

«De unge har en farlig mangelsykdom»

Lasse Heimdal, Kirkens SOS

Nr. 2 - 2023 - mars-mai. 102. årgang

LJAN NORDSTRAND

MENIGHETSBLAD

PROGRAM
UKE
FOR UKE



Sogneprest Morten Holmqvist oppklarer Påsken:

- Vi skal feire at døden døde



Foto: JANKO FERLIĆ

NÅ FÅR
BARNA
NY HAGE



ÅPEN BAR
ONSDAGER



STARTER
1. APRIL

Illustrasjon: MADUSCHMIDT RASMUSSEN



-Det er servert (på Sæter)

KAFÉ: På bildet fra 1973 ses kaféen i første etasje bak den hvite bilen og Undeligården til venstre. Bygningen til høyre var et felles uthus for de to eiendommene.

-HIER BIN ICH DIE FÜHRERIN! Det første sporet av et serveringssted på Sæter dukker opp i annonsen med denne ordlyden i Åkersposten i 1917. Med utparselleringen på Nordstrandshøgda og åpningen av Ekebergbanen samme år vokste det fram et forretningsstrøk på Sæter og altså en kafé i Nordstrandvn.233.

I 1923 dukker det opp en ny eier idet **Kirsten Syversen** kjøper eiendommen og overlater den til sin mor **Berthe Gurine**, som tidligere hadde drevet en sigarforretning i Vika. Hun endret navnet til **Nordstrandhøidens Conditori**, eller Konten blant ungdommen. Nærheten til Ekebergbanen ga utvilsomt et tilskudd av gjester fra byen i tillegg til den lokale kundekretsen. I hagen på vestsiden av bygget ble det satt ut bord og stoler, og stedet ble et yndet mål også for søndagsskoleturer.

Sin blomstringstid fikk etablissementet først da fru Syversens datter **Harriet Bisgaard** overtok eiendommen og driften i 1928. Hun hadde bakgrunn som «Modehandlerinde» og bodde i andre etasje sammen med sin advokatmann Jacob. I løpet av tiårene før og etter krigen ble konditoriet en institusjon i strøket. Øl- og vinrett ble innvilget. Særlig 17. mai yrte det av folk; smekkefullt inne og lange køer ute. Et spesielt forhold bidro til å vekke interessen blant ungdom: fru Bisgaard hadde et treben, men viste seg nesten aldri i kafélokale. Her var det serveringsdamene **Julie** og **Jenny Haugli** som hadde kommandoen. Hit søkte også en del voksne karer – **Blikkenslagern** og **Lakrismusa** blir nevnt. Fra sin posisjon bak den lange glassdisken hadde damene stålkontroll på gjestene, deres alkoholinntak, stemmebruk og oppførsel. Som overskriften mer enn antyder, var fru Bisgaard en meget myndig dame, en egenskap som blir nevnt av samtlige informanter. Replikken i overskriften falt da en tysk soldat spurte om hun kjente Føreren.

Men med årene bleknet glansen: et slitt og brunt inventar, upussete vinduer og et kronisk uutluftet lokale. Oppe i privatet kunne stamgjester få spille kort mens de slukket tørsten. En dag døde en av spillerne brått, en hendelse som ga anledning til uro. Sokneprest **Astrup** ble tilkalt, men skal ha avslått å komme. Kanskje han ikke ville vise seg på et sånt sted? Så sent som på sekstitallet kjøpte ungdommen brus, sjokolade og is på Gamla – samt ol når de var blitt gamle nok.

Fru Bisgaard hadde også andre jern i ilden. For hun flyttet til Nordstrand, hadde hun stiftet Grefsen og Hasle Sanitetsforening og blitt æresmedlem. Her ute engasjerte hun seg i arbeidet for døvesaken og ble en lederskikkelse i Nordstrand Lotteforening, stiftet i 1940.

NORD-
STRANDHØIDENS
KAFÉ
VED EKEBERG-
BANENS ENDEST.
ANBEFALES DET
ÆREDE PUBLIKUM.
TELEFON 319.
BÆKKELAGET.

Kilder: Kjell Kobro, Anne Marie Hval Grøgaard med flere; F. E. Johannessen: Utsikt over Nordstrands historie; folketellingen 1910; manntall for Nordstrand 1936 og 1955.

Onsdagsåpenbaringen



STYRER OG STELLER: Styremedlemmene **Synne Duus (17)** til venstre og **Vilde Julsrud Kristiansen (17)** anbefaler ungdom på Nordstrand å besøke OnsdagsÅpent og «åpenbaring» på menighetssenteret.



BARTENDER OG KATEKET: **Knut-Helge Badendyck Møller (35)** er kateket og frivillighetskontakt i menigheten – og leder for OnsdagsÅpent i kirken.



TOPPSTEMNING: OnsdagsÅpent har et godt fellesskap med mye latter og god stemning på tvers av alder og bakgrunn.

Av SVERRE J. KRISTIANSEN

Den mest ungdommelige baren på Nordstrand ligger i kjelleren på menighetssenteret. Men tappekranene er erstattet med annet påfyll.

Hver onsdag samles ungdom rundt bardisken på menighetssenteret. Her møtes ungdom fra ungdomsskolealder og oppover i et fellesskap på tvers av alder, kjønn og bakgrunn. Hit kommer de som tror, de som ikke tror, de som har hatt en dårlig dag og de som trenger noen å dele gleder med.

– På kontoret mitt har jeg en vegg hvor ungdommene kan skrive hva kirken og OnsdagsÅpent betyr for dem. Der står det blant annet: «et sted for alle», «Fristed!», «mitt hjem», «fine folk», «godt, sosialt miljø», «som familie», «holder meg i live», «et sted man kan være seg selv», «her er jeg alltid ønsket og velkommen», «et lyspunkt i hverdagen», «trygghet». I tillegg til disse ordene på kontorveggen både ser og hører vi hvor viktig stedet er og har vært for veldig mange ungdommer, forteller **Knut-Helge Badendyck Møller (35)**. Han er kateket og frivillighetskontakt i menigheten og leder for OnsdagsÅpent i kirken.

Engasjerte ungdommer

– Åpenbaring må vel være den mest ungdommelige baren på Nordstrand?

– Jeg har hatt mange dårlige ideer på min vei, men dette navnet mener jeg er noe av det bedre jeg har servert, smiler Badendyck Møller.

– Hva serverer dere?

– Vi serverer fast OnsdagsÅpen-kake, som er en slags brownies, saft og is. Men det er mange som kommer rett fra skolen, gjør lekser, spiller bordtennis og prater. Og dersom de kommer såpass tidlig kaster vi oss noen ganger rundt og lager middag. For det er ingenting som gleder oss mer enn at ungdommene bare henger her og føler seg hjemme, fortsetter Badendyck.

– Hva er det beste med OnsdagsÅpent?

– Det beste er alle de herlige ungdommene som kommer innom hver uke og alle de engasjerte ungdommene som virkelig brenner for at OÅ skal bli et høydepunkt i uka og være et fristed. Jeg syns også det er mye omsorg her, folk bryr seg virkelig om hverandre. Det ser jeg blir veldig viktig for mange i en sårbar tid. I tillegg sier mange at de kan slippe ned «guarden», de kan få pusten tilbake og at det er rom for å være den de er.

Latteren sitter løst

Planen for onsdagskveldene står ungdommen i hovedsak for selv. Med et engasjert styre som drives godt og klekkes ut planer. To av styremedlemmene er **Synne Duus (17)** og **Vilde Julsrud Kristiansen (17)** som forteller om et godt fellesskap, de gode samtale, latteren og tryggheten. Og om de morsomme temaene som de pleier å ha, som for eksempel Hawaii-OÅ og film-OÅ.

Vildes favoritt del er imidlertid kveldsavslutningene. Her samles alle før de går hjem. Hvem som helst kan bidra med andakt, dagens bibelvers eller et «tankepus» som handler om å synges en sang, eller lese opp et dikt. – Det er også noen som tenner et lys på lyskorset, og ber en bønn, eller så kan man sitte og slappe av og høre på en sang som blir spilt i bakgrunnen. Jeg synes det er den perfekte avslutningen på dagen. Mens andre igjen kanskje er mer glad i bordtennis og kortspill, forklarer Vilde som har vært på OÅ siden 2019, sier hun.

– Hvor mange er det som kommer hit?

– Vi pleier å være en god del, rundt 30 stykker. Men i løpet av en kveld er det kanskje 40-50 ungdommer som er innom. Og det er ikke nødvendigvis bare folk fra Nordstrand menighet, hvem som helst kan komme. Vi er et veldig åpent fellesskap. Og det er jo alltid gøy med nye fjes, så jeg vil anbefale alle å komme en tur. Det er en grunn til at jeg har vært med i så mange år! Det er virkelig et slags friminutt fra hverdagen, avslutter Vilde.

Hva synes du er det beste med påsken?

HILDE LENZ (47)

– Påsken er min yndlingsferie. Det er ingen innsjutt på jobb eller skoleavslutninger i forkant. Det er vår i luften og favoritt-årstiden min. Det spirer og gror og alt ligger foran deg.



KRISTIN SCHJANDER BERNTSEN (41)

– Jeg er glad i å få med meg påskegudstjenestene. Budskapet om at Jesus ofret sitt eget liv og deretter vant over døden for at vi skal få leve evig bare ved å tro på ham, er så absurd og fantastisk at det er godt å være i kirken for å la det synke inn.



STIG RØYNÅS (45)

– Det beste med påsken er at våren kommer. Man kan rydde bort vinteren og starte på nytt! I påskehøytiden er heller ikke de kommersielle kreftene så sterke.



OTTAR JULSRUD (73)

– Påske er å leve med i Bibelens mektige budskap, gjennom gudstjenestene i Nordstrand kirke, med et høydepunkt når Kirkekolet stemmer i med «Døden må vike for gudsríkets krefter». Og påske er å leve med i vårens natur- under, gjennom langturer i Marka.



