



DEN NORSKE KIRKE

KIRKENYTT

NYTT FRA ULLERN MENIGHET

NR 1 - 2024

TEMA
HÅP

Foto: Kim Christie Østberg

FASTEAKSJONEN
SIDE 4

VI KAN

FORMIDLE HÅP
SIDE 2

LIVET PÅ ÉN UKE
SIDE 18

VI KAN FORMIDLE HÅP



Foto: Kirkens Nødhjelp

Vi lever i en verden preget av stor usikkerhet og konflikter. Media, og særlig sosiale medier, bringer problemene nærmere og har en forsterkende effekt ved at negative saker skaper mer engasjement og klikk enn de positive. Den nå avdøde svenske professoren Hans Rosling er kjent for sine foredrag og bøker der han viser hvordan verden fortsetter å utvikle seg i en positiv retning i forhold til blant annet fattigdom, utdanning og helse globalt. Dette står i sterk kontrast til den oppfatningen befolkningen har generelt om disse spørsmålene. Som kirke har vi en viktig rolle i kampen mot urettferdighet i verden, men vi må også formidle en positiv visjon og håp for fremtiden.

For stort søkelys på de store globale

utfordringene kan føre til maktesløshet, men også at vi blir mindre opptatt av å ta tak i de konkrete lokale utfordringene som vi faktisk kan gjøre noe med. I Ullern menighet jobber vi med å skape et bedre og mer meningsfullt liv for oss som bor her. Dette gjør vi ved å skape møteplasser som styrker det sosiale samholdet og fyller det med både mening og latter.

Det siste halvåret har vi hatt rekordhøyt oppmøte på våre familiesamlinger «Superonsdag», og vi har et stort kull på mer enn 140 konfirmanter og 30 ungdomsledere. Hver mandag kl. 12 har vi arrangementer der mange av de eldre i menigheten treffes, med det månedlige Hyggetreff som et høydepunkt.

At vi jobber lokalt betyr ikke at vi ikke ønsker å bidra til global rettferdighet. Blant annet deltar konfirmantene og menigheten den 17.-19. mars på den årlige fasteaksjonen til Kirkens Nødhjelp. Årets aksjon går til arbeidet med å sikre rent drikkevann til de mer enn 800 millioner menneskene som lever uten tilgang på dette.

Om du har lyst til å engasjere deg i menigheten så ta kontakt med en av oss i menighetsrådet eller stab.

Med ønske om en god påske!

Tekst:

Kristian Kragøe Andresen,
leder i Ullern menighetsråd





6 FASTEAKSJONEN 2024: HÅP I EN DRÅPE VANN



14 HÅP GJENNOM FRIVILLIGHET



8 EN STØDIG KIRKE

INNHold

Leder	2
Innhold	3
Intervju med Dagfinn Høybråten	4
Håp i en dråpe vann	6
Min salme	8
Bydelssider	10
Ullern Frivilligsentral	14
Rekordmange konfirmanter	17
Påskan. Hele livet på en uke	18
Tilbakeblikk på temakveld	20
Menighetskalender	22
Rehabilitering av orgelet	23
Livets gang	25
Kontakt oss	27



18 PÅSKEN: LIVET PÅ ÉN UKE



4 MØT DAGFINN HØYBRÅTEN



23 REHABILITERING AV ORGELET

RENT VANN TIL VERDEN

Norges nest største innsamlingsaksjon med 40 000 frivillige bøssebærere fra 1200 menigheter. 1,75 milliarder kroner innsamlet gjennom over 50 år. Det handler om trygt drikkevann til 800 millioner mennesker som trenger dette. «Å redde liv og kjempe for en mer rettferdig verden» er det viktigste generalsekretær Dagfinn Høybråten i Kirkens Nødhjelp vet.

Kirkenytts redaksjonsråd satt en tidlig dag i januar og lurte på hvordan avisen skulle dekke Kirkens Nødhjelps fasteaksjon i midten av mars.



Foto: Håvard Bjelland

– Kanskje vi kan bli litt kjent med Dagfinn Høybråten, foreslo soknepresten vår, Jorund Andersen. Hvordan ble hans engasjement for rettferdighet, bistand eller nødhjelp vekket? Som leder i Kirkens Nødhjelp ser han helt sikkert mye lidelse og får være med å lindre smerte og nød. Hva betyr det for ham? Blir verden et bedre sted? Ser han håp? Kirkenytt tok kontakt med generalsekretær Høybråten:

FÅR BRUKT DET LIVET HAR LÆRT HAM

– Skjevfordelingen av ressurser og systemene som holder det globale sør nede i fattigdom, har utfordret meg siden ungdommen, svarer Høybråten. Som 20-åring møtte jeg Afrika og Kirkens Nødhjelps arbeid i felt for første gang.

Som politisk aktiv var fattigdomskampen alltid viktig for Høybråten. I Stortinget ble han saksordfører for bistand til Afrika, og som leder av den globale Vaksinealliansen GAVI fikk han se hvordan målrettet og effektiv bistand redder millioner av barns liv.

– I Kirkens Nødhjelp får jeg brukt det jeg har lært gjennom livet i det jeg synes er viktigst: Å redde liv og kjempe for en mer rettferdig verden. Krisene vi står i, utfordrer. Samtidig ser vi så mange eksempler på at innsatsen nytter. Derfor må vi aldri gå trøtte av å gjøre det som er rett og godt, sier Dagfinn Høybråten.

”

Vann, sanitær og hygiene er avgjørende for at mennesker skal overleve i nødsituasjoner.

Kirkenytt viser til at Kirkens Nødhjelp får inn mye støtte, og årlig samler konfirmantene fra alle landets kirker inn penger til rent vann for verden. Fasteaksjonen har hatt samme tema eller formål i mange år nå. Hvor langt unna er vi målet om at alle skal ha tilgang på rent vann, spør avisen. Hva har konfirmantenes innsamling de siste 5 årene betydd for verden?

– Det stemmer at Kirkens Nødhjelp får inn mye støtte årlig til fasteaksjonen, pengene går til vann, men ikke bare det, svarer Dagfinn Høybråten. – Pengene går til Kirkens Nødhjelps arbeid over hele verden, og er helt avgjørende når det kommer til å rykke ut i en katastrofe på kort varsel. Vi har vann som tema, både fordi Kirkens Nødhjelp er en av de beste av de humanitære aktørene i verden på det vi kaller WASH. WASH står for Vann, Sanitær og Hygiene og er avgjørende for at mennesker skal overleve i nødsituasjoner, og ellers. Vi jobber både ved katastrofer og i langsiktig arbeid med disse problemstillingene.



Dagfinn Høybråten i Pakistan etter flommen høsten 2022. Kirkens Nødhjelp delte ut nødhjelpspakker til ofrene.

VANN FORANDRER LOKALSAMFUNN

Dagfinn Høybråten forteller videre at klimaendringene i verden gjør sitt til at målet om at alle skal ha tilgang på vann er meget vanskelig å nå;

– Men det faktum at over en million mennesker årlig får tilgang til trygt vann takket være Kirkens Nødhjelp og menighetenes innsats i fasteaksjonen, er helt fantastisk. Det gir håp, fordi vann forandrer alt for et lokalsamfunn.

I årets fasteaksjon møter vi Rachele som bor i Bekaadalen i Libanon, forteller Høybråten videre: – De hadde store problemer med trygt drikkevann i hele 40 år, før Kirkens Nødhjelp kom inn og sørget for en god og bærekraftig løsning sammen med lokalsamfunnet.

INNSAMLING FOR RETTFERDIGHET OG HÅP

Kirkens Nødhjelp pleier å si at det koster 300 kr å gi ett menneske tilgang på vann livet ut, forutsatt at de blir boende i samme lokalsamfunn. Dette er en gjennomsnittspris, noen ganger koster det mer, andre ganger mindre. Under fjorårets innsamling kom det inn 35 millioner kroner fra hele Norge, som tilsvarer vann til 116.666 mennesker, forteller Dagfinn Høybråten;

– Samtidig ble fasteaksjonsmidlene fra året før også brukt til katastrofehjelp i Sudan hvor borgerkrigen har rast, og etter jordskjelvet i Syria i februar 2023. Midlene er avgjørende for å sikre vår innsats i verden hvert eneste år, og det skal konfirmantene vite og tenke på når

”
300 kroner
gir ett menneske
tilgang på vann
livet ut

de samler inn penger. Det er en innsamling for rettferdighet og håp, avslutter Generalsekretær Høybråten.

Han vedlegger også et lite regnestykke til Ullern menighet: – Tar man utgangspunkt i rapportert innsamlet beløp i Ullern 2023, 68.000 kr, tilsvarer det vann til 226 mennesker livet ut.

Tekst:
Per Ritzler



HÅP I EN DRÅPE VANN

” Fordi det er nå vi trenger å høre om ting som går bra, ikke sant? Historiene om håp, i en verden som ellers sliter. Menighetenes innsats i fasteaksjonen er fantastisk, og gir håp!



Foto: Kirkens Nødhjelp
Maria Liholt

Maria Liholt er overbevist. Som regionkoordinator og bindeledd mellom menighetene i Oslo, Asker og Bærum og Kirkens Nødhjelp, forbereder hun nå årets fasteaksjon, som i år er fra søndag 17. til tirsdag 19. mars. Et par uker før påske, under den tiden av kirkeåret som utgjør fastetiden. Derav aksjonsnavnet.

Som utdannet kateket var Maria tidligere pedagogisk ansvarlig for trosopplæringen i Ullern menighet, noe som passer godt når hun nå driller konfirmanter som skal ut med bøssene i mars.

– Ja, innsamlingen er en del av konfirmantprogrammet, forteller Maria. Det handler om at konfirmanter skal lære litt om at kirken ikke bare er lokalt forankret med det som skjer på søndagene, men at vi også har et ansvar som kristne til å se verden og bistå de som trenger.

