

Manglerunden

Nummer 2/2026 · Årgang 58

Lokalblad for Manglerud menighet



4 Vindu mot verden: Bygg broer

Ett spørsmål. Ett håp. En vei til fred. Kan mennesker snakke sammen når det er krig? Les om fredsarbeidet i Midtøsten.



7 KRIK-gruppa: idretts-, tros- og livsglede

KRIK er for alle som liker å ha det gøy. Fredagskvelder fylt med aktiviteter, latter og nye vennskap for alle mellom 8 og 14 år.



12 Grønne valg i hverdagen

Hva har Temu-pakker og jordvarme til felles? Begge handler om hvordan vi tar vare på skaperverket. Les om bærekraftige forbruksvaner og planene for en grønnere Manglerud.

6 Konf-leir: "Du er ønsket"

1000 ungdommer. Fire dager. Ett viktig budskap: Du er ønsket. Bli med til KonfACTION i Bø, der Mangleruds konfirmanter opplevde fellesskap, action og tro på en måte de sent vil glemme.



OBS! Vær oppmerksom på kobbertyverier!

Flere kirker har den siste tiden vært utsatt for kobbertyverier. Ser du mistenkelig aktivitet ved kirken på kvelds- eller nattestid, ber vi deg kontakte politiet på 112. Ved mistanke om skade eller innbrudd kan også driftsavdelingens vakttelefon kontaktes på 23 62 90 01. Takk for at du bidrar til å ta vare på kirkene våre.



Redaktør:
Maria Freim

Redaksjon:

Stein Villumstad
Kjetil Hoel Hauge
Maria Freim

Bidragstere i dette nummeret:

Birgitte Kvangarsnes Kessel
Martha Søreide
Kristine Berbom
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

Sentraltbord: 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:

Gleden i det vanlige

Kjære menighet,

Nå nærmer sommeren seg endelig, og mange av oss gleder seg garantert til sol, fritid og kanskje en liten reise. For min egen del leverte jeg nettopp min siste eksamen for semesteret og ser fram til noe annet enn mørke lesesaler, sene netter og enkel studentmat. Med forhåpentligvis bedre tider i sikte kjenner jeg på en del takknemlighet. Ikke egentlig for det som kommer, men for det som har vært. Det er det kanskje flere som kjenner seg igjen i, akkurat i det man er ferdig med noe, innser man at det egentlig var ganske bra. Man kommer på i ettertid at man tross alt likte det man drev med, men at man på en måte glemte det mens man holdt på. Selv kjenner jeg litt ekstra på denne «hverdags takknemligheten» akkurat nå fordi jeg neste semester drar på utveksling til Barcelona. Det er nesten ni måneder til jeg er tilbake på Blinderns støvete biblioteker, høylytte kantiner og i min egen lokalkirke. Og da kjenner jeg på at hverdagen egentlig var ganske fin som den var.

Jeg håper flere kjenner seg igjen i denne følelsen av hverdags-takknemlighet som kommer litt på etterskudd. At mange har perioder av livet, prosjekter eller faser som man tenker tilbake på med mer glede, varme og takk enn det man følte på mens det sto på. Kanskje er det hele studentperioden, småbarnsfasen eller tiden før man ikke lenger var så god til bens. Kanskje var det et fantastisk prosjekt på jobb, en travel periode for familien eller reiser man i ettertid kom på var ganske gøy. Kanskje er dette fenomenet kun et spørsmål om tid og perspektiv. Flere av dere har levd litt mer liv enn meg og ser forhåpentligvis tilbake på mye av det akkurat sånn.

Denne hverdags-takknemligheten tror jeg kan være verdt å prøve å huske på også når det står på som verst. Kan hende det aldri føles som at man var oppmerksom nok i øyeblikket når man ser tilbake, men jeg tror at forsøket vil være nok. Selv kjenner jeg til tider at jeg er så opptatt med å komme meg gjennom livet at jeg glemmer at jeg faktisk lever. Jeg glemmer å sette pris på de små tingene, på menneskene rundt meg og på meg selv. Her tror jeg virkelig jeg begår urett mot både meg selv og Gud. Vi får tross alt bare et liv, og en mulighet til å leve det. Ikke alltid etter våre egne ønsker eller valg, og ofte med perioder vi kunne vært foruten. Men litt hverdags-takknemlighet kan gå langt i å holde oss både litt nærmere Gud og litt mer klar over oss selv. Det kan hende særlig de av oss som er noe yngre kan trenge dette litt ekstra. Det er mye og mangt som krever vår oppmerksomhet, og ofte pløyer man gjennom uten å rekke å tenke særlig over hva man har gjort.

Jeg ber om at dere alle får en fin sommerferie med sol, fritid og samvær med de dere er glad i. Samtidig håper jeg at innen hverdagen melder sin ankomst kan flere glede seg litt til den og. Ikke minst håper jeg at små øyeblikk med hverdags-takknemlighet gir flere følelsen av glede og takk for livet vi har blitt gitt og det mirakelet det egentlig er å leve.

