

Manglerunden

Nummer 4/2018 • Årgang 51



3 Drop-in-dåp for alle

Vil du at barnet ditt skal bli døpt?
Eller kanskje du vil bli døpt selv?
Kom til Manglerud kirke 2. februar!



4 Babyer på sykehjemmet

En mandag i måneden kommer en babysanggruppe fra Manglerud kirke til Manglerudhjemmet.



6 Tre talenter hos Manglerud Star

De tre guttene i slutten av tenårene har stort potensiale. De spiller på A-laget.



9 Aldersvennlig informasjonshjelp

Synes du det er vanskelig å finne frem i informasjonsjungelen? Seniorinfo kan hjelpe deg!

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

Enebakkveien 203, 0680 Oslo • Tlf. 22 30 28 00
manglerud@privatmegleren.no • privatmegleren.no/manglerud

Manglerunden

Ansvarlig redaktør:
Espen Andreas Hasle

Redaktør:
Lena Skattum Sandvik

Bidragstyttere i dette nummeret:
Lena Skattum Sandvik
Maria Rotli Freim
Espen Andreas Hasle
Kamilla Lunde
Ole Kjetil Bø
Kjetil Hauge
Ellen Tveita
Manglerud Star
Manglerud frivillighetssentral

Design: Maria Rotli Freim og
Lena Skattum Sandvik

Distribusjon: Ole Kjetil Bø
Opplag: 6 500
Trykk: Østfold trykkeri
Utgiver: Manglerud menighet
Byggveien 10, 0680 Oslo
post.manglerud.oslo@kirken.no
Sentralbord: 23 62 99 42

Manglerunden er for deg som bor på Manglerud, Høyenhall, Abildsø og Ryen og sogner til Manglerud kirke. I dette nummeret samarbeider vi med Manglerud Star og Manglerud frivillighetssentral om utgivelsen. Om flere lokale aktører med hjerte for området ønsker å samarbeide med oss, så ta kontakt!

Tips oss gjerne om saker!
manglerunden@gmail.com

Ønsker du annonse hos oss?
Ta kontakt på e-post:
manglerunden@gmail.com

Priser:
Helside: 3500 kr
Halvside: 2000 kr
Kvartside: 1500 kr
Rubrikk: 500 kr



Inviterer til jul i kirka. Kamilla Lunde åpner døra og ønsker velkommen inn.

Menighetsrådsleder:

O jul med din glede ...

Det tikker mot desember. Alle årstidene har sin sjarm, men i desember blir jeg 10 år igjen. Jeg virkelig elsker jula og gleder meg som en unge til juleverksted, kakebaking, juletrepynting og grøttester. Og høydepunktet; julaften med julegudstjenesten som alltid avsluttes med *Deilig er jorden* – og forhåpentligvis et lett snødryss på kirketrappa.

Deretter er det hjem til juleribba. Jeg er heldig som har en god familie å tilbringe jula sammen med. Jeg trenger ikke bekymre meg for hverken julemat eller for hvem jeg skal spise den med. Men desember og jul er ikke bare stas for alle. Undersøkelser viser at jula er den tiden på året da flest føler seg ensomme.

I oktober markerte vi verdensdagen for psykisk helse. På jobb, i 3. klasse, har vi snakket om hvordan vi kan være rausere med hverandre, se hverandre og vise at vi bryr oss. Samme måned var det TV-aksjonen med slagordet *Mindre alene sammen*.

Nå som jula nærmer seg håper jeg dette kan være en påminnelse til oss alle. Til å se den som kanskje ikke har det så bra. Til å invitere hjem. Til å passe på at ingen blir sittende alene i jula. Og til å bidra til at jula blir fylt av glede for alle.

I Manglerud kirke skal vi i hvert fall gjøre vårt beste for å spre varme og juleglede. Det blir julekonsert med lokale kor og korps, lysmesse og gudstjeneste på Manglerud Senter. Og viktigst, som tidligere nevnt; gudstjeneste på julaften. Klokket 13.30 og 15.00 inviterer vi deg til å starte jula sammen med oss. Jeg gleder meg stort til å dele verdens fineste historie – juleevangeliet – og synge *Deilig er jorden* sammen med dere.

Vi sees!

Hilsen fra menighetsrådsleder Kamilla Lunde

Manglerunden er gratis for deg som mottar det. Samtidig koster det å lage bladet. Vil du støtte produksjonen, er det flott! *Sammen lager vi et godt blad for nærområdet vårt!*

Vipps: #10432 Kontonr: 1503 12 92139
Merk betalingen: "Gave MR 4-18"



Drop-in dåp - for alle

Vil du at barnet ditt skal bli døpt?
Eller kanskje du vil bli døpt selv?
2. februar kan du i tilfellet
komme til Manglerud kirke.
Da vil presten stå ved døpefonten
og vente på deg.

Tekst og foto: Lena S. Sandvik

Det er første gang sogneprest Espen A. Hasle inviterer til drop-in dåp i Manglerud kirke. Han presiserer at tilbudet er for absolutt alle.

– Barn under 15 år kan komme og bli døpt hvis foreldre eller foresatte ønsker det, mens alle over 15 år kan bestemme selv.

Vil at flere skal bli døpt

– Hvorfor arrangerer dere drop-in dåp?

– Dette gjør vi først og fremst for å prøve å nå ut til flere med muligheten for å bli døpt. Vi håper det kan skape oppmerksomhet om hva dåp er og hvorfor dåp er viktig, sier Hasle.

– Og hvorfor er dåp viktig?

– Først og fremst fordi det er et konkret tegn på tilhørigheten til Jesus, og troen på ham. I dåpen får vi del i alt det gode Gud har for oss: frelse, håp og tro.

Hasle viser til at mange ser på dåpen som en viktig og fin tradisjon etter at et barn er født.

– Vi i kirken er glad for at vi rammer inn livet med hellige handlinger. Dåpen gir også barn og unge et grunnlag for å velge selv. Hvis man blir døpt som liten, blir man invitert med på trosopplæring og barne- og ungdomstilbud i kirken. Det gir et grunnlag for selv å ta stilling til store spørsmål senere.

