

# Lambertseter menighetsblad

Nr. 1 - 62. årg - februar - juni 2015 - informasjon



**Sokneprest Fredrik Ulseth**  
Munkerudåsen 20A, 1165 Oslo  
Tlf. 23 62 99 03 / 92 24 17 07  
fredrik.ulseth@oslo.kirken.no



**Kapellan Asle Røhne Rossavik**  
Langbølgen 35, 1150 Oslo  
Tlf. 23 62 99 04  
asle.rossavik@oslo.kirken.no



**Sykehjemsprest Tor Torbjørnsen**  
Lusetjernvn. 48, 1253 Oslo.  
Tlf. 22 75 45 13 / 93 88 28 80  
Kontor: Lambertseter sykehjem  
Tlf. 23 49 55 00  
Tor.Torbjornsen@gmail.com



**Trosopplæringsleder og prest  
Lars Kristian Gjone**  
Høgdefaret 10, 1178 Oslo  
Tlf. 23 62 99 09  
Lars.kristian.gjone@oslo.kirken.no



**Klokke med tilleggfunksjoner  
Jørgen Meier**  
Østvollvn. 5A, 1165 Oslo.  
Tlf. 23 62 99 06 / 22 28 19 89  
jorgen.meier@oslo.kirken.no



**Menighetsforvalter Ingeborg Hjertaker**  
Tlf. 23 62 99 02  
ingeborg.hjertaker@oslo.kirken.no



**Organist Kjetil Grevle Teien**  
Tlf. 23 62 99 07  
kjetil.teien@oslo.kirken.no  
Tilstede onsdager



**Menighetsrådsleder  
Steinar Andersen**  
Tlf. 22 29 07 03 / 908 41 030



**Babysangleder  
Marianne Jørgensen**  
babysang@lambertseter.no



## Menighetskontoret

### Åpningstider:

Resepsjonen og telefon i kirken er betjent mellom kl 10-14 stort sett alle hverdager.  
Skoleferier kl. 10.00 -12.00.

### E-post:

post.lambertseter@oslo.kirken.no

### Adresse:

*Besøksadresse:* Langbølgen 33  
*Postadresse:* Postboks 97  
Lambertseter, 1101 Oslo

### Telefon / Telefaks:

23 62 99 00 / 23 62 99 01

### Organisasjonsnummer:

976 987 500

### Konto menigheten:

DnB NOR: 1644 20 73019

## Kirketorget

Ring ellers Kirketorget for evt registrering og spørsmål om kirkelige handlinger som dåp, vielser m.m.  
Telefonnummer til kirketorget/ sentralbord for kirkene i Oslo: 23 62 90 00  
Epost: kirketorget@oslo.kirken.no

## Menighetsbladet

Utgis av Lambertseter menighetsråd

### E-post:

redaksjonen@lambertseterkirke.no

### Redaksjon:

Borgny Vestli - ansvarlig redaktør  
Christian Danielsen

Marit Leonie Fuglerud Simensen

### Neste nummer:

Frist: 28. mai 2015

Layout: Rita Bergerskogen

Trykk: 07 Media AS

Design: Mediekunstnerne.com

## **Inkluder en gave til menigheten i ditt testament**

Ta kontakt med leder av menighetsrådet (*se ovenfor*), hvis du har spørsmål om hvordan du kan gi menigheten en testamentarisk gave.

Din gave vil bety noe for mennesker på Lambertseter.

## **Støttemedlemskap med mening – bli fast giver**

Har du lyst til å gi fast hver måned til kirken? Store og små gaver gjør det mulig å drive et aktivt og inkluderende arbeid.

Skjema for avtalegiro ligger på hjemmesiden vår [www.lambertseterkirke.no](http://www.lambertseterkirke.no) under «kirke og menighet» og er også tilgjengelig i kirken. Skjemaet leveres daglig leder Ingeborg Hjertaker.

Velkommen innom nettsiden:  
[www.lambertseterkirke.no](http://www.lambertseterkirke.no)

Følg oss på facebook   
[www.facebook.com/lambertseterkirke](http://www.facebook.com/lambertseterkirke)



# Retten til å bruke snille ord

Vi var mange som kjente at Hans Majestet kong Harald Vs nyttårstale traff oss. Måten han hadde lyttet til barnemunn og brukte deres «råd» i talen, opplevdes som ord vi trengte å høre.

Så eksploderte Europa. Et grusomt terroranslag mot satireavisen Charlie Hebdo i Paris. Ytringsfriheten var krenket. Faktisk virket det på noen skribenter som om dette var langt verre enn at mange menneskeliv var gått tapt – og enda mange flere dramatisk berørt. Og i kjølvannet har den ene proklamatoriske setning etter den andre dukket opp, f. eks. «Retten til å bli krenket». Ja, for i ytringsfrihetens navn har vi selvsagt rett til å krenke andre. Norske komikere måtte selvsagt teste ut dette gjennom arrangementet «Krenk 2015» - Når trår man for langt over grensen i det å tulle med eller krenke religion?

Ytringsfrihet er grunnleggende viktig. Men det er også det enkelte menneskes udiskutable verdi og verdighet. At satirikere og gjøglere av mange slag ønsker å både angripe og drive gjøn med makthavere av mange slag, det kan

være legitimt i ytringsfrihetens navn. Men jeg vil med tyngde hevde at når satiren og humoren (?) rammer enkeltmenneskers dypeste verdier, herunder de religiøse, da kommer ytringsfriheten i konflikt med menneskeverdet. Og da tenner alle mine varsellamper. Da blir det i mine øyne et presseskapt akademisk tøv å snakke om «Retten til å bli krenket». Et sånt begrep ivaretar slett ikke menneskeverdet på noen måte! Det er bare skapt for at noen med skrive- og tegnekløe skal få albuerom.

Hvor ble det av begeistring for Kongens kloke ord? Er vår tabloide hukommelse så begrenset at det bare ble plass til «Je suis Charlie»? I så fall ønsker jeg å blankpusse Kongens ord igjen, hentet fra klok barnemunn: «Bruk snille ord». Og jeg fremmer kravet om «Retten til å bruke snille ord».

Jesus lærte oss både å «gå den annen mil» og å «snudde det andre kinnnet til». Det kan vel trenges når overtrampene i pressen blir grove nok. Like fullt vil jeg holde fram dikterens ord om at »Du skal ikke tåle så inderlig vel den urett som ikke rammer deg selv».

Vi skal ikke tåle at hundrevis av millioner troende mennesker, muslimer, kristne og andre, blir krenket og såret på det dypeste. Mennesker helt uten makt som kritiseres. Mennesker som simpelthen er dypt forankret i en tro på Det Hellige. Og Jesus, som stundom kunne være sterk og klar i sin tale, lærte oss også noe om verdien av de vennlige ordene. Så Kongens svært unge besøkere var i en solid tradisjon når de ga råd om å bruke snille ord.

Som en motkultur mot en ytringsfrihet som av og til

blir ytringstøylesløshet, vil jeg hevde en motkultur – kall det gjerne ytringsvett. Men siden alt nå tydeligvis skal beskrives som en «rett», kaller jeg det altså «Retten til å bruke snille ord». Jeg håper inderlig mange igjen vil huske Kong Haralds ord og hevde denne retten!

## Vi takker for...

- Alle mennesker som gjør dagen litt bedre for en annen.
- Alle som gjør en frivillig innsats i lokalmiljøet, i idrettsforeninger, andre lag og foreninger og i kirken.
- Jesus sier: Salige er de som er barmhjertige, for de skal få barmhjertighet.

## Vi ber for...

Alle rundt oss som sliter med angst og depresjon.  
 Alle i vårt nabolag som er ensomme.  
 Alle som sliter med nære relasjoner.  
 Gud, vær nær dem. Kom til dem med mot, kraft og håp. Send hjelpende mennesker i deres vei.  
 Jesus sier: Kom til meg alle dere som strever og bærer tunge byrder og jeg vil gi dere fred.



## De kjære prestene våre, Fredrik Ulseth, Asle Røhne Rossavik og Lars Kristian Gjone

TEKST: TORIL SLETTNER

**F**ør i tiden var det et munnhell at det å være prest var nærmest å regne som et slaraffenliv. Tenk bare å jobbe noen timer hver søndag og litt på julaften. Selv lærernes gunstige arbeidstid bleknet i forhold! Tiden er gått, og nå er det bare noen få som har denne oppfatningen.

Som frivillig, og fast kirkegjenger, så har jeg tittet litt «bak kulissene» og sett hva de virkelig gjør, og ser at arbeidstiden går langt utover de 37,5 timene som vanlige arbeidstakere har. Dessuten har de en utdanning det tar godt og vel 6 år å komme gjennom.

