



Manglerunden

Nummer 4/2019 • Årgang 53



6 Frivillighet: Sammen om nabolaget

Tirsdag 29. oktober var det offisiell åpning av Manglerud Frivillighetssentral. Alle er velkommen til de ukentlige aktivitetene.



10 Se årets advents- og juleprogram

Her finner du en kalender som gir oversikt over hva som skjer av gudstjenester, konserter og opplegg for barna i Manglerud kirke.



13 Anonyme Alkoholikere

Mandags kvelder møtes en liten gjeng i Manglerud kirke. De er alkoholikere, eller pårørende til noen som er det.



5 Lucas med på A-laget

Som 16-åring debuterte Lucas Loob Trygg på A-laget. Han har store drømmer for fremtiden. Og noen mål har han alt nådd.

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

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

Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Rotli Freim
Lena Skattum Sandvik
Kamilla Lunde
Birgit Heimdal Villumstad
Ole Kjetil Bø
Kjetil Hauge
Ellen Tveita
Manglerud Star
Manglerud frivillighetssentral

Design: Maria Rotli Freim og
Lena Skattum Sandvik

Distribusjon: Johnny Hagen

Opplag: 6 500

Trykk: Østfold trykkeri

Utgiver: Manglerud menighet

Byggeveien 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: 2200 kr
Kvartside: 1550 kr
Rubrikk: 500 kr

Menighetsrådsleder:

Det skjedde i de dager ...



Det skal ikke mer til enn disse fem ordene, for at jeg smiler for meg selv og kjenner det sitre i kroppen av glede.

I en alder av 30 er jeg fortsatt like forventningsfull når det nærmer seg desember. Det er det flere grunner til. For eksempel en jobb hvor desember i stor grad består av adventsstunder, grøtsamlinger og juleverksted. Og en kalender som etter beste evne fylles opp av julekonserter, pepperkakebaking og andre julete aktiviteter.

Men først og fremst handler det om de enkle ordene i overskriften her. Som videre forteller om det lille barnet som ble født og lagt i en krybbe. Så enkelt og sårbart – og så viktig! Det lille mirakelet; født for å frelse deg og meg. Hvert år, på julaften, får jeg lese denne fortellingen i Manglerud. DET er det fineste jeg gjør i løpet av jula – og viktigere enn all verdens grøtfester!

Før jula ringes inn skjer det andre spennede ting. Vi er inne i innspurten av sogneprestansettelsen. Menighetsrådet har deltatt på intervjuer og sagt sin mening. Nå venter vi spent på hva hva Bispedømmerådet sier. Før det blir klart skal vi uansett takke av avtroppende sogneprest Espen Hasle etter fire år. Markeringen finner sted etter gudstjenesten 1. desember; du er hjertelig velkommen til å delta!

Tilslutt vil jeg anbefale to av mine personlige favorittgudstjenester. Gudstjenesten på Manglerud Senter har blitt en viktig tradisjon for mange. 15. desember kan jeg love ekte julestemning for de som tar turen. Og sist, men ikke minst; gudstjenestene på julaften. Kl. 13.30 eller 15.00 kan du komme for å syng julen inn og høre den fineste fortellingen av dem alle!

Med ønske om en god adventstid - og varmt velkommen til Manglerud!

Kamilla Lunde, menighetsrådsleder

Merry Christmas



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 4-19"





Diakoniutvalget er tilbake

Etter en tid i dvale, er det igjen blåst liv i menighetens diakoniutvalg. Sammen med kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl utgjør Harold Leenderts og Birgit Heimdal Villumstad utvalget.

Tekst: Bigit Heimdal Villumstad
Foto: Maria Harlan

Det blir ofte sagt at diakoni er kirkens omsorgstjeneste. De fleste av oss opplever perioder i livet da vi kunne trenge litt ekstra omsorg. Kirken ønsker å være til stede i den enkeltes liv, både i gode og i tunge dager. Som diakoniutvalg i Manglerud menighet skal vi være en del av kirkens forlengede arm. Gjennom ulike tiltak ønsker vi være med å bidra til at unge og gamle på Manglerud får møte kirkens omsorg.

Annen hver torsdag formiddag er det Torsdagstreff. Frivillige medarbeidere sørger for deilig lunsj, til føde for kroppen. Faste innslag er Tankestrek, en refleksjon som gir føde for sjelen, og et foredrag som gir føde for hodet. Praten går livlig rundt bordene og vitner om at Torsdagstreffet er et godt sted å være for mange.

Videre arbeider vi med å utvikle besøkstjenesten. Det er mange som bruker av fritiden sin for å besøke noen som opplever at dagene kan være lange og tunge. Diakoniutvalget jobber for å skaffe fler besøkere.

Samtidig ønsker vi å strukturere tjenesten slik at de som er besøkere opplever at de blir fulgt opp. Ta gjerne kontakt dersom du kan tenke deg å bli besøkert. Det er mange som ønsker seg noen å snakke med.

Diakoniutvalget er fortsatt i sin spede begynnelse. Det er mange diakonale oppgaver som venter. Nå er høyeste prioritet å få besøkstjenesten skikkelig på plass. Videre er vi opptatt av medarbeideromsorg, og vi ønsker å være åpne for behov for mennesker i alle aldre.

Nyvalgt menighetsråd

Det nyvalgte menighetsrådet hadde sitt konstitueringsmøte tirsdag 29. oktober og er nå i gang med arbeidet.



