



DEN NORSKE KIRKE

KIRKENYTT

NYTT FRA ULLERN MENIGHET NR 4 - 2022

**Vi er
sterkere enn vi
tror.**

Intervju med
Jørgen Skavlan
Side 8

**4: Forelsket i Norge
11: Er sorgen tung å bære?
12: Bydelssider
20: Advent og jul i Ullern**



KIRKENYTT

KirkeNytt gis ut av Ullern menighet 4 ganger i året. Ullern kirke er en menighet i Den norske kirke.

**ANNONSER
OG HENVENDELSER**
Ullern menighetskontor
post.ullern.oslo@kirken.no

PRODUKSJON
Redaktør:
Ingunn Grytnes Kristensen

Layout og oppsett:
Idé & Tekst, Hilde Flaten
Trykk: X-idé

FINANSIERING
Bladet finansieres av gaver, frivillige kontingenter og annonser. Bruk gjerne kontonr. 1506.21.80754. Merk gaven/kontingenten "KirkeNytt".

Bli med! Støtt ungdomsarbeidet i Ullern menighet



Ungdomsarbeidet i Ullern er rikt og variert

Vi møter ungdom der de er gjennom ulike tiltak fra før kofirmasjon til ung voksen på aktiviteter som Aktivum, konfirmantundervisning, lederkurs, leirer, årlige arrangement og mye annet. For å gjøre den beste jobben, er vi avhengig av gaver. Du kan overføre gaven fra din konto til Ullern menighets konto nr 1600 47 84719, eller du kan kontakte oss for å bli fast giver. Gaver kan også vippses til #776376.

Merk gaven med
Ungdomsarbeid Ullern
menighet.

*Takk for at du er med
og tar ansvar for
ungdomsarbeidet i Ullern
menighet!*



Foto: Illustrasjonsfoto
Den norske kirke



Etter mer enn 2 år med diverse restriksjoner, har vi endelig kunnet samle oss til ulike arrangementer og feiringer. I løpet av høsten har vi blant annet hatt fullsatte konfirmasjonsgudstjenester med totalt mer enn 3000 deltakere, og vi har feiret høsttakkefest med barnehagen, barnekoret og et stort antall familier fra nærmiljøet.

Ullern menighet har over tid hatt en aktiv gruppe engasjerte eldre, og vi har den senere tiden utvidet tilbudet til hver mandag med god suksess. Ungdomsarbeidet vårt har også stått sterkt over tid, og det er nå en ny gruppe som samles ukentlig til ungdomsklubben Aktivum på torsdager.

Menighetsrådet ønsker fremover å ta en enda mer aktiv rolle i å skape et fellesskap og møteplasser i vårt nærmiljø på Ullern. Vi vil være et sted der man ønsker å komme sammen med venner og naboer for interessante temakvelder, kunstneriske opplevelser

eller sosiale sammenkomster. Vi ønsker særlig å skape et relevant tilbud som treffer bredere aldersgrupper enn vi gjør i dag.

I løpet av høsten har vi blant annet hatt Jørgen Skavlan med sitt foredrag «Vi er sterkere enn vi tror». Vår egen Stig Asplin har presentert sin bok «Uforsvarlig behandling?» om hans arbeid som fastlege for narkomane i mer enn 25 år og kamp for et bedre behandlingstilbud til denne gruppen. Det blir flere temakvelder i tiden fremover, og vi kommer også til å teste ut ulike arrangement i tiden som kommer.

”
*Vi vil være
et sted
der man ønsker
å komme sammen*

Vi håper å se deg på våre arrangementer fremover, og ønsker du å være med å bidra med ideer, innhold eller organisering, så ta kontakt med oss!

Med ønske om en fredfull adventstid,
Kristian

Av Kristian Kragøe Andresen,
leder i Ullern menighetsråd



FORELSKET I NORGE

Miriam Joy Elder er 24 år, og nyansatt ungdomsarbeider i Ullern menighet. Her kan du bli litt bedre kjent med henne!

Hun er født og oppvokst i California, USA med en amerikansk far og en norsk mor fra Gjøvik.

Hun studerer ved NLA Høgskolen for å bli barneskolelærer på småtrinnet. Et fem år langt studium, hvor hun nå er på sitt tredje år.

Miriam er vokst opp med mor, far, tre søsken, farmor og oldemor. Hun har bodd i Norge litt av og på i 6 år. Flyttet hit første gang da hun begynte på Rønningen folkehøgskole i 2016.

«Mamma skulle ikke gifte seg med en Amerikaner» sier hun og ler. Foreldrene hennes møttes gjennom en misjonsorganisasjon, som het Operation mobilization. De ble kjent da moren var guide for faren, som var på reise gjennom Norges bibelbelte. «And the rest is history».

– Hvordan var det for deg å flytte til Norge?

– Skal ikke late som at det har vært lett. Det har vært mange break downs og mange «hvorfør gjorde jeg dette mot meg selv» tanker. Men da jeg gikk på folkehøgskolen, så ble jeg veldig forelsket, ikke i en mann, men i det norske samfunnet. Så uansett hvor vanskelig det har vært, så har den forelskelsen bare blitt forsterket og det er det som er motivasjonen.

– Hva var det du falt for?

– Jeg var allerede halvveis der da. Jeg har alltid følt stor tilhørighet til Norge, selv om jeg ikke er oppvokst her. Vi har feiret norsk julaften med grøt, mandel, marsipangris og hele pakka liksom. Jeg fikk bunad da jeg var 14 år og har alltid elsket å gå med den. Alle i klassen min har visst at jeg er halvt norsk, så halvparten av jobben var på en måte gjort. Det gjensto bare å bli kjent med landet slik det er nå.

Norge, i motsetning til hvordan jeg opplever USA, prøver å gjøre det beste for befolkningen sin. Det syns jeg er veldig viktig, for det er jo ikke noe land uten borgere, og jeg syns at det er viktig å ta vare på borgerne sine. Norge kan også svikte deg litt, men ikke like

”

Jeg er engasjert i klimakampen. Hvis hvert menneske gjør litt, så når det langt på en måte.

mye som USA. Det er pen natur her. Jeg liker at de tenker verden som en helhet og ikke bare Norge. I USA føles det veldig som at det ikke finnes en annen verden. Det er veldig sånn, USA i sentrum, mens Norge tenker også på andre land og hvordan de kan hjelpe.

Jeg ble engasjert i klimakampen da jeg gikk på Rønningen, og det var det ikke så mye snakk om hjemme i USA, så da jeg kom hjem fra folkehøgskolen syntes de at jeg var veldig rar og at jeg var blitt veldig norsk. Jeg nektet å kjøpe plastskje i butikken og andre ting og de rundt meg sa: «Det er en så liten ting, hvorfor bryr du deg?» Men jeg tenker at hvis hvert menneske gjør litt, så når det langt.

– Nå har du blitt ungdomsarbeider i Ullern menighet. Har du mye erfaring med ungdomsarbeid i USA?

– Ikke den aldersgruppen, nei. Men jeg jobbet en del år for YMCA, som er den internasjonale delen av KFUK-KFUM. Der var jeg badevakt og svømmeinstruktør, og så var jeg med på sommerleir ett år, hvor jeg var leder for de mellom 12-15 år.

– *Var du selv aktiv i ungdomsarbeid i kirken?*

– Egentlig ikke. Jeg har vokst opp som kristen. Jeg gikk i Baptistkirken hver søndag, og så gikk jeg på en kristen skole. På skolen satt jeg i elevrådet fra siste år på ungdomskolen og ut videregående (High School), hvor jeg var leder. Så nå er jeg litt tilbake til mine «High School røtter».

– *Hva syns du er gøy med å jobbe med ungdom nå?*

– Nå er det såpass lenge siden at jeg var litt usikker på hvordan jeg skulle jobbe med ungdommer. Jeg har jobbet mye med barneskoleelever, så jeg kjente at ungdommer er en aldersgruppe jeg egentlig syns er litt skummel, men så langt koser jeg meg veldig! Jeg tenker det viktigste er at de får se at jeg bryr meg om dem og ønsker at de skal trives. Så kommer resten etter hvert.

– *Hva er dine ønsker for Aktivum?*

– Jeg har lyst til at vi blir en god gjeng. At vi blir trygge på hverandre. At det går an å snakke litt om tro og andre ting som skjer i livet som de kanskje ikke snakker med skolevennene sine om. De er i den alderen hvor de begynner å tenke mer voksne tanker om sånne ting. Da jeg var på den alderen, begynte jeg å tenke litt mer på det istedenfor å bare ta imot alt folk sa til meg.

– *Hva betyr troen for deg?*

– Jeg har trodd på Gud så lenge jeg kan huske, så nå er det på en måte inngrodd i min personlighet nesten. Jeg tror det hadde vært rart for meg å ikke tro, da

hadde jeg liksom mistet en del av meg selv nesten. Samtidig har troen min endret seg etter alder, hvor jeg bor, hvordan jeg har vokst opp. Jeg tenker at det er lov at troen endrer seg.

– *Hvordan kan din erfaring med tro brukes inn i Aktivum tenker du?*

– Jeg er vokst opp med veldig konservativ tankegang om tro, så på den kristne skolen jeg gikk på, var det for eksempel ikke lov å si at du var homofil. Det var ikke godtatt, og man ble utvist. Jeg tenker at tro ikke burde være noe som er ekskluderende.



Foto: Kim Christie Øsiberg

”

Jeg ønsker at vi blir en god gjeng og at vi blir trygge på hverandre

BISKOPENS JULEANDAKT

Dei to første juleorda er ikkje «glade jul», eller «joy to the world!». Det første som blir sagt i juleevangeliet er «frykt ikkje!» Engelen sa det til Maria og gjentok det for gjetarane på julenatta, sånn vi høyrer det i Lukas-evangeliet.

Eg veit ikkje kva du som les fryktar, eller er redd for. Men eg veit at i dette året som snart har gått, har mange av oss kjent på frykt i ulike former. Det er krig i verda og dette året kom krigen svært nær oss. Eg høyrer om apati hos ungdommen vår, klimasorg er utbreitt og mange av oss er tyngde ned av sjølv livet. Skytinga i Oslo sentrum under Oslo Pride natt til 25.juni hadde som mål å skape frykt.

Ein ven fortel meg at han øver seg på å bli mindre redd. Plutseleg kjem frykta, fortel han. "Det er frykt i alle krokane. Eg klarer ikkje å gå ut. Eg begynner å skjelve.» Angsten kan, bokstaveleg tala, ete opp sjela.

Den første julereplikken er «frykt ikkje!» Kanskje er det særleg viktig å løfte det fram denne jula?