ROBIN HALLIN (36)

Det beste med påsken må være å ha fri sammen med barna. Kanskje dra på fjellet eller ned på hytta.



Dagen da døden døde. Det er verdt å feire!

Av LEIF MAGNE GRAMSTAD

– En relasjon mellom Gud og deg! Gjenskapt og fornyet. Pluss en feiring av at døden er død.

– Dét er påsken! Dét er det vi nå skal feire igjen, sier presten Morten Holmqvist.

Men påske er ikke bare kirkegang! Det er også hytte, ski og snø. Det skal ikke folk ha dårlig samvittighet for, sier sognepresten på Ljan.

– Jeg er selv veldig glad i hytte, ski og friluftsliv. Har giftet meg inn i en natur- og skifamilie. Jeg har stor forståelse for at folk velger det i påsken. Og jeg har stor forståelse for at folk sier at naturen er min kirke – og at de kan møte Gud der.

– For mange er påsken en friuke. Det trenger vi absolutt. Samtidig er påsken utrolig sentral i vår tro. Vi hadde ikke hatt kristentro om vi ikke hadde hatt påsken, slår han fast.

– Det er mange retninger og vektlegginger innenfor kristen tro. Et stort spenn, sier Holmqvist. – Men er det én sentral ting – så er det Jesus Kristus. Og uten Kristus er det ingen kristen tro. Jeg tror at vi uten påske heller ikke hadde hatt noen kirke. Det er

da alt kulimerenes – alt det gamle – til og med døden selv. Der Gud selv, som ble menneske, selv lider og dør. Og Gud står opp igjen.

– For meg er påsken det stooore høydepunktet, sier han entusiastisk i høytidssamtale med menighetsbladet.

– Gjennom tusenvis av år, og fra den første siden i Bibelen, er det en viktig rød tråd i vår tro – og det er nettopp at det ER en rød tråd, gjennom alle historiene og alle bøkene og årene i Bibelen...

– Vi tror at det er overordnet historie – og den handler om noe veldig godt: At Gud har skapt. Kanskje for 13,5 milliarder år siden skjedde et smell – og jeg tror Gud sto bak.

Tråden frem til påsken

– Hvorfor skjedde påsken? Hvorfor kom han til Jerusalem, hvorfor hadde han dette velkjente måltidet på Skjærtorsdagen?

– Et viktig stikkord er RELASJON. Å gjenskepe den fantastisk gode relasjonen som én gang var. Det er for meg en hovedtråd gjennom det hele, som leder til påsken.

– Relasjonen gjennom den gamle delen av Bibelen. Gud kaller – og ønsker å opprette en pakt med sitt folk, menneskene. Det går ganske dårlig!

– Og derfor, gjennom profeten Jeremia (31,31) melder han: – En dag skal jeg >>

MORTEN HOLMQVIST

Alder: 49

Yrke: Sogneprest Ljan

Sivil status: Gift med Astrid Sandmark

Tre barn: Oliver (24), Hanna (14) og Markus (12).

Bakgrunn: Oppvekst på Manglerud, pastor i SubChurch 10 år. Utdannet og tidl. ansatt ved MF, førsteamanuensis i praktisk teologi, doktorgrad i religionspedagogikk.



Hva synes du er det beste med påsken?

ASLAK MOLVÆR (58)

– Det beste med påsken er muligheten for å reise til familie og barnebarn.



LINE SCHIBSTAD (48)

Denne påsken skal vi til svigers på Sunnmøre. Da er det godt å slippe stressende morgener, ha tid til familien og spise lange frokoster med mange kopper kaffi, og kanskje sola kikker fram på Ikkornes? Vi får leve i håpet.



AUD NOME DUELAND

– Det beste med påsken er overgangen mot vår og lysere tider. Uten påske hadde vi heller ikke hatt den kirken og den verden vi har i dag.



LUSY BAXHO

(Oprinnelig fra Albania) – I am a muslim girl, so I am not so much into this. But I have very much respect for other religions. I have a sister in law, and I see that her kid and others have much fun with painting eggs. This seems like a good tradition.



EVA AARSETH

– Påsken kommer på en fin årstid, og det er veldig godt å få mange fridager i et strekk.



HÅKON MØLSÆTER (59)

– Det beste med påsken er å synges «Påskemorgen slukker sorgen» på 1. Påskedag. Og så er det fint å hygge seg i solveggen med familie og venner og å spise appelsiner.



skape en ny pakt – og den skal være helt annerledes.

– Så Kommer Gud selv som vi lærer og tror – som en gave på julaften. Når Jesus da i påsken innstifter nattverden, bruker han det eldgamle jødiske måltidet – og sier at dette brødet er meg. Det er kroppen min. Og denne vinen er den nye pakt i mitt blod som utøses for deg. Den nye relasjonen mellom Gud og mennesker! Nå skjer det!

– Gud strekker ut en hånd til deg og meg – og påsken blir dramatiske dager. Nå er ALT forandret. For alltid! – Deretter blir han også en tjener ved å vaske føttene til disiplene. Dette er den nye relasjonen, sier Holmqvist.

– Som en invitasjon

– Hva betyr håndsutrekningen/relasjonen for meg i dag?

– Det er en invitasjon. Det er en åpen hånd. Et fellesskapsmåltid. Vi blir invitert til en relasjon med Gud. Du får ta imot Gud.

– Hvis du ikke går til nattverd, mister du da relasjonen til Gud?

– Jeg tror aldri man kan miste relasjonen eller kjærligheten.

– Hva er forskjellen om jeg tar i mot brødet og vinen, eller ikke gjør det?

– Gud klarer ikke elske noen mer eller mindre. Man skal ta i mot om man ønsker – og alle er invitert.

– Men Gud elsker også de som ikke tar imot invitasjonen til nattverd?

– Definitivt!

Nå er det gjort!

– Så kommer Langfredag, fortsetter Holmqvist: – Da revner forhenget.

– Forhenget gir kanskje ikke menening om man ikke tar med den jødiske bakgrunnen.

– Hvordan det?

– For jødene var det DER Gud var! Bak forhenget. Innenfor alt i det hellige, store tempelet. I det Jesus lider og dør på korset – slik vi kjenner historien i påsken – da fortelles det at forhenget i tempelet revner. Nå er det gjort! Nå er det fullbrakt! Da er veien åpen! Nå er ikke inngangen og adgangen til Gud lukket lengre. Den er åpen!

– Men historien stopper ikke der. Den fortsetter, sier Holmqvist like entusiastisk: – Den topper seg med det helt utrolige, – at selv døden blir overvunnet.

– Hva betyr det at Gud vant over døden?

– Døden er nå ikke det siste endestoppet. Det er noe etter døden. Den er overvunnet.

– Det betyr ikke at vi som kristne er fri for lidelse, smerte og vanskelige tider, presiserer Ljan-presten. – Men det betyr at det er noe som er større enn det. Noe som er større enn de vanskelige dagene. Vi kan håpe og tro

at vi skal møtes igjen. Åpenbaringsboken sier at døden ikke skal være mer. Heller ikke sorg eller skrik eller smerte. «Se jeg skaper noe nytt!».

– Vi seirer også

– Døden er ikke siste stopp altså. Vinner du og jeg også over døden?

– Ja! Vi vinner også over døden.

Vi får livet gjennom Gud – også etter døden. Hva som skjer og hvordan; det blir spekulasjoner. Men vi kan håpe og tro at det er noe mer, sier han.

– Jeg tror ikke disiplene skjønnte oppstandelsen. De var vanlige folk. De forventet ikke det. De var redde og desillusjonerte, og blir da veldig overrasket og sjokkert over å finne en tom grav.

– I påskedag er steinen borte, graven er tom, han er ikke der. Han vant over døden. Kirken lærer oss at det gjør også vi?

– Ja, det er vårt håp og tro at 1. påskedag er dagen da døden døde. Vi kan få møte andre som har dødd.

– Skjer det i såfall i himmelen?

– Det er litt viktig for meg å si at det vet vi ikke så godt. Vi leser jo at at han skaper en ny himmel og en ny jord. Jeg tror vi skal leve vårt nye liv på en ny jord. Det tror jeg, svarer Holmqvist.

– Dette er jo uhørt, og vanskelig å tro. Kanskje også latterlig, tilstår presten:

– Altså, fortsetter han, – det er forståelig at folk synes det er underlig. Jeg tenker at mange intellektuelt tror at det er NOE mer mellom himmel og jord. Men at dette «noe» ble endel av oss og selv skal ha lidd døden og stått opp igjen – det er ganske spesielt, det skal sies. Det syntes nesten helt sikkert disiplene og Paulus også, sier Holmqvist.

– Du forstår med andre ord at folk her på Ljan og Nordstrand også synes at dette kan virke tullete?

– Jo, jeg forstår det. Men når man først begynner å lese fortellingene – så går det, for meg, fra først å være uhørt og tullete – til å bli utrolig sterkt!

– Nettopp at Gud selv kommer til oss som et menneske – og har kjent på mye lidelse og smerte – og selv det ypperste tap, døden, så gjenoppretter han livet!

