

# Kontakten

MENIGHETSBLAD FOR BEKKELAGET OG ORMØY MENIGHET

NR 4 – 2019 – 80. ÅRG



## Kristin Aga, leder i Oslo Politiforening, er opptatt av forebyggende arbeid

- Det nye menighetsrådet
- Cantando 20 år!
- Debattmøte om eldres situasjon
- Temakveld med Petter Svaar



# Vi må ha litt perspektiv

Bompengeopprøret som kom tidligere i år fikk meg til å tenke. Hva er det som skjer? En ung mann på 19-20 år satte ord på mine tanker med et innlegg i avisen: Det er mange store utfordringer i verden som f.eks. det som skjer med klimaet og miljøet. Det er en ganske alvorlig utvikling. Og så driver vi her hjemme og krangler om en avgift!

Ja, hvor er perspektivet, kan man spørre. Er vi blitt så selvopptatte og lokale i vår tankegang at vi ikke evner å løfte blikket og se utover egen andedam? Hva betyr en krone fra eller til, eller en bom fra eller til, når det faktisk er helsetilstanden på vår klode som står på spill. Hva hjelper det om bomstasjonene fjernes og alle kostnader for veiprojekter blir dekket av Staten? Eller at det blir mer sosial/rettferdig bompengebetaling? Klima og miljø blir jo enda mer skadelidende, og vi får forverrede levekår på sikt.

1. juni fikk vi mange flere bomstasjoner her i Oslo, men beløpet på min faktura fra Fjellinjen lå på omtrent det samme som før denne datoen. Nå kjører nok jeg mindre enn de fleste, slik at det ikke gjør så mye utslag for min del. I det hele tatt så er jeg ikke i den situasjonen at jeg skal kjøre barn til skole/barnehage, hente dem om ettermiddagen, bruke bil til/ fra jobb ved å krysse gjennom hele byen og passere x antall bomstasjoner.

På Vestlandet hvor bompengeopprøret startet er



Foto: Jan Brekke.

situasjonen den at folk er mer avhengige av bil i hverdagen enn her i Oslo. Her kan bomutgiftene bli betydelige, særlig hvis du også er avhengig av ferjeforbindelser. I denne settingen er det forståelig at folk reagerer. Man opplever at den økonomiske hverdagen blir tøffere, og sliter med å se den store helheten, at det kanskje er andre mer viktige forhold man burde sette søkelys på.

Jeg merker det selv også. Når jeg kom hjem fra ferie i slutten av juli, var noe av det første jeg måtte gjøre å kjøpe ny vaskemaskin siden den gamle begynte å fuske altfor mye. Så var det rotfylling hos tannlegen, og

det er jo ikke akkurat gratis. Bilen inn på service, måtte skifte ut alle dekkene, fikk jeg beskjed om. TV'en og dekoderen ble ødelagte av lynnedslag. Det fikk jeg ordnet etter mye styr. Den eksterne harddisken som ikke ville gi meg tilgang måtte jeg ha datakyndig hjelp til å få rekonstruert dataene fra, der lå alle kamerabildene. Visste ikke at det var så dyrt å få has på disken, men han brukte jo lang tid... Ispedd litt sykdom så får jeg innrømme at det var vanskelig å løfte fokus bort fra egne utfordringer.

Vel, selv om det til tider kan være utfordrende å ha perspektiv over tilværelsen, så må vi ikke gi etter

for egoisme og navlebeskuelse. Når det gjelder bompenger så holder jeg meg her til Oslo, siden det er her vi bor. Det jeg opplever de senere årene er at luften er blitt bedre og trafikken flyter bra. Kollektivtrafikktilbudet er nok det beste i Norge. Flere unge som bor i byen, velger å ikke ta førerprøven fordi de ikke har bruk for bil her. Selv om det gjenstår en del, så begynner sykkelveinettet i Oslo å bli ganske omfattende. I det hele tatt, så går det riktig vei. Det er jo også et lite bidrag til et bedre miljø.

## Kontakten

**Ansvarlig utgiver:**  
Menighetsrådet i Bekkelaget og Ormøy menighet

**Redaksjonens adresse:**  
Bekkelaget og Ormøy menighetskontor.  
Sandstuveien 15, 1178 Oslo  
telefon 23 62 98 70

**Forsidebilde:** Anne Borgersen Skaug

**Redaktør:**  
Jan Brekke, jan.brekke@oslo.online.no

**Redaksjon:**  
Gunn von Trepka, gunn.von.trepka@vikenfiber.no  
Anne Borgersen Skaug, allskaug@online.no  
John Gjertsen, jg233@kirken.no  
Robert August Pedersen, robert.august.pedersen@gmail.com  
Jacob Birger Natvig, jbnatvig@online.no  
Christina Espey-Sundt, espeysun@gmail.com

**Annonser:**  
Annonsefrist: 6. november  
kontakt Christina Espey-Sundt, espeysun@gmail.com  
Farger: kr. 10,00 pr. sp. mm  
Neste deadline: 6. november

**Layout:** mariehaakstad@gmail.com

**Trykk:** Nr1Trykk. Opplag: 7.250

Frivillig abonnement kr. 250 for 2019  
Vipps: #44737, merk Kontakten

Kontakten legges også ut på menighetens nettside som pdf-fil

# Skam

I løpet av det siste året har det dukket opp en serie nye skam-ord, så som flyskam, bilskam og kjøttskam. Bør man skamme seg over en livsførsel som bidrar til å ødelegge miljøet?

Muligens var det blant klimaforkjempere man først snakket om skam i slike sammenhenger. Men den hyppigste bruken av disse skam-ordene kom utvilsomt fra folk som ikke ville skamme seg over å fly, bruke forurensende biler eller spise rødt kjøtt. Når de sa «flyskam», var det for å karakterisere miljøforkjempernes formaninger om å endre livsstil: Slike formaninger var moralisme og påførte folk en ubegrunnet og ufruktbar skamfølelse. Og så tok man sine flyturer – uten å skamme seg.

Grunnen til den sterke motstanden mot å innrømme skam, er naturligvis at skam oppfattes som et entydig negativt begrep. Det fins det gode grunner for. Mange husker skammekroken som maktmiddel, mobbing er å henge ut og skambelegge, og det å påføre folk skam står sentralt i alle former for sosial kontroll. Skam som på slike måter påføres utenfra, sikter mot at offeret også selv skal akseptere den negative dommen, skal skamme seg, se seg selv som liten, verdiløs og foraktelig.

Gitt at dette er essensen i skam, er det høyst forståelig at folk vegrer seg. Å skamme seg på slike premisser, leder til selvforakt, det er maktstjelende og lite motiverende for positiv innsats.

Når det er sagt, er det også gode grunner til å utvide perspektivet på skam en smule.

I den middelhavskultur der kristendommen ble til, var spørsmålet om skam og ære uhyre viktig. Begge forutsatte en sosial sammenheng. Man fikk eller mistet ære i et fellesskap. Man skammet seg overfor andre. Og hele veien ble man målt, eller målte seg selv, på de idealer som var gjeldende i fellesskapet.

Grunntrekkene i dette gjelder fortsatt. Fenomenet skam er jo ganske enkelt det negative motstykke til ære (eller ros), og hverken skam eller ære fins uten at det andre også gjør det. Dersom ikke noe er skammelig, er det heller ikke noe som er rosverdig. Dersom jeg ikke kan komme til å pådra meg skam, kan jeg heller ikke fortjene å bli gjort ære på. Denne enkle logikken forklarer hvorfor det å være skamløs ble oppfattet som enda verre enn å faktisk pådra seg skam. Å ikke eie skam i livet var ensbetydende med å være asosial, med å tre ut av fellesskapet og forkaste dets normer.

Kort og godt: Å tilhøre et fellesskap trekker med seg muligheter for såvel skam som ære. Det, kan man trygt slå fast, er en blandet velsignelse. For et fellesskap kan håndtere skam på umenneskelige måter, og det kan dyrke dem som har suksess på måter som nærmer seg avgudsdyrking. Eksemplene på slike overgrep og overdrivelser har økt i antall de seinere år, noe som er et viktig trekk ved den kulturelle endring Norge står midt oppe i.

Men det er også, i ethvert samfunn, all grunn til å rette et kritisk søkelys mot grunnlaget for skam og ære, mot de idealer og normer som det roses eller klandres etter. Disse kan dreie seg om alt fra kroppsideal og merkeklær til bragder på scene, idrettsarena eller børs. Men det kan også dreie seg om forskjellige etiske verdier, og har vel alltid, i større eller mindre grad, gjort det.

I dagens Norge synes etikk i synkende grad å være avgjørende for fellesskapets tildeling av skam og ære. Det henger sammen med en utvikling der etikken bit for bit blir privatisert, som om etiske verdier var et spørsmål om personlig smak og behag. Og der etikken krymper som grunnlag for skam og ære, ser det ut til at ting som markedsverdi og utseende vektlegges desto mer. I sin ytterste konsekvens fører dette til at skam og ære avgjøres av folks fasade.



Trond Skard Dokka er menighetsrådsleder i Bekkelaget og Ormøy menighet.

Til tross for at den skam/ære-kultur som omga den første kristendommen, i noen grad preget den, ble ikke skam noe hovedbegrep i kristendommen. Langt viktigere ble begrep som synd og skyld.

Selv om det i dagligtalen nok er slektskap mellom skam og synd, er det verdt å markere noen forskjeller. Der skam i regelen stempler personer, har synd et skarpere fokus på konkrete handlinger og på vår skyldighet til å gjøre opp for oss. Den kristne forståelse av synd og skyld frigjør også vurderingsnormene fra fellesskapets skiftende idealer. I stedet knyttes de til en høyere rett, gjerne slik den er konkretisert i de ti bud. Det innebærer en annen viktig forskjell: Den som vi i siste instans er ansvarlig overfor, er ikke folkemeningen, «influensere» eller andre smaksdommere, men tilværelsens aller mest opphøyde instans.

Slik kirka forstår det, er denne instansen en Gud som tilgir og viser nåde i det evige – slik at vi kan gjøre opp for oss og leve ansvarlig i det timelige.

Burde vi snakke om flyskam? Tja. På den ene side er det vel ikke mindre grunn til å skamme seg over å bidra til klimaødeleggelse enn det er over å stjele, lyve, ødelegge andres ekteskap eller drepe.

På den annen side kan skamfølelse i og for seg ikke være så viktig. Langt viktigere enn hva vi måtte føle, er hva vi så gjør. Mye taler for at skamfølelse kan virke lammende.

Vi ber for

- Allehelgensgudstjenester og -samlinger i menighetene våre
- Alle som søker til åpne kirker ved Allehelgen
- Menighetens arbeid med sorggrupper og for de som deltar
- TV-aksjonens innsamling til Care – arbeid for fattige kvinner
- De eldre på sykehjemmene våre: Bekkelagshjemmet og Ryen helsehus
- Dåpsbarna som døpes i høst, og deres familier
- Menighetsarbeidet på Simensbråten-Ekeberg

Og da tenker jeg at det tradisjonelle kristne språket om synd og skyld, om å bli satt fri og om å gjøre opp for seg, setter oss bedre i stand til å endre atferd enn skamspråket gjør.

Uansett: Framtredende politikere synes for tida å ha en nærmest panisk angst for å akseptere skam over det de gjør. De insisterer på å være uten skam. Greit, - om de ikke dermed fraskriver seg ansvaret for sin egen praksis, slik det var tilfellet med tradisjonell skamløshet.

Men tenk om vi hadde politikere som våget å innrømme skyld for klimakrisa! Da ville det bli lettere for oss andre også å gjøre det. Og vi kunne endre vår private praksis i takt med konstruktive politiske linjeskift.

## Nytt fra Menighetsrådet

• Forberedelse av høstens kirke-valg har stått øverst på menighetsrådets og administrasjonens agenda i sommer.

• Menigheten er i forhandlinger med Solon (som kjøpte naboeiendommen

til Bekkelagshjemmet) om en helhetlig utbyggingsplan for de områdene partene disponerer. I den felles framtidvisjonen «Seniorlandsby» er det for menigheten avgjørende å fastholde det diakonale aspektet, samt å videreutvikle samarbeidet med Bymisjonen.