Det var noen gjeterer der i nærheten som var ute på marken og holdt nattevakt over flokken sin.

Med ett sto

*en Herrens engel foran dem,
og Herrens herlighet lyste om dem.*

De ble overveldet av redsel.

Men engelen sa til dem:

«Frykt ikke!

*Se, jeg forkynner dere en stor glede,
en glede for hele folket:*

*I dag er det født dere
en frelser i Davids by;
han er Messias, Herren.*

Eg ser for meg at det var ord den forskremte vordane tenåringsmora, så vel som gjetarane som heldt vakt mot ulvar, trengte å høyre. På same måten som svært mange av dei Jesus møtte i sitt liv, også hadde behov for. Jesus gjentek, gong på gong til redde disiplar og menneske i krise og fortvilning, engelens ord: Frykt ikkje! Ver ikkje redde!

Kanskje er det også ord som vi med fordel kan skrive av, og henge i ei ramme?

Nokre av dei finaste minna eg ber med meg frå alle dei åra eg har feira julekvelden i regi av Bymisjonen eller andre, er korleis det er mogleg å kunne være ærleg med seg sjølv om det som rir kroppen av angst og ufred, og likevel, eller kanskje nettopp derfor, kunne finne mening i å halde kvarandre i hendene, gå rundt juletreet, klappe i hendene og syngje høgt saman. Plutseleg høyrest refrenget sant ut: *Så rekker jeg deg nå med glede min hånd, kom skynd deg og gi meg den annen, så knytter vi kjærlighets hellige bånd og lover å elske hverandre.*

Eg ber om julefred, livsmot og håp for oss alle.



Foto: Kim Christie Østberg

Tro burde inkludere alle. Når du ser i bibelen inkluderte Gud, eller Jesus, de som samfunnet ikke ville inkludere.

Når Jesus blir spurt om hva de to viktigste budene er, så sier han: Det er å elske Gud og å elske hverandre. Det er litt den tilnærmingen jeg har til tro. Jeg bryr meg ikke hva andre tenker om tro, så lenge jeg prøver mitt beste for å elske Gud og å elske andre, så er mye av den jobben gjort syns jeg. Ungdommene skal være velkommen med all sin bagasje og vanskeligheter.

Takk Miriam!

Vi gleder oss til å bli bedre kjent med deg, og håper du stortrives med ungdommene!

Av Marie Liholt,

kateket i Ullern menighet



KIRKEÅRETS FARGER:

RØD

«Og du skal lage hellige klær for din bror Aron, til ære og prygd. Så skal du si til alle som har visdom i hjertet, og som jeg har fylt med visdomsånd, at de skal lage klærne til Aron, så han kan helliges til prestetjeneste for meg. Disse klærne skal de lage: et bryststykke, en efoddrakt, en kappe, en rutet kjortel, en turban og et belte. Dette er de hellige klærne som de skal lage til din bror Aron og sønnene hans, så de kan være prester for meg. Til dette skal de bruke gull, purpurblått, purpurrødt og karmonsinnrødt stoff og fint lin.»

Fortellingen over er hentet fra 2. Mosebok 28, 2-5. Gud ga Moses i oppdrag å sørge for at Aron fikk hellige klær til prestetjenesten. Det handlet om å kle seg til tjeneste for Gud.

Utviklingen fra Arons drakt og fram til vår tids liturgiske klær er lang. Men gjennom hele utviklingen har intensjonen med hellige klær vært den samme. Den som står fram i liturgiske klær, gjør det ikke som privatperson, men som Guds tjener. Drakten blir det synlige tegnet på rollen presten eller andre vigslende har i gudstjenesten og ved andre kirkelige handlinger.

Gjennom året har vi sett nærmere på kirkeårets farger, farger som sier oss noe om søndagens særpreg. Nå har vi kommet til den siste fargen, den minst brukte, den røde.

Rødt er fargen for Ånden og kirken,



Kirketekstilene bytter mellom å være hvite, røde, grønne og fiolette.

I hvert nummer av Kirkenytt i 2022 har vi tatt for oss én farge.

Foto: Kim Christie Østberg

for blod, ild og martyrium. Den brukes først og fremst i pinsen – feiringen av da disiplene fikk Den hellige ånd, og det som i dag ansees som Kirkens bursdag.

Rødt brukes også andre juledag. Hvis du har vært i kirken andre juledag, har du kanskje reagert på at det er lite som minner om julehøytid? Fargeskiftet signaliserer en forandring. Fra det hvite som har preget julefeiringen, endres

den liturgiske fargen til rød. Temaet er martyriet, personifisert i den første martyren i Kirkens historie, diakonen Stefanus i Jerusalem. Denne dagen representerer Stefanus alle martyrene opp gjennom historien.

Vi bruker også rødt ved ordinasjon av prester og vigsling av andre kirkelige medarbeidere, ved kirkevigsling og kirkejubileum.

Dette sier oss kanskje noe om at den røde fargen er Kirkens farge. Vi bruker den på dager som handler om kirken og kirkens tjeneste. Pinsen som er kirkens feiring av seg selv, andre juledag som peker på de som har gitt sitt liv for evangeliet og ved ordinasjon, kirkevigsling og kirkejubileum som er viktige dager for tjeneste.

På samme måte som at den hvite fargen er fargen for feiring av livets store begivenheter, er rød fargen for de store kirkedagene. Rød er over noen annen farge, kirkens farge.



Foto: Kim Christie Østberg

Maria Pedersen-Mong,
kapellan



JØRGEN SKAVLAN:

VI ER STERKERE ENN VI TROR



Mandag 17. oktober markerte Ullern menighet og Ullern bydel Verdensdagen for psykisk helse, i Ullern kirke. Kveldens gjest og foredragsholder var Jørgen Skavlan, fastlege og samfunnsdebattant. Jeg tok en prat med ham for å høre mer om bakgrunnen for foredraget, hva han tenker om tiden vi står overfor og vårt felles ansvar for å skape et litt varmere samfunn.

– Du var på besøk hos oss i anledning markeringen av Verdensdagen for psykisk helse, kan ikke du fortelle litt om bakgrunnen for foredraget ditt «Vi er sterkere enn vi tror»?

– Jeg har i løpet av min tid som lege møtt tusenvis av mennesker og menneskeskjebner. Jeg har sett et samfunn, og profesjonen min, i konstant endring. Da jeg startet som ung lege, kom det stort sett pasienter med fysiske plager, en vond hals eller en vond rygg, mens det i dag handler vel så mye om pasientens velvære, hvordan pasienten har det. Helsebegrepet er ikke lenger en boks, det er en skala.

Leger i dag er i all hovedsak skolert i humanmedisin. Vi har selvsagt noe psykiatri, men vi er først og fremst organbasert. Men så har det seg sånn at vi nokså sjelden møter pasienter som

har problemer knyttet til det vi faktisk er skolert i. Vi møter problemstillinger i ytterkanten av det og problemstillinger helt utenfor vårt ekspertområde. Sosiale problemer, problemer på arbeidsplassen, problemer i ekteskapet. Pasientene kommer i større og større grad til oss for veiledning, og her kan ikke vi bruke utdannelsen vår. Vi må bruke vår menneskelige kompetanse og yrkesmessige livserfaring. Etter hvert er det blitt sånn at vi faktisk lærer like mye av våre pasienter, som de lærer av oss.

Disse erfaringene med min egen profesjon, gjorde at jeg for 10-15 år siden begynte å tenke at jeg alltid har syns at det har vært givende og gøy å delta i samfunnsdebatten. Jeg har skrevet masse i aviser og vært med på debatter i alle år. Jeg ser det som min samfunnsplikt å delta i det samfunnet vi er en del av. Jeg begynte å bygge

”

Det er spennende å være med å skape diskusjon, som igjen kan føre til forandring

opp bolker med foredrag, hvor jeg tar den erfaringen vi snakker om nå, og så pakker jeg den i inn i en slags kontekst. Noe av det som er spennende, er at jeg kan være med å skape diskusjon, for eksempel på en arbeidsplass, som igjen kan føre til forandring. Jeg har blant annet snakket mye om sykefravær, og om hvorfor vi nordmenn er verdens mest sykemeldte folk.

– *Ja, hvorfor er vi det?*

– Det er det nok mange grunner til. Noe av de er at vi er einstøinger, vi lever ikke i de store, varme og inklusive forsamlingene. Og så har vi 100 % ytelses fra første sykedag. Gjennom velferden vår blir vi ivaretatt fra krybbe til grav. Og la meg si, det finnes ikke noe vakrere enn norsk velferd. Jeg har heller ikke de store motforestillingene mot at vi har høyt sykefravær, samfunnet har kunnet bære det. Men det jeg forsøker å snakke om, ikke minst når jeg møter yngre mennesker, er at norsk velferd ikke er bærekraftig. Det finnes ingen andre land som har 100 % ytelses, og det er interessant å se det i sammenheng med at ingen andre har så høyt sykefravær som oss heller.

Sykemeldingen har også skiftet litt karakter opp igjennom årene. Sykemeldingen handler i bunn og grunn om at man er for fysisk eller psykisk syk til å jobbe, den har aldri handlet om å være sosialt syk. Her er det selvsagt

også et definisjonsspørsmål, hva er psykisk og hva er sosialt. Men det som er helt sikkert, er at her må vi som leger også ta vår del av skylden. Det er vi som skriver ut sykemeldinger, det er vi som sender til MR selv om vi kanskje tenker at det ikke er helt nødvendig. Vi ettergir nok mer enn før. Kanskje føler vi på et press? Pasientene har med årene blitt mer som kunder, det er viktig for oss å holde på dem. Leger liker like lite som frisører å miste kunder. Spillet har forandret karakter opp igjennom årene.

– *Temaet ditt er «Vi er sterkere enn vi tror»; Er vi det?*

– Min erfaring tilsier at vi er sterkere enn vi tror. Etter å ha sett mennesker i krise, det seg være tap, alvorlig sykdom eller annet, så er min erfaring at det som regel går mye bedre enn de fleste tror. Det viser seg at vi som mennesker har en mestringsevne som går langt utover det de fleste tenker. Jeg sier til pasientene mine at «dette kommer til å bli tøft for deg, men jeg vet at det kommer til å gå bra, du kommer deg gjennom dette.» Og det mener jeg virkelig. Hvis jeg klarer å si det på en sånn måte at de tror på meg, da er det den beste hjelpen jeg kan gi

– gi trygghet på at livet går videre. For vi er virkelig sterkere enn vi tror.