MED KIRKEN I RYGGEN

Rundt 40 000 bøssebærere fra 1200 norske menigheter samlet i 2023 inn 35 millioner kroner til Kirkens Nødhjelps arbeid. Fasteaksjonen er den nest største innsamlingsaksjonen i Norge etter TV-aksjonen, opplyser Kirkens Nødhjelp på sin hjemmeside. Jeg lurer på om det er en styrke å ha kirken i ryggen når man ringer på en dør?

– I Norge er det både og, forteller Maria Liholt. For noen kan det være litt problematisk, men vi gjør et godt arbeid med gode resultater og Kirkens Nødhjelp er en sterk merkevare.

Med dette mener Maria at folk kan hoppe over sine eventuelle fordommer om hva kirken er, og se hva Kirkens Nødhjelp faktisk bidrar med ute i verden. Fjorårets innsamling beregnes til å ha sikret trygt drikkevann til over 116.000 mennesker livet ut.



Foto: Kirkens Nødhjelp
Konfirmanter med bøsser

– Dessuten er det en fordel at aksjonen hvert år går inn i fastetiden. Ingen andre samler inn i det tidsrommet. Og vårt hovedfokus og vårt budskap er alltid det samme fra år til år; rent vann.

Å LEVE UTEN RENT VANN

Det anslås at opptil 800 millioner mennesker lever uten tilgang til rent vann i dag, på grunn av jordskjelv, tørke, flom, krig og konflikt.

–Vi samler inn sånn at så mange som mulig skal kunne få tilgang til rent vann. Det er mye i verden som har behov for økonomisk hjelp, men vi har valgt oss rent vann. For det trengs uansett. Derfor er vi alltid konsekvente

Husker du
at du puttet på
den pengemønten
i den bøssa
og tenkte
jaja en dråpe i havet
så ble det plutselig
en brønn

Trygve Skaug



Rachelle i Bekaadalen i Libanon

på slagordet vårt; «Det er håp i en dråpe vann». Vi skaper fremtid og håp, sier Maria Liholt.

HÅP OM VANN TIL ALLE I BEKAADALEN

Enda fokus og budskap er de samme, skifter Fasteaksjonen fokusland fra år til år. Kirkens Nødhjelp opererer i et 30-talls land, og i år settes søkelyset på Libanon.

– Det er på landsbygda vi jobber, og i Bekaadalen bygget Kirkens Nødhjelp en vanntank med plass til 800.000 liter vann, som gir hele landsbyen en trygg og ren vannforsyning. Tidligere ble det kjørt inn lastebiler med vann i flasker som folk fikk kjøpe for dyre penger, men vannet var ikke alltid rent og folk ble syke.

Vi vender tilbake til temaet håp i vår samtale, og Maria Liholt peker på at det er håp å formidle også blant de mange bøssebærerne i fasteaksjonen:

– Ja, mange av konfirmantene som går har faktisk lyst til å gjøre det, de skjønner at her har jeg mulighet til å gjøre noe viktig for en verden som langt på vei brenner. Og hva kan jeg gjøre? Jo, du kan gå en time og ringe på noen dørklokker. Da blir du med på å samle inn penger til rent og trygt vann til de som ikke har, men så sårt trenger. Det er håp, det, konstaterer Maria Liholt.

”

En mulighet til å gjøre noe viktig for en verden som ellers brenner

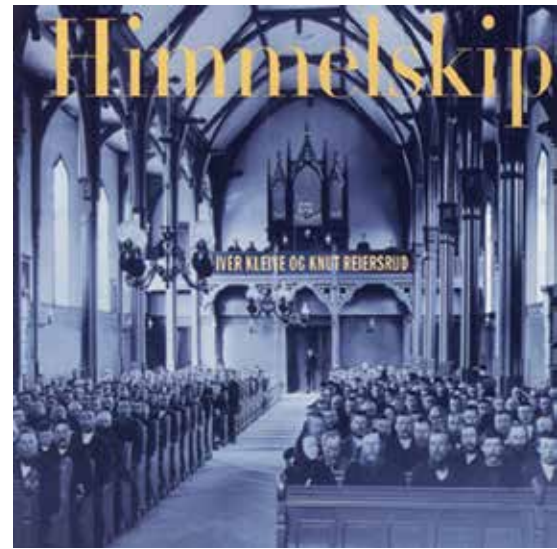
Tekst:
Per Ritzler



EN STØDIG KIRKE

Egentlig ville det vært mest naturlig å begi seg ut på en påskesalme, med tanke på tiden vi nå snart trer inn i, men jeg klarte ikke å holde igjen mitt engasjement for denne salmen, og hvor viktig den egentlig er gjennom hele kirkeåret.

Det er en salme som har fulgt meg de siste årene, en salme jeg selv aldri har fått gleden av å synge under en gudstjeneste. Likevel synes jeg dens alvorstunge budskap og dens fokus på kirken og oss som institusjon blir mer og mer viktig i et samfunn i endring.



530

NORSK SALMEBOK

T: N.F.S.Grundtvig (1837)

O: Anders Hovden (1918)

M: Ludvig M. Lindeman (1840)

KIRKEN DEN ER ET GAMMELT HUS

*Kirken den er et gammelt hus,
står om enn tårnene falle.
Tårne full mange sank i grus,
klokker enn kime og kalle,
kalle på gammel og på ung,
mest dog på sjelen trett og tung,
syk for den evige hvile.*

*Himlenes Gud visst ei bebor
huse som hender mon bygge,
arke-paulunet* var på jord
kun av hans tempel en skygge.
Dog seg en bolig underfull
bygget han selv av støv og muld,
reiste av gruset i nåde!*

*Vi er hans hus og kirke nu,
ygget av levende stene,
som under kors med ærlig hu
troen og dåpen forene.
Var vi på jord ei mer enn to,
bygge dog ville han og bo
hos oss i hele sin velde!*

*Samles vi kan da med vår drott
selv i den laveste hytte,
finne med Peter: Her er godt,
tok ei all verden i bytte;
nær som sitt ord i allen stund
er han vårt hjerte og vår munn,
drott over tiden og rummet.*

*Husene dog med kirkenavn,
bygget til Frelserens ære,
hvor han de små tok titt i favn,
er oss som hjemmet så kjære.
Deilige ting i dem er sagt,
sluttet har der med oss sin pakt
han som oss himmerik skjenker!*

*Fonten oss minner om vår dåp,
altret om nadverdens glede.
Hvor skulle før i tro og håp
Herren vi finne tilstede,
enn hvor det for oss prentet står:
Herren idag er som igår,
så er og troen og dåpen!*

*Give da Gud at hvor vi bo,
alltid når klokkene ringe,
folket forsamles i Jesu tro
der hvor det pleiet å klinge.
Verden vel ei, men I meg ser,
alt hva jeg sier, se, det skjer,
fred være med eder alle!*

«Kirken den er et gammelt hus», ble jeg for første gang møtt med da jeg ble introdusert for Iver Kleive og Knut Reiersruds tolkninger av diverse salmer og folketoner, og til dags dato ivaretar den en spesiell plass i mitt hjerte.

Nikolai Frederik Severin Grundtvig skrev denne salmen i 1837, og som vi kan lese allerede i første setningen «... står om enn tårnene faller;», maler han fra første stund et seriøst bilde. Dette skal vi komme tilbake til siden, for det er nettopp hvordan Grundtvig trekker paralleller mellom det menneskelige på jorden og Guds herlighet som gjør denne salmen så spesiell.

Vi kjenner våre kirker som store, solide og nærmest bergfaste konstruksjoner som peker opp mot himmelen. Kirken er stødig, og tross vind og vær, lynnedslag og brann, vil en kirke, etter ethvert menneskes syn, bestå det meste. Kirken vil stå, selv om alt rundt den faller i grus, og dette synes jeg er en vakker metafor på, noe jeg også er sikker på at Grundtvig mente, at Herren vår Gud er urokkelig uansett hva som skjer. Selv mente Grundtvig, «mennesket først, kristen deretter,» og derfor er det tydelig hvordan han mener menneske, kirke og Gud er som en egen «treenighet» på jord, som er sterkt knyttet av hverandre.

GUDS KIRKE PÅ JORDEN

Likevel er det en annen metafor som jeg synes gjør det tekstlige litt mer spennende. Guds kirke på jorden, er ikke huset eller dens konstruksjon, men mennesket selv. Det er vi som er skapt for å gå ut å fortelle og ivareta troens sanne budskap. I likhet med et steinhus som står støtt på grunn av sin grunnmur, vil også vi mennesker leve med vår Herre Jesus Kristus som vår grunnmur

◀ Himmelskip Iver Kleive og Knut Reiersrud (1996). Avbildet fullsatt Lofotkatedral

”

Grundtvig trekker paralleller mellom det menneskelige på jorden og Guds herlighet

gjennom livet, alltid, til den dagen våre telte dager er omme.

Den første linjen tar for seg «... tårnene faller», og dette er ikke noe Grundtvig selv fant på. Det var rundt 1807 da det brøt ut brann, etter kanonskyting fra den engelske flåte, som traff domkirken i København, hvor kirketårnene falt ned og et klokkespill, som på dansk ble kalt for «sangverket», falt sammen.

Det var også med utgangspunkt i dette at Grundtvig senere gir ut en samling med 400 salmer, ved denne tittelen. Samlingen inneholder blant annet «Den signede dag med fryd vi ser».

IKKE BYGGET, MEN MENNESKET

Konkluderende ser vi at metaforene her er svært tydelige. Menneskets synder, krig og sykdom, har tross alt gjennom årevis med synd, ikke velte kirken, og vi må heller ikke la verden selv velte oss. Kirken brenner, de rives og minsker i antall om dagen, men kirken er ikke bare bygget selv, men mennesket, og mennesket skal stå løpet ut, som vi så mange ganger har gjort gjennom alle tider.

