

Manglerunden

Nummer 2/2025 · Årgang 57

Lokalblad for Manglerud menighet



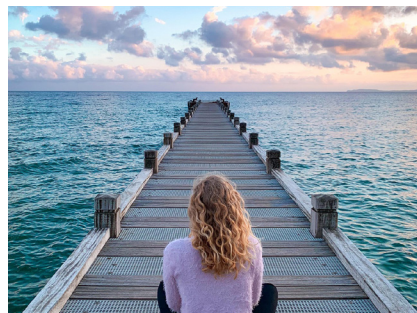
6 Sommerkonsert med vokalgruppen!

12. juni sang Manglerud krikes vokalgruppe inn sommeren. Flott vær, nydelige toner og god stemning. Les om konserten på s.6-7.



12 Menigheten og bydelens sosiale tiltak

Les hva bydels-utvalgets ledere Jatinder Sharma, Benjamin Aargaard Bornø og Bjørn Strøm mener om et mulig samarbeid med menigheten.



16 Andakten: Våg å være stille!

Kristin Hyrum Lund deler viktige tanker i denne utgavens andakt. Gode ord med oppmuntring om å, i dagens travle samfunn - finne ro.

4-5 Fasteaksjonen:

Vi gjør en forskjell sammen!

Manglerud menighet har igjen vært med på Kirkens Nødhjelps fasteaksjon – og for en innsats det har vært! Med et rikt program, mange frivillige og stort engasjement, har vi satt fokus på rettferdighet og fellesskap – både i nærmiljøet og globalt.





Redaktør:
Maria Freim

Bidragssytere i dette nummeret:

Maria Freim
Stein Villumstad
Birgitte Kessel
Kjetil Hoel Hauge
Kristine Berbom
Ingrid Fantoft
Anne Marie Lofthus Hindahl
Harold Leenderts
Kristin Hyrum Lund

Design og oppsett: Maria Freim

Distribusjon: Tone L. Walgermo

Opplag: 4000

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: Vi utfordres!

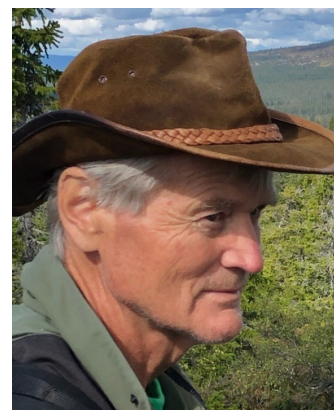
På forsommeren hadde jeg glede av å delta i en lunsj med Frank Chikane, ... prest, tidligere generalsekretær i det Sør Afrikanske kirkerådet som etterfølger av Desmond Tutu, leder av en kommisjon i Kirkenes Verdensråd, stabssjef for Nelson Mandela og mye mer. Han var en anti-apartheid aktivist, var fengslet og torturert. Nå er han internasjonalt engasjert i kampen mot massedrapene og lidelsene i Gaza.

I samtalen rundt lunsjbordet utfordret han oss som norske menigheter å engasjere oss. Ifølge ham må selv nærsynte se hva som skjer, og som kirke kan vi ikke være blinde. Chikane ba oss ikke stoppe med ord og bønn innenfor kirkens vegger. Han utfordret oss til å ta ytterligere skritt for å bidra til å stoppe katastrofen som utfolder seg foran våre øyne.

I vår lille krok av verden har diskusjonen pågått om hva kirken skal engasjere seg i. Noen mener den opptre for «politisk», mens andre er utålmodige og krever konkrete handlinger: «vi må ut i gatene, vi må påvirke politikerne, ... Jesus viste oss vei, for eksempel da han veltet bord og jagde folk i rettfærdig harme over at templet ble misbrukt.»

Manglerud menighet er ikke en politisk forening, men vi er grunnet på verdier som må gi seg utslag i hvordan vi forholder oss til urett rundt oss. Hvordan vi lar dette engasjementet få utløp kan variere. Enkeltvis kan vi inspireres til handling i ulike sammenhenger, politisk, aktivistisk i gatene, i avisspaltene og ved å bidra økonomisk ... Samlet som menighet og kirke kan vi utforske hvordan vi på best mulig måte kan bidra til at lidelser lindres og at urett opphører. Vi må noen ganger våge å heve vår røst og stikke fram våre hoder. Som menighetsråd og menighet bør vi ta Chikanes utfordring til å «velge våre kamper» for menneskeverd og skaperverket.

En agenda for høsten?



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 2-25"



Velkommen til vår nye diakonmedarbeider!

Marie Svindt er ansatt som menighetens diakonmedarbeider i 50% stilling og begynner hos oss i siste halvdel av august.

Av: Stein Villumstad

Dette er en etterlengtet ansettelse. Menigheten, og spesielt diakoniutvalget har arbeidet lenge med å få stillingen på plass. Forsøk på å få ekstern finansiering har så langt ikke lyktes, så menighetsrådet besluttet å bruke av tilgjengelige fondsmidler for å komme i gang. Det er derfor en glede å ønske Marie velkommen.