Hasle smiler litt når han sier at det å ikke velge en religiøs tilknytning for et barn nesten er det samme som

å si: «Jeg snakker ikke til barnet, så det selv kan velge språk når det blir eldre».

– Alle trenger en forankring, og vi tror kristen tro er den beste retningen og forankringen i livet.

Lav terskel

Hasle håper at drop-in dåp kan være et tilbud med lav terskel, spesielt for dem som velger bort dåp av barna på grunn av arbeidet et dåpsselskap ofte bringer med seg. Eller for dem som ikke har blitt døpt som barn, men som nå ønsker å bli døpt.

– Jeg håper det kommer noen unge familier som ikke har orket alt styret, men som likevel ønsker at barna skal høre til i kirken og få en god forankring for livet gjennom dåpen. Og så håper jeg at Gud kaller på noen voksne, gjerne godt voksne, som har fått oppleve at troen har kommet sigende gjennom livet, men som ikke er døpt.



Står klar 2. februar. Sogneprest Espen Hasle inviterer alle til dåp.

– Må man lese noe, eller kunne noe på forhånd?

– Det er bare å møte opp! For barn som er store nok til å forstå det, og for voksne, er det naturlig at man har en tanke om at man ønsker å tro på Jesus. Men vi stiller ingen krav. Som en del av dåpen sier man trosbekjennelsen sammen med menigheten, og bekrefter sin tilslutning til den kristne tro. For voksne vil det være naturlig å følge et undervisningsopplegg etter dåp, men det kan vi snakke om når vi treffes på dagen.

– Vil det sitte noen å se på?

– Vi vil være flere ansatte i kirken denne dagen, og kirkerommet vil hele tiden være åpent for alle.

Lørdag 2. februar er altså den store dåpsdagen. Kirken åpner kl. 12.00. Presten er der minst i to timer, og lenger ved behov.



Babyer skaper smil på Manglerudhjemmet

– Hun her tar vi med opp på rommet etter at baysangen er ferdig. En pleier og en beboer er skjønt enige. Lille Maria på 3,5 mnd smiler, og er med på spøken.

Tekst og foto: Lena S. Sandvik

Rolig musikk fyller ei av stuene på Manglerudhjemmet. Klokka er snart 11, og det nærmer seg aktivitetstid for beboerne. En mandag i måneden kommer en babysanggruppe fra Manglerud kirke. Trosopplæringsleder Ellen Tveita har lagt matter på gulvet.

Gitte Jakobsen, som jobber som konsulent på sykehjemmet, kommer smilende inn i rommet!

– Så fint, her er det klart, smiler hun.

Hællan dussen

Lille Maria er med Mamma Ragnhild Elise Solbu Trætteberg. De har nettopp flyttet til Havredalen, og har begynt på babysang i Manglerud kirke.

– Jeg hadde storesøsteren med på babysang for noen år siden. Det er så sosialt, og babyene liker det, sier Ragnhild Elise.

Det begynner å komme flere beboere inn i rommet.

– Hei hei, sier ei eldre dame. Hun henger over stokken sin, og bøyer seg helt ned til Maria. Damen koser babyen på kinnet, og tar tak i fotsålen hennes.

– Hvem er den blide jenta her. Hællan dussen, så fin du er. Hei hei.

Den eldre damen setter seg på en av stolene som står i ring rundt mattene. Ragnhild Elise legger Maria ned.

– Det er fint å være med på Manglerudhjemmet, og flott å se kontakten mellom de demente og barna. De tar og kjenner litt på de små. Det er fint, smiler mammaen.

Gitte Jakobsen er også glad for babysangen.

– Alt som går på tvers av generasjoner er bra. Vi er et sykehjem kun for demente. Gjenkjennelsen med babyene er godt for beboerne her. Barn er jo noe man husker. Alle blir veldig blide når de møter babyer. Det gjør noe med dem.

En aktivitet for alle

Flere mødre og én pappa er kommet med babyene sine.

– De er flinke til å dele. Se, nå får noen av de eldre holde litt, og snakke med babyene. Nærkontakt er fint, smiler Gitte.

Rundt 25 eldre kommer inn i rommet. De fleste går selv, noen med litt

støtte av en rullator eller en pleier. Enkelte sitter i rullestol.

– En aktivitet som denne krever lite av beboerne her. Derfor pleier det å bli helt fullt i stua. En god del aktiviteter krever jo at man bidrar litt selv. Men dette er for alle, og det synes de er hyggelig. Det er jo nesten umulig å ikke bli glad når man ser disse småtassene.

Gitte forteller at de av og til har barnehager på besøk også.

– Det er veldig bra, ikke bare for de gamle, men også for barna. Det er fullt av babyer på mattene, og stolradene rundt er også fullsatte. Ellen Tveita starter babysangen. Sammen med foreldrene, og noen av de eldre, starter hun med «Den fyrste song». Så kommer de kjente barne-sangene én etter én. Her er «Lille Petter Edderkopp», «Ro, ro, ro din båt», «Kan du si meg hvem jeg er» og mange flere.

Sang og såpebobler

Når foreldrene synger sangen «Baby-samba», danser de med barna rundt i lokalet. Beboerne har fått rytmeegg. Noen klapper litt. De fleste sitter bare med store smil.

Mens babyene blir båret rundt, høres flere av de eldre over sangen:

– Åh, for en skjønn unge!



KONFIRMANT* 2019

Konfirmasjonstiden i Manglerud starter med en stemningsfull lysmesse 9. desember. Konfirmasjons-samlingene går fra januar og frem til konfirmasjonsfesten i september.

I løpet av denne tiden skal vi blant annet på to leirer, ha ulike typer undervisningssamlinger, delta i Kirkens Nødhjelps innsamlingsaksjon, ha kafékvelder og mye sosialt og moro.

Konfirmasjonstiden skal være for alle, uansett funksjonsevne. Ta kontakt med kirken ved behov for individuell tilrettelegging.