Her i Lambertseter kirke har vi 2,6 prestestillinger. Sokneprest i full stilling. Kapellan i full stilling. Trosopplæringsprest i 60 % stilling. Det er akkurat så det går rundt, men alle tre jobber nok mer enn de timene de har pr. uke.

Fordelen med presteyrket er at de ikke sitter «limt» til kontoret, de er stadig på farten. Begravelser skal forrettes. Er avdøde bosatt i Lambertseter, men vil begraves/bisettes f.eks. i Bekkelaget kirke, så er det bare å pakke ned prestedrakten og dra avgårde. I forkant er det samtale med de sørgende for å finne frem til en god minnetale. Joda, det er nok å gjøre i forkant av en begravelse/bisettelse.

I den andre enden er det dåp, og dåpssamtaler. Alle dåpsforeldre inviteres til

dåpssamtaler, og får en god gjennomgang på hvordan dåpen i vår kirke foregår. Kapellanen vår er ungdomsprest, og har konfirmantarbeid, og annet arbeid med ungdom. Da blir det ukentlige samtaletimer med 14 åringer, og det kan være lit av en utfordring. Her holder det ikke med «ferdige spørsmål og svar. En konfirmantleir krever også sitt, og da er prest og ungdom sammen døgnet rundt i bortimot en uke. Ungdomsflokken er frisk og utfordrende, men flotte å arbeide med sier Asle, kapellanen vår.

Asle har dratt i gang ukentlige Kristuskransmeditasjoner i kapellet vårt, og en gang i måneden er det sentrerende meditasjon, også i kapellet. Dette er det flott å være med på, for de av os som velger å avse tid til dette. Selvsagt må kapellanen ta sin del av gudstjenestene, det er tross alt det viktigste arbeidet prestene våre har. Her møter de menigheten ansikt til ansikt, og skal formidle kristen tro og bibelkunnskap. Det går ikke å bare snu prekenbunken og begynne «på'n igjen» når et år eller to er gått. Her skal det være nytt og fengende, slik at menigheten kan komme til Gudstjeneste med gode forventninger og gå hjem med følelsen av å ha fått noe godt og utfordrende å ta med i uken som kommer.

Sprell levende er noe nytt i Trosopplæringen, som trosopplæringslederen vår, Lars Kristian, har som sitt område. Staten har bevilget

pengen til dette arbeidet, og forventer resultater. Lars Kristian legger opp til fine Sprell Levende Gudstjenester, og samarbeider godt med de andre prestene om dette. Det arrangeres overnatting i kirken (Lys våken) for 11 åringer, og det er populært. Kapellanen er godt med i dette arbeidet, de små 11 åringer blir snart ungdommer, og da er det godt å kjenne litt til dem.

Hva så med soknepresten vår, Fredrik Ulseth, hva gjør han når barne- og ungdomsarbeidet stort sett ivaretas av de andre to? Er det bare gudstjenester igjen til ham? Så langt ifra. Fredrik har ansvaret for at det meste blir gjort slik «øvrigheten» har bestemt.

Han har sin faste plass i Menighetsrådet, og andre utvalg, og skal se til at kapellan og Trosopplæringsleder blir tatt vare på, og ellers at menighetsarbeidet fungerer slik det skal. Han drar rundt på sykebesøk, både hjemme hos de syke, eller på sykehus. Han er også menighetens utstrakte arm i Tro og Lys, som han sier er noe av det viktigste i det diakonale arbeidet i vår menighet.

Jeg kunne saktens ramse opp en hel del mer av det prestene våre gjør, men da måtte jeg få et helt menighetsblad for meg selv. Prestegjeringen er mangslungen, og vi her på Lambertseter er heldige som har så dugandes prester. De gjør en fantastisk jobb, og fortjener en stor takk fra alle oss som er i kirken, både om



Fredrik Ulseth



Asle Røhne Rossavik



Lars Kristian Gjone

søndager og ellers i uken. La oss omslutte dem med alt vi har av takknemlighet, og være med på å gi dem det lille ekstra som kan gi dem mot og styrke til å fortsette sin gode gjerning her på Lambertseter.

Takk kjære Fredrik, Asle og Lars Kristian.

# Evangeliet handler om Jesus

AV: CHRISTIAN DANIELSEN

En dag slår jeg opp i en gammel og godt brukt bibel på leserommet i kirken. Jeg slår opp i den fordi jeg akkurat da diskuterer et bibelsitat over SMS med en venn. Sitatet som vi diskuterer er fra Filipperne 4,13. «Alt makter jeg i ham som gjør meg sterk.»

Dette sitatet kan tolkes som et krav om at alle kristne må makte «alt», altså gjøre mer og prestere bedre enn andre. Mens jeg myser ned på skriftstedet oppdager jeg plutselig en liten lapp, et slags bokmerke, som stikker ut på siden av den gamle bibelen. Jeg putter fingeren i Filipperbrevet og blar opp der hvor bokmerket ligger. Det viser seg at bokmerket i virkeligheten er et gammelt og gulnet avisutklipp som ligger midt i Salmenes bok. På den ene siden er det en halv reklameannonse.

Jeg bretter ut den lille lappen og ser snart at det er en liten andakt på den andre siden. Tittelen er «Guddommens dilemma er løst» og den er skrevet av Asbjørn Kvalbein. Når den er skrevet vet jeg ikke. Han skriver: «Gud har all makt. Men han kan ikke

gjøre noe som er i strid med sin egen natur. Derfor kan han ikke bare se mellom fingrene når det gjelder synd og ondskap. Han kan ikke frikjenne lovbrøyteren, for han er rettferdig. Men han kan heller ikke uten videre straffe synderen, fordi han er kjærlig.

Her står vi overfor noe underlig, en smerte dypt i Guds hjerte. Hvordan kan Gud tilgi synderen uten å gå i kompromiss med rettferdigheten? Hvordan kan han straffe synderen uten at hans kjærlighet blir frustrert?

Hvordan kan han forholde seg til mennesker som krenker ham, men som han samtidig elsker? Hvordan kan Gud frikjenne synderen og dømme syndene hans? Hvordan kan en rettferdig Gud tilgi urettferdige mennesker uten å bli dratt med i deres urettferdighet? Guds løsning er evangeliet. Jesus, som er Gud, ble menneske, uten synd, ble regnet som synd, led syndens straff på korset, i stedet for oss, ble oppreist av Gud som tegn på at soningen er fullført.

Den som vender om og tror dette, kommer inn i det kraftfeltet der

guddommens dilemma har funnet sin løsning. Den som tror, har fred med Gud. Evangeliet gir rett til å være Guds barn. Det gjelder unge og gamle, kvinner og menn, svake og sterke, personer av alle folk og stammer.

Kristendommen er en redningsreligion. Evangeliet er ikke gode råd til mennesker, men gode nyheter om Jesus. Det ber oss ikke gjøre noe, men erklærer hva Gud har gjort. Det er ikke et krav, men en gave.

«For jeg skammer meg ikke over evangeliet. Det er Guds kraft til frelse for hver den som tror, jøde først så greker.»

Rom 1,16-17»

- - -

Jeg legger utklippet tilbake i Salmenes, dreier fingeren min og er tilbake i Filipperbrevet 4,13. Etter å ha lest andakten forstår jeg skriftstedet bedre. Jeg håper at du også finner et slikt bokmerke når det ser ut som om Bibelen handler om deg selv, og hvor flink du skal være.

## Hørt i ørkenen

En dag da han satt foran kirken ble Abba Johannes spurt om råd av de andre brødrene. En av de gamle brødrene som så at Johannes ble spurt om råd ble sjalu på ham og sa: «Johannes, nebbet ditt er fullt av gift.» Johannes svarte ham: «Ja, det er helt sant, min far. Og det sier du når du bare har sett utsiden. Hva ville du sagt hvis du også hadde sett innsiden?»



# Åpen kirke på Lambertseter

TEKST: ASLE RØHNE ROSSAVIK

Visste du at Lambertseter kirke er åpen hver dag hele uken? Jeg er opptatt av at kirka skal være åpen og tilgjengelig for alle. Kirka skal være et sted man kan komme innom enten man vil være alene i stillhet eller bønn, eller man vil slå av en prat, eller trenger noen å prate med.

Vi har et flott kapell og kirkerom hvor du kan komme på hverdager mellom 10 og 14. Her kan du tenne lys og ha en stille stund for deg selv.

Onsdager er det morgenbønn eller morgenmesse i kapellet kl.08.45. Da samles hele staben og alle andre som vil.