Kirken har hatt sine kamper, fra den første pinsedagen, gjennom pest og svartedauden som nesten utslettet den, til to verdenskriger og til i dag. Menneskets mangel på moral som gjør at vi til sist synder, blir til syvende og sist en fotnote i kirkens historie. Den har stått hardt, og den vil fortsette med det. Dette synes jeg Grundtvig formidler aldeles delikat gjennom denne salmen, og i tillegg til Ludvig Mathias Lindemans melodi, er det en fantastisk viktig salme, som synges altfor lite. Derfor må vi synges av full hals om at vi kristne mennesker, i likhet med stein, skal bestå tiden ut.

Tekst:

Mathias Kråkenes



Spiret på Vor Frue brenner under engelskmennenes angrep på byen i 1807. Av Christoffer Wilhelm Eckersberg

Med fokus på innovasjon



I 2023 omorganiserte bydelen fra tre til to fagavdelinger. Vi ansatte en strategisjef og en ny økonomisjef. Vi leverte et godt budsjett for 2024 og den kommende fireårsperioden. Budsjettdokumentet er et interessant dokument som sier noe om hvordan vi jobber i bydelen de neste fire årene. Budsjettet finnes tilgjengelig for alle på bydelens nettsider.

Minnestien fikk hederlig omtale

I januar var det utdeling av Innovasjonsprisen for inkluderende design, DOGAs design- og arkitekturpris for mangfold, likeverd og universell utforming.

Minnestien, som ligger rett ved Ullernhjemmet og Ullern helsehus, fikk hederlig omtale i kategorien «kategori landskapsarkitektur».

Minnestien er byens første demenssti. Minnestien er enkel å bevege seg igjennom uavhengig av funksjonsevne. Den inneholder aktivitetsplass med treningsapparater, benker, sjakkbord og petanquebane, samt en sansehage. Minnestien er et resultat av innbyggerinvolvering og tverrsektorielt samarbeid.

Mari Bilben og Bjørg Duve tar imot prisen hederlig omtale i regi av DOGA



Minnestien fikk hederlig omtale i kategorien landskapsarkitektur i regi av DOGA (Design og arkitektur Norge.)

Innovasjon i bydelen

Det jobbes mye med innovasjon i bydelen for tiden. Ledergruppen inviterte innbyggere over 60 år til idémyldring på Ullern kultursenter i midten av februar. Det var godt oppmøte, og mange gode ideer ble lansert. Bydelen ønsket ideer til hva vi bør gjøre for å være en god bydel for seniorer å bo i 2035. I tillegg ønsket vi innspill på gode møteplasser/ sosiale arenaer i tiden som kommer.

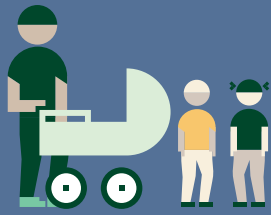
Trivsel og aktivitet, gode tilbud og tjenester, gode møtesteder er med på å motvirke ensomhet og isolasjon. Derfor må vi få høre hvilke tilbud og arenaer dere innbyggere mener skal finnes her i 2035.

Har du gode innspill, ta kontakt med oss!

Marie Anbjørg Joten
bydelsdirektør



Barna er fremtiden!



Barna våre er fremtiden, det er derfor viktig at vi som bydel legger til rette for at de skal ha en best mulig barndom både hjemme, på fritiden og på skolen.

De siste årene har vi sett økende bruk av narkotiske stoffer, hatytringer og høye mobbetall. Det er derfor viktig at vi tar tak i utfordringene, samtidig som vi må jobbe med forebyggende tiltak- og tilrettelegging for at barn skal ha et trygt sted å være utenfor skoletid.

Barn ned i ungdomsskolealder selger kokain i vår bydel, og siste ung i oslo undersøkelse viser at 1 av 10 ungdom har prøvd narkotiske stoffer sterkere enn hasj og marihuana det siste året. Vi må ta noen alvorlige grep for å få bukt med narkotika blant barn og unge i bydelen. Bruk og omsetning av narkotiske stoffer øker risikoen for at barna våre faller utenfor samfunnet. Vi ønsker den beste fremtiden for våre barn.

Årets elevundersøkelse viser en økning i andelen elever som har opplevd mobbing på skolen. Vi erfarer at mobbing ikke bare skjer fysisk på skolen, men også på sosiale medier. Mobbing og negativ ordbruk blant barna påvirker både læringsmiljøet til elevene, og barnas hverdag. Vi opplever også en økning i hatytringer og radikalisering blant elevene i bydelen. Mange barn og unge samles blant annet rundt nettsteder hvor for eksempel nazistiske og høyre-ekstremistiske ord og uttrykk brukes hyppig. Dette er en skremmende trend som vi må ta på alvor.

Deler av Hoffsvæien stengte 12. februar. Veien mellom Monolitveien og Hoffsvæien 65 vil være stengt i en periode på seks måneder. Bymiljøetaten har som mål å fullføre tidligere, forhåpentligvis ved skolestart til høsten. Omkjøringen rundt Smestad skole på et krevende vinterføre gjør skoleveien for mange små vesentlig mer utrygg. Bydelsutvalget har derfor meldt inn opptil flere sikringstiltak for at skolebarna våre skal kunne gå trygt til skolen, samtidig som innbyggerne våre skal kunne kjøre mellom Smestad og Skøyen.

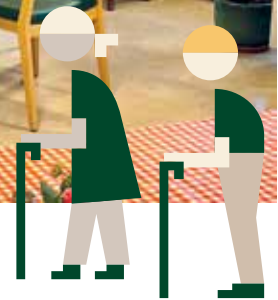


Ingrid Hopp

Leder av Ullern bydelsutvalg



Kafeen på skøyen aktivitetssenter



Skøyen aktivitetssenter

Skøyen aktivitetssenter ønsker som vanlig folk velkommen til tilbudene i Skøyen terrasse 1. I vårens program vil vi særlig fremheve nyheten «**torsdagsklubben**» - en sosial gruppe som samles torsdager klokken 12.00. Gruppen spiller brettspill, går på foredrag, konserter eller bare tar en kaffekopp sammen i godt lag. Her kan du komme og gå som du vil og du trenger ingen påmelding for å delta.

Digital veiledning

Stadig flere seniorer ønsker å lære mer om hvordan en bruker mobil, nettbrett og PC og vi fortsetter derfor vårt digitale veiledningstilbud.

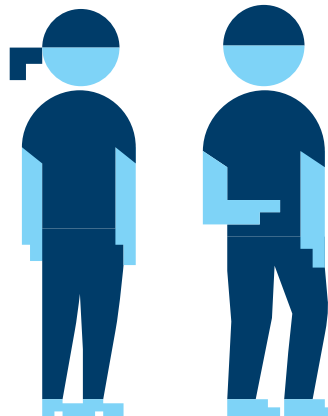
Torsdager klokken 10.00, 15.00 og 16.00 står våre ungdommer klare for å hjelpe deg med det du måtte lure på. Husk å booke timen på forhånd til tlf. 905 76 348. (NB! det lønner seg å være tidlig ute for bestilling av time da listene fyller seg fort).

Behov for frivillige

Behovet for folk til ulike frivilligoppgaver er stort i bydelen vår, og i Skøyen terrasse 1 ønsker vi å skape et godt miljø for å gi og motta. Vi oppfordrer deg som er nysgjerrig og motivert for frivillighet til å ta kontakt med

Maren - tlf. 905 76 348 for å finne riktige oppgaver for deg. Denne våren har vi spesielt behov for besøks- og aktivitetssvenner i tillegg til vertskap- og resepsjonsarbeid.

VELKOMMEN!



En møteplass for yngre med demens - og pårørende



Kjære bydelsbefolkning,

Bydel Ullern benytter plassen i menighetsbladet til å dele en idé. Mange får demens i relativt ung alder, en krevende sykdom for den som rammes og personene rundt. Møter med andre som har tilsvarende erfaring er en viktig støtte. Bydelen ønsker derfor å legge til rette for en møteplass for dem under 67, slik at yngre med demens og deres pårørende kan treffes.

Temaer å samles om kan være; å avslutte arbeidet, ungdommer i huset, fremtidens økonomi. Bydelen har alliert seg med et ektepar som har erfart demenssykdom gjennom syv år. Paret er vårt solide «bakke-mannskap», som sammen med representanter fra bydelens hukommelsesteam gjør møteplassen mulig.

For deg/dere dette er aktuelt for:

VELKOMMEN TIL Hjørnesteinen aktivitetshus, Ullernchausseen 111, bygg b, underetg.
Torsdag 04. april kl. 18.00.

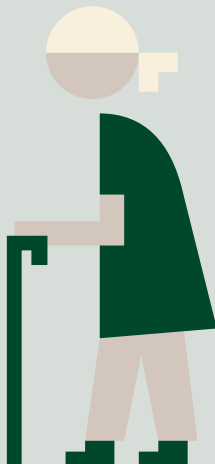
For mer informasjon:

Marit Müller-Nilssen, 906 06 418.

Pårørendeskole

Det blir også arrangert Pårørendeskole – for pårørende til personer med demens ved Skøyen aktivitetssenter, Skøyen terrasse 1 i april. Tilbudet skjer i regi av Kirkens Bymisjon: 8.4. 15.4. 22.4. og 29.4. Klokken 17:30 – 21:00.

Påmelding til Kirkens Bymisjon
<https://kirkensbymisjon.no/parorendeskolen/pamelding/>



Velkommen til

Ullern

Nå er Ullern kultursenter i full gang med sesongens aktiviteter og det er mye fint å bli med på. Ta gjerne kontakt dersom du ønsker å delta på e-post: kultursenter@bun.oslo.kommune.no eller tlf: 905 48 712.