Skriv deg inn og velg ønsket konfirmasjonsdag på kirkens nettsider: www.kirken.no/manglerud, velg «Ungdom» og deretter «Konfirmant», eller ta kontakt med konfirmantprest Kjetil Hoel Hauge på kh362@kirken.no.

Hjertelig velkommen som konfirmant i 2019!

Ny kulturskole på Manglerud

– Vi har startet med gitarundervisning på Manglerud. Og håper å kunne utvide med flere instrumenter etter hvert, sier prosjektleder for KFUK-KFUM kulturskole, Hans Olav Baden.

Den kommunale kulturskolen har lange køer, og klarer ikke tilby plasser til alle som ønsker det. Dette er noe av motivasjonen til Norges KFUK-KFUM som har startet undervisnings-tilbud flere steder i Oslo og Bærum.

– Vi tilbyr musikk-undervisning på et solid nivå, med profesjonelle lærere og instruktører, sier prosjektleder Baden.

En av fordelene med den nye kulturskolen er at elevene samtidig som de får én til én-undervisning vil kunne være del av et større miljø i barne- og ungdomsarbeidet i Manglerud kirke.

Påmeldingen til kulturskolen er åpen, og du finner mer info og påmeldingsskjema på www.kulturforalle.no.



- Se så fin han er! Han koser seg.
- Hvor gammel er han? Så stort smil om munnen, vettu.
- Kan du tenke deg så fort tida går? Det er artig å se at de kravler seg i vei.

Etter en halvtime er det tid for avslutning. «Når trollmor har lagt sine elleve små troll» avløses av «Kjære Gud jeg har det godt». Da synger mange av de eldre med. Til slutt spilles sangen «Herren vel-signe deg». Under den blåser Ellen Tveita såpebobler utover forsamlingen.

– Vi ser hvor mye det betyr for beboerne her at vi kommer. Foreldrene på babysang synes også det er fint. De spør om vi kan gå hit oftere, men det har vi ikke fått til, sier Ellen.

Sprer glede

Marion Elisabeth Stang Langård er en av beboerne på Manglerudhjemmet. Hun blir sittende igjen litt med babyene etter sangen.

– Jeg synes det er særlig hyggelig når det kommer barn hit. Og disse babyene er så vakre. Jeg har jo hatt noen babyer selv engang, så jeg synes det er så fint å få se dem. Dessuten synes jeg det er koselig med sangen!

Foreldrene har med seg matpakke til Manglerudhjemmet, og spiser sammen etter babysangen.

– Det er veldig hyggelig å være her. De gamle lyser opp så man nesten skulle tro at de ikke var syke. Jeg synes det er så fint at disse barna – uten å vite det selv – er med å gi så innmari mye. Foreldrene også – bare gjennom å være her med barna, sier Ellen Tveita.



Dyktige spillere. Petter Birkheim Andersen, Pontus Finstad og Joachim Lunde Hermansen har alle stort potensiale.

Tre talenter

Guttene er i slutten av tenårene. Alle har stort potensiale. Nå spiller de på A-laget til Manglerud Star.

Tekst og foto: Lena S. Sandvik

Petter har skjøvet hjelmen litt bakover på hodet. Han drar hånda ut av hanskene og rekker frem neven. A-lagets treningstime er nettopp avsluttet.

– Beklager at jeg er så svett, altså. Jeg heter Petter.

Pontus har kommet også. Med lue og boblejakke. Han er skadet og måtte stå over ettermiddagens trening. Mens vanningsbilen gjør isen klar til neste treningsgruppe, kommer Joachim også. Rett fra jobben på AKS på Lambertseter skole. De tre guttene er unggutta på Manglerud Stars elite-lag. Talentene.

Inne i garderoben til U21 slår de tre guttene seg ned i en sofa. De småkrangler om hvem som er best til å snakke for seg. Hvem som bør lede an i intervjuet.

Vokst opp i ishallen

Den yngste må i ilden først. Pontus. Han forteller at han nærmest har vokst opp i Mangleruds ishall. For ham har bestefaren betydd mye på veien frem mot elitelaget.

– Bestefar var styreleder i Mangle-

rud Star i flere år. Og foreldrene mine har også spilt mye hockey. Selv gikk jeg på hockeyskole her i hallen, og så begynte jeg på lag da jeg var rundt seks år.

Pontus trivdes godt med å spille. Han syntes det var gøy på isen. Det synes han fortsatt.

– Jeg fikk mange kompiser i miljøet her, og jeg har hatt ledere som har fulgt meg hele veien. Så nå er jeg på A-laget.

Alle de tre guttene får veien til elitelaget til å høres ganske lett og morsom ut. Noen små nedturer har det kanskje vært underveis. Men aldri kjedelig.

– Jo, det er kjedelig å være skada, sier Pontus. Etter en uke med skade-avbrekk skal han få prøve seg på isen igjen i morgen.

Den spesielle garderoben

Joachim har en bror som er fem år eldre, og som også spiller på Manglerud Star sitt A-lag. Broren har betydd mye for hockeyveien hans.

– Jeg startet på hockeyskolen da jeg var tre år, og det var jo på grunn av broren min som spilte hockey. Jeg

fikk mange kamerater i MS – og her har jeg blitt.

19-åringen løfter frem garderoben som det mest miljøskapende i sporten.

– Det er ikke mange idretter som har et sånt garderobemiljø. Vi tuller med hverandre, blir sinte, men til syvende og sist er alle kamerater. Selv om vi gjør mye annet sosialt sammen utenom også, er garderoben noe bestandig. Den er der hver dag.

Manglerud Stars elitelag har slitt litt i starten av årets sesong. Petter forteller at stemningen i garderoben preges av det.

– Folk har ikke helt skjønt hvorfor vi ikke har vunnet. Men vi må bare krige på videre.

Mye trening

Petter har en mamma som har pushet ham til å bli med på mye ulik idrett.

