

Manglerunden

Nummer 1/2026 · Årgang 58

Lokalblad for Manglerud menighet



3 Andakten Påskekrim i kirka

Et mord. En gåte. En løsning som forandret verden.



4 Vindu mot verden: Sammen for verden

Bruk dine talenter og vær med å forandre verden. Sammen kan vi gjøre en forskjell – nær og fjern.



12 Møt Martha, ny menighetsrådsleder

23 år, fulltidsstudent – og menighetsrådsleder i Manglerud kirke. Hun har vokst opp i menigheten. Nå vil hun forme kirkens fremtid.

6-7 Fasteaksjonen 2026

Hva betyr rent vann – egentlig? I årets fasteaksjon løper vi for en sak som forandrer liv. Les om hvordan din innsats 22. mars kan gi håp – og hvordan rent vann allerede har endret hverdagen for Tsion og Gaba i Etiopia.





Redaktør:
Maria Freim

Bidragsytere i dette nummeret:

Maria Freim
Stein Villumstad
Kjetil Hoel Hauge
Martha Søreide
Kristine Berbm
Birgitte Kessel
Ingrid Fantoft

Design og oppsett: Maria Freim

Distribusjon: Anette Bergli-Christensen

Opplag: 4500

Trykk: Østfold trykkeri

Utgiver: Manglerud menighet

Byggveien 10, 0680 Oslo

post.manglerud.oslo@kirken.no

Sentralbord: 23 62 99 42

Manglerunden er for deg som bor på Manglerud, Høyenhall, Rognerud, Abildsø og Ryen og sogner til Manglerud kirke. Dersom lokale aktører med hjerte for området ønsker å samarbeide med oss, så ta kontakt!

Tips oss gjerne om saker!

manglerunden@gmail.com

Ønsker du annonse hos oss?

Ta kontakt på e-post:

manglerunden@gmail.com

Priser:

Helside: 3900 kr

Halvside: 2500 kr

Kvartside: 1800 kr

Rubrikk: 600 kr

Menighetsrådsleders tanker:

Stilletid

Under fasten har jeg bestemt meg for to ting: jeg skal gi meg selv en time før jeg legger meg og en time etter jeg har stått opp uten å sjekke telefonen.

Disse to timene skal jeg være stille. Ha tid til å fordøye dagen. Ha tid til å be. Jeg tror vi alle har godt av mer tid med ro. Ro er nødvendig for helsa – både fysisk og psykisk. Og for spirituell helse. Jeg kan synes det er vanskelig nok å høre Gud som det er, uten tusen andre stemmer som skriker om min oppmerksomhet. Jeg skulle ønske det ikke krevdes 40 avsatte fastedager for å få meg til å gjøre dette, og jeg skulle ønske det ikke var så utrolig vanskelig. Jeg er på dag tre i skrivende stund og har allerede abstinenser. Fram til nå har det siste jeg gjør før jeg legger meg vært å sjekke telefonen. Meldinger, Messinger, Canvas (studieportal), mail, Facebook, Snapchat, kalenderen og nyhetene. Noen ganger alle sammen flere ganger. Det første jeg gjør når jeg våkner igjen er å sjekke igjen.

Det er helt sikkert flere av oss som kan kjennes seg igjen. Å holde seg oppdatert, fylle timeplanen til bristepunktet og høye skuldre er kjent for mange og skjermtid er ikke noe bare min generasjon tenker over. Jeg skal være ærlig å si at min er over fire timer per dag. Det vil si at jeg ser på skjerm mer enn 1 døgn hver uke. Det sier seg selv at dette ikke er sunt. Derfor vil jeg legge inn et godt ord for å senke jaget litt og bare være stille. La ting ta tid, og ikke hele tiden optimalisere tidsbruk og effektivitet. En del av å senke tempoet litt kan være å ikke ta opp telefonen hver gang man skal vente to minutter på noe. Bare se ut i lufta og vær litt alene med tankene sine kan skape litt «luft» i ett liv som kan føles tettpakket.

Jeg er klar over at jeg gjenoppfinner hjulet her: det er definitivt generasjoner over meg hvor det ikke hadde falt dem inn å ta opp en skjerm hver gang man venter på bussen. Men det er lett å avskrive den evnen som tilhørende en annen tid og andre folk. Min utfordring fram til påske er å lære litt tålmodighet og stillhet av mine besteforeldres generasjon. Skape litt stillhet, ro og plass til å høre stemmer som ellers overdøves. Gud skriker sjeldent høyt, men når det først blir stille hører jeg lettere en stille, tydelig og tilstedeværende stemme som kaller på meg.

Så lykke til med fasten og med å finne litt ro, (for å stjele vår biskops uttrykk) midt i alt som er.

Martha



Manglerunden er gratis for deg som mottar det. Samtidig koster det å lage bladet. Vil du støtte produksjonen, er det flott!

Sammen lager vi et godt blad for nærområdet vårt!

Vipps: #10432

Kontonr: 1506 21 80878

Merk betalingen: "Gave MR 1-26"



Andakten: **Påskekrim i kirka**

Noen tekster tåler tidens tann bedre enn vi tror. I år har vi hentet frem igjen en påskeandakt som sto på trykk i Menighetsbladet (den gang kalt MM) i 2016. Kanskje kan ordene, børstet fri for ti års støv, fortsatt kaste lys over påskens drama – også i 2026.

Av: Kjetil Hauge

Påske er høysesong for spennende historier med et mord i sentrum. Men du trenger ikke gå til krimlitteraturen for å få dette, for påskefortellingen vi hører i kirka er dramatisk nok.

Et dødsfall er sentralt i fortellingen om Jesu siste dager i Jerusalem. Vi får presentert hvordan det skjer: Jesus gjør opprør på tempelplassen, de religiøse lederne blir sinte, han blir forrådt og tatt til fange i Getsemane, avhørt og dømt av Pontius Pilatus, han korsfestes, dør og begraves.

Men en ekte krimfortelling stopper ikke der, det er som regel nå det hele først begynner. For hvem var det som egentlig stod bak mordet? Var det virkelig de religiøse lederne? Eller Pilatus? Var det noen bakenfor der igjen? Og hva var det egentlige motivet? Var det bare Jesu provoserende oppførsel i Jerusalem, eller lå det noe mer bak? Og hva var det Jesus selv hadde sagt på veien til Jerusalem? «Se, vi går opp til Jerusalem, og Menneskesønnen skal overgis til overprestene og de

skriftlærde. De skal dømme ham til døden (...) og de skal (...) piske ham og slå ham i hjel» (Mark 10,33-34). Hvordan visste Jesus det? Hva var det som skjedde her som disiplene og de som fulgte Jesus den gangen ikke umiddelbart forstod?

Heldigvis forteller de fire evangeliene i det nye testamentet også noe om dette. For akkurat som i krimlitteraturen forklares og fortolkes hendelsene her på en måte som gjør at det som i utgangspunktet virket kaotisk og uforståelig blir logisk. Bibelleseren får innblikk i det store spillet. Jesu død var en del av Guds plan. Gåten løses.



Så hva var løsningen? Hvis du ikke allerede vet det, kan du bruke påsken til å besøke en kirke nær deg. Eller lese litt mer av historien hos blant andre Markus (14,1-16,14).

Med ønske om en velsignet påskehøytid!

Kontakt staben

Daglig leder Anette Bergli-Christensen (ab428@kirken.no)

Sokneprest Kjetil H. Hauge (kh362@kirken.no)

Kapellan Birgitte Kessel (bk298@kirken.no)

Menighetspedagog Ingrid Fantoft (if625@kirken.no)

Kantor Magnar Børnes (mb862@kirken.no)

Diakonmedarbeider Marie Svindt (ms293@kirken.no)

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: kirken.no/manglerud

Kontakt menighetsrådet:

Martha Søreide (martha.soreide@hotmail.com)

Stein Villumstad (svillums@hotmail.com)

Vindu mot verden:

Vi kan alle være med å gjøre verden til et bedre sted

I en verden preget av uro minner Det Norske Misjonsselskap oss om at forandring begynner med det vi allerede har fått. Når vi bruker våre talenter, kan vi gjøre en forskjell – her hjemme og i Midtøsten.

Av: Kristine Berbom

En verden preget av uro – et håp om forandring

Sammen forandrer vi verden - bruk dine talenter

Hva kan du bidra med? Vi lever i en verden som er preget av uro, splittelser og der mange føler seg maktesløse. Nyhetsbildet kan gjøre det lett å tenke at utfordringene er for store, og at det vi selv kan bidra med, er for lite til å bety noe. Likevel er det nettopp her kirkens budskap gir et annet perspektiv: Sammen kan vi forandre verden – ett menneske, én handling, ett talent av gangen.

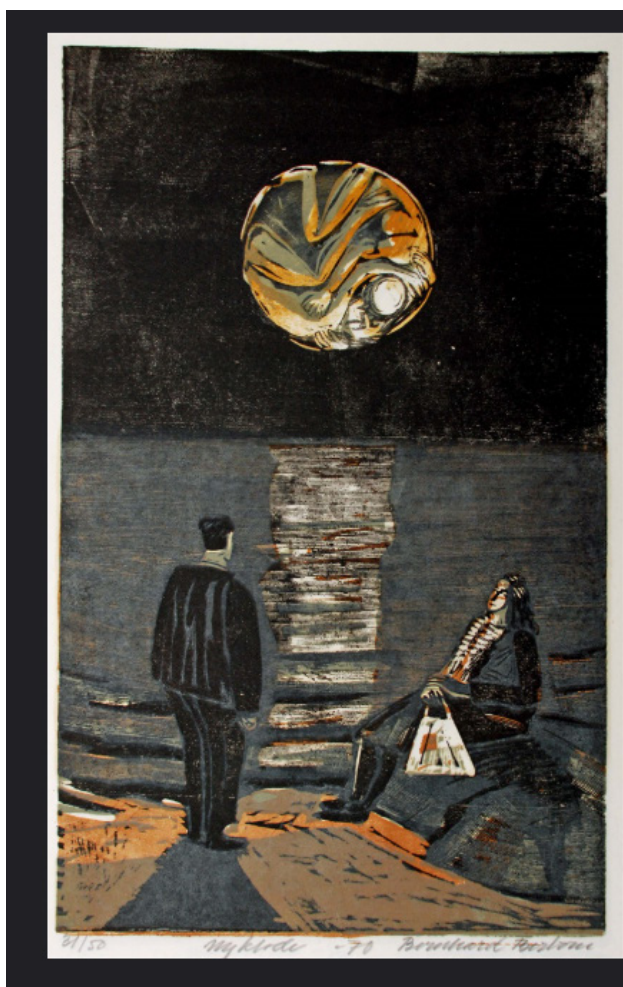
Bruk dine talenter

Dette er også mottoet til Det Norske Misjonsselskap (NMS): Sammen forandrer vi verden. En spennende metode i dette arbeidet er «Use your talents» – bruk dine talenter. Det handler om å ta i bruk det handlingsrommet vi faktisk har, og flytte blikket fra det vi mangler, til det vi allerede er gitt.

tid, erfaring eller materielle ressurser du kan dele. Spørsmålene er mange, men grunntanken er enkel: Alle mennesker har noe å bidra med, og alle mennesker har et guddommelig kall – også du.

Ungdom som endringsagenter i Midtøsten

Denne måten å tenke på står sentralt i et prosjekt menigheten vår støtter i Midtøsten. Gjennom medieprosjektet SAT-7 – Youth for Enabling Society (YES) blir ungdom utfordret til å være endringsagenter i sine egne samfunn. Mange unge i Midtøsten lever i dag uten håp for fremtiden. Eftervirkningene av den arabiske våren, økt polarisering og manglende tillit til myndigheter og hverandre har ført til desillusjon og passivitet – og i



Grafikk av: Bernhard Berbom, Ny klode

„**«Alle mennesker har noe å bidra med – også du.»**

Hva kan du bidra med?

Hva liker du å gjøre?
Hva er du flink til?
Hva brenner du for?

Kanskje har du evner innen omsorg, praktisk arbeid, undervisning, organisering, kreativitet eller kommunikasjon. Kanskje har du

noen tilfeller til vold og ekstremisme.

Medier som verktøy for holdningsendring

YES-prosjektet møter dette ved å gi ungdom verktøy, stemme og ansvar. Gjennom TV-serier, filmer, dokumentarer og debattprogrammer – kombinert med fysiske kurs

og samlinger – arbeides det målrettet med tema som rasisme, konflikthåndtering og fellesskap på tvers av religion, sosial klasse, kjønn og alder. Ungdommene utfordres til å se seg selv som en ressurs og til å ta aktivt ansvar for utviklingen av samfunnet rundt seg.

Endring begynner med

mennesker

Historiene fra Midtøsten minner oss om noe viktig: Endring begynner ikke først og fremst med store strukturer, men med mennesker som våger å bruke det de har. Det gjelder der – og det gjelder her.

Derfor er utfordringen også til oss: Bruk dine talenter. Se etter hvor nettopp du kan gjøre en forskjell – i kirken, i lokalsamfunnet, i møte med mennesker rundt deg. Sammen kan vi være med å gjøre verden til et bedre sted.

Ungdom som endringsagenter i Midtøsten

I midtøsten støtter vi et prosjekt som har denne samme ideologien: SAT-7: Ungdom som endringsagenter i samfunnet (YES). Mange unge i Midtøsten er desillusjonerte uten drømmer og håp for fremtiden. Befolkningen er splittet og stadig mer terror blir utført av den yngre generasjonen.

YES - verktøy for sosial

endring

Mediaprojektet Youth for enabling society (YES), Ungdom som endringsagenter i samfunnet, har base i Egypt og går ut på å produsere og sende serier, filmer, dokumentarer, debattprogrammer. I tillegg arrangeres kurs der en fysisk møter ungdommene.

Målet er å bidra til å endre de unges holdninger og adferd i forhold til tema som rasisme, konflikthåndtering og hvordan skape samhold på tvers av religion, sosial klasse, alder og kjønn. Ungdommene utfordres og settes i stand til å selv ta ansvar og bidra til å utvikle samfunnet i en god retning. I kjølvannet av den arabiske våren har befolkningen i stor grad mistet tiltro og håp i forhold til myndighetene og hverandre, og til mulighetene for demokratiske endringer i samfunnet. Gjennom å satse på den yngre generasjonen vil man bruke ungdom til å være positive aktører for sosial endring.

Den kristne arabiske TV-kanalen SAT-7 står bak denne satsingen. Det er en profesjonell medieaktør, alle programmene er produsert av og for Midtøstens befolkning og er kulturelt relevante, religiøst og politisk sensitive. Sendingene er fordelt på flere kanaler og går hele døgnet på arabisk, tyrkisk og farsi. Programtilbudet er variert med filmer, dokumentarer, gudstjenester, talk-shows, spesialprogram for kvinner, egne program for ungdom, egen stasjon for barn, skolefaglig undervisning for flyktningbarn m.m.

I Midtøsten og Nord-Afrika har over 90 prosent av befolkningen tilgang til satellitt-TV. Over 23 millioner seere følger SAT-7-sendingene regelmessig. Prosjektet er i tillegg støttet av Norad gjennom Digni.

SAMMEN
som kirke i hele verden

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 - kontor i 2. etg
Timebestilling – tlf. 21 37 71 77
E-post: Kari@kpaulsrud.no
Gorm@grammeltvedt.no



FOKUSFOTEN

Autoriserte Fotterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

Fasteaksjonen 2026:

Vi løper for rent vann!

Årets viktigste løpetur skjer 22.mars! Da går årets fasteaksjon av stabelen, der vi skal samle inn penger slik at flere mennesker kan få tilgang til rent vann.

Tekst: Birgitte Kessel

Hva hadde du gjort hvis du ikke hadde rent vann? Vi blir bedt om å ha beredskaps-lageret i orden, blant annet rent drikkevann som kan brukes i krisesituasjoner. Men hva om du aldri hadde tilgang til rent vann? For nesten 800 millioner mennesker er dette en realitet. Derfor samler vi hvert år inn penger til Kirkens Nødhjelp, slik at flere mennesker kan få dette grunnleggende behovet dekket.

Skaft sponsorer - bli med!

Søndag 22.mars feirer vi aksjonsgudstjeneste, før det blir kafé med pølser, sveler og kake, mulighet for å vinne flotte premier i basaren og aksjonsløp for små og store. De minste barna løper en mindre runde.

Aksjonsløp fungerer slik at man skaffer sponsorer som gir et fast beløp eller et beløp per runde man løper. Sponsorene kan være venner, familie eller en nabo. I 2025 samlet vi inn 110 572 kr, og bidro dermed til at minst 380 mennesker fikk varig tilgang til rent vann,

samtidig som vi bidro til mye flott program i lokalmiljøet.

Bli med på årets aksjon! Mer informasjon om fasteaksjonen og påmelding til aksjonsløpet finner du på nettsidene våre: kirken.no/manglerud



[6 Manglerunden]



Rent vann har endret livet

Norske menigheters innsats i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon gir livsviktig støtte til mennesker som trenger det. For Tsion og Gaba har livet endret seg: Landsbyen deres har fått tilgang til rent, rennende vann.

Tekst: Åsne Gullikstad

Foto: Håvard Bjelland



South Omo Etiopia, jente drikker vann.

Tsion (12) og Gaba (13) smiler bredt mens klart vann fosser ut av kranen ved vannposten her ved elveleiet. Det går fort å fylle kannen, og ikke minst: Vannet er rent.

Nylig forandret alt seg for familiene her i landsbyen Kutishafa i South Omo sør i Etiopia. Kirkens Nødhjelp har bidratt til rent vann her. Norske menigheters innsats i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon hvert år bidrar til dette arbeidet.

Før måtte venninnene grave med bare hendene for å finne vann under sanden i elvebunnen. Det tok lang tid, og de fikk lite vann. Siden vannet var skittent, ble mange ofte syke. Jentene rakk ofte ikke skolen





South Omo Etiopia, jenter ved sanddammen.

etter å ha hentet vann om morgenen, og mistet verdifull undervisning.

Kirkens Nødhjelp har skaffet vann her sammen med den lokale partnerorganisasjonen Action for Development (AFD).

Systemet er enkelt, men effektivt: En demning og en brønn med en vannpost.

– Som regel kommer det regn i to måneder, så ikke noe mer. Ellers i året er det tørt på overflaten i elveleiet. Vi lagde en demning slik at når regnet kommer, stanser vannet her, forteller Gedewon Teka, som er vannekspert ved Kirkens Nødhjelps landkontor i Etiopia.

Ved demningen spres vannet i alle retninger under jordoverflaten. Vannet filtreres inn i en brønn like ved, gjennom sand og jord. En håndpumpe er montert på vannposten.

– Sand og jord er et perfekt filter. Mikrober fjernes når vannet filtreres gjennom sanden, og vannet blir klart. Dette er rent vann. Og vannet er tilgjengelig hele året her nå, sier Gedewon.

Vi støtter Kirkens Nødhjelps fasteaksjon.

BLI MED



22.-24. mars 2026

RYEN Tannhelseklinikk



Velkommen til tannlege Åberg.

Hos oss kan du få hjelp til
all tannbehandling.

Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

Tannlege Siri Beathe Åberg
Tlf. 469 50 463 E-post: post@ryentannhelse.no
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.

[Manglerunden 7]



Aktiviteter for barn og unge

I Manglerud kirke er det mye som skjer for barn og unge! Følg med på nettsidene våre www.kirken.no/manglerud for oppdateringer. Og ikke nøl med å ta kontakt om du har noen spørsmål!

Supersøndag

En gang i måneden har vi en ekstra barnevennlig gudstjeneste for store og små! Her får vi høre en spennende preken, vi får delta i enkle sanger og bønner, vi får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis! Etter gudstjenesten er det kirkekafe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Datoer: 22. mars (fasteaksjons-gudstjeneste), 12. april (barnas påskefest), 10. mai (tårnagent), 7. juni (helt førsteklasses)

22.mars Aksjonssøndag: En supersøndag med globalt fokus

Vi er alle invitert til å være med og være superhelter i fastetiden, ved å lære om fasteaksjonen og samle inn penger til Kirkens Nødhjelp. Alle barn som ønsker kan være med og løpe i aksjonsløpet, skaffe seg sponsorer og løpe for at flere mennesker skal få tilgang til noe så enkelt og livsnødvendig som rent vann!

[8 Manglerunden]

12.april: Barnas påskefest

Vi feirer barnas påskefest, pynter kirke og lager skikkelig feststemning, for å feire Jesus som stod opp igjen. Barn som har lyst kan være med og gå i prosesjon med påskeliljer, og kirken pyntes med pynt vi har laget på påskeverksted på supertirsdagen.

9. og 10.mai: Tårnagenthelg!

Andre og tredjeklassinger er invitert til Tårnagenthelg, et populært arrangement i kirken, hvor barna bl.a får klatre i kirketårnet. Barna skal få være agenter, finne agentkoder, løse oppdrag, samle poeng og utforske sin lokale kirke! Helgen avsluttes med gudstjeneste kl 11 på søndag, hvor barna bidrar på forskjellige måter. Etter gudstjenesten er det kirkekafe. Vil du melde ditt barn på Tårnagenthelgen? Søk på "tårnagent" på kirkens nettsider!

7.juni: Helt førsteklasses

Hver vår inviterer vi alle som skal begynne i førsteklasse til frokost fra kl 09:30 for hele familien, etterfulgt av en samling for barna, med blikjent-leker, samtale om vennskap, høytlesning av boken Tre i et tre og aktiviteter. Etterpå er det gudstjeneste hvor kan få sitte sammen med foreldrene sine, og hvor de får utdelt seksårsboken sin, og forskjellige skolestarteffekter. Etter gudstjenesten blir det kirkekafe med pølser!

Barnekirka

Et par søndager i semesteret, når det ikke er Supersøndag, er det barnekirke (også kjent som søndagsskole) i gudstjenesten. Da går barna ut midt i gudstjenesten og har sin egen samling med lek og bibelfortelling, og gjerne litt lek og bevegelse!

Datoer: 26. april, 31. mai



Få oppdatert informasjon og nyttige påminnelser.
Følg med på: facebook.com/manglerudkirke



Supertirsdag

Velkommen til middag i kirken etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-10 år.

Datoer: 24 mars, 7. april, 21. april, 5. mai, 19. mai, 2. juni

Kirkemiddag kl 16:45-17:30

For alle!

Familiesang kl 17:30-18:00

Småbarnssang for 1-3 åringer i følge med en voksen.

Superklubben kl 17.30-18.00

Kreativ gruppe for 4-6 åringer som leker, synger og gjør hobbyaktiviteter.

Triangelklubben kl. 17.45-19.15

For barn i 2.-5.klasse som liker å lage ting.

Babysang

Velkommen til et populært drop-in tilbud for foreldre som er hjemme med baby! Vi starter med en halvtimes sangstund kl 11:00, og etterpå serveres det vafler, kaffe og te. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

Datoer: 23. mars, 20. april, 4. mai, 18. mai, 1. juni



KRIK-fredager

Annenhver fredagskveld kan barn i alderen 6-12 år bli med på aktivitet og kveldsmat. De fleste fredagene blir det KRIK-treninger først på Ryenberget skole (fysisk aktivitet for alle + en kort samling der vi snakker om tro/livet/Jesus/...) etterfulgt av kveldsmat og hang-out med biljard, bordtennis eller hva annet barna ønsker. Noen av fredagene blir det kino-kveld og kiosk.

Oppmøte 17.30 på Ryenberget skole. Etter ca en time går vi sammen til Manglerud kirke. Vi avslutter ca 20.00

Datoer: 20. mars, 17. april, 24. april (gamingturnering), 15. mai, 29. mai, 5. juni, 19. juni



**Er du født i 2012? Da er det snart
din tur til å være konfirmant!**

Påmeldingen åpner 11.mai.
Mer info finner du på kirken.no/manglerud, under fanen "konfirmasjon".



Gunnar Ruud
CATERING - SELKAPSMAT



La oss komme med maten, og du kan sitte ned og nyte sammen med gjestene dine.

Du kan være trygg på at du får en fin matopplevelse når maten leveres av Gunnar Ruud Catering AS.

www.gunnarruud.no
Tlf. 23 30 25 00

Gunnar Ruud
Norderhovgt. 7 - 0654 Oslo

Arrangement for voksne

Følg med på våre hjemmesider for program og oppdatert informasjon.

Hjertelig velkommen!



Våren: Manglerud gård seniorakademi

Foredragene starter nå kl. 14:30.
Medlemskontingent er kr 100 pr år,
Inngangspenger for medlemmer er
kr 150 for medlemmer og kr 180 for
ikke-medlemmer.

Seniorakademiet ønsker alle yngre og
eldre seniorer velkommen til vårens
interessante foredrag!

Ta kontakt med Stein Villumstad om
du har spørsmål om foredragene eller
seniorakademiet: svillums@hotmail.
com, 91 87 91 56.

17.03 Sigbjørn Halsne,
Krigshøgskolen:
Sikkerhetssituasjonen i nord-
områdene

7.04 Ingrid Vik, UTSYN-Senter for
sikkerhet og totalforsvar: Hvordan
kan samfunn forsones seg etter
væpnede konflikter?

21.04 Leif Røsrud: Oscarsborg
09. April 1940

5.05 Sylo Taraku, forfatter,
Tankesmien Agenda: Innvandring:
Integreringsreisen før og nå

19.05 Sommertur

Fellesskapskveld kl 19:00

I tillegg til foredrag, synger vi
lovsanger sammen, spiser kveldsmat
og inviterer til gode samtaler rundt
bordene og et godt sosialt og åndelig
fellesskap.

15. april - Henrik Syse kommer. Tema
ikke fastsatt.

Kirke & kultur

Følg med på kirkens nettside
og sosiale medier for oppdatert
informasjon.

Torsdagstreff

Annen hver torsdag kl. 11.30 – 13.30
er alle velkommen til Torsdagstreff i
Manglerud kirke.
Programmet er variert med sang og
musikk, refleksjon og kåseri/foredrag,
og vi koser oss med smørbrød mens
praten går rundt bordene. Annen
hver gang er det utlodning og kollekt.

Datoer:

19. mars Hjelpen virker, vannet
lesker. Derfor Kirkens Nødhjelps
fasteaksjon v/Birgit og Stein
Villumstad.

9. april Ortodoks påske på Kalymos
v/Svanhild og Helge Fauskrud.

23. april Misjon i endring med
erfaringer fra Kamerun og Mali v/
Else og Helge Vatne.

7. mai Gudsbilder og psykologisk
helse v/Kari Halstensén.

21. mai Botanikk og omsorg" v/Anita
Høyvik

4. juni Sommerfest.

Lørdagstreff i kirken

Oppsal og Manglerud menigheter
ønsker velkommen til lørdagstreff.
Treffene er spesielt tilrettelagt for
mennesker med funksjonsvariasjoner.
Samlingen begynner kl. 12.00 med
samling i kirkerommet med lystenning,
sang og en kort refleksjon. Etterpå er det
bevertning – og bingo. Vi avslutter ca.
kl. 13.30.

Datoer:

25. april i Manglerud kirke
6. juni i Oppsal kirke

Besøktjeneste på

Abildsøhjemmet

Diakonimedarbeider besøker
sykehjemmet hver første tirsdag i
måneden fra kl 10-15 for samtaler og
samvær med beboere og pårørende.

I mai og juni arrangeres det i tillegg
«vårbesøk» på følgende datoer:
12. mai, 19. mai, 2. juni og 9. juni – alle
dager kl. 10.00–15.00.

Vel møtt!



Foto: Maria Freim

Samtalegruppe for pårørende til demenssyke

Samtalegruppen er et uformelt tilbud til deg som er pårørende til en demenssyk.

Her kan du treffe andre som er i samme situasjon, dele erfaringer, sorger og gleder – og få støtte til å møte hverdagen. Samlingene ledes av Hellen Haave Andersson, spesialsykepleier med erfaring fra arbeid med demenssyke.

Vi møtes hver første onsdag i måneden kl.

17.00 – 18.30. Kom som du er, bli så lenge du vil.



Datoer for samlingene:

5. mars, 8. april, 6. mai og 3. juni

Hegn om skaperverket - vår klode!

Vårt naturmiljø trues, og klimaendringer utfordrer! Som menighet vil vi ta disse varslene alvorlig, siden vi er del av en verden som Gud skapte. Han fant at det han hadde skapt var "svært godt"! Det er denne verden som er truet, men som vi ønsker å ta vare på.

Det er derfor naturlig at vi på ulike måter ønsker å markere at vi er en "grønn kirke". Med feiringen av Skaperverkets dag markerer vi vår takknemlighet for alt liv rundt oss, og bidrar i kampen for å bevare og styrke jordens bærekraft.

I år feirer vi Skaperverkets dag i søndagens gudstjeneste 31. mai. Det kan også hende det blir mer å glede seg over i forlengelsen av gudstjenesten. Følg med!



Foto: Maria Freim

Kirkeboka

Døpte

Theodor Santino C. Hernandez
Frida Bjerland Strøm
Klara Nesteng Koren
Linnea Smestad
Frida Lund Krøglid
Vilde Ingebrigtsen Hagen
Pernille Halsen Furulund
Trygve Bergsland Carm
Mio Kristiansen
Birk Øverland-Tangen
Daniel Farfan Göthberg
Tuva Solberg-Østhassel
Ludvik Anton G. Gabrielsen
Thalia Flisvang-Lundby
Sonja Ellingsen Nome

Døde

Per Wilhelm Wilhelmsen
Tove Evelyn Engebretsen
John Midtdal
Sjofna Ingertha Kihle
Oddrun Aabel

Terje Olsen
Astrid Jorunn Bring
Inger Elisabeth G. Gulbrandsen
Mats Brudseth Korsbrekke
Dagfinn Nielsen
Reinert Ball Christie Barratt
Vigdis Kristin Danielsen
Bjørn Lie
Aase Lindahl
Kari Lindtun
Martin Wilhelm Lekøen
Eldbjørg Hansen
Tone Lise Grøtting
Kjell Johannesen
Rolf Einar Sørnes
Inger Johanne Johansen
Bjørn Avnung
Grethe Løyning
Anne Marie Johansen
Ragnar Skau
Unni Hoff Karlsen
Else Marie Smedsrud
Astrid Jørand Øiseth
Anne Elise Oppedal



ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Lambertseterveien 2, 1160 OSLO

☎ 461 90 056

✉ post@annelinebegravelsesbyraa.no

🌐 annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



Martha Søreide, vår nye menighetsrådsleder

Hun er 22 år gammel, snart 23, og kombinerer to bachelorgrader ved Universitetet i Oslo, religionsvitenskap med fordypning i islam og internasjonale studier hvor hun fordypet seg i historie, med deltidsjobb som servitør. Hverdagen er travel, men midt i studier og jobb leder hun menighetsrådet i Manglerud kirke – en menighet hun har vært en del av siden hun var fem år gammel.

Av: Maria Freim

– Jeg har alltid hatt kirken som et sted å høre til, selv om jeg ikke alltid har vært den mest aktive, forteller hun. Et år studerte hun filosofi på Lillehammer. Da hun flyttet hjemmefra, ble betydningen av tilhørighet enda tydeligere.

– Det å ha et sted som føles kjent og trygt, ble viktig. Kirken ble et sånt sted.

– *Hvordan tror du venner og familie ville beskrevet deg?*

Hun forteller at venner og familie ville trolig beskrevet henne som ganske ambisiøs.

– Jeg vil mye, oppleve mye og få til mye. Broren min sa nylig at jeg kan være litt overbeskyttende – men at jeg mener det godt. Jeg bryr meg veldig om menneskene rundt meg. Troen hennes er tett knyttet til engasjement.

– *Hva engasjerer deg mest i menighetsarbeidet akkurat nå?*

– For meg henger tro sammen med hvordan jeg lever. Hva jeg studerer, hvilke valg jeg tar, hva jeg stemmer – det er ikke adskilt fra troen.

– Diakoni er tro i praksis. Det handler om å ta vare på mennesker. Jeg sitter ikke og lager mat selv, jeg budsjetterer og ansetter, men det viktigste skjer i møtet mellom mennesker. Kirken skal være en møteplass, et trygt og åpent sted, spesielt for alle uansett hva man ha, kommer fra og kommer med.

Veien til vervet kom gradvis. Etter å ha vært fast medlem og nestleder, takket hun ja da muligheten åpnet seg.

– Jeg har en tanke om at hvis jeg sier ja til noe, så vet jeg i hvert fall hvordan det er. Det er aldri feil å ha prøvd. Og jeg stoler på at folk rundt meg sier ifra om det går galt.

Hun har klare mål. Blant annet ønsker hun at kirken i størst mulig grad skal være gratis.

– Fellesskap, mat og arrangementer skal være kostnadsfritt. Ingen skal kjenne at de ikke bidrar nok.

Hun brenner også for å få bytteboden i gang igjen – et tilbud hun vet betyr mye for dem som trenger det mest.

– *Du er en av de yngre menighetsrådslederne. Hvordan opplever du å gå inn i en slik rolle?*

– På noen måter er det skummelt, det kan noen ganger føles som man er barn i voksen sko. Det sitter folk rundt bordet med mer erfaring enn jeg har levd. Men denne troen og kirken og hvordan man skal drive den, hva som er viktig, hvordan man burde prioritere, er like mye



min som deres sak. Jeg føler at jeg representerer kirkens fremtid, selv om jeg ikke tilhører dem som synes mest i kirken i dag. Det gir meg selvtillit – denne rollen er like mye min som noen andres.

Hun beskriver kirken som en stor og mangfoldig familie.

– Kirken har alltid rommet veldig mange ulike folk. Ikke alle jeg i en annen sammenheng ville assosiert meg selv med, eller tenkt på som naturlige søsken. Dette mangfoldet er ikke alltid lett å takle hverken innad eller utad, men er noe som jeg har blitt mer og mer glad i etter som jeg har blitt eldre. Det er ikke alle du alltid er enig med, og sikkert ikke alle som er enig med meg heller. Men det er denne familien vi har fått. Det er ikke et alternativ å slutte å holde sammen.

– *Hva betyr denne menigheten for lokalmiljøet?*

– Jeg tror den betyr overraskende

mye. Før jeg selv engasjerte meg mer aktivt, forsto jeg ikke helt hvor viktig den faktisk er. Men jeg opplever at mange bryr seg om hva som skjer her, uavhengig av hvor aktiv tro de har. Det gir en trygghet at menigheten finnes.

Hun trekker også frem hvordan kirken kan fungere som et felles referansepunkt på tvers av bakgrunn.

– I oppveksten min opplevde jeg at tro kunne være noe jeg hadde til felles med muslimske venner. Det ble et knutepunkt, en naturlig inngang til samtale og forståelse

Når hun skal peke på menighetens viktigste bidrag til lokalsamfunnet, er svaret klart:

– Det tydeligste er diakonien. Omsorgen vi gir – enten det er barnesang, middager, byttebod, seniorarbeid eller besøk på sykehjem – er en kjemperessurs. Vi merker at det trengs, og at det blir satt pris på.

– Det som gir meg mest håp, er hvor tilpasningsdyktig menigheten er. Det er mange som brenner for mye, og som klarer å gjøre drømmer konkrete. Vi ser utfordringene – både i lokalmiljøet og i samfunnet ellers – rett i øynene og møter dem uredt.

Vi ønsker henne hjertelig velkommen som leder av menighetsrådet i Manglerud kirke, og er takknemlige for engasjementet, motet og omsorgen hun bringer med seg inn i vervet. Med hennes varme blikk for mennesker og tydelige visjoner for fellesskapet, har menigheten et godt utgangspunkt for veien videre.

ABLE

TRAFIKKSKOLE



Trafikalt grunnkurs

Ønsker du å ta trafikalt grunnkurs?

Sted: Able Trafikkskole AS Ryensvingen 15, 0680 Oslo

Kurs 1 i Mars: 10.03, 11.03, 12.03 og 16.03.

Kurs 2 i April: 13.04, 14.04, 15.04 og 16.04.

Kurs 3 i Mai: 11.05, 12.05, 13.05, 18.05.

Tlf.: 91803412

E-post: tore@abletrafikkskole.no

Vet du at du kan velge en kristen friskole for barnet ditt i nærmiljøet på Ryen?

Ryenberget skole er en kunnskaps- og verdibasert treningsarena for elever på 1.10.trinn. Skolen samarbeider med hjemmet om relevant kompetanseutvikling og trygg identitet for alle elever. I vårt mangfoldige skolemiljø er klokskap, begeistring, omtanke, livsutfoldelse og skaperglede sentrale verdier.

Skolen er godkjent for inntil 260 elever; alle er velkomne som søkere til den vesle skolen i skogkanten.



Søk skoleplass – helst innen fristen 1. mars

“På Ryenberget møter barna mine verdibevisste voksne med varme blikk. De får et trygt ståsted å orientere seg ut fra, og en skole som er stor nok til å sikre faglig kvalitet og liten nok til å se hvert enkelt barn. Å velge friskole var ikke et selvfølgelig valg for oss – men det er et valg jeg ikke har angret et eneste sekund.”

*Elisabeth Løland
Forelder på skolen*

Ryenberget skole, 1.-10.trinn

En skole med himmel over

www.ryenbergetskole.no



Gudstjenester i vår

Her er en oversikt over gudstjenestene i Manglerud kirke våren 2026.

Søndag 15. mars kl. 11:00

Fjerde søndag i fastetiden

1 Mos 22,1–14, Hebr 4,14–16, Joh 11,45–53

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 22. mars kl. 11:00

Maria budskapsdag

Jes 7,10–14, Gal 4,4–7, Luk 1,26–38

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 29. mars kl. 11:00

Palmesøndag

2 Mos 12,21–28, Ef 2,12–18, Joh 12,12–24

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Torsdag 2. april kl. 11:00

Skjærtorsdag

2 Mos 12,1.3–8.11–14, 1 Kor 5,6b–8, Matt

26,17–30

Måltidsgudstjeneste med nattverd.

Fredag 3. april kl. 11:00

Langfredag

Joh 18,1–19,42

Langfredagsgudstjeneste.

Søndag 5. april kl. 11:00

Påskedag

Salme 118,14–24, 1 Kor 15,1–11, Luk 24,1–9

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd.

Mandag 6. april kl. 12:00

Andre påskedag

Jona 2,1–11, Apg 13,32–35, Luk 24,13–35

Sportsgudstjeneste i

Østmarkskapellet. Ingen gudstjeneste i Manglerud.

Søndag 12. april kl. 11:00

Andre søndag i påsketiden

Jes 43,10–13 eller Apg 1,1–5, 1 Kor 15,12–21,

Joh 21,1–14

Supersøndag med dåp og nattverd.

Barnas påskefest.

Søndag 19. april kl. 11:00

Tredje søndag i påsketiden

Esek 34,11–16 eller Apg 2,36–41, 1 Pet

2,20–25, Joh 10,11–18

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 26. april kl. 11:00

Fjerde søndag i påsketiden

Jes 54,7–10 eller Apg 9,36–4,3, Fil 3,12–14,

Joh 16,16–22

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 3. mai kl. 11:00

Femte søndag i påsketiden

Hos 14,5–9 eller Apg 4,32–35, Rom 11,13–20,

Joh 15,1–8

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 10. mai kl. 11:00

Sjette søndag i påsketiden

Jer 29,10–14 eller Apg 16,25–40, 1 Joh

5,13–15, Luk 18,1–8

Supersøndag med dåp og nattverd.

Tårnagat.

Torsdag 14. mai kl. 12:00

Kristi himmelfartsdag

Salme 110,1–3 eller Apg 1,1–11, Ef 4,7–10,

Mark 16,19–20

Gudstjeneste i Østmarkskapellet.

Ingen gudstjeneste i Manglerud.

Søndag 17. mai

Salme 127,1–3, Apg 17,22–25 og/eller 26–31,

Luk 1,50–53

Ingen gudstjeneste i Manglerud.

Søndag 24. mai kl. 11:00

Pinsedag

1 Mos 2,4–9, Apg 2,1–11 eller Rom 8,9–11,

Joh 20,19–23

Høytidsgudstjeneste med dåp og

nattverd.

Mandag 25. mai kl. 12:00

Andre pinsedag

Joel 3,1–2, Apg 10,34–48, Joh 16,5–11

Sportsgudstjeneste i

Østmarkskapellet. Ingen gudstjeneste i Manglerud.

Søndag 31. mai kl. 11:00

Treenighetssøndag

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

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 7. juni kl. 11:00

Andre søndag i treenighetstiden

2 Mos 14,15–22, Tit 3,4–7, Matt 3,11–12

Gudstjeneste med dåp og nattverd.



22.mars kl 12 ved Liv Hegle
Kapellvakt: Jesus Church Oslo

29.mars kl 12 ved Ragna Dahlen
Organist: Trond Dahlen

6.april kl 12 ved Kjetil Hoel Hauge
Organist: Manglerud menighet

12.april kl 12 ved Sigmund Akselsen
Organist: Jan Ørnulf Melbostad

19 april kl 12 ved Odd Ketil Sæbø
Organist: Organist kommer

26. april kl 12 ved Turid Skorpe
Lannem

3.mai kl 12 ved Trond Skard Dokka

10.mai kl 12 ved Maicon Silva
Steuernagel
Organist: Oslo International Church

14.mai kl 12 ved Mortensrud
menighet
Organist: Mortensrud menighet

25.mai kl 12 ved Taler kommer

31.mai kl 12 ved Hans Morten
Haugen

7.juni kl 12 ved Morten Holmqvist
Organist: Ljan menighet

14.juni kl 12 ved Jon Aalborg

Søndag 14. juni kl. 11:00

Tredje søndag i treenighetstiden
Jes 25,6–9, Åp 19,5–9, Luk 14,15–24
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 21. juni (Oppsal kirke)

Ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
Fjerde søndag i treenighetstiden
1 Mos 25,27–34, 1 Kor 9,24–27, Mark 10,17–27

Søndag 28. juni kl. 11:00

Femte søndag i treenighetstiden
Jer 23,16–24, 1 Joh 4,1–6, Matt 7,15–20
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 5. juli (Oppsal kirke)

Ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00. Aposteldagen/sjette søndag i treenighetstiden
1 Mos 12,1–4, Rom 1,1–7, Luk 5,1–11

Søndag 12. juli kl. 11:00

Sjuende søndag i treenighetstiden
1 Mos 16,1–13, 1 Joh 4,7–10, Luk 15,1–10
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 19. juli (Oppsal kirke)

Ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
Åttende søndag i treenighetstiden
2 Mos 32,1–4.30–35, 1 Joh 2,15–17, Matt 6,19–24

Søndag 26. juli kl. 11:00

Niende søndag i treenighetstiden
Hos 6,1–3, Rom 8,31–39, Matt 11,28–30
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 2. august (Oppsal kirke)

Ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
Tiende søndag i treenighetstiden
Salme 32,1–11, 1 Pet 3,8–13, Luk 5,27–32

Søndag 9. august kl. 11:00

Ellevte søndag i treenighetstiden
Jes 64,6b–65,2, Rom 9,2–5; 10,1–4; Matt 23,37–39
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 16. august kl. 11:00

Tolvte søndag i treenighetstiden
Neh 9,19–21, Hebr 13,5–6, Matt 6,24–34
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 23. august kl. 11:00

Trettende søndag i treenighetstiden
Salme 92,2–6.13–16, 1 Kor 12,4–11, Matt 25,14–30
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 30. august kl. 11:00

Vingårdssøndag/fjortende søndag i treenighetstiden
Jes 27,2–6, 1 Kor 1,1–3, Matt 20,1–16
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

MØT ANETTE, VÅR NYE DAGLIGE LEDER

Manglerud menighet har fra begynnelsen av februar i år hatt gleden av å bli kjent med vår nye daglige leder Anette Bergli-Christensen.



For de som ferdes i kirken på hverdager er Anette etter hvert blitt et kjent ansikt, men for mange av oss andre kan det være interessant å bli litt kjent.

Anette er ei tre-barnsmor som bor på Nordstrand. Hun er utdannet

sosionom med spesialisering i psykisk helsearbeid. Hun har lang erfaring med å arbeide med mennesker i forskjellige livsfaser. Hun mener selv å ha opparbeidet en solid kompetanse innenfor relasjonsbygging og tverrfaglig samarbeid.

Manglerunden blir fortalt at hun er vant til å arbeide i et høyt tempo, men trives også godt med litt roligere dager med mulighet for faglig oppdatering og å føle på lag-følelsen med kolleger og frivillige.

– *Hvilken erfaring har du med kirkelig arbeid?*

– Kirkelig arbeid blir nytt for meg, men jeg ser frem imot å bli bedre kjent med kirkens virkeområde og hvordan jeg kan bidra inn i det på en, forhåpentligvis, god måte. Jeg har ikke tidligere vært leder, så den delen av jobben blir også ny for meg. Jeg har blitt svært godt tatt imot av den fine staben og menneskene i Manglerud menighet og det er en god start på ny erfaring og nye utfordringer for min del. Jeg er født inn i og oppvokst som en del av

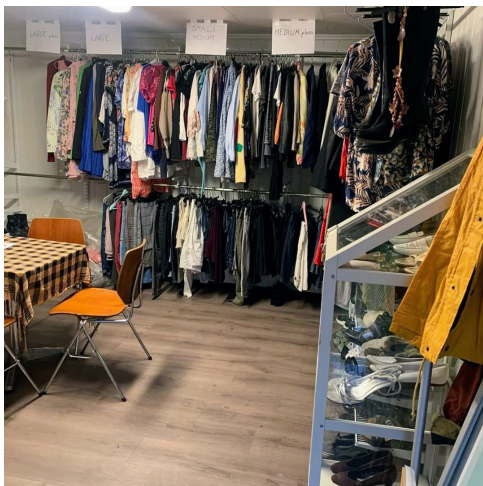
Pinsebevegelsen, men har nå naturlig meldt meg inn i Den norske kirke som daglig leder i en menighet.

– *Hva var motivasjonen for å søke stillingen?*

– Jeg har stor respekt for den rollen kirken spiller i lokalsamfunnet – både som tradisjonsbærer og møteplass. Jeg er opptatt av at alle trenger et sted å kunne være seg selv, ha en verdifull rolle og ha et felleskap med andre. Jeg har alltid vært opptatt av forebyggende og helsefremmende tiltak i de jobbene jeg tidligere har hatt. Når jeg søkte denne jobben håpet jeg å kunne forene det jeg er faglig opptatt av med mine personlige holdninger og verdier i en annen kontekst.

Manglerundens utsendte tar på seg oppgaven på vegne av menigheten å ønske Anette velkommen til Manglerud menighet. Vi ser fram til å bli bedre kjent, og ser fram til å oppleve hennes lederskap, som hun antyder vil bli inkluderende og avhengig av samarbeid i alle retninger.

Bytteboden stengt - inntil videre?



Bytteboden på Manglerud gård ble et populært og inkluderende tilbud drevet av frivillige – et sted for gjenbruk og fellesskap. Nå er dørene stengt, men håpet lever om å finne nye lokaler og gi tilbudet nytt liv.

Av: Stein Villumstad

En suksess drevet av frivillige

Gjennom engasjerte frivillige opparbeidet menighetens Byttebod på Manglerud gård et tilbud som ble en stor suksess. Folk kom med klær og tok med seg klær. Ingen penger involvert!

Opp til 50 besøkende ble registrert i løpet av en mandagskveld i året som gikk. Besøkstall på 20 – 30 var vanlig. En Byttebod Facebook gruppe talte over 1100 navn!

Tilbud for alle livsfaser

Bytteboden nådde ut til mennesker i mange livssituasjoner. Noen ønsket å støtte gjenbruk. Noen opplevde at barna vokste fort og trengte å bytte til større størrelser. Noen kom fordi de strevde økonomisk og var takknemlige for å redusere klesbudsjettet til familien.

Måtte stenge dørene

Dessverre ble Bytteboden sagt opp fra Manglerud gård fordi lokalet skal brukes til andre formål.

Menigheten søkte hele høsten 2025 etter mulige alternativer til lokaler, men uten å lykkes. Derfor måtte Bytteboden stenge fra nyttår.

Håp om en ny start

Vi håper fremdeles å identifisere nye lokaler. Er det noen av leserne som har ideer om hvor slike lokaler kan finnes, ber vi om at menighetens daglige leder blir informert. Hennes kontaktinformasjon er på side 2 i dette nummeret. Noen nostalgiske bilder illustrerer hva Bytteboden var, og forhåpentlig kan bli igjen.



Har du nøkkelen til vårt nye lokale?



Bytteboden har vist hvilken forskjell et enkelt, frivillig drevet tiltak kan gjøre for både miljø og mennesker i nærmiljøet.

Vi søker et rimelig eller kostnadsfritt lokale i nærmiljøet – gjerne et butikkliggende rom, men også kjellerlokale eller annet egnet areal kan være aktuelt. Helst minimum 25 kvm.

– Hvor kan vi åpne igjen?

Har du en ide?

Kontakt daglig leder Anette, ab428@kirken.no

ab428@kirken.no