Bak fra venstre: Stein Villumstad, Espen Skogstad, Maria Øygard, nestleder Helge Vatne, Harald Magne Glomdal, Lars Martin Lunde og Tale Vikesund. Foran fra venstre: Kristina Holst, leder Kamilla Lunde og Svanhild Fauskrud. Ikke tilstede: Ole Magnus Mostad.



Kontakt kirken

Fungerende sogneprest Kjetil Hauge, kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl, trosopplæringsleder Ellen Tveita, menighetsforvalter Ole Kjetil Bø, kantor Sophia Blum, ungdomsarbeider Eva Thingbø, kirketjener Johnny Hagen og daglig leder Ole Kjetil Bø.

Tlf: 23 62 99 42

E-post:
post.manglerud@oslo.kirken.no

Nettside: kirken.no/manglerud

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

En analog plattform

I en måned har det stått en stor boks utenfor ishallen på Manglerud. På veggene har ungdommer kunnet skrive anonymt om tanker og opplevelser som opptar dem.

Av: Maria Harlan

Holandostiftelsen er en ideell stiftelse som arbeider for bevisstgjøring omkring psykisk helse i idretten. «Ytringsboksen» sto utenfor Manglerudhallen fra 10. september til 10. oktober. Prosjektet var et samarbeid med Manglerud Star, Cool Art og Holandostiftelsen.

Tiltaket bak

Tanken bak prosjektet var i første rekke å gi ungdom mulighet til å uttrykke seg på veggene utenpå og inni boksen. Boksen representerer et hode. Utsiden er viet til oppfordringer til samfunnet, ting vi er opptatte av og har lyst til å si til andre. Innsiden er for hemmelighetene våre, de mørke monstrene inni oss. "Bry deg" er en oppmerksomhetskampanje for psykisk helse i idretten, som Holandostiftelsen har tatt initiativ til.

– Det var så sterke ting som kom frem, at Manglerud skole måtte finne ut hvordan de skulle håndtere det. Man var ikke klar over at lokale ungdommer har opplevd så sterke og fæle ting, sier leder for Holandostiftelsen Gaute Birkeland Kjellsen.

Tankevekkende tiltak

– Hva var responsen underveis og i etterkant av «bry deg prosjektet»?

– Underveis var det mye interesse da vi bygde boksen. Da vi forklarte konseptet, var det mange som viste interesse. Mange begynte å tenke og de tok imot konseptet veldig fint. Ungdommene var rett på, de synes dette var en fantastisk arena.

Birkeland Kjellsen forteller at en



Uttrykk for indre mørke monstre. Boksen ble full av veldig sterke ytringer. Det står om rus, vold, rasisme, netthets, trakassering og incest. Underveis i prosjektet ble forskjellige hjelperessurser koblet på.

av ungdommene sa at det var helt fantastisk å få en slik analog arena: «Å få en analog plattform, uten at det er sporbart, er fantastisk. Det er ikke som en snap eller insta. Det er ingen som vet hvem som har skrevet hva. Alt er anonymt!»

Skaper sterke inntrykk

Erna Solberg og fotballpresident i NFF Terje Svensen så ytringsboksen da den stod ved Ullevål Stadion, og synes det var sterkt. Mange mennesker har tatt seg tid til å komme å se og lese ytringene. Mange har også kommet med tårer ut av boksen.

– Vi ønsket at det skulle være et kunstverk som slår deg litt i magen. Vi må være villig til å se problemene og utfordringene i samfunnet for å kunne finne gode forebyggende tiltak, sier Birkeland Kjellsen.

Tørr å bry deg

– Hvordan kan man hjelpe ungdommer som sliter med psykisk helse?

– Først og fremst gjennom åpenhet, at vi tør å snakke om det. Noen ganger må vi voksne tørre å spørre konkret og direkte. Som voksen kan det å bli trukket inn i en hjelperolle være skummel, men det er viktig å ha mot nok til å spørre ungdom hvordan de egentlig har det.

Skolehjelsetjenesten, og helsesykepleier kan være noen av de første til å komme inn i bildet, men det er ingen tvil om at idretten kan spille en viktigere rolle for å forebygge psykisk sykdom.

Bevisstgjøring

Birkeland Kjellsen og Holandostiftelsen oppfordrer alle til å være gode voksne.

– Man kan følge ungdommene til fastlegen og være en støtte. Samtidig må også ungdommene ta vare på hverandre. For eksempel gjennom å være en god lagkamerat. Det må bevisstgjøres at vi må ta vare på hverandre.

Til inntekt for stiftelsen

Ytringsboksen er tenkt solgt til inntekt for stiftelsens arbeid. Stiftelsen ønsker en permanent plassering for den.

Støtt Holandostiftelsen:
Vipps: 13 280
Kontonr. 2610 50 00005



ENGASJEMENT · IDRETT · PSYKISK HELSE
BRY DEG
10. SEPT — 10. OKT
WWW.HOLANDO.NO

Lucas debuterte på A-laget som 16 åring

Lucas Loob Trygg er en "up-and-coming" hockeyspiller. Han begynte nylig å spille på A-laget og har dermed nådd et av sine delmål.

Av: Maria Harlan

Litt stresset på første trening

– Hvordan var det å debutere på A-laget som 16 åring?

– Det var veldig gøy å få sjansen så tidlig. Det var ikke noe jeg hadde tenkt så mye over, jeg prøvde å fokusere på spillet mitt. At jeg fikk prøve meg med de store gutta til slutt, var gøy.