– Mamma er megapunch, sier han. Men i Manglerud Star og på Ulsrud videregående er det Espen Sæther som får Petters stjerne.

– Espen har betydd mye for meg både fysisk og psykisk. Jeg synes han



**Det betyr utrolig mye at det står noen og heier på oss.
Det gir ekstra boost når det er jubel på tribunen.**

Joachim L. Hermansen

er en veldig god trener, og jeg får god utvikling når jeg trener med ham, sier Petter. Joachim nikker enig. Han deltar også på Espens treninger på formiddagene.

De tre gutta vet at det har kostet både tid og penger å investere i en hockeykarriere. Ikke bare for dem, men også for familien deres. Men den harde treningen er det de selv som må stå i.

Pontus er russ i år, men han nøler ikke når han sier at det er hockeyen han prioriterer.

– Vi er ikke som vanlige ungdommer som går på studier og som drar ut på byen hver torsdag og hver helg. Vi har treninger hver dag. Men vi har det like gøy, mener Joachim.

Norges beste Green Army

De tre gutta er svært fornøyde med The Green Army, fanklubben som støtter opp om elitelaget i MS i tykt og tynt.

– Vi har Norges minste men beste fanklan, mener Petter. Gutta har en liten dispuTT i sofaen om hvor mange som egentlig er med i klanen. De tipper et sted mellom 8 og 20.

– Uansett, det er mye familie og noen folk fra nærmiljøet som ofte kommer og heier også, men Green Army stiller alltid opp – på bortekamper også, sier Petter.

– Det betyr utrolig mye at det står noen og heier på oss. Det gir ekstra boost når det er jubel på tribunen, skyter Joachim inn.

Målet der fremme

På spørsmål om hvilket lag det er gøyest å spille mot, kommer svaret kjapt.

– Det er ikke noe å lure på. Det er hovedfienden – Vålerenga. I kamp mot dem er det kjempegøy å vinne og grusomt å tape, sier Joachim.

De tre guttene sier A-laget har som mål å samle mest mulig poeng i ligaen, kvalifisere seg til NM-sluttspillet, og gjøre sitt beste der. Alle de tre talentene drømmer om et liv der de kan leve av ishockeyen. Kanskje i et land der ishockey er stort.

– Hvis jeg er heldig med skader og sånn skal man jo ikke se bort fra Washington Capitals, sier Petter med glimt i øyet.



**Pontus
Finstad**

Alder: 18 år

Utdanning: Går på Wang toppidretts-
gymnas

**Daglig leder i Manglerud Star
bredde, Rune Molberg, sier:**

– Pontus er en spennende og offensiv løper med stor fart. Han er dedikert, og veldig god på skøyter. Han må jobbe med avslutningene sine og sette puckene i mål.



**Joachim Lunde
Hermansen**

Alder: 19 år

Utdanning: Nettopp avsluttet Wang
toppidrettsgymnas

Jobb: Lambertseter skole

**Daglig leder i Manglerud Star
bredde, Rune Molberg, sier:**

– Joachim har alt vært i A-troppen 2-3 år. Han har fått en rolle på laget. Jeg mener han har spilt for lite juniorhockey, noe som har stoppet ham litt i utviklingen og i det offensive spillet. Det er viktig at han opprettholder samme treningsmengde som han hadde da han gikk på skolen.



**Petter Birkheim
Andersen**

Alder: 19 år

Utdanning: Nettopp avsluttet Ulsrud
vgs. idrettslinja

Jobb: DHL-Express

**Daglig leder i Manglerud Star
bredde, Rune Molberg, sier:**

– Petter er en av de større talentene på backsiden i Norge. Han må jobbe med skøyteteknikken sin, så kan han nå helt til topps.

Dåp som tema i gudstjenester

Som en del av kirkens satsing på dåp (se s. 3) Lages det like over jul en rekke med fire gudstjenester der temaet er hentet fra dåpsliturgien.

Ved hver dåp gir foreldre og faddere, kirken og menigheten, et løfte om at de tar på seg et ansvar. Dette kalles for «fadderansvaret» eller «foreldre- og fadderansvaret».

Presten sier:

«Dere skal være vitner om at dette barnet er døpt med den kristne dåp. Sammen med vår menighet og hele kirken får dere del i et hellig ansvar: å vise omsorg for barnet, be for barnet, lære barnet selv å be og hjelpe barnet til å bruke Guds ord og delta i den hellige nattverd, så barnet kan leve og vokse i den kristne tro»

Det har gitt oss fire temagudstjenester:

- 20. januar: «Bønn» (Be for dem, lære dem selv å be).
- 27. januar: (OBS: kl. 12.00!) «Guds ord og sakramentene» (Hjelpe dem til å bruke Guds ord og delta i den hellige nattverd).
- 3. februar: «Omsorg». (Å vise omsorg for dem).
- 10. februar: «Leve og vokse» (Så barnet kan leve og vokse i den kristne tro).

Målet er at temagudstjenestene skal gi inspirasjon og oppmerksomhet mot hva det betyr å leve et liv i dåpens nåde. Temaene skal altså skape glede og bevissthet rundt dåpen og hvilken gave den er.



RYEN Tannhelseklinikk



Kr. 395,-

Førstegangsundersøkelse
inkl. to røntgenbilder, enkel tannrens og puss

Velkommen til tannlegene Åberg og Kristensen
Hos oss kan du få hjelp til
all tannbehandling

Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

Tannlegene Jan L. Kristensen og Siri Beathe Åberg
Tlf. 22 29 57 03 E-post: post@ryentannhelse.no
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.



Julekonsert med Abildsø Bygdekor

Manglerud kirke

Søndag 16. desember kl. 17.00

Stort juleprogram med solistinnslag

Billetter: Kr 150,- Barn opp til 12 år gratis.



Aldersvennlig informasjonshjelp!

Synes du det er vanskelig å finne frem i informasjonjungelen? Seniorinfo kan hjelpe deg!

Tekst: Maria Rotli Freim

For omtrent to år siden så senioren på Manglerud et behov: Et informasjonssenter der eldre lett skal få tak i den informasjonen de trenger. De opprettet Seniorinfo.