Ullern kultursenter er en del av Stoppestedet kulturhus, og du finner oss midt på Lilleaker. Vi har tilbud til seniorer, barn og ungdom – det er aktiviteter store deler av døgnet i vårt hus. Vi ligger på stoppet til 13-trikken, og både 23- og 42-bussen stopper noen meter unna. Adressen vår er Sponhoggveien 2, og vår resepsjonstelefon er åpen på hverdager kl. 10.00-14.00: 905 56 623

Husk at du er velkommen til å delta på aktiviteter på både Ullern kultursenter og Skøyen aktivitetssenter, ingen av sentrene har medlemskap, det er bare å komme innom. *Velkommen!*

Kino

Den siste torsdagen i måneden viser vi film. Det er mulig å kjøpe seg en kaffekopp- og noe godt å spise og ta med inn i salen. Alle filmer er tekstat på norsk. Dette tilbudet er gratis og åpent for alle.

Torsdag 21. mars kl. 13.15 viser vi Kvinnen i gull om en jødisk kvinne som saksøker regjeringen for å få tilbake gullet nazistene stjal.

Torsdag 25. april kl. 13.15 viser vi Monica Z om den legendariske svenske jazzsangeren og skuespillerne Monica Zetterlund.

Vårens andre filmer finner du i vårt program.

MandagsStoppen

Annenhver mandag inviterer vi til samtaler om hva som er viktig i din og min hverdag. Det er en arena hvor du kan møte politikere, ledere i bydelen og andre samfunnsaktører, og du kan si din mening. MandagsStoppen har gratis inngang.



kultursenter

- stedet for deg som er 60 +

Mandag 8. april kl. 12.00 kommer Bente Otto, Bydel Ullerns avdelingsdirektør for helse, mestring og tilrettelagte tjenester. Hun inviterer til samtale om brukerne har fått større makt i forhold til individuelle rettigheter, samtidig som de har fått større ansvar for eget liv.

Mandag 22. april kl. 12.00 kommer Helsenorge og informerer oss om mulighetene som ligger der, det blir også praktisk veiledning i bruk av helsenorge. Ta med egen mobil, nettbrett eller bærbar pc.

Videre program for MandagsStoppen finner du i vårt program.

Foredrag

Hver onsdag har vi foredrag:

Onsdag 20. mars kl. 12.00 er tema Vikingene i Russland og Ukraina av journalist og historiker Halvor Tjønn.

Onsdag 3. april kl. 12.00 er temaet Kampen om kraften ved Robert Kippe fra Fornybar Norge.

Inngang på foredragene er kr. 75,- Videre program for foredragene finner du i vårt program.

Kulturfredag

I løpet av sesongen holder vi konserter, teater, quiz eller reiser ut i Oslos bys mange kulturinstitusjoner og for omvisning.

Fredag 22. mars kl. 13.00 serverer vi påsketallerken, meld deg på i vår resepsjon.

Fredag 12. april kl. 12.00 inviterer vi til konserten Fra barokk til ragtime med pianist Iskra Mantcheva

Fredag 19. april kl. 12.00 inviteres du til å delta på vår quiz. Hver 3. fredag i måneden holder vi quiz. Kom alene eller sammen med kjente. Vi hjelper til å sette sammen lag.

Videre program for Kulturfredagene finner du i vårt program.

Våre digitale flater

Mange vanlige tjenester er i dag blitt digitale: Bank-tjenester, helsetjenester, reisebyrå, posttjenester, og andre offentlige tjenester. Trenger du hjelp med dette? Vi har en-til-en-hjelp to dager i uken. Meld deg på digital-hjelpen i vår resepsjon på tlf: 905 56 623.

Påskestengt

Ullern kultursenter holder stengt fra mandag 25. mars. Vi åpner igjen tirsdag 2. april kl. 09.30. Vi holder åpent fra kl. 09.30 -15.00 alle hverdager. Kafeen stenger kl. 14.30.



HÅP GJENNOM FRIVILLIGHET, INTEGRERING OG FELLESSKAP

Jeg drar til den lille, røde hytta i Hoffsveien 25, og møter Emilie Rygh Hestnes, som er leder av Ullern Frivilligsentral, og Irene Schmeling, som er frivillig-koordinator for flyktninge-integreringen. Tema for det første Kirkenytt i 2024 er håp, og jeg vil høre om hvordan de ser at håp kan skapes gjennom frivillighetsarbeid. Hvilke behov ser de, og hva gjør vi?

– Kan dere ikke starte med å fortelle litt om hvem dere er?

Emilie: Vi er en frivilligsentral fra 1995 i bydel Ullern, som drives av Kirkens bymisjon. Ullern Frivilligsentral er faktisk en av de tre eldste frivilligsentralene i Norge. Det er vi stolte av! Vi er fire ansatte her, som jobber med mange ulike aktiviteter og tiltak. Mye av arbeidet vårt går ut på å samarbeide med andre, og denne papirposen er et eksempel på det. Det var den første store dugnaden som ble arrangert som et samarbeid mellom Ullern Frivilligsentral, Ullern bydel, miljøheimevernet og Oslo renholdsverk i 1996. Kåre Willoch var også veldig aktiv og engasjert i dette.



Tekst:
Ingunn Grytnes
Kristensen, diakon i
Ullern menighet.



Irene og Emilie utenfor Ullern frivilligsentral.
Foto Ingunn Kristensen

Den ruten som frivillige kjørte for å samle inn spesialavfall, brukes faktisk av renovasjonsetaten i dag. Det er et eksempel på hva frivillighet og gode samarbeid kan ha å si for samfunnsbygging.

– Så fint å høre. Jeg lurer på, integreringsarbeidet i bydelen, det har dere litt ekstra ansvar for?

Irene: Jeg begynte å jobbe med integrering av flyktninger i 2016. I 2015 kom mange syrere til Norge, og bydel Ullern gav frivilligsentralen oppdrag om å hjelpe til med mottakelse. Så, da ukrainerne kom, kunne vi bruke de verdifulle erfaringene vi da fikk.

Mange mente at å ta imot flyktninger her på vestkanten ikke kom til å gå så bra. Men det skulle vise seg å ikke stemme! Mange som bor her, har internasjonal erfaring. De har vært mye ute og reist, og kan mye om hvordan



Ullern-skvetten. Papirpose fra 1996
Foto: Privat

det er å bo nye steder. Hvordan det er å bli ønsket velkommen, og å ikke bli ønsket velkommen. Menneskene her i bydel Ullern har vært en kjemperessurs i mottaks- og integreringsarbeidet.

– Ja, for hvordan foregår mottakelsen?

Irene: Vi har veldig god kontakt med Bydel Ullern/NAV Ullern, og når det kommer nye flyktninger, blir de gjerne fulgt ned til oss på frivilligsentralen. Vårt oppdrag er å være et startsted hvor de kan lære språk, bygge relasjoner og finne noe å engasjere seg i. Språkkafeen på torsdager som starter med et felles måltid, er en utrolig viktig møteplass i integreringsarbeidet. Alle trenger mat, uansett hvem vi er og hvor vi kommer fra, så det er en fin måte å være sammen på.

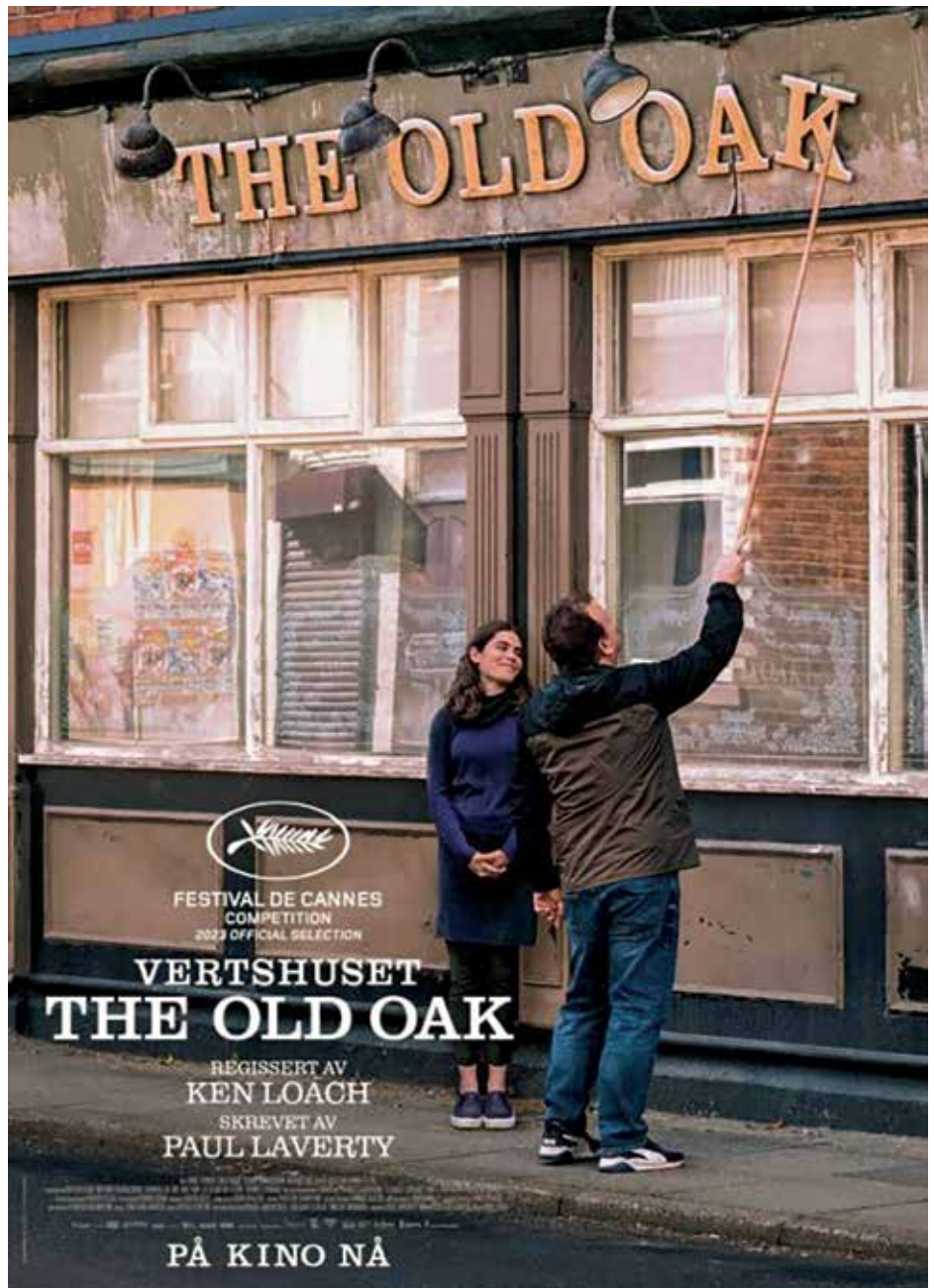
Vi har også kunstuttrykksgrupper, som er en metode for å bli kjent før språket er på plass. Vi jobber med trygghet, relasjoner og grenser. Frivillige og flyktninger sammen, for å skape fellesskap og samhold.