Og så står vi her og har markert Verdensdagen for psykisk helse, etter to år med pandemi, i en tid som er veldig vanskelig for mange, individuelt men også på et samfunnsmessig plan. Vi er mange som nå går rundt med en slags eksistensiell uro. Jeg gjør det. Vi har krig i Europa, vi står midt i en klimakrise, og hverdagen er blitt trangere for folk. Jeg er ikke egentlig så bekymret for meg selv, men jeg har seks barnebarn og de er jeg veldig bekymret for. Hvilken verden er det vi leverer fra oss til dem? Jeg tenker ofte at min generasjon har vært ufattelig grådige,

uten å vite bedre. Vi har blitt noen skikkelige materialister, på alle nivåer. Vi tenker at verden ikke går videre uten vekst, samtidig som verden ikke tåler mer vekst. Hvordan skal vi greie å løse det? Jeg syns det er vanskelig å se for seg en måte vi kan gjøre det på og ønsker meg politikere som går i bresjen, slik jeg syns Jonas Gahr Støre nå gjør.

– *Hva gjør dette med vår kollektive psykiske helse?*

– Jeg tror at den absolutt er affisert, det er det ikke noe tvil om. Det er en mye større grad av moll-stemming her nå, og at vi gikk rett fra en pandemi og inn i dette er jo nesten absurd.

– *... man blir nesten apatisk til det...*

– Nemlig, og det er kanskje den verste følelsen man kan ha. Vi bør heller føle på et visst engasjement. Nå skal ikke jeg påstå at det er derfor jeg holder foredrag, men det gir meg en mulighet til å snakke om disse tingene, både en til en med pasientene mine og ute blant folk i større sammenhenger. Det gir meg en

”

Helse er en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosialt velbefinnende.

mulighet til å reflektere rundt det i en konkret sammenheng og kanskje sette noen tanker i gang hos de som hører på.

Og når det gjelder psykisk helse er det jo interessant å se på den generelle psykiske helsen i en befolkning. Verdens helseorganisasjon sier at helse er en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosialt velbefinnende. Og da prøver jeg å tenke for meg selv; Når var

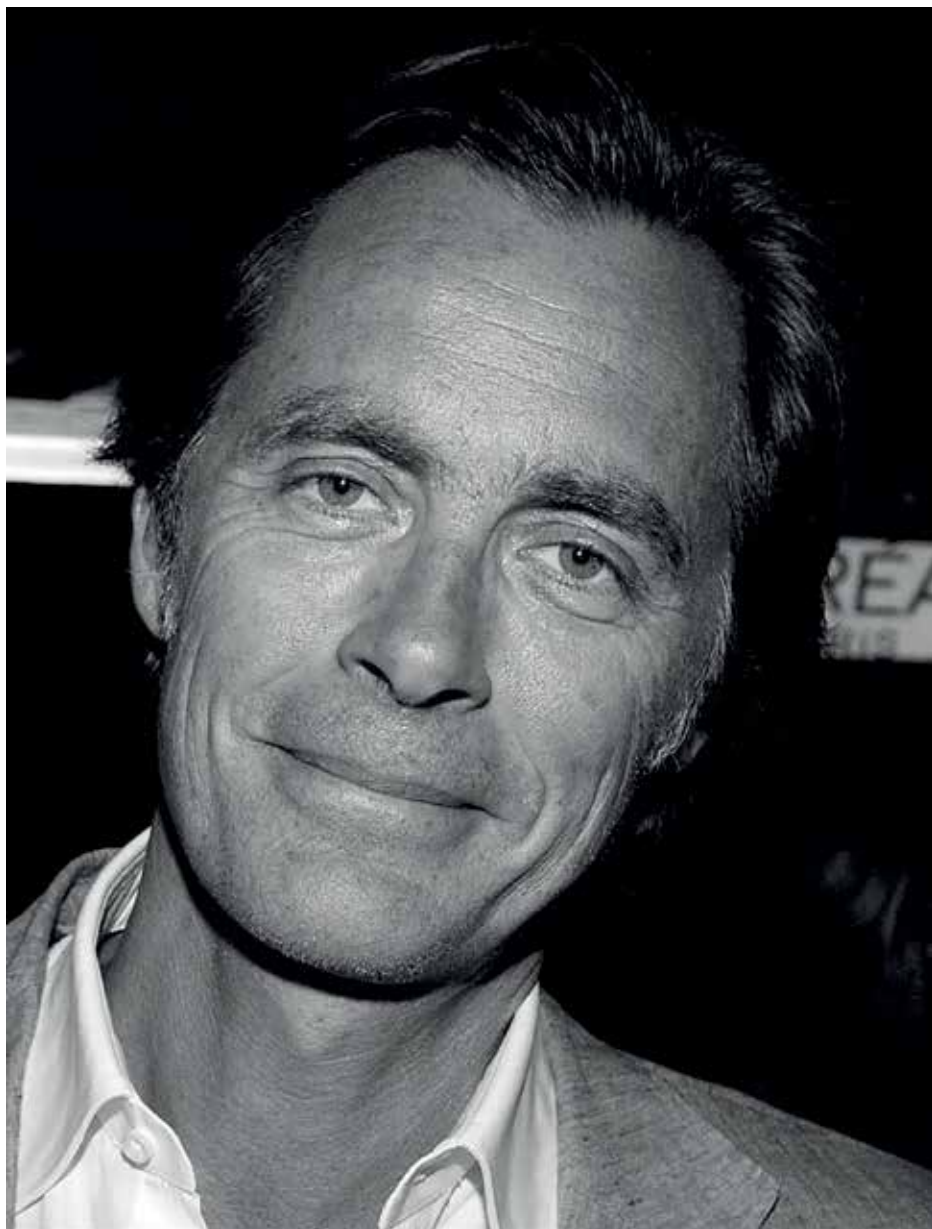
◀ jeg sist i en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosialt velbefinnende? Det skjer av og til, en gang iblant. Resten av tiden jobber jeg for mye, har et kne som låser seg, en vond nakke, er bekymret for barn og barnebarn, pasientene mine og verden. Det er noe hele tiden. Men av og til får jeg et glimt av at alt er i vater – på sommerferie når jeg kjenner solen varme, når jeg vet at barna og barnebarna har det bra og det ikke er noen umiddelbare bekymringer som melder seg – da kommer helsa på besøk.

Men å si at helse er en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosialt velbefinnende er jo egentlig en irrasjonell definisjon. Da er det ingen som har helsa i behold. Og dette sier noe om samfunnet vårt. Vi setter målene så uopnåelig høyt. Vi blir så strebende.

”

*Vi må passe på
å leve i
den lille verden*

Kanskje kan dette si oss noe, og gi oss muligheten til å hvile i at til syvende og sist handler det om de små tingene. Som i Bergmanns Fanny og Alexander må vi passe på å leve i den lille verden. Den store verden der ute vil alltid være både skummel og påtrengende. Vi må se etter de små gledene i den lille verden. Det er der helsa kommer på besøk.



– *Vi går en tid i møte som er kald, både bokstavelig og i overført betydning, hva tenker du vi kan gjøre for å lage et litt varmere samfunn?*

– Vi kan tenne i peisen og invitere inn, ta kontakt og strekke ut en hånd. Det er mye vi kan gjøre i det lille; bli besøksvenn, ringe på hos en nabo, bli frivillig i kirkens bymisjon. Bruke tiden vår, pengene og ressursene våre på å hjelpe andre. Vi nærmer oss jo jul og advent, kanskje den tiden i løpet av året hvor nestekjærligheten kommer tydeligst frem. For nesten uansett hva man tror på er det nestekjærligheten som ligger til grunn. Jeg hadde ikke

kunnet gjøre den jobben jeg gjør hvis jeg ikke var glad i mennesker, interessert i mennesker og brydde meg om mennesker. Kanskje begrunner vi nestekjærligheten ulikt, men i varme samfunn og genuine menneskemøter er det alltid nestekjærligheten som ligger til grunn.

Maria Pedersen-Mong,
kapellan



ER SORGEN TUNG Å BÆRE?



Noen av temaene som tas opp, er møtet med døden og sorgens konsekvenser for kropp og følelser, sorg, savn og minner.

Vi har to åpne samlinger for interesserte - hvor du kan se om dette er noe wfor deg.

MANDAG 14. NOVEMBER FØRSTE SAMLING:

Menighetshuset i Ullern, klokka 16.30 – 18.00
Holgerslystveien 22, 0280 OSLO

MANDAG 12 .DESEMBER ANDRE SAMLING:

Kirkestua på Nordberg, klokka 16.30 – 18.00
Kringsjågrenda 1, 0861 OSLO



Interessert? Ikke nøl med å ta kontakt for mer informasjon og påmelding!

Lillian Dombestein,
diakon i Nordberg menighet
Tlf. 973 05 294, E-post: ld929@kirken.no

Gudrun Aas Homstvedt, diakon i
Nordberg og Maridalen menigheter
Tlf. 468 62 174, E-post: gh697@kirken.no

Ingunn Grytnes Kristensen,
diakon i Ullern menighet
Tlf. 414 99 816, E-post: ik654@kirken.no



*"Det er positivt at alle bidrar inn i gruppa.
Det er godt å ha et fellesskap hvor man kan snakke ufiltret
om hvordan man har det."*

(Sitat fra deltaker)

KJÆRLIGHETSARR

På venstre langefinger kan jeg hver dag kjenne minnene etter en teltnatt i Nordmarka for mange år siden. Et sylskarpt knivblad snittet huden ovenfra og ned i mitt mislykkede forsøk på å folde sammen en lomme-kniv for første gang.

Etter hvert som tiden gikk, grodde såret. Jeg kunne begynne å bruke hånden igjen som normalt, men den var ikke som før. Er ikke som før. Vil aldri bli det.

Der såret var, har huden vokst sammen til en beskyttende strek. Som en rygg der to kontinentalplater møtes. Et arr.

Mange dager tenker jeg ikke på det. Andre ganger er det i veien. Ofte kan jeg ikke la være å plukke på det.

Med tommelen kjenner jeg langs arret. En ruglete strek. Det klør iblant. Og det kommer alltid til å følge meg. Hver dag, som et minne om noe som hendte en gang inne i den store skogen.

Det er ingen andre som kan se arret mitt. Knapt noen vet om det. Jeg bærer det alene. Usynlig.

På steder inni meg har jeg andre arr. Sammenvokste bruddflater etter dem jeg har mistet. Sårene har grodd igjen, men blir aldri borte. Der kjærligheten rammet meg, møtes nå to flater. Det som var, har vokst sammen med det som er.