Bakgrunn

Hun har bakgrunn som diakonal sykepleier. Hun har også fotokunstnerisk utdanning. Etter en variert karriere innen fotokunst, med ulike oppdrag og arbeidsforhold på profesjonelt nivå, tok hun sin sykepleieutdanning. Hun har arbeidet ved somatisk sykehus og i eldreomsorg i ulike sammenhenger.

Ungdom og voksne

Arbeidsoppgavene som diakonmedarbeider i vår menighet vil være konsentrert om ungdom og de «godt voksne». Manglerunden vil komme tilbake med en mer fyldig introduksjon av Marie når hun er vel etablert i sin rolle som diakonmedarbeider. I det vi ønsker Marie velkommen til Manglerud menighet, lar vi henne få avslutte denne korte introduksjon med sine egne ord:



– Jeg trives godt med mennesker i alle aldre, og har erfaring med mennesker i ulike livsfaser inkludert sorg og krise. Som sykepleier og mor til to ungdommer på 14 og 19 år har jeg profesjonell og personlig erfaring med ungdom som har/har hatt både helt vanlige og alvorlige utfordringer, helsemessig og sosialt. Jeg synes jeg har fått nyttig innsikt i unge og eldres behov i ulike livsfaser.

Kontakt staben

Daglig leder Tone L. Walgermo (tw347@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)

Tlf: 23 62 99 42
Nettside: kirken.no/manglerud

Kontakt menighetsrådet:
Stein Villumstad (svillums@hotmail.com)
Martha Søreide (martha.soreide@hotmail.com)

Fasteaksjonen - Vi gjør en forskjell, sammen!

Fasteaksjonen 2025 – Takk for engasjementet!

Av: Birgitte Kessel

Manglerud menighet har igjen vært med på Kirkens Nødhjelps fasteaksjon – og for en innsats det har vært! Med et rikt program, mange frivillige og stort engasjement, har vi satt fokus på rettferdighet og fellesskap – både i nærmiljøet og globalt.



Hva gikk pengene til?

Aksjonstema er “Håp i en dråpe vann”. Rent vann er noe vi alle trenger, men som fortsatt mangler for millioner av mennesker. Kirkens Nødhjelp bruker pengene fra aksjonen til å gi tilgang til trygt og varig vann, blant annet gjennom brønnbygging, vanntanker og opplæring i hygiene og drift. Rent vann redder liv, og gir barn muligheten til å gå på skole og voksne mulighet til å arbeide.

Hva gjorde vi i Manglerud menighet?

Menigheten arrangerte en rekke aktiviteter gjennom fastetiden:

• Gudstjeneste og aksjonsløp 17. mars

– med barneløp og voksenløp, kafé og stort engasjement fra konfirmanter og frivillige medarbeidere. Bytteboden var åpen, og det var mulighet for å få sydd om klær. De som løp ble sponset og på den måten samlet de inn penger til aksjonen. Noen gikk i rolig tempo, mens andre løp mange runder, og det ble kåret vinnere både på barnløpet og



voksenløpet for antall runder, stil og utkledning. Det ble også kåret beste heiagjeng!

• Konfirmantsamlinger, torsdagstreff og supertirsdag...

...ble også brukt til å løftet fram fasteaksjonen. Alle fikk informasjon og på torsdagstreffet var det også utlodning til inntekt for fasteaksjonen.

• Fasteakslørdag 5.april...

...med konsert, kafé, åpen kirke, planteverksted og basar. På fasteakslørdagen hadde vi samlet en stor bredde av musikalske ressurser i menigheten og lokalsamfunnet. Manglerud kirkes vokalgruppe bidro med flere innslag, sammen med Ingrid Fatoft, Analin

Eidås Askerud, Eliza Engebretsen, Magnar Børnes, Jonas Garberg og flere andre små og store talenter fra blant annet korpsene i området og pianoundervisningen som foregår i Manglerud kirke. Det ble en fantastisk bredde, mye musikkglede og sterk formidling av håp om en bedre verden.

Både før og etter konserten var det kafe med både sveler, kaker, suppe og pølser. Vi hadde basar og loddet ut mange flotte premier som vi har fått fra butikker på senteret, både Herreavdelingen, Jernia, Kaffekos, Princess, Kitch`n, Kremmerhuset og Specsavers bidro med fine premier! Mange bidro med bakst og praktisk hjelp – en stor takk til dere!

Det ble til sammen samlet inn 110 572 kroner – og vi er utrolig takknemlige for alle bidrag, store og små.

Takk til alle!

En stor takk til alle som kom, ga, løp, bakte og heiet – og til alle som jobbet bak kulissene for å få arrangementene til å gå sømløst/alle som jobbet bak kulissene og gjorde det mulig å gjennomføre arrangementen.

Dette viser at diakoni og fellesskap lever i Manglerud menighet – og det gjør en forskjell! Sammen viser vi at nestekjærlighet og fellesskap ikke stopper ved menighetsgrensene – det rekker helt ut i verden.



Foto: Alf Kjetil Walgermo

Med et nydelig klangbilde og variert repertoar sang Manglerud kirkes Vokalgruppe sommeren inn

Med nydelige toner og et variert repertoar, sang Manglerud kirkes Vokalgruppe sommeren inn i 12. juni! 22 korister stilte på konsert sammen med dirigent Ingrid Hanken.

Tekst: Maria Freim

Det var en deilig sommerdag, med sol og sommervær og mange i publikum som kom for å møte sommeren sammen med koret.

Sammen med dirigent Ingrid Hanken inviterte koret til en musikalsk ferd fra klassiske verk, gjennom gospel til velkjente folketoner.

Kari Brustad har vært med å sunget i koret i mange år. Hun har vært med som korist fra koret startet opp. I år var hun publikum.

– Det er et så godt og varmt kor og

[6 Manglerunden]

de synger så fint. Det å sitte å høre på dem er noe helt annet enn å være med å synge. Det er så flott å nå kunne være til stede selv om jeg ikke er med i koret og høre den vakre klangen og de fine fremførelsene, forteller Brustad.

Klinger godt sammen

– Hvordan opplevde du konserten?

– Jeg syntes konserten var veldig fin. Det er både fine sanger i ulike sjangere og jeg syntes fremføringen var helt nydelig. De klinger godt sammen og koret har flinke solister.

Hanken som drivkraft

Dette var Ingrid Hanken sin andre sommerkonsert med vokalgruppen.

– Ingrid er en skikkelig drivkraft og veldig inspirerende. Som gammelt kormedlem kan jeg si at både Sophia og Ingrid er veldig inspirerende.

Ulike personligheter naturlig nok. Det virker som Hanken leder koret på en veldig god måte. Konserten som hadde et nydelig klangbilde. Det er



Foto: Alf Kjetil Walgermo

lett å se at det er en enhet med kor og dirigent, forteller Brustad.

- *Hvilken sang var din favoritt?*
- "Shut de Do" av Randy Stonehill/arr. Tom Fettke & Thomas Grassi

Variert repertoar

Noen av sangene som ble fremført var Ave Maria (Frans Biebl), A Gaelic Blessing (John Rutter), Keep Your Lambs, Neslandskyrkja (Folketone fra Seljord), Det Lisne Bånet (Middelaldervise), Ut i Mitt Hjärta (Linnea Nilsson), Mitt Hjerter er Ditt (Alf Prøysen) og Both Sides Now (Joni Mitchell).

Godt blandet med sosialt miljø

Manglerud kirkes vokalgruppe er et kor med svært god aldersspredning. Mange kor har mange pensjonister, men gruppen består av mange unge voksne. Det er et ganske bra antall kormedlemmer som er med i dag, men det er plass til flere.

- Man kan se at det er et kor med godt samhold, forteller Brustad.

Sang er godt for kropp og sjel, Bli med?

Manglerud kirkes Vokalgruppe er et damekor med rundt 30 medlemmer. Koret øver hver torsdag kl. 19.00-21.15 i Manglerud kirke. Det kor med god aldersspredning og godt sosialt miljø.

Bakgrunnen er forskjellig: noen har lang korerfaring - andre liten, noen kjenner sterk



HØSTEN: Manglerud gård seniorakademi

Manglerud gård seniorakademi starter opp igjen 19. august og har et rikt og variert program.

19.08 Professor Tone Birkemoe ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, Skog- og naturforvaltning i en tid der naturmangfoldet trues

9.09
Beredskapsetaten Oslo kommune/ Østensjø bydel:
Beredskap i en krisesituasjon for oss som er litt opp i årene og som kanskje har noen tilleggssutfordringer



23.09 Økonom og tidligere journalist i Finansavisen, Ole Asbjørn Ness: «Landet som ble for rikt», om boka til Martin Bech Holte

7.10 Sanger og gitarist Lars Klevstrand, Evert Taube: Viser og historier

21.10 Torbjørn Færøvik, forfatter og historiker: India – en glemt stormakt? – geopolitiske og indrepolitiske utfordringer

4.11 Tor Wennesland, tidligere FN spesialrepresentant for Israel-Palestina: Konflikten i Midtøsten, erfaringer og observasjoner sett i FN perspektiv

18.11 Jan Bals, historiker, fagforeningsmann og forfatter: Facismens ansikt i verden i dag.

Foredragene starter kl. 14:00. Medlemskontingent er kr 125 pr år, Inngangspenger for medlemmer er kr 150 for medlemmer og kr 175 for ikke-medlemmer.

kirkelig tilknytting – andre synger her av andre grunner. Men vi er enige om at det er godt for kropp og sjel å synge!

- *Fikk du lyst å bli med i koret igjen?*
- Jeg får alltid lyst å stå der oppe og være med når jeg hører på dem. Når det er sanger jeg har vært med på å sunget tidligere, da synger jeg inne i meg mens jeg hører på. Det var 3-4 sanger jeg har vært med å synge, og da lytter man ekstra godt og nyter klangen, avslutter Brustad.



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 morsom preken, vi får delta i enkle sanger og bønner, vi får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis! Etter gudstjenesten er det kirkekaffe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Supersøndag 24. august

Semesteroppstartsgudstjeneste for hele familien. Vi starter et nytt semester sammen i kirken, og samles til felles familiegudstjeneste for store og små. Gudstjenesten er barnevennlig med dåp, nattverd, barnevennlig formidling og sanger vi kjenner fra Familiesang og barnekirka, og ledes av Kjetil, Birgitte og Ingrid.

Supersøndag 21. september

Supersøndag med utdeling av fireårsbok for alle fireåringer!

Følg med i posten for invitasjon. Familiefrokost fra 09:30, fulgt av oppdagelsesferd i kirken fra kl 10:00 og gudstjeneste med utdeling av fireårsboken kl 11.00. Familiesang er med og synger i gudstjenesten.

Supersøndag 19. oktober

Supersøndag med høsttakkefest. Bryn speidergruppe deltar. Mer info kommer på kirkens nett og facebooksider!

Supersøndag 23. november

Supersøndag med Harry Potter-preg. 11 og 12 åringene er invitert til å være med på Harry Potter-overnatting i kirken, og vi avslutter overnattingsdøgnet med gudstjeneste med Harry Potter-tematikk. Dere lurar kanskje på hva koblingen



mellom Harry Potter og kirken er? Hva har hekser og trollmenn i kirken å gjøre? Om du er 11 eller 12 år – meld deg på når invitasjonen og gullbilletten din

kommer i posten, og for alle andre: kom på gudstjenesten 23. november!

Supersøndag 14. desember

Supersøndagsgudstjeneste på Manglerud senter kl 12.00. Tradisjonen tro feirer vi gudstjeneste på Manglerudsenteret 3. søndag i advent kl 12.00, med fremvisning av julespillet vårt, som fremføres av menighetens barnegrupper og Manglerud kirkes vokalgruppe.

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:

14. september, 12. oktober, 09. november, 30. november





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 kaffe, te og ofte vafler eller frukt/annen snacks. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

Datoer: 25. august, 8. september, 22. september, 6. oktober, 20. oktober, 3. november, 17. november, 1. desember.

Supertirsdag

Velkommen til middag i kirken etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-11 år.

Datoer: 26. august, 9. september, 23.

september, 7. oktober, 21. oktober, 4. november, 18. november, 2. desember.

Kirkemiddag kl 16:45-17:30

For alle!

Familiesang kl 17:30-18:00

Vi synger, beveger oss og koser oss sammen – det er kjempegøy! Familiesang er åpent for alle, men passer best for barn under skolealder, i følge med en voksen.

Superklubben kl 17.30-18.00

Aktivitetsklubb for barn fra 4-6 år hvor vi synger, leker, danser, tegner og gjør andre ulike hobbyaktiviteter.

Triangelklubben kl. 17.45-19.15

For barn i 2.-5. klasse som liker å lage ting, leke og være i aktivitet.

KRIK-fredager

Vi møtes to fredager i måneden, og målgruppen er barn i alderen 6-12 år.

Oppmøte 17:30 i nedre dør i kirka (ved tårnet). Vi avslutter ca 19:30. Vi starter med KRIK-trening (fysisk aktivitet for alle + en kort samling der vi snakker om tro/livet/Jesus/..). Etterpå blir det kveldsmat og hang-out med biljard, bordtennis eller hva annet de ønsker. Ta gjerne med en venn! Mer informasjon og påmelding skjer i facebookgruppen «Barnefamilier i Manglerud kirke»

Datoer: 8. aug, 22. aug, 5. sept, 19. sept, 11.-12. okt (leir i Østmarkskapellet, info kommer på nettsider og SoMe), 17. okt, 14. nov, 28. nov, 12. des



Er du født i 2010? Da er det din tur til å være konfirmant!

Påmeldingen er åpen fram til 6. desember. 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

- Hjertelig velkommen!

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff! 2. hver torsdag, kl 11.30 – 13.30. Programmet er variert og består av sang og musikk, dagens refleksjon, kåseri/foredrag og servering av smørbrød. Gratis adgang. Utlodning eller kollekt annen hver gang.

14.8 Vaffeltreff med bingo.

28.8 Istanbul II.
Frank Høifødt.
Utlodning

11.9
Frelsesarmeen.
Jens Baade

25.9 Fra danser til prest.
Kristian Støvind.
Utlodning

9.10 Hjerteslag.
Marit Grønvold



23.10 Vold i nære relasjoner. Astrid J Holm.
Utlodning

6.11 Tett på og langt borte.
Magnar Børnes

20.11 Med samtidskunst til fortiden.
Per Oscar Leu. Utlodning

4. 12 Adventsfest

Hverdagsgudstjenester

kl.11:30

Ta din egen kirke i bruk! Vi har gudstjeneste med nattverd en torsdag formiddag i måneden. Etter en kort gudstjeneste inviterer vi til enkel kirkelunsj og godt fellesskap rundt bordet!



Kirke & kultur

Program kunngjøres senere!

Lørdagstreff

Lørdagstreff høsten 2025.

En lørdag i måneden arrangeres det lørdagstreff i en av bydelens tre kirker. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom menighetene, og er spesielt tilrettelagt for mennesker med funksjonsvariasjon.



Samlingene begynner kl. 12 i kirkerommet med lyttenning, sang og en kort refleksjon. Etterpå er det kaffe, saft, frukt og kaker – og bingo!

Vi avslutter ca. kl. 13.30.

Bøler kirke 29. september
Oppsal kirke 25. oktober
Manglerud kirke 15. november.

Vi ønsker alle hjertelig velkommen!

Støtte for pårørende til personer med demenssykdom

Manglerud kirke i samarbeid med bydelen inviterer til uformelt samtaletilbud for pårørende til personer med demenssykdom.

Å være pårørende til en person med demenssykdom kan være utfordrende, både følelsesmessig og praktisk. Manglerud menighet tilbyr en uformell møteplass hvor pårørende kan dele erfaringer og kjenne på fellesskapet med andre i samme situasjon.

Tilbakemeldinger fra vårens samlinger viser at tilbudet hjelper pårørende med å føle seg mindre alene, gir nyttige råd og skaper verdifulle relasjoner.

Alle som ønsker støtte og fellesskap er velkomne til høstens samlinger. Samlingene arrangeres den første onsdagen i hver måned i Manglerud kirkes lokaler, og det kreves ingen påmelding. Det er bare å komme

med det du har på hjertet når som helst i oppsatte tidsrommet, sette deg ned med en kopp kaffe og delta i samtalen.

En erfaren fagperson innen eldreomsorg og alderspsykiatri, Hellen Haave Andersson, leder samtalene og bidrar med innsikt og veiledning.



voksne

Foto: Maria Freim

Fellesskapskveld kl 19:00

Velkommen til Fellesskapskvelder onsdager høsten 2025 kl. 19.00 i Storsalen i Manglerud kirke. I tillegg til foredrag, synger vi lovsanger sammen, spiser kveldsmat og inviterer til gode samtaler rundt bordene og et godt sosialt og åndelig fellesskap. Ta gjerne med deg én eller flere du kjenner.

24. september Prost Sigmund Akselsen. Tema annonseres senere.

8. oktober Gregers Lundh kommer. Tittelen på hans foredrag er «Bibelen og vitenskapen». I foredraget tar Sgrusten oss med inn i vår egen tid og lar oss speile oss i de tidsløse tekstene i Åpenbaringen. Foredraget er enkelt å forstå og krever ingen spesielle forkunnskaper.

26. november Hans Johan Sgrusten er teolog, prest, bibeloversetter, forfatter og foredragsholder. Han har jobbet i Det Norske Bibelselskapet i en årrekke.

Foto: Dan Aksel Jacobsen, Bibelselskapet



I foredraget skal Sgrusten speile oss i de tidløse tekstene i Åpenbaringen i denne tiden vi lever i. Foredraget er enkelt å forstå og krever ingen forkunnskaper. Velkommen til en spennende kveld om Bibelens siste bok.



Kirkeboka

Døpte

Henrik Nerell Mathisen
Elliott Minde Senyi
Ellie Heydari Holmkvist
Ingrid Louize Fonseca Bolseth
Tuva Hamnes
Lycke Hansen
Konrad Sandvik
Selma Karoline Ramsvik Havellen
Lotte Bruem Bielenberg
Alicia Arna Strömberg
Olivia Lundgren Ramsøe
Sander Lundgren Ramsøe
Erik Winter Husjord Bråss
Sonja Bolseth-Eckholm
Elise Kopperud Nylén
Filip Hågvær Bjørkhaug
Leo Elijah Berndtsson Sanders
Hedvig Sofie Bjerke Baastad
Filip Ciric Longberg
Ane Hunshamar
Atlas Kvelland Halmrast
Julie Kvenshagen Vikstøl
Peder Solberg-Johansen
Linus Swedhs Hemsén

Døde

Thor Arild Fjeldberg
Trond Olav Halvorsen
Ellen Trehjørningen
Randi Lund
Berit Nesse
Tone Lyngtveit
Inger Lilly Larsen
Jose Fernando Jara
Simun Johannis Samal Jakup Drangberg
Karin Frydenlund
Eivind Jonny Kopperud
Kjell Dager
Ellen Martha Liavaag
Tove Petra Kristine Arnolda Riland
Terje Einar Haugen
Tone Gottenborg
Inge Lise Høfler
Odd Ivar Kjølstad
Willy Birkeli
Gerd Eva Wilhelmsen
Geirlaug Holter
Kristin Margrethe Steira

[Manglerunden 11]



Samlingen vil foregå i Manglerud kirkes lokaler på følgende datoer:

Hver første onsdag i måneden
i tidsrommet kl 17.00 - 18.30
3. september, 1. oktober, 5.
november og 3. desember

Manglerud kirke og musikalsk verdenshit...

Av: Stein Villumstad

Pål Vaaktar skriver i en e-post til min tidligere studiekamerat:

«Vi spilte inn en punkeversjon nede i kjelleren der. Tror båndopptageren var en 4-spors Teac som naboen til Magne Furuholmen hadde...»

– Hva ble spilt inn som en punkeversjon? Hvilken kjeller? Hvem var naboen?

Her har vi en musikalsk kuriositet, for låta som ble spilt inn var det aller første opptak av «Take on me» som ble en av de største verdenshittene til Aha i 1985.



Kjelleren var dagens ungdomslokale i Manglerud kirke! Magne var Magne Furuholmen... og naboen var Mangleruds egen Marius Müller som ved siden å være eier av en båndopptager, koret på denne første utgaven av Take on me.

I følge Vaaktar ble kirkekjelleren brukt som øvingslokale på det tidspunktet, så innspillingsstedet var ikke helt tilfeldig. Manglerud kirke går herved inn i musikk-historien som et eksklusivt innspillingsstudio, et arnested for en verdenshit!



Menigheten og bydelens sosiale tiltak

Manglerud er et godt sted for mange mennesker, og det er mange tilbud for ulike grupper. Bydelen er en viktig aktør, selv om Oslos økonomi er presset. Da kan det være interessant å høre hvilke tanker bydelens ledere tenker om mulig samarbeid med Manglerud menighet, spesielt med tilbud til eldre og for ungdom.

Av: Stein Villumstad

Bjørn Strøm fra Arbeiderpartiet er leder av

Østensjø bydelsutvalg. Han kommenterer:

– Ettersom økonomien i Oslo er krevende, vil vi forsøke å få mest mulig ut av de ressursene vi har. Derfor ser vi at å koble opp mot de frivillige aktørene kan utløse aktiviteter og tilbud som vi alene ikke kan få til. Jeg kjenner ikke detaljene i menighetens menneskelige og fysiske ressurser, men i utgangspunktet tror jeg at vi skal være åpne for forslag som vi kan utforske sammen, forteller Strøm.

Nestleder i bydelsutvalget er Benjamin Aargaard

Bornø som representerer Høyre:

– (D)et offentlige må gjennomføre omstilling i tjenestene sine (for de eldre) for å møte behovet. Jeg tror det de frivillige aktørene kan være en stor bidragsyter her, kanskje spesielt for seniorer/eldre. Kirken er et naturlig samlingspunkt for mange eldre i dag, og har ofte et stort tilbud, men som kanskje ikke alle er klar over blant annet, samtaletilbud og sosiale aktiviteter.

– Det viktigste arbeidet er det forebyggende arbeidet bydelen og politiet gjør rettet mot ungdomsmiljøene. Her mener jeg kirken er viktig bidragsyter, da mange unge fremdeles velger å konfirmere seg i kirken. Konfirmasjonsarbeidet forsterker på mange måter det forebyggende arbeidet som gjøres blant ungdom, forklarer Bornø.

Jatinder Sharma er leder for forebyggende helsetiltak i bydelen:

– I Manglerud bydel er vi opptatt av å møte utfordringer som ensomhet, lav digital kompetanse og behovet for trygge, sosiale møteplasser. Samarbeid med aktører som Manglerud menighet er viktig for å lykkes. Menigheten har en sentral rolle i lokalmiljøet og bidrar med fellesskap, frivillighet og tilhørighet – verdier som er helt sentrale i det forebyggende arbeidet.



Bilder: Benjamin Aargaard Bornø (til venstre) og Bjørn Strøm (til høyre).

– Et viktig satsingsområde for oss er å gjøre Østensjø til en mer demensvennlig bydel. Det handler om å spre kunnskap om demens, styrke pårørendestøtte og skape et mer inkluderende nærmiljø for personer som lever med demens. Her ser vi gode muligheter for samarbeid med menigheten som en naturlig arena og brobygger, avslutter Sharma.

Spennende samarbeidstiltak
Manglerunden registrerer at den politiske og administrative ledelsen i Østensjø bydel er interessert i samarbeid med vår menighet på ulike fronter. I kommentarene deres ligger det ingen umiddelbare løfter om økonomiske bidrag til samarbeidet bydel-menighet. Gjennom ansatte og frivillige krefter

har vi imidlertid muligheter til å utforske spennende samarbeidstiltak som må konkretiseres gjennom systematisk kontakt med bydelsadministrasjonen. De positive signalene kan forhåpentligvis etter hvert gi uttelling i konkret samarbeid der det også følger med ressurser!

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter
- Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter
- Barnevern
- Separasjon/skilsmisses/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



Autoriserte Fotterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

Gudstjenester i høst

Her er en oversikt over gudstjenestene i Manglerud kirke høsten 2025.

Gudstjenester med forbønn

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



får alle mulighet til å komme opp til alterringen, eller på første benk, og bli bedt for. Forbønn er en

mulighet til å ta i mot kraft, styrke og velsignelse. Vi får invitere Gud inn i livet vårt. Midt i vanskeligheter og sykdom kan vi be om å få overgi oss i Guds hender. Forbønn kan forandre deg og livet ditt.

Varmt velkommen! For oppdatert informasjon om arrangementer, se kirkens nettside.

Søndag 10. august kl. 11:00

Niende søndag i treenighetstiden
1 Mos 4,8–15, Rom 14,10–13, Luk 6,36–42
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 17. august kl. 11:00

Tiende søndag i treenighetstiden
1 Mos 33,1–11, Ef 4,29–32, Mark 11,25–26
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 24. august kl. 11:00

Elleve søndag i treenighetstiden
1 Mos 21,9–13, Rom 8,1–4.14–18, Joh 8,31–36
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 31. august kl. 11:00

Tolvte søndag i treenighetstiden
4 Mos 13,17–27, Rom 1,16–17, Joh 4,27–30.39–43
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Oppsal kirke Søndag 3. august

Ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00

Åttende søndag i treenighetstiden
Jos 22,1–6, Fil 1,9–11, Mark 12,28–34

Søndag 10. august kl. 11:00

Niende søndag i treenighetstiden
1 Mos 4,8–15, Rom 14,10–13, Luk 6,36–42
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 17. august kl. 11:00

Tiende søndag i treenighetstiden
1 Mos 33,1–11, Ef 4,29–32, Mark 11,25–26
Dåp og nattverd.

Søndag 24. august kl. 11:00

Elleve søndag i treenighetstiden
1 Mos 21,9–13, Rom 8,1–4.14–18, Joh 8,31–36
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 31. august kl. 11:00

Tolvte søndag i treenighetstiden
4 Mos 13,17–27, Rom 1,16–17, Joh 4,27–30.39–43

Dåp og nattverd. Forsangere fra Manglerud kirkes vokalgruppe.

Lørdag 6. september kl. 11:00 og 13:00 Konfirmasjon.

Søndag 7. september kl. 11:00

Trettende søndag i treenighetstiden
2 Mos 18,13–24, Apg 6,1–7, Joh 15,13–17
Konfirmasjon.

Søndag 14. september kl. 11:00

Vingårdssøndag/fjortende søndag i treenighetstiden
Jer 9,23–24, Fil 3,7–14, Matt 19,27–30
Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Messinggruppe fra Sinsen konserter.

Søndag 21. 9 kl. 11:00 Femtende søndag i treenighetstiden

Rut 1,7–11.16–19a, 1 Kor 13,7–13, Joh 15,9–12
Supersøndag med dåp og nattverd.

Søndag 28. september kl. 11:00

Sekstende søndag i treenighetstiden
Ordsp 9,1–5, 1 Kor 1,18–25, Matt 11,16–19
Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Forsangere fra Manglerud kirkes vokalgruppe.

Søndag 5. oktober kl. 11:00

Syttende søndag i treenighetstiden
Esek 37,1–5.10–14, Fil 1,20–26, Mark 5,35–43
Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Forsangere fra Manglerud kirkes vokalgruppe.

Søndag 12. oktober kl. 11:00

Attende søndag i treenighetstiden
Salme 38,10–16, 1 Joh 4,11–16, Mark 1,40–45
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 19. oktober kl. 11:00

Nittende søndag i treenighetstiden
1 Sam 3,1–11, 1 Kor 9,19–23, Luk 9,57–62
Supersøndag med høsttakkefest, dåp og nattverd.

Foto: Maria Freim



Søndag 26. oktober kl. 11:00

Bots- og bønnedag

Mika 7,18-19, 2 Kor 13,5-8, Luk 15,11-32

Gudstjeneste med nattverd.

Søndag 2. november kl. 11:00

Allehelgensdag

Jes 60,18-22, Hebr 11,11-16.39-40, Luk 6,20-23

Gudstjeneste med nattverd. Manglerud kirkes vokalgruppe.

Søndag 9. november kl. 11:00

Tjueandre søndag i treenighetstiden

3 Mos 19,1-2.16-18.33-34, Jak 2,1-9, Luk 10,25-37

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 16. november kl. 11:00

Tjuetredje søndag i treenighetstiden

Jes 51,11-16, 1 Tess 4,13-18, Matt 24,35-44

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Forsangere fra Manglerud kirkes vokalgruppe.

**Velkommen til sportsgudstjenester
i Østmarkskapellet!**
ostmarkskapellet.no

Søndag 24. august kl. 12

Se nettsiden for oppdatert info.

Søndag 31. august kl. 12

kl 12 ved Taler kommer

Organist: Ørjan Leiknes Apeland

Søndag 7. september kl. 12

Se nettsiden for hvem som skal tale og være organist. Kapellvakt: Benny A. Winsnes med venner

Søndag 14. september kl. 12

Kapellvakt: Oslo Domkirkes Ungdomskor, ansvarshavende: Kjersti Haaland

Søndag 21. september kl. 12

Organist: Ørjan L. Apeland
Kapellvakt: 5B Godlia skole, ansvarshavende: Anne K. Fallmyr

Søndag 28. september kl. 12

Se nettsiden for oppdatert info.

Søndag 5. oktober kl. 12

Se nettsiden for oppdatert info.

Søndag 12. oktober kl. 12

Manglerud menighet, ansvarshavende: Birgitte Kessel

Søndag 19. oktober kl. 12

Se nettsiden for oppdatert info.

Søndag 26. oktober kl. 12

Se nettsiden for oppdatert info.
Kapellvakt: Bekkelaget og Ormøy menighet, ansvarshavende: Erlend Børresen

Søndag 2. november kl. 12

Se nettsiden for oppdatert info.

RYEN
Tannhelseklinikk



Kr. 695,-

Førstegangsundersøkelse
inkl. to røntgenbilder, enkel tannrens og puss

Velkommen til tannlegene Åberg og Kristensen
Hos oss kan du få hjelp til
all tannbehandling.

Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

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

ABLE
TRAFIKKSKOLE



Trafikalt grunnkurs
6.-9. og 13. februar
6.-9. og 13. mars
Kl. 17:00.

Tlf: 452 03 811
E-post: tore@abletrafikkskole.no

Andakten:

Våg å være stille, Jesus gir – hvile

Står og skuer utover byen før leggetid, ser alle lysene som blinker i de tusen hjem. Det er stille i huset, faller til ro og setter meg ned og lytter til en lovsang før jeg kryper til sengs. Det gjør godt for kropp og sjel, gir ro, og tankene går til ordene fra Bibelen.

«Fall til ro og kjenn at jeg er Gud!» Salme 46,11

Av: Kristin Hyrum Lund

Mange lever et stressende liv. Det stilles høye krav både på jobben, skolen, i familien og blant venner. De høyeste kravene er likevel de du setter til deg selv, og noen ganger stiller du så høye krav at du nesten ikke klarer å leve opp til dem. Livet blir stressende og overveldende, og du jager etter å oppnå både de bevisste og ubevisste målene du har satt for livet ditt.

Vi er skapt av Gud, sett av Han og høyt elsket av Han. Det kan ingen ta fra oss. Mennesker er ganske skjøre. Vi blir såret, blir syke, blir sinte, trøtte og slitne. Høye krav og store forventninger til å ha lang utdanning, de beste karakterene, være sprek og trene masse, god jobb, rett og slett være aktiv og hjelpe til på så mange områder.

Gud vet at du trenger hvile. Han vet at hvis du bare står på uten å hvile deg, vil du til slutt gå på en smell. *«Fall til ro, kjenn at jeg er Gud.»*

Når du klarer å senke skuldrene, finne roen og overlate kontrollen til Gud, kan du kjenne at Han er mektig til å gjøre store ting i livet ditt. *«Kom til Meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, jeg vil gi deg hvile!»* Matt.11,28

Når du har vært på butikken og handlet en pose med tunge varer, kan du bli sliten av å skulle bære alt på egen

hånd. Dersom noen hjelper deg med posen og bærer det ene håndtaket for deg, virker posen mye lettere.

Jesus har ikke lovet oss et liv uten vanskeligheter. Det Han sier, er at Han vil lære deg hvordan du skal takle livets utfordringer. Når vi opplever vonde eller dumme ting kan vi bli både frustrerte og slitne. Noen ganger er vi ikke sterke nok til å bære alt på egen hånd. Hos Jesus kan du finne hvile. Han sier; *«Kom til meg!»* Gå til Jesus når livet blir vanskelig og utfordringene kommer. Han vet hvordan du har det!

Han kjenner din sorg og smerte. Han lytter til dine bekymringer og plager. Når du overlater dine problemer til Ham, kommer Han med sin hvile.

Han ønsker å bære det som er tungt sammen med deg. Vi er bare mennesker og skal få lov til å være det. Takknemlig for å være et lite menneske som kan hvile i Guds store hånd!