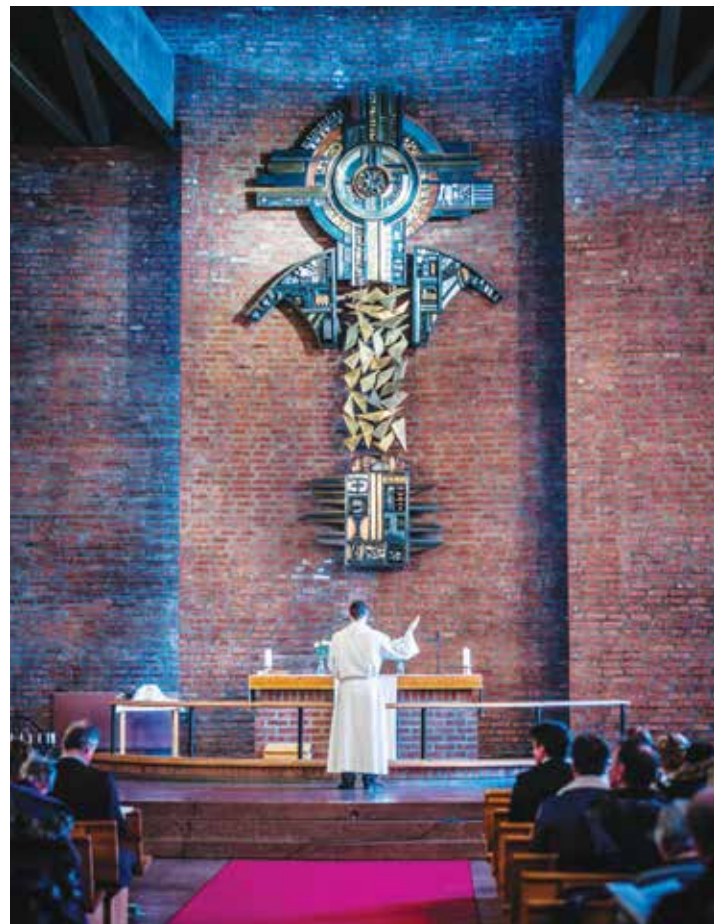
Dersom du ønsker å snakke med en prest så er vi til-

gjengelige for det (Se egen artikkel på denne siden). Da avtaler vi en tid som det passer.

Vi er så heldige å huse Frivillighetsentralen på Lambertseter. De holder til i Kirkestuen. Frivillighetsentralen har åpent hverdager fra 10-17 og lørdager fra 11-15.

Og så har jeg en utfordring til deg som leser dette. Jeg tenker at det er lettere for mange å komme innom kirken om morgenen på vei til jobb heller enn midt på dagen. Kan du tenke deg å være frivillig kirkevakt en morgen i uka?

Ta kontakt med meg på asle.rossavik@oslo.kirken.no eller mobil 480 933 96.



## *Til deg som ikke tror*

AV PER ERIK HØST THJØMØE

*Til deg du unge kvinne  
til deg du gamle mann,  
som ikke tror  
på himmelrommets skaper.  
Vi ser hans sønn, hans tårer  
i alt vi mennesker gjør.  
I all vår angst.  
I all vår urettferdighet.  
I all vår digitale ensomhet.*

*Gå ut en klar stjernennatt  
se inn i det uendelige dyp.  
Rop i din desperasjon!  
Du finnes ikke!  
Du svarer aldri.  
Da vil en stjerne kanskje  
hviske deg tilbake,  
at bak rommets uendelighet  
hviler menneskehetens skaper.*

## Trenger du noen å snakke med?

Når livet er vanskelig kan det være godt å ha noen å snakke med. Lambertseter har to prester som tilbyr samtale og sjelesorg.

Du kan komme til oss med små og store problemer: dagligliv, jobb, familie, spørsmål, tro og tvil eller ting du trenger å dele med noen.

Vi har taushetsplikt. Samtaletilbudet er gratis. Samtalene er på dagtid. Tidspunktet avtaler du direkte med din samtalepartner.

Har du behov for en samtale kan du ta kontakt med oss: Sokneprest Fredrik Ulseth, mobil 922 41 707 eller epost: fredrik.ulseth@oslo.kirken.no

Kapellan Asle Røhne Rossavik, Mobil 480 933 96 eller epost: asle.rossavik@oslo.kirken.no

Asle har etterutdanning i sjelesorg (pastoral-klinisk utdanning) og tilbyr også åndelig veiledning i kristen meditasjon og bruk av kristuskransen.

## Slekters gang



### Døpte

Eva Gløppen Reitan, Leah Steen Bakken, Alma Oxholm Bjørnstad, Ida Karin Lødemel Lade, Hedvik Granerud Dahl, Emily Romsaas, Isabell Sandvik Kirkelund,

Signe Grevle Teien, Ellinor Fjærvollsand Lie, Anny Bekken-Trygg, Aksel Høva-Ihle Andersen, Jonas Aaberg Gulbrandsen, Bernhard Lupke Engelsen Eide, Benjamin Steen Teigenes, Marcel Tygo Rune Tjihuis-Smith, Jacob Nielsen Ekeberg, Nikolai Strømme Mitrevski.



### Døde

Astrid Madelaine Nilsson, Sølvi Torunn Oulie, Gunhild Alise Johansen, Karin Aasella Jacobsen, Thorelill Sylvi Johansen, Mabel Thores Hjortaas, Gerd Randi

Løkker, Åsne Berre Pedersen, Martha Kongrud, Randi Elfrida Olsen, Irene Langseth Pedersen, Irene Bjørndal, Berta Strand Nielsen, Randi Øiseth, Berit Inger Bøhm, Harda Anette Østerman, Ruth Gunvor Skrindsrud, Pernille Marie Hellevik. Knut Helge Aas, Frank Sigurd Andersen, Hjalmar Herman Aamodt, Harald Halvorsen, Harry Olsen, Finn Reidar Feyling-Gruber, Rolf Johansen, Knut Nystedt, Arne Westerhagen, Haldor Hovi, Finn Edgar Ormaasen, Torbjørn Hangårsta, Asbjørn Ingolf Svendsen, Olaf Olafsen.



#### GRAVFERD SIDEN 1877

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

Wang Begravelsesbyrå

#### **Nordstrand**

Ekebergveien 230

1112 Oslo

Telefon 23 16 83 30

Wang Olav Werner

#### **Grünerløkka**

Toftes gate 25

0556 Oslo

Telefon 22 35 40 10

Wang Begravelsesbyrå

#### **Hasle**

Økernveien 81 B

0585 Oslo

Telefon 23 16 83 25

Wang Olav Werner

#### **Stabekk**

Gamle Drammens vei 44 B

1369 Stabekk

Telefon 67 12 19 89

Wang Begravelsesbyrå

#### **Majorstuen**

Jacob Aallsgt 42

0340 Oslo

Telefon 23 19 61 50

www.wangbegravelse.no post@wbeg.no



Gravsteiner – Inskripsjoner - Omarbeiding

Utstilling vis à vis Østre Aker kirkegård

Ulvenvn. 102, 0581 Oslo

Tlf. 22 65 60 50 Fax. 22 65 60 31

www.gravstein.com



**Gunnar Ruud**

Catering - Selskapsmat

Ring **23 30 25 00** og vi sender deg vår innholdsrike brosjyre, eller se meny på

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



... og *smaken*, den slår ingen!



# Nåde og fred!

**K**jære menighet! Nåde være med dere og fred...» begynner presten ved starten av gudstjenesten. En rekke ganger fikk jeg stå fremme i kirkerommet på Lambertseter å ønske alle som var kommet til kirken, velkommen med disse flotte ordene.

Det er med stor glede og mange gode minner jeg tenker tilbake på årene vi fikk ha på Lambertseter. Konfirmandundervisning, oppussing av bomberommet og ungdomsklubben KIKK, ledertrening for ungdom, arbeid i menighetsråd og utvalg, kirkekor, unge voksne, leirer, turer til Liseberg og England, stabsfellesskap, gudstjenester og mye annet. Når vi mimrer rundt kjøkkenbordet er det alltid litt ekstra glede når vi snakker om våre 8 år på Lambertseter. Det var både godt og lærerikt, og vi fikk være en del av et fellesskap som har satt spor for resten av livet.

Ti år er gått siden vi reiste fra Oslo. Siden den gang har jeg jobbet som sjømannsprest i Houston og i Singapore, og nå

jobber jeg som utenlandssjef i Sjømannskirken med ansvar for en del av sjømannskirkene rundt omkring i verden. Vi bor på Sotra utenfor Bergen hvor hele familien trives veldig godt.

Tjenesten i Sjømannskirken har vært både spennende og utfordrende, men fremfor alt givende. Mange vafler er stekt, men det viktigste har vært alle menneskene vi har fått møte på vår vei. For mange nordmenn i utlandet blir sjømannskirken et kirkelig og sosialt hjem og møtested, og mange finner det trygt at de har et sted å gå til hvis det skulle være særlige behov. Min rolle er nå på hovedkontoret og med et overordnet ansvar, men det er alltid ekstra kjekt når jeg kan besøke og oppleve det som skjer på den enkelte sjømannskirke.