Har tid og hjelp

Seniorinfo er en frivillighetssentral som hjelper eldre med å finne informasjonen de trenger. De holder til i et lite hus på tunet til Manglerud gård. Her jobber 12 ivrige frivillige som tar imot henvendelser på telefon og ved besøk.

– Mange eldre sitter hjemme alene og gruer seg for å ringe kommunale kontorer. Seniorinfo har en lav terskel. Hit kan du ringe og få svar med en gang. Kommer du innom, tar vi en prat over en kopp kaffe, sier Ann Beate Karlsen. Hun er frivillig på infosenteret, og har vakt sammen med Arne Matre denne dagen.

Til Seniorinfo kan eldre ringe eller møte opp med alle typer spørsmål.

– Hvis det er noe vi ikke har svaret på der og da, finner vi det ut og ringer tilbake til den som spurte, sier Arne.

De frivillige hjelper til med alt fra søknader, blant annet TT-kort, handikapoblat osv. De har er en følge-tjeneste som følger eldre til sykehus, tannlege, lege osv. De har også en

seniortjeneste som utfører småjobber i hjemmet sammen med frivillighetssentralen. På kontoret kan du kjøpe brodder, krykker og andre nyttige verktøy.

Nominert til Seniorprisen

Seniorinfo ble nominert til Seniorprisen for «Fagpris for aldersvennlig tiltak» i høst. Prisen ble delt ut 5. oktober. Seniorprisen stimulerer til nytenking og løfter frem gode tiltak for å vise frem det beste fra eldreomsorgen i Oslo. Dette er en pris som deles ut hvert år.

– Tiltaket «Generasjonsmøter» vant prisen i år. Det var flott og veldig stas at Seniorinfo ble nominert, sier Arne med et smil om munnen.

Tilbud

For tiden er det Seniorinfo som også drifter Manglerud frivillighetssentral. Hvis noen føler seg kvalm, svimmel eller lignende og skal på sykehuset, på butikken eller andre steder, kan de ringe hit.

– Da ordner vi så personen får en følgesvenn som kan hjelpe, sier Ann Beate.

Hun forteller at frivillighetssentralen, gjennom seniortjenesten, tilbyr hjelp til små tjenester i hjemmet. Det kan være hjelp til å skifte lyspærer, klippe plen eller lignende.

Til seniorinfo kan man komme med alle typer spørsmål og få hjelp til å fylle ut ulike søknader og skjemaer. Alle tjenestene er gratis.

– Seniorinfo kan også tilby «kom i gang hjelp» for både PC, nettbrett og mobil, sier Arne.

Advokathjelp

Han forteller at man også kan få advokathjelp gjennom Seniorinfo.

– Dersom du skal sette opp en fremtidsfullmakt, et testamente eller foreta et skifte, er advokat Audhild Freberg tilgjengelig. Hun er på Seniorinfo-kontoret hver siste tirsdag i måneden. Første konsultasjon er gratis. Utover dette fakturerer Senior Norge etter statens satser for advokatbistand.

Arne legger til at bestilling av time går gjennom Senior Norge – hvor man også må være medlem.

Givende

– Å kunne hjelpe andre er kjempegivende! Vi frivillige ved Seniorinfo veileder i hjelpe- og aktivitetstilbud i bydelen. Informasjonssenteret her skal være brukervennlig. Du skal bli sett, hørt og du skal få hjelp gjennom hele prosessen, sier Ann Beate.

Seniorinfo

Åpningstider:

Mandag, onsdag og fredag
fra kl. 10 til 14

Tlf.: 905 47 600

E-post: infosenter64@gmail.com

Adresse: Byggveien 15, 0680 Oslo



Sophia Blum

Alder: 47

Bor: Prinsdal

Fra: Gøteborg

Stilling: Kantor (organist)

Karriere: Organist i 22 år i Norge og Sverige. Er utdannet piano- og blokkfløytelærer.

Videreutdanning som kordirigent.

Dette er jeg god til:

Å være positiv og løsningsorientert

Dette er jeg dårlig til:

Å være tidsoptimist

Min favoritt på nettet:

Finn.no

Jeg kan ikke fordra:

Urettferdighet

Jeg er redd for:

Global oppvarming og dens påvirkning

Dette gjør meg glad:

Musikk og mennesker

Å finne balansen mellom tradisjon og fornyelse

Sophia Blum, organisten i Manglerud kirke, ønsker å gjøre kirkemusikken relevant for folk i dag.

Tekst og foto: Maria Rotli Freim

– Dette blir spennende, la meg avklare en ting med presten før han går for dagen, så kommer jeg straks tilbake, sier en smilende Sophia Blum.

Sophia er organist, kantor, i Manglerud kirke. Det bærer kontoret hennes preg av. Her er plakater fra ulike konserter og barnetegninger på veggene. Noter ligger godt organisert og et piano har fått plass på det

romslige kontoret i kirkens underetasje.

Sophia er født i Gøteborg og nå bor hun på Prinsdal. Så lenge hun kan huske har hun hatt et spesielt forhold til kirken og musikken.

– Så det å jobbe i kirken ble et naturlig valg for meg.

Brenner for musikken

– *Har du en visjon eller et mål i jobben?*

– Jeg ønsker å gjøre kirkemusikken relevant for folk i dag. Kirkemusikken

har, og skal ha, sterke røtter i tradisjonen, men jeg mener at fornyelse er like viktig. Etter hvert blir jo fornyelsen en del av tradisjonen. Derfor ønsker jeg å jobbe for at kirkemusikken skal få en fornyet betydning for folk. Målet mitt er å finne denne balansen mellom tradisjon og fornyelse. Begge deler er like viktige. Sangen «Til Ungdommen» har fått en fornyelse i dagens samfunn. Den vekker minner og griper oss. Jeg ønsker å jobbe i dette spenningsfeltet. Når musikken rører ved

oss, samler den oss og utvikler oss.