• Menighetsrådet har vedtatt å inngå en vennskapsavtale med den evangelisk-lutherske menigheten Beit Sahour (ved Betlehem).

• Ny belysning i Bekkelaget kirke er under utprøving før endelig løsning kan vedtas.

# TROSOPPLÆRINGSTILTAK

## Oversikt over høsten 2019

**Babysang**  
Bekkelaget menighetssenter og SEM-huset

**Fireårsbok**  
Fireåringer  
Bekkelaget kirke 10. november

**Kirkerottekino**  
5-åringer med familie

**Lys Våken**  
1. helg i advent

**Juleverksted**  
2. klassinger  
SEM-huset 5. desember

**VIDERE 1**  
10. klassinger  
oktober-november



## AKTIVITETSKALENDEREN

### MANDAG

Bandskolen  
kl. 15.00  
10-19 år  
Bekkelaget menighetssenter  
Kontakt: Alexander  
Lorentsen  
tlf. 915 52 540

Babysang  
kl. 10.30-11.15  
SEM-huset

Speider  
Oppdagere  
(annen hver uke)  
1.-3. klasse  
kl. 18.00-19.00  
Kontakt: Anne Langhus  
tlf. 979 67 675

Stifinnere  
4.-6. klasse  
kl. 18.00-19.30

Vandrere  
7.-9. klasse  
kl. 18.00-19.30

### ONSDAG

Svansen  
4-10 år  
kl. 17.45-19.00  
Ormøy Kirke

Lille-klubben  
0-3 år  
kl. 18.00-18.45  
Bekkelaget  
menighetssenter

Knøttekor  
3-6 år  
kl. 18.00-18.45  
Bekkelaget  
Menighetssenter

Barnegospel  
6-12 år  
1.-4. klasse  
kl. 18.00-19.00  
Bekkelaget  
Menighetssenter

Kirkemiddag  
Oddetallsuker:  
Bekkelaget menighetssenter  
kl. 17 -18.

Nabolagsmiddag  
partallsuker  
SEM-huset kl 17-18  
Ingen påmelding.

### TORS DAG

Babysang  
3-7 mnd  
kl. 11.30-12.15  
8-12 mnd  
kl. 13.00-13.45  
Bekkelaget  
menighetssenter

Kveldsavslutning  
15-25 år  
Første søndag i hver  
måned kl. 18.00-20.00  
Bekkelaget kirke

### SØNDAG

Søndagsskole  
for barna under  
gudstjenester med dåp i  
Bekkelaget og hver gang  
på SEM.

## BARNEANDAKTEN

Av: Kristin Øygaard

### Å be til Gud

I kirka så ber vi mye. I hver gudstjeneste er det mange ulike bønner som vi sier høyt eller stille. Å be er å være sammen med Gud og snakke med han. Det kan være vanskelig å forstå at man kan snakke med Gud når man ikke kan høre han.

Men kanskje har du en lillesøster eller lillebror? Mange foreldre har noe de kaller babycall, som har to deler. Den ene delen ligger ute med babyen i vogna eller i senga når den sover, og den andre delen har foreldrene med seg der de er. Da kan foreldrene høre når barnet begynner å gråte, eller snakke eller snu på seg. Men babyen hører ikke alt som foreldrene sitter og snakker om inne på stua. Kanskje kan vi sammenligne det litt med

hvordan det er med Gud? Vi hører ikke alt som Gud sier, men han hører alt vi sier.

Gud vil gjerne at vi skal snakke med han om alt som vi tenker på, og han hører faktisk alt, selv om vi ofte ikke hører han. Men av og til kan vi høre Gud, gjennom tankene våre eller noen ganger kan man høre Guds stemme. Men det er ikke så mange som opplever. Gud snakker ofte til oss på en annen måte, det kan være at vi får hjelp fra en venn eller at vi leser noe i bibelen som forteller oss om en bestemt ting som vi har bedt til Gud om. På slike ulike måter kan Gud snakke til oss, og da kan vi lytte.

Gud liker at vi kommer til han og

forteller ting. At vi kan klage på det som er dumt og vanskelig, takke for det som er godt, be om at han er med de som er syke eller at alle må få en god dag. Slike ting synes Gud er veldig fint å høre om, og så kan man si det stille inne i seg om man ikke vil si det høyt. Jesus sier at Gud vet hva vi trenger før vi har bedt om det. Så godt kjenner han oss. Men han vil veldig gjerne snakke med oss, og det kan vi altså gjøre ved å be.

«Takk Gud for at du alltid hører når vi ber. Takk for at vi kan komme til deg med alt, både det som er godt og det som er vanskelig. Hjelp oss til å lytte etter dine svar. Amen!»

# Menighetsrådsvalget Bekkelaget og Ormøy menighet 2019



Helen Linea Aall  
1082 stemmer  
fast medlem



Sondre Grimsmo Sinnes  
1072 stemmer  
fast medlem



Trond Skard Dokka  
1060 stemmer  
fast medlem



Rune Yndestad Møller  
1029 stemmer  
fast medlem



Harald Thue  
1016 stemmer  
fast medlem



Sissel Mosvoll  
1002 stemmer  
fast medlem



Betzy Marie Ellingsen Tunold  
995 stemmer  
fast medlem



Kari Hirth,  
975 stemmer  
fast medlem



Terje Fonk,  
971 stemmer  
varamedlem



Siri Jentoft Hjerpset  
966 stemmer  
varamedlem



Alf Henry Rasmussen  
964 stemmer  
varamedlem



Tom Arne Hemstad  
951 stemmer  
varamedlem



Roar Baust  
948 stemmer  
varamedlem

## På hjertet

Mari Løvaas

# Et lite hei kan utgjøre en forskjell

Tekst: Mari Løvaas

Når jeg skriver dette er det kun få dager igjen til valget, kommune- og fylkestingsvalget. Det å stemme er vår alles mulighet til å være med å påvirke samfunnet og kirken i den retningen vi synes er viktigst. Ingen er enige i alt et parti står for, men vi velger det som har de viktigste sakene, de beste verdiene slik vi ser det.

I forkant av valget leste jeg en kronikk om valget, men den handlet ikke om en konkret politisk sak eller hvorfor du burde stemme på akkurat dette partiet. Det var en annerledes valgkronikk som gjorde inntrykk på meg og hadde et viktig perspektiv.

Saken var skrevet at en mann, såkalt «vellykket» skrev han om seg selv. Han hadde god utdannelse, god jobb, god helse, god økonomi, han var ressurssterk og fremstod med en fin fasade. Så møtte han «livet», skriver han. Han mistet jobben i oljebransjen, samtidig mistet han livsgrunnlaget, verdigheten og identiteten. Han følte seg verdiløs

for samfunnet. Så opplevde han også i denne samme perioden at hans lillebror som han bodde sammen med tok sitt eget liv.

Han skriver om hvor lett det var å gi opp, bli desillusjonert, han var lenge ensom. Men så kom han til et punkt der han opplevde at det snudde, smerten og frustrasjonen snudde helt til noe som gav retning. Han opplevde igjen at det var bruk for ham, at han brydde seg, og fant ut hvem han var. Han opplevde å få livet tilbake.

Hovedpoenget i kronikken var ikke å brette ut om sitt eget liv som hadde vært vondt og vanskelig. Men poenget var at uansett hvilke saker vi snakker om i valgkampen, som kan oppleves som mer eller mindre viktige, må vi ikke miste av syne at det handler om mennesker. Valget må handle om mennesker. At vi må stemme for et samfunn som er der når vanskelige ting skjer og at vi må bli bedre til å ta vare på hverandre.

Fokuset må være på hvordan mennesker skal ha det i samfunnet vårt, hvordan de som strever med ulike ting skal få det bedre. At det er noen saker som er viktigere enn andre. Saker som handler om mennesker.

Alle har nok kjent på at når det kommer til store livskriser, sorg, utenforskap, ensomhet, så er det de menneskelige verdiene som gjelder. Det som vi ikke bare kan kjøpe for penger. Vi trenger omsorg, en å snakke med, noen som tør å spørre oss hvordan vi har det, som ikke gir oss opp selv om det kan ta lang tid å komme seg igjen. En som vil bli kjent med oss, være venn med oss.

Dette er ikke en oppgave bare for politikere og de som forvalter fellesskapets ressurser, men det er en oppgave vi alle har. En oppgave vi som kirke har. Være medmenneske, se hverandre. Mange har sikkert lagt merke til kampanjen til Ruter: Bilder av mennesker med teksten: "Hei, et lite ord kan utgjøre en forskjell".



Kapellan i Bekkelaget og Ormøy  
Mari Løvaas.

Under står teksten: «Rebekka føler seg ensom». Undersøkelsen som gjorde at kampanjen ble satt i gang viste at to av tre i Oslo kjenner seg ensomme.

Tenk at det kan være livsviktig for mennesker rundt oss at de føler seg sett og møtt på en god måte. Jesus er et forbilde for oss på gode møter med mennesker. Folk følte seg sett og møtt av ham og det gjorde en stor forskjell i livene deres. Så uansett hvor fornøyde vi er med valgresultatet, gjør vi et viktig valg hver dag når vi møter våre medmennesker. Vi kan gjøre en forskjell i deres liv.

«Ta derfor imot hverandre slik Kristus har tatt imot dere» (Romerbrevet 15, 7).

# Det viktigste: «Å være god i hjertet sitt»

Sitatet kommer fra Kristin Aga, Leder for Oslo Politiforening, i permisjon fra sin egentlige stilling som Politioverbetjent.

Tekst og foto: Anne Borgersen Skaug

Kristin Aga oser av energi og engasjement. Dialekten røper at hun kommer nordfra. Bodø var hjemstedet til hun var 19 år. Deretter var hun innom Tyskland hvor hun studerte, jobbet i et barnefengsel i Uruguay, var psykologistudent i Bergen, studerte kriminologi i Oslo og så Politihøyskolen i 1995. Det ble en stor overgang å flytte til «landet» på Bekkelagshøgda, da hun giftet seg med sin mann som var fra Oslo. Sorgen over flyttingen «til landet» varte ikke lenge. Hun oppdaget fort hvor tilgjengelig allting var her på høyden, busser, trikker, T-bane, flotte turmuligheter og perfekt avstand for en løpetur til jobben på politihuset. Her trives Kristin Aga med sin familie, venner, naboer og aktiviteter.

Uruguay, 22/7 og Oslo politiforening

Kristin Aga forteller at «hennes vei ble til mens hun gikk». Opplevelsene og erfaringene fra jobben i barnefengselet i Uruguay har hun tatt med videre i sitt arbeid. Hennes stilling er politioverbetjent, hun er politispesialist i pårørende-håndtering. Hun hadde bl.a. ansvaret for å koordinere alt pårørende-arbeidet etter 22/7, og jobber innen voldsavsnittet. Nå har hun hatt permisjon fra det noen år, og er leder for Oslo politiforening med ca 2800 medlemmer, og 220 tillitsvalgte. Hun var først nestleder, stilte så til valg på sin integritet. Hun var og er klar på at hun står for den hun er, samtidig som hun lytter til andre. Hun vil kunne legge seg om kvelden og vite hvem hun er, vil ikke miste seg selv for å tilfredsstille andres forventninger. De er fire personer som jobber heltid i organisasjonen. Kristin er vara i UniO-styret



*Kristin mener det å snakke med folk, ha regelmessig og fast samarbeid på gateplan er det beste som forebyggende arbeid.*

og sitter i styret for Politiets Fellesforbund.

#### Viktig å handle

Nylig hadde de politisk debatt i forbindelse med høstens valg. Ungdomskriminalitet stod på programmet. Kristins beskjed til politikerne er klar: «Nå har jeg hørt hva dere har sagt. Nå vil jeg følge med på hva dere gjør!» Hun har en kopp med teksten; «Du er ikke det du sier du er, du er det du gjør». Det lever hun etter.