Jeg har akkurat sett kinofilmen «Vertshuset The Old Oak», og den løfter denne tematikken på en nydelig måte. Filmen handler om et lite engelsk lokalsamfunn. En gruve har blitt nedlagt, og innbyggerne sliter med tomme kjøleskap. Så ser de at syrerne kommer og får matrasjoner, sykler til barna og mange ting de selv ikke har. Det blir en konfrontasjon med en gang, før de begynner å nøste opp i det. Et godt eksempel på hvordan tiltak kan gjøres riktig, og en varm filmanbefaling.

– Takk for filmtips! Hvordan er det å være frivilligsentral i bydel Ullern?

Det er veldig fint! Jeg er svært takknemlig for det inkluderende miljøet her på frivilligsentralen og i bydelen. Mange av våre frivillige er eldre, som synes det er spennende med nye mennesker og erfaringsdeling. Mange kan flere språk og har reist mye, og syns derfor det skaper engasjement og glede at det også kommer mennesker fra andre land.

Irene: Det gir oss som ansatte mye å arbeide her. Vi opplever at det egentlig er så lite som skal til. Det å



Filmtips: Vertshuset The Old Oak», og den løfter denne tematikken på en nydelig måte (Foto: Ymer Media AS)

se hvordan håp og glede sprer seg gjennom frivillighet, smil og åpne blikk, er verdt alt arbeidet.

Emilie: Ja, vi ser at gleden sprer seg når mennesker ser hverandre. På frivilligdagen i fjor, hadde vi en egen solskinnspatrolje som gikk rundt og snakket med mennesker. Så dem og viste interesse. Det er jo noe av det viktigste mange av våre frivillige bidrar til. Å se andre mennesker.

– Solskinnsnatrolje, for et flott navn!

Emilie: Ja, den er vi stolt av, og har med oss til andre arrangementer. Vi skal f. eks arrangere en frivilligfest i forbindelse med byjubileet. I 2024 er det 400 år siden Oslo brant og den nye byen, Christiania, ble etablert. Det er også 100 år siden byen fikk Oslo, sitt gamle navn tilbake. Kommunen ønsker at vi skal bruke byen mer og lære mer av Oslos historie. Vi har søkt sammen med Bydel Ullern om midler til å markere byjubileet lokalt, ved å



Turgruppen

se på frivillighetens historie. Lørdag 15. juni 2024 blir det en stor feiring for å vise frem hva vi har jobbet med, og vi kommer gjerne i kontakt med ulike historielag eller andre som har historie rundt frivillighet å dele. Det er viktig å ha med historien for å bygge en god fremtid. Kom gjerne denne lørdagen!

– Dere har også en stor besøkstjeneste, som et fellesskapsbyggende tiltak?

Emilie: Vi vil gjerne komme i kontakt med mennesker som ønsker noen å gå tur med eller få besøk. Vi har mange frivillige som gjerne vil bli kjent med folk. John Sverre Stray, som er ansvarlig for besøkstjenesten vår, tar kontakt for å kartlegge behov og ønsker. Ta gjerne kontakt, så kan vi snakkes mer om dette er noe for deg.

Irene: Ja, det er mange eldre i denne bydelen, for Ullern er kjent for å være et godt sted for eldre å bo. Det vil vi gjerne være med å bidra til, gjennom et tilbud om besøkstjeneste. Selv om tjenesten er for de som ikke definerer seg som eldre også.

– Det er så viktig med disse sosiale fellesskapene. Å jobbe for å knytte

mennesker sammen, er jo overskriften over deres arbeid. Det er mye håp i det?

Emilie: Det er håpet for tiden fremover, at mennesker kan fortsette å knyttes sammen, bygge relasjoner, og kjenne på mening og mestring i hverdagen. Og å fortsette det gode samarbeidet med alle andre som ønsker det samme i bydel Ullern.

Irene: Dere har valgt et litt vanskelig tema i disse tider, håp. Men håpet er jo der, det finnes overalt. Folk er nysgjerrige på hverandre, det gir meg håp! Det er veldig mange fine mennesker i bydel Ullern. Mennesker som ønsker å gjøre en endring, og gjøre noe godt for hverandre.

Emilie: Ja, og jeg kjenner på et stort håp i møte med varme, begeistring, engasjement og mangfold, blant frivillige, de ansatte, deltakere og samarbeidspartnere. Og til slutt vil jeg si; Ta gjerne kontakt med oss!

KONTAKTINFO

Ullern Frivilligsentral, Hoffsvveien 25,
0275 Oslo • Telefon: 22 52 30 05
ullernfrivilligsentral@bymisjon.no
<https://kirkensbymisjon.no/ullern>

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.

Helt siden Ullern kirke så dagens lys for 121 år siden har tusenvis av ungdommer stått til konfirmasjon i den vakre kirken på toppen av Bestum. Og i over 50 år har konfirmanter fra Ullern reist til Fagerli leirsted på konfirmantleir. Året 2024 blir intet unntak!

ØKNING I KONFIRMANTOPPSLUTNING

Lørdag 20. januar tok vi imot et rekordstort konfirmantkull på 142 ungdommer. Pandemien gikk hardt ut over ungdoms- og konfirmantarbeidet i Ullern. Det er derfor svært gledelig å se en økning i oppslutningen om konfirmasjon. Vi må faktisk så langt som 15 år tilbake i tid for å finne et konfirmantkull som bikket 140 ungdommer.

Fjelltur på vidda under konfirmantleir på Fagerli



REKORDMANGE KONFIRMANTER I 2024

ET KONFIRMANTÅR I ULLERN MENIGHET

Årets konfirmanter har allerede vært med på oppstartshelg med presentasjonsgudstjeneste, gruppeundervisning på torsdager og biskopens konfirmantsamling i Oslo Domkirke.

Tirsdag 19. mars står årets fasteaksjon for tur. Konfirmantene skal samle inn penger på vegne av Kirkens Nødhjelp, og deres hovedprosjekt for rent vann til verden. Dette kan du lese mer om i artiklene på side 2, 4 og 6. Vi ber derfor om at du som leser dette vil ta godt imot konfirmantene som bøssebærere denne ettermiddagen!

Etter fasteaksjonen er det tid for den første av tre konfirmantleirer. Allerede i påsken reiser én gruppe med konfirmanter til Fagerli leirsted på Geilo. De to andre konfirmantleirene er også på Fagerli, men avholdes i løpet av sommerferien.

STOR TAKK TIL UNGDOMSLEDERNE

På alt som skjer gjennom konfirmantåret har vi med oss en stor gjeng med engasjerte ungdomsledere. De bruker av sin tid for at konfirmantene skal få en god opplevelse av konfirmanttiden. Ungdomsledernes bidrag er uvurderlig for at vi skal kunne tilby et såpass variert og innholdsrikt opplegg til våre konfirmanter.

Tekst:
Menighetspedagog
for ungdom,
Elisabeth Frafjord Torp



Ungdomsledere under oppstartshelgen i januar (Foto: Elisabeth Frafjord Torp)

KONF
IRM
AN
20 ✨ 24



PÅSKEN:

- HELE LIVET PÅ ÉN UKE

Påskan er kirkens høytid. Palmesøndag med Jesu inntog i Jerusalem, palmegrener og hyllingsrop. Skjærtorsdag med innstiftelsen av nattverden, fellesskapsmåltidet og sviket. Langfredag en dyster dag med korsfestelse og død. Påskemorgen med seier over dødens makt.

Gjennom den stille uke, påskeuken, er det stor variasjon i preg og stemninger på gudstjenestene i Ullern menighet og i kirken. Fra langfredags mørke til påskedags lys; fra jublende forsamling og den samtidige ensomheten midt i folkemengden på palmesøndag, til skjærtorsdags intime måltidsfellesskap.

Prest i Ullern på 70-tallet, Karsten Isachsen, har formulert det på følgende vis: Påskan er hele livet på én uke. Vi er forskjellige som mennesker, og vi kan forståelig trekkes mot ulike stemninger. I disse dagene fra palmehelga, og gjennom påskeferien vil vi likevel invitere alle til å være med på alle gudstjenestene, inn i hele spennet de rommer, og til fellesskapet rundt dette. Denne helt spesielle fortellingen rommer livet, og også fellesskapet skal romme livet.

PALMESØNDAG

På palmesøndag rir Jesus opp mot og inn i Jerusalem, til folkemengdens forventningsfulle hyllingsrop. Det er tett i gatene, kapper legges ned for å dekke bakken, og det viftes med palmegrener. Det ropes: «Hosianna!» Det ropes: «Velsignet være han som kommer i Herrens navn.»

Palmesøndag er en dag fylt opp med motsetninger. Jesus rir inn i en fortelling fylt med svik, mørke og dramatisk. Folket venter seg rikdom

og makt, og noen som skal fri dem fra okkupasjonens åk. Hyllingsropene skal forvandles til skuffelse og anklager, og det er kort vei fra håpet til fortvilelsen.