Kor og kreativt miljø

– *Hva trives du best med i jobben?*

– Jeg har så mange ting jeg liker i denne jobben. Skulle jeg trekke ut noe, så er det spesielt to ting. Det ene er å drive kor, damekoret.

Sophia stopper opp og retter seg selv:

– Akkurat nå er det bare damer, men hvem vet – kanskje vi får med oss menn etter hvert. Vi har en fin gjeng damer og et godt fellesskap. Korsangen bringer frem endorfiner som er lykkehormon. Så vi kan kanskje synge oss til lykke! Sangen kan og være selvutviklede, den vekker ved ulike følelser.

Sophia forteller videre at hun trives godt med kollegaene i Manglerud menighet. Hun forteller at de har et godt miljø med lav terskel for å komme med kreative forslag.

– Vi har en åpen og konstruktiv tone.

Musikk gjennom hele livet

– *Er det noe du synes er vanskelig i jobben?*

– Å vite hva folk kjenner seg igjen i. Det krever tankevirkosomhet, dialoger og mye energi.

I arbeidet som kantor møter Sophia mennesker i ulike livssituasjoner.

– Her jobber jeg aktivt med å finne et musikalsk språk som passer for målgruppen foran meg. Musikken er gjerne en del av alt og viktigere enn hva mange tror. I arbeid med demente for eksempel. Mennesker som har demens glemmer jo mye. Men sangene er med dem hele livet, og de husker tekstene fra de var små. I begravelser ønsker jeg å gjøre stunden i kirken god for familien. Da jobber jeg mye med å velge musikk som gir en helhet.

– *Hvem skulle du ønske å se flere av i Manglerud kirke?*

– Jeg ønsker å se flere barnefamilier, vi har et utrolig bra tilbud for barn. Jeg håper at flere på Manglerud får oppleve dette!

Tilbud til barn og ungdom i Manglerud kirke

Babysang

For deg som er hjemme med baby 0-1 år. En halvtimes sangstund, etterfulgt av lunsj. Ansvarlig: Ellen Tveita, et763@kirken.no.

Mandagene 3. des, 17. des, 14. jan, 28. jan, 11. feb, 25. feb., 25. mars kl. 11.00 - 13.30. Pris: 300,- for hele permisjonstiden.

freeDags

En klubb for deg som går i 6.-9. kl., på fredagene 23. nov., 7. des., 11. jan., 25.

jan., 8. feb., 1. mars, 22. mars.

Kl. 19.00-21.30.

Vi har kiosk, spill og arrangerer ulike aktiviteter.

Vi holder til i kjelleren i kirken.

Ta med litt penger til kiosken, og en venn eller to!

Ansvarlig: Stig Muren,

s.muren@online.no.

Pris per semester: 150,-



Supertirsdag

Kl. 17.00-18.00 annenhver tirsdag

Ansvarlig: Trosopplæringsleder Ellen Tveita

Datoer: 27. nov., 11. des., 22. jan., 5. feb., 5. mars, 19. mars

Påmelding til middagen via facebookgruppen

«Supertirsdag i Manglerud kirke».

Påmelding til aktivitetene via kirkens nettsider:

www.kirken.no/manglerud

Familiemiddag kl 17.00-17.30 For deg som vil komme til ferdig middag etter barnehage og skole. Kr. 25 per pers.

Knøttesang kl 17.30-18.00 For barn 1-3 år som liker å synge! (I følge med foresatte.) Prøv en gang før du melder deg på. Kr. 100 per semester.

Supersang kl 17.30-18.00 For barn fra 4 år og til og med første klasse som liker å synge! Prøv en gang før du melder deg på. Kr. 200 per semester.

Triangelklubben kl. 17.45-19.15 i kirkekjelleren for barn fra 2. -5. klasse. Påmelding til Vidar Lund, vidar.lund@fhi.no
Pris per semester: 50 kr + årsavgift til KFUK/KFUM: 150 kr.

Kafékveld

For ungdommer i konfirmantalden og oppover, hver onsdag kl. 19-21.

VELKOMMEN!

Få oppdatert informasjon og nyttige påminnelser.
Følg med på: facebook.com/manglerudkirke



Trosopplæring

Gjennom året inviteres hvert enkelt årskull til egne opplegg der de får lære mer om den kristne troen. Invitasjon sendes i posten, men hold gjerne av datoer allerede nå!

Går du i 5. eller 6. klasse?

Lys Våken 24.-25. november. Her skal vi leke og kose oss, lære om Jesus, og ikke minst overnatte i kirken! Mer info og påmeldingsskjema finnes på kirkens nettsider.

Født i 2013?

Julespill 16. desember kl. 12 på Manglerud senter. Alle født i 2013 er spesielt invitert til å bli med i englekoret. Øvelser skjer i kirkerommet 27. nov. og 11. des. kl. 17.30-18.30.

Døpt i 2018?

Da er du spesielt invitert på dåpsfest 3. februar kl. 11. Gudstjenesten etterfølges av «byttedag» der en kan ta med klær man vil gi bort og finne nye klær for 0-5-åringer.

Født i 2012?

Superheltsamling på Triangelklubben for alle førsteklassinger, tirsdag 19. feb. kl. 18. Vi leker, lager karnevalkostyme og blir kjent med superhelter i andre land!

Karnevalgudstjeneste 3. mars kl. 11. Førsteklassinger er spesielt invitert. Vi lærer hvordan vi kan være superhelter i fastetiden!



VB | **Martinsen & Brodahl AS**
VÅRME & BÅD

Butikk i Schweigaardsgt. 58
Tlf. 22 19 44 30

God på bolig – ekspert på OBOS



Medlemsrabatt:
Spar 5000 kr på
boligsalget!



Mona Pedersen

Tlf. 916 65 715



André Johannessen

Tlf. 948 30 056



Andreas S. Amundsen

Tlf. 994 10 178



Anette Berge Aas

Tlf. 404 74 731

OBOS Eiendomsmeglere avd. Manglerud
Tlf. 22 86 54 90 / obos-eiendomsmeglere.no

OBOS
Eiendomsmeglere

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

- Testamenter / arveoppgjør.
- Samboeravtaler / ektepakter.
- Separasjon / skilsmisse.
- Arbeidsrett.
- Kjøp / salg av fast eiendom / generasjonsskifte.