Martha



Andakten:

Mine forbilder: Konfirmantene

Av: Birgitte Kvangarsnes Kessel

«Jeg vil be om styrke gjennom denne tunge tiden»

«Jeg ber om hjelp til de som ikke har et sted å bo»

«Jeg vil be for naturfagprøven min»

«Kan du hjelpe meg med det som er vanskelig?»

Til noen konfirmanter store frustrasjon har de et visst antall gudstjenester de må gå på gjennom konfirmasjonstiden. For å registrere at de har vært der, fyller de ut noe vi kaller «gudstjenestelogg», der de skal reflektere litt over hva de er med på.

I gudstjenester pleier vi ofte å ha med to faste deler: «Kyrie Eleison» (Herre, miskunn deg over meg) og «Gloria» (Ære). I disse delene skriver konfirmantene inn noe de vil klage over til Gud, og noe de vil takke for.

Vi trenger som regel begge deler. Av og til en av dem mer enn den andre. Jeg er den privilegerte som får lese det de har skrevet.

Konfirmantenes «kyrie» og «gloria» er for meg forbilledlige i måten de forholder seg til Gud. For noen er bønn noe som de er naturlig oppvokst med, for noen er det utprøving av noe ukjent. Det er store verdensomspennende problemer eller en mattetentamen. For Gud er begge deler viktig, fordi det kommer fra oss.

Bønn løser ikke alt og går ikke helt opp i vår logiske årsak-virkning-tankegang. Ofte er det jeg som blir forandret av å be, ikke verden eller menneskene rundt meg. Det å komme med livet sånn som det er til Gud, er verdt noe i seg selv. Gud ønsker ikke flotte ord eller ønsker, Gud vil møte oss der vi er, ikke der vi skulle ønske vi var. Det kan være et hjertesukk eller et jubelrop, det kan være ord vi finner på selv eller som noen andre har skrevet.

Å være konfirmand er per definisjon å være under opplæring, å være på vei, utforske, vokse. Det er en spesiell tid. Men egentlig er konfirmantene forbilder for oss andre. Som voksen kan jeg kanskje tenke at utforskningen ikke er så viktig lenger, jeg har funnet min måte å gjøre ting på, jeg har kanskje noen satte forventninger om hvordan min tro (og tvil!) fungerer. Da hjelper konfirmantene meg å huske hvor



enkelt og livsnært bønn kan være, og at utforskningen ikke trenger å ta slutt.

Jeg vil takke Gud sånn som konfirmantene gjør:

«Jeg vil takke Gud for at Norge er trygt»

«Takk Gud, for familien min og at de er der for meg»

«Takk for at det har vært en fin påskeferie»

«Takk for den fine fredagskvelden jeg hadde med vennene mine».

Kontakt staben

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

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

Kapellan Birgitte Kvangarsnes Kessel
(bk298@kirken.no)

Menighetspedagog Ingrid Fantoft
(if625@kirken.no)

Diakonmedarbeider Marie Svindt
(ms293@kirken.no)

Kontakt menighetsrådet:

Martha Søreide

(martha.soreide@hotmail.com)

Stein Villumstad

(svillums@hotmail.com)

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: kirken.no/manglerud

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 2-26"



Vindu mot verden:

"Kan en snakke sammen når det er krig?"

«Kan en snakke sammen når det er krig?» Spørsmålet fra en gutt på Supertirsdag rommer noe av kjernen i fredsarbeidet som Manglerud menighet støtter gjennom NMS i Midtøsten.

Av: Kristine Berbom

Foto: Ole Henrik Kalviknes / NMS

Flere av barna visste at det er krig og uro i regionen, og vi snakket om hvordan konflikter påvirker menneskene som lever der. Vi var enige om at land må finne måter å snakke sammen på og komme fram til fredelige løsninger.



Mange unge i Midtøsten vokser opp i samfunn preget av konflikter, mistillit og manglende framtidshåp.

Gjennom TV-programmer, dokumentarer, debatter og samlinger møter de temaer som konflikthåndtering, respekt for forskjeller og hvordan man kan bygge fellesskap på tvers av religion, sosial bakgrunn, alder og kjønn.

Ungdom bygger fellesskap

Målet er å gi ungdom tro på at de kan bidra til positive endringer

med på å gi håp til unge mennesker som lever i en krevende del av verden.

„**«Arbeidet for fred begynner lenge før krigen bryter ut.»**

Kan en snakke sammen når det er krig?

Men guttens spørsmål fikk meg til å tenke. Kan man egentlig snakke sammen når krigen først har brutt ut? Ja, det må vi. Men kanskje er det enda viktigere å snakke sammen før konfliktene blir så store at de utvikler seg til vold og krig.

Fredsarbeid før konflikten blir voldelig

Det er nettopp derfor Manglerud menighet støtter NMS sitt arbeid i Midtøsten. Gjennom SAT-7s prosjekt «Youth for Enabling Society» (YES) får ungdom hjelp til å bli positive endringsagenter i sine lokalsamfunn.

i samfunnet. De utfordres til å ta ansvar, vise omsorg for andre og arbeide for samhold i stedet for splittelse.