Innenfor huden bærer jeg mine kjærlighetsarr – ruglete streker hvor vondt har vokst sammen med godt. Arr etter den kjærligheten som var – og etter den som ikke ble.

Den sørgende bærer et merke som sier: Her var det kjærlighet.

Refleksjoner fra Jostein Ørum



Tid for omstilling

Tiden vi er inne i krever omstilling for Bydel Ullern. Bydelen får 15 millioner kroner mindre i økonomisk ramme i 2023 enn i 2022, men vi får tross alt nærmere 1,3 milliarder kroner som vi skal bruke på å gi innbyggerne våre gode tilbud.

Vi får også flere eldre over 80 år i de kommende årene, og vi skal derfor samarbeide enda bedre innad i bydelen, slik at innbyggerne opplever at vi har én dør inn og ett svar ut. Vi skal koordinere oss bedre slik at vi kan gi den riktige hjelpen til dere der ute. Målsetningen er at en skal slippe å forholde seg til mange ulike personer når en kontakter bydelen.

Dette medfører at vi må se på hvordan vi benytter de ressursene vi har, og hvordan vi kan bruke våre medarbeidere enda bedre. Vi skal arbeide forebyggende og tverrfaglig og bruke ressursene mest mulig effektivt slik at innbyggerne får den hjelpen de trenger på et lavest mulig nivå, og blir uavhengig av hjelp fra bydelen så raskt som mulig

Ressurssterke innbyggere

Det er mange ressurssterke innbyggere i vår bydel som gjør en stor innsats. Men vi ønsker at flere melder seg som frivillige. Det finnes mange mennesker der ute som kan ha stort utbytte av å ha kontakt med eldre personer, og andre i vår bydel som trenger en utstrakt hånd. Ulike lag, foreninger og klubber er viktige arenaer for både de yngre og eldre. Det er her snakk om brikker i lokalmiljøet som gjør at mange kan berike hverdagene og skape gode relasjoner. Derfor en stor oppfordring til alle innbyggere: Engasjer dere i frivilligheten! Det vil glede mange.

Første «normale» jul på to år

Vi nærmer oss desember og dette vil bli vår første normale julefeiring på to år. Det gleder jeg meg til! Og det tror mange av dere også gjør.

Med ønske om en fin førjulstid og julefeiring når den tid kommer.

Marie Anbjørg Joten

bydelsdirektør



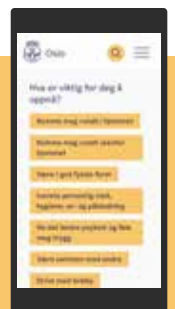
Oslo

Er du over 60 år og bor i Bydel Ullern ?

Prøv helseveiviseren. Der finner du tilbud om sosiale aktiviteter, trening, møteplasser, dataopplæring og helsehjelp i bydelen.

De fleste tilbudene er gratis, krever ingen søknad og har ikke ventetid.

www.oslo.kommune.no/helseveiviser



◀ Du kan også åpne helseveiviseren ved å starte kamera-appen på mobilen din, og peke kameraet mot denne firkanten.

Hva kan en kreftkoordinator hjelpe deg med?



– En kreftkoordinator har oversikt over hvilke tilbud og muligheter som finnes i den kommunen du bor i. Det er en person som kan tilrettelegge hverdagen for den kreftsyke og pårørende. En person som det er lett å få tak i, og som kan bidra til gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunen. Dette forteller Maria Refsum Pencic har rollen som kreftkoordinator i Bydel Ullern.

– Alle som har en kreftdiagnose, enten kurativt eller palliativt forløp kan ta kontakt med meg, uansett hvor de befinner seg i sykdomsfasen, sier Maria.

– Mange kurative føler seg ofte overlatt til seg selv når de er erklært friske og vi opplever at flere har behov for en kontakt i etterkant av sykdommen for eksempel i forbindelse med bivirkninger etter behandling.

Maria forteller også at kreftkoordinator ofte blir koblet på litt for sent i sykdomsforløpet: – De fleste blir henvist fra spesialisthelsetjenesten, men dessverre ser vi at det ofte kommer litt for sent i sykdomsforløpet. Mange har behov for en kontaktperson i bydelen tidlig i sykdomsfasen. Men noen tar selv kontakt med meg etter å ha funnet informasjon på nettsider eller fått tips av venner og familie om tjenesten.

– *Hvordan får en kontakt med deg?*

En kan be om å bli henvist via spesialisthelsetjenesten eller fastlege, eller en kan selv ta kontakt på 417 05634 eller maria.pencic@bun.oslo.kommune.no.

Kreftkoordinatoren i Bydel Ullern holder til i Hoffsvveien 48.

Dette kan kreftkoordinatoren hjelpe med:

- Informasjon, råd og veiledning knyttet til diagnose
- Behandling, rehabilitering og lindring
- Samtalepartner for den som er kreftsyk og pårørende
- Tilrettelagt hjemmesykepleie

Maria Refsum Pencic

(vikarierer for Hilde Solbakken Bergaard til april 2023)



Nytt fra Lokalpolitikken

Høst betyr budsjett. Stortinget, bystyret og bydelsutvalget vil diskutere, prioritere og til slutt vedta hvert sitt budsjett for 2023.

Arbeidet med budsjettet for Bydel Ullern starter i september når byrådet legger frem sitt forslag til budsjett til bystyret. Vi lokalt i bydelsutvalget legger dette forslaget fra byrådet til grunn for vårt budsjettarbeid utover høsten. Vi kjenner imidlertid ikke den endelige budsjett-rammen før bystyret gjør sitt vedtak i desember, så det betyr at vi må forholde oss til en usikkerhet når vi jobber videre med vårt lokale budsjett for 2023.

Det ligger likevel sterke signaler i byrådets budsjettforslag selv om det kan skje endringer utover høsten. Slik det ser ut nå innebærer byrådets forslag til budsjetttramme et reelt nedtrekk for Bydel Ullern. Gitt den totale usikkerhet i forhold til utviklingen vi ser innen helse og omsorg, psykisk helse og barnevern, så står vi lokalt overfor svært krevende prioriteringer. Forebyggende arbeid må ofte nedprioriteres mot lovpålagte oppgaver. Det løser økonomiske utfordringer på kort sikt, men har en langsiktig negativ effekt. Resultatet vil forsterke en utvikling vi ikke ønsker og som treffer våre innbyggere som har behov for tjenester.

Våre to flotte seniorsentre, Kulturhuset på Stoppestedet og aktivitetshuset på Skøyen, må vi nærmest uansett skjerme økonomisk. De har tidligere vært foreslått nedlagt, men her har vi i bydelsutvalget sagt et kontant nei. Slike møteplasser er viktig. Det er bevist gjennom flere år, så her går en grense for hva vi kan akseptere. Lokalkunnskap er avgjørende for å forstå dette. Det gir også mening for oss som må veie ulike hensyn opp mot hverandre.

Svaret får vi i desember om hva bydelsutvalget velger å prioritere og den endelige fasiten om vi har truffet, vil vise seg gradvis gjennom 2023. Det kan bli utfordrende for flere.



Carl Oscar Pedersen
Leder av bydelsutvalget i Ullern

Velferdsteknologi

Hva er velferdsteknologi?

Velferdsteknologi er først og fremst teknologisk assistanse som kan bidra til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse, mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet, forteller Jenny Thalainbik, som til daglig jobber med velferdsteknologi i Bydel Ullern. Hun sier at disse hjelpemidlene kan styrke den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosialt, psykisk eller fysisk nedsatt funksjonsevne. I tillegg kan velferdsteknologi kan også fungere som støtte til pårørende og ellers bidra til å forbedre tilgjengelighet, ressursutnyttelse og kvalitet på tjenestetilbudet, fortsetter hun.

– Velferdsteknologiske løsninger kan i mange tilfeller forebygge behov for tjenester eller innleggelse i institusjon.

Hvem kan bruke denne teknologien?

– Teknologien kan benyttes av innbyggere bosatt i Bydel Ullern, og som har behov for hjelp, eller kronisk sykdom. Det er også aktuelt for deg som trenger veiledning eller mer kunnskap om hvordan man selv kan følge opp egen sykdom. Tilbudet er gratis, men man må være over 18 år, forteller Jenny som legger til at i noen tilfeller kan det være en egenandel men dette blir du informert om.

Hvordan kan dette hjelpe meg?

Teknologien kan hjelpe deg med å styre din egen helse og gi deg frihet til å styre dagen din selv. Kanskje det aller viktigste er at disse hjelpemidlene kan forebygge forverring av din helse og i noen tilfeller forhindre innleggelse på sykehus fordi du får god oppfølging og veiledning fra bydelen underveis. Dette kan bidra til at du kan bo hjemme lengre.

Hva slags hjelpemidler kan jeg få?

Digitalt tilsyn, avstandsoppfølging, elektronisk medisindispensere, trygghetsalarmer eller GPS-lokaliseringsteknologi.

Er det mulig å håndtere disse hjelpemidlene alene uten hjelp av mennesker? Hjelper bydelen meg med det?

Før du tar i bruk velferdsteknologi, vil en ansatt fra bydelen komme på et hjemmebesøk og gjøre en grundig kartlegging av din helse og hva du trenger for å bo hjemme lengst mulig. Under besøket vil du og dine pårørende få informasjon om hvordan bydelen skal følge deg opp ev. gi opplæring i hvordan hjelpemidlene skal brukes.

Hvem tar jeg kontakt med for å få informasjon om dette?

Du kan enten på e-post: velferdsteknologi@bun.oslo.kommune.no eller på telefon: 953 07 268. Da kommer du til noen som kan henvise deg til riktig person.



Andreas og Jenny velferdskoordinatorer

Koster det penger?

For trygghetsalarmer kan det være en egenandel, men de andre hjelpemidlene er gratis.

Er det mange som bruker disse hjelpemidlene i dag?

Det er veldig mange som bruker trygghetsalarmer. Ellers er det i underkant av 100 brukere i Bydel Ullern med ulike typer hjelpemidler innen velferdsteknologi. Det mest vanlige er trygghetsalarm.

– Hva du trenger baseres på dine behov og ønsker du selv har for å kunne klare deg hjemme lengst mulig, avslutter Jenny.

Digitalt tilsyn

Digitalt tilsyn betstår av sensorer i ditt hjem, Disse erstatter eventuelle ysiske besøk i forbindelse med tilsyn. Sensorene varsler hjemmetjenesten ved unormal aktivitet som fall, hvis du ikke ligger i sengen din om natten el.l

Teknologien bidrar til å ivareta privatliv og gi pårørende trygghet.