Lucas forteller at han var litt stresset på den første treningen. Han kjente ikke så mange på A-laget.

– Det er ganske mange år som skiller meg fra de andre spillerne. Men onkelen min spiller på laget, og det er veldig fint.

Lucas har tidligere spilt fotball. Han tror det hjalp å drive med to sporter samtidig. I fotball fikk han bygget opp kondisjon og motorikk som er viktig i hockey.

Kommer fra hockeyfamilie

– Hvorfor satser du på ishockey?

– Jeg synes det er veldig gøy å spille hockey. Jeg kommer fra en hockeyfamilie, både på mammas og pappas side. Hockey var egentlig det eneste valget for meg. Jeg har et godt miljø rundt meg og det er jo noe av det viktigste. Det er hockey jeg elsker og jeg synes er gøy å drive med, så da gikk jeg for det.

Videre forklarer Lucas at det mest krevende med hockeyspillet er det

5 raske

Posisjon på banen:

Høyreving

Vil spille med i fremtiden:

Nathan MacKinnon i Colorado og onkelen

Mathias Trygg på Manglerud Star

Alder:

17 år i november

Favorittmusikk:

Mest rolige sanger og Travis

På fritiden:

Spiller PlayStation og henger med venner



mentale. Man må være mentalt tilstede i hver situasjon, både på trening og kamp. Det hjelper ikke å ta seg en dag fri. Da havner man et lite stykke bak de andre, og det blir tøft å ta igjen.

God selvinnsikt

– Hva tenker du må til for å bli enda bedre enn du er i dag?

– Jeg er jo langt fra fullvokst. Så har jeg en del muskler å bygge på. Det kommer nok, men jeg må trene mye fysisk styrke og ulike småting. Selvkritikk er viktig, så jeg ser på videoer av kamper og treninger for å finne ut hva jeg kan bli bedre på. Og så repeterer jeg det.

Store drømmer og mål videre

Lucas drømmer om å spille i NHL i USA eller Canada. Han heier på Pittsburgh Penguins i USA. Ved siden av de store målene har han og satt

seg noen mindre delmål. Et av dem er å komme på A-laget for Norge og å spille hockey i Sverige. Nå har han nettopp klart et av delmålene sin. Det var å spille i GET-ligaen for Manglerud Star.

Vær ærlig mot psykisk helse

Også Lucas har tanker om Ytringsboksen (se s. 4).

– Ytringsboksen er et veldig fint tiltak. Det hjelper oss å sette perspektiv på hvordan livet virkelig er. Det er kanskje ikke alle som har det like bra som andre. Dette er en fin måte å få det frem på.

– Hvordan kan man bevisstgjøre psykisk helse i idretten?

– Først og fremst ved å snakke om det. Man må være åpen, selv om det ikke alltid er så lett. Og prøve å finne noen en kan snakke med om det. En må være ærlig og ta psykisk helse veldig seriøst. Det er mange som sliter, og man mister mange liv.

Sammen om nabolaget

Det kommer stadig flere mennesker inn i lokalene i Enebakkveien på Ryen. Det lukter gjærbakst og kringle. Småpratene er i full gang.

Av: Maria Harlan

Manglerud frivillighetssentral skal åpnes. Edvard fra MGP junior synger to sanger. Så står Kristin Sandaker, leder i Østensjø bydelsutvalg, for den offisielle åpningen.

– Alle tilbudene frivillighetssentralen gir, skal være gratis. Bydelen er veldig glad for å ha fått et etterspurt møtested, sier Sandaker.

Hun fortsetter med å si at Manglerud frivillighetssentral skal være et møtested for alle som bor på Abildsø, Rognerud, Høyenhall, Manglerud og Ryen.

– Bydelen ønsker å lage gode livsarenaer. Vi satser på frivillighet og stiller med lokaler og lokal drift. Tilbudene her på sentralen gir gode muligheter til å støtte opp rundt mennesker som trenger det.

Mange bidragsytere deltok på åpningen. Under talene ble det gitt en stor takk til alle som har hjulpet daglig leder Mariann med å få sentralen ferdig. Bak fra venstre: Jan Tore Lindskog, Steinar Sæthre, Kristin Sandaker. Foran: Torunn Nyrnes, Mariann Staxrud Utstumo og Nina Corneliussen.



Fint samlingslokale. Anne Beate, Berit og Liv Marit er svært fornøyde med den nye frivillighetssentralen.

Et moderne samfunnshus

Huset i Enebakkveien fremmer gjenbruk, frivillighet og lokale arbeidsplasser. Alle kan komme med innspill til hva huset skal inneholde. Det er kun fantasien som setter grenser.

– Ikke sitt hjemme, kom hit, avslutter Sandaker.

Et hus fullt av yrende liv

Nina Corneliussen fra bydelsadministrasjonen er den neste som tar ordet. Hun ser seg rundt:

– Det er slik en frivillighetssentral skal se ut og være. Dette er en

generasjonsmøteplass. Her møter vi hverandre på tvers av alle aldre. Kanskje jeg skal teste gamingrommet, selv om jeg blir litt svimmel av sånt, smiler hun.

Det er flere babyer og barn, foreldre og besteforeldre som sitter i forsamlingen.

– Her i huset skal bredden være stor. Alle som har tid og lyst til å treffe andre kan bidra i lokalmiljøet gjennom sentralen. Med alle gode hjelpere vil det kunne være et yrende liv her, sier Nina Corneliussen.