I kirkeåret er vi på vei inn i den store og dramatiske fortellingen om Jesus og hans vandring mot død og oppstandelse, fastetid og påske. Fra tiden på Lambertseter er det særlig to opplevelser som har brent

seg fast i forhold til disse to tidene i kirkeåret. Det første er kveldsgudstjenestene vi hadde i fastetiden, et sted for stillhet, ettertanke og bønn, men også et sted hvor vi kunne få legge fra oss det som tynger og er vanskelig. Det var godt å knele ned på alterringen og oppleve at Gud gav nåde og muligheten for en ny start. En gang var det en konfirmand som kom til kveldsgudstjenesten på rulleskøyter. Når nattverden var ferdig rullet han avgårde og hoppet ned trappetrinnene fremme i kirken. Det ble litt latter, men samtidig en viktig påminnelse at i Guds hus er det rom for oss alle enten vi kommer med joggesko eller med rulleskøyter.

Den andre opplevelsen er påskedag hvor Lambertseter kirke var ekstra pyntet til den store festen. Ett år hadde blomsterbutikkene på senteret bommet på bestillingen og hadde veldig mye blomster igjen når påskeaften var over. Nedover i kirkerommet sto derfor den ene bøtten etter den andre bugnende med de vakreste tulipaner og roser.



Blomstene ble en påminnelse om hvor viktig den dagen er for oss kristne. Graven var virkelig tom, Jesus hadde virkelig stått opp fra de døde, og det er virkelig god grunn til å feire. «Fred være med dere» sa Jesus til disiplene etter oppstandelsen, og i dag sier han til Lambertseter menighet: «... Herren løfte sitt åsyn på deg, og gi deg fred!» - bare hør neste gang du er til gudstjeneste.

Ønsker dere alle en god og velsignet påskefeiring!

*Varm hilsen fra  
Jan Tommy Fosse  
Tidligere ungdomsprest på  
Lambertseter*

## Hvorfor feirer vi karneval?

TEKST: MARIT SIMENSEN

Mange, særlig de med små barn i familien, har merket seg at i februar er det blitt ganske vanlig å feire karneval i de fleste barnehager, SFO/AKS etc. Men vet du hvorfor de gjør dette?

-Ordet karneval kommer av latin og betyr «kjøtt» og «ta bort», og er en tradisjonell, katolsk feiring. Dette spiller på at det skulle feires i stor skala de siste dagene før fasten begynte, og man ikke lenger

kunne spise kjøtt. Typisk karnevalsfeiring, som vi kjenner fra flere Syd-Europeiske land og ikke minst Brasil, er store opptog i gatene med masse musikk, folk, dans og parader.

I Nord-Europa blant protestantene har det ikke vært vanlig å feire på denne måten, men vi har en moderert versjon hvor vi feirer Fastelavn. Da lager man fastelavnsris, og spiser fastelavnsboller på søndag før askeonsdag. Fastelavn hører ikke til fastedagene, men er tidsmessig knyttet til



den, og minner oss om den kommende fastetiden.

Tidligere ble det arrangert store karnevalsfeiring med parader i Oslo, men dette ble etter hvert avvirket. I de senere

år har tradisjonen blitt plukket opp igjen som en morsom feiring for barna, hvor de kan kle seg ut med masker og kostymer, og ha sin egen fest i barnehage eller liknende.



## Kirkens Nødhjelps fasteaksjon 2015:

## I kriser er vann kritisk

Klimaendringene fører til flere og verre katastrofer, og truer menneskers tilgang på rent vann. I høst overlevde Muhammed og familien så vidt den dramatiske flommen i Pakistan. Det er de fattigste som rammes hardest av klimaendringene, enten det er i tyfon på Filipinene, tørke i Etiopia eller flom i Pakistan.

En av dem som nylig har fått merke dette på kroppen, er Muhammed Irstdad. Han er gift og har 3 barn, og bor i landsbyen Basti Riaz Abad i Pakistan. En morgen, tidlig i oktober, kom flommen til landsbyen. Og den kom brått. - Vannet kom i stor fart fra kanalen, og jeg måtte ta med familien og løpe i trygghet. Vi løp til nærmeste landevei, som ligger litt høyere enn resten av landsbyen. Slik berget vi livet, forteller Muhammed.

**Ble syk av vannet**

Familien ble boende på

denne landeveien uten ly i over en måned, ventende på hjelp. Da flommen kom, hadde de ikke tid til å ta med verken husdyr eller eiendeler. Huset ble fullstendig ødelagt og husdyrene druknet.

- Vi har aldri opplevd flom i landsbyen før, det er noe helt nytt, sier Muhammed. Flommen hadde store konsekvenser for Muhammeds familie. Tidligere jobbet Muhammed som sikkerhetsvakt og hele storfamilien var avhengige av inntekten hans. Etter flommen måtte Muhammed være sammen med familien og han mistet derfor jobben. I tillegg har flommen gjort at drikkevannet er forurenset.

- Datteren min på to år har blitt syk av å drikke vannet etter flommen. Det er så vidt vi hadde råd til å betale for medisinerne hun trenger for å overleve, forteller han alvorlig mens kona holder datteren tett inntil seg.

Kirkens Nødhjelps partner Sunghi var en av de første organisasjonene som kom til Basti Riaz Abad. De skal gi Muhammed og landsbyen nye håndpumper, latriner, hygieneutstyr og sikre at landsbyen igjen får trygt vann.

**Du kan hjelpe**

I kriser er vann kritisk. Derfor er vann noe av det aller første Kirkens Nødhjelp stiller med i katastrofer. De sørger for rent vann og mulighet til gode sanitærforhold der alt er ødelagt. Samtidig jobber de sammen med folk i utsatte områder for å forebygge den neste naturkatastrofen. Kirkens Nødhjelp jobber i tillegg med å påvirke politikere og andre beslutningstakere til å stanse klimaendringene.

Kirkens Nødhjelp trenger din hjelp for å hjelpe. 21. - 22. mars går Kirkens Nødhjelps fasteaksjon 2015 av stabelen på Lambertseter. Vi har aksjonsdag lørdag



Muhammed Irshad (25) i landsbyen Basti Riaz Abad i Punjab i Pakistan, og mistet alt når flommen kom. – Dette er den største katastrofen vi har opplevd, sier han. Foto: Fahim Farid/Kirkens Nødhjelp.

21. og aksjonsgudstjeneste søndag 22. Ditt bidrag gjør det mulig for Kirkens Nødhjelp å være der med rent vann når katastrofen rammer. Derfor håper vi du vil støtte fasteaksjonen. Vi oppfordrer deg også til å bruke stemmen din i fasteaksjonens klimakampanje og slik bidra til å stoppe klimakrisen.



Muhammed Irshad og familien hans fikk livet totalt endret når flommen rammet landsbyen. Huset ble fullstendig ødelagt, og den yngste datteren, Sadia (2), er blitt syk av det forurensete vannet. Foto: Fahim Farid/Kirkens Nødhjelp.



Muhammed Irshad foran det som en gang var inngangsdøra til huset. – Her kom flommen fra, sier han og peker. Foto: Fahim Farid/Kirkens Nødhjelp.



## Hei alle sammen!

En ærefull oppgave har jeg nå fått i å skrive noen ord om vår Idrettsforening her på Lambertseter. Selv er jeg innflytter og kommer fra et aktivt idrettsmiljø. Jeg mener at alle skal få lov til å aktivisere seg på det nivået de selv mestrer med potensiale for utvikling. Vi må møte barn og ungdom der de er og hjelpe de videre med iver og glede.

Hovedmål er å ha idrettslig tilbud til barn og unge i distriktet. Det vil si organisert aktivitet med formål å konkurrere.

Lambertseter IF ble etablert i 1945. Det var to ungdomsgrupper som ønsket en aktiv fritid etter krigens slutt og første generalforsamling ble avholdt 30. april 1945. Navnet ble «Høgda Idrettsforening» og hovedtyngden ble fotball, langrenn og hopp. Damegruppa med sin håndball kom høsten 1945. Våren 1946 ble friidrettsgruppen startet og hadde sitt første mesterskap samme høst.

I 1952, da Oslo kommune etablerte Lambertseter som første drabantby, endret foreningen sitt navn til Lambertseter Idrettsforening, som den også heter den dag i dag. En skigruppe for barn var en annen aktiv gruppe så langt frem som i 80-årene. Da kom det noen fattige vintre som gjorde at man måtte langt inn i Østmarka for å drive vinteraktivitetene.

I 70-årene gjorde friidretten det stort. De høstet mange nasjonale og internasjonale bemerkelser.

I 1981 fikk Lambertseter sin egen flotte stadion, og i 1991 fikk klubben sitt eget klubbhus.

Det skal også sies at man hadde en aktiv tennisgruppe i klubben på 80-tallet og et godt ishockey lag har også klubben hatt.

I årene fremover og i dag har fotball og friidrett vært hovedgruppene til Lambertseter



Idrettsforening. De siste år har man fått til en kunstgressbane. Denne er til aktiv bruk for våre medlemmer og andre beboere i nærmiljø. En ballbinge kom opp noen år før kunstgresset men ble revet grunnet plassering. Den er ventet opp igjen i 2015.

Fotballgruppen har hatt en god medlemsmasse på rundt 350 utøvere de siste årene. Flere fotball-lag har gjort det godt i Norway Cup og fotballserier. Det er lenge siden Lambertseter IF har hatt et gutter 17-lag og i forrige sesong vant de sin serie.

Friidretten har rundt 80 utøvere hvor flere av dem hevder seg i sin klasse i konkurranser.

Det vi alle ønsker oss nå er en hall. Å få en kommunal hall er en tung materie, men både skoler og idrettsforeninger tilhørende Lambertseter har et skrikende behov. Plassering og nødvendige arkeologiske undersøkelser er gjort, men penge-sekken er ikke stor nok. Prioriteringen fra Oslo



Allidretts trening på Lambertseter Stadion, hinderløype.

Kommune har blitt omgjort flere ganger. Som den første drabantby i Oslo Kommune er det leit at man ikke har fått til dette tidligere.

De siste 10 år har foreningen hatt en oppvoksende allidrettsgruppe med aktive barn i alder 4-9 år. Det er her jeg kommer inn som en aktiv deltager.

Det er med stor iver og glede over 100 barn møter opp til trening en gang i uka. Alle får komme å prøve, være med på forskjellige aktiviteter som, ski, skøyter, aking, aktivitet i gymsal, friidrettsaktiviteter på stadion og ellers mye lek og moro for å bli kjent.

Avslutningsvis hver sesong, arrangeres barneløp på Lambertseter Stadion for ALLE barn i alder 4-15 år. Barna løper 1 kilometer rundt i idrettsparken med start og mål på stadion. Medalje til alle! Sist år hadde vi 10-års jubileum med show fra scene. Like stor ståhei er det ikke hvert år men med en voksende tilstrømning setter vi nye deltager rekorder hvert



Gøy på trening med «Ta-Tutta-Tei»



Lengdehopping.



Stafett med ordentlig stafettpinne er også gøy.

år. 309 løpende barn var det i 2014 og hvem vet! Kanskje det blir ny rekord 6.juni 2015 da det 11. løpet går av stabelen på Lambertseter Stadion.

På Lambertseter IF sine hjemmesider er det mer historie å lese med noen bilder, [www.lambertseterif.no](http://www.lambertseterif.no) under arkiv. God fornøyelse!

Med STOR tro og håp om mange gode aktiviteter og resultater og mye gøy og moro for fremtiden for Lambertseter Idrettsforening.

*Hilsen  
Hilde Kronstrand Kvalvåg,  
leder allidrett, Lambertseter  
Idrettsforening.*

# Torsdagstreff

TEKST: TORIL SLETTNER

**D**et er torsdag, og da er det Torsdagstreff.

Jeg hadde egentlig bestemt meg for å vente med å bli med på Torsdagstreff til jeg fylte 80. Jeg følte meg, med mine 72 år, altfor ung til å være med. Men på forunderlig vis ble jeg dratt inn i denne aktiviteten.

Det begynte med at jeg ble bedt om å lede et møte, og siden det var Jørgen som spurte, så ble det umulig å si nei. Så gikk det som det så ofte gjør, jeg ble "sugd" inn, og fant at det var utrolig hyggelig å være der.

Torsdagstreffet er enkelt og greit å forholde seg til. Her er alle velkommen, og etter at vi begynte å samarbeide med Frivilligsentralen, så har også personer som ikke har direkte tilknytning til menigheten kommet til.

Møtet begynner gjerne med ord for dagen, og det kan være så ymse, men vanligvis er det en bibeltekst. Deretter følger bordvers, og deretter er det klart for kaffe og nys-tekte vafler. Praten går livlig rundt bordene mens den ene kaffekoppen etter den andre drikkes.

Midt under kaffen så er det tid for åresalg, man må jo få litt penger i kassa. Gevinster er det deltagerne på Torsdagstreffet som står for. Enkelte har mer vinnerlykke enn andre, så ingen får lov til å få mer enn to gevinster. Etter kaffen er det tid for tema, og det kan være en mangslungen affære.

Noen ganger presenteres norske malere, andre ganger er det lyrikk som står på programmet. Lokale "kjendiser" slipper også til med alt fra lokalhistorie til å fortelle om andre interessante temaer. Etter dette nærmer det seg slutten, vi holder sjelden på lenger enn to timer, akkurat passe for de som leder og de som hører på.

For meg har Torsdagstreffet blitt et sted der jeg blir kjent med nye mennesker, samtidig som jeg kan pleie vennskap med dem jeg kjenner fra før. Torsdagstreffet er et trygt og godt sted å være, det samme gjentar seg hver gang, og alle som ønsker å være med er hjertelig velkommen. Jeg anbefaler Torsdagstreffet på det varmeste.

Ta en tur da vel, så får du se selv hvordan vi har det.

## Torsdagstreff

**Hver torsdag kl 12-14 i kirkestuen.**

Se oppslag i kirken for mer informasjon om tema.

Torsdagstreffet er et treffsted med enkel bevertning og med ulike tema, andakt, sang og utlodning.





## Gudstjenester Lambertseter kirke

22.02.2015

### kl 1100 1. søndag i fastetiden

Gudstjeneste med skriftemål og nattverd ved Asle Røhne Rossavik. Kantor Kjetil Grevle Teien og forsangere fra Nordstrandkoret. Offer til menighetsbladet. Kirkekaffe. 1 Mos 4,1-7; 1 Kor 10,10-13; Matt 16,21-23

01.03.2015

### kl 1100 2. søndag i fastetiden

Høymesse ved Fredrik Ulseth. Kantor Kjetil Grevle Teien. Tro og Lys deltar. Offer til Tro og Lys. Kirkekaffe. 1 Mos 3,8-15; Rom 5,17-19; Luk 7,36-50

08.03.2015

### kl 1100 3. søndag i fastetiden

Høymesse med dåp ved Asle Røhne Rossavik. Organist Håkon Møller. Offer til Acta (Normisjon). Kirkekaffe. Job 2,1-10; Ef 6,10-18; Mark 9,17-29.

15.03.2015

### kl 1100 4. søndag i fastetiden

Høymesse ved Asle Røhne Rossavik. Mulighet for dåp. Kantor Kjetil Grevle Teien og forsangere fra Nordstrandkoret. Offer til menighetens diakonale arbeid. Kirkekaffe. 4 Mos 21,4-9; 2 Kor 5,18-21; Joh 3,11-16

22.03.2015

### kl 1100 Maria budskapsdag

Sprell levende gudstjeneste for små og store ved Asle Røhne Rossavik. Kantor Kjetil Grevle Teien med band og forsangere. Mulighet for inntil to dåp. Offer til fasteaksjonen og Kirkens Nødhjelp. Kirkekaffe. Fortellingstekst: Luk 1,26-38

29.03.2015

### kl 1100 Palmesøndag

Høymesse ved Asle Røhne Rossavik. Mulighet for dåp. Organist er Colin Smith. Offer til menighetsarbeidet. Kirkekaffe. Jes 56,6-8; Rom 3,21-26; Matt 26,6-13.

02.04.2015

### kl 1800 (merk tiden) Skjærtorsdag

Påskemåltid i kristen-jødisk tradisjon med nattverd ved Fredrik Ulseth. Vi spiser sammen ved langbord i kirkerommet. Kantor Kjetil Grevle Teien. Ingen påmelding.

03.04.2015

### kl 1100 Langfredag

Pasjonsgudstjeneste ved Fredrik Ulseth. Meditativ musikk fra 1030 ved kantor Kjetil Grevle Teien. Matt 26,30-27,50

05.04.2015

### kl 1100 1.påskedag

Høytidsgudstjeneste ved Fredrik Ulseth. Kantor Kjetil Grevle Teien. Mulighet for dåp. Offer til menighetens diakonale arbeid. Kirkekaffe. Jes 52,7-10; Rom 14,7-9; Matt 28,1-10

06.04.2015

### kl 1900 (merk tiden) 2.påskedag

Påskejazzgudstjeneste for hjemvendte påsketurister og alle andre, ved The Real Fake Band og solist Hege Fagermoen. Liturg Fredrik Ulseth. Frivillig kollekt til arr.utgifter. Overskudd går til Bibelselskapet. Kafé etter gudstjenesten.

12.04.2015

### kl 1100 2.søndag i påsketiden

Sprell levende påskevandring for små og store ved Asle Røhne Rossavik. Kantor Kjetil Grevle Teien med band og forsangere. Offer til menighetens trosopplæring. Kirkekaffe. Fortellingstekst: Joh 20,24-31.

19.04.2015

### kl 1100 3.søndag i påsketiden

Salmemesse ved Fredrik Ulseth med flere. Lambertseterskolenes kor. Kjetil Grevle Teien med band, forsangere og lokale musikalske innslag. Offer til prosjekt salmesang. Kirkekaffe. Esek 34,23-31; Hebr 13,21-21; Joh 10,1-10

26.04.2015

### kl 1100 4.søndag i påsketiden

Høymesse med påfølgende årsmøte for menigheten. Fredrik Ulseth og organist Håkon Møller. Forsangere fra Nordstrandkoret. Mulighet for dåp. Offer til menighetsarbeidet. Kirkekaffe. Jes 43,16-21; Åp 2,1-7; Joh 13,30-35

03.05.2015

### kl 1100 5.søndag i påsketiden

Høymesse ved Asle Røhne Rossavik. Kantor Kjetil Grevle Teien med flere. Offer til menighetsarbeidet. Kirkekaffe. 1 Kong 17,-16; Rom 12,1-3; Luk 13,18-21

10.05.2015

### kl 1100 6.søndag i påsketiden

Sprell levende gudstjeneste for store og små ved Asle Røhne Rossavik. Kantor Kjetil Grevle Teien med band og forsangere. Mulighet for inntil to dåp. Offer til Søndagsskoleforbundet. Kirkekaffe. Fortellingstekst: Joh 2,1-11

14.05.2015

### Kristi Himmelfartsdag:

Ingen gudstjeneste i Lambertseter. Vi anbefaler Østmarkskapellet med sportsgudstjeneste kl 1200.

17.05.2015

### Søndag før pinse:

Ingen gudstjeneste i Lambertseter

24.05.2015

### kl 1100 Pinsedag

Høytidsgudstjeneste ved Fredrik Ulseth. Mulighet for dåp. Offer til menighetsarbeidet. Kirkekaffe. 1 Mos 1,1-5; 1 Kor 12,12-13; Joh 14,15-21

25.05.2015

### 2. Pinsedag se Mortensrud kirke kl 1100:

Økumenisk pinsefest for hele prostiet. Ingen gudstjeneste i Lambertseter.

31.05.2015

### kl 1100 Treenighetssøndag

Høymesse med mulighet for dåp ved Asle Røhne Rossavik, Ranveig Bredesen og Kjetil Grevle Teien. Forsangere fra Nordstrandkoret. Offer til menighetens diakonale arbeid. Kirkekaffe. 1 Mos 18,1-8; Rom 11,33-36; Luk 10,21-24



## Østmarkskapellet

### Ta turen til Østmarkskapellet på søndager

Kapellet ligger flott til en halvtimes gange på sti eller vei inn i marka. Kafé før og etter sportsgudstjenesten søndager kl 12. Organist er Jan Ørnulf Melbostad.

- 22. februar: Eivind Arnevåg
- 1. mars: Gyro Sølvberg
- 8. mars: Barbro Schmedling
- 15. mars: Karl Olav Sandnes
- 22. mars: Anne Austad
- 29. mars: Gunnleik Seierstad
- 6. april: Per Anders Nordengen
- 12. april: Ragna Dahlen. Organist Trond Dahlen.
- 19. april: Dag Høyem
- 26. april: Eigil Morvik
- 3. mai: Øystein Larsen
- 10. mai: Bjørn Mathiesen
- 14. mai: Kr. Himmelfartsdag.  
Homlia- Hauketo menigheter. Familiedag.
- 25. mai: Kjerstin Jensen
- 31. mai: Tore Kopperud
- 7. juni: Per Olav Vangen
- 18. mai: Bjørn Mathiesen, Jan Ørnulf Melbostad
- 25. mai: Jone Salomonsen, Jan Ørnulf Melbostad
- 1. juni: Ragna Dahlen, Trond Dahlen
- 9. juni: (mandag, 2. pinsedag) Gyro Sølvberg,  
Jan Ørnulf Melbostad
- 15. juni: Øystein Larsen, Jan Ørnulf Melbostad

**Flere opplysninger; følg med på  
[www.ostmarkskapellet.no](http://www.ostmarkskapellet.no)**



### Tro og Lys 2015

- Lørdag 21.februar kl 14 – 17
- Søndag 1.mars kl 11.00 (Høymesse)
- Lørdag 21.mars kl 14 – 17
- Lørdag 18.april kl 14 – 17
- Lørdag 20.juni (Sommeravslutning/grillfest, Mariahuset)
- Lørdag 18.august kl 14 – 17
- Lørdag 19.september kl 14 – 17
- Søndag 27.september kl 11.00 (Høymesse)
- Lørdag 17.oktober kl 14 – 17
- Lørdag 21.november kl 14 – 17
- Lørdag 19.desember kl 14 – 17 (Grøttest)

Kontaktperson: Toril Slettner,  
Tlf 40 23 82 16

### Nytt fra Lambertseter Menighetsråd

#### Menighetsrådsmøter 1.halvår 2015:

- 2.mars
- 13.april
- 18.mai
- 15.juni

#### Menighetens årsmøte: 26.april

Blant saker som er behandlet og er under behandling kan nevnes:

Høring ang. Staten og

Den Norske Kirke – et tydelig skille

Omorganisering av Søndre Aker Prosti

Offersøknader og fordeling

Kontanthåndtering i menighet

Budsjett 2015

Foreløpig regnskap 2014

Utvalgsarbeid i menigheten

Menighetsbladet

Oppgradering/oppussing menighets sal

Strategi for Oslo bispedømme 2015 – 2018

Valg på nytt menighetsråd høsten 2015

### Fort. Gudstjenester Lambertseter kirke

07.06.2015

**kl 12.15 (merk tiden)**

**2. søndag i treenighetstiden**

Høymesse i kirkeruinene i Maridalen ved Fredrik Ulseth og kantor Kjetil Grevle Teien. Offer til Stefanus- alliansen. Felles avreise fra Lambertseter kirke kl 1100. Kirkekaffe. (Ved dårlig vær blir det gudstjeneste innendørs). Gal 3,23-19; Joh 3,26-30; Salme 67,2-6.

14.06.2015

**kl 1100 3.søndag i treenighetstiden**

Sprell levende gudstjeneste for små og store med besøk av tårnagenter. Mulighet for inntil to dåp. Lars Kristian Gjone og kantor Kjetil Grevle Teien med flere. Offer til misjonsprosjektet Anastasia og Stefanusalliansen. Kirkekaffe med fokus på misjonsprosjektet (tidl. Misjonstivoli) Fortellingstekst: Mark 10-13-16.

21.06.2015

**kl 1100 4.søndag i treenighetstiden**

Høymesse ved Fredrik Ulseth og kantor Kjetil Grevle Teien. Mulighet for dåp. Offer til menighetsarbeidet. Kirkekaffe. Jos 24, 19-24; Ef 2,1-10; Matt 16, 24-27.



## Nytt fra trosopplæringen

# Populær teateroppsetning med Kirkerottene

Kirkerottene besøker kirker over hele landet med teaterforestillinger for barn mellom 3 og 6 år. Til stor jubel og begeistring ble premieren på den nye forestillingen «Kirkerottene og Kattunge» holdt hos oss fredag 9. januar.

Det var en dag som de fleste barnehager var stengt, og det virkelig strømmet på med barn, foreldre og besteforeldre. Barna fikk møte fortellingen om Den barmhjertige samaritan. Stemningen var

omtrent elektrisk, og vi har allerede invitert teateret tilbake for å holde premieren på 2016-oppsetningen hos oss i januar. Interesserte kan besøke Kirkerottenes hjemmeside: [www.kirkerottene.no](http://www.kirkerottene.no). Fremover vil vi enda oftere benytte barnehagens fridager til å samle barn og foreldre/besteforeldre til å samles for et opplegg i kirken. Neste planleggingsdag, 15. mai, vil trolig siktes inn mot årets 6-åringer, altså de som skal forberede seg til skolestart.



## Satsing på dåp



Oslo bispedømme har satt en målsetting om å gi «mer himmel på jord». Som et konkret grep lanserer Lambertseter menighet i løpet av våren den såkalte «dåpsposen». Menigheten ønsker selvsagt å ta opp i seg alle nyfødte barn som har foreldre i kirken. Utvalgte representanter fra menigheten vil gå rundt og gratulere våre nybakte foreldre, og overrekke en hilsen fra kirken. Lambertseter har tatt på seg å prøve ut dette for en periode.

På mange måter kan det være en sunn utvikling at dåp nå

ikke like mye som før er et automatisk valg for mange. Dåpen er mer enn en fest for familien. Dåpen er et veivalg, det er inngangen i menigheten, som gjør barna til fullverdige medlemmer.

Med dåpen forpliktes både hjem og kirke til å gjøre slik at barn kan leve og vokse i troen på Jesus. Dåp er mer enn tradisjon fra tidligere tider, det er en dør som åpner fremtiden på nytt. Kjenner du noen som burde få en slik dåpspose fra menigheten? Ta kontakt, så skal det la seg ordne!

## Bli med på tårnagenthelg!

Vi søker tårnagenter i alderen 7 – 9 år (2.– 4.kl). La deg verve til 2-dagers agentskole ledet av Spesialagenter i Lambertseter kirke. Bli med å løse spennende oppdrag og snuse på store mysterier.

Når? Lørdag 13. juni kl. 12.30- 17.00 og Søndag 14. juni kl. 09.30- 13.00.

Vi vil gjerne at du tar med deg enten foreldre, besteforeldre eller faddere som kan være agentassistenter på en spennende helg.

### Tidligere agenter

Du som har vært med på agentskolen i fjor får denne gangen sjansen til å lære nye og viktige ting. Du får et helt nytt agentbevis som viser at du er på vei til å bli superagent, eller at du er blitt superagent.

For påmelding/ spørsmål, ta kontakt på: [agentpost@lambertseterkirke.no](mailto:agentpost@lambertseterkirke.no)



## Konfirmant 2015 i Lambertseter

AV ASLE RØHNE ROSSAVIK

21. desember i fjor var det innskriving og lysmesse i Lambertseter. Hele 28 konfirmanter har meldt seg!

Vi har allerede rukket å ha en torsdagssamling der vi ble kjent med hverandre og litt med hva som skal skje i konfirmantopplegget. Konfirmantene hadde skattejakt i kirkerommet. De måtte finne sin konfirmantbibel som var gjemt et eller annet sted i kirkerommet. Etterpå hadde vi krasjkurs i å slå opp i Bibelen. Så ble det søndag og presentasjon av konfirmantene. Da fikk de høytide-

lig overrakt sin Bibel. De ble tent lys for og bedt for.

Helgen 31. januar til 1. februar var det tur til Østmarkskapellet med overnatting. Fjorårskonfirmanter var med som hjelpeledere sammen med eldre ungdomsledere. De hadde forberedt leker og aktiviteter som vi gjorde sammen på lørdagen. Konfirmantene gikk også en kristuskran-svandring. De fikk utdelt hver sin krans og lærte gjennom 10 poster om hva de ulike perlene i kransen symboliserer. Søndag var det gudstjeneste, vaffelsalg, vasking og hjemreise. De fleste kom glade og veldig trøtte hjem.

Konfirmantene fortsetter med undervisning ca annen hver torsdag. I mars er det fasteaksjon. I år prøver vi noe nytt og har aksjonsdag lørdag 21. mars der konfirmantene skal samle inn penger på ulike måter. En komite av konfirmantforeldre og meg som prest planlegger aksjonen. Søndag 23. mars er det Sprell levende aksjionsgudstjeneste. Les mer om fasteaksjonen i egen artikkel i samme menighetsblad.

Konfirmantene deltar på åtte gudstjenesten. Én av dem er de ministranter (se bildet). Da har de liturgiske oppgaver som å bære ting i prosesjon,

tenne lys og annet. De går med liturgiske klær som kalles alba.

Nytt av året er at vi reiser på Pinsleir istedenfor sommerleir. Vi samarbeider med Manglerud menighet om leiren. Det er Gulsrud leirsted, et vakkert sted ved Tyrifjorden, som er vårt leirsted i år. Det blir spennende og gøy å være på leir sammen med Manglerud. De er ca 40 konfirmanter.

Konfirmantåret har startet veldig bra. Det lover godt for fortsettelsen.

## Tre konfirmanter om konfirmanttiden



Amanda Farstad Sørum, Mathilde Kjellvold og Alexander Jakobsen

AV JULIE C. S. REKLINGSHOLMEN OG EMMA A. STRØM

1. *Hvorfor er du konfirmant?*

**Alexander:** - For å få penger til god utdanning.

**Amanda:** - Det virket spennende og gøy.

**Mathilde:** - Fordi alle andre ville det.

2. *Dere har vært på tur til Østmarkskapellet. Hva synes dere om turen?*

**Alexander:** - Presten var kul. Presten gjorde turen kul.

**Amanda:** - Det var koselig å bli kjent med alle sammen. Aktivitetene var morsomme.

**Mathilde:** - Det var koselig å bli kjent med folk.

3. *Hva har du mest lyst til å lære gjennom konfirmanttiden?*

**Alexander:** - Å lære mer om Gud, Jesus og Guds åpenbaring.

**Amanda:** - Å lære mer om kristendommen.

**Mathilde:** - Kristendommen.

4. *Hva er ditt beste minne fra turen?*

**Alexander:** - Benjamin måtte vaske doen.

**Amanda:** - Maten, godteri og «4-mann i sofaen»-leken.

**Mathilde:** - Aktivitetene.

## Takk for gaven

Via forrige blad kom det inn gaver på til sammen kr 14 830 til det diakonale arbeidet i menigheten. Tusen takk for det den enkelte har gitt og vil gi til kirken. Denne gangen går gaven til menighetsbladet, se giro i bladet.

## Takk for musikken

Takk til alle orkester, kor, korps og solister som bidro på de fire julekonsertene i kirken og på gudstjenestene i løpet av desember 2014. Dere gav oss muligheten til å komme i julestemning og bli velsignet av mye flott musikk. Takk også til Rustad og Lambertseter Lions som gav inntektene av sin konsert til ungdomsarbeidet i kirken.



# Sentrerende bønn

## – kristen meditasjon i Søndre Aker prosti

TEKST: ASLE RØHNE ROSSAVIK

Siden høsten 2013 har det vært tilbud om sentrerende bønn i Søndre Aker prosti hver tredje tirsdag. Meditasjonene foregår i kapellet i Lambertseter kirke.

Oppstart våren 2015 var tirsdag 6. januar kl.19.50.

*- Hva er sentrerende bønn?*

Sentrerende bønn er en form for kristen meditasjon. Man kan gjerne beskrive sentrerende bønn som en moderne utgave av en eldgammel kristen praksis som stammer helt tilbake til 300-tallets munk og nonner.

Vi finner liknende former for meditasjon i Østens

religioner og også i sekulær meditasjon. Man trenger derfor ikke være kristen for å ha utbytte av sentrerende bønn. Men for en kristen vil alt som skjer i meditasjonen skje i relasjon til Gud og utdype denne relasjonen.

Sentrerende bønn er en intensjonsbønn. Med din intensjon gir du aksept til og tar imot Guds nærvær og handling i deg. I annen form for bønn formulerer vi bønner med ord enten høyt eller stille, eller man tenker og reflekterer over for eksempel et bibelord. I sentrerende bønn er det ikke meningen at du aktivt skal reflektere eller tenke over noe i bønningen. Bønningen er en årvåken hvile i Gud som bor i dypet av deg.

*- Kanskje den enkleste form for meditasjon*

Sentrerende bønn er kanskje den enkleste form for kristen meditasjon. Den består i å sitte stille i 20 minutter.

Man sitter oppreist med god støtte i ryggen og puster normalt. Det er vanlig å benytte et «hellig ord» som hjelp til å bli stille. Ditt hellige ord er et hjelpeord som du velger selv. Det bør være et kort ord som Jesus, Abba, Far, lys, fred eller lignende. Hver gang du blir oppmerksom på tanker som kommer sier du mykt og forsiktig ditt hellige ord og vender tilbake til stillheten.

Samlingene i kapellet i Lambertseter kirke består av inntil 20 minutter under-

visning, 5 minutter avspenning og deretter 20 minutter stille bønn (meditasjon.) Samlingene ledes av Tore Laugerud, Liv Hegle og Asle Røhne Rossavik. Samlingene er åpne for alle.

Det trengs ikke forkunnskap eller kurs for delta. Vi ønsker at de som velger å delta forplikter seg til å komme jevnlig, og vi oppfordrer til å praktisere sentrerende bønn daglig hjemme.

Dersom du har spørsmål eller ønsker mer informasjon om sentrerende bønn kan du kontakte Asle Røhne Rossavik på epost: asle.rossavik@oslo.kirken.no eller mobil 480 933 96.

## Sprell levende gudstjeneste

Alle er velkommen til Sprell levende gudstjeneste 14. juni kl 11. Årets misjonstivoli knyttes sammen med Tårnagenthelgen. Sammen skal vi løse oppdrag knyttet til vårt misjonsprosjekt blant barn og unge i Egypt. Vi vil samle inn penger til støtte for prosjektet, og vise solidaritet med kristne brødre og søstre som kjemper for å leve ut sin tro i landet der Jesus en gang var flyktning. Alle i menigheten oppfordres denne dagen til å være med og støtte vårt samarbeid med Stefanusalliansen.

## Supertirsdag

Supertirsdag er nå åpent hver 14.dag og tilbyr middagservering for barnefamilier. Etterpå er det sangstund og lek for barna. Her bygges fellesskap i menigheten, og det er nå klart for å ta imot flere! Velkommen! Husk å melde på antall til middag, samt eventuelle allergier/tilpasningsbehov.

Send melding til 986 22 439 for å få påminnelser på SMS, eller melde på til middag (gjøres innen kl 15 dagen før). Planlagte datoer: 17. februar, 3. mars, 17. mars, 14. april, 28. april, 12. mai, 26. mai og 9. juni.



Babysang skjer **annenhver torsdag** i Lambertseter kirke. Det startet opp torsdag 15. januar kl 12.


Videre fremover:  
29. januar,  
12. februar, 26. februar,  
12. mars, 26. mars,  
9. april, 23. april,  
7. mai, 21. mai  
og 4. juni.

Dørene åpnes kl 1145.



En meditasjonsform innen kristen tradisjon

6.1  
27.1  
10.2  
3.3  
24.3  
14.4  
5.5  
26.5  
16.6



**SENTRERENDE BØNN**

tirsdager kl. 19.50 - 20.45 (dørene stenger 20.00)  
i kapellet i Lambertseter kirke

Kontakt:  
Asle R. Rossavik  
mobil 480 933 96

## Menighetens årsmøte

Lambertseter menighet holder årsmøte i menighetsalen  
**Søndag 26.april 2015**  
Møtet starter rett etter gudstjenesten.

### Saker til behandling:

MM 01/2015  
Godkjenning av innkalling og dagsorden.

MM 02/2015  
Årsmelding for 2014.  
Presentasjon og mulighet for spørsmål.

MM 03/2015  
Økonomisk orientering. Regnskapet for 2014 gjennomgås. Fokus framover på givertjeneste og innsamlinger.

MM 04/2015  
Kort orientering om menighetsrådsvalget 2015.

Årsmelding og regnskap 2014 er tilgjengelig i kirken og på kirkens hjemmesider fra medio mars.

**KIKK**  
torsdager  
timeout

18:00  
20:00

20:00  
20:30

Program for ungdomsklubben  
Kikk  
- se deres gruppe på Facebook

Kontakt:  
Asle R. Rossavik  
mobil 480 933 96

*I Guds stillhet kan jeg være, ordløs, stille uten krav.  
Klare himler, åpne dager, på en strand ved Nådens hav.*

**Kristuskransmeditasjon**  
**Lambertseter kirkes kapell**  
**torsdager kl.11:00-11:45**



Foto: Barth Aadne Sætrenes ©

Påsketradisjoner

# En annerledes kveld

TEKST: FREDRIK ULSETH

”Hva skiller denne kvelden fra alle andre kvelder?” Slik har den yngste gutten ved bordet spurt sin far opp gjennom skiftende tider når jødene feirer sitt påskemåltid ”sederaftenen”. Kristustroende jøder har fulgt opp denne viktige tradisjonen for enhver jødes selvforståelse. Men de har utvidet innholdet til kveldens budskap til å omhandle Jesu påskeoffer i vårt sted, evangeliet om oppstandelsen og håpet knyttet til Jesu gjenkomst.

Vår kristne kirke har dype røtter i sin jødiske bakgrunn. Derfor er det også helt grunnleggende å se de lange linjene som tegnes opp i denne jødisk-kristne måten å feire påske på. De siste årene har vi benyt-

tet sjansen til å gjøre dette i Lambertseter kirke skjærtorsdag aften. Det vil vi gjøre også i år, og vi kan så absolutt si at det blir en kveld som skiller seg fra andre kvelder!

Vi dekker langbord i kirkens midtgang og feirer på denne måten Jesu innstiftelse av den kristne kirkes nattverd i lys av Mesterens egen bakgrunn: Den jødiske påske. Vi leser påskefortellingene både fra Det Gamle og Det Nye Testamentet, vi spiser et godt måltid sammen, drikker de fire beger vin sammen, hvorav nattverdens beger er det tredje. Dermed er det også sagt at vår egen nattverd feires i denne rammen.

Vi tror skjærtorsdagkvelden feiret på denne måten er en handling som både skaper



”Seder-fatet” som inneholder deigen av frukt/nøtter, persille, saltvann, kokt egg, lammeknoke, bitre urter – og dessuten usyret brød.

ettertanke og gir en helt spesiell opplevelse av fellesskap. Kvelden kaster et viktig lys over de øvrige gudstjenester i påskekreten.

Vi ønsker et varmt velkommen til å feire Påskemåltid med nattverd i Lambertseter kirke Skjærtorsdag 2. april kl. 18.00.

Velkommen til

## PÅSKEJAZZGUDSTJENESTE

Lambertseter kirke | 2. påskedag | kl 19:00

En musikalsk vandring gjennom påskens drama.  
**The Real Fake Band & solist Hege Fagermoen**  
 Nattverd. Liturg Fredrik Ulseth.  
 Kafe etter gudstjenesten.

Frivillig gave til arr.utgifter, overskudd går til Bibelselskapet.





# Salmemesse

i Lambertseter kirke

Søndag 19. april 2015 kl. 11:00

**AS SEEN ON TV!**

Beboerkoret fra Lambertseter sykehjem sjarmerte hele Norge på "Salmeboka minutt for minutt". Du kan høre dem! Sammen med Lambertseterskolenes kor og forsangere synger de glade påskesalmer i Lambertseter kirke!

Band og forsangere under ledelse av  
kantor Kjetil Grevle Teien.  
Liturg Fredrik Ulseth.  
Dåp og nattverd. Kirkekaffe.

Lambertseter kirke, Langbølgen 33  
T-bane nr. 4 Bergkrystallen til Munkelia  
Buss nr 79 til Munkelia



## Påskemåltid i kristen-jødisk tradisjon i Lambertseter kirke



**Skjærtorsdag 2.april kl 18:00 | Fri entre, ingen påmelding.**  
Måltid og gudstjeneste foregår mens vi sitter ved langbord i kirkerommet.



T-bane nr 4 til Munkelia  
Buss nr 79 til Munkelia

## Gled dere alltid!

TEKST: FREDRIK ULSETH

Den aller første byen i Europa Paulus stoppet i var Filippi. Byen hadde ikke minst vokst fram fordi soldatveteraner fra de romerske legionene fikk fordel ved å slå seg ned der. I denne byen vokste det fram en menighet etter at Paulus hadde vært der på besøk.

Senere skrev han et av sine brev til dem. Tydeligvis satt han da i fengsel og var spent på utfallet. Like fullt har brevet et positiv og glad grunntone; kanskje tydeligst i det kjente verset i kapittel 4: «Gled dere alltid i Herren! Igjen vil jeg si: Gled dere!»

Bli med på en gjenåpning av dette brevet! I løpet av tre onsdagskvelder skal vi i løpet av mars måned arbeide oss gjennom dette oppmuntringsbrevet.

Vi begynner som vanlig med et lite måltid sammen kl. 19.00. Deretter får vi en innføring i brevtteksten og dens bakgrunn, med rikelig mulighet for spørsmål og samtale. Vi runder av ca. kl. 21.30.

De tre kveldene er: 4. mars, 18. mars og 25. mars.

Sokneprest Fredrik Ulseth leder kveldene.



# Fra bomberommet



Er du 11-13 år (6.-8. trinn) og klar for en interessant utfordring? Det arbeides nå med et teaterprosjekt i bomberommet på tirsdager. Målet er å samle en gjeng som vil ha en hyggelig arbeidsøkt på tirsdager kl 1530-1630. Bommerommet skal være åpent fra kl 15, med bl.a. billiard, bordtennis og andre spill som pauseaktiviteter. Er det ønske om leksehjelp så kan vi forsøke å legge til rette for det i Kirkestuen.

Sammen med en dyktig instruktør skal vi gjennom leker og øvelser arbeide med den fabelaktige fortellingen om gjetergutten Josef. Han ble mobbet og forlatt av sine egne brødre, men takket være en drøm ble han til slutt den store helten i familien.

Det skal bli spennende å se om dette tilbudet slår an. Er du nysgjerrig? Velkommen til å være med. I løpet av våren skal vi bli klare til å sette opp en fremføring. Dette blir gøy!

Trosopplæringsleder og prest  
Lars Kristian Gjone  
Lars.kristian.gjone@oslo.kirken.no



## Oppslagstavle

**Påskejazzgudstjeneste**

side 18

Kirkens nødhjelps fasteaksjon:  
**I kriser er vann kritisk**

side 9

**Salmemesse i  
Lambertseter kirke**

side 19

Følg oss på facebook   
[www.facebook.com/lambertseterkirke](http://www.facebook.com/lambertseterkirke)

*Åpen kirke  
på Lambertseter*

side 6

**Babysang**

side 16