Elektronisk medisindispenser

Elektroniske medisindispensere hjelper deg med å få rett medisin til rett tid. Du slipper også å få hjemmetjenesten på besøk hver gang du skal ta medisiner. For trygghets skyld blir hjemmetjenesten varslet og tar kontakt med deg hvis du ikke tar medisinen din



Avstandsoppfølging

Dette er et tilbud til deg med kronisk sykdom. Du utfører selv målinger som f.eks. blodtrykk, puls, vekt, blodsukker osv. Samtidig svarer du på enkle spørsmål knyttet til helsen din i en app. Disse målingene sendes til bydelen som følger dem opp og tar kontakt med deg hvis de ser noe som er unormalt.



Velkommen til

Ullern kultursenter

- stedet for deg som er 60 +

Hos oss finner du et mangfold av kulturelle, kreative og fysiske aktiviteter, noe for alle og enhver. Kultursenteret er en sosial og åpen møteplass med et energisk, levende og varmt miljø. Vi har som mål å tilby gode kultur-opplevelser og meningsfulle aktiviteter for bedre helse og økt livskvalitet. Våre tilbud utvikles i samarbeid med engasjerte frivillige.

I november og desember har vi noen gode aktiviteter du kan delta på:

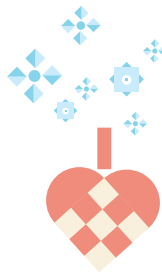
Mandager gjennom hele sesongen har vi **MandagsStoppen** som inviterer til samtaler om hva som er viktig i din og min hverdag. Dette er en arena hvor du kan møte politikere, ledere i bydelen og andre samfunnsaktører, og si din mening.

Mandag 21. november kl. 12.00 møter du Mustad Eiendom AS og Akersposten og temaet er utbyggingsplaner på Lilleaker og ned mot Lysaker.

Mandag 5. desember kommer sogneprest Jorunn Andersen, sognepresten i Ullern menighet, og snakker om når sorgen banker på.

Onsdager er det foredrag kl. 12.00.

Den **23. november** kommer den kjente norske kostymedesigneren karen Fabritius Gram og snakker om kostymene hun har laget til norsk film, som filmen «Kongens nei», og **onsdag 7. desember** kommer kunsthistoriker Geir Thomas Risaasen fra Norsk folkemuseum og snakker om juletradisjoner. NB! Her er det ny dato fra det som står i høstens program. *Foredragene koster kr. 75,-*



Hver siste torsdag i måneden viser vi film, og i november er det den koselige japanske filmen «Søstre». Filmen starter kl. 13.15 og er gratis.



I slutten av hver uke har vi Kulturfredag og **18. november kl. 1200** har vi klaverkonserten «Fra Liebestraum til Broadway» med pianist Iskrea mantcheva, **25. november** drar vi til Norsk maritimt museum – påmelding i vår resepsjon, **2. desember** har vi quiz og 9. desember har vi julekonserten «O jul med din glede» av DUO 98. Kulturfredagene er gratis.

I hele desember vil Kultursenteret ha fokus på god julestemning og juleinspirert mat. Brukerrådet vil selge lodder til sin tradisjonsrike julekurv. Kultursenteret holder julestengt fra torsdag 22. desember til og med fredag 30. desember, så åpner vi igjen mandag 2. januar 2023 kl. 10.00. Programmet for våren blir sendt til alle over 70 år og er planlagt utsendt i romjulen 2022 med påmeldingsstart mandag 2. januar.

Velkommen til oss!

Stoppstedet kulturhus ligger midt på Lilleaker og har tilbud til barn, ungdom og seniorer – her er det aktivitet store deler av døgnet.

Kontaktinformasjon:

Resepsjon mobil: 905 56 623

Epost: kultursenteret@bun.oslo.kommune.no

Hjemmeside: www.oslo.kommune/ullern-kultursenter

Trygghetsalarmer

Dette er en knapp du har rundt halsen eller på håndleddet og som du trykker på hvis du føler deg utrygg eller trenger kritisk hjelp.

Denne sender signal til alarmsentral som snakker med deg gjennom alarmen.

Alarmen kan settes opp hjemme hos deg og/eller du kan få en alarm du kan ha med deg ut.



GPS - lokaliseringsteknologi

Hvis du har begynt å surre litt og ikke lenger er trygg på å rusle i ditt eget nabolag, kan teknologi som sender data om hvor du befinner deg, kanskje være betryggende å ha, både for deg selv og dine pårørende.

Dette er en liten sender du for eksempel kan ha på nøkkelknippet eller rundt halsen. Den varsler dine pårørende eller en alarmsentral hvis du beveger deg utenfor et visst område eller du kan trykke på knappen hvis du har gått deg bort.



DET ER ROM FOR JESUS



631

NORSK SALMEBOK

T: Trygve Bjerkrheim 1955

M: Øyvind Tønnesen, 1962

Salmen er innspilt

27. april 1964 og utgitt

på EP med Lage Wedin

DET ER MAKT I

DE FOLDEDE HENDER

Det er makt i de foldede hender

I seg selv er de svake og små

Men mot allmaktens Gud

du dem vender

Han har lovet at svar skal du få

Det er svar underveis

Engler kommer med bud

Om det drøyer, Dog fram det skal nå

For det lovet jo løftenes trofaste Gud:

Kall på meg, og du hjelpen skal få!

Du som ber for ditt barn, dine kjære

Er i forbønn fra år og til år

Om du tålmodets lekse må lære

Himlens bønnesvar engang du får

Det er svar underveis

Engler kommer med bud

Om det drøyer, Dog fram det skal nå

For det lovet jo løftenes trofaste Gud:

Kall på meg, og du hjelpen skal få!

Det er makt i de foldede hender

Når i frelserens navn du får be

Og en gang når du livsløpet ender

Hvert et bønnesvar klart skal du se

Det er svar underveis

Engler kommer med bud

Om det drøyer

Dog fram det skal nå

For det lovet jo løftenes trofaste Gud:

Kall på meg, og du hjelpen skal få!

Denne gangen er det to salmer, fordi i Sissels historie spiller begge en viktig rolle i varme minner om julaften som liten.

DET ER MAKT I DE FOLDEDE HENDER

Det er fremdeles mørkt ute og vi våkner grytidlig juleaften. På platespilleren har mamma lagt Wedins singel «Det er makt i de foldede hender». Tonene strømmer ut og vekker oss - andektig. Etter hvert som årene gikk ble singelen slitt og stemmen til Wedin litt rusten, men mamma spilte den allikevel år etter år. Alle stearinlys er tent sammen med lysene fra juletreet og julestjernen i vinduet. Lys overalt. Vi kryper oppi sofaene i stuen, mens vi hører på Wedin og starter denne store dagen sammen. Gjennom vinduene glitrer frosten og snøen opplyst av julelysene pappa har satt opp.

H.M. Kong Harald uttalte i et intervju på Slottet med daværende redaktør i Vårt Land Erling Rimehaug: «Han er glad for alle som ber for ham. - Det er kraft i de foldede hender. Når denne kraften konsentreres om kongens gjerning, føles det godt».

Denne kraften kommer fra Allmaktens Gud, og kan virkelig oppleves godt for noen og enhver. Gjennom livet møter vi alle utfordringer - «Og en gang når du livsløpet ender. Hvert et bønnesvar klart skal du se. For det lovet jo løftenes trofaste Gud: Kall på meg, og du hjelpen skal få!» - synger Wedin videre. Kongehuset trenger vår forbønn, alle krigsrammede trenger vår forbønn – og sammen med de mange bønneemner løfter vi oss selv i bønn til Gud med et enkelt: Herre, hjelp oss.

ROM FOR JESUS, ÆRENS KONGE

Det er blitt julaften ettermiddag. Ribba og lutefisken sender ut juleduft, sammen med det pyntede grantreet. Mens middagen gjør seg selv klar i ovnen går familien mamma og pappa «med dei tre småjentun», forventningsfullt til kirken i Nesbyen. Soknepresten Markvard Zarbell-Engh holder juleandakten, og så skjer det store vi ventet på som gjentok seg år etter år gjennom hele min barndom og ungdom; Zarbell - som alle kalte han - går stille og sakte opp på prekestolen, løfter begge hender mot himmelen, vender blikket oppover og synger med en mektig, stor stemme «Rom for Jesus ærens Konge».

Prestens stemme blandes med pappas stemme som sto sterk og trygg ved siden av meg – og han sang nesten like høyt og himmelvendt som presten. Når presten kommer til refrengt

ROM FOR JESUS, ÆRENS KONGE

Originaltekst engelsk:

*Room for Jesus, King of Glory!
Hasten now His Word obey;
Swing the heart's door widely open,
Bid Him enter while you may.*

Tekst Daniel W. Whittle i 1878/82

Melodi: C. C. Williams, ca 1870

Nr 169 i Sangboken (SaB) fra 1983

Oversatt til norsk i 1883 for Evangeli Basun

«Rom for Jesus, ærens konge! Å, lukk opp og slipp ham inn! Salighet han med seg bringer, all hans herlighet blir din», løftes liksom forsamlingen inn i Guds rom, og det er som vi lovsynger sammen. Noen gråter, noen smiler, noen er stille – men ingen er uberørte.

Når vi etter julegudstjenesten skal hilse på venner, naboer og storfamilie, ligger denne nærheten vi har opplevd med Gud som et trøstens, hvilens, kraftens og undringens teppe til samtalene og hilsenene. Vi sier «god jul» til hverandre – og det er med spor av ettertanke – også i år.

Om Zarbell-Engl er det skrevet: «Han løftet det kirkelige opp på et høyere plan». Alt han drev på med var himmelorientert. I ungdommen møtte han Jesus og forble i en sterk relasjon og tjeneste sammen med Gud – resten av sitt liv.

Det fortelles at Whittle, som tilpasset salmen «Rom for Jesus, ærens konge», var offiser i den amerikanske borgerkrigen, han mistet en arm i et



slag, og ble tatt til fange. Som rekonvalesent på sykehuset begynte Whittle å lese i et Det nye testamentet. Whittle ble tilkalt for å be med en ung soldat som lå for døden; de hadde sett han lese i Bibelen. Han foldet sine hender og ba sammen med soldaten, og i det øyeblikket «åpnet» både soldaten og Whittle «hjertedøren, og lukket opp for Gud». «Hør, han banker på ditt hjerte, og han ber: Lukk opp for meg!» Soldat-

en døde rett etterpå. Whittle bestemte seg for å bruke resten av sitt liv i relasjon med og tjeneste for Gud.