Manglerud Senter, Plogveien 6, kontor i 2. etg
Timebestilling: tlf. 21 37 71 77 / 90 88 97 33
E-post: kpauslrud@kindemco.no



Gunnar Ruud
CATERING - SELKAPSMAT



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

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

www.gunnarruud.no
Tlf. 23 30 25 00

Gunnar Ruud
Norderhovgt. 7 - 0654 Oslo

Manglerud kirke vinteren 2018/2019

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff!

Hver andre torsdag kl. 11.30-13.30.

Programmet er variert, og består av sang og musikk, dagens refleksjon, kåseri/foredrag og servering av smørbrød.

Gratis. Utlodning eller kollekt annenhver gang.

- **13. desember:** *Advent i ord og toner.*
Tore Kopperud, Sophia og Mikael Blum, Bjørn Husom.
- **24. januar:** *Forsonet med livet.*
Laila Riksåsen Dahl. Utlodning.
- **7. februar:** *Eldre og klokere – hva med alkohol?*
Ruth Manskow Løken.
- **21. februar:** Tema kunngjøres senere.
Utlodning

Forbønngudstjenester

21. januar, 24. mars, 5. mai kl. 11.00

Vi tror forbønn er viktig – så viktig at den skal praktiseres konkret også i gudstjenestene.

I forbønngudstjenestene får alle mulighet til å komme opp til alterringen og bli bedt for. Forbønn er en mulighet til å få kraft, styrke og velsignelse. Vi får invitere Gud inn i livet vårt, og midt i vanskeligheter og sykdom kan vi be om å få overgivelse i Guds hender. Forbønn kan forandre deg og livet ditt.

Foto: Harold Leenderts



Delekvelder

Kveldstid kl. 18.00 – 19.30.

Gjennom innledning, samtale og bønn deler vi erfaring om livet og Gud. Er du interessert i å bli med? Vi har alt én gruppe – og det er mulig å starte en ny! Send en SMS til prest Anne Marie 917 37 212 så snart som mulig!

Felleskapskveld

13. februar kl. 19.00.

Torborg Aalen Leenderts snakker om temaet « I møte med lidelsen, finnes det en kjærlig Gud? ».

VELKOMMEN!

Døpte

Victoria Wiberg-Millerud
Vilde Blaauw Blakstad
Leo Ommedal Løkling
Henrik Barlund Bjerkeseth
Milla Wangen
Hennie Immerstein
Theodor Svamo Jørgensen
Nanna Hoff-Olsen Klostermann
Jakob Bringsvor Ellingsen
Sebastian Evensen Kollerøs
Oscar Algarr-Stubberud
Mathilda Elise Regbo
Nora Müller-Mathisen

Døde

Bjørn Roger Kristiansen
Bjarne Eugen Jørgensen
Astrid Holen
Astrid Larsen
Gunhild Lindberg
Ellen Gulbrandsen
Kari Marie Moell
Ragna Holmgren
Aase Fredenlund
Else Bjertnes Stene
Tor Eivind Hansen
Terje Olav Østom
Lita Elisif Wester



Julelys. Midt i vårt mørke bryter Gud seg inn og tenner lyset.

Julas smerte

Dette bladet inneholder program for advent og jul i Manglerud kirke. Vi gleder oss! Adventstida er en flott tid i kirken, vi tenner lys og ser fram til barnet som skal komme.

Samtidig vet vi at tider på året med mye fellesskap og glede kan være ekstra tunge å bære. I høytidene blir gledene større, men vonde følelser kan også forsterkes: Savn, etter han eller hun vi alltid traff 1. juledag. Smerte over å være alene, når det det virker som om alle andre har mange rundt seg. Frykt for hvordan det skal gå i år. Jula i fjor var bare stress og mas.

På vei inn i denne juletida har jeg grunna litt på hva som er troens gode budskap til alle som synes jul og høytider er vondere og vanskeligere enn ellers.

Julens Jesusbarn sier noe fint som voksen mann, i Matteus-evangeliet: «Kom til meg, alle dere som strever

og bærer tunge byrder, så vil jeg gi dere hvile.

Julas budskap er ikke stress og smerte. Det er hvile. Guds sønn blir menneske for at vi skal finne hvile. I oss selv. Med mennesker rundt oss. Og i vår angstfylte verden.

Uansett hvor alene vi føler oss, er Gud hos oss. Jula handler om at Gud blir menneske. Han er sammen med oss, midt i vår verden.

Uansett hvor stressa vi er har Gud kontroll. Han bærer oss når vi trenger det. Og uansett hvor mye vi savner de vi er glad i har Jesus gitt oss et levende håp – om et liv etter dette hjemme hos Gud.

Midt i vårt mørke bryter Gud seg inn og tenner lyset. La denne advents- og juletida bli en tid hvor vi viser særlig omsorg og omtanke. Inviter noen, snakk med noen, inkluder noen som trenger det!

Da kan det bli en god og velsigna tid for alle.

Sogneprest Espen A. Hasle

Kontakt kirken

Ansatte: Sogneprest Espen Andreas Hasle, kapellan Kjetil Hauge, kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl, trosopplæringsleder Ellen Tveita, menighetsforvalter Ole Kjetil Bø, kantor Sophia Blum, ungdomsarbeider Eva Thingbø, kirketjener Johnny Hagen.

Menighetsrådet: Kamilla Lunde (leder), Helge Vatne (nestleder).