Mennesker får ulike utfordringer i livet, Kristin har alltid ønsket å være med og utgjøre en forskjell. Det opplever hun at hun får muligheten til både i jobbsammenheng og på fritiden der hun har lett for å la seg velge inn i forskjellige verv. Ektefellen har prøvd å minne henne om at man kan gå på et møte uten å ta på seg enda et verv. Kristin ler godt og sier at der har hun noe å lære, det er bare så vanskelig å sitte stille og ikke melde seg når behovene står i kø. Hun innrømmer at hun er kjent for å ha sterke meninger, samtidig er hun en god samtalepartner og en som lytter til andre.

#### Få nok ressurser til forebyggende arbeid

Gjennom de siste årene, bl.a. i forbindelse med den nye politireformen, opplever Kristin en stor endring; -Før var det alltid politi ute og patruljerte, de hadde faste tider for oppfølging/besøk på ungdomsskoler, de var en del av hverdagsbildet. Man klarte å fange opp de unge som falt litt utenfor og som trengte tilrettelegging for å mestre hverdagen og livet.

- Alle som jobber med barn og unge; politi, barnehage, skole, skolehelsetjenesten, barnevern m. flere, de tenker langsiktig og burde fått bevilgninger som er sikre og som trykker deres arbeid i lang tid. Politikerne tenker kortsiktig, fra valg til valg, og når vi ser på alt de ikke bevilger penger til som tidligere har fungert forebyggende, så kjenner jeg på fortvilelse. Hvis man satte inn nok ressurser tidlig, ville man slippe mye av det vi ser av problemer blant unge i dag. Når vi f.eks. melder inn en bekymring til barnevernet, så må de ha nok ressurser til å følge opp. Ved manglende oppfølging, er det de barna vi sendte bekymringsmelding på som ofte dukker opp igjen som unge med problemer.

I dag har man bl.a. ikke nok ansatte til å drive forebyggende arbeid. Alle disse instanser må få nok ressurser, det er god samfunnsøkonomi!

#### Det enkle er det beste

- Alle bydeler har sine utfordringer. Vi ser bl.a. en tendens til at unge ned i 13 års alder ikke har respekt for politiet når de blir tilsnakket. Den store forskjellen mellom bydeler har både med kultur og erfaring å gjøre. Vi har opplevd å kjøre ungdom fra «fine» familier, hjem fra sentralstasjonen der de har hengt, for så å bli møtt av foreldre som truer oss med at de vil ta dette videre med sin advokat.

- Når dette er sagt, så må jeg tilføye at politiet og andre instanser gjør fantastisk mye bra arbeid. Problemet er at de som jobber ute vet hva de vil og ønsker med tanke på hva som virker, men rammevilkårene setter begrens-

inger. Vi ser at det enkle, det å snakke med folk, ha regelmessig og fast samarbeid på gateplan, grunnleggende samhandling blant mennesker, er det beste som kan skje. Forebygging viser at jo flere som er ute, jo lettere er det å fange opp de som har / kan få problemer og faller utenfor, noe som igjen er forebyggende f.eks. mot terrorhandlinger. Vi må tørre å ta av silkehanskene, snakke om det som er problemet og handle utfra det. Heldigvis klarer de fleste unge, 97%, seg godt. Vi må gi de unge en sjanse, de er ikke dårlige mennesker, men det er en grunn til at de med problemer, 3 %, har havnet der de er.

#### Holdningsendring må til

- Vi trenger en holdningsendring der foreldrene tar ansvar, de må være synlige og tilstede for barn og unge, og dele sunne verdier. Voksne må tørre å si fra og sette grenser, være tydelige og ærlige. Vi må bli flinke til å

anerkjenne når noen sier fra når noe galt er gjort. Vi må jobbe for å gjøre hverandre gode i dette viktige arbeidet. Så skjer det jo i noen tilfeller at vi gjør alt rett, og at barnet/den unge likevel havner på skråplanet. Da må vi også se hverandre, være der for hverandre.

- Det hender at jeg kan komme hjem, lettere fortvilet over noe som har skjedd. Da ser min datter på meg og spør: «Gjorde du ditt beste, mamma, da kan du være fornøyd!». Vi snakker mye om nettopp det, og for oss er det viktigste «Å være god i hjertet sitt». Hvis alle blir gode på det, da blir det mindre jobb for politiet, avslutter Kristin.



Kristin Aga har mye på hjertet.

# Elsket av Gud

Menigheten har fått en ny ansatt i en prosjektstilling. Kaare Michael Christoffersen skal jobbe med frivillige, medarbeidere, barn og ungdom – og han gleder seg!

Tekst og foto: Robert August Pedersen

Jeg spør ham først det naturlige spørsmålet: Hvem er du? Han synes det er et innmari stort spørsmål å begynne med - men sier at det viktigste er at han er elsket.

- Det er det mest grunnleggende jeg kan si om meg selv. Alt det andre kommer liksom oppå det.

Kaare er 35 år og er født og stort sett vokst opp i Grimstad - Sørlandets perle som han kaller det. Han skulle bli fotballspiller og var frem til 19-årsalderen en ganske lovende midtstopper. Men det er ikke alltid livet går slik man har planlagt. Siden det har det blitt et par år på bibelskole, rundt 5 år med teologistudier og 6,5 år i diverse prestetjeneste, 5 av dem som ungdomsprest i Nordfjordeid, Sogn og Fjordane. Og en del mindre stillinger med ungdom i kirken ved siden av skolen.

## Lang tittel

Vi er begge enige om at tittelen han har fått er himmla lang!

- “Vikar for leder for barne- og ungdomsarbeidet og det diakonale arbeidet i Bekkelaget og Ormøy menighet”. - Prøv å si det raskt 5 ganger etter hverandre, sier Kaare og ler.

I menigheten skal han følge opp frivillige og medarbeidere, og jobbe med barn og ungdom i menigheten. Så det er et vikariat med mange oppgaver.

- Jeg jobber fremdeles med å få oversikten over det hele. Det er et utrolig stort og mangfoldig arbeid her i Bekkelaget og Ormøy menighet.

## Det beste i livet

Musikk har absolutt en plass både i liv og hjerte til bassisten Kaare. Han er en ivrig lytter på musikk innenfor de fleste sjangere, men har en ekstra svakhet for alt som «groover».

Samtidig er musikken fremdeles et lite stykke unna “det beste i livet”. Den plassen er reservert for kirken og troen. Tid med



*Kaare Michael Christoffersen*

familien, og da spesielt nevøen og niesen.

- Jeg må vel ærlig innrømme at et trofé til Newcastle også ville rangert på pallen, men det får jeg nok aldri oppleve. Jeg setter også enormt stor pris på den dype, gode samtalen mellom to mennesker over en kopp cappuccino.

## Positivt inntrykk

Han har et veldig positivt inntrykk av menigheten.

- Det er jo veldig mye jeg enda ikke har opplevd og mange jeg ikke har møtt, men det er noen ting som har stukket seg ut så langt. Vi har er en utrolig dyktig stab og mange virkelig flotte medarbeidere og frivillige.

Han er utrolig glad for å være her og gleder seg stort til å bli bedre

kjent med alle! - Dersom noen har lyst til å slå av en prat så er dere hjertelig velkommen innom kontoret, eller til å stoppe meg på gata eller butikken.

- Jeg kjenner ikke så alt for mange her oppe enda. Og har du noe du drømmer om å få til eller bidra med i menigheten så ikke sitt med det for deg selv!

Kaare tar en pause, før han avslutter:

- Mest av alt har jeg lyst til å fortelle deg, gammel som ung, at du er elsket og ønsket av Gud. Uansett hvordan det skulle bli med de store planene for livet, om familien slår sprekker, om skolehverdagen er et mareritt eller helsa skranter - Han som elsker deg mer enn du klarer å elske deg selv, står midt i det sammen med deg!

# Nye fjes

Det har kommet mange nye fjes i menighetsblokken i Erlandstuveien. Disse skal ha hver sine oppgaver i menigheten.

Tekst og foto: Robert August Pedersen

**Helene Greibesland** kommer fra den lille øya Kvitsøy på Vestlandet. Helene skal ha søndagsskolen i Bekkelaget annenhver uke, og noe trosopp-læringstiltak i tillegg. “Dette blir spennende og veldig lærerikt”, sier hun.



*Helene Greibesland*



*José Gabriel Hart*

**José Gabriel Hart** er skuespiller og fotograf og studerer ved Teaterhøgskolen. Han er født og oppvokst overalt! Gabriel skal lede Between, teatergruppe hvor man skal lære om teater, og lage det! Han gleder seg å kunne lede ungdom, lære dem om teater og å kunne lære noe nytt om ledelse. Han har blitt veldig glad i leiligheten.

**Silje Løvdal** er 21 år og kommer fra Stavanger. Hun studerer kreativ markedskommunikasjon, og skal jobbe med grafisk design og visuell kommunikasjon for Bekkelaget og Ormøy menighet. Hun skal også ha søndagsskolen en gang i måneden, noe hun gleder meg utrolig mye til! Hun brenner for at mennesker skal få kjenne at de er elsket og verdifulle, akkurat slik de er skapt!



*Silje Løvdal*



# Konfirmantleir 2019

Vi var sammen fire fine sommerdager fylt med mange flotte opplevelser. I juni var 110 konfirmanter, 45 ledere og 5 fra stab på konfirmantleir på Knattholmen ved Sandefjord.

Tekst: Mari Løvaas

På programmet sto ulike bli-kjent- aktiviteter, konkurranser, undervisning, underholdningskvelder, samtalegrupper, beach-party, bading, mobiltid, kveldsavslutning, fotballkamp og spørretime. I spørretimen sendte konfirmantene inn spørsmål både på forhånd og direkte til et panel på scenen som bestod av noen fra stab og noen konfirmantledere.

Spørsmålene handlet om tro, liv, kristendom og etikk. På leiren var det mye godt samhold, nye vennskap ble knyttet. Jeg vil rette en stor takk til lederne som gjorde en fantastisk innsats, de delte så mye glede, viste omsorg og ledet på en flott måte.

Takk for et flott konfirmantår!  
Takk til alle konfirmanter, ledere og foreldre for dette konfirmantåret, det har vært fantastisk!



Et av lagene fra bli-kjent-aktiviteten første dag: «Get wet or die trying».



Bibeloppgaver.



Fotballkamp, lederne mot konfirmantene.

## Menighetens egen julemesse Lørdag 7. desember

Tradisjonen tro samles vi til julemesse i Bekkelaget Menighets-senter for å støtte barn og unge som lever i slummen i Egypt. Dørene er åpne fra kl.11.00. - 15.00.

Du kan kjøpe julekaker, julegrøt og julegaver, lage noe fint på juleverksted og hygge deg med mat og prat.

Bekkelaget kirkes barnehage vil fremføre sitt juleopptrinn, og kirkens barnekor vil synge. Vi vil også få høre nytt fra arbeidet vi støtter i Egypt. Vår egen Mari Prest vil avrunde dagen med en julelegende.

Velkommen til en god adventsstund!



# Faste aktiviteter

## Mandag

Bekkelaget Menighetssenter  
Bandskole fra kl. 15.00  
Speidere kl. 18.00-19

Ormøy Kirke  
Voksenkoret Bølgebrus kl. 19.00

SEM-huset  
Babysang kl. 10.30-11.00

## Tirsdag

Bekkelaget Kirke  
Åpen kirke kl. 19.00-21.00

Ormøy Kirke  
Kulturkvelder ca 10 ganger pr semester

## Onsdag

Bekkelaget Menighetssenter  
Knøttekor kl. 18.00-18.45  
Barnegospel kl. 18.00-19.00  
Kirkemiddag hver onsdag i oddetallsuker  
fra 17.00-19.00 ingen påmelding

SEM-huset  
Nabolagsmiddag. Hver onsdag i partallsuker  
kl. 17.00-18.00. Ingen påmelding

Ormøy kirke  
Svansen. Ormøy kirkes barnekor kl. 17.45-19.00

## Torsdag

Babysang kl. 11.30-12.15 og kl. 13.00-13.45  
Teatergruppa BeTWEEN kl. 18.00-19.30

Bekkelaget kirke  
Voksenkoret Cantando kl. 18.30-20.30

## Søndag

Gudstjenester i Bekkelaget kirke hver søndag. Gudstjenester på SEM-huset  
annen hver søndag. Gudstjenester i Ormøy kirke annen hver søndag.

## BØNNESAMLING

Velkommen til bønnesamling i Bekkelaget kirke torsdager kl. 10.30

Kontaktperson: Marianne Johnsen mobil:  
90664824

## Bekkelaget kirke er åpen

Åpen kirke for stillhet og ettertanke  
Hver tirsdag fra 19:00 til 21:00

# Hva skjer?



## Simensbråten–Ekeberg Seniorcenter har 30-års jubileum

30-års jubileet til seniorsenteret feires 22. til 27. september. Her er alle velkomne.

Søndag 22.09:  
Gudstjeneste

Mandag 23.09  
Tur i nærområdet. Vi besøker Ekeberg hovedgård (Stamhuset) hvor det orienteres om virksomheten med unge-voksne. Omvisning i huset. Etterpå serveres kaffe og kringle. Påmelding innen onsdag 18. september til seniorsenteret på tlf. 23 24 49 90.

Tirsdag 24.09  
kl.18.00. The Staffan William-Olsson Trio underholder med jazzversjoner av poplåter fra forskjellige epoker. Det kan kjøpes øl, vin og alkoholfri drikke.

Onsdag 25.09  
Seniorsenteret holder åpent som vanlig. I tillegg arrangeres det aktivitetsløype på Brannfjell for de som ønsker det. Fremmøte kl 11.00 på Seniorsenteret.

Torsdag 26.09  
kl.13.00 Jubileumsfest. Festen er gratis for alle. Det vil bli servert gryterett og dessert med øl, vin eller alkoholfri drikke. Påmelding kan gjøres til seniorsenteret på tlf 23 24 49 90 innen onsdag 18. september. Seniorsenterets kor vil synge med Marianne Graff som dirigent. Hun vil også underholde på piano.

Fredag 27.09  
kl.12.00. Tema: «Simensbråten og Ekeberg – før og nå». Ved historiker Dag Jarnøy. Utlodning!



## Allehelgen i Bekkelaget og Ormøy menighet

I allehelgens-helgen tenner mange et lys ved en grav på kirkegården. Da er også kirken er åpen mellom 12.00 og 16.00 både lørdag og søndag Enten man ønsker seg en stille stund i kirkerommet eller en vaffel og en kopp kaffe i kirkestuen er det bare å komme innom.

For mange av oss er det en tradisjon at vi på dagene rundt allehelgensdag kommer til gravlunden for å tenne et lys ved en grav. Vi minnes dem som har gått bort.

## Åpen kirke

Bekkelaget kirke vil være åpen for alle som kommer til kirkegården disse dagene. Mellom 12.00 og 16.00, både lørdag og søndag, kan man komme inn i kirken, være i stillhet, kanskje tenne et lys. Kirkestuen, som ligger vegg i vegg med kirkerommet, er også åpen. Her kan man komme og varme seg på en kopp kaffe eller te, smake på en vaffel eller to, og få en hyggelig prat, om man ønsker.

## Fremtidshåp

På søndag kl. 11.00 er det gudstjeneste, både i Ormøy kirke og i Bekkelaget kirke. På SEM-huset begynner Allehelgensgudstjenesten kl. 17.00. På disse gudstjenestene forsøker vi å løfte blikket fra sorg og savn til fremtidshåpet som allehelgensdagens budskap forteller om.

## Sorgseminar

Lørdag kl. 12.00 innbyr vi til en samling som er kalt «Hvordan kan jeg leve med min sorg?» Sykehjemsprest Susanne Carlenius innleder, og det blir tid til spørsmål og samtale. Seminaret holdes på Bekkelaget menighetssenter. Det blir enkel servering. Her er det også anledning til å melde seg på en sorggruppe.



## Hvor går Kina?

Temakveld med Petter Svaar i Ormøy kirke Mandag 11. november kl. 19.00

Peter Svaar har siden 2014 vært NRKs Asia-korrespondent. Han har studert ved School of Oriental and African Studies i London og har tidligere blant annet jobbet som programleder i Ukeslutt, reporter i Dagsrevyen, programleder i Forbrukerinspektørene og reporter i utenriksredaksjonen. Innledning, spørsmål fra publikum, enkel servering og sang ved Bølgebrus.

Velkommen!



## Biskop em. Ole Christian Kvarme: Religionsdialog - i Midtøsten, på Balkan og her hjemme

Tirsdag 29. oktober kl. 19.00 innbyr vi til Temakveld om religionsdialog med biskop em. Ole Christian Kvarme i Bekkelaget menighetscenter.

Denne kvelden vil Kvarme fortelle om sine erfaringer med religionsdialog. Som biskop i Oslo hadde han tett kontakt med jødene i synagogen og muslimer i mange moskeer. Han har bodd i Israel i 11 år, har arbeidet med Midtøsten i flere tiår og i senere tid på Balkan. Han vil dele noen av disse erfaringene:

«Dialog handler om å lytte og lære og å dele egen tro med dem vi møter. Det kan være krevende å samtale på tvers av religiøse skillelinjer, men det gir mulighet til vennskap og lar oss leve åpent med vår tro.

Videre understreker Kvarme: Dialog står ikke i motsetning til misjon, men er en integrert del av det oppdrag vi har fått som kristne. Like viktig som den organiserte dialogen mellom ulike religionssamfunn, er hverdagens møter mellom mennesker. Når jeg skal dele noen erfaringer, vil jeg peke på snublestiene så vel som mulighetene dialogen gir».

Det blir servert kveldsmat, det blir musikkinnslag og anledning til å gi gave til menighetens misjonsprosjekt i Egypt. Temamøtet inngår i opplegget "Under overflaten - trosopplæring for voksne" i Bekkelaget og Ormøy menighet denne høsten".

Hjertelig velkommen!



## Misjonsgudstjeneste

20. oktober kl. 11.00 feirer vi Misjonsgudstjeneste i Bekkelaget kirke. Prest og tidligere Leder for Kirkerådet, Jens Petter Johnsen, vil holde dagens preken. Sokneprest Sverre Bang er dagens liturg og ved orgelet sitter Øyvind Kristiansen. Medlemmer fra menighetens misjonskomite vil også delta ved gudstjenesten. Etter gudstjenesten er vi invitert til kirkekaffe. Velkommen!

# JULEMESSE

## Lørdag 7. desember

I menighetssenteret ved Bekkelaget kirke

### kl 11.00-15.00

**Program**

- Opprinn ved Bekkelaget kirkes barnehage
- Menighetens barnekor synger
- Fortellinger og bilder fra barna i Egypt
- Julelegende og julesanger

Inntektene går til menighetens misjonsprosjekt: Stefanusalliansens arbeid for barn og ungdom i Egypt



## Påmelding konfirmasjon 2020

Nå kan du som går på 8. trinn melde deg på konfirmantundervisningen i Bekkelaget og Ormøy menighet. Konfirmasjonstiden starter i midten av januar 2020 med undervisningssamlinger og gudstjenester i løpet av vårhalvåret. Et av høydepunktene er sommerleiren som er en viktig del av konfirmasjonsopplegget.

Konfirmasjonsdatoene for Bekkelaget og Ormøy menighet 2020 er: 29.8., 5.9. og 6.9. i Bekkelaget kirke, og 30.8. i Ormøy kirke.

Vi inviterer til informasjonsmøte for alle konfirmanter og foreldre/foresatte i Bekkelaget kirke onsdag 16.10.19 kl. 17.30. Her blir mer informasjon om påmelding for de som ikke allerede har meldt seg på, og opplegget gjennom året, og det blir god anledning til å stille spørsmål.

Frist for påmelding er onsdag 30.10.2019.

Velkommen som konfirmant i Bekkelaget og Ormøy menighet i 2020!

# CANTANDO – 20 ÅR!

Koret Cantando ble startet i 1998 og hadde sitt 20 års jubileum 2018. I forbindelse med jubileet deltok koret på Scandinavian Choral Festival i York våren 2019. De vil også ha en flott jubileumskonsert i Bekkelaget kirke torsdag 14. november. Merk dere datoen!

Tekst: Elin Anne Pedersen

Koret har faste øvelser torsdag 18:30, og ble startet av Lene Moen Vik som savnet et kor med tilbud for alle voksne i menigheten. Marianne Graff ble pianist, og Lene dirigent; og Cantando så dagens lys! Det viktigste målet for koret, er som den gang, å skape sangglede. Det var 26 medlemmer i 2008 og antall sangere har holdt seg ganske stabilt gjennom mange år.

Etter at Lene sluttet som dirigent, overtok André Christenen fra 2002. Han hadde lang korerfaring og sangpedagogisk bakgrunn med gode kunnskaper om stemmebruk og pusteteknikk. I 2004 kom Ragnhild Hodne Mjanger som pianist, og ble etterhvert en stor ressurs som både pianist, dirigentvikar og senere dirigent.

10 års jubileet ble markert med kortur til Cambridge. Våre korvenner Synnøve og Trond Skaar Dokka hadde laget et flott og opplevelsesrikt opplegg, der Evensong i King's College Chapel med guttekoret, var ett av de store høydepunktene. Cantando holdt konserten «Nordic Voices» i et nesten fullsatt Westcott kapell. Mathias Gillebo sang og ble

akkompagnert av Ragnhild. Dette var selvfølgelig med å høyne konserten, og det ble mange rosende ord fra et imponert publikum.

Senere har det vært kortur med konserter i København, og reise til Sørvågen i Lofoten der våre korvenner Bjørg og Sverre Dag tok koret vel i mot. Lofoten viste seg i strålende sol, og det ble store opplevelser med torskefiske fra skøyte og ørner som kom svevende for å få godbiter. Konserter ble holdt i Sørvågen kino og kulturhus, og i forbindelse med gudstjeneste i Reine kirke.

Kantor Øyvind Kristiansen overtok dirigentstaven etter Ragnhild, og deretter deltakelse på korfestival i Nice. Her ble det konsert i Cathedral Sainte-Reparate i gamlebyen. Det ble avsluttet med fellessang og det ble et stor kor på over 100 korister.

Cantando hadde også gleden av å ha Elise Gillebo som inspirerende dirigent. Koret har også deltatt i dansk gudstjeneste i Slottskapellet.

I de siste to årene har Markus



Cantando 20 år. Fra Church of St. Olave's. Foto: Sverre Dag Baastad.

Täthie Dunset vært korets dirigent, samtidig som han studerer ved Musikkhøyskolen. Markus har master i orgel og studerer nå kordireksjon. Vi lærer mye av vår kunnskapsrike dirigent, og vi setter stor pris på han. Han ledet oss flott gjennom jubileumsturen i York. Her var reportoaret variert, med norsk musikk av bl.a Knut Nystedt, Torbjørn Dyrud og Iver Kleive. Koret sang i uhøytidelig korkonkuranse i St. John University. Markus ble også valgt til å dirigere felleskoret.

Koret deltok også under gudstjeneste i Church of St. Olave's fra 1055 (St. Olav's church), og sang sammen med det faste kirkekoret. Cantando sang Laudate av Knut Nystedt som utgangssalme, og fikk rosende ord og ble ønsket

hjertelig velkommen tilbake! Cantando har nå 27 aktive medlemmer og øver i Bekkelaget kirke, hver torsdag kl. 18:30 – 20:30.

Det er et allsidig reportoar fra Gregoriansk musikk, folkesanger, madrigaler, salmer og sanger fra musikaler. Koret deltar fast under 4-5 gudstjenester i året i Bekkelaget kirke og har også julekonsert alene eller med inviterte kor. Sangglede og fellesskap, skaper godt miljø og nye vennskap. Koret ønsker gjerne flere medlemmer velkommen i koret.

Hjertelig velkommen til Jubileumskonsert i Bekkelaget kirke torsdag 14. november!



Utekonsert. York 2019. Foto: Ben Schreier.

# Hva med den siste 10 prosenten?

Jeg har blitt helt hekta på pengeråd i det siste. Serier som luksusfellen, boka Fattig Student, podcast som Pengetabu og bloggere som forbrukerfrue og pengesnakk har inspirert meg til å unngå fellene og være bevisst på mitt eget pengebruk. Særlig to temaer er sentrale i mange av disse programmene - bevissthet og åpenhet - men et verdigrunnlag er kanskje også til stede.

Tekst: Christina Espey-Sundt

Mange av disse prosjektene har samme oppsett - mennesker som har brukt for mye penger på livstilen sin og ønsker en forandring. De begynner med den skuffende utfordringen å kartlegge pengebruken. Så settes en del tiltak i gang for så å lage nye og realistiske budsjett.

Fokuset her er stort sett hvordan man reduserer pengebruk, men gjennom dette lærer man hvordan vi kan bli bevisst på hva vi bruker penger på. Siviløkonom og småbarnsmor Kjersti Grønseth, kvinnen bak Forbrukerfrue, no har laget et «kakemodell budsjett» der hun foreslår at man skal bruke penger slik:

Leve 60%  
Gi 10%  
Nyte 10%  
Drømme 10%  
Sikre 10%

Tanken her er at 60 prosent av månedlige inntekt går til utgifter som husleie, mat, osv. mens de resterende 40 prosent blir fordelt til andre formål. Ti prosent skal gis bort, ti prosent på de tingene som man ikke trenger, men gjerne vil ha, ti prosent til langtidsdrømmer og ti prosent brukes til sparing.

Livet kommer kanskje i veien for å oppnå dette, men tanken er fortsatt inspirerende. Penger blir ikke bare en nødvendighet for å klare hverdagen, men en betydningsfull måte å vise hvem vi er,

og hva vi står for. For mange er det å planlegge en lettelse. Vi vil så gjerne ta fornuftige valg og oppnå mål, men det er lett å prioritere andre ting.

I sin nye bok «Fattig Student», gir Karen Elene Thorsen en ukesoppskrift der studenter og andre med begrenset inntekt kan handle inn til ukemenyer. For henne handler det ikke bare om å bruke minst mulig penger, men også om å redusere matsvinn og spise godt. Hun inviterer også lesere til å lage middag «på tomt kjøleskap», der hun utfordrer til en kreativ bruk av rester og annet man har liggende til et måltid.

Givertjenesten er et enkelt og betydningsfullt grep som passer godt i forhold til mange av disse

rådene. Planlegging, bevisste valg og bruk av midler som lett kunne ha gått til unødvendige småkjøp, kan bli til noe stort for mange. Dersom du ønsker å støtte kirken på denne måten, kan du selv velge hvilken del av kirkens arbeid du vil støtte: Barne- og ungdomsarbeid, senior- og eldrearbeid, menighetsarbeid i Ormøy kirke, menighetsarbeid på SEM, oppgradering av belysningen i Bekkelaget kirke, lokalt flyktningarbeid. Du kan velge å opprette faste trekk eller gi et engangsbeløp.

For å opprette dette gå inn på <https://kirken.no/nb-NO/fellesrad/kirkeneioslo/menigheter/bekkelagetogormoy/snarveier/givertjenesten/> og trykk på lenkene under.

## Fornyelse og oppgradering av belysningen i Bekkelaget kirke

Tekst: John Gjertsen

Bekkelaget kirke er en vakker kirke. Vi har grunn til å være glade og stolte over et slikt kirkerom. Allikevel er det enighet om at belysningen i rommet ikke har god nok kvalitet. Den yter ikke rommet rettferdighet. Dette har blitt enda tydeligere etter de siste årenes utskifting fra glødepærer til sparepærer som ble gjort for å gjøre belysningen mindre energikrevende.

Lyset oppleves kaldt og har dårlig fleksibilitet til å ivareta dette rommets mange bruksområder, for formiddags- og kveldsgudstjenester, gravferder, konserter og andre seremonier og arrangementer. Samtidig er det altfor dårlig lys på viktige områder, på de som formidler fra lesepult, alter og prekestol og på symboler og bilder som er viktige for rommets visuelle budskap. Det er på høy tid å få gjort noe med dette. Det ser ut til å være lite håp om å få tilskudd fra det offentlige til dette. Skal det skje noe, må vi sørge for finansieringen selv.

Gaver og innsamling til ny belysning beløper seg foreløpig til i overkant av kr.100 000. Med dette i ryggen, vedtok menighetsrådet før sommeren å engasjere selskapet Zenisk as til det innledende prosjekteringsarbeidet. Det har nå blitt gjennomført flere befaringer i kirken og en påfølgende vurdering av oppgaven. I slutten av september vil det så bli satt opp prøvebelysning i kirkerommet med forskjellig utstyr og lysposisjoner.

Et viktig mål for den fornyede belysningen er at den skal framheve kirkens historikk og arkitektur. Samtidig vil en fornyet lyssetting gi en varmere atmosfære enn dagens belysning. Det vil også bli bedre muligheter til å belyse rommet for de ulike typer gudstjenester, seremonier og kulturarrangementer. Den store lysekronen og de andre eksisterende dekorative lamper og armaturer vil få moderne lyskilder som gjør at lysstyrken kan reguleres trinnløst. Ikke bare vil man få frem arkitekturen i lysarmaturene, men lysekronen og de andre lysarmaturene vil da heller fremstå som kilder til å skape stemning, istedenfor å blende. Det er et overordnet mål at lyset

ikke i seg selv skal tiltrekke fokus, men at lyset skal oppleves naturlig i kirkerommet. Dette vil oppnås blant annet ved indirekte belysning på vegger og tak samt ny belysning mot arkitektoniske detaljer, for eksempel i koret, mot symboler i kirkerommet og mot orgelet.

Etter prøvebelysningen i slutten av september vil prosjekteringen avsluttes. Det vil bli konkludert med hvilket utstyr som er nødvendig, og vi vil få et estimat over kostnader.

Dette prosjektet er avhengig av at vi som er glad i denne kirken er med og støtter opp gjennom givertjeneste og gaver etter evne. Vi håper at flere vil være med på dette viktige løftet for kirken vår.

Om tre og et halvt år, i mai 2023, vil Bekkelaget kirke feire 100-årsjubileum. La oss, fram mot dette jubileet, være med på å sørge for at kirkerommet får en fornyet belysning. Slik vil kirken kunne fremstå enda mer imøtekomende, storslagen og vakker for alle som kommer dit.

Du kan hjelpe til med ny belysning ved å gi penger til menighetens givervkonto eller på

nett: <https://bit.ly/2kix2jh>

1 Indirekte belysning mot vegger og tak vil bli hovedkilden til lys, mens lysekronen dempes slik at dens arkitektur og symbolikk kommer tydeligere frem. Den røde fargen i bildet indikerer hvor lyset vil treffe.

2 Skisser for hvordan kor og ulike arkitektoniske detaljer kan fremheves. Det røde lyset indikerer hvor lyset er ment å opplyse.



# Debattmøte om de eldres situasjon i bydelen

Simensbråten-Ekeberg seniorsenter inviterte i slutten av august bydelspolitikere til et debattmøte om de eldres situasjon i bydelen, bl.a. i lys av eldrebølgen som vil komme rundt 2025. Og frammøtet var bra, det var bare Fremskrittspartiet som ikke var representert.

Tekst og foto: Jan Brekke

For å være et debattmøte var det mye enighet mellom partiene når det gjelder den lokale eldreomsorgen. Skillelinjen gikk i første rekke på om eldreomsorgen skulle foregå i privat eller offentlig regi. Men som bl.a. representantene fra Høyre og KrF ga uttrykk for: det viktigste er ikke om det er private eller offentlige driftere av f.eks. sykehjem, men at kvaliteten er god.

Det er kommet signaler fra byrådet om at konkurranseutsetting av seniorsentrene skal vurderes. I høst kommer det opp en sak i byrådet om man skal fortsette med tilskudd til driften av slike institusjoner, eller om det blir aktuelt å innføre anbudsprinsippet.

Alle partiene var opptatt av at folk skal få bo hjemme så lenge de vil og er i stand til det. – Det finnes flere gode tekniske hjelpemidler som de eldre kan nyttiggjøre seg i hjemmet,

som Catrine Fladsrud Vold (V) påpekte. Einy Langmoen (MDG) ønsker å styrke hjemmetjenestene, og tilby alle hjemmeboende over 75 år hjemmebesøk. Asbjørg Javnnes Lyngtveit (Ap) tok opp temaet kollektivtrafikk, hvor hun poengterte at Ap har vært med på å sørge for at buss og trikk går oftere. Og mer skal det bli, hvis vi skal tro henne. Hun var også opptatt av at forsøket med «Rosa busser» blir utvidet geografisk. Nå er det begrenset til bydelene Nordre Aker, Vestre Aker og Sagene som en prøveordning. Det hele går ut på at personer som er 67 år eller eldre, kan bli hentet hjemme og kjørt dit man ønsker innenfor bydelen for prisen på en vanlig honnørbillett. Tilbake til dette med boliger. Det er tverrpolitisk enighet i bydelsutvalget om å satse på eldreboliger. Rødt vil arbeide for at alle som er 80 år eller mer skal ha rett til omsorgsbolig, ifølge deres



Politikerpanelet.

representant Idil Ali-Osman.. Oddbjørn Lyngroth (KrF) mente at eksisterende boliger ikke er særlig funksjonelle for eldre, og nevnte det som lokalpartiet har programfestet, nemlig at det skal arbeides for at det bygges flere rimelige små leiligheter som er

tilpasset denne aldersgruppen. Stamhusveien 43 er et aktuelt sted for å bygge slike boliger. Det ble også nevnt området i tilknytning til SEM-huset, i tillegg til den planlagte «Seniorlandsbyen» på Holtet.

## Seniorlandsbyen på Holtet

Som kanskje flere kjenner til så pågår det et utredningsarbeid om en såkalt «seniorlandsby» i området ved Bekkelagshjemmet. Dette er fremtidsplaner som ennå er usikre og som, dersom det skulle bli virkelighet, ligger noen år fram i tid. Bekkelaget og Ormøy menighet bruker en del av nærområdet fra før gjennom menighetsbarnehagen og utleieboliger.

Tekst og foto: Jan Brekke

Så har Solon Eiendom kjøpt opp Ekebergveien 118-120 som ligger midt i dette området. Til sammen så blir dette et større sammenhengende areal som partene nå har begynt å samarbeide om for å utvikle det til et boligområde for eldre. Bekkelagshjemmet vil bestå, og barnehagen likeså. Men det er ikke sikkert sistnevnte blir liggende der den er i dag. Solon vil bygge litt over 70 seniorboliger på sitt område,

mens menigheten ved BOSE (Bekkelaget og Ormøy Sogn Eiendom AS) ser for seg at man setter opp ca 100 nye boenheter i tillegg til dagens boliger. Det vil da komme opp i totalt rundt 175 enheter. Dette vil bli en blanding av utleieboliger og det som kalles Omsorg+ (boliger for personer som ikke trenger å bo på sykehjem, samtidig som de ikke klarer seg alene uten mye hjelp).



Her ser vi nordover mot blokkene Erlandstuveien 33 og 37 som menigheten eier. Helt til venstre Sandstuveien 16 med seniorboliger.

# Frivillig?

Mer enn 60 prosent av Norges befolkning deltar i en eller annen frivillig aktivitet (Kilde: Frivillig.no). Kirken har en lang tradisjon på frivillig arbeid, og i Bekkelaget og Ormøy har vi mer enn 300 navn i oversikten over frivillige medarbeidere.

Likevel trenger vi flere. I tillegg til listen under så ta en titt på nettsiden vår under frivillig, der finner du flere oppgaver som kan være av interesse.

Kjetil Fretheim, professor i diakoni på MF sier det så fint om hvordan frivilligheten har sin plass i menigheten;

«En menighet er en helt naturlig arena for frivillighet, og faktisk er frivillig innsats helt avgjørende for at en menighet skal fungere. Samtidig er trivsel, motivasjon og mulighet for utvikling helt avgjørende for at frivillige skal trives, og fortsatt ha lyst til å gi av seg selv!» (Ansatte og frivillige, 2009: 27)

Dette utfordrer og inspirerer. Samtidig som kirken er helt avhengig av frivillig innsats,

skal det også ligge motivasjon og trivsel til grunn for engasjement. Vi vil invitere deg med på laget, og håper du kan finne din motivasjon for å engasjere deg i noe frivillig arbeid, og at vi sammen gjør en innsats for bygge menighet.

Finner du noen av oppgavene interessante, ta kontakt med diakonvikar Andreas Herwig Buer, på ab565@kirken.no eller 23 62 98 72.

## Her er en liste over oppgaver som kanskje venter på deg:

**Kirkeverter** - tar imot folk på gudstjeneste og bidrar til en enkel, men hyggelig kirkekaffe. Både Bekkelaget, SEM og Ormøy kirke.

**Tekstlesere og andre gudstjenestemedarbeidere.** Både Bekkelaget og Ormøy kirke.

**Kakebakere** - det er få ting som smaker så godt på kirkekaffe som hjemmebakte kaker, og de kan leveres på menighetsskontoret i Sandstuveien 15 på



hverdager. Det er plass i fryseren i Bekkelaget kirke!

**Skribenter og fotografer** til Kontakten - For de som er glade i å skrive eller ta bilder og opptatt av nærmiljøet. Redaksjonen møter fem ganger i året.

**Middag** - Vi fortsetter denne høsten med det ukentlig middagstilbudet på onsdager. Partallsuker på SEM (nabolagsmiddag) og oddetallsuker på Bekkelaget menighetssenter (kirkemiddag). Vi trenger hjelp til å sette i stand og ønske velkommen, dekke på, gjøre klar

maten og ta av.

**Vertskap til Åpen kirke** - Du holder kirken åpen fra kl. 19-21 på tirsdager, lager kaffe og er tilgjengelig for samtale. Tilbudet er åpent for alle.

**Søndagsskolemedarbeider** - Ordne i stand barnekrok, ønske velkommen, formidle dagens tema/bibelfortelling og aktivitet, opprydding. Gjelder Bekkelaget kirke og SEM-huset.

**Dirigent/pianist** til barne-, og ungdomskor.



## Grønt hjørne

Tekst: Anne Grete Taugbøl, diakoniutvalget

# Fordeler med belgvekster

### Mye næring og lite energi (kalorier)

Belgvekster er svært gode kilder til protein, fiber, mineraler og enkelte vitaminer, samtidig som de har lavt energiinnhold. Fiber gir næring til tarmbakteriene.

### Bedre blodsukkerregulering

Belgvekster er spesielt gunstige ved diabetes type 2, da de bedrer reguleringen av blodsukkeret.

### Valuta for pengene

Belgvekster er rene røverkjøp. Enten du kjøper dem tørket eller ferdig kokt, er de svært billige.

### Fokus på miljø

Belgvekster kan sies å være selve fundamentet i bærekraftig matproduksjon - hvis vi spiser dem selv! Vi er nå smertelig klar over hvordan soyaproduksjon til dyrefôr fører til nedhugging av regnskog i tropiske områder, og hvordan produksjon av kjøtt basert på slikt kraftfôr skaper miljøproblemer. Dersom vi i større grad bruker belgvekster til menneskemat, utnytter vi verdens ressurser på en bedre måte, og vi sparer miljøet for ødeleggelse.

### Tilberedning

Belgvekster er kjappe å tilberede.

Kilder: Diabetesforbundet.no og matprat.no



Belgvekster omfatter spiselige frø i belger i erteblomstfamilien, som bønner, linser, lupiner, ertes og kikerter. Peanøtter er faktisk også en belgvekst.

<b>Søndag 29. september</b> Mikkelsmesse Joh. 1, 47-51	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Dåp Nattverd. Bekkelaget seniorkor medvirker. Ofring til Normisjon. Søndagsskole og Kirkekaffe			<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Gunnar Kagge Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 6. oktober</b> 17. søndag i treenighetstiden Fil. 2, 20-26	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Dåp Nattverd. Ofring til Menighetens diakonale arbeid Cantando deltar Søndagsskole. Kirkekaffe	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Nattverd. Ofring til Romaniaprojektet, Agathos Venner Kirkekaffe	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Dåp Nattverd Ofring til Blå kors Norge Kirkekaffe	<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Per Anders Nordengen Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 13. oktober</b> 18. søndag i treenighetstiden Mark. 1, 40-45	<b>11:00 Gudstjeneste for store og små.</b> Nattverd. Ofring til TV-aksjonen til Care. Høsttakkefest. Menighets-barnehagen deltar Kirkekaffe			<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Fredrik Midttømme Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 20. oktober</b> 19. søndag i treenighetstiden Luk. 9, 57-62	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Tema: Misjon Nattverd. Ofring til menighetens misjonsprosjekt; Mama Maggies og biskop Thomas' arbeid i Egypt. Søndagsskole. Kirkekaffe	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Nattverd Ofring til TV-aksjonen Kirkekaffe	<b>19:00: Kveldsmesse fra Taizé</b> Koret Bølgebrus deltar	<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Dag Myhre-Nielsen Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 27. oktober</b> Bots- og bønnedag Luk 15,11-32	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Nattverd. Ofring til menighetsarbeidet Søndagsskole Kirkekaffe			<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Tore Laugerud Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 3. november</b> Allehelgensdag Jes 60,18-22	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Dåp Nattverd Cantando deltar. Ofring til Fransiskushjelpen. Søndagsskole Kirkekaffe Åpen kirke etter gudstjenesten	<b>17:00 Gudstjeneste</b> Nattverd Ofring til Fransiskushjelpen Kirkekaffe	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Dåp Nattverd Ofring til menighetens arbeid Kirkekaffe Åpen kirke for lystenning og stillhet	<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Finn Folke-Thorp Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 10. november</b> 22. søndag i treenighetstiden Luk. 10. 25-37	<b>11:00 Gudstjeneste for store og små.</b> Utdeling av «Min kirkebok» til 4-åringer Barnekorene deltar Nattverd. Ofring til menighetens arbeid for barn Kirkekaffe			<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Asle Rossavik Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 17. november</b> 23. søndag i treenighetstiden Matt 24,35-44	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Dåp Nattverd Ofring til kirkene i Midt-østen. Søndagsskole Kirkekaffe	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Nattverd Ofring til menighetens arbeid. Kirkekaffe	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Dåp Nattverd Ofring til menighetens arbeid. Kirkekaffe	<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Anne Marie Hindal Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 24. november</b> Siste søndag i kirkeåret Joh. 9, 39-41	<b>11:00 Gudstjeneste</b> Nattverd. Ofring til Misjonsalliansen Søndagsskole Kirkekaffe			<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Åge Haavik Jan Ørnulf Melbostad
<b>Søndag 1. desember</b> 1. søndag i advent Matt. 21, 1-11	<b>11:00 Gudstjeneste for store og små</b> Nattverd. Ofring til Stefanusalliansen Kirkekaffe	<b>11:00 Salmegudstjeneste</b> Nattverd Ofring til menighetens arbeid Kirkekaffe	<b>11:00 Familiegudstjeneste</b> Dåp Nattverd Ofring til menighetens arbeid Kirkekaffe	<b>12:00 Sportsgudstjeneste</b> Dag Smemo Jan Ørnulf Melbostad

## Vanskelig å komme til kirken?

Bekkelaget og Ormøy menighet tilbyr kirkeskyss til gudstjenesten søndag formiddag. Ring innen lørdag kl. 16.00.

Bekkelaget: tlf. 41 23 67 10. Ormøy: tlf. 90 12 62 61.

Vær frimodig og ta kontakt.





# «Second Chance» - gutteleir på Anafora

Hver sommer arrangeres gutteleiren «Second Chance» hvor om lag 200 gutter fra Øvre Egypt tilbringer to måneder på Anafora. Disse guttene har falt ut av skolesystemet, og på Anafora ønsker de å motivere dem til å dra tilbake til skolen. Dette er en del av arbeidet biskop Thomas leder, og som vår menighet støtter.

Tekst og foto: Stefanusalliansen

Gjennom disse to månedene får guttene masse undervisning for å ta igjen det tapte. I tillegg får de god tid til å leke som unge gutter skal, og de får mulighet til å bli med i tjeneste i kirken.

Andre uka i juni 2019 kom 205 gutter for å tilbringe sommeren på Anafora. Flere og flere unge gutter, helt ned i 8-9 års alderen, må slutte i skolen for å jobbe og tjene penger til familien. Ofte er ikke faren i huset tilstede eller har ikke mulighet til å jobbe.

Derfor må guttene ut i arbeid for å forsørge familien sin. Arbeidsplassene de ender opp på er farlige. Det er ingen arbeidsfor-sikring, det er ingen beskyttelse eller verneutstyr og flere opplever misbruk, også seksuelle misbruk. Lederen for «Second Chance»-programmet intervjuer guttene før de kommer til Anafora. Dette gjør de nøye for å velge ut de mest utsatte, sårbare og fattige. Lederens tilbakemelding er at guttene gleder seg stort over å være på Anafora!



Gutter på leir.

## Kirken er Åpen - velkommen inn!

Tekst og foto: Christina Espey-Sundt

Hver tirsdag kl 19-21 står det et innbydende skilt og lys på kirketrappen. Budskapet på skiltet er enkelt, og terskelen er lav: kirken er åpen. Velkommen inn! Jeg kom inn og fikk muligheten til å sette meg ned i kirkerommet og ta en uvanlig pause fra hverdagens travle rutiner.

Et par skritt videre inn i kirkestua har Elin Anne Pedersen og Erik Frøyhov dekket et bord med kaffe og te og er tilgjengelig for en prat eller bønn. De forteller at det finnes ca. 15 frivillige som er med på å gjøre dette tilbudet mulig. To personer tjenestegjør om gangen. Selv synes de dette er en måte å bidra til kirkens arbeid.

Som verter er de med på å forberede og åpne kirken, men oppgaven deres er å være tilgjengelig for de som kommer, heller enn å oppsøke besøkende. De sier mange kommer for å se seg om eller tenne lys. Mange i nabolaget går gjennom området på vei til og fra jobb og aktiviteter, og det er fint for dem å vite at kirken er åpen. Noen er nysgjerrig på hvordan det er inne i kirkerommet, mens andre oppsøker rom for å be eller finne en samtalepartner.

David og Marit er to av de som har vært frivillige lenge, og sier at det er ikke antallet besøkende som er viktigst med åpen kirke, men muligheten til å få en samtale som de synes er fin. Det er fortsatt plass til enda flere

besøkende, og nye frivillige.

Åpen kirke startet 1. mars 2000. Ideen kom under en brainstorming i menighetsrådet. Det var mange frivillige som var med. Antall besøkende har variert gjennom årene, men det har vært store tilstrømminger under katastrofene som blant annet 11.9 og 22.7. I tillegg er det mye besøk

på gravlunden i mai og juni, og da kommer mange inn for å se på barndomskirken eller minnes de døde.

Ifølge Oslo Bispedømmes nettside er Bekkelaget og Ormøy menighet blant flere som tilbyr åpen kirke. Domkirken, Nordberg kirke, Paulus kirke og Sagene og Iladalen kirke har alle satset på åpen kirke.

**Kirken er åpen. Velkommen inn!**



## Slekters gang

### Døpte Bekkelaget:

Karsten Aasgaard, Josefine Sanne-Skaget, Iben Marie Nybro Dieffenthaler, Sofie Dammen Braute, Josefine Aulie Haugland, Wilma Eftestøl, Ulrik Aas Gehrken, Ella Andersson Kongerud, Signe Krogh Nordgarden, Agnes Krogh Nordgarden, Sverre Olav Hauge Gausland, Julian Istre-Karlsen, Hanna Vea Davies, Espen Hauge Skrede, Karen Vea Davies, Inger Elea Espeskog Granlie, Noah Godager Teigland, Mattis Gjennestad Stefanussen, Herman Christiansen Skjördal, Jonas Hanson, Henrik Rønningen Horn, Ebba Olava Solhaug Nikoma, August Skjennald Stabenfeldt, Frida Erlie-Hansen, Eleanor Saga Von Gegerfelt Lorentzen, Kajsja Solli-Nilsen,

Hedvig Skjelbred Solem, Johanne Flemmen, Agnes Ingrid Fagerhøy, William Brikt Andersen Liljedahl, Jakob Skaug Smedsvig, Bror Eld Adelsten Isaksson Rosén, Esther Enea Caspari, Theo Devig, Hanna Constance Ansten

### Vielser Bekkelaget:

Karoline Morthen og Magnus Egeberg, Nanna Helene Nohre Ellevold og Erik Nerbøvik Stensby, Mira Stenvik Granly og Jonas Strand

### Døpte Ormøy:

Hailie Sophie Sundal Ormaasen, Mikael Karlsen Kveim

### Vielser Ormøy:

Anne Magyarosy og Morten Flagestad, Live Solvang Hoff og Fredrik Nordum

### Vielser andre kirker:

Carina Riborg Holter og Young Andre Samuelson, Lilian Merete Karlsen og Kristoffer Dale, Cecilie Giil og Tom-Erik Jensen

### Gravferder fra Bekkelaget og Ormøy:

Steinar Karl Kristian Elling, Ivar Stockmann, Bjørg Grønn, Sonja Elvestad, Jorunn Malmberg, Turid Kristine Haraldseid, Edel Gjervig, Anna Eriksen, Ivar Leif Spolen

Nilsen, Mette Slungaard, Inger Sofie Michelsen, Bjørn Ingar Hansen, Stener Karlsen, Rolf Finnmann Aabakken, Emmely Lindenskov, Knut Vidar Bahr, Svein Ivar Svendsen, Thor Smestad, Grethe Marie Granly, Daniel Johannes Hovind, Aksel Willy Nordstrøm, Roald Phillip Amundsen, Bjørn Hilding Hansson, Knut Vidar Karlsen, Sigrid Leikny Helland, Edel Kristine Furseth



Vårt firma disponerer moderne produksjonsutstyr og kan derfor tilby:

- Førsteklasses kvalitet
- Hurtig levering
- 20 års opprettingsgaranti
- Konkurransedyktige priser
- God service
- Omsliping
- Tilføyelse av navn
- Sokkelarbeid
- Bolting m.m



Ulvenveien 102, OSLO,  
tlf: 22 65 60 50,  
epost: om-a@online.no



## DEILIGE RETTER TIL RETT TID

Vi leverer catering til alle anledninger  
og holder åpent 365 dager i året!

Matspecialen AS - tlf 23 03 95 00 // matspecialen.no



**Husdyrparken** er åpen alle dager kl 10-17.30.

Inngang kr 50,-

Runderidning for barn kr 40,- pr runde. Rabattkort.

Gruppepriser for barnehager og SFO.

Gratis inngang for eldre i grupper fra sykehjem man-fre 10-17.

Velkommen til 10 dyreslag som går fritt omkring på dyretunet!

Andunger, geitekillinger og lam.

Turridning hver søndag i ferien kl 16.30.

Familietur med leier i Ekebergparken.

**EKT Rideskole og Husdyrpark**

Ekebergvn.99. Tlf. 22 19 97 86

post@rideskole.no

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

## Villa Kirkebakken Menighetshuset på Ormøy

Til leie!

Dåpsfest, konfirmasjon,  
minnestund, møter, konferanser,  
skoleavslutning, teambuilding,  
fødselsdager for store og små,  
reunions, bryllup, jule- og  
sommerlunsjer m.m.

Vi har en avtale med Solglimt  
catering. Får 10% på maten  
pluss at alt blir servert i  
porselen. Solglimt har også  
serveringshjelp.  
Telefon: 22379009 E-post:  
post@solglimt.no



*Ekeberg - Bekkelaget frivillighetsentral*

### FRIVILLIGHETSENTRALEN SØKER FLERE HJELPERE

Vi søker deg som har tid og mulighet til å hjelpe et medmenneske med daglige gjøremål, for eksempel handle, følge til lege, småreparasjoner i hus/hage, eller rett og slett være telefonvenn og støtte slik at vedkommende greier seg selv.

### TIL DEG SOM TRENGER EN HÅNDSREKNING

Kontakt Anne Solberg på telefon 22 19 58 00 eller 98 85 80 37

Åpent hus på Rødstua fra mandag til torsdag kl 11:00-15:00

Frivillighetsentralen gir gratis hjelp til praktiske småting som du ikke greier selv, finner en turvenn, en telefonvenn, eller formidler annen hjelp som du har behov for.

[www.frivillig-oslo.no](http://www.frivillig-oslo.no) E-post: [friv.ebk@online.no](mailto:friv.ebk@online.no)



## Advokatfirmaet

## Kopstad & Nilson as

Advokatpraksis  
Eiendomsmegling

Telefon: 22 76 72 00

E-post: [post@kopstadnilson.no](mailto:post@kopstadnilson.no)

Kongsveien 91 på Holtet,  
1177 Oslo

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

## Erik Saxegaard

Tannlege dr. odont. MNTF  
Spesialist i oral protetik

## Liv O. Saxegaard

Tannlege MNTF

## Fanny Bjørnstad

Tannlege MNTF

Tlf.: 22 28 84 17

Kongsveien 91, 1177 OSLO

### GRAVFERD SIDEN 1877

Kontakt oss for rådgivning, tilrettelegging og gjennomføring av gravferd. Ved behov for akutt hjelp, ring vår vakttelefon 23 16 83 30.

Wang Begravelsesbyrå  
**Nordstrand**  
Ekebergveien 230  
1112 Oslo  
Telefon 23 16 83 30

Wang Olav Werner  
**Grünerløkka**  
Toftes gate 25  
0556 Oslo  
Telefon 22 35 40 10

Wang Begravelsesbyrå  
**Hasle**  
Økernveien 81 B  
0585 Oslo  
Telefon 23 16 83 25

Wang Olav Werner  
**Stabekk**  
Gamle Drammens vei 44 B  
1369 Stabekk  
Telefon 67 12 19 89

Wang Begravelsesbyrå  
**Majorstuen**  
Jacob Aallsgt 42  
0340 Oslo  
Telefon 23 19 61 50

[www.wangbegravelse.no](http://www.wangbegravelse.no) post@wbeg.no

wang  
NORGES ELDSTE BEGRAVELSESBYRÅ



eie

## EIE BEKKELAGET & NORDSTRAND

**Boliger til salg  
Kjøpe  
Selge  
Leie  
Verdivurdering**

Kongsveien 78, 0177 Oslo  
Telefon: 23 16 73 00  
Epost: nordstrand@eie.no

[www.eie.no/kontor/eie-bekkelaget-nordstrand](http://www.eie.no/kontor/eie-bekkelaget-nordstrand)



**Hverdager 08:00 - 22:00  
Lørdag 09:00 - 21:00  
Søndag 11:00 - 21:00  
VELKOMMEN**

## Vil du annonsere i Kontakten?

Kontakten distribueres til  
over 7.000 husstander  
i ditt nærmiljø.  
For informasjon om pris og  
annonse utforming,  
kontakt meg på:

92 34 88 21 eller  
[espeysun@gmail.com](mailto:espeysun@gmail.com)



**Selskapsmat  
- Catering**

*-du kan være trygg  
når maten kommer fra...*

**Gunnar Ruud**


Norderhovgate 7 - 0654 Oslo  
og smaken, den slår ingen!

Ring 23 30 25 00

og vi sender deg vår innholdsrike brosjyre.

**CARSTEN RUUS**  
TRAFIKKSKOLE

**Møter i ditt nærmiljø  
Vi kjører også med automatgir**

 **91 30 90 90**  
**www.ruus.no**



## Simensbråten-Ekeberg Seniorsenter

SIMENSBRÅTEN-EKEBERG  
SENIORSENTER  
BRANNFJELLVEIEN 52, 1181 OSLO  
Daglig leder: Torunn Leiknes.  
Tlf. kontoret: 23 24 49 90.  
Telefax: 23 24 49 98

Hårpleie direkte: 23 24 49 91.  
Fotpleie direkte: 23 24 49 92  
Hjemmeside Internett:  
[www.seniorsenter.no](http://www.seniorsenter.no)

Kafeteriaen er åpen hver mandag  
til fredag mellom 08.30-14.30.  
Middagsservering fra kl. 12.30-14.00  
tirsdag (kjøtt) og torsdag(fisk). De  
andre dagene varmmrett/suppe/grøt.

Faste aktiviteter (de fleste ukentlig,  
noen med sjeldnere hyppighet):  
Trening med fysioterapeut, trim,  
hobbygruppe, avspenningsgruppe,  
hyggetreff, bridge, tegne og  
maleklubb, dataveiledning, internett,  
sangkor, bowels, kurs, turer, utflukter,  
kryssord, frimerkeklubb.

### September

22.-27. Jubileumsuke.

### Oktober

Onsdag 02. kl 11.30 Eldredagen. Se  
egen annonse.  
Fredag 04. kl 12.00 Klessalg og  
mannekengoppvisning. Bogerud  
tekstil.  
Onsdag 09. kl 14.00 Kakekurs.  
Onsdag 09. kl 12.00 Hans Gaarder  
forteller om Nikola Tesla, "Liv og  
teknologi."  
Onsdag 16. kl 12.00 Hyggetreff.  
Konsert v. Atmosfera.  
Kulturopplevelse.  
Onsdag 23. kl 18.00 Ekeberg Lions  
innbyr til hyggekveld.  
Onsdag 30. kl 12.00 Fødselsdags-  
feiring. Trylleshow v. Geir Gjellen.

### November

Onsdag 06. kl 12.00 Hyggetreff.  
Billedkåseri om sykkelreise i Italia. v.  
Lise Cook.  
Søndag 10. kl 15.00 Søndagsmiddag.  
Se egen annonse.  
Onsdag 13. kl 12.00 Hyggetreff.  
Fossile cabaret fra Røa opptrer.  
Onsdag 13. kl 14.00 Matkurs. Vi lager  
fiskerett.  
Onsdag 20. kl 12.00 Hyggetreff. «På  
tur i kroppen» v. Øyvind Jahr.  
Fredag 22. kl 11.00-14.00 Julemarked.  
Se egen annonse.  
Lørdag 23. kl 11.00-14.00 Julemarked.  
Onsdag 27. kl 12.00 Fødselsdagsfeiring.  
Kjære Otto. v. Ragnhild.

### Desember

Onsdag 04. kl 12.00 Fødselsdags-  
feiring. Storkoret fra Ekeberg skole  
synger og underholder.  
Fredag 06. kl 17.00 Julefest.  
Velkommen.

## Foreningen Bekkelaget Seniorsenter

Holtveien 6a, 1177 Oslo  
Daglig leder: Ketil Aamodt  
Tlf. kontoret: 23 03 11 30  
Hårpleie direkte: 90 68 18 81  
Fotpleie direkte: 922 59 447 / 23 03 11 33  
Hudpleie direkte: 951 00 729  
Mail: [post@villaholtet.no](mailto:post@villaholtet.no)  
Hjemmeside: [www.villaholtet.no](http://www.villaholtet.no)

Åpent mandag til fredag fra kl 09.00 til 15.00.  
Åpen kafe hver dag fra kl 10.00 til kl 14.00.  
Middagsservering tirsdager og torsdager kl  
12.30. Påmelding. Lunsj fredag kl. 12.00.

Faste aktiviteter: Trimgrupper, Linedance,  
datakafe, sangkor, slektsforskning,  
snekkerverksted, strikkeklubb, bridge, glass- og  
porselensmaling, treskjæring.

Vi henter med egen bil: Må bestilles senest kl  
15.00 dagen før.

Utleie av lokaler: Se [www.villaholtet.no](http://www.villaholtet.no)

## Program

### Onsdag 02. oktober kl. 12.00

Foredrag: Historien om Østkanten. Leif  
Gjerland. Kr. 75,-/100,- medlem/ikke medlem.

**Onsdag 09. oktober kl. 12.00** Foredrag: Norsk  
teater- økonomi og marked. Professor Anne  
Britt Gran BI. Kr. 75,-/100,- medlem/ikke  
medlem.

**Onsdag 09. oktober kl. 18.00** Oktoberfest.  
Bayern møter Villa Holtet. Oktoberfest-tallerken  
og tysk øl. Ompamusikk. Kr. 250,-. Påmelding.

**Onsdag 16. oktober kl. 12.00** Foredrag: Om  
Andre Bjerke - forfatter Peter Norman Waage.  
Kr. 75,-/100,- medlem/ikke medlem.

**Onsdag 23. oktober kl. 12.00** Foredrag: Høns  
i hagen! Foredrag av Halima Lea Dyrhaug.  
Veiledning og praktiske råd om hønsehold,  
Planlegg for neste vår.

**Onsdag 30. oktober kl. 12.00** Fødselsdags-  
feiring. Vi feirer brukere og frivillige med  
bløtkake og sang. Gunhild Petrine Lande spiller.  
Onsdag 06. november kl. 12.00 Foredrag:  
Charlotte Schaller om seniortjenesten i bydelen.  
Gratis.

**Onsdag 13. november kl. 12.00** Foredrag: Om  
Sigurd Jorsalsfar. Forfatter Thorvald Steen  
forteller. Kr. 75,-/100,- medlem/ikke medlem.

**Onsdag 20. november kl. 12.00** Villa Holtets  
klassiske perler. Debussy, Schumann, Piazzolla  
mm. Pianist Andre Bongard. Kr. 75,-/100,-  
medlem/ikke medlem.

**Onsdag 27. november kl. 12.00** Fødselsd-  
agsfeiring. Vi feirer brukere og frivillige med  
bløtkake og sang. Gunhild Petrine Lande spiller.

**Torsdag 28. november kl. 11.00** Julemarked.

**Fredag 29. november kl. 11.00** Julemarked.

## Seniorakademiet Ekeberg/Bekkelaget Program for høsten 2019

### 14. oktober 2019

President i Norges Røde Kors og tidligere  
generalløytnant Robert Mood  
Internasjonal innsats i spenningsfeltet mellom  
krig, fred og nød.

### 11. november 2019

Tidligere statsminister Kåre Willoch  
Et personlig tilbakeblikk på mitt liv i politikk  
og noen refleksjoner om utviklingen fremover.  
9. desember 2019  
Sanger, komponist og musiker Tor Endresen  
og musiker, musikkprodusent og programleder  
Rune Larsen. Sang, spill og samtale. Styret  
inviterer til førjulstreff og jubileumsfeiring.

Seniorakademiet avholder sine møter i  
Bekkelaget menighetscenter i Sandstuveien 15.  
Møtene begynner kl. 11.30 med kaffe, kringle  
og sosialt samvær. Foredraget starter kl.  
12.30. Gratis for medlemmer - andre deltakere  
betaler kr. 100,- for foredraget og kaffe/  
kringle. Vi har VIPPS.

Vel møtt!



**DEN NORSKE KIRKE**  
Bekkelaget og Ormøy menighet

Menighetskontor og postadresse:  
Sandstuveien 15, 1178 Oslo  
Kontortid: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl.  
10.00-14.00.  
Kirkelig fellesråd i Oslo kan evt. kontaktes på tlf. 23 62  
90 00 kl. 08.00-16.00

Kom gjerne innom, vi er der ofte utenom kontortid  
Telefon 23 62 98 70  
e-post: [post.bo.oslo@kirken.no](mailto:post.bo.oslo@kirken.no)  
Nettsider: [www.kirken.no/bekkelagetogormoy](http://www.kirken.no/bekkelagetogormoy)

Bekkelaget kirke,  
Sandstuveien 15, 1178 Oslo  
Ormøy kirke,  
Ormøybakken 4b, 0198 Oslo

SEM-huset,  
Brannfjellveien 52, 1181 Oslo

Ansatte:  
Daglig leder John A. Gjertsen,  
tlf. 23 62 98 70  
e-post: [jg233@kirken.no](mailto:jg233@kirken.no)

Sokneprest Sverre Bang,  
tlf. 900 87 450  
e-post: [sb499@kirken.no](mailto:sb499@kirken.no)

Menighetsprest Barbro Schmedling  
tlf. 936 82 453  
e-post: [bs559@kirken.no](mailto:bs559@kirken.no)

Kapellan Mari Løvåas,  
tlf. 952 72 120  
e-post: [ml559@kirken.no](mailto:ml559@kirken.no)

Trosopplæringsleder Kristin Øygard  
tlf. 995 42 113  
e-post: [ko528@kirken.no](mailto:ko528@kirken.no)

Diakon Trond Staff  
e-post: [ts375@kirken.no](mailto:ts375@kirken.no)

Leder for barne- og ungdomsarbeidet  
samt det diakonale arbeidet  
Andreas Herwig Buer  
e-post [ab565@kirken.no](mailto:ab565@kirken.no)

Menighetskonsulent  
Eli Djupvik  
tlf. 23 62 98 70  
e-post: [ed549@kirken.no](mailto:ed549@kirken.no)

Organist Bekkelaget kirke  
Øyvind Kristiansen, tlf. 930 93 348  
e-post: [ok866@kirken.no](mailto:ok866@kirken.no)

Organist Ormøy  
Simen Valldal tlf. 473 05 499  
e-post: [SimenValldal@gmail.com](mailto:SimenValldal@gmail.com)

Kirkemusiker SEM-huset  
Marianne Graff, tlf. 478 19 041

Bekkelaget og Ormøy  
Sokn Eiendom  
Vaktmester Torkil Skaug  
tlf. 957 48 438,  
e-post: [ts938@kirken.no](mailto:ts938@kirken.no)

UTLEIE:  
Bekkelaget Menighetscenter  
Yaneth V. Cardona og Sigifredo R. Martinez,  
tlf. 958 48 401 e-post:  
[bekkelaget.menighetscenter@gmail.com](mailto:bekkelaget.menighetscenter@gmail.com)

SEM-huset  
Inger Marie Solskjær Johansen  
tlf. 918 20 992  
e-post: [sem.utleie@gmail.com](mailto:sem.utleie@gmail.com)

Villa Kirkebakken  
Liv-Hege Engh-Sørensen  
tlf. 950 52 747  
Epost: [villakirkebakken.utleie@gmail.com](mailto:villakirkebakken.utleie@gmail.com)

Bekkelaget kirkes barnehage  
Styrer Heidi Skram, tlf. 22 28 29 61. Nettsider:  
[www.bekkelagetmenighets.barnehage.no](http://www.bekkelagetmenighets.barnehage.no)

Simensbråten - Ekeberg Seniorsenter  
Daglig leder Torunn Leiknes,  
tlf. 23 24 49 90  
Nettsider: [www.seniorsenter.no](http://www.seniorsenter.no)

Bekkelagshjemmet  
Institusjonsleder Miriam Berntsen Hasle  
tlf. 23 16 83 00. Nettsider:  
[www.bymisjon.no/Virksomheter/Bekkelagshjemmet/](http://www.bymisjon.no/Virksomheter/Bekkelagshjemmet/)

Gaver, givertjeneste og misjonsprosjekt  
Bankkonto nr. 1607.43.64784  
Vipps: #44737  
Gavekonto SEM  
Vipps: #16485  
Gavekonto Ormøy  
Vipps: #16487

# Har du lyst til å lære mere om den kristne tro?

Er du nysgjerrig på hvem Jesus er? Da kan alpha-kurs være noe for deg.

Bekkelaget og Ormøy menighet arrangerer Alpha-kurs på SEM-huset på Simensbråten høsten 2019 og våren 2020.

## Aktuelle datoer:

Kurskveldene blir onsdager kl. 18.30 – 21.00

Høstsemesteret 2019: ukene 42, 44, 45, 46 og 48

Vårsemesteret 2020: Vi starter med weekend 10.-11. januar på Abildsø gård (vi sover hjemme)

Ukene 4, 5, 6 og 7

## Opplegg for kveldene:

Kurskveldene starter med et felles måltid.

Deretter blir det undervisning i 30-40 minutter.

Til slutt samles vi til samtale i smågrupper.

## Utforsk meningen med livet. Aktuelle temaer:

Kan livet være mer enn dette?

Hva er kristen tro?

Hvem er Jesus?

Hvorfor døde Jesus?

Hvorfor bry seg om Jesus?

Hvordan kan vi tro?

Hvorfor og hvordan lese Bibelen?

Hvilken betydning har kirken?

Pris:

Prisen for å være med på kurset er kr.200. For hver samling ber vi dessuten om et lite tilskudd til å dekke kostnaden for maten.

Alpha-pizza:

Dersom du ønsker mere informasjon om Alpha-kurset før du evt. melder deg på, er du hjertelig velkommen til Alpha-pizza onsdag 9.oktober kl.18.00 på SEM-huset. Denne middagen er gratis.

Ta gjerne med en venn. Tar du utfordringen? Vi ser frem til å treffe deg på Alpha-kurset. Håper du har lyst til å bli med? Sett av datoene allerede nå. Er du interessert og ønsker mere informasjon eller melde deg på, kan du ringe Solfrid R. Lyngroth mobil: 922 33 930 eller Terje Fonk mobil: 952 72 251.



# TV-aksjonen 2019

Årets aksjon går av stabelen søndag 20. oktober. I år går midlene fra TV-aksjonen til CAREs arbeid for å skape et bedre liv for kvinner i noen av verdens mest sårbare områder. TV-aksjonen skal gi kvinner mulighet til å tjene sine egne penger, bestemme over egen kropp og få sin stemme hørt.

## Ny TV-aksjonsbase for Ekeberg/Bekkelaget

I år har basen skiftet adresse til Bekkelaget kirkes menighetscenter. Som de foregående årene er det Jytte Seligmann som leder TV-aksjonen på Ekeberg/Bekkelaget.

«Vi er veldig glade for at Bekkelaget menighet vil stille sine lokaler til disposisjon for årets TV-aksjon. Lokalene egner seg svært godt og har strålende fasiliteter slik at vi kan ta godt vare på våre

bøssebærere» sier Jytte.

«Vi er så heldige at vi har mange gjengangere blandt bøssebærerne hvert år.

Likevel er det viktig at alle som ønsker å gå på selve aksjonsdagen, melder seg på [blimed.no](http://blimed.no) eller 02025 – også de som har vært med tidligere».

Planleggingen er i full gang og de første bøssebærerne er kommet inn i årets database.

Vi lover at vi skal ta godt vare på bøssebærerne i år også. Bli med! Har du lyst å bli med på organiseringen av TV-aksjonen der du bor, så kan du ta kontakt på [oslo@tvaksjonen.no](mailto:oslo@tvaksjonen.no).

Kvinner og barn rammes hardest av fattigdom, og kvinner har ikke de samme mulighetene og rettighetene som menn. I utviklingsland er kun én av ti landeiere kvinner, og 104 land har lover som forbyr kvinner å ta enkelte jobber. Med årets TV-aksjon skal vi gjøre noe med dette, slik at kvinner får mulighet til å skape et bedre liv for seg selv og sin familie.

CARE skal gi minst 400 000 kvinner mulighet til å starte egen bedrift, få egen inntekt, starte egne

spare- og lånegrupper, og få en stemme i politikken og i lokalsamfunnet. Når vi gir kvinner disse mulighetene gir det ringvirkninger for 1,5 millioner mennesker i noen av verdens fattigste land. Kvinner gir tilbake til familien og lokalsamfunnet. Likestilling er ikke bare viktig for kvinnen selv, men også for å redusere fattigdom lokalt og nasjonalt.

TV-aksjonsmidlene går til CAREs arbeid i ni land: Niger, Mali, Den demokratiske republikken Kongo, Burundi, Rwanda, Myanmar, Afghanistan, Passer, Jordan og Palestina.

CARE er en global bistandsorganisasjon som jobber for å redde liv, bekjempe fattigdom og oppnå sosial rettferdighet.

20. OKTOBER 2019



TV-AKSJONEN NRK