Til deg som kanskje er ny i bønn og tro, er på vei eller leting, eller er undrende med hjertedøren på gløtt: du har en bolig – et rom – hos Gud, alltid. Der er du alltid hjemme, han kan støtte og lede deg. Det er kraft i bønn. Det er makt i de foldede hender. Det er rom. Jeg refererer den engelske teksten av refrenget i salmen: «Room for Jesus, King of Glory! Hasten now His Word obey; Swing the heart's door widely open, Bid Him enter while you may».

Med ønske om en trygg og himmelvendt jul.

Norsk:

*Har du intet rom for Jesus,
han som gav sitt liv for deg?
Hør, han banker på ditt hjerte,
og han ber: Lukk opp for meg!*

Refreng:

*Rom for Jesus, ærens konge!
Å, lukk opp og slipp ham inn!
Salighet han med seg bringer,
all hans herlighet blir din.*

*Rom for lysten, rom for verden.
Rom for syndig tidsfordriv
bare ikke rom for Jesus,
han som gav for deg sitt liv!*

*Har du ingen tid for Jesus?
Nå han kaller deg igjen.
Husk, i dag er nådetiden
– du må ei forspille den!*

*Gi din tid, ditt alt til Jesus,
før Guds nådes dag er endt!
Snart blir hjertet kaldt og stille,
da er det for sent, for sent.*

Sissel Løken



Denne høsten har vi markert Verdensdagen for psykisk helse, sammen med Ullern bydel. 17.oktober inviterte vi til foredrag ved Jørgen Skavlan (lege, foredragsholder og debattant) i Ullern kirke. Han snakket om livsglede, endringsvilje og evnen til å tåle de belastningene livet gir oss. Sammen med Ullern bydel, har vi et ønske om å skape større åpenhet og dypere forståelse, slik at det blir lettere å snakke med hverandre om livet – slik det er.

ET LEIRBÅL

For en tid tilbake leste jeg et intervju med Per Isdal (psykologspesialist). Han fortalte blant annet om indianerstammenes bruk av leirbålet. Leirbålet var steder der modige krigere kunne innrømme frykt, og gråte over tapene. Isdals poeng er at alle som jobber med mennesker og smerte trenger et leirbål, for å bevare et genuint håp om et bedre liv for alle.

Jeg vil trekke det litt lengre. Jeg tror alle mennesker trenger et leirbål. For, hvem av oss lever uten smerte?



Leirbålet er et sted der man kan sette ord på tanker, erfaringer og følelser. Nederlag, skuffelser og bekymring. Leirbålet er et sted med frisk luft, rom og forståelse. Et sted der mennesker møter mennesker – fordomsfritt, åpent og varmt. Et sted vi finner støtte, og kan gjenfinne håpet.

ADVENTSTID OG JULEGRYTA

Adventstiden er like om hjørnet. Jeg liker den. Uke for uke tennes lysene i adventsstaken, mens vi venter. Jeg har ofte tenkt at samfunnet blir litt varmere i adventstiden. Kanskje fordi kontrastene blir større? Vi kjenner lukten av ribbe, det er levende lys og forventningsfulle barn. Samtidig som vi er smertelig klar over at julefreden ikke er alle forunt. Det gjør noe med oss; å vite om krig og katastrofer, høre om ensomhet, fattigdom og sorg. Jeg lurar på om julen og julefortellingen åpner noe i oss. Hjertet. Omtanken. Medmenneskeligheten. Jeg håper det. For det er viktig at vi bryr oss, og tar vår egen omtanke på alvor. Julegryta og naboen venter på oss.

Av Jorund Andersen,
sogneprest

GJETERNE PÅ MARKEN

Jeg har tenkt på gjeterne på marken. De satt kanskje sammen rundt leirbålet den vinternatten englene viste seg på himmelen. Samtalen om dagens opplevelser eller livets små og store spørsmål, ble brått avbrutt av englesang og håpstoner. Gjeterne ble skrekkslagne. Overveldet av redsel. Men, sakte og sikkert senket roen og håpet seg ned over dem. I dag er det født dere en Frelser. Jeg har tenkt litt på akkurat det øyeblikket, når roen senket seg og håpet tok plass i dem – og blant dem. Det er ganske fint! Guds skapende krefter rørte og berørte dem.

Gjeterne fikk oppleve dette sammen. Jeg tror ikke det er tilfeldig. Når tvilen og uroen treffer oss, trenger vi at håpet bæres og deles i fellesskapet. Ingen av oss lever for oss selv, og ingen av oss tror eller håper alene. Vi trenger hverandre.

Jeg håper adventstiden kan gi rom for ettertanke – til tro, handling og håp.

Hjertelig velkommen til kirken!

ET ROM FOR SAMTALE

Denne høsten skal sokneprest Jorund Andersen fortsette sin videreutdanning i sjelesorg. Vi tok en prat med henne for å finne ut hva den går ut på.

– *Jorund, kan ikke du si noe om videreutdanningen din?*

– Jeg holder på å avslutte en master i klinisk sjelesorg. Det er en videreutdanning for prester som har fokus på å styrke og utvikle vår kompetanse innen sjelesorg og samtale. Dette studieåret skal jeg ta siste modul ved Modum Bad, Institutt for sjelesorg, og skal gjennom året være fem uker der oppe. Det gleder jeg meg til.

– *Kan du si noe mer om hva sjelesorg handler om?*

– Ja, gjerne. Sjelesorg er kanskje et litt fremmed ord for oss, men det er også ganske vakkert – omsorg for sjelen. Sjelesorg handler i bunn og grunn om å møte mennesker med de livserfaringer og livutfordringer den enkelte

har. Prester og diakoner er utdannet til å møte mennesker i ulike livssituasjoner, og samtale om de temaer som berører menneskelivet. Og vi har særlig kompetanse på eksistensielle spørsmål. I kirka tilbyr vi et trygt rom, vi har taushetsplikt og kort ventetid.

– *Hvem er sjelesorgen for?*

– Tilbudet om sjelesorg er for alle som ønsker en prat. Noen ganger kan det være godt å snakke med et menneske som står litt utenfor den livssituasjonen vi selv står opp i. Sjelesorg er ikke terapi, men jeg tror at det noen ganger kan være til god hjelp å snakke med et menneske som har tid og som er interessert.

Dersom du har behov for en samtale med prest eller diakon, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med: Sokneprest Jorund Andersen, kapellan Maria Pedersen-Mong og diakon Ingunn Grytnes Kristensen.



ROM FOR DEG

Som menneske lever vi ikke alene på jorda, vi trenger hverandre og et fellesskap. Vi vet at det å bli anerkjent av andre er viktig, og i Ullern menighet ønsker vi å være med på å bekjempe ensomhet og å inkludere flere i fellesskapet. Du er varmt velkommen til å bli en del av ett eller flere fellesskap hos oss, les mer om noen av dem under og i kalenderen på de neste sidene.

SUPERONSDAG

Superonsdag er for alle! På programmet er det alltid middag, fellesskap og aktiviteter for barna. Det er en onsdag i måneden fra kl. 17.00-18.30.

MANDAGSTREFF

Hver mandag kl. 12.00 skjer det noe i Ullern menighet. Det er et variert program med både vaffeltreff, bibeltreff med gjest, hyggetreff og orgeltreff.

KVELDSMESSE

Torsdager kl. 18.30 er det kveldsmesse i Ullern menighet. Det er en liten halvtime med rom for lystenning, ettertanke og en hyggelig kirkekaffe.

Les også mer om disse og andre tilbud på hjemmesiden vår kirken.no/ullern



MENIGHETSKALENDER



UKE 46

Mandag 14.11

12.00 Vaffeltreff i peisestuen

Onsdag 16.11

17.00 Superonsdag hvor 2-åringene er spesielt invitert. Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

Torsdag 17.11

18.30 Kveldsmesse med Maria Pedersen-Mong
19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Fredag 18.11

18.00 Tweensklubben Chili (5.-7. trinn). Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

Søndag 20.11

11.00 Høymesse ved Jorund Andersen
14.00 Åpen kirke til kl. 16.00

UKE 47

Mandag 21.11

12.00 Orgeltreff i Ullern kirke med gjest, domkantor i Oslo Domkirke, Kåre Norstoga

Onsdag 23.11

11.00 og 12.00 Babysang. Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.
16.45 Knøttene (3-6 år)
18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 24.11

18.30 Kveldsmesse med Jorund Andersen
19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Lørdag 26.11

Kl 15.00 Adventsmarkering. Se kirken.no/ullern for tidspunkt og mer info

Lys Våken for 11-åringene. Egen invitasjon sendes til aldersgruppen

Søndag 27.11

11.00 Lysvåken-gudstjeneste ved Maria Pedersen-Mong

UKE 48

Mandag 28.11

12.00 Hyggetreff – juleavslutning

Onsdag 30.11

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 1.12

18.30 Kveldsmesse ved Ingunn Grytnes Kristensen
19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 4.12

11.00 Høymesse ved vikar og søndagsskole

UKE 49

Mandag 5.12

12.00 Bibeltreff med gjest, prost i Vestre Aker prosti, Elisabet Yrwing Guthus. Tema: livet i bønn

Tirsdag 6.12

Julekuleverksted for 3-åringene. Egen invitasjon sendes til aldersgruppen

Onsdag 7.12

17.00 Superonsdag med lysmesse og utdeling av dåpsengler. Barnekoret og knøttene opptre. Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

Torsdag 8.12

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 11.12

11.00 Høymesse ved Jorund Andersen
13.00 Dåpsgudstjeneste

UKE 50

Torsdag 15.12

19.00 Ungdomsklubben Aktivum. Juleavslutning

Fredag 16.12

18.00 Tweensklubben Chili (5.-7. trinn). Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

Søndag 18.12

11.00 Julesangsgudstjeneste ved Maria Pedersen-Mong
12.00 Åpen kirke til kl. 16.00
18.00 Vi synger og spiller julen inn. Gratis. Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

UKE 51

Lørdag 24.12

13.00 Julegudstjeneste i Ullern kirke ved Jorund Andersen
14.00 Julegudstjeneste i Ullern kirke ved Jorund Andersen
15.00 Julegudstjeneste i Ullern kirke ved Jorund Andersen
16.15 Julegudstjeneste i Ullern kirke ved Jorund Andersen

Søndag 25.12

11.00 Høytidsgudstjeneste 1. juledag i Ullern kirke ved Jorund Andersen

UKE 52

Mandag 26.12

11.00 Høymesse 2. juledag felles med Skøyen menighet i Ullern kirke ved vikar Inger Marit Brorson

Søndag 1.1

12.00 Nyttårs-gudstjeneste i Vestre Aker kirke

UKE 1

Onsdag 4.1

11.00 Babysang. Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

Søndag 8.1

11.00 Høymesse i Ullern kirke ved Maria Pedersen-Mong

*Vi tar høyde for at det kan bli endringer i programmet.
Sjekk kirken.no/ullern for oppdatert kalender og informasjon.*

ADVENTS- MARKERING

LØRDAG 26. NOVEMBER
I ULLERN MENIGHETSHUS

Kl. 15.00 Juleverksted for barn
Café

Kl. 16.30 Julegrantenning
og julepregang

Kl. 17.00 Utekino for hele familien
100,- per barn
Kakesalg og lotteri
Inntektene går til vår vennskaps-
menighet i Ntuzuma.
Se kirken.no/ullern for mer informasjon.



ADVENT OG JUL I ULLERN KIRKE

Tirsdag 29.11

Kl. 19.00: Julekonsert med Lilleaker
skolekor

Søndag 4. desember

Konsert med Smestad skolekor

Onsdag 7. desember

18.00: Lysmesse. Barnekorene deltar.

Lørdag 10. desember

18.00 Konsert med Bestum
strykeorkester

Fredag 16. desember

Kl. 19.00: Harpeklang i vinternatt

Søndag 18. desember

Kl. 18.00: «Vi synger og spiller julen
inn» med lokale krefter.

Onsdag 21. desember

kl. 19.00 Julekonsert med
St. Hallvard-guttene

Julaften 24. desember

Kl. 13.00: Julegudstjeneste med
Jorund Andersen og Halgeir Schiager
Kl. 14.00: Julegudstjeneste med
Jorund Andersen og Halgeir Schiager
Kl. 15.00: Julegudstjeneste med
Jorund Andersen og Halgeir Schiager
Kl. 16.15: Julegudstjeneste med
Jorund Andersen og Halgeir Schiager

1. juledag 25. desember

Kl. 11.00: Høytidsgudstjeneste med
Jorund Andersen og Halgeir Schiager

2. juledag 26. desember

Kl. 11.00: Fellesgudstjeneste med
Skøyen i Ullern kirke med vikar Inger
Marit Brorson og Halgeir Schiager

UKE 2

Onsdag 11.1

17.00 Juletreffest

Torsdag 12.1

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 15.1

11.00 Høymesse ved Jorund Andersen

UKE 3

Onsdag 18.1

11.00 og 12.00 Babysang.
Se kirken.no/ullern for påmelding og
oppdatert informasjon.
16.45 Knøttene (3-6 år)
18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 19.1

18.30 Kveldsmesse
19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 22.1

11.00 Høymesse ved Jorund Andersen
og Maria Pedersen-Mong

UKE 4

Onsdag 25.1

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 26.1

18.30 Kveldsmesse
19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Fredag 27.1

18.00 Tweensklubben Chilli (5.-7. trinn).
Se kirken.no/ullern for påmelding og
oppdatert informasjon.

Lørdag 28.1 Konfirmantoppstart

Søndag 29.1

11.00 Høymesse med presentasjon av
konfirmanter

UKE 5

Mandag 30.1 12.00 Hyggetreff

Onsdag 1.2

11.00 og 12.00 Babysang.

Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

16.45 Knøttene (3-6 år)

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 2.2

18.30 Kveldsmesse

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 5.2

11.00 Høymesse i Ullern kirke

UKE 6

Mandag 6.2

12.00 Bibeltreff med gjest (gjest annonseres på hjemmesiden når det er klart)

Onsdag 8.2

17.00 Superonsdag. Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

Torsdag 9.2

18.30 Kveldsmesse

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 12.2

11.00 Høymesse i Ullern kirke

UKE 7

Mandag 13.2

12.00 Vaffeltreff i peisestuen

Onsdag 15.2

11.00 og 12.00 Babysang.

Se kirken.no/ullern for påmelding og oppdatert informasjon.

16.45 Knøttene (3-6 år)

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 16.2

18.30 Kveldsmesse

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 19.2

11.00 Høymesse i Ullern kirke

UKE 8 – VINTERFERIE

Mandag 20.2

12.00 Orgeltreff i Ullern kirke

Søndag 26.2

11.00 Høymesse i Ullern kirke

HARPEKLANG I VINTERNATT 2022

16.12 KL. 19 I ULLERN KIRKE

Ellen Bødtker tar med sin gullharpe og sammen med solistene Johannes Bødtker, Lydia Hoen Tjore og Frikk Heide Steen blir det garantert julestemning i år også.

Ungdomsgruppa fra Sølvguttene Voice Over synger oss inn i julen på sitt eget sprudlende vis.

De deler sin favorittmusikk sammen med Bødtkers egne stemningsfulle komposisjoner fra albumet «Harpeklang i Vinternatt»

Som Dagbladets anmelder skriver «Bødtker maler universet med musikk!» og videre «Ellen er en mesterlig utøver på et sjeldent instrument som hun maler eventyrlig musikk ut av.»



Hun vil spille sine egne låter, men også flette inn noen kjente klassiske perler som mange har et kjært forhold til nå som det nærmer seg jul. Johannes Bødtker vil krone det hele med sin klangfulle operastemme!

Ta med en venn og opplev en unik konsert sammen med oss.

Konserten passer for hele familien!

JULEKONSERT MED BESTUM STRYKEORKESTER

Hjertelig velkommen til Bestum Strykeorkesters vakre julekonsert

lørdag 10. desember kl. 18 i Ullern kirke. Det blir mye vakker julemusikk og verker av bl.a. Bach, Mozart og Haydn, samt folkemusikk fra flere land fremført av små og store strykere. Vi garanterer julestemning!«



OPPSUMMERING AV KONFIRMANTÅRET

Konfirmantkullet 2022 er det første kullet som har fått en så og si fullverdig konfirmasjon siden 2019.

Vi startet opp i januar med litt adskilte grupper, men fullførte resten av konfirmanntiden på «førkorona vis». I år har vi hatt så mange som 138 konfirmanter, hvor 4 av dem ble døpt i mai. Vi har hatt undervisning på menighetshuset, hvor konfirmantene selv har stemt frem samlingenes

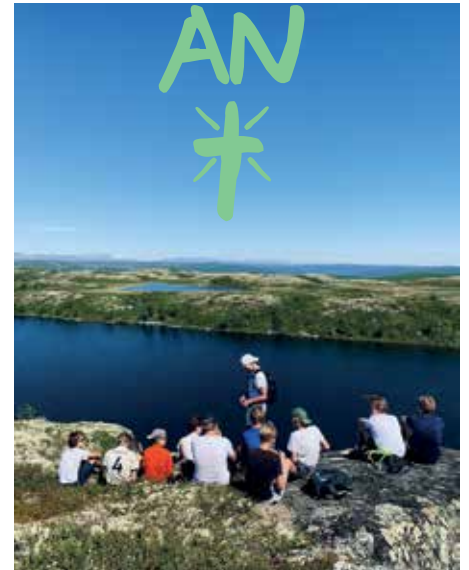


temaer. Vi har vært i Oslo domkirke sammen med konfirmanter fra andre menigheter og lært om årets fasteaksjon. Konfirmantene samlet inn, sammen med resten av menigheten, 103.903kr!

Det ble gjennomført tre konfirmasjonsleire i sommer, med over 20 frivillige ungdomsledere, hvor noen av lederen var med på samtlige leirer!

I september gjennomførte vi 5 konfirmasjonsgudstjenester over to helger, med i overkant av 3000 mennesker til stede. Det var en flott opplevelse! Vi er veldig fornøyde med et godt gjennomført konfirmantår og gleder oss over at mange konfirmanter ble med videre på lederkurs.

KONFIRMANTÅR



Fra alle oss i Ullern menighet til alle konfirmantene, tusen takk for et flott konfirmantår. Husk at dere alltid har en plass i kirken!



GULLKORN FRA BARNEMUNN

Sandra, vår barnekordirigent, tok en tur til menighetsbarnehagen for å snakke litt med barna om høytiden vi snart skal inn i.

– *Hva er det beste med jul?*

Olai: Å leke og få gaver. Leke inne med gavene! Jeg liker også noe med påsken...

Nikolas: To ting! Å få leker, og gjøre ferdig melk og kjeks til julenissen.

– *Men hvor mange kjeks skal julenissen få da?*

Nikolas: Jeg vet ikke... Første gang da ga vi han 5!

Amelie: Jeg syns det er gøy å ake i snøen!

Maria: Å få gaver av julenissen og spise pepperkaker.

Amelie: Jeg pleier å ake nede i eplehagen til mamma.

Maria: Jeg pleier å ake hos mormor, for der er det en akebakke.

– *Hvorfor feirer vi jul?*

Olai: Fordi noen har bursdag, og hvis vi ikke har bursdag, blir det ikke noe...

Jeg blir snart 5! 20.november. Det er ikke lenge til.

– *Hvis jeg sier at Jesusbarnet har bursdag på en spesiell dag da?*

Maria: Ja, på julen! Jeg husker ikke helt, men jeg husker hva de heter.

Mammaen heter Maria, pappaen heter Josef og barnet heter Jesus.

– *Hvor bodde de da, når Jesus ble født?*

Amelie: På bygda!!! *ler godt*

Maria: *...tenker seg lenge om og får noen hint av Sandra* «Jo, i stallen.»

– *Hvilken julesang er fin?*

Olai: Jeg kan en Minionsang som er julesang! Den er sånn *synger hele bjelleklang, men med en egen tekst*

Olai til venstre, Nikolas til høyre



Amelie til venstre, Maria til høyre

Nikolas: Rudolf er rød på nesen! Men jeg kan ikke hele... Jeg kan når vi synger Rudolf er rød på nesen.

Maria: Ynglingsjulesangen min er Rudolf, for jeg har en Rudolfsbamse.

Amelie: Mmm. Jeg vet ikke. Alle!

– *Hvordan feirer dere jul i barnehagen da? I desember?*

Amelie: Vi pleier å få sånne appelsiner i bittesmå poser. Etter samlingsstund i barnehagen. Også har vi sånn at vi åpner kalenderen og at det står masse navn på barn i barnehagen! Den som har navnet får pepperkaker!

Vi ønsker dere en god jul full av sanger, pepperkaker og julefred.



BARNAS

Finn fem feil!



Tegning: Asbjørn Tønnesen



Send inn svaret + ditt navn og adresse til barnogmusikk.ullern@gmail.com og vinn en morsom premie!

Finn 10 navn og ord fra julefortellingen

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

LIVETS GANG

DØPTE

Victoria Louise Minora
Jonas Risan Kvalshaugen
William Aleksander Nielsen
William Roaldsen Torres
Klara Holtermann Vikeså
Georg Sebergesen Setsaas
Solveig Kvale Larsen
Kasper Bjørklund Haakanes
Mathea Lunde-Andersen
Hedda Marie Gidlöf Solheim
Cornelia Schjærve-Jenssen
Magnus Hesjedal Lindal
Jonathan Nicolai Christensen
Fiona Maria Wist Tuft
Kristian Sand Øren
Markus Leikvang
Sonja Østgaard Bærug
Live Lund Karlsen
Hedvig Holli Majormoen
Hennie Sophie Sveta-Larsen
Stella Handeland Korbu
Martine Krogrud Mejdell
Lumi Mathea Lindvik Grøttumsbråten
Ophelia Sophie Hartwig-Haugen
Victoria Vestby
Alfred Storm Rikter-Svendsen
Marcus Raabe-Danielsen
Amund Andresen Svagård
Julie Løkklid
Einar Aarum
Emeline Victoria Magnus Kristiansen
Marie Svendsen Markegård
Noah John Stenberg-Smith
Josefine Robsahm
Emmie Grindvold
Elias Bjørndal Mamen
Ida Harnæs Nygård
Edvard Myhrer Knudtzon
Julie Almeland Knudtzon
Harald Guddahl Randsborg
Elise Thowsen-Wærstad

VIGDE

• Hanne Christensen Borch-Nielsen og Thomas Kjellå Borch-Nielsen
• Hedda Charlotte Søhol Amdam og Georg Nicolay Lund Steen
• Elisabeth Balogh og Alexander Langset
• Lene Astrup Bleie og Kim Leikvang
• Tuva-Aurora Branth Lande og Jakob Rick Svinø Seeberg
• Helene Margrethe Mejdell og Emil Magnus Jacobsen
• Bettina Bakke og Rune Larneng
• Hanne Stenshorne og Lars Korsbakken
• Marte Moen Bleikelia og Christoffer Alviniussen
• Oda Henriette Hauki og Emil Friis Ruud
• Ingvild Synnøve Matre Gabrielsen og Sverre-Arne Dragly

DØDE

Arne Heiberg Okkenhaug
Rolf Gulbrandsen
Thor Richard Teien
Ågot Hanstad Ottosen
Jonny Lisødegård
Astri Marie Løvland
Birger Risan Brodal
Niels Christian Hald
Live Kristin Rostad
Jorunn Stein
Johan Elgborn
Terje Wiggo Nielsen
Kari Brænden Grønland
Knut Enevold Masserud
John Sølvsberg
Leif Erik Jensen
Else Broch
Ragnhild Kvam Hogna
Torunn Sandvig
Kjersti Alice Halvorsen
Jarle Arnfinn Strømseng
Cecilie Bjørnskau
Egil Daniel Andresen
Torgei Olga Langseth
Jarngerd Marie Janken Sletsjøe
Sylvia Mary Ottosen
Eugenie Margrete Hind
Sigurd Brun Wisløff
Laura Ellefsen



• Mari Vembe Swensen og Magnus Baksaaas
• Cecilie Dahl og Magne Haukaas
• Aleksandra Louise Halvari Langsø og Fredrik Langsø
• Anne Fredrikke Edvardsen og Halvdan Alexander Aagesen Grøm
• Kaja Lunde Refsum og Max Ola Carlström
• Karoline Hexeberg og Harald Scjoldager
• Amanda Whatley og Didrik Villard
• Eunsun Choi og Fredrik Hoel
• Trine Kristine Andresen og Espen Eriksen
• Anne Cecilie Andresen og Kim Andre Moe

Morten Gottschalk
Marcus Sylte Linaae
Elise Vennemoe
Rosa Victoria Skogsletten
Nils Egil Urheim
Inger Margrethe Nesvåg
Geir Bangsund
Olaf Nilsen
Kirsten Balke Jacobsen
Inger Lise Juell
Gustav Thrane-Steen
Claus Gøtterf Jensen
Anders Lundin
Paul Anders Ramm
Gudrun Margrethe Torp
Tor Møinichen
Eva Svagård
Tove Svendsen
Grid Hanne Johnsen
Edith Eriksen
Hans Alexander Christensen
Magnhild Heiervang
Johan Bertrand Refsum
Alf Sjuls Hansen
Bjørn Thorstensen
Arne Hartung
Margit Rynning Braathen
Elly Huitfeldt
Synneve Martha Kjuus Munthe

Gjør bedriften din synlig!

Vi har plass til flere annonsører. I KirkeNytt når du alle i Bydel Ullern på en billig, effektiv og enkel måte.

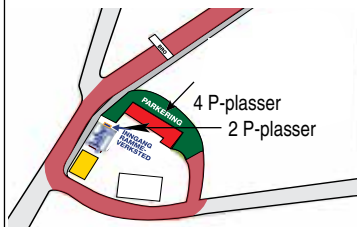
Ta kontakt med Kim Christie Østberg, daglig leder på tlf 458 51 175
e-post: ko929@kirken.no

RAMME EXPERTEN

Spesialbutikk innen innramming, reparasjon og rens av kunst, malerier og gamle rammer

Ullernchausséen 119, 0284 Oslo
Tlf: 22 41 00 95 -
E-post: support@rammexperten.no
www.rammexperten.no

God parkering. Kjør inn på nedsiden av bygget og rundt.



9-21 (20)
Tlf. 23 29 69 00

MENY RØA



CC Vest Tannlegesenter AS

TLF. 22 73 06 03 – ÅPENT 08.30 – 16.00 (18.00)

- Allmennpraksis
- Legger vekt på forebyggende tannpleie
- Forsøker å hjelpe pasienter med tannlegeskrekk



MNTF

CC Vest, Lilleakervn. 16, 0283 OSLO • pentsmil.no
E-post: ccvesttannlegesenter@pentsmil.no



Velkommen til

SKØYEN FRISØR

Irina Bakken

Skøyen aktivitetssenter,
Skøyen terrasse1



Du kan bestille time ved å ringe eller sende sms på tlf.nr.: **905 39 952**

ÅPENT FOR ALLE!

GRAVSTENER

- Alle prisklasser
- Størst utvalg
- Alt innen faget
- Ring for katalog

SETTEM STENINDUSTRI AS

Åpent: 8-16 • Torsd. 8-18
Tlf. 67 80 21 00

Skollerudvn. 135 - Lommedalen
www.settem.no



JØLSTAD

begravelsesbyrå

Grefsen - Smestad - Kirkeveien

22 79 77 00 / www.jolstad.no

Ingen er like. Hvorfor skal begravelser være det?

CCVEST

Åpningstider

Mandag til fredag: 10-21, lørdag: 9-19.

Meny 9-21 (9-19)

Vinmonopolet 10-18 (9-15)

Vitus apotek 9-21 (9-18)

www.ccvest.no



GM

GRØNSETH MONUMENT AS
Etabl. 1881

Alt innen gravmonumenter. Nye samt oppussing og restaurering av gamle. Vi er eldst i bransjen og holder til på Skøyen. Gratis befaring og rask levering.

Grønseth Monument AS, Hoffsvaien 29, 0275 Oslo
Tlf: 22 73 13 70 / 900 38 150 • post@gronsethmonument.no
gronseth-monument.no



ULLERN MENIGHETRÅD

Du er velkommen til å ta kontakt med leder, nestleder eller andre i rådet.

- Kristian Kragøe Andresen, *leder*
Epost: kkandresen@gmail.com
Tel 996 24 217
- Åshild Watne, *nestleder*

- Stig Wilhelm Asplin,
- Nima Halvorsen
- Edvard Cock
- Caroline Bettum-Solberg
- Christine Josephine Hauck
- Berit van der Hagen
- Linda Storeide
- Per-Erik Schønberg-Hansen

Vararepresentanter:

- Øystein Aurlien
- Thorbjørn Brook-Steen

I tillegg sitter

- Sokneprest Jorund Andersen
- Daglig leder, Kim Christie Østberg, sitter som referent

FØLG OSS PÅ FACEBOOK



Lik siden vår
- og bli opptadert på hva som skjer i menigheten
[facebook.com/ullernmenighet](https://www.facebook.com/ullernmenighet)



ULLERN MENIGHET

Holgerslystveien 22, 0280 Oslo • Tel: 408 14 334 • post.ullern.oslo@kirken.no
www.kirken.no/ullern • facebook.com/ullernmenighet

Bestilling av dåp og vigslar:

Kirketorget: Tlf: 23 62 90 09 • kirketorget.oslo@kirken.no



Jorund Andersen,
sokneprest
ja593@kirken.no
957 70 788



Kim Christie Østberg,
daglig leder
ko929@kirken.no
458 51 175



Maria Pedersen-Mong,
kapellan
mp828@kirken.no
45415233



Halgeir
Schiager, kontor
hs478@kirken.no
23 62 93 93



Anne-Britt Myhre,
kontromedarbeider
am963@kirken.no
408 14 334



Marie Try Valø,
kirketjener
994 28 254



Marianne Tomine Lund
Thommesen
Trosopplæringsleder
(vikar)
415 09 784
mt379@kirken.no



Magnus Løvåsen,
kirketjener
454 65 027



Ingunn Grytnes
Kristensen,
diakon
ik654@kirken.no
414 99 816



Jan Thomas
Sandaas,
vaktmester
408 14 334



Maria Liholt, kateket
907 32 654
ml574@kirken.no



Sandra Borøy, barne- og
ungdomsarbeider
barnogmusikk.ullern@gmail.com
473 22 977

VIL DU STØTTE ARBEIDET?

Bruk gjerne Vipps nr 13562 - Ullern kirke eller konto 1600.47.84719



SELGE BOLIG?

Ta kontakt med EIE eiendomsmegling
Skøyen & Ullern for Premium rådgivning



Lise Borgen
90 99 79 74
lp@eie.no



Oliver Rudjord
48 86 59 04
oru@eie.no



Nicolay Ulvin
47 35 58 78
nu@eie.no



Johanne Hauge Haakelien
92 49 41 49
jh@eie.no



Jacob Lothe Carvalho
95 93 60 37
ilp@eie.no



Lina Møretro
99 59 83 99
lm@eie.no



Janne Berner-Mediaas
97 69 71 10
jbm@eie.no



Joesfine Simonsen
92 80 99 90
jsi@eie.no



Jan Wilh Engebretsen
41 44 22 81
jwe@eie.no

EIE Skøyen & Ullern | Karenslyst Allé 49 | 22 06 30 00 | skoyen@eie.no