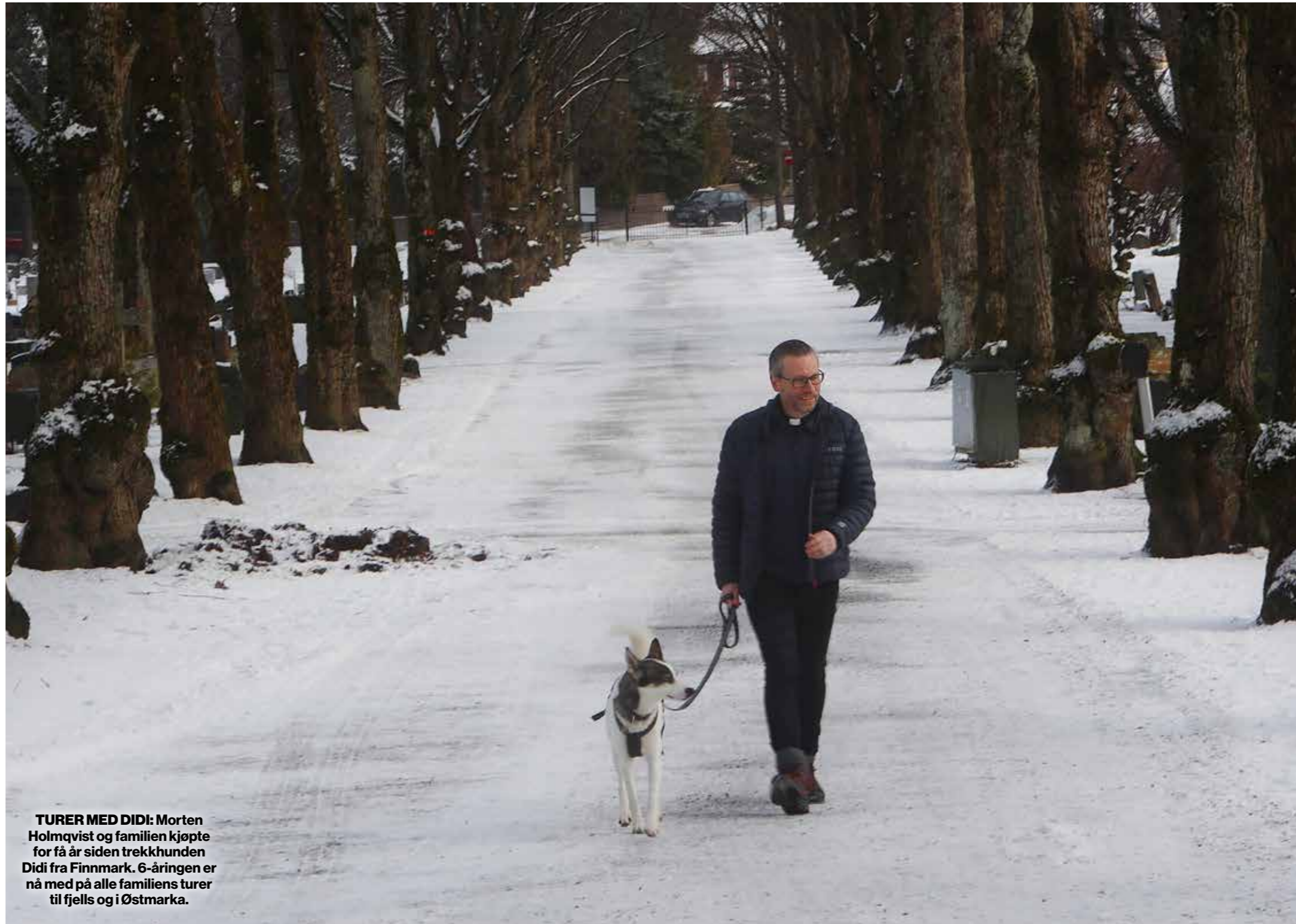
Ikke redd for døden

– Hvordan har du selv lagt livet ditt i dette? Er du redd for å dø?

– Nei, det er jeg absolutt ikke. Det er fordi jeg har et grunnleggende håp og noe jeg hviler i – en tillitt – til at det er noe mer.

– Hva skjer i timene, ukene og årene etter at jeg dør?

– Det har kristne spekulert mye om i generasjoner. Kanskje er det som en sønn til Dommens dag? Men jeg må tilstå at denne tiden er litt likegyldig for meg.



TURER MED DIDI: Morten Holmqvist og familien kjøpte for få år siden trekkhunden Didi fra Finnmark. 6-åringen turer nå med på alle familiens turer til fjells og i Østmarka.

– Hva betyr Dommens dag?

– Det er faktisk litt viktig for meg. Jeg synes det er viktig at det er en eller annen form for rettferdighet. Det er rart om ikke den verste overgriperen ikke skal møte en dom over livet. Og det kommer jo jeg til å gjøre også: Altså møte en dom, tror Holmqvist.

– At jeg ikke skal møte en dom, en rettferd, synes jeg er vanskelig. Men jeg ser ikke for meg en dom med streng pekefinger. Mer en «reality check».

– Snakker Jesus selv om himmelen?

– Han bruker litt ulike ord. Han bruker «Himmelens rike», han bruker «Guds Rike». Det er utrolig interessant, for Jesus snakker egentlig lite om det. Han snakker mer om «her». Han kobler himmelen til «her».

– I min egen oppvekst, barndom og tradisjon hadde vi en tendens til å legge mest fokus på «etter». Det handlet om å få folk frelst for å komme «dit», – ikke «her». Synet på natur og klima

var liksom fraværende i noen kristne sammenhenger, sier presten.

Et gudsrrike her og nå

– Når du ser Jesus snakke om at Guds Rike er nær, at «jeg skal sette fanger i frihet», og «blinde skal se» – så er det en veldig viktig del av min tro: Vi er invitert inn i gudsriket her og nå. Det er elementer av himmelen – her og nå. Det er en del av det som for meg er å være kristen; det å få bli med på dette

annerledes-riket. Hvor vi skal slåss for rettferdighet – her og nå! Vi skal få skape fellesskap – her og nå. Det er endel av Guds rike. Ikke bare hinsides, sier han tankefullt.

– Noen vil si at Guds kjærlighet er så enorm at nesten alle kommer til himmelen, også muslimer, hinduer og buddhister?

– Jeg følger dette halvveis kanskje. La oss se med «den lille Bibel»: «For så høyt har Gud elsket verden at han ga

sin Sønn, den eneste, for at hver den som tror på ham, ikke skal fortapes, men ha evig liv.»

– Og for å komme til rette med det som har med dom og det etterpå: Jeg har fått med meg at det har vært en ny helvetesdebatt i Norge. Og der må jeg si at dette er spekuasjoner. Vi vet rett og slett ikke, sier Holmqvist før han fortsetter:

– I min tro har forfatteren C.S. Lewis vært viktig. Han har blant annet

skrevet en artig liten fabelbok som heter «Den store skilsmisken». Den handler om en busstur fra helvetet til himmelen. C.S. Lewis har sagt at han tror helvetet – stedet uten Gud, som er egoismens sted – er låst fra insiden. Han beskriver et sted uten Gud.

– I fabelen møter vi en fyr i begynnelsen av boken som går forbi en endeløs rekke av tomme hus. Bygget fordi man blir aldri fornøyd. Man skaper alltid et nytt hus. Det er utrolig mange tomme, flotte hus der i helvetet. Så kommer han til bussen. Der er det et fryktelig styr å finne setet sitt. Folk krangler og blir aldri fornøyd med noe. Dette er egosimens sted.

Så kommer de seg av gårde, og de kommer til himmelen. Der møter de utrolig vakker natur – og møter Herren Jesus. På bussen er det også en teolog...

– Som kommer fra helvetet?

– Hehe! Ja! Så blir de invitert inn til evig fellesskap.

– Men det viktige er: At det handler om at du må bøye deg. Og overgi deg.

– Du må det?

– Ja, du må overgi deg til at Jesus er Herre. Overgi deg. Og akkurat den er for døy for de fleste. Og særlig teologen blir fornærmet: «Å ja, du tror du er bedre enn oss, ja?!». «Akkurat, ja!» «Vi har det ganske fint der nede, vi har til og med en teologiforening.» Han begynner å argumentere litt... Hehe...

– Poenget mitt er at jeg tror at Gud vil at alle skal bli frelst. Det står i boka vår.

– Men jeg tror heller ikke at han tvinger noen inn. Og hvordan dette blir løst på Dommens dag, det har jeg ikke peilig på, innrømmer Holmqvist.

– Men jeg tror jo at troen har en konsekvens. Og jeg tror at bekjennelsen på Jesus har en konsekvens.

– Men så tror jeg også det er mange veier til Jesus.

De som slett ikke tror

– Hva skjer med de som ikke tror på relasjonen og oppstandelsen – og som heller ikke tror at Jesus egentlig er Gud?

– Jeg tror at alle er invitert til dette fellesskapet. Men at det er mange veier til Jesus. Det er viktig for meg å si nettopp; at vi vet ikke hva som skjer. Jeg opplever at noen kristne kan være påståelig på den ene eller andre siden. Men vi må være ærlige på at vi har en tro og en tillit, men at vi samtidig ikke har noen tydelig og detaljert oppskrift, sier Holmqvist.

– Hva vil du si til de som ikke er helt uvitende og uinteresserte – men som likevel sier at de ikke tror på selve kirken? De tror ikke på Ljan og Nordstrand kirke, de tror ikke på «klubben din», på religion som sådan – eller måten kirken snakker om Gud og tro?

>>>

Sagt om påsken



«Gud elsker hver enkelt av oss som om det bare var en av oss.»
St. Augustine

«En mann som var fullstendig uskyldig, ofret seg selv som et offer til beste for andre, inkludert fiendene sine, og ble verdens løsepengge. Det var en perfekt handling.»
Mahatma Gandhi

«Gud beviste sin kjærlighet på korset. Da Kristus hang, og blødde



og døde, var det Gud som sa til verden: «Jeg elsker deg.»
Billy Graham



«Bibelen forteller oss at Jesus Kristus kom for å gjøre tre ting: Han kom for å få min fortid

tilgitt. Han kom for at vi skal få en mening med livet. Og han kom for å gi oss et hjem i himmelen.»
Rick Warren



«Med Kristus har vi tilgang til et én-til-én-forhold. I Det gamle testamente var det mer tilbedelse og ærefrykt, et vertikalt forhold. I Det nye

testamentet, derimot, ser vi på en Jesus som ser kjent ut – horisontalt. Kombinasjonen er det som skaper korset.»
Bono



«Et nytt bud gir jeg dere: Elsk hverandre! Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre.»
Jesus Kristus

Døpte og døde

DØPTE NORDSTRAND:
Nils Staavi Svalstuen, Bianca Birkeland, Elise Bryde-Erichsen, Ulrik Kvam-Larsen, Emma Krogstad Haagensen, Kaia Elise Varre Gamborg, Selma Sørli Grainger, Amund Michelsen Kvernevik, Henny Lileng

Randers, Jeppe Røed Hermansen og Noah Reboucas Lorentzen.

DØPTE LJAN:
Hugo Dolatowski, Runar James Strand-Amundsen og Ingrid Eline Strand-Amundsen.

DØDE NORDSTRAND:
Synnøve Elisabeth Bareid, Kari Gaarder Sandøe, Harald Kristian Hartmark, Julie Bergitte Harsten, Greta Kristiansen, Astrid Sundal, Birgit Marie Røkholt, Bjørn Olaug Barstad, Frode Becker, Johan Emil Lange, Roy Engvald Sjønnesen,

Bogdan Chudiakow, Astri Synnøve Dalby, Sonja Kitty Wulff, Lisbeth Aarhus, Norunn Hallbjørg Rennesund, Bjørn Skuggevik, Stig Sverre Klemetsen, Sverre Hilmar Belseth, Anders Petter Urdal, Inger Birgitta Nielsen, Gabor Kovacs, Freddie Gustav Hellmann, Per Thore Hagemann, Arild Skramstad, Liv Inger Sommerfelt, Bjarne Trondalen, Ruth Andresen og Sverre Middlien.

DØDE LJAN:
Yngve Alexandersen og Helge Anders Sørffonden.

Hjertelig takk for minnegaver gitt til menighetens barne- og ungdomsarbeid i forbindelse med **Kari Gaarder Sandøes** begravelse. Det kom inn totalt kr. 26 200,-.

Kontakt oss om ditt firma vil annonsere.
tlf: 415 83 364



SER FREM TIL FEIRING: Morten Holmqvist skal, som mange andre, feire påske på hytte og ski. Men gleder seg også til høytidsfeiring i på Ljan og Nordstrand.

– Jeg møter stadig folk som sier at de er spirituelle. Flere sier det. Men så har de ikke noe til overs for organisert religion. Jeg har veldig forståelse for det, tilstår Ljanspresten.
– Det er lett å finne 10 feil med Ljan og Nordstrand kirke. Det er ikke vanskelig i det hele tatt. Det er også lett å finne feil i vår historie.
– Men **det** er det i alle menneskelige klubber. – Om det er politiske partier eller annet.
– Men invitasjonen er der likefullt – selv om vi ikke på noen måte er perfekte, sier presten.
– Det er fellesskap for alle. Uavhengig av om man er veldig kirkevand og kan mye og føler seg veldig hjemme eller ikke – så er det virkelig et fellesskap for alle – også de som sier at de ikke tror noe på det.
– Det er fint nå i påsken her i kirkeene våre. Vi har både en Skjærtorsdags- og en Langfredagsgudtjeneste – og vi har påskentatt i Ljan kirke – der vi ofte har dåp for konfirmanter. Veldig spesielt kl. 23 på lørdagskvelden!

– Og så er det selvfølgelig den store 1. påskedag.
– *Du gleder deg til påsken? Du skal ikke på hytte og ski.*
– Jo, begge deler! Palmehelgen skal jeg på hytte – og så skal jeg jobbe mye resten av påsken.
– *Hva er ditt beste påskeminn?*
– Det er vanskelig. Den må jeg tygge litt på. Men det var veldig sterkt å feire påske under coronaepidemien. Det ble så dobbelt i den forstand at du følte du var nær sykdom, smerte og død. Det var spesielt.
– Og så, påsken i fjor! Da jeg selv satt i benkene i Ljan kirke. Den opplevelsen gjorde veldig inntrykk.

BIKKJA PÅ KONTORET:
Ljan-presten Morten Holmqvist for anledningen på kontoret på Nordstrand. Huskyen Didi følger ham nesten over alt.



Ei frigjering fra slaveriet

Det hebraiske ordet pesach er opphavet til det skandinaviske ordet påske. Pesach er eit verb som betyr «å gå forbi». Denne dramatiske historia om forbigåing og utferda frå slaveriet i Egypt stammar frå den andre boka i bibelen, den andre Moseboka. Vi kan lese at Moses forhandlar med kongen Farao om at israelsfolket må få slappe fri. Dei hadde nemleg vore slavar i Egypt i hundrevis av år. Farao blir overbevist om at det er det einaste rette å la dei reise, etter dei ti landeplagene som Gud sendte over Egypt, nokre av dei er jo utfordringar menneska stadig slit med, for eksempel grashoppesvermane som et opp alt gras, for ikkje å snakke om den dødelege pesten i ulike former. For den tiande landeplaga fekk israelittane instruksar om korleis du skulle tilberede lammekjøtt. Dei skulle ta noko av blodet og stryka på dørstolpane. Når alle dei førstefødde i Egypt blei slegne hel, vart israelittane spart. For når Herren såg blodet, ja, då gjekk han forbi, pesach.

Det heile er ein del av oppspelet til den dramatiske utferda frå slavekåra gjennom Raudehavet med Faraos hær i hælane, til det lova landet. Denne utferda leia av Moses og Mirjam som slo på trommer, har jødar feira heile tida sida. Det årlege påskemåltidet med urter, usyra brød, lam og beger med vin er eit familiemåltid. For jødar har dette fellesskapsmåltidet vore viktig for å halde på fast eigen tradisjon og identitet. I løpet av måltidet spør det yngste familiemedlemmen om kvifor denne natta er ulik alle andre.
Som svar fortel den eldste heile den

dramatiske historia gjennom heile i måltidets gong.
Jesus var jøde og åt også påskemåltid saman med vennene sine. Evangelia i Det nye testamentet fortel at han åt påskemåltid saman med disiplane sine rett før han blei arrestert. Jesus delte brød og vin slik skikken var, og bad dei gjere dette til minne om han. Det er det som er opphavet til at kyrkjer verda over feirar nattverd.

Etter at Jesus vart korsfesta trur kyrkja at han stod opp igjen frå dei døde den tredje dagen. Den kristne påskefeiringa er til minne om Jesu lidning og død og ho er ei feiring av at livet på denne måten vann over døden. Det er altså to viktige historier som er veva saman i den kristne påskefeiringa: Både ein dramatisk utgang og frigjering frå slaveriet og ein kamp mellom liv og død som faktisk ender med at livet sigrar.

Påska blir feira på våren, då lyset er i ferd med å vende tilbake for fullt og nytt liv veks fram i naturen. Dei store nordiske påskesalmene handlar ofte om lys og nytt liv, ofte begge delar på same gong. «Påskemorgen slukker sorgen!»! Eg trur det er mange av oss som aldri trur så fast og med heile kroppen som når vi syng salmar av full hals. Søk opp «Påskemorgen» og syng med, eller kom til ei kyrkje nær deg!
Til deg der du er denne påska i 2023: **GOD PÅSKE!**

Hilsen Oslobiskop
Kari Veiteberg



SETTER FANGER FRI:
Påsken er en frigjøring fra slaveriet, skriver biskopen

SAGA BEGRAVELSESBYRÅ
Vi ordner alt det praktiske og er tilgjengelig hele døgnet. Hos oss er du i trygge hender.
Tlf: 4000 2460
www.sagabegravelse.no

GRATIS MONTERING • FRI FRAKT • PRISGARANTI

SPAR OPPTIL 50% VED KJØP AV GRAVSTEIN PÅ NETT

GRAVSTEIN24*
Telefon: 4000 2448
E-post: post@gravstein24.no
www.gravstein24.no

Vi utfører alt av vedlikehold på eksisterende gravminner.

Biørn Frisør
NORDSTRAND
Tlf. 22 29 17 80

EKEBERGVEIEN TANNKLINIKK
Tannlegene Skaanes og Wisløff
nordstrand@trolltann.no
trolltann.no
Tlf: 22286610
Ekebergveien 230

Trykkeriet på Nordstrand

LITOGRAFIA
1922 101 år 2023

T: 909 12 470 Nordstrand Terrasse 39
jpk@litografia.no www.litografia.no
Gratis parkering, kom gjerne innom!
Kvalitet i over 100 år.
Litografia har gode løsninger for dine trykkesaker!

ANNE LINE BEGRAVELSESBYRÅ
Lambertseterveien 2
1160 OSLO
461 90 056
post@albegravelse.no
annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED

Evensong 28. mars

Av KRISTINA DVERGSDAL

Hjertelig velkommen til evensong med Nordstrand kirkekor, tirsdag 28. mars kl. 20.

Dette er en kveldsmesse som særlig forbindes med den anglikanske kirke, men som har sine røtter i katolske og ortodokse vesper – tidebønnen som holdes ved mørkets frembrudd.

Faste elementer er lesninger, bønn og korsang, deriblant alltid en versjon av Magnificat (Marias lovsang) og Nunc dimittis (Simeons lovsang). Mange av kirkemusikkens største skatter er komponert nettopp med tanke på kveldsmesseforeførelse.

For noen kan en slik aftensang nesten føles som en konsert, men tanken er at koret, på vegne av menigheten, synger liturgi, bønner og bibeltekster, og at menigheten deltar gjennom lytting og stillhet.

Du vil du møte de samme elementene som i en tradisjonell evensong. «Magnificat» og «Nunc dimittis» får du fra Sir Charles Villiers Stanfords «Evening Service in A major», og vekselbønner («preces and responses») er i William Smiths drakt. Koret ledes av vårens dirigent **Markus Tähti Dunseth**. **Ulf Nilsen** er organist.

Begynner 1. april

40-årige **Eline Strand-Amundsen** (bildet) begynner 1. april i full stilling som trosopplæringsleder i Ljan og Nordstrand kirke.

Eline er gift med Runar. Sammen har de fire barn i alderen 10 til 18 år.

– Vi er så heldige å bo i barndomshjemmet mitt på Ljan – med mine foreldre i 2. etg. Barna er femtegenerasjon Amundsen som bor her.

Det er fryktelig stas, smiler Eline.

Hun er utdannet lærer med videreutdanning i musikk, spesialpedagogikk og sosialpedagogikk – og har arbeidet 12 år i Mosseskolen før hun flyttet til Oslo. De siste fem årene har hun jobbet som kontaktlærer på Ljan skole.

– For ett år siden startet jeg «Ljanskoret» i samarbeid med Ljan kirke. Å synge med barn og unge hver uke, er ukas høydepunkt! I dette arbeidet har jeg fått større kjennskap til hvordan kirken på Ljan/Nordstrand drives og jeg har blitt kjent med de flotte folkene som jobber der, forteller hun.

– Hvordan endte du opp med å hoppe over til fulltidsjobb i kirken?

– Jeg hadde over noen år på tenkt på jobb-alternativer. Skulle jeg prøve noe annet, fikk det bli «i 40-års krise!» Men hva?! Dette spørsmålet lå ubesvart noen år. Jeg nærmet meg noe da samarbeidet med kirken og Ljanskoret ble opprettet. Lyset gikk opp for meg da jeg leste stillingsannonser som trosopplæringsleder. Der var den! Der var jobben hvor jeg kunne ta i bruk hele meg og bruke tid på det jeg brenner aller mest for – som er barn og ungdom, kirke og trosliv, pedagogikk og musikk, samt bidra til å skape trygge og gode fellesskap og møteplasser i nærmiljøet, sier hun entusiastisk.

– Derfor ble jeg mildt sagt hoppende glad da jeg ble tilbudt denne jobben og gleder meg enormt til å starte.

Årsmøte 23. april

Årsmøte for Nordstrand menighet holdes søndag 23. april på menighetssenteret etter gudstjenesten. I forkant av årsmøtet blir menighetens årsmelding for 2022 lagt på hjemmesidene, og noen papirkopier lagt ut i kirkens inngangsparti.

På årsmøtet trekker vi særlig fram noen saker, blant annet økonomiske forhold og ikke minst hvor vi står når det gjelder Nordstrand kirkes barnehage. Flere av de ansatte kommer og forteller kort om hva de jobber med.

Turid Skorpe Lannem (daglig leder) og Hans-Jørgen Hagen (leder av menighetsrådet)



STORSATSING: – Uteområdet blir et flott område ikke bare for barnehagen, men hele lokalmiljøet, sier styrer i Nordstrand kirkes barnehage Bente Meier.

TEGNING: TOPIC ARCHITECTURE

Ny barnehage til 28 mill.

Av SVERRE JULSRUD KRISTIANSEN

Neste sommer samler Nordstrand kirkes barnehage alle barna under samme tak.

Går alt etter planen skal barnehagen med plass til 45 barn være klar sommeren 2024. En skikkelig gladmelding for lokalmiljøet og menigheten. Barnehagen har nemlig i lang tid ønsket å samle barna i samme hus. For i dag drives barnehagen to steder: De yngste barna går i Kirkebakken, det brune lave «Moelvenhuset» ved siden av bærehuset, mens de eldste barna går i Tyslevveien i Nordstrand bedehus.

– Hele personalet ser utrolig frem til å samles i et helt nytt hus tegnet av arkitekter som kan barnehagedrift. Barna og personalet er ivarett etter alle krav, og bygget får en god plassering inn mot gravlund. Uteområdet blir et flott område ikke bare for barnehagen, men hele lokalmiljøet, forteller **Bente Meier** som er styrer i Nordstrand kirkes barnehage.

Bente ser frem til å ha fellesskap på tvers av barnas alder.



SKAL ERSTATTES: – Å bygge barnehage er å drive menighet, sier Bjarne Nerland. Her foran den gamle barnehagen som nå skal rives til fordel for ny og større.

– Det blir enklere for søsken å kunne møtes i løpet av dagen, og foreldre kan levere og hente på samme sted. Personalet kan lettere steppe inn for hverandre ved sykdom. Det daglige pedagogiske

samarbeidet blir styrket og mer fleksibelt. Vi kan enklere og oftere ha fellessamlinger, måltider, aktiviteter på tvers av avdelingene. Vi gleder oss rett og slett til nye muligheter og i vårt eget lokale, forklarer Bente.

Menigheten satser videre

Med barnehagens beliggenhet vil tilknytning til kirken og menighetslivet kunne berikes enda mer enn det allerede er i dag.

Bjarne Nerland, som sitter i menighetsrådet, er styreleder i barnehagen og leder av byggekomiteen forteller at Bente har drevet barnehagen solid i over 30 år. Menigheten hadde ikke satset videre på barnehagen uten at de hadde sett hva Bente har fått til.

Det var i 2016 at arbeidet med å regulere tomten der Kirkebakken barnehage nå ligger startet, opplyser Nerland. Siden barnehagen ligger på en tomt med kirke og gravlund, måtte den omreguleres. Senhøstes 2021 vedtok bystyret detaljreguleringen. Det siste året har vært brukt til å sikre finansiering, anbud og detaljere prosjektet. Nå er rammesøknad sendt inn til Plan- og bygningsetaten og søknad om igangsettelsestillatelse.

Bjarne Nerlands jobb sammen med byggekomiteen har vært å løse arbeidet trygt gjennom

finansiering, godkjenninger hos alle involverte myndigheter og menighetsråd, kontrakt med entreprenør – og å holde fremdrift.

Arkitekt er **Kristine Brembo** i Topic Architecture AS. Det totale budsjettet er på rundt 28 millioner inklusive reguleringsarbeid og opparbeidet uteareal.

Lån, støtte og egenkapital

Allt finansieres av barnehagen selv gjennom oppspart egenkapital og lån. Private barnehager får kapitaltilskudd som en del av den årlige finansieringen fra det offentlige.

– Vi håper å kunne starte riving og bygging av ny barnehage i løpet av sommeren. I byggeperioden samler vi alle barna i Tyslevveien, fortsetter han.

– Hva betyr barnehagen for menigheten?

– Barnehagen i Nordstrand kirke er en institusjon på Nordstrand. Mange barn og foreldre har hatt glede av denne. Barna assosierer barnehagen med skole på Skullerudstua, turer til Deichmann, engler de har hengt opp i kirken, dramatisering av påskeuken og Prøysensanger fremført for de gamle på sykehjem. Å ha en slik barnehage er å drive menighet, mener Nerland.

TemaTreff om vårt nærmiljø

Mandag 8. mai kl. 11.30 i Nordstrand Menighetshus blir det lokalhistorisk kåseri ved **Reidar Ø. Brevik** (bildet). «En bildevandring i kirkens nærmiljø». Det blir glimt fra området rundt Sæter. Hus og gårdsbruk, veier og hager, butikker og butikkeiere. Vi går en runde etterpå hvis det er fint vær. TemaTreff er for alle som har ledig tid på formiddagen. Velkommen til kåseri, sang, fellesskap og nystekte vafler...



Tenner håp i en krevende tid

Det nystartede Nordstrand og Ljan kirkeakademi arrangerer nytt møte **onsdag 12. april kl. 19 i Nordstrand menighetssenter.**

Denne gang med besøk av **John Kaufman** (bildet).

Han er førsteamanuensis ved MF vitenskapelige høyskole og forsker på religionen i tidlig kristendom. På samlingen 12. april snakker Kaufman om «Hvordan møtte den tidlige kirke vanskelige tider?».

Nylig var det det presten **Synniva Gylver** som besøkte akademimet, som er åpent for alle. Hun startet våremøtet «Håp i en krevende tid».

Onsdag 10. mai kommer forfatteren **Thorvald Steen** (bildet). Han skal samtale med psykolog **Halvor Kjølstad** over temaet «Hvordan ta vare på en

skapende drivkraft». Opprettelsen av Nordstrand og Ljan kirkeakademi er forankret i begge menighetsrådene. Formålsparagrafen lyder: *Nordstrand og Ljan kirkeakademi skal være et forum som ut fra en kristen forankring skal arbeide med grunnleggende og aktuelle problemstillinger i kirke-, kultur-, og samfunnsniv.*

Beate Pettersen, Dagrun Dvergdsdal, Liv Hegle og Magnar Helgheim satte i gang med dette arbeidet tidlig i fjor høst og danner et arbeidende styre.

– Sett på bakgrunn i de utfordrende tider vi lever i, både nasjonalt og internasjonalt, satte vi som tema for semesteret «Håp i en krevende tid», forklarer lederen Beate Pettersen.

– Vi ønsker å få belyst – ut fra ulike perspektiv og innfallsvinkler – hvordan håpet kan gjøre at en kommer gjennom krevende tider.

– Vi ønsker å skape et møtested hvor folk kan senke skuldrene i en travelt hverdag, lytte til foredrag eller et intervju, få nye impulser og kanskje lære noe nytt.

En gruppe musikere danner en musikalsk ramme rundt arrangementene. Gruppen består av **Godtfred Gundersen, Bjørn Wegge og Bjørn Tysland**.

Huskonsert

13. april 19:00 i menighetshuset på Ljan Sigstein Folgerød på piano, **Narin Folgerød** på fiolin, og **Marek Bienkunski** på cello «Symfoni kompakt - den største musikken i lite format».

Husk også:

Solidaritetskonsert på Ljan 26. mars 19:00
Konsert til inntekt for fasteaksjonen.



Gunnar Ruud
CATERING — SELSKAPSMAT

Middager – Gryteretter – Overtidsmat – Grillarrangement – Fingermat
Tapas – Snitter – Koldbord – Baguetter – Rundstykker – Kaker

For meny og bestilling 23 30 25 00

Norderhovgt. 7, 0654 Oslo Se vår meny på www.gunnarruud.no



Sæter TannhelseTeam

Ekebergveien 228 c. 1162 Oslo
Telefon 22 28 25 50

Tannlege Vibeke Kjørheim Tannlege Tobias Kjørheim
Tannhelsesekretær Nina Mork
3. etg. med heis, inngang fra baksiden av bygget. www.saeter.no



WANG

NORGES ELDSTE
BEGRAVELSESBYRÅ

Nordstrand - Kirkevesen - Stabekk - Kolbotn
Tlf 23 16 83 30

Tannlege Telje har byttet navn
Vi tar imot nye pasienter



Tannlege Line Kjølstad
Tannpleier Åshild Selsås
Tannlege Trond Telje
(spesialist i tannkjøtsykdommer)

Von Øtkens vei 1
Tlf. 22 61 32 01 nordstrandtannhelse.no

NORDSTRAND TANNLEGESENTER

Nordstrandveien 62 – 1164 OSLO Tlf: 22 29 59 39
Åpningstider: hverdager 08–20

Allmenntannleger, spesialister og tannpleiere tilbyr alle typer tannbehandling

eventuelt i samarbeid med andre spesialister
Akutt hjelp

Tannleger MNTP:
Bård Andresen
Per Hagen
Arash Sanjabi (spesialist i endodonti)


Tannpleier NTPF:
Elin Antonisen
Merita Ismalovska
Heidi Øvstrud

www.nordstrandtannlegesenter.no



Sæter-Hjørnet
KLÆR&SKO

Ekebergvgn.237, 1166 Oslo, tlf: 954 99 228



Nordstrandhuset

Selskap på Nordstrand? Vakre selskapslokaler i Nordstrandhuset, Nordstrandveien 30. Velegnet for jubileer, brylluper etc fremdeles ledige lørdager i de neste 6–10 måneder, inntil 120 gjester, alt service inkludert, mens catering og pynting formidles.

Kan reserveres på www.nordstrandvel.no/nordstrandhuset og hos driftsleder på nhuset@nordstrandvel.no eller 407 60 811.



Sokneprest Nordstrand
ANNE GRETE LISTRØM
al675@kirken.no
412 60 717



Sokneprest Ljan
MORTEN HOLMQVIST
mh744@kirken.no
920 53 140



Kapellan Nordstrand
JOHAN VALEN-SENDSTAD
JV365@kirken.no



Daglig leder
TURID SKORPE LANNEM
TL747@kirken.no
465 40 260



Ungdomsdiakon
MARIANNE FRASER LÉNDE
md428@kirken.no
48 02 90 82

Kontakt- personer i kirkene på Ljan og Nordstrand



Kateket Nordstrand
KNUT-HELGE BADENDYCK MØLLER
kf398@kirken.no
414 55 546



Diakon på Nordstrand og Ljan
ANETTE FURULUND MATRE
am682@kirken.no
468 46 878



Organist og menighetskonsulent Ljan
SVERRE UNDEHEIM
su974@kirken.no
452 34 943



Menighets-konsulent Nordstrand
RIKARD SJÅNES
Rs533@kirken.no
408 14 233



Organistvikar
ULF NILSEN
UN379@kirken.no



Kantor Nordstrand
LIV MARIE HOFSETH
(permisjon)



Nordstrand barne- og ungdomskantori
TORILD SANDOE MØLLER
TL474@kirken.no



Menighetsråds- leder Nordstrand
HANS-JØRGEN HAGEN
hjshagen@kg.vgs.no
tlf. 993 98 973



Menighets- rådsleder Ljan
THOR-ARNE PROIS
982 45 560

NORDSTRAND MENIGHET
www.kirken.no/nordstrand
post.nordstrand.oslo@kirken.no

LJAN MENIGHET
www.kirken.no/ljan
post.ljan.oslo@kirken.no

FELLES BESØKS- OG POSTADRESSE
(for Ljan) c/o Nordstr. menighet,
Ekebergveien 238, 1166 Oslo

ÅPNINGSTIDER KONTORET
Mandag, onsdag, og torsdag kl. 10-14.
Tirsdag kl. 11-14
Tlf: 23629800

MENIGHETSBARNEHAGER
Nordstrand kirkes Barnehage,
Briens vei 2
Styrer: Bente Meier
tlf. 22 29 56 40,
styrer@nkhhg.ljan.kirkesbarnehage,
Furumoen 18A
Styrer Bjørn Kåre Valvik,
tlf. 22 75 01 40,
Tlf: 92 09 99 98
styrer@ljan.kirkesbarnehage.no

LEIE MENIGHETSHUSET PÅ LJAN:
Kontakt menighetskontoret,
tlf. 23629800

BEHOV FOR SAMTALE?
På menighetskontoret vil det alltid være en til å møte deg eller formidle kontakt til en av de ansatte. Dukan og såringer:
Tlf: 23629800 / kl. 10–14.


Kontakt- info:

KIRKETORGET I OSLO
Vil du melde dåp, finne frem til dato for vielse eller benytte deg av andre kirkelige handlinger, så er det nå Kirketorget i Oslo som er stedet du får hjelp og service. Åpningstid: Alle hverdager 08.00–15.30. Tlf: 23 62 90 09
Epost: kirketorget.oslo@kirken.no
Post- og besøksadresse: Grønlandsleiret 31, 0190 Oslo. Sentralbord for kirkene i Oslo: Tlf: 23629000

GAVEKONTOER
NORDSTRAND MENIGHET
5063.63.33767
VIPPS Nordstrand #11550

GAVEKONTOER LJAN MENIGHET
787.7.08.02198
VIPPS Ljan #11546
Hvis spesielt formål, angid det.

Faste aktiviteter i Nordstrand og Ljan kirke

NÅR	AKTIVITET	HVA ER DET	KONTAKT
Mandag Annenhver uke i oddetallsuker 16.45-18.20.	Supermandag	Et viktig og hyggelig møtepunkt for små og store med ferdiglaget middag. Hvor: På menighetssenteret og i kirken (Ekebergveien 238). Les mer på Facebooksiden «Supermandag – Nordstrand kirke».	
Mandag	Speideren	Nordstrand KFUK-KFUM-speidere: «Oppdagerne» 12.–3. klasse og «Stifinnerne» 4.–5. klasse møtes annenhver mandag i oddetallsuker. «Vandrere» 6.–10. klasse har møte hver uke.	nordstrand@kmspeider.no eller torgrim.grimstad@me.com
Annenhver mandag 19.30–21.30	Korstrand	Gospelkor for voksne. Øver annenhver mandag (like uker). Inspirerer og gleder med gudstjenestedeltagelse og konserter. Alle velkommen. Dirigent: Kristin F. Gramstad.	kristingramstad@gmail.com og annebrittm@gmail.com
Tirsdag	Supertirsdag på Ljan	Supertirsdager åpent for hele familien. Middag fra kl 16.45, ulike aktiviteter fra kl 17.30. 28. mars, 11. og 25. april, 9. mai Mrk: 3.–4. juni – tur til Østmarkskapellet	Morten Holmqvist e-post: mh744@kirken.no telefon: 920 53 140
Tirsdag	Nordstrand barne- og ungdomskantori	Kor for jenter og gutter på menighetssenteret. Kirkemusikk, gudstjeneste, sang og konsertstoff. Aspiranter (1.–3. klasse) kl.16.–16.45, Barnekantori (4.–7. klasse) kl.16.–17, Ungdomskantori kl. 17.–18.30.	
Tirsdag 19.15–21.45	Nordstrand kirkekor	Klassisk kirkekor som gleder oss med konserter og som forsangere i gudstjeneste. Ta kontakt med dirigent Liv Marie Hofseth for prøvesang.	
Onsdag 11.30	Babysang for foreldre med barn	 En hyggelig sangstund for voksne og barn i kirkerommet. Vi synger fra 11.30. Dørene åpner 11. Ta gjerne med et lite teppe til barnet ditt. Det serveres enkel lunsj etterpå.	Anette Furulund Matre am682@kirken.no tlf. 468 46 878.
Onsdag i skoleåret	Onsdags-Åpent for ungdom («OÅ»)	Ulike aktiviteter og kveldsavslutning. Fra 13 år og eldre på menighetssenteret.	Knut- Helge Badendyck Møller, e-post: kf398@kirken.no Følg NMUF på Facebook.
Søndag 16. april, 14. mai og 4. juni. klokken 16-19.	Tro og Lys	Tro og Lys er for utviklingshemmede, deres familier, venner og andre interesserte. Vi møtes for å dele livs- og troserfaringer, be sammen og ha felles måltid og festlig samvær. Gruppen er tilknyttet den internasjonale Tro og Lys-bevegelsen.	Ellen Agøy Sand tlf.: 906 98 104. Sted: Nordstrand menighetscenter, Ungdomslokale
Annenhver onsdag i oddetallsuker kl. 13.30-16.00	Tweensklubb for 4.-7. klasse	Tweensklubb for 4.-7. klasse. Vi møtes annenhver onsdag kl. 13.30-16.00 på menighetshuset Ljan. Vi starter med middag kl. 13.30, så fortsetter vi med ulike aktiviteter for vi avslutter sammen i kirken kl. 16.	
21. mars, 11. april, 25. april, 9. mai, 23. mai og 6. juni.	Åpen kafé i Ljan menighetshus	Et treffpunkt og kafé for alle som ønsker en hyggelig møteplass på Ljan. Enkel servering. Barnevognvennlig!	Anette Furulund Matre am682@kirken.no tlf. 468 46 878.
	Ljan menighet podcast	Vi har egen podkast på Ljan. Den heter Ljan menighet og her legger vi ut preken og litt andre ting etter hvert.	Se info på hjemmesiden

DET SKJER

NORDSTRAND

SØNDAGSSKOLEN

Velkommen til søndagsskolen! Vi ønsker å gi barna en trygg og god opplevelse i kirken, med kreativ formidling av bibel, pluss lek og sang. Følg gjerne med på Facebooksiden «Nordstrand kirke» for informasjon. Aktuelle datoer er: **2. april, 12. april, 7. mai, 4. juni.**

BÆRER DU PÅ ENSORG?

Velkommen til Lunsjtreff for etterlatte kl.11.30
Sted: Nordstrand menighetscenter
Dette er et tilbud til deg som har mistet en som sto deg nær. Treffene er uformelle med enkel lunsj og innledning til samtale rundt temaer som sorg, savn, glede, minner og veien videre.
For påmelding og spørsmål eller behov for enkelt-samtaler ta gjerne kontakt med diakon i Nordstrand og Ljan: Anette Furulund Matre mob: 468 468 78 eller e-post: am682@kirken.no.
Datoer: Mandag **17. april** og mandag **22. mai.**

DIAKONEN HAR TREFFTID PÅ POPPELSTIEN SENIOSENTER

Tirsdag **28. mars**, torsdag **27. april** og tirsdag **16. mai** kl.12.30-13.30. Om du ønsker enkeltsamtale eller et hjemmebesøk – ta kontakt med diakon Anette Matre

«SORGEN DET IKKE SENDES BLOMSTER TIL»

Strever du etter samlivsbrudd? Ønsker du å møte andre i samme situasjon? Velkommen til samtalegruppene.
For mer info: www.samlivsbrudd.org

SAMTALE/SJELESORG ELLER HJEMMEBESØK

Ta kontakt med menighetskontoret, tlf: 23 62 98 00 eller med en av prestene. Tilbudet er gratis.

NORMISJON NORDSTRAND, Tyslevvn.79
Torsdag 30. mars kl. 19:
Sangkveld v/brødrene Rasmussen og Jonny Halvorsen, bevertning

Torsdag 13. april kl. 19: Tale ved Lise Karlsen

Torsdag 20. april kl. 19: VÅRFEST - sangkveld m/søsknene Nymoen. Andakt: Einar Nymoen Bevertning

Torsdag 27. april kl. 19: Knut-Helge Badendyck Møller m/ungdom fra Nordstrand kirke.

Torsdag 4. mai kl. 19: Tale: Kjetil Vestel Haga, sang: Kristin Fredbo Gramstad m/team

BABYSANG

Vi inviterer til BabySang i Nordstrand kirke hver onsdag. Dørene åpner kl. 11.00. Fra 11.30 synger vi sammen i kirkerommet, og etterpå er alle velkomne til lunsj i menighetshuset. Velkommen! Følg med på Facebook gruppen «Babysang på Nordstrand menighetscenter» for oppdatert informasjon. Ta gjerne kontakt med diakon Anette Furulund Matre.

MØDRE I BØNN

En kristen tværkirkelig bønnebevegelse for mødre, bestemor og andre kvinner som ønsker å be regelmessig for barna og skolene de går på. I grupper på to eller flere møtes vi til en times regelmessig bønn. Sammen bringer vi alle våre bekymringer og byrder fram for Gud. Det som deles i gruppene, er konfidensielt.

Vår visjon er at alle skolene og barnehagene i vår bydel skal få en Mødre i Bønn-gruppe. Vil du vite mer, se www.momsinprayer.no eller ta kontakt med Ronnau K. Gulbransen (418 11 945), Kjersti Briså Daoud (mob 922 14281) eller Kathrine Mørch Meyer (oslo.akershus@momsinprayer.no)

LJAN

LJANSKORET

Ljanskoret er åpent for alle barn og unge i nærmiljøet som liker å ha det gøy med sang. Vi øver i Ljan kirke hver mandag og følger skoleruten.
3.-4.klasse: kl. 14.20 -15.05.
5.-7.klasse: kl. 15.10 -15.55
1.-2.klasse: kl. 16.00 -16.45.
Ta kontakt med dirigent Eline Strand-Amundsen: insta043@osloskolen.no.

Nordstrand-mannen Lasse Heimdal er generalsekretær i Kirkens SOS

Av LEIF MAGNE GRAMSTAD

Hverdagen i Kirkens SOS, hvordan er den?

– Jo, vi vasser i depresjoner, selvskading, vold, overgrep og selvmordstanker.

Lasse Heimdal kjenner daglig på at livet er svært tøft for mange nordmenn – og særlig for barn og unge.

– Det er klart at det er overraskende og skremmende å se hvor krevende liv mange – i et av verdens såkalt lykkeligste land – har. Det er en tankevekker!

Han visste litt om helsekøer og statistikker før han begynte som generalsekretær.

– Men det kommer veldig tett på. For nå blir jeg stadig vekst involvert i akutte hendelser som kommer veldig tett på livet. Jeg har vært oppe i natt også. Det er mye dramatik rundt endel av samtale våre, sier 61-åringen.

– Det er en trend som i alle fall kan følges tilbake til 2010. Den peker på en svekket psykisk helse for barn og ungdom. Det ble veldig synlig under pandemien, og fikk mye fokus. Vi hadde jo håpet at mange etter pandemien – når de kom tilbake på skolen f.eks, skulle få bedre liv – og det er det heldigvis mange som har fått. Men dessverre er endel av trendene også forsterket. Det synes jeg er krevende.

– Vi har døgnåpen telefon i SOS, sier Heimdal. Mellom 800 og 1000 henvendelser i døgnet, uten ressurser til å svare alle. Men om vi klarer 500+ per døgn, er vi tilfredse. Vi har ikke mer ressurser enn det.

Kirkens SOS er or-

ganisert med 11 call-sentre, 19 vaktrom og 47 årsverk. Ca 1350 frivillige over hele Norge. I underkant av 1100 mennesker er i aktiv tjeneste.

– Det er alltid noen i «permisjon» – fordi det er en krevende tjeneste, sier Heimdal.

– Jeg må tilstå jeg er sjokkert over nød, overgrep, depresjoner og vold. Men dette er ikke isolert sett en norsk trend. Kolleger fra de fleste europeiske land melder om det samme. Det er svekket mental helse blant barn og unge.

– Vi har sett at enkelte vaksengrupper har fått det bedre. Ikke alle. Men det er særlig barn og unge som sliter. Der har det gått i utforbakke de siste årene.

Etterlyser håp

Kirkens SOS besvarte i fjor nesten 170.000 henvendelser. De fleste av disse var på telefon – som er de voksnes foretrukne kanal. De unge (10-19 år) bruker nok helst chat – og der har ikke Kirkens SOS helt samme kapasitet ennå. På chat klarer de ikke holde døgnåpent.

– Vi trenger flere frivillige, sier Heimdal, og legger raskt til:

– Men aller helst trenger vi frivillige som gir barn og ungdom **håp** for fremtiden.

– Hva sliter barn og unge med?

– Troen på seg selv, troen på livet, troen på fremtiden. De mangler håp. Det er den store mangelsykdommen blant barn og unge.

– Hva kommer det av?

– Det må vi grave mer i. Det er komplisert og sammensatt. Noen peker på krevende liv, som mange har. Noen peker på klimautfordringer, svarer han.

– De uttrykker ensomhet. Sorg og fortvilelse over hendelser som har vært

utløsende. Endel snakker om vold og overgrep. Men den store bredden handler om tapt livsmot, altså depresjoner.

– Det er nok en cocktail av årsaker og omstendigheter som faller sammen i tid. Det ene er utfordringer på skole og jobb – der det fortsatt er høyt fravær. Mange klarer ikke leve opp til forventninger. Det handler videre om sosial mobbing og utestenging hvor også sosiale medier er en viktig faktor.

– Det handler også om klima. Det handler om krig i Europa. Det handler om økonomi. De ser at foreldrene er bekymret, det smitter over, fortsetter Heimdal.

– Noe kan kanskje også handle om en mindre robusthet blant barn og unge. Vi har trolig ikke klart å gi dem motstandsstyrken og kunnskapen om at mange ting tross alt går over.

– Når livet går i mot, så vet vi voksne at også sorg kan gå over. Den livserfaringen har ikke barna.

– Derfor kan ofte sorg eller fæl opplevelse bli så overveldende at det skaper selvmordstanker, manglende lyst på å leve videre.

Betydelig mer selvskading

– Dere har også stygge tall på selvskading blant unge?

– Vi sammenligner den perioden vi er i nå mot fjoråret – og vi ser en økning på 35%. Det mye! Det er en kraftig økning.

– Hvordan møtere dere de unge?

– Alle våre frivillige får grundig opplæring. Er du frivillig hos oss, må du gå i konstant opplæring. Du må trene hele tiden, svarer SOS-sjefen.

– Det viktigste er at de frivillige har to ører, men bare én munn. Vår viktigste oppgave er å skape trygge rom for samtaler slik at de som kontakter oss skal oppleve at de blir sett, støttet, styrket og lyttet til – at de blir trodd. Vi driver ikke med behandling, ikke med terapi. Vi tror på de som ringer – og vi kan eventuelt gi tips til videre hjelp om de trenger det.

– Er de frivillige kristne?

– Vi har frivillige fra ulike kirker og trossamfunn – og folk som ikke

tror – og alt i mellom. De representerer god bredde i samfunnet. Når man skal møte mennesker i akutte kriser, så vet vi veldig lite om hvem de er, hvor de kommer fra og slikt. Vi tar ikke opp trosspørsmål. Men vi har en kompetanse til å snakke om det. For det trener vi på. For det viser seg at mennesker som er i alvorlige livskriser også ofte har eksistensielle spørsmål. «Hva er meningen med livet, hvor går jeg hen»? Og sånne samtaler lytter vi til. Og endel spør om vi kan be for dem, eller tenne et lys – og det gjør vi gjerne. Det betyr at alle våre frivillige må kunne be en bønn. Og da har vi ferdigskrevne bønnen de kan lese, hvis man ikke på en forsiktig og omsorgsfull måte kan formulere en bønn på egenhånd. Men vi er veldig tydelig på forsiktighet når vi skal be for andre. Og en viktig del av den bønnen er å understreke at de er sett og hørt. At de er trodd på.

– Du bor jo selv på Nordstrand.

Hvordan er livet for folk i denne bydelen? Følger vi trenden fra hele landet?

– Vi har ikke spesifikke tall for Ljan og Nordstrand ettersom alle samtaler og kontakter er anonyme. Det generelle inntrykket er at vi her på Nordstrand har miljøer som er ressurssterke – og vi har mange ungdommer som klarer seg bra. Men vi har også endel unge som sliter og har krevende liv, svarer Heimdal.

Flere ruser seg

– Så har vi spesielt også noen rusutfordringer i bydelen vår. Den kombinasjonen som vi ser med håpløshet og fortvilelse og påfølgende kompensasjon gjennom bruk av rusmidler, er en veldig dårlig kombo – og i alle fall når man bruker narkotiske stoffer som fort skaper avhengighet. Da blir ofte veien tilbake til et godt liv mye lengre.

– Hva med voksne i denne bydelen?

– I vår bydel er det mange voksne som klarer seg materiell bra. Men dermed er det ikke sagt at de nødvendigvis har bedre liv mentalt, sier Heimdal.

– Men det er ofte en god hjelp hvis man ikke har økonomiske bekymringer i tillegg... For arbeidsledighet og dårlig økonomi er ofte en forsterkende faktor når man møter livskriser og dårlig helse. I miljøer der et flertall klarer å stå i jobb og makter å betale lån og renter etc, er utgangspunktet bedre enn for andre, som også må slite med dårlig økonomi og trangbodhet. Det betyr at vår bydel ikke er verst stilt. Men alle har det ikke bra. Og ofte er det lettere å skjule ting i vår bydel – og da går mange ting under radaren.

– Når alle ser vellykket ut og har det bra – og mamma og pappa kjører fine biler – så er det ikke alltid så lett, heller ikke for skole og barnehage, å se hvem som sliter, eller trenger hjelp og assistanse.

– Trenger MER av dette!

– Kirkens SOS driver jo med kriseløsninger, fortsetter Heimdal. – Men det som virkelig trengs er jo gode og trygge oppvekstmiljøer, godt fungerende skole og barnehage – støttet av helsefaglige og ikke minst også at det er gode aktivitetsstilbud. Her gjør Nordstrand menighet en kjempeinnsats. Vi trenger mer av dette! Vi trenger mer diakoni. Vi trenger mer fritidstilbud som ikke er basert på prestasjon – for det møter barn og unge mer enn nok av på andre områder. Trygge miljøer, godt støttet av voksne – der man kan være seg selv – det er nok den beste medisinen, og det beste bidraget vi kan gi barn og unge som snart skal drifte dette landet.

– Tanken på at den generasjonen som snart skal overta og ta vare på oss når vi blir gamle – at de ikke har fremtidshåp – det er en skremmende tanke. Det må vi gjøre noe med.

– Du tegner et dystert bilde...

Hvordan ser du status om ti år? Blir det et møkkasamfunn basert på det vi går gjennom nå?

– Det er et viktig spørsmål. Det er så mange aktører i samfunnet som hadde flotte planer for noen år siden, som nå er snudd på hodet. I løpet av få år! Se hva pandemien gjorde med oss alle, se hva drømmen om det som skulle skje etter pandemien OGSÅ ble snudd på hodet – fordi det kom krig i Europa, det kom rentehevinger og det kom bekymringer av mange ulike slag. Mange eldre er jo fortsatt i en post-

pandemi-situasjon! Særlig de med redusert immunforsvar som er redde for sosial kontakt, sier Heimdal.

– Men vi skal ikke glemme at mange faktisk også har det bra. Vi i Kirkens SOS vandrer jo i de mørke kjellerene til folk, men heldigvis er ikke alle der. – Jeg frykter at vi får et mer delt samfunn, et klassedelt samfunn der det er grupper som klarer seg bra, men der det er andre som har det langt verre.

– Hvordan skal vi være som enkeltmennesker og kirke for at vi skal få det bedre?

– Vi får ikke som enkeltpersoner verken løst krigen i Europa eller de store klimaproblemene, eller post-pandemi og rentehevinger. Men det er noe vi KAN få til – som ikke er så vanskelig: Det er å tenke gjennom hvordan vi kan skape en menighet og bydel hvor vi er flinkere til å se hverandre. Og vi hverandre støtte og oppmuntring i krevende hverdager. Hvordan kan vi sørge for at barna ikke dropper ut av skolen? Hvordan kan vi etablere fritidstilbud som også er for de som ikke er best i noe?

– Her må vi alle bidra, sier SOS-sjefen. – Og jeg synes menighetene allerede gjør en forbilledlig innsats, og vi trenger mer av den typen lavterskeltilbud som menigheten bidrar med.

Beste håndbagasje

– Gode, trygge og rusfrie møteplasser der man kan le og ha det gøy – der man kan bli utfordret positivt på mestring. Det å kjenne på håp og tro på livet og seg selv og fremtiden – er nok den beste håndbagasjen man kan sende med barn inn i fremtiden.

– Og personlig er jeg også glad for alle som kan ta med seg en gudstro inn i fremtiden. For min egen del har det vært en enorm kraft og styrke også når livet har vært vanskelig. Så jeg vil personlig heie på alle som bidrar til å fremme troen på at det er en Gud som ser dem, som tror på dem og som elsker dem slik som de er. For denne troen på at de faktisk er elsket slik som de er, er en skatt å ta med seg inn i livet. Det gir en kraft og energi som kan bære gjennom mange krevende ting senere i livet. Evangeliet er noe av det beste vi kan sende med folk ut i livet. Det er medisin, sier Lasse Heimdal.

• Kirkens SOS nås på 22400040

” Vi vasser i depresjoner, selvskading, vold, overgrep og selvmordstanker.



Velkommen til gudstjeneste

SØNDAG 2. APRIL PALMESØNDAG	kl. 11: Gudstjeneste m/dåp og nattverd, søndagsskole. Liturg: Einar Vannebo	kl. 13: (merk tiden) Gudstjeneste Liturg: Sigmund Akselsen Takkoffer: Østmarkskapellet	kl. 12 ved Fredrik Midttømme Organist: Jan Ørnulf Melbostad
TORS DAG 6. APRIL SKJÆRTORS DAG	kl. 18: Gudstjeneste m/nattverd Liturg: Morten Holmquist		
FREDAG 7. APRIL LANGFREDAG	kl. 11: Pasjonsgudstjeneste Liturg: Morten Holmquist		
LØRDAG 8. APRIL PÅSKEAFTEN		kl. 23: (merk tiden) Gudstjeneste m/dåp. Liturg: Morten Holmquist	
SØNDAG 9. APRIL 1. PÅSKEDAG	kl. 12: Høytidsgudstjeneste m/dåp og nattverd Liturg: Einar Vannebo	kl. 11: Høytidsgudstjeneste Liturg: Morten Holmquist Takkoffer: Egen menighet	
MANDAG 10. APRIL 2. PÅSKEDAG			kl. 12 ved Taler kommer Organist: Jan Ørnulf Melbostad
SØNDAG 16. APRIL 2. SØNDAG I PÅSKETIDEN	kl. 11: Familiegudstjeneste, Barnas påskegudstjeneste. Liturg: Anne Grete Listrøm Menighetsbarnehagen deltar.	kl. 11: Familiegudstjeneste, Barnas påskegudstjeneste. Liturg: Morten Holmquist	kl. 12 ved Odd Ketil Sæbø Organist: Jan Ørnulf Melbostad
SØNDAG 23. APRIL: 3. SØNDAG I PÅSKETIDEN	kl. 11: Gudstjeneste m/nattverd. Liturg: Anne Grete Listrøm Sang v/Korstrand	kl. 11: Åpen kirke	kl. 12 ved Sigmund Akselsen Organist: Bjørn Wegge
SØNDAG 30. APRIL 4. SØNDAG I PÅSKETIDEN	kl. 11: Gudstjeneste m/dåp og nattverd Liturg: Dag Auli	kl. 11: Gudstjeneste Liturg: Morten Holmquist Takkoffer: Stefanusalliansen	kl. 12 ved Ragna Dahlen Organist: Trond Dahlen
SØNDAG 7. MAI 5. SØNDAG I PÅSKETIDEN	kl. 11: Gudstjeneste m/søndagsskole Liturg: Anne Grete Listrøm	kl. 11: Familiegudstjeneste Tårnagent Takkoffer: Egen menighet	kl. 12 ved Kjell Holmqvist Organist: Jan Ørnulf Melbostad
SØNDAG 14. MAI 6. SØNDAG I PÅSKETIDEN	kl. 11: Gudstjeneste/m dåp og nattverd Liturg: Einar Vannebo	kl. 11: Gudstjeneste	kl. 12 ved Hilde Marie Øgreid Movafagh Organist: Jan Ørnulf Melbostad

LJAN NORDSTRAND MENIGHETSBLAD

Ansvarlige utgivere:

Menighetsrådene i Nordstrand og Ljan

Redaktører:

Leif Magne Gramstad
og Sverre Julsrud Kristiansen

Medarbeidere denne utgave:

Marianne Fraser Lende
Hans-Jørgen Hagen

Grafisk form/produksjon:

Leif Magne Gramstad

Annonseansvarlig:

Enok Kristoffer Gramstad, tlf: 415 83 364

Trykk: Litografia/Tstrykk AS

Utkommer seks ganger årlig. Opplag: 9000.
Trykningen finansieres med gaver og annonser.

Redaksjon og distribusjon er basert på
frivillig innsats. Menighetsblad faller utenfor
kategorien «uadressert reklame».



Vippsnummer for
menigheten:
11550
mrk. gjerne gaven:
Menighetsblad

Neste utgave kommer tidlig i mai og dekker
tiden frem til midten av august. Frist for levering
av stoff til redaksjonen: 17. april.
Sendes gramstad@me.com

Annonser, meldinger om arrangementer og
annet stoff kan også sendes til menighets-
kontoret: post.nordstrand.oslo@kirken.no

Følg med på hjemmesidene våre:

www.kirken.no/ljan

www.kirken.no/nordstrand



Facebooksidene våre finner du her:
www.facebook.com/nordstrandkirke
www.facebook.com/ljankirke

Påmelding til nyhetsbrevet
Vil du få regelmessige nyheter
om hva som skjer i Nordstrand eller Ljan?
Meld deg på via QR-koden under!