Men palmesøndag er ikke bare en foranledning til all dramatikken, den har også i seg noe av lyset fra påskedag. For det er en konge som rir inn i Jerusalem, det er en befrier som blir hyllet og takket. Men det er først og fremst en som snur opp ned på alles forventninger. Rir på et esel, bryter med konvensjoner og grenser, setter de minste først, og gjør død til liv.

I Ullern er det i år gudstjeneste med dåp og nattverd på palmesøndag klokken 11. Vi synger salmer som både er feststemte i melodien, men som også bærer i seg et stort alvor. «*Hosianna! Syng for Jesus! Syng for kongen når han drar mot sitt kors, ja, mot den trone der hans makt blir åpenbar!*»

SKJÆRTORS DAG

På skjærtorsdag spiser Jesus sitt siste måltid med disiplene, med flere av hans aller nærmeste. Jesus vet allerede at han samme dag skal bli forrådt i Getsemanehagen av Judas som sitter ved det samme bordet. Før måltidet starter, tar Jesus brød og takker for maten. Han bryter brødet opp i mindre biter, deler ut og sier «Ta imot, dette er min kropp.» Så griper han et beger, takker også for dette og deler; sender



Foto: Ingunn Kristensen

Avkledd og nakent alter på langfredag

det videre så alle får drikke. «Dette er mitt blod som blir utøst for mange. Drikk alle av det.»

To tusen år senere feirer vi nattverd i kirken med dette måltidet som forbilde, med troen på Jesu kjærlighet i møte med mennesker og troen på fellesskapets helbredende kraft.

I år har vi gudstjeneste klokken 18.30 i Ullern kirke. I prekanteksten fortelles det om Jesus som vasker disiplenes føtter, både som et tegn på sin kjærlighet, men og som et forbilde for oss alle. På slutten av gudstjenesten kler vi i fellesskap av alteret. Blåser ut lysene og løfter av det som preger alteret gjennom hele året. Lar kun korset stå igjen og dekker alteret i et svart klede i påvente av langfredagens mørke. Etter gudstjenesten har vi kveldsmåltid sammen i storsalen i menighetshuset. Hit er alle invitert. Både for hygge og for nærvær.

LANGFREDAG

Langfredag er den mørkeste dagen i kirkeåret. Det er nok mange som heller kjenner livet igjen i langfredag enn i påskedag. For noen er hver dag langfredag. Langfredag er dagen Jesus korsfestes og dør. Natten før har Jesus gått ut i hagen for å be. Av en av sine egne blir han forrådt. Han blir tatt til fange og føres bort.

JESUS MØTER SPOTT OG TORTUR, ENSOMHET OG SMERTE

Langfredag er en dag preget av svik, fortvilelse og slukket håp. En dag da det ser ut som alt Jesus har forkynt, møter på og knuses av den største hindringen, døden.

På langfredag er det en spesiell

gudstjeneste kl 11 i Ullern kirke. Da leser vi gjennom hele lidelsesfortellingen til Jesus, som alle fire evangelier forteller om på sitt vis.

De liturgiske fargene er både lilla og sort – farger for død og for sorg. Alteret er fortsatt nakent og avkledd, og få lys er tente. I år leser vi fra Markus-evangeliet. Hos ham, og hos Matteus, er Jesu siste ord på korset: «*Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlatt meg?*» I det vonde og vanskelige erfarte også Jesus i disse to evangeliene seg fullstendig alene, og at Gud selv var langt borte.

Det er mange mennesker som opplever mørke. Mange føler seg sviktet. Mange føler seg alene. Og krigens redsler og katastrofer roper til oss og roper til verden.



Foto: Ingunn Kristensen

Vi dekker til kveldsmat etter gudstjenesten på skjærtorsdag



Foto: Ingunn Kristensen

Påskedag

PÅSKENATT

Vi holder ikke påskennattsmesse i Ullern menighet. Men det er det andre kirker og menigheter i Oslo som gjør. Dette er en helt spesiell gudstjeneste, som finner sted midt i fortellingens overgang fra det absolutte mørke til at lyset sprenger vei. Et forvarsel om at lyset, livet og kjærligheten likevel seirer. Mørket er ikke lenger mørkt, og selv natten er lys som dagen. Delta gjerne i en påskennattsgudstjeneste et annet sted i Oslo, eller der du er, om du har mulighet.

PÅSKEDAG

Påskedag begynner med en fortelling om en morgen. En morgen som kanskje først er stille og sorgfull. Evangelistene forteller alle om kvinner på vei til graven. Det går ikke dit med noen forventning. De er vel heller slitne, for sorgen har stjålet søvnen. De går nedbrutt. Kanskje i stillhet, og kanskje med bøyde hoder. Slik begynner fortellingen om påskedag.

Det er kanskje stille i starten påskedagsmorgen, men ganske snart lyder fra alle verdens hjørner kirkens påskebudskap: «Kristus er oppstanden!»

Ja, han er sannelig oppstanden.»

Denne dagen er den kristne tros sentrum. Den feires med jubel og sang, og noen ganger også med stille takknemlighet. Døden er overvunnet. Jesus vant og vi lever, selv etter langfredags mørke.

På påskedag er det festgudstjeneste, et av årets høydepunkt i Ullern kirke klokken 11. Da blir det feststemte salmer og jubel, og forhåpentligvis er orgelet vårt ferdig renovert til denne gudstjenesten. Vi kler korset i blomster i troen på at det som var et symbol for død, nå er et vitnesbyrd om liv. Og etter gudstjenesten blir det trompetspill fra kirketårnet.

Påsketiden varer utover våren. Allerede dagen etter, mandag 2. påskedag, er det kveldsgudstjeneste i Ullern kirke kl 19. Da har konfirmantene som har vært på påskeleir kommet hjem igjen, og så er det kanskje mange andre som har vært på hytte, fjell eller andre steder gjennom påskeferien. Da får her hele påskeevangeliet i én gudstjeneste.

Påskan har hele livet i seg, og hele livet kommer til uttrykk. For noen toner livet seg ofte som langfredag, og for andre ofte som påskedag. Men alle livets deler og farger høre med. Påskan gir oss anledning til leve nær og reflektere over livets realiteter, som fellesskap og enkeltmennesker. Det trenger vi. Og påskan gir oss kanskje det viktigste av alt: Et levende håp!

Palmesøndag forrettes av vikarierende prest Gunnar Grøndahl i år. Gudstjenestene skjærtorsdag, langfredag og første påskedag er ved sokneprest Jorund og diakon Ingunn, og så deltar begge prestene i Ullern på kveldsgudstjenesten 2. påskedag.

Bli med! Bli med på feiringen av påske i Ullern. Bli med inn i fortellingene. God kommende påske til alle.

Tekst:

Johannes Kvangarsnes,
kapellan i Ullern menighet



SIDEN SIST:

OVERGANGSALDER

ET TILBAKEBLIKK PÅ EN TEMAKVELD

Overgangsalderen kommer, om du vil eller ikke. Og kanskje kommer den som julekvelden på kjerringa?

HVOR FORBEREDT ER DU?

Personlig har jeg de siste årene på ulikt vis merket at noe er i emning, men jeg har vært usikker, hva er dette for noe? Jeg er lege av bakgrunn, men jeg lærte lite, les ingenting, om dette temaet da jeg studerte medisin på Universitetet i Oslo.

Jeg har søkt opp litteratur og snakket med venninner, noe klokere har jeg blitt, men det viser seg at det er mange med meg som lurer på temaet og gjerne skulle ha visst mer.

Ei som virkelig har satt seg inn i temaet, er Marianne Natvik. Hun vokste opp i Skogbrynet, gikk på Lilleaker skole og ble konfirmert i Ullern kirke.

Vi inviterte henne til å holde et foredrag om temaet i Ullern kirke tirsdag 5. mars, og i denne artikkelen ønsker vi å gi leserne av Kirkenytt et innblikk i temaet.

Marianne Natvik er allmennlege med et stort hjerte for kvinnehelse.

Hun har tidligere jobbet mange år som fastlege på Grünerløkka og flere år på sykehus med kvinnehelse.

Hun forsker i dag ved Universitetet i Oslo ved Avdeling for allmennmedisin, på kvinners informasjonsbehov knyttet til overgangsalderen.

Hun ønsker å bidra til god omsorg for kvinner i overgangsalderen og har



Marianne Natvik (Foto: Privat)

stor tro på at det kan styrke kvinner å ha kunnskap om denne perioden.

Gjennom åpenhet og en dæsj overgangsoptimisme kan vi påvirke vår opplevelse av overgangsalderen og støtte hverandre i kvinnefellesskap.

Jeg hadde en hyggelig prat med Marianne i forlengelse av temakvelden, og stilte henne noen spørsmål.

– Kan du si litt om temaet overgangsalder, hva er det for noe?

Overgangsalderen er en naturlig livsfase alle kvinner skal gjennom. Denne tiden er ingen sykdom, men kvinner kan oppleve symptomer som gjør at en føler seg syk, det påvirker funksjonsevnen.

Endringene som skjer i kroppen, handler om færre egglosninger og mindre produksjon av hormonet østrogen i eggstokkene.

Det kan gi uregelmessige menstruasjoner og en dag slutter menstruasjonen helt. Den siste

menstruasjonen kaller vi menopause og bestemmes når vi har vært 12 måneder uten menstruasjon, og det skjer gjennomsnittlig når vi er 51-53 år. Men alt mellom 45 og 55 er helt normalt.

Overgangsalderen er årene rundt siste menstruasjon(menopause) der vi opplever symptomer i kroppen knyttet til hormonendringene i denne tiden.

KVINNER OPPLEVER OVERGANGSALDEREN FORSKJELLIG

En tredel sklir relativt enkelt gjennom, en tredel kjenner på utfordringer og en tredel opplever daglig plagsomme symptomer.

Lavere østrogennivåer kan gi hetetokter og nattesvette, konsentrasjonsproblemer og nedstemthet, angst og søvnproblemer, nedsatt sexlyst og underlivsplager.