Det stille fredsarbeidet

Dette er et arbeid som kanskje ikke skaper de store overskriftene. Likevel kan det være noe av det viktigste fredsarbeidet som gjøres. For når unge mennesker lærer å lytte til hverandre, samarbeide og se verdien i mennesker som er forskjellige fra dem selv, bygges grunnlaget for et mer fredelig samfunn.

Som kristne tror vi at alle mennesker er skapt i Guds bilde. Derfor er vi kalt til å møte hverandre med respekt, omsorg og kjærlighet. Gjennom støtten til NMS og SAT-7 får vi være

Å bygge broer i stedet for

murer

Spørsmålet fra gutten på Supertirsdag fortjener å bli husket: «Kan en snakke sammen når det er krig?» Svaret er ja. Men arbeidet for fred begynner lenge før krigen bryter ut. Det begynner når mennesker møtes, blir kjent med hverandre og lærer å bygge broer i stedet for murer.

Det er dette arbeidet vi får være med på gjennom vårt internasjonale engasjement. Det gir håp – både for enkelt-mennesker og for samfunnet de er en del av.



Loppis på hjul

Rydd i boden, fyll bilen og selg rett fra bagasjerommet på uteparkeringen foran hovedinngangen!

→ 22. august

→ kl. 11-15

Privatpersoner: 50 kr

Bedrifter: 200 kr

Barn: gratis



Se alle tilbud
ved å scanne
QR-koden

Manglerud Spiser

En uke med gode smaker og hyggelige matopplevelser. Prøv nye eller kjente favoritter hos senterets spisesteder til fastpris.

Alle tilbudene finner du som engangskuponger i Manglerud Senter-appen.

→ 22-29. august



Se alle tilbud
ved å scanne
QR-koden



KRIK

konfACTION

BØ 2026



ØNSKET

– Her er det plass til deg, akkurat som du er! Forkynnes det fra scenen i det store møteteltet. Det er snart tid for at 1000 ungdommer og voksne skal feire nattverd sammen.

Tekst: Birgitte Kvangarsnes Kessel

Siste dag på leir er alltid litt spesielt. Det er mange trøtte tryner og slitne kropper, men det har også oppstått et spesielt fellesskap disse dagene. Vi er på KonfACTION, konfirmantleiren som avslutter et spennende halvår for Manglerud-konfirmentene.

Et trygt fellesskap på storleir

Nede på en gresslette på Bø Camping finnes et stort skilt med «Manglerud og Lambertseter», hengende på t-siden av partyteltet der det henger noen ungdommer i en sofa. Rundt partyteltet er det ca 25 telt i forskjellige størrelser, der konfirmentene fra Manglerud og Lambertseter sover. På morgenen serveres det frokost (og kaffe til trøtte ledere), på kveldstid er det vafler og toast



til 67 ungdommer. Campen, som er rigget for de to nabomenighetene, skal være en trygg havn på en stor leir. Her er det alltid mulighet for en prat med noen av lederne, det står solkrem og myggmiddel framme, og det ropes jevnlig «husk å drikke vann!». Årets konfirmantleir hadde nemlig bare soldager.

Leirliv og fellesskap

En dag på KonfACTION begynner med frokost og deretter morgenmøte i et stort telt med scene, band, lys og bilde som gjør at det er mulig å formidle noe og synge sammen med over 1000 andre. Så bærer det ut på ulike aktiviteter. Mangleruds konfirmanter var blant annet med på padeltennis, SUP, Mesternes mester, fiske, fotball, volleyball og havkajak.

Der får de bli kjent med konfirmanter fra andre menigheter. Etter en liten middagspause går de fleste bort til Bø Sommarland, der man kan boltre seg i sklier og bassenger, eller nyte sola

på gresset. Etter gruppesamlinger er det tid for kveldsmøte med musikk, underholdning og en tale. På kveldstid er det mulighet for ulike aktiviteter på området. Siste kvelden var det «globalmarked» der vi samlet inn penger til organisasjonen Idrett uten grenser, og våre konfirmanter stekte vafler og laget armbånd i massevis!

Å føle seg ønsket

Temaet for leiren var «ønsket». På ulike måter ble temaet belyst, gjennom bibelfortellinger, fortellinger fra ulike folks liv, aktuelle eksempler for ungdommene og aller viktigst: gjennom et fellesskap der man føler seg ønsket. Hver dag var det også gruppesamlinger der alle fikk mulighet til å reflektere over temaene som ble tatt opp.

Høydepunkt for konfirmentene

Manglerud menighet har tatt med konfirmentene til KonfACTION i tre år nå, og i tillegg til bli-kjent-leir i januar, spennende samlinger i kirken og husgrupper rundt hos folk i menigheten, er det fint å kunne reise på en leir der vi blir en del av et enda større fellesskap og kan legge til rette for andre typer opplevelser og aktiviteter enn vi har ressurser til i Manglerud kirke.

Mange av konfirmentene synes dette er konