

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 1 – VÅREN 2023 | 69. ÅRGANG

**MIRIAM & MIRJAM:
– Møt to nyansatte
navnesøstre s.13**



**FASTEAKSJONEN:
Oppsalkonfirmantene
står på for verdens
fattige s.11**

**KIRKEVALGET &
MENIGHETSRÅD:
– Vær med og
bestem hvordan
din kirke skal
være s.4**



STABEN

i Oppsal menighet



Daglig leder
Asbjørn Kjekshus
M: 911 30 494
E-post: ak663@kirken.no



Sokneprest
Alexander Colstrup
M: 957 98 029
E-post: ac953@kirken.no



Kapellan
Nina Kristine Niestroj
M: 482 73 390
E-post: nn834@kirken.no



Vikar i trosopplæringa
Mirjam Omdal
M: 954 68 110
E-post: mo328@kirken.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
T: 408 14 241
E-post: es765@kirken.no



Trosopplærer
Vakoté Yama Dieudonné
M: 975 62 277
E-post: vd822@kirken.no



Vikar for menighetsarbeider
Miriam Fauske
M: 984 19 786
E-post: mf757@kirken.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
M: 924 36 770
E-post: sh829@kirken.no



Organist i Søndre Skøyen kapell
Lars Fredrik Nystad
M: 958 57 019
E-post: LN772@kirken.no



- mennesker møtt av Jesus Kristus



Oppsal kirke

Solbergliveien 85, 0683 Oslo
Gaver: 1506.24.57926

Menighetskontoret

Telefon: 23 62 99 60
E-post: post.oppсал.oslo@kirken.no
Åpent: mandag til fredag kl 10-14

Oppsal menighetsråd

Leder: Sylvi Tennøe
Telefon: 986 53 635

Søndre Skøyen kapell

Dalbakkveien 39, 0682 Oslo
Henvendelser rettes til menighetskontoret
Oppsal.
Gaver til menighetsarbeid: 1506.25.32243

Utleie av Oppsal kirke og Søndre Skøyen kapell: Kontakt menighetskontoret

Følg oss på facebook: @oppсалmenighet

www.oppсалmenighet.no



NABOposten

Naboposten utgis av Oppsal menighet med fire nummer i året, og leveres ut til menighetens husstander. Opplag: 8.500 ex.

Redaktør: Edel Lilleeng Solberg

Annonsør: Ta kontakt med redaktør for priser. Fast avtale gir 10 % rabatt

Neste nummer utgis 1. juni.
Frist for stoff: 15. mai.

Forsidefoto: Dreamstime

Design/layout: Morten Ravnbo [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



Min sterke identitet finnes i min svakhet

I blind refleksjon av samfunnets idealer ser vi ofte opp til de sterkeste menneskene blant oss – de som fikser alt selv og de som ikke er avhengig av noe eller noen for å bane sin egen vei i livet. De som med andre ord oser av sin egen suksess, og oppnår sitt fulle potensiale i alle sfærer av livet. For det er jo slik et menneske ofte fortjener sin verdi og eksistens hvis man skal følge tidsånden.

Enten vi sier det høyt eller holder det helt for oss selv, så vil jeg tro vi mange av oss en eller flere ganger har undret seg over hva et menneske egentlig er, og hvordan man kan definere et menneske. Det har hvert fall jeg, og gjennom undringen blitt mer og mer kritisk til vår «samfunnsdefinisjon» av mennesker.

I Salmenes bok tegner flere av forfatterne et bilde av mennesker som det stikk motsatte av samfunnets narrativ. Salmisten David beskriver nemlig mennesker som et pust med dager som en flyktende skygge (*Sal 144:4*), og sammen med andre beskrivelser blir vi mennesker nærmest tegnet opp som nyfødte barn alle sammen. På samme måte som et nyfødt barn er avhengig av foreldre som opprettholder av liv, er vi mennesker også avhengig av en livgiver og en Gud som holder oss oppe og tar seg av

oss. Definisjonen av et menneske blir da i stedet for individuelt og sterkt, nemlig grunnleggende svakt og avhengig av noe større enn seg selv for å i det hele tatt kunne puste.

For mange kan dette kanskje høres rart og smålig provoserende ut – at menneske ikke skal klare seg selv og være sterk. For meg derimot er dette den største friheten og hvilen, nemlig at jeg er et menneske som ikke skal klare dette livet alene, men i stedet har en Gud som går tett ved min side, opprettholder og tar seg av meg.

Det er min sterke identitet og det jeg er skapt til å være – et Guds barn.

MIRIAM FAUSKE

Vil du være med å påvirke arbeidet i Oppsal menighet?

Da har du muligheten til å melde deg som interessert til å bli satt opp på valglisten denne høsten for nytt menighetsråd.

Som medlem av menighetsrådet vil du være med å bestemme retningen for arbeidet i soknet de neste fire årene.

Vi ønsker å få med deg som er over 18 år, bor i soknet, er medlem av Den norske Kirke og som er interessert i kirkens arbeid. Du må identifisere deg med menighetens visjon "Mennesker møtt av Jesus Kristus".

Om du blir med i menighetsrådet, vil det bli i et godt fellesskap med andre som jobber mot samme mål.

Valget til nytt menighetsråd foregår samtidig med kommunevalget i september.

Ta kontakt med leder av Nominasjonskomiteen, Jon Skjæret, innen 12.03.2023 på e-post jonskjaeret@gmail.com.



Dersom du er opptatt av gudstjenester, musikk, misjon eller barne- og ungdomsarbeid,

still til menighetsrådsvalg.

Vil du ha et annet godt råd? Dersom du er opptatt av miljø og rettferdighet, jus eller økonomiforvaltning,

still til menighetsrådsvalg.

Uansett hva du mener er et godt menighetsråd, bli med og bestem over hva som skal skje i kirken der du bor.

Still til valg.



Bålkos på høstleir.



"Club" i lillesalen.

UNG PÅ OPPSAL

Vennskap, gode opplevelser og plass for deg!

Fellesskap, samtaler, middag, musikk, god stemning, bibel og latter er bare noen av ordene jeg kommer på når jeg skal forsøke å gi et bilde over ungdomsarbeidet her i Oppsal menighet. Ukentlig eller noen ganger i måneden møtes vi ledere og ungdommene til forskjellige aktiviteter, om det er bibelgruppe, hangout, kveldsgudstjeneste eller leir. Sammen har vi det gøy og skaper minner, får gode samtaler om liv og tro og lærer mer om Bibelen og Gud.

Jeg har ikke vært lenge her i Oppsal menighet, men kjenner at jeg allerede har fått minner for livet og relasjoner som jeg aldri ville vært foruten. Som vikar for Ingvild Amalie, som vanligvis leder ungdomsarbeidet, får jeg den store æren av å lede ungdomsarbeidet i kirka sammen med frivillige ledere – noe som jeg er utrolig glad og takknemlig for.

Vi håper og ber om at alle ungdommer, uansett hvor de kommer fra eller hva de tror på kan finne

sin plass her i fellesskapet, og vi ønsker å invitere alle til å komme å bli med på den måten du ønsker. Er du nysgjerrig på alt det gøy som skjer? Nøl ikke med å teste det ut! Vi ønsker veldig gjerne å bli kjent med deg!

Info om hva som skjer finner du på @o2ungtfellesskap på Instagram eller ta kontakt med Miriam Fauske på mf757@kirken.no / 984 19 786.

Fra høstleir på Dalen leirsted.



REMA 1000

REMA 1000 Oppsal,
Vetlandsveien 68



Oppsal senter

22 26 77 78



Trenger du følge til lege, eller hjelp til et enkelt praktisk oppdrag hjemme?

Vi har frivillige som kan følge til lege, eller hjelpe med enkle praktiske oppdrag. Vi har også besøksvenner.

Ønsker du å delta i en aktivitet, eller bidra i en aktivitet?

Vi legger til rette for aktiviteter hvor vi både inviterer åpent til å delta, og hvor vi trenger frivillige til å bidra.

Du kan være med på senior data-kafé, språkkafé (norsklæring), filosofisk verksted, nabolagskafé, sykurs/hjelp, matlagingskurs og yoga.

Oppsal Frivilligsentral holder til i Oppsal Samfunnshus.

Åpent hverdager kl 10-15.

Ta kontakt på 22 75 84 84 eller frivilligopp@live.no om du ønsker mer informasjon!

Tilknyttet Grasrotandelen!

Veterinær Heidi Nøstvig

- Hjemmebesøk
- Vaksinerings
- ID-merking
- Kastrering
- Avliving
- Annen poliklinisk behandling

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tif: 950 71 012

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a. Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter • Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter • Barnevern
- Separasjon/skilsmisse/barnefordeling
- Arbeidsrett • Trygdesaker • Rett til helsehjelp
- Pasientskader/erstatningsrett
- Kjøp/salg av fast eiendom/generasjonsskifte

Manglerud Senter, Plogveien 6 – 2. etg. Timebestilling tlf.: 21 37 71 77

E-post: kpaulsrud@kindemco.no / gag@kindemco.no

Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barnedåp • Konfirmasjon • Fødselsdager • Bryllup • Begravelser
- Møter, konferanser eller andre arrangementer som du måtte ha behov for

Adr: Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf: 23 12 65 40 post@oppsalsamfunnshus.no

SMÅNYTT

SYMFONI KOMPAKT

– den største musikken i lite format

Søndre Skøyen kapell

Søndag den 26. mars kl 18.00

Fri entré – frivillig bidrag

- Hva kan en duo gjøre med en hel symfoni?
- Hva er forskjellen på symfoni og sonate?
- Musikkens hemmeligheter, forklart og formidlet.

Narin og Sigstein inviterer på ny til konsert. De har tilrettelagt orkesterverk for sine egne instrumenter. I tillegg byr de på originale verk og deler tanker om musikkens indre struktur.

Velkommen til en kveld viet til musikkens mirakel.

Narin Folgerø, fiolin & Sigstein Folgerø, klaver



Berit og Bjørg er en del av Marthagjengen!

Marthagjengen

Da min mann og jeg skjønte at vi skulle bli boende i Oslo, tenkte vi: Hva er vår oppgave i kirken? Vi er ganske praktisk anlagt begge to, og så fort at det var behov for å løse en del praktiske oppgaver: Rydde, vaske, feie, reparere osv. Kirken har ikke kirketjener/vaktmester lenger.

Gleden var enda større da 2 damer spurte om de kunne være med å rydde osv. Vi spurte 2-3 til og vipps så fikk vi navnet "Martha-gjengen" av vår diakon Edel. (Etter Lasarus sin praktiske og dyktige søster, red. anm.)

Nå er vi 7-8 damer og 1-2 menn som treffes i gjennomsnitt en gang i måneden. Jeg sender ut en påminnelse, så kommer de det passer for, og vi har bestandig noe å gjøre. Det er alltid en glede å treffes. De møter opp med et stort smil og spør: Hva skal jeg gjøre idag?

Vi treffes kl 10 fredag før fredagslunsjen, slik at vi kan spise og være sammen med alle som kommer dit.

Vi har plass til flere! Har du lyst, har du lov. Ta kontakt med vår diakon Edel, så formidler hun det videre.

Velkommen!

MONA EKSTRØM

Tusen takk!

I 2022 fikk Oppsal menighet inn over kr. 450.000 i fast givertjeneste og kr. 345.000 i ofringer i gudstjenester. I tillegg ble kr. 129.000 gitt som gaver. Kan du tenke deg å bli en av menighetens faste støttespillere? Kirken blir mer og mer avhengig av økonomiske bidrag for å opprettholde og videreutvikle gode tilbud til folk på Oppsal. Ta kontakt med daglig leder Asbjørn Kjekshus!

Menighetens årsmøte

Menighetens årsmøte går av stabelen søndag 19. mars rett etter kirkekaffen. Hvis noen har saker som de ønsker skal tas opp så kan de melde dette inn til daglig leder Asbjørn Kjekshus innen 1. mars.

GUDSTJENESTER

VÅREN 2023

(Med forbehold om endringer)

Velkommen
til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med (*)

Gudstjenestene er kl 11
hvis annet ikke er
oppgitt.

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
1. søndag i fastetiden Søndag 26. februar 1 Mos 2,8-9; 3,1-8, Jak 1,12-16, Matt 4,1-11	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd. Nina Niestroj, Miriam Fauske Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes Offer: Eget arbeid
2. søndag i fastetiden Søndag 5. mars 1 Mos 32,24-30, Jak 1,2-8, Matt 15,21-28	Gudstjeneste m/nattverd Sigve Reedtz. Søndagsskole Offer: Kirkens bymisjon	Gudstjeneste m/nattverd Fredrik Ulseth Offer: Eget arbeid
3. søndag i fastetiden Søndag 12. mars 1 Sam 18,6-14, Ef 5,1-2.8-11, Luk 11,14-28	Gudstjeneste for små og store Utdeling av 4-årsbok Nina Niestroj, Mirjam Omdal Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Dag Auli Offer: KFUUK/M
4. søndag i fastetiden Søndag 19. mars 1 Mos 22,1-14, Hebr 4,14-16, Joh 11,45-53	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup, Søndagsskole Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes Offer: Eget arbeid
Maria budskapsdag Søndag 26. mars Jes 7,10-14, Gal 4,4-7, Luk 1,26-38	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd. Alexander Colstrup Offer: KN-Fasteaksjonen	Gudstjeneste m/nattverd Fredrik Ulseth Offer: Eget arbeid
Palmesøndag Søndag 2. april 2 Mos 12,21-28, Ef 2,12-18, Joh 12,12-24	Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes Offer: Alpha Norge
Skjærtorsdag Torsdag 6. april 2 Mos 12,1,3-8.11-14, 1 Kor 5,6b-8, Matt 26,17-30	Kl 17 Kjærlighetsmåltid <i>Husk påmelding til diakonen!</i> Kl 19 Gudstjeneste m/nattverd (*) Alexander Colstrup, Edel Solberg Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Langfredag Fredag 7. april Matt 26,30-27,50	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Ingen ofring	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Påskedag Søndag 9. april Salme 118,14-24, 1 Kor 15,1-11, Luk 24,1-9	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke.
2. påskedag Mandag 10. april Jona 2,1-11, App 13,32-35, Luk 24,13-35	Kl 12: Felles gudstjeneste for prostiet i Østmarkskapellet	Felles gudstjeneste i prostiet Østmarkskapellet
Søndag 16. april Jes 43,10-13, 1 Kor 15,12-21, Joh 21,1-14	Gudstjeneste for små og store. Nina Niestroj. Offer: Acta	Gudstjeneste m/nattverd Fredrik Ulseth Offer: Fransiskushjelpen
Søndag 23. april Esek 34,11-16, 1 Pet 2,20-25, Joh 10,11-18	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup. Søndagsskole. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Kåre Skråmestø Offer: Eget arbeid



Søndag 30. april

Jes 54,7–10, Fil 3,12–14, Joh 16,16–22

Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*)

m/nattverd. Alexander Colstrup
Offer: Eget arbeid

Gudstjeneste m/nattverd

Kåre Skråmestø
Offer: Eget arbeid

Søndag 7. mai

Hos 14,5–9, Rom 11,13–20, Joh 15,1–8

Gudstjeneste for små og store (tårnagent) Nina Niestroj, Mirjam Omdal, Offer: Eget arbeid

Gudstjeneste m/nattverd

Fredrik Ulseth
Offer: Eget arbeid

6. søndag i påsketiden

Søndag 14. mai

Jer 29,10–14, 1 Joh 5,13–15, Luk 18,1–8

Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj, Fredagslunsjkor Søndagsskole. Offer: Young Life

Gudstjeneste m/nattverd

Espen Hasle
Offer: NKSS

Kristi Himmelfartsdag

Torsdag 18. mai

Salme 110,1–3, Ef 4,7–10, Mark 16,19–20

Gudstjeneste m/nattverd (*)

Alexander Colstrup
Offer: Eget arbeid

Felles gudstjeneste i Oppsal kirke

Søndag 21. mai

Hag 2,3–9, 1 Pet 4,7–11, Joh 15,26–27

Gudstjeneste m/nattverd

Alexander Colstrup
Offer: Eget arbeid

Gudstjeneste m/nattverd

Kåre Skråmestø
Offer: Eget arbeid

Pinsedag

Søndag 28. mai

1 Mos 2,4–9, Apg 2,1–11, Joh 20,19–23

Høytidsgudstjeneste m/ nattverd

Nina Niestroj
Offer: KIA

Felles gudstjeneste i Oppsal kirke.

2. pinsedag

Mandag 29. mai

Joel 3,1–2, Apg 10,34–48, Joh 16,5–11

Felles gudstjeneste i prostiet Østmarkskapellet

Felles gudstjeneste i prostiet Østmarkskapellet

Treenighetssøndag

Søndag 4. juni

5 Mos 6,4–9, 1 Pet 2,4–10, Matt 28,16–20

Gudstjeneste m/nattverd

Fredrik Ulseth. Søndagsskole
Offer: Eget arbeid

Gudstjeneste m/nattverd

Alexander Colstrup
Offer: Stefanusalliansen

ØVRIG PROGRAM

OPPSAL KIRKE: Fredagslunsj

Temalunsj

Tirsdager kl 12-13.30. God bevertning, interessant kåseri, og god tid til å slå av en prat!

7. mars: Sølvi Ådna Holmstrøm: Sanger og salmer til glede!

Ikke treff i april.

9. mai: Vi får besøk av beboerkoret fra Oppsal sykehjem!

6. juni: Sommertur? Mer informasjon kommer.

Ta med matpakke og spis lunsj kl 12-13 sammen med andre hyggelige mennesker! Fin start på helga! Noen ganger øver «fredagslunsjcoret». Kaffe og te blir servert, og kanskje noe godt til kaffen.

Lørdagstreff

Spesielt tilrettelagt for mennesker med nedsatt funksjons-evne. Ofte den siste fredagen i måneden.

Datoer: 25. mars i Oppsal kirke, 29. april i Bøler kirke.

Påske i Oppsal!

Er du en av oss mange som er hjemme i byen i påska? Kom en tur hjemom kirkene våre! I gudstjenestelistene her ser du hva som er planlagt. Vi nevner spesielt kjærlighetsmåltidet i Oppsal kirke på skjærtorsdag kl 17.00. Vi spiser sammen og forbereder oss til gudstjenesten kl 19.00.

Vil du være med? Meld deg på til diakonen! (Kontaktinfo side 2.) Har du tid og lyst til å bidra med forberedelser, gjennomføring og eller rydding etter måltidet? Si i fra til samme person. Kirkepåske i Oppsal bruker å være helt supert, håper vi ses!



ØVRIG PROGRAM...

>> Lunsj for etterlatte

Er du i sørg etter å ha mistet en som stod deg nær? Da inviteres du til lunsj kl 12.00 i Oppsal kirke, hvor du kan møte andre som er i lignende situasjon.

Diakonen har en innledning, og så samtaler vi rundt sorg, savn og veien videre. Håpet er at det vi deler i fellesskap kan bli til hjelp i en krevende tid.

Tid: Mandagene 27. februar, 27. mars, 17. april, 8. mai og 5. juni.

Tilbudet er gratis, men vi spleiser på mat. For spørsmål kontakt diakonen.

Kirkeringen

Sosialt og trivelig møtepunkt. Kirkeringen samler inn penger til nyttige formål i Oppsal kirke. Ta med matpakke! Vi serverer kaffe og te, og kake til kaffen.

Tirsdager kl 12-13.30: 21. mars, 18. april, 23. mai og 20. juni.

SØNDRE SKØYEN KAPELL:

Formiddagstreff

Onsdager kl 12-13.30. God bevertning, interessant kåseri, og god tid til å slå av en prat med gamle og nye kjente. Utlodning.

15. mars: Audun Skrindo: Karsporeplanter: Forhistoriske arter som lever i dag!

19. april: Magne Mjærum forteller om NMS (Norsk misjonsselskap) sitt arbeid.

31. mai: Deichman på Oppsal forteller om vårens nye bøker!

Bønnehus

Hver mandag er det åpent i kapellet med tidebønn og lovsang kl 10, 13 og 19. (Utenom mandag etter palmesøndag, 2. påskedag og 2. pinsedag.)

Mer info: Eivind Arnevåg, tlf. 40 24 07 61.

BARNAS AKTIVITETER

Søndagsskole

Velkommen på søndagsskole i Oppsal kirke **5. mars, 19. mars., 23. april, 14. mai, 4. juni og 11. juni** (Sommeravslutning!)




Supertirsdag:

Vi begynner med middag i menighetssalen i Oppsal kirke kl 17, har opplegg for førskolebarn og skolebarn, og avslutter kl 18.30. Velkommen til store og små, alle typer familier, også «enestående.»

28. februar: Karneval! 14. mars og 11. april: Påskeaktiviteter, 25. april, 9. mai, 23. mai, 6. juni.

Pris: 40 kr pr. person/maks 120 kr for en familie

 Facebook: Supertirsdag i Oppsal kirke

Tweens:

På søndager, ca 1 gang i måneden, er det samlinger for tweens i Oppsal kirke. Det er for deg som går i 5.-8. klasse. Her arrangeres blant annet sporlek i kirkerommet, kahoot, snakk om tro, popkorn osv.

Datoer for tweens vår 2023: 5. februar, 5. mars, 26. mars, 7. mai. Det skal også være en tur, men dato er ikke satt.

 Facebook: Tweens i Oppsal kirke

Babysang

Babysang hver torsdag kl 12.00-14.00. Med unntak av uke 8, 11, og 14. Siste før sommeren er 25. mai.

Sangstund og deilig lunsj. Det koster kr 40,- pr gang dersom du vil ha lunsj. Eller 300,- for ett helt semester. Det er ingen krav til sangstemme. For ditt barn er din stemme den fineste av alle, og gjennom sang og bevegelser stimuleres kontakten mellom dere.

For mer informasjon: kontakt trosopplæringsmedarbeider Mirjam Omdal på tlf 954 68 110/ mo328@kirken.no

 Babysang Oppsals facebookgruppe

KARNEVAL!

Bli med på Noas karneval
tirsdag 28. februar!

Ta på deg et dyrekostyme eller et Noa-skjegg og join inn på dansing, lekning, basar, karneval-mat og pinata! Og ikke minst brownies! Dette er et arrangement for hele familien og passer for alle aldre! 7-åringene er spesielt invitert og får æren av å dele ut gevinster og få eget opplegg for middag. Sjekk hjemmeside for mer info når det nærmer seg.

Nizars eventyrlige vannreise



Nizar Seleman Utanga i Kirkens Nødhjelp har vært med på å endre mange liv i Tanzania. Det hele begynte med en brønn.

TEKST OG FOTO: ANETTE TORJUSEN

Verden har mange kriser. Flom, tørke og krig gjør at Kirkens Nødhjelps arbeid er viktigere enn noen gang. Pengene som samles inn i Fasteaksjonen i år går til hele Kirkens Nødhjelps arbeid og gjør at vi kan handle raskt.

Vi vet at det nytter å hjelpe. I Mbulu i Tanzania har de lenge kjempet mot tørke og vannmangel. Innbyggerne måtte gå mellom fem og seks timer hver dag for å hente vann.

– Sist jeg var her var det høy arbeidsledighet, stor fortvilelse blant bøndene, tomme skolebenker og mange var syke, sier Nizar. Verken mennesker eller dyr hadde vann.

I 2014 samlet det norske folk inn 250 millioner kroner til rent vann gjennom TV-aksjonen. Det ga vann til 1,7 millioner mennesker. Kirkens Nødhjelp har både boret etter vann og reparert brønner.

Nizar er spesielt glad for at barn og unge endelig kan få tid til å være nettopp unge.

– Livene deres var så travle, nå får de vokse opp og ha normale liv. Det fortjener de.

Det er fortsatt stor vannmangel i Tanzania, også i byene. Fire millioner mennesker mangler tilgang til rent og trygt vann. 29 millioner mennesker har ikke tilgang til gode sanitærforhold.

Bli med å støtte årets fasteaksjon og Kirkens Nødhjelps arbeid.

Oppsal står på for Kirkens Nødhjelp!

Tirsdag 28. mars (på ettermiddagen) deltar alle konfirman- tene med å samle inn penger til Kirkens Nødhjelp. Oppsal har flere ganger gjort det best av alle Oslokirkene- og vi er stolte av våre ungdommers engasjement for verdens fattigste! Merk deg datoen! Ta godt imot de som ringer på!

Mange voksne deltar også i aksjonen. Meld deg til diakonen hvis du har lyst å være med i år.



Tårnagenthelg 6. og 7. mai!

Vi i Oppsal kirke inviterer til Tårnagenthelg på lørdag med aktiviteter, og søndag til gudstjeneste. Dette er en en helg for alle 8-åringer. Lørdag er fylt med hemmelige agentoppdrag og mysterier som skal løses. Vi utforsker hemmelighetene som gjemmer seg rundt omkring i kirken, og så går vi på agent-oppdagelsesferd i klokketårnet.



Følg menigheten på Facebook og www.oppsalmenighet.no



Elsykkel-sesongen nærmer seg!

Bytt inn din gamle bruktbil i ny elsykkel, vi betaler minimum **10.000** i innbytte!

Kom for å prøvesykle og test bakkene i nabolaget. Vi hjelper deg med å tilpasse sykkelen til din størrelse og dine behov.



Nytt av året er elsykler for barn og ungdom!



Efinity for dame og herre: kun 24.999,-



Vi har også fått inn **Hardrox E City** – med gammeldags bakoverbrems i pedalene, handlekurv og lavt innsteg. Lukket Nexus girsystem. Kun 29.999,-

Alle sykler selges med en gunstig serviceavtale i tre år.



Laste-sykler fra Babboe.

- Eget sykkelverksted og delelager til alle typer sykler
- Kort ventetid på servicehjelp
- Vi har nå 8 ulike sykkelmerker!
- Egen testløype i rolige omgivelser
- Alle sykler kan brukes til jobbpendling og grusveier
- Gratis parkering rett utenfor butikken

Kontakt oss her:



Pers Sport

Elsykkel i Oslo

Oppsalstubben 3, 0685 Oslo. www.perssport.no



SYKKELMERKER: HARDROXCX, WOOM, BABBOE, RAYMOND, EFINITY, GT, WINORA, KTM, TUNTURI, EL FATBIKE...

MIRIAM & MIRJAM:

Møt våre to nyansatte navnesøstre i trosopplæringen

AV NINA KRISTINE NIESTROJ

Miriam Ydstebø Fauske (25):

Miriam kommer fra Stavanger, men har bodd i Oslo de siste 6 årene og trives godt. Hun vokste opp på det lokale bedehuset og var glad i aktiv fotball fra ung alder. Etter videregående gikk veien til Oslo og Bibelskolen Fjellhaug, linjen TeFT som innebar 4,5 måneders opphold i Kenya og Tanzania. Hun har også vært stipendiat/miljøarbeider på Bibelskolen.

– Å studere Guds ord vekket interesse i meg, så jeg tok en bachelor i Teologi og misjon på Fjellhaug Internasjonale Høgskule.

Ved siden av hadde hun en stilling i Misjons-sambandet Ung med konseptet ungGlobal.

– Parallelt har jeg trivdes med å være frivillig i ungdomsorganisasjonen Young Life – der blir jeg kjent med og bruker tid med ungdommer i Oslo, og nå på Oppsal – noe jeg elsker.

– I høst flyttet jeg sammen med to venninner til Skøyenåsen, og jeg begynte i et vikariat som kateket/menighetsarbeider for Ingvild Amalie som er i fødselspermisjon dette året.

Hovedoppgavene mine er konfirmant- og ungdomsarbeidet. Dette syns jeg er veldig spennende, givende og kjekt! Oppsal menighet har tatt meg imot med åpne armer, og jeg trives godt.



Mirjam Omdal (31):

Mirjam er nygift og bor på Lørenskog. Hun vokste opp på Hamar, og var i tenårene aktiv med lovsang, bl.a. i Frikirka.

Hun gikk videregående skole i Telemark, flyttet til Oslo i 2013 og studerte musikk, menighet og Ledelse på NLA høgskolen i Staffeldtsgate i 4 år. Årsstudium i dans på Bårdar Circle Dance Academy og i låtskriving på Westerdals ble det også, og PPU-studium på Universitetet. Mirjam har jobbet med trosopplæring i Mortensrud kirke og har hatt ansvar for lederne og musikkarbeidet. Også her på Oppsal skal hun innby til bl.a. Lysvåken, Tårnagenthelg, Tweens-samlinger, babysang, 4- og 6-årsbok med mer.

– Jeg gleder meg utrolig mye!

Mirjam er ved siden av engasjert som solist i både D'Sound og Blåsemefian, og skrev albumet «Unicorn» sammen med D'Sound i 2019. Hun har arrangert konserter ulike steder i inn- og utland og gjør gjerne konserter hver helg og får brukt sangstemmen sin.

– Men det aller beste er å synge i kirken, sanger til Jesus, det er noe helt spesielt å synge til Gud i takk for alt han har skapt og gitt meg.



Mirjam om navnet Mirjam:

Navnet mitt betyr vakker, stor og sterk. Min far kom på navnet på vei til kuvøsa, det var spontant fordi jeg kom 6 uker for tidlig der både mor og jeg var i fare for å miste livet. Min far tenkte på Mirjam i Bibelen som ledet israelsfolket i lovsang og dans.

LIVETS GANG

Døpte

Signe Helseth Falkenberg
Julie Larsen Midtervoll
Alma Helseth Falkenberg
Lea Oktavia Hagen
Rasmus Stavran Bergsjø
Evelyn Marie Langnes Reinbold
Leander Engnes Opsahl
Ada Holten Worum
Nikolai Malde Lokrheim

Døde

Hans Petter Tronstad
Eva Johansen
Annenore Flaten
Ole-Petter Mosland
Finnur Finnsen
Arvid Magnar Almaas

Liv Berit Johnsen
Kjell Villy Rustad
Ingrid Sass Bruun-Larsen
Unni Nora Pedersen
Andres Farestveit
Anne-Lise Roberg
Gunnar Tollaas Bjerke
Turid Elise Bjørge
Tore Andersen
Evelyn Steen
Johan Martin Rosland
Richard Hildebrand
Svein Christian Gulbrandsen
Kjersti Tennøe
Annelise Andresen
Terje Henry Larsen
Björg Ulen



Gudstjenester i Østmarkskapellet

Sportsgudstjenestene begynner kl 12.00. Kafé åpen 11-14, men stengt under gudstjenesten.

www.ostmarkskapellet.no

- | | | | |
|---------|------------------------|----------|-----------------------------|
| 26. feb | Torgeir Sørensen | 7. mai | Kjell Holmquist |
| 5. mar | Bendik Vollebæk | 14. mai | Hilde Marie Øgreid Movafagh |
| 12. mar | Jan Gossner | 18. mai | Hauketo-Prinsdal menighet |
| 19. mar | Åge Haavik | 21. mai | Torleiv Austad |
| 26. mar | Svein Olaf Torbjørnsen | 29. mai | Liv Hegle |
| 2. apr | Taler blir gjort kjent | 4. juni | Morten Holmquist |
| 10. apr | Taler blir gjort kjent | 11. juni | Hans Morten Haugen |
| 16. apr | Odd Ketil Sæbø | 18. juni | Sanggudstjeneste |
| 23. apr | Sigmund Akselsen | | |
| 30. apr | Ragna Dahlen | | |

NOTISER

Menighetsfest!

Vi feirer våren! Sett av torsdag 4. mai kl 19-21 og bli med på en trivelig sammenkomst i Oppsal kirke! God servering, hyggelige overraskelser og god tid til å slå av en prat med gamle og nye kjente!


Får du «helgehilsen?»

I pandemitida begynte staben i Oppsal menighet å sende ut en epost hver fredag. Hvem får denne hilsnen? Jo, de som setter seg på lista for å motta den. Ulike medlemmer i staben skriver ut fra sitt arbeidsområde, deler tanker om søndagstekstene eller andre aktuelle ting. Noen ganger står det tips til ting å be for. Ønsker du å motta disse epostene? Send en epost til post.oppsal.oslo.kirken.no.

Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?

Vi har kompetansen,
velkommen!



 **FOKUSFOTEN**

Autoriserte Foterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!
463 10 213 • Fokusfoten.no



Isskjæring på Østensjøvannet i 1901. Foto: O.Væring

Isskjæring på Østensjøvannet

Fra omkring 1860 til ca. 1925 var det kommersiell utnyttelse ved skjæring av is på Østensjøvannet i tillegg til eiernes eget forbruk. Dersom isen ble holdt ren for snø fikk den vanligvis en tykkelse på over 24" (ca. 62 cm) samtidig som den var klar og gjennomsiktig.

Østensjøvannet tilhørte gårder som hadde rett til å skjære is. Det var eierne i den nordlige enden av vannet som fikk utnyttet denne fordel best på grunn av den lettere adkomsten, men samtlige grunneiere ble enige om at inntektene ved salg av is skulle deles etter et vedtatt forholdstall, mens halvparten av salgsinntekten skulle avsettes i et felles fond – Isfondet – også kalt Østensjøfondet – som skulle brukes til rensing av utløpet (Østensjøbekken), forbedre fiskebestanden og andre nyttige tiltak til vannets beste.

Isretten representerte en verdi og den ble da også leilighetsvis omsatt eierne imellom. Avtale ble for eksempel inngått med Christiania Aktiebryggeri på Bryn om salg av is for kr 100 årlig, en verdi som derfor representerte en fast verdi for et visst kvantum is. Dermed fikk isretten en omsetningsverdi. Søndre Oppsal solgte for eksempel i 1907 sin isrett til Søndre Skøyen.

Istrafikken var i sin tid ganske livlig, ikke bare til bryggeriene, men også til meierier og til privatbruk i isskap. Trafikken med is kunne på vintertiden ofte bli til stor sjenanse for den alminnelige ferdsel. Lensmannen fikk en gang klage på at over 100 hestesleder passerte i løpet av en dag. På den annen side var skjæring og transport av is en kjærkommen

ekstrainntekt for både husmenn og dagarbeidere på denne tid av året.

Men tidene endret seg. Etterspørselen etter is opphørte etter hvert. Bryggeriene som var de eneste større kunder, anskaffet seg frysemaskiner, og gikk over til kunstig is. Privatforbruket betydde lite. I tillegg advarte helserådet mot bruken av is fra Østensjøvannet på grunn at den økende boligbyggingen rundt vannet som medførte kloakkutslipp i tilførselsbekkene.

Det ble også forsøkt lagret is ved vannet og noen ishus ble satt opp, men de ble tidlig revet ned. På sommertiden var de enkelt tilgjengelige for omreisende som lett kunne komme til å sette fyr på sagflisen, brukt til isolasjon av isen.

Gårdsdriften opphørte på de fleste gårder noen år etter siste krig. Dermed også all melkeproduksjon. Siste gang det ble skåret is til kjøling av melk var i 1953, året da Søndre Skøyens gårdsdrift med kuer opphørte. Etter det har det bare vært skåret is et par ganger i undervisningssammenheng – teknikken med isskjæring har fått et lokalhistorisk tilsnitt.

TEKST: LEIF-DAN BIRKEMOE

Pianisten og moren som vant hjertene

Vi ville bli bedre kjent med en av de nyankomne i kirka, Sigstein. Han ses ofte sammen med sin aldrende mor Eva. Og deler gjerne sitt vakre pianospill med oss.

Vi avtaler å møtes i forkant av den ukentlige Fredagslunsjen, dit flere og flere finner veien.

Om kjærlighet og musikk

Sigstein og Narin traff hverandre gjennom musikken. Hun kom fra Aserbajdsjan og dukket opp i musikk-miljøet i Norge, men det gikk noen år før de ble et par.

Paret spiller stadig mer sammen, men forholdet har ikke vært preget av mye samspill.

– Det er fint, for musikken kan bli så altoppslukende. Vi trenger litt fri fra det også. Men i det siste har det blitt mer konserter sammen, generell øving og prøvespill.

Sigstein minner oss om at det viktigste er å være gift og bli kjent på en annen og dypere måte.

Han er ellers opptatt av den

«profesjonelle» musikkens begrensninger.

– Når jeg spiller til allsang på Fredagslunsjen føler jeg meg som en glad amatør og det er noe fint og umiddelbart over det. Jeg får være med å skape stemning.

Mor i samme hus

Han kom til Oppsal kirke takket være moren.

– Som familie lette vi etter gode aktiviteter for henne. Da vi begynte å gå i kapellet på søndager og på Fredagslunsj i Oppsal kirke skjønte vi med en gang at det var en velsignelse for mor og meg. Hun får være sammen med andre på sin alder, og hun blir tatt varmt imot. Vi har funnet en større familie som gjør oss tre bedre sammen.

I de to årene Narin og Sigstein har vært gift har de også bodd i en form for generasjonsbolig, moren i egen leilighet i sokkel-etasje. Han sier boformen er litt utypisk i Norge nå for tiden.

– Det var et vågalt skritt å ta, vi gikk inn i noe ukjent og det var noen som hevet øyebrynene. Men det går veldig fint og vi trives i hverandres selskap. Vi har funnet en god balanse for rammer og nærvær.



PORTRETTE

Navn: Sigstein Folgerø

Yrke: Klassisk utøvende pianist, jobber nå på Musikkhøgskolen som akkompagnatør, «en med-spillende trener for studenter».

Sivilstatus: Gift med Narin, som er fiolinist.

Han forteller om mange felles måltider og at de er heldige.

– For mor elsker musikk og øvinger og terpinger. Her er det ingen klager.

Han berømmer videre kona og moren som han opplever rause, hjertelige og varme.

Om Gud og Jesus og sånn

Jeg er nysgjerrig på hvorfor han har begynt på Alpha- kurs i Oppsal kirke. Det viser seg at det startet med «julekrybbejengen» som først møttes i en sosial setting i kirka.

– Det er fantastisk; i det miljøet som kirka skaper, fremmede mennesker kommer sammen og snakker om dype ting, det er ganske uvanlig, og det gjorde så godt. Alpha-kurset er en naturlig fortsettelse, og jeg vil lære mer om kirkeliv, tro, Gud og Jesus. Jeg vil høre hva andre tenker om det og jeg vil høre meg selv tenke høyt om det.

TEKST OG FOTO:
NINA KRISTINE NIESTROJ



PS: Vil du høre Narin og Sigstein spille? Se informasjon om konsert, side 7.