Edvard fra MPG junior. Skapte en lun og god stemning som satt i resten av kvelden.





Team gamingrom: Annette, Jan Kåre, Erik og Per Julius sørger for at barn og voksne kan game på frivillighetssentralen.

Språkkafé

Nazima (bildet over) er en av de som har møtt opp på frivillighetssentralens offisielle åpning.

– *Hva synes du om frivillighetssentralen?*

– Det er gøy å være her. Norske liker å hjelpe andre.

Det er fint at de som er her er i forskjellige aldre.

– *Hvilke aktiviteter vil du være med på?*

– Jeg vil være med på språkkafeen. Da kan jeg få pratet mer norsk sammen med andre. Jeg tror også at jeg kommer til å være med på trening for kvinner.

De fremmøtte er svært fornøyde med de nye samlingslokalet.

– Det er stort, fleksibelt, hyggelig møblert og har mange fine kroker med ulike ting en kan gjøre. Jeg vil øve på balanse i aktiviteten som heter Sterk&stødig, sier Anne Beate (bildet øverst t.v.). Liv Marit (samme bilde t.h.) er instruktør for denne aktiviteten.

Faste aktiviteter

Mandag

kl. 11-12 Trening for kvinner
kl. 12:15- 13:30 Språkkafe
kl.15-17 Leksehjelp

Tirsdag

kl. 10-12 Datahjelp
kl. 12-13:30 Internasjonalt barseltreff
kl. 15-20 Østensjø Meetup Gaming

Fredag

kl. 11:30 - 12:30 Sterk & stødig
kl. 13-15 Vaffel og bordtennis
kl. 13:30-15 Strikkekafe

Åpningstider ellers er tirsdag - fredag kl. 10-15

Trenger flere vakter på gamingrommet

Gamingrommet har til sammen ti PC-er. Her kan alle som vil få spille.

Frivillighetssentralen har fått 470 000 kroner fra Sparebankstiftelsen DNB til å lage gamingrom. For å delta må du signere en avtale. Er du under 18 år må foreldrene dine også signere.

Annette er styreleder for gamingrommet. Jan Kåre, Erik og Per Julius har lagt inn mye arbeid i å få det klart.

– Vi ønsker å få flere frivillige slik at vi kan holde gamingrommet åpent flere dager. Det skal alltid være en voksen tilstede og passe på at det er et trygt og fint sted å være, sier Annette. Man trenger ingen kunnskap om data eller gaming for å bidra.

Magnus (11, bildet under) spiller Fortnite sammen med en kompis.

– *Hva synes du er bra med frivillighetssentralen?*

– Det er fint og gøy å være her. Jeg kan game med vennene mine her og bli kjent med nye. Og så er det bra fordi de som ikke har mulighet til å spille hjemme kan komme hit.





Tilbud til barn og ungdom i Manglerud

Manglerud kirke har tilbud for barn og unge i alle aldersgrupper! Nedenfor kan du lese hvilke tilbud som arrangeres i perioden frem til neste nummer av Manglerunden. Mer info legges ut på nettsidene våre.

Supersøndag

Ca en gang i måneden har vi barnevennlige gudstjenester, som vi kaller «supersøndag». Her får dere høre en morsom preken, dere får delta i enkle sanger og bønner, dere får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis. Etter gudstjenesten serveres kjeks og saft, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp. Datoer: 5. jan, 2. feb, 1. mars, 29. mars

Babysang

For deg som er hjemme med baby 0-1 år. En halvtimes sangstund etterfulgt av lunsj. Annenhver mandag kl. 11 i kirken (K), og en mandag i måneden kl. 11 på Manglerudhjemmet (MH). Datoer: 2. des (MH), 6. jan (K), 20. jan, 27. jan (MH), 3. feb (K), 17. feb (K), 24. feb (MH), 16. mars (K), 23. mars (MH), 30. mars (K). Pris: 300,- for hele permisjonstiden. Kom gjerne innom og prøv gratis før du melder deg på!

Supertirsdag

Kl. 16.45-18.00 annenhver tirsdag
Datoer: 3. des, 14. jan, 28. jan, 11. feb, 25. feb, 10. mars, 24. mars.
Påmelding til middagen på Facebook-siden «Manglerud kirke». Påmelding til aktivitetene via kirkens nettsider: www.kirken.no/manglerud. Velkommen til å teste aktiviteten en gang gratis før du melder barnet på!

- **Familiemiddag kl 16.45-17.30**
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.) 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! Kr. 300 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.

freeDags

En klubb for deg som går i 6.-9. kl., på fredagene 22. nov, 6. des., 10. jan, 24. jan, 7. feb, 28. feb, 13. mar, 27. mar, 24. apr, 8. mai, 12. jun. 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,-

Menighetens julefest

5. januar kl. 11 inviterer vi til menighetens julefest!
Vi feirer en familievennlig guds-

tjeneste, får servert litt mat etter gudstjenesten, blir med på juletre-gang og får besøk av tre vismenn!

Dåpsfest og klesbyttemarked for førskolebarn

2. februar inviterer vi til en familievennlig gudstjeneste med en spesiell markering av alle døpte i året som har gått, og innslag fra både Babysang og Knøttesang. Etter gudstjenesten arrangeres kirkekaffe og klesbyttemarked med klær for 0-6-åringer. Klær kan leveres på forhånd til kirken i resepsjonen tirsdag 28. januar mellom kl. 11-19 eller 2. februar mellom kl. 9-10.

Karneval

1. mars inviteres førsteklasse til karnevalgudstjeneste. Alle som vil kan komme til kirken utkledd, og vi utforsker hvordan vi kan være superhelter i fastetiden.

Helt Førsteklasses og utdeling av seksårsbok

29. mars inviteres 6-åringer sammen med familiene sine til frokost i kirken etterfulgt av Helt Førsteklasses, en samling for skolestartere. Under gudstjenesten blir det en høytidelig utdeling av seksårsboken.

Hjertelig velkommen!



KONFIRMAN* 2020

Finnes det en mening med livet? Finnes Gud? Hvem er Jesus? Hvorfor skjer det så mye ondt i verden? Hvor er Gud når livet er vanskelig? Hva tror jeg på?

Om du tenker på noen av disse spørsmålene, er konfirmasjonstida i Manglerud kirke absolutt noe for deg. Vi lover ikke å ha alle svarene på spørsmålene, men ønsker å samtale med deg.

I konfirmanttida skal du få lære mer om den kristne tro og bli utfordret til å tenke gjennom hvem du er. I tillegg skal vi også ha mye gøy sammen, vi skal leke, synge og dra på leirer (24.-26. januar og 20.-24. juni). Vi skal ha ulike typer undervisningssamlinger, delta i Kirkens Nødhjelps innsamlingsaksjon, ha ungdomskvelder og mye sosialt og moro gjennom hele konfirmasjonstiden.

Konfirmanttiden skal være for alle. Uansett funksjonsevne. Ved behov for individuell tilrettelegging – ta kontakt med kirken!

Det har blitt sendt ut et brev om konfirmasjon til alle som er født i 2005 og bor på Manglerud. Nå kan du skrive deg inn på kirkens nettsider. Har du spørsmål? Kontakt konfirmantprest Kjetil H. Hauge på kh362@kirken.no.

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff!

Hver andre torsdag 11:30-13:30.

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

Gratis inngang. Utlodning eller kollekt annenhver gang.

23. januar: *Et meningsfylt liv.* Tordis Nilsen. Utlodning.

6. februar: *Misjonærkallet – før og nå.* Helge Kjøllesdal

20. februar: *Er det håp for pessimistene? Hvorfor det er viktig å ta vare på humøret.* Kjell M. Moksnes. Utlodning.

5. mars: *Har Gud forandret seg? - kirken har jo det.* Gunnar Olvin og Eigil Morvik.

20. mars: Tema kunngjøres senere. Utlodning.

2. april: *Glimt fra «Langt-vekk-istan».* Grete Mugaas.

23. april: *Livet er gjemt hos Gud. Tanker om død, sorg og håp.* Erling Pettersen. Utlodning

7. mai: *Henrik Wergeland. Liv og diktning.* Hilde Hannah Buvik.

11. juni: Sommertur - vi avslutter på Holmenkollen Park Hotell til lunsj.

Forbønnsgudstjenester

19. januar, 19. mars, 10. mai

Vi tror forbønn er viktig – derfor skal forbønn tilbys helt konkret også i gudstjenestene våre.

I forbønnsgudstjenestene får alle mulighet til å komme opp til alterringen, eller på første benk, og bli bedt for. Forbønn er en mulighet til å ta i mot kraft, styrke og velsignelse.

Vi får invitere Gud inn i livet vårt. Midt i vanskeligheter og sykdom kan vi be om å få overgi oss i Guds hender. *Forbønn kan forandre deg og livet ditt.*

Varmt velkommen!



Er du interessert i å synge med oss?
Ta kontakt med dirigent, Sophia Blum,
sb539@kirken.no



Manglerud Kirkes Vokalgruppe



Julestemning 4. og 7. desember
i Manglerud kirke





Advents- og julekalenderen 2019

Foto: Maria Harlan

Gudstjenester

1. desember kl. 11:00

1. søndag i adventstiden



Vi inviterer til gudstjeneste med avslutning for sogneprest Espen Andreas Hasle som har begynt i ny jobb. Espen preker og prost Eigil

Morvik deltar sammen med bl.a. representanter fra menighetsrådet. Etter gudstjenesten inviterer vi til kirkekaffe med god mat og taler.

8. desember kl. 19:00

2. søndag i adventstiden

Lysmesse er en stemningsfull og annerledes gudstjeneste med 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.

Gudstjeneste på Manglerud Senter

15. desember kl. 12:00

3. søndag i adventstiden

Vi inviterer til adventsgudstjeneste på Manglerud Senter. Vi kan friste

med glad sang og god advents- og julestemning. Barn fra Knøttesang, Supersang og Triangelklubben deltar med julespill, i tillegg til Manglerud kirkes vokalgruppe.

22. desember kl. 11:00

4. søndag i adventstiden

Vår tidligere og kjære kapellan Vigdis Rø Berntsen kommer til Manglerud kirke og inviterer til julesanggudstjeneste med mye og flott sang og musikk. Kom, vær med og syng julen inn!

24. desember kl. 13:30 og kl. 15:00

Julaften

På julaften inviterer vi tradisjonen tro til to gudstjenester i kirken. Manglerud og Høyehall skolekorps deltar på den første gudstjenesten og Østre Aker musikkorps deltar på den andre. På julaften gir vi vår kollekt til Kirkens nødhjelp.

25. desember kl. 12:00

1. juledag

Høytidsgudstjeneste med dåp og

nattverd. Ta gjerne med julebakst til kirkekaffen!

26. desember kl. 11:00

2. juledag

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

29. desember kl. 11:00

1. søndag etter jul

Fellesgudstjeneste med Bøler og Oppsal menighet i Bøler kirke.

31. desember kl. 23:15

Nyttårsaften

Midnattsmesse i Oppsal kirke.

1. januar kl. 18:00

Nyttårsdag

Felles prostigudstjeneste i Lambertseter kirke.

5. januar kl. 11:00

Kristi åpenbaringsdag

Vi inviterer alle generasjoner til Supersøndag med påfølgende julefest. Her blir god mat, juletrengang og program både for barn og voksne.

Julekonserter i Manglerud kirke

Østensjøangerne

28. november kl. 19.00

Årets julekonsert med Østensjøangerne, dirigent Helga Botn, en strykekvartett og pianist. Kom og hør "suset av en strykende Jul"? Billetter kjøpes ved inngangsdøren.

Pris: 100,- kontant eller Vipps.

Manglerud og Høyenhall skolars kor og korps

1. desember kl. 17.00

Kor og korps holder sin tradisjonelle advents- og julekonsert. Hjertelig velkommen til god advents- og julestemning!

Norges korforbund

4. desember kl. 20.00

Tradisjonell julekonsert med kor og vokalgrupper som synger høydepunkter fra sitt julerepertoar.

Billetter kr 150,- kan kjøpes i døra som åpner kl. 19.30.

Østre Aker Musikkorps

7. desember kl. 17.00

Korpset og dirigent Heming Valebjørg har gleden av å invitere til årets julekonsert. Solist Ida Gudim og Manglerud kirke vokalgruppe med sin dirigent Sophia Blum blir også med.

Billettpris: 0-10 år gratis, 11-16 år kr. 50,-, voksen kr. 150,-

Abildsø skolekorps

11. desember kl. 19.00

Korpset holder sin tradisjonelle advents- og julekonsert. Hjertelig velkommen til god advents- og julestemning i Manglerud kirke!

Abildsø bygdekor

15. desember kl. 17.00

Se plakat under for mer informasjon.

For barna

Julevandring

4. og 5. desember

Vi inviterer barnehagene til adventsvandring i kirken. Vi følger Marias vandring på veien til Betlehem og hører om Jesu fødsel i Betlehem.

Gudstjeneste på Manglerud Senter

15. desember kl. 12.00

Vi kan friste med glad sang og god advents- og julestemning. Barn fra Knøttesang, Supersang og Triangelklubben deltar med julespill, i tillegg til Manglerud kirkes vokalgruppe.

Julefest

5. januar kl. 11:00

Vi inviterer til Supersøndag med påfølgende julefest. Her blir opplegg for både barn og voksne, gang rundt juletreet og kanskje får vi besøk av de tre vise menn?

Abildsø bygdekor 15. desember

Manglerud kirke kl. 17.00

Koret framfører blant annet hovedverket GAUDETE av Anders Öhrwalla

Jan Helge Trøen – dirigent

Olga Jørgensen - klaver

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

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: kpausrud@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
Nordenhovgt. 7 - 0654 Oslo

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.



Manglerunden leses!

Statistikk viser at menighetsblader leses av svært mange, uansett om de er kristne eller ikke, og uansett hvilken religion de tilhører. Men for at leserne skal få bladene i postkassene sine, må vi ha noen til å dele dem ut.

Kunne DU tenke deg å bli en av våre ca 30 utdelere?

Bladene kommer ut 4 ganger i året, og fordeles i roder på mellom 70 og 300 blader. Vi har ledige ruter i hele eller deler av følgende gater: Langerudhaugen, Misjonskirken, Langerudsvingen, Abildsøveien, Lambertseterveien, Østdalsveien, Enebakkveien, Høgda-veien, Svenskerudveien, Trygve Ryens vei, Otto Sogns vei, Rognerudveien, Plogveien, Vårønnveien, Rugveien, Johan Hirsch vei, Vekterveien, Wetlesens vei og Beiteveien.

Benytt anledningen til å få litt **GRATIS TRIM** og gjør samtidig en god tjeneste. Alle aldersgrupper er velkomne.

Kontakt distribusjonssjef
Johnny Hagen på
mobil 938 04 007 eller epost:
jhagen@getmail.no.

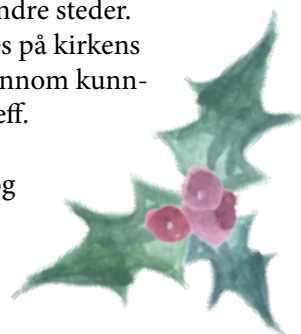
Manglerud Kirke & Kultur

fredager 10.00 – 14.30/15.00

Vi møtes i kapellet til kort tidebønn og drar sammen til kunstutstilling eller andre steder. Tema for hver samling kunngjøres på kirkens Facebook, kirkens nettside og gjennom kunngjøring i kirken og på Torsdagstreff.

Velkommen til kirke & kultur – og fellesskap!

Datoer i vår: 14.02, 20.03 og 8.5.





Anonyme Alkoholikere. Kvinner og menn deler sine erfaringer med hverandre. Slik søker de å løse sitt felles problem og å hjelpe andre til å friskne til fra alkoholisme.

Anonyme alkoholikere i Manglerud kirke

Hver mandag kl. 19 samler en liten gjeng seg i Lillesalen i Manglerud kirke. De er medlemmer av Anonyme alkoholikere (AA). Tre av disse svarer her på noen spørsmål før møtet. De er selvfølgelig anonyme.

Av: Maria Harlan

– Hva handler møtene deres om?

– Møtene i AA handler om hvordan vi kan rehabiliteres fra alkoholisme. Vi deler erfaring, styrke og håp

med hverandre for å løse vårt felles problem og for å hjelpe andre til å friskne til fra alkoholisme.

De forteller at alkoholisme er en sykdom som rammer ca 10 prosent av befolkningen.

– Vi som rammes ser ut til å ha en slags intoleranse eller allergi som gjør at vi mister kontrollen over hvor mye vi drikker, sier de.

Åpne og lukkede møter

Det finnes både åpne og lukkede AA-møter. Lukkede møter er kun for alkoholikere eller de som lurere på om

de er det.

– Her i Manglerud kirke er alle møtene åpne. Det vil si at også andre enn alkoholikere er velkomne til å delta på møtene. Det kan være for eksempel pårørende eller behandlere som har interesse for hvordan et møte foregår.

Ønske om å slutte å drikke?

– Hvem kan komme på møtene?

– Alle som har et ønske om å slutte å drikke kan gå i AA. Det stilles ingen krav til deg – du kan bare komme. Du trenger heller ikke å si noe, det er ikke taleplikt.

De forteller at anonymiteten er viktig i AA og beskytter din rett til personlig anonymitet.

Råd og veiledning

Hvis man trenger råd og veiledning om hvordan man kan hjelpe en som kanskje har et problem, kan man søke råd gjennom AA sine nettsider anonymealkoholikere.no eller ringe opplysningstelefonen [911 77 770](tel:91177770).

– Her i kirken har vi åpne møter hver mandag kl. 19 til 20. Det er også satt av en halvtime etter møtet til en prat for de som ønsker det.



Vi beveger oss **inn i Adventstiden**

Advent betyr «Jesu komme»; vi forbereder oss til feiringen av Jesu komme for 2000 år siden i Betlehem. Vi forbereder oss også på å ta imot Jesus i våre liv.

Tekst: Ellen Tveita
Foto: Maria Harlan

Vintermørket har senket seg over Oslo. Noen av oss kjenner kanskje at mørketiden tynger litt. Noen av oss befinner oss i et mørke som har vært der lenge, og som er uavhengig av sesong og vær; ensomhet, sorg, angst, smerte ...

Rundt oss bobler gleden og forventningen over julen som nærmer seg, men midt i dette bruset er det alltid noen som gruer seg til jul.

I Matteusevangeliet leser vi: «Det folket som bor i mørke, har sett et stort lys, over dem som bor i døds-skyggens land, har lyset strålt fram.»

(Mat 4:16) Johannevangeliet benytter det samme poetiske språket om Jesus Kristus: «Lyset skinner i mørket, og mørket har ikke overvunnet det.» (Joh 1:5)

Det er nettopp i mørketiden at vi trenger Advent. Håpet hvisker til oss gjennom disse gamle, slitesterke ordene: Jesus er lyset i vårt mørke.

Så kom til Jesus med det du bærer på nå i Adventstiden. Bruk gjerne

kirken; tenn et lys, mediter over tekstene som leses eller sangene som synges, ta imot nattverd, skriv en bønnelapp.

Vi kommer ikke unna mørketiden. Men vi kan være lys for hverandre gjennom lyttende ører, gode ord og omsorgsfulle handlinger.

Vi kan søke Han som er kilden til alt lys. Og vi kan holde fast i håpet vi har som kristne: Lyset vinner til slutt.



Døpte

Even Tonatiuh Lopez Stand
Illiana Rosenlund
Johannes Kvåle-Rynning
Ulrik Ørum Akselsen
Hedvig Simonsen Vågsholm
Andor Jakob Moen Stamsø
Nelly Sofie Gonzales Aamodt
Aurora Ulvedal
Lotte Sørhus Eggerud
Sebastian Kyrvestad Moen
Maleah Holthe Thomassen
Bjørn Jernskau Haneborg
Eline Helgeby
Aurora Moltu Stende
Iben Sørhaug Thøgersen
Emilian Alexander Nilsen
Bernhard Aas Kleppen
Birger Langen Enstad

Døde

Harriet Hågensen
Magnar Henry Johansen
Ann Margrethe Myrvang
Knut Vidar Karlsen
Aase Hernæs Werner
Odd Eilert Jørgensen
Anne Brit Borch
Kåre Gudmundsrud
Bjarnhild Målfrid Strengelsrud
Ruth Skjeggstad
Gerd Reidun Thorvaldsen
Anne-Lotte Juul
Ebba Blomdal
Aud Egner Hauger
Knut Fuglehaug
Turid Solberg
Ola Sørensen Haugen
Else Kirkhus
Else Martinsen

ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ
Jomfrubråtveien 85,
1179 Oslo
☎ 461 90 056
post@annelinebegravelsesbyraa.no
www.annelinebegravelsesbyraa.no
En verdig avskjed

Gudstjenestelisten vinteren 2019/2020



24. november kl. 11:00

Siste søndag i kirkeåret /
Kristi kongedag

Supersøndag og *Lys våken* med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge, Ellen Tveita og Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Menighetens misjonsprosjekt.

1. desember kl. 11:00

1. søndag i adventstiden

Gudstjeneste med nattverd med avskjed for sokneprest Espen Andreas Hasle. Ved Anne Marie Lofthus Hindahl, prost Eigil Morvik og Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Maritastiftelsen.

8. desember kl. 19:00

2. søndag i adventstiden

Lysmesse ved Kjetil Hoel Hauge, Eva Thingbø, ungdomsledere, Sophia Blum og Sverre og Eivind Sognnæs. Kirkekaffe. Takkoffer: NLM ung.

15. desember kl. 12:00

3. søndag i adventstiden

Sentergudstjeneste på Manglerud senter ved Kjetil Hoel Hauge, Ellen Tveita og Sophia Blum. Julespill av barn fra menigheten og sang av Manglerud kirkes vokalgruppe. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

22. desember kl. 11:00

4. søndag i adventstiden

Julesanggudstjeneste med dåp og nattverd ved Vigdis Rø Berntsen og Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: KFUK- KFUM.

24. desember kl. 13:30

Julaften

Julegudstjeneste ved Kjetil Hoel Hauge og Sophia Blum. Musikk ved Manglerud og Høyenhall skolekorps.

Takkoffer: Kirkens Nødhjelp.

24. desember kl. 15:00

Julaften

Julegudstjeneste ved Kjetil Hoel Hauge og Sophia Blum. Musikk ved Østre Aker musikkorps. Takkoffer: Kirkens Nødhjelp.

25. desember kl. 12:00

1. juledag

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl og Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

26. desember kl. 11:00

2. juledag

Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge og Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: Stefanusalliansen.

29. 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.

5. januar kl. 11:00

Kristi åpenbaringsdag

Supersøndag med dåp og nattverd

ved Kjetil Hoel Hauge, Ellen Tveita og Sophia Blum. Menighetens julefest.

12. januar kl. 11:00

2. søndag i åpenbaringstiden

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

19. januar kl. 11:00

3. søndag i åpenbaringstiden

Forbønngudstjeneste med dåp og nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl og Sophia Blum. Kirkekaffe.

26. januar kl. 12:00

4. søndag i åpenbaringstiden

Presentasjonsgudstjeneste med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge, Eva Thingbø, ungdomsledere og Sophia Blum. Kirkekaffe.

2. februar kl. 11:00

5. søndag i åpenbaringstiden

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

9. februar kl. 11:00

Såmannssøndag

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe

16. februar kl. 11:00

Kristi forklarelsesdag

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

23. februar kl. 11:00

Fastelavnssøndag

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

1. mars, kl. 11:00

1. søndag i fastetiden

Supersøndag og karneval med dåp og nattverd. Kirkekaffe.

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.





KIRKENS NØDHJELP
actalliance

Slik gir du årets viktigste julegave:

Vipps et valgfritt beløp til 2426.

Send **GAVE** på sms til 2426 og gi 200 kroner.

Gavekonto: 1594.22.87248

Stolt mor. Fatoma har nettopp blitt mamma til lille Caaltuu, som bare er én dag gammel.

Rom for morskjærighet

Som en oase midt i det kaotiske sykehuset, ligger et lite rom med sengeplasser til seks nybakte mødre. Her får de ro, hjelp og hvile. Og kanskje øyekontakt med babyen sin for aller første gang.

Tekst: Anette Torjusen
Foto: Håvard Bjelland

Vi ser den lille bylten med en gang. I et mykt blått teppe mot den tynne plastmadrassen på sengen av stål. Én dag gammel. Fatoma sitter bøyd over jenta si, og blir liksom aldri ferdig med å stirre. Små grynt, noen få bevegelser med hendene, før søvnen igjen tar overtak. Det er rolig, stille og kun mumling i rommet. Åpner vi døra, ser vi et folkehav av travle leger, pasienter og pårørende.

Viktig å følge dem opp

Det er ikke så rart at alle løper, for sykehuset Melka Oda i Shasamane, Etiopia skal gi helsehjelp til 400.000 mennesker. På for liten plass og med for få ansatte. Men et problem er løst, og det er hvor de skal gjøre av nybakte mødre. For det var en skikkelig nøtt. Det var ingen ledige rom noe sted på sykehuset. Løsningen ble et helt nytt bygg midt på gårdsplassen. Ikke stort, men akkurat passe. Med støtte fra Kirkens Nødhjelp og samarbeidspartner Tamra.

– For to år siden hadde ikke kvinnene som skulle føde eller hadde født, noe

sted å være på sykehuset. Men takket være samarbeidet har vi nå dette rommet. Det er i bruk hele døgnet, sier doktor Hawi Kidanu.

Bare i august i år ble det født 500 babyer ved sykehuset.

– Det er så utrolig viktig at vi kan følge dem opp etter fødselen. Slik at de kommer i gang med ammingen, får gitt barna vaksiner og helsehjelpen de trenger, forklarer hun.

Siden pågangen er så stor, kan mor og barn kun være der i 24 timer etter fødselen.

– Vi skulle gjerne hatt dem der lenger, men vi får gjort mye på 24 timer. Ikke minst fortalt dem at vi har helse-

stasjon og tett oppfølging av mor og barn på sykehuset.

En helt ny start

Fatoma har store drømmer for datteren Caaltuu. Moren har ikke så lang skolegang selv. Kun fire år.

– Selv fikk jeg ikke utdanning, men jeg har et stort håp for datteren min. Jeg har alltid ønsket meg mer utdanning og ville bli lege, men måtte jobbe på gården. Jeg synes det er så morsomt å lære.

Nå er hun mor for aller første gang, og sier hun har fått troen på en annerledes fremtid.

– Det å ha fått en datter betyr en helt ny start.



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