ÅPENT  
ALLE HVERDAGER I  
HELE JULI!**

Mellom kl. 11 og 14 serveres det kaffe, vafler og annet godt!

Ingen påmelding, men ring oss  
hvis du trenger transport: Tlf. 23 22 05 80

**GOD SOMMER!**





**Sokneprest**  
Paul Erik Wirgenes  
489 91 285  
pw857@kirken.no



**Kapellan**  
Line Lindholm  
930 80 890  
ll992@kirken.no



**Daglig leder**  
Yngvar A. Husebye  
408 14 258 / 950 83 000  
yh226@kirken.no



**Menighetssekretær**  
Ida K. Dørsjø Kristiansen  
23 62 94 70  
ik346@kirken.no



**Diakon**  
Ragnhild Narvestad Hungnes  
484 03 498  
rh988@kirken.no



**Kateket**  
Anne May Aakvik Agerup  
400 16 802  
aa269@kirken.no



**Menighetspedagog**  
Magnus Krogh  
475 06 429  
mk763@kirken.no



**Trosopplærer**  
Johanne Hegge Bjørnebye  
jb647@kirken.no



**Prestevikar**  
Petter Haug  
926 96 727  
ph445@kirken.no



**Prestevikar**  
Anne Guro Grette  
417 89 164  
ag763@kirken.no



**Kantor Ris**  
Terje Baugerød  
951 10 962  
tb529@kirken.no



**Organist Holmenkollen**  
Petter Amundsen  
928 89 790  
pa798@kirken.no



**Vaktmester**  
Zsolt Molnar  
930 79 411  
zm587@kirken.no



**Styrer Rishaven barnehage**  
Katrine de Jong  
905 04 873  
post@rishaven.no

**Spørsmål om dåp/bryllup:**  
23 62 90 09 (8-15.30)

# FASTE AKTIVITETER

## BABYSANG

mandager kl. 11: Foreldre og babyer:  
Lek, sang og spise sammen

## RIS KFUK-KFUM-SPEIDERE

tirsdager kl 18: Utendørsaktiviteter i  
aldersinddelte grupper.  
Epost: bjerke.unni@gmail.com

## TIRSDAGSSAMLINGENE

annenhver tirsdag kl. 19:  
Temaer og samtale: Åpent for alle og  
gratis entré.

Datoer for høsten

29.08. – Tekstgjennomgang

05.09. – Menighetens misjonspro-  
sjekt i Midt-Østen – hva er vi med  
på? Ved Anne Presthagen Vedum og  
Jon Vedum

19.09. – Tekstgjennomgang

03.10. – Bibeltid 1 Lukasevangeliet  
– ved Paul Erik Wirgenes

17.10. – Bibeltid 2 Lukasevangeliet  
– ved Paul Erik Wirgenes

31.10. – Bibeltid 3 Lukasevangeliet  
– ved Paul Erik Wirgenes

14.11. – Tekstgjennomgang

28.11. - Tekstgjennomgang

## SMÅBARNSTREFF

kontakt Vestre Aker helsestasjon

## MIDDAG FOR ALLE

en torsdag i måneden, dørene åpner  
kl. 16, middag fra kl. 16:30  
17. august, 21. september, 19. okto-  
ber, 16. november, 14. desember.

## SMÅBARNSSANG

en torsdag i måneden kl. 17  
(i forbindelse med middag for alle)

## UNGDOMSKLUBBEN RISK

i forbindelse med konfirmasjons-  
undervisningen.

## TWEENSKLUBBEN SLUSH

(10-12 år) fredager kl. 14:30:  
Spiser, leker, drikker slush!

## LØRDAGSKAFÉEN

en lørdag i måneden kl. 12  
Møtested spesielt for de med  
psykisk utviklingshemming

## MENIGHETSLUNSJ

Neste gang: 30. august kl. 13-14:30  
For mer informasjon se nettsiden  
Påmelding via diakon Ragnhild

## Holmenkollen kapells venneforening

arrangerer medlemmøter flere  
ganger i året med konserter og  
foredrag.

Årlig kontingent  
kr. 400,- person/kr. 600,- par/kr.  
1500,- bedriftsmedlemmer  
Livsvarig medlemskap kr. 10 000,-

Kontonummer: 1503.23.79181



Foto: Bjørn Tønnesen

Foreningens formål er å bidra til  
at Holmenkollen Kapell vedlike-  
holdes utvendig og innvendig på  
best mulig måte og inngår som  
en viktig del av Holmenkollen  
Nasjonalanlegg.

For nærmere opplysninger  
ta gjerne kontakt med  
Kari Leegaard på tlf 98 41 04 43  
eller Erik v. Hirsch på  
tlf 90 61 44 69

# [grønn spalte]

av diakon Ragnhild Narvestad Hungnes



Foto: Privat

Sommeren er på full anmarsj! Det er grønt i by og i skog, og flere kan allerede nå høste det som har blitt plantet i kjøkkenhager. I overgangen til varme dager skiftes middagsrettene ut hjemme hos oss. Måltidene som varmet oss i vinter, blir uspiselige når solen varmer leiligheten vår så kraftig som den gjør. I denne utgaven av Risbladet ønsker jeg å dele en av mine favoritt middager, som passer både varme og kjølige sommernetter. Retten er basert på erter og grønn squash, som begge vokser i Norge. Squash er til og med i sesong. Oppskriften har jeg hentet fra Yotam Ottolenghi sin bok Simple. Kanskje du er en av de som har squash i hagen?

## Grønn sommersuppe

Fra Yotam Ottolenghi sin bok Simple (8 porsjoner)

3 ss olivenolje, 1 hvitløksfedd, ca. 850g grønn squash/3-4 stk 500g frosne erter 20g basilikum, frisk. Ha gjerne oppi mer etter smak. 1 liter grønnsaksbuljong 1ts sitronskall, raspet salt og pepper

Frivillig topping: 200g feta\* og litt olivenolje (Jeg er sterkt uenig i at feta skal inn i denne retten, men alle jeg har spist suppen sammen med mener at det er et must)

Varm oljen i en stor stekepanne, medium-høy varme. Stek hvitløk 2-3 min, til den er blank. Rør ofte. Tilsett squash, 2 ts salt og litt pepper, og stek videre i 3 minutter. Til den har startet å bli brun.

Hell så i buljong og kok i 7 til 10 minutter. Til squashen er myk, men fortsatt tydelig grønn. Tilsett ertene, rør om, og ha så i basilikum og slå av varmen. Kjør suppen jevn i en blender eller med en stavmikser. Server i skåler og topp med sitronskall, feta og litt olivenolje

## Ris kirke

Søndag 18.06.2023 kl. 11:00  
Fellesgudstjeneste med sommeravslutning  
Prest Line Lindholm

Ris kirke sommerstengt, se Holmenkollen kapell

Søndag 13.08.2023 kl. 11:00  
Første gudstjeneste i Ris etter sommeren  
Prest Line Lindholm

Søndag 20.08.2023 kl. 11:00  
Gudstjeneste med innslag av Amaliedager  
Sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 27.08.2023 kl. 11:00  
Innsettelsesgudstjeneste  
Sokneprest Paul Erik Wirgenes

## Holmenkollen kapell

Søndag 25.06.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 02.07.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Prest Line Lindholm

Søndag 09.07.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Prest Petter Haug

Søndag 16.07.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Prost Elisabet Yrwing Guthus

Søndag 23.07.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Prest Petter Haug

Søndag 30.07.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 06.08.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Prest Line Lindholm

Søndag 13.08.2023 11:00  
Sommergudstjeneste  
Sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 20.08.2023 11:00  
Dåpsgudstjeneste  
Prest Anne Guro Grette

Søndag 27.08.2023 11:00  
Gudstjeneste  
Prest John Egil Rø

# Støtt våre arrangementer!

Alt overskudd går til å støtte tiltak i vårt nærmiljø, bl.a. barne- og ungdomsprosjektet Mitt Valg.

## Sankthansfest ved Holmendammen 23. juni

Årets store familietreff arrangeres med tradisjonelt opplegg:

Hesteridning, «fiskedammen» med premier for alle aldre, lykkehjul, «Superlotteriet» og selvfølgelig salg av is, pølser, hamburgere, vafler, kaker m.m.

Festen avsluttes med utdeling av lotteripremier og vårt store sankthansbål. Alle barn, foreldre og besteforeldre inviteres til en hyggelig sommerkveld i vårt nærmiljø.

Overskuddet av årets sankthansarrangement går uavkortet til våre prosjekter i nærmiljøet.



## MITT VALG!

Gode valg kan læres



«Mitt valg» er et gjennomarbeidet og fleksibelt program for holdningsskapende arbeid i barnehage, skole og i idrettsmiljøene. «Det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne».

Lions Slemdal jobber aktivt for økt utbredelse av Mitt Valg i vår bydel. Programmet er innført ved skoler, barnehager og våre store idrettsklubber; Heming og Ready. – med gode resultater. «Mitt Valg» følges av disse klubbene for å innarbeide gode verdier og holdninger blant nærmere 1500 fotball- og bandyspillere.

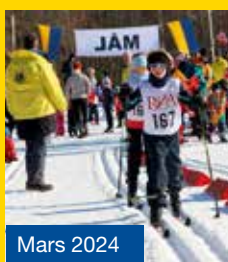


## Vi samler inn penger gjennom faste aktiviteter bl.a.:



Desember

**Julekonsert  
med sølvгутtene**



Mars 2024

**Barneskirenn  
på Voksenjordet**



April 2024

**Våraksjon. Gjødning,  
kalk og bark på døra**

## Prosjekter vi jobber med:

- Lions førerhundskole
- Frivilligsentralen Vestre Aker
- Hester til terapiridning på Gaustad
- Operasjon Ved
- Vekslingsansvar i Holmenkollstafetten
- Turer, opplevelser og ferdighetskurs for barn med behov for sosial omsorg
- Støtte til sykehjem, aldershjem, skoler, barnehager, organisasjoner og enkeltpersoner i vår bydel.

## Bli medlem

Lions Slemdal er en del av verdens største humanitære organisasjon som driver humanitært arbeid både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Vi ønsker i kontakt med personer i vårt nærmiljø som er interessert i humanitært hjelpearbeid og forebyggende tiltak mot mobbing og rusmisbruk i et trygt og godt nærmiljø. (Mitt valg).

Vi har et hyggelig og sosialt klubbmiljø med mange ulike aktiviteter og er blant de største klubbene i regionen.

Kontakt: Torger Bjørnstad • mob: 91182841 • mail: torger@huset.no



Lions Slemdal  
Etablert 1961