Listen er lenger, og er kanskje ikke så lystig å lese. Da er det viktig å vite at det er hjelp å få.

Verktøykassen rommer blant annet fokus på livsstil og stressmestring, hormonbehandling og medisiner uten hormoner.

– Hvorfor har du slik interesse for dette temaet?

Ingen snakker med oss om overgangsalderen. Ingen helsesykepleier kommer inn på jobben som vi opplevde på skolen, da de fortalte oss om puberteten. Vi må finne ut av dette selv. Og informasjonen vi finner, kan være forvirrende.

Vi vet fra studier at det å vite noe om overgangsalderen før vi går inn i den, gjør noe med holdningen vår til denne tiden og hvordan vi opplever den.

Kunnskap kan gjøre oss i stand til å gjenkjenne symptomene og gjøre det lettere å søke hjelp om vi opplever at vi trenger det.

Mangel på kunnskap og forståelse kan forvirre oss og gjøre oss usikre. Vi kan

oppleve at vi ikke forstår hva som skjer med kroppen. Flere kvinner uttrykker at de ikke helt kjenner seg selv igjen.

– Hvorfor er det viktig med informasjon om temaet?

Mitt engasjement og interesse ligger i å kunne gi kvinner en mulighet til å se at de kan selv påvirke livet i denne perioden. Kanskje være litt taktisk i forkant, styrke seg selv, sette seg selv på agendaen, og etter hvert se at det er mulig å få hjelp om man trenger det.

Det ligger empowerment og kraft i dette. Vi skal ikke bite tenna sammen og stå i denne tiden alene. Det er hjelp å få om den preger livskvaliteten vår.

Jeg håper heller ikke vi skal grue oss. Jeg håper at vi med kunnskap ser at vi kan ta overgangsalderen litt som den kommer, og hjelpe oss selv om nødvendig.

– Hvorfor har dette vært snakket så lite om?

Godt spørsmål. Vi lever i et ungdomsorientert samfunn som i årevis har løftet frem det å være ung og vakker. Kvinnen midt i livet har vært usynlige. Overgangsalderen har blitt som et ultimatum aldringstegn vi ikke kan kontrollere.

MEN NÅ SKJER DET NOE.

Kvinner vil vite. De vil påvirke. De ønsker kunnskap og mulighet til å ta informerte valg i egne liv. Flere stemmer snakker høyt og gir oss forbilder og et språk som gjør det lettere for oss å gjenkjenne og være åpne med hverandre.

I tillegg har hormonbehandlingen gjennom de siste 50 år hatt en humpete vei. Fra at hormonbehandlingen var svaret på evig ungdom, til at den skulle forebygge sykdom, for så å bli sett på som livsfarlig. Og til vi i dag ser hormonbehandling som ganske så trygg for de fleste om symptomer preger livskvalitet, etter en individuell vurdering.

I perioden der hormonbehandling ble ansett som farlig, var det kanskje ikke så mye vits i å snakke med legen om denne behandlingen, det fantes lite hjelp å få.

Dette er i endring. Ta tak i fastlegen din om symptomene preger deg.

– Har du en oppfordring du vil komme med?

Har du symptomer som preger livet ditt, søk hjelp. Midt i livet skjer det mye. Det kan hjelpe å sortere hva du kjenner på.

Hva er knyttet til livet, hva kan være sykdom og hva kan være på grunn av hormonendringer? Hva kan du få hjelp til og hvilken hjelp finnes?

Snakk med noen du stoler på. En venninne, kollega, søster eller mor. Kanskje en leder som ser deg på jobb. Snakke om dine behov. Og søk hjelp hos fastlegen om du kjenner du trenger det. Om ikke fastlegen kan hjelpe deg, kan du henvises videre til en gynekolog.

Og om du er gjennom denne tiden. Del dine erfaringer og kunnskap på en god måte med kvinner som søker informasjon. Vi kan støtte hverandre i denne tiden. Bli med meg på @drmariannenatvik

Der deler jeg min legestemme og setter overgangsalderen på agendaen flere ganger i uken.

Takk for at dere setter temaet på agendaen i Ullern menighet!

Det var fint å møte dere på temakvelden 5. mars, og supert at dette også får plass i Kirkenytt!

Tekst:
Ingeborg Berge Vestøl,
lege og medlem av
Ullern Menighetsråd.



MENIGHETSKALENDER

UKE 11

Mandag 11.3

12.00 Vaffeltreff i peisestua

Tirsdag 12.3

18.00 Globalagent

Onsdag 13.3

11.00 Babysang.

17.00 Knøttene (3-6 år)

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 14.3

18.30 Kveldsmesse ved Johannes

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Fredag 15.3

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

Søndag 17.3

11.00 Høymesse med fasteaksjonen ved Jorund Andersen

18.00 Yogagudstjeneste i menighetshuset

UKE 12

Mandag 18.3

12.00 Allsang i peisestuen

(pga. restaurering av orgelet i kirken flyttes orgeltreffet til menighetshuset)

Tirsdag 19.3

Kirkens Nødhjelps Fasteaksjon

2023. Dør-til-døraksjon, ta godt imot konfirmanter våre.

Les mer på fasteaksjonen.no

Onsdag 20.3

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

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 21.3

18.30 Kveldsmesse ved Johannes

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 24.3 Palmesøndag

11.00 Høymesse ved Gunnar

Grøndahl og Halgeir Schiager

UKE 13 - PÅSKEFERIE

Mandag 25.3

12.00 Hyggetreff

Skjærtorsdag 28.3

18.30 Gudstjeneste med påfølgende kveldsmat ved Jorund, Halgeir og Ingunn.

Langfredag 29.3

11.00 Gudstjeneste ved Jorund, Halgeir og Ingunn

1. påskedag 31.3

11.00 Høytidsgudstjeneste ved Jorund og Johannes

UKE 14

2. påskedag mandag 1.4

19.00 2. påskedagsgudstjeneste. Felles med Skøyen, i Ullern kirke ved Jorund, Johannes og Halgeir

Onsdag 3.4

11.00 Babysang.

17.00 Superonsdag. (påmelding)

Torsdag 4.4

18.30 Kveldsmesse ved Ingunn

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 7.4

11.00 Høymesse ved Johannes

13.00 Dåpsgudstjeneste

14.00 Åpen kirke til kl. 16.00

UKE 15

Mandag 8.4

12.00 Bibeltreff med gjest

Onsdag 10.4

11.00 Babysang.

17.00 Knøttene (3-6 år)

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 11.4

18.30 Kveldsmesse ved Johannes

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Fredag 12.4

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

Søndag 14.4

11.00 Høymesse ved Jorund

UKE 16

Mandag 15.4

12.00 Vaffeltreff i peisestuen

Onsdag 17.4

11.00 Babysang.

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 18.4

18.30 Kveldsmesse ved Jorund

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 21.4

11.00 Familiegudstjeneste ved Jorund

18.00 Yogagudstjeneste i menighetshuset

UKE 17

Mandag 22.4

12.00 Orgeltreff i Ullern kirke

Onsdag 24.4

11.00 Babysang.

17.00 Knøttene (3-6 år)

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 25.4

18.30 Kveldsmesse ved Johannes

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

19.30 Temakveld. En samtale mellom Stig Asplin og prost i Bærum, Ingeborg Sommer. Mer info på kirken.no/ullern

Søndag 28.4

11.00 Høymesse

UKE 18

Mandag 29.4

18.00 Hyggetreff

Tirsdag 30.4

19.00 Quiz og suppe i kafeen

Torsdag 2.5

18.30 Kveldsmesse ved Ingunn

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 5.5

11.00 Høymesse med dåp av

konfirmanter ved Jorund

13.00 Dåpsgudstjeneste

14.00 Åpen kirke til kl. 16.00

UKE 19

Mandag 6.5

12.00 Bibeltreff med gjest

Tirsdag 7.5 Frivillighetsfest

Onsdag 8.5

11.00 Babysang.

17.00 Knøttene (3-6 år)

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 9.5 Kristi Himmelfartsdag

11.00 Høymesse ved Johannes

Søndag 12.5

11.00 Høymesse ved Johannes

Mandag 13.5

12.00 Vaffeltreff

Tirsdag 14.5

Temasamling for konfirmandforeldre

Onsdag 15.5

11.00 Babysang.

17.00 Superonsdag

Torsdag 16.5

19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Søndag 19.5 – 1. pinsedag

11.15 Høytidsgudstjeneste ved Johannes

UKE 21

Mandag 20.5 – 2. pinsedag

11.15 Fellesgudstjeneste med prostiet i Maridalen kirkeruiner

Tirsdag 21.5

16.00 Byggmesterskapet

Onsdag 22.5

11.00 Babysang.

17.00 Knøttene

18.00 Barnekor (1.-4. trinn)

Torsdag 23.5

18.30 Kveldsmesse ved Jorund

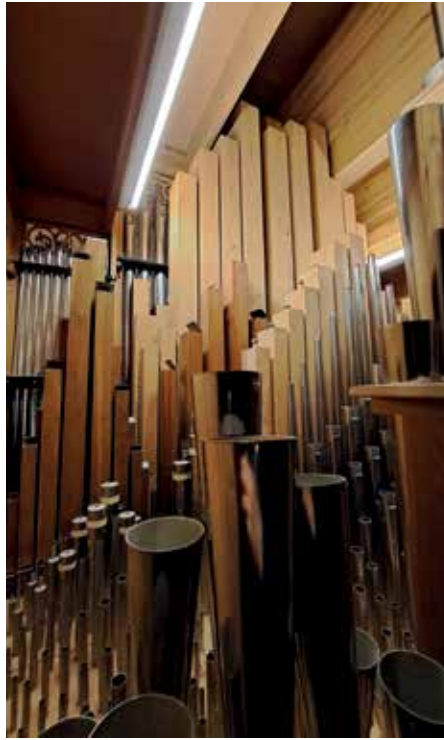
19.00 Ungdomsklubben Aktivum

Fredag 24.5

17.00 Chili

Søndag 26.5

11.00 Høymesse ved Jorund, Halgeir og Ullern kammerkor



REHABILITERING AV ORGELET I ULLERN KIRKE

Rehabiliteringen startet i begynnelsen av januar og utføres av orgelbygger Marius Lyngø som har sitt verksted i Fredrikstad. Arbeidet er anslått til i underkant av en million kroner og skal etter planen være ferdig til påske. Det består av to deler: Reparasjon av feil og mangler og installasjon av en PC som kan styre orgelets registre. Sistnevnte inngrep gjør det mulig for organisten å foreta skifter i orgelets klang, uten å betjene registrene manuelt. Det vil gi mye større muligheter til å utnytte orgelet dynamisk, både til kirkelige handlinger og konserter.