Tlf: 23 62 99 42

Epost: post.manglerud@oslo.kirken.no

Nettside: kirken.no/manglerud

ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Jomfrubråtveien 85,
1179 Oslo

☎ 461 90 056
post@annelinebegravelsesbyraa.no
www.annelinebegravelsesbyraa.no

En verdig avskjed

Gudstjenester i tiden som kommer

2. desember kl. 11.00

1. søndag i adventstiden

Gudstjeneste med nattverd og dåp ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Østensjø Blanda Blæs deltar. Kirkekaffe. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

9. desember kl. 19.00

2. søndag i adventstiden

Lysmesse med nattverd ved Kjetil Hauge. Lysmessa er en stemningsfull og annerledes gudstjeneste med bra band, flott musikk og en unik mulighet til en timeout i den travle adventstiden. I tillegg trekker vi opp de store linjene og fokuserer på hva advent betyr for oss i dag. Hjertelig velkommen til en stemningsfull lysmesse! Kantor, Sophia Blum. Bass og saksofon, Eivind og Sverre Sognnæs. Ungdomslederne er med. Kirkekaffe. Takkoffer: NLM Ung.

16. desember kl. 12.00

3. søndag i adventstiden

Julesanggudstjeneste på Manglerud Senter ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Manglerud kirkes vokalgruppe og Supersang deltar med sang. Julespill ved menighetens barnarbeid. Kirkekaffe. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

24. desember kl. 13.30

Julaften

Julegudstjeneste ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Musikk ved Høyenhall og Manglerud skolekorps. Sang ved Hallvor og Stephanie Djupvik. Takkoffer: Kirkens Nødhjelp.

24. desember kl. 15.00

Julaften

Julegudstjeneste ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Musikk ved Østre Aker musikkorps. Takkoffer: Kirkens Nødhjelp.

25. desember kl. 11.00

1. juledag

Høytidsgudstjeneste med nattverd og dåp ved Kjetil Hauge. Kirkekaffe. Takkoffer: NKSS.

26. desember kl. 11.00

2. juledag

Gudstjeneste med nattverd og dåp ved Anne Marie Hindahl Lofthus. Kantor, Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Stefanusalliansen.

30. desember kl. 11.00

Søndag etter jul

Fellesgudstjeneste med Bøler og Oppsal menighet i Bøler kirke.

31. desember kl. 23.15

Nyttårsaften

Midnattsmesse i Oppsal kirke ved Kåre Skråmestø. Offer: Amnesty International.

1. januar kl. 18.00

Nyttårsdag

Felles prostigudstjeneste i Lambertseter kirke.

6. januar kl. 11.00

Kristi åpenbaringsdag

Supersøndag med nattverd og dåp ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Kirkekaffe. Juletreffest. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

13. januar kl. 11.00

2. søndag i åpenbaringstiden

Gudstjeneste med nattverd og dåp ved Kjetil Hauge. Preken av Inge Ålgård. Kantor, Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

20. januar kl. 11.00

3. søndag i åpenbaringstiden

Forbønns-gudstjeneste med nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl. Kantor, Sophia Blum. Temarekke om livet i dåpen «Et hellig ansvar»: Bønn. Kirkekaffe. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

27. januar kl. 12.00

4. søndag i åpenbaringstiden

Presentasjonsgudstjeneste med nattverd og dåp ved Kjetil Hauge. Kantor, Sophia Blum. Temarekke om livet i dåpen «Et hellig ansvar»: Guds ord og sakramentene. Kirkekaffe. Takkoffer: KRIK.

3. februar kl. 11.00

5. søndag i åpenbaringstiden

Superkrabbesøndag med dåpsfest, nattverd og dåp ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Temarekke om livet i dåpen «Et hellig ansvar»: Omsorg. Kirkekaffe. Takkoffer: Oslo/Akershus søndagsskolekrets.

10. februar kl. 11.00

6. søndag i åpenbaringstiden

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Temarekke om livet i dåpen «Et hellig ansvar»: Å leve og vokse i den kristne tro. Kirkekaffe. Takkoffer: NMS.

17. februar kl. 11.00

Såmannssøndag

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Espen Andreas Hasle. Kantor, Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Det Norske Bibelselskapet.

24. februar kl. 11.00

Kristi forklarelsesdag

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Kjetil Hauge. Kantor, Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

SKYSS

Trenger du skyss til kirken?

Ta kontakt med Per Asbjørn Meier på tlf [414 79 446](tel:41479446) senest kl 09.30 søndag morgen. Gjerne dagen før.



Adventsgudstjeneste på senteret

Søndag 16. desember kl. 12.00 fylles Manglerud Senteret med glad sang og god julestemning.

Manglerud Senter og Manglerud kirke inviterer også i år til gudstjeneste i adventstiden på Manglerud senter. Nytt i år er at menighetens egne krefter står på scenen. Barn fra 1-10 år fra menighetens barnegrupper, Knøttesang, Supersang og Triangelklubben har laget og øvd inn et julespill. Dette bidrar de med i gudstjenesten sammen med Manglerud kirkes vokalgruppe.

Primus motor er Ellen Tveita, trosopplæringsleder i Manglerud kirke.
– Dette blir en fest. Barn fra 1-10 år skal bidra som skuespillere og sangere, backet av voksenkoret. Det blir kos, julestemning og vakker musikk, sier Tveita.

Musikken både i julespillet og gudstjenesten spenner fra tradisjonelle julesanger til nyere godbiter.
– Dette kommer til å bli noe helt utenom det vanlige på senteret, og en opplevelse alle bør få med seg, sier Tveita.

Jesus blir født på Manglerud Senter!



Supersang



Ellen Tveita



Juletreffest

Søndag 6. januar kl. 11 blir det juletreffest i Manglerud kirke. Det blir familiegudstjeneste med juletrengang etterpå. Pris per person kr. 50,-
Alle er hjertelig velkommen!



RYENTANNLEGENE

395,- Førstegangsundersøkelse inkl. to røntgenbilder og vanlig tannstenrens

Velkommen til et hyggelig besøk hos tannlegene Istad, Aas, Mellemstrand og Hussain i nye, moderne lokaler på Ryen.

Ryensvingen 5. Gratis parkering.
Tlf: 21 42 24 12 / 48 84 74 49 E-post: post@ryentannlegene.no
www.ryentannlegene.no