MARKERING UTOVER VÅREN

Utover våren vil denne begivenheten bli markert både i gudstjenester og konserter. Vi kommer tilbake til program når det foreligger. Men



allerede nå gleder vi oss til at Ullern kammerkor under ledelse av Gjermund Brenne, sammen med Halgeir Schiager på orgel, fremfører Louis Viernes "Messe solennelle" for kor og orgel under høymessen **26. mai**.



DIN LOKALMEGLER

Ellen Maxine Onsum

*Din bolighandel
er like viktig for meg
som for deg*

Ellen Maxine Onsum har mer enn 24 års erfaring som eiendoms-
megler og er spesialist på alle typer eiendomstransaksjoner herunder
arv, skilsmisse, dødsbo, rettoppnevne, vergemål, fremtidsfullmakt,
prosjektsalg i større og mindre nybyggprosjekter og ordinære salg.

Hun kan også bistå med E-takst og verdivurdering.

Ellen har bistått boligselgere i over 1.500 boligsalg, og hatt like mange
budrunder. Ellen har vært en foretrukket megler ved boligsalg for andre
eiendomsmeglere når de skal selge egen bolig.

Ellen er født, oppvokst i bor fortsatt på Ullern og er meget godt kjent
både i Oslo og Asker og Bærum. Hun er meget kompetent og trygg i sin
utførelse av eiendomsmeglingen. Her får du skreddersøm!

Ellens kunder beskriver henne som profesjonell, trygg, rask, ryddig
og ekstremt tilgjengelig og anbefaler henne på det varmeste.

Kundereferanse:
*Vi har brukt Ellen
til salg av vår leilighet på Ullern.
Hun er svært tilgjengelig,
effektiv og tillitsfull.
Hun er der for kjøper
og selger 24 timer i døgnet;
jeg tror faktisk
hun elsker jobben sin.
Brita og Anders*

KONTAKT

Kontakt Ellen for mer informasjon om hva hun
kan gjøre for deg:

Ellen Maxine Onsum

Eiendomsmegler MNEF | Partner |

Adm.Dir Høyden&Partners

Tlf 97075006 | emo@partners.no | partners.no



LIVETS GANG

DØPTE

Damien Kristian Louis-Vassilev
Elias Amin Louis-Vassilev
Astrid Enger-Mår
Emmie Aasheim Bergsund
August Hartvig Rødstøl
Astrid Haydee Harmenberg
Maxi Sebastian Meisingset-Haug
Philip Tholfsen Hafs
Viktor Chrystie Evrin
Eline Gran
Georg Østgaard Bærug
Johanne Vestbø Bekkeli
Amanda Marie Engen Rutherford
Eva Harstad Rehn
Elise Tovseth Hejna
Filippa Undall Ingeberg
Sonja Kyed Viktil
Alexandra Josefine Hemmestad
Eikenes
Thale Blanck Eeg
Tobias Osmundsen
Henrik Alexander Krosby Hysing
Sonja Teigen
Nikolai Hemnes-Parten
Olav Kløv Færeveaag
Jens Brekke Skåleskog
Delina Semb Simon
Avi Christopher Kumar-Kümmel
Emily Tonhaugen
Carmen Cathinka Bruusgaard
Philip Small
Filip Astrup Thorp
Tobias Horn-Løseth
Jonathan Lie Smith
Rakel Selmer
Elli Oline Strandenæs Rotevatn
Oliver Haugen Johannisson
Frode Rist-Maastad
Emily Langgård
Oscar Skagestad Tønsberg
Sigurd Schanke Eikum

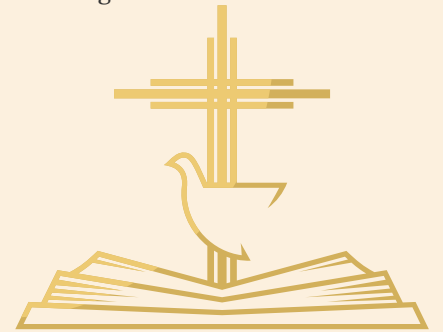
VIGDE

Anniken In't Veld Fougner og Morten Faye Eriksen
Marte Lin Alvheim Andersen og Øystein Bader
Ole Nikolai Tellemann Hemnes og Stine Jensen Parten
Anna Emilie Endreson og Håkon Heggseth Gulbrandsen
Eline Nythun Utheim og Danny Danilo Beato Gonzalez

DØDE

Kjell Arve Kulø
Erik Wilhelm Melander
Otto Ramm Foss
Otto Jacob Berg
Ståle Håvard Hellesjø
Anne Lunde
Inger Marie Sejersted
Inge Knut Mangår Knutsen
Sigrid Marie Christie
Grete Berit Gjedebo
Lars Erik Berntsen
Fridtjov Clemet
Karin Johanne Solberg
Odd Erstad
Kari Edle Ellingsen
Odd Hagbard Alme
Bente Konow Lindeman
Birgit Osnes
Thorleif Ole Gjerpe
Knut Tore Svendsby
Aslaug Helene Nordli
Stein Mathisen
Per Pharo
Daniel Lindroth
Reidun Pettersen
Kjell Eliassen
Kim Henrik Thorkildsen
Inger Gjertsen
Anne-Marie Omsted
Astrid Gudrun Børresen
Bjørn Frode Hauge
Anne-Marie Hansen
Jan Laurits Lockert
Leif Dahl
Bodil Ousdal

Arne Jølstad
Merete Ramstad
Johan Thorud
Leif Victor Hind Haug
Elenhane Leonthin
Johan Peter Lützow-Holm
Geirr Råum
Thorill Thorsell Hansen
Gerd Elisabeth Lycke
Oddvar Solnørda
Sigrunn Nilsen
Rolf Berglie



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

 **SETTEM**
STENINDUSTRI

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



MNTF

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 tannlegeskrek

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

ccvest

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!

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



Runes AS

Kjelsåsveien 130 • www.runes.no

GRATIS BEFARING

9088 6020

post@runes.no

OPPTIL
40%
RABATT

SOL- INNSYN SKJERMING

- Duette
- Plisségardiner
- Persiener
- Rullegardiner
- Lamellgardiner
- Markiser
- Screen



- Vi har **PRISMATCH** mot andre leverandører!
- Fornøyde kunder – Google rating 4,8!
- Produksjon i Norge – rask levering!

Utstilling åpen etter avtale

ULLERN MENIGHETRÅD

Faste medlemmer:

- Kristian Kragøe Andersen (leder)
- Åshild Watne (nestleder)
- Stig Wilhelm Asplin
- Ingeborg Berge Vestøl
- Paul Øystein Bjørdal
- Joseph Samuel Solbakk Ampofa

Varamedlemmer

- Lars Føyn
- Kirsten Berit Myhre
- Antonett Worren
- Per Erik Schønberg-Hansen

I tillegg sitter

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

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: Bryn Trykkservice

FINANSIERING

Bladet finansieres av gaver, frivillige kontingenter og annonser. Bruk gjerne kontonr. 1506.21.80754.

Merk gaven/kontingenten "Kirkenytt".



ULLERN MENIGHET

Holgerslystveien 22, 0280 Oslo • Tel: 408 14 334 \ 23 62 93 90

•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



Johannes Kvangarsnes,
kapellan
jk698@kirken.no
455 12 429



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



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



Maria Huseby,
kirketjener



Elisabeth
Frafjord Torp,
menighetspedagog
for ungdom
et692@kirken.no
Tlf. 98452082



Miriam Joy Elder,
ungdomsarbeider
401 86 767



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



Marianne Tomine
Lund Thommesen,
menighetspedagog
for barn
mt379@kirke.no
tlf. 41321659



Emma
Johannessen Tolås,
kirketjener



Ingvild Eriksen Askeland,
barne- og ungdoms-
arbeider
barnogmusikk.ullern@
gmail.com

VIL DU STØTTE ARBEIDET?

Bruk gjerne Vipps nr 13562 - Ullern kirke eller konto 1600.47.84719



EIE Røa, Skøyen & Ullern, din lokalmegler i snart 30 år

Skal du selge eller kjøpe bolig?
Ta kontakt for Premium rådgivning



Oliver Rudjord
48 86 59 04
oru@eie.no



Nicolay Ulvin
47 35 58 78
nu@eie.no



Lise Borgen
47 35 58 78
lb@eie.no



Vegar Glæver
48 12 35 17
vg@eie.no



Johan Alfredsson
98 23 41 70
ja@eie.no



Petter A.P. Jordbakke
92 20 04 88
pjl@eie.no



Erik Høyem
45 25 75 75
erk@eie.no



Henrik Munkvold
90 66 91 67
hmu@eie.no



Joakim Swartling
98 82 24 20
js@eie.no



Synnøve Nyhagen
92 06 54 82
sn@eie.no



Andreas Fostad Loeng
97 63 09 36
alo@eie.no



Morten Fuglem
47 25 69 00
mf@eie.no



Ida Lundøy Pedersen
41 30 73 89
ilp@eie.no



Emma Kristine Uhrberg
90 51 94 40
eku@eie.no



Jacob Lugg
95 97 91 92
jacob.lugg@eie.no



Madelen Fjeld
92 88 34 95
mfj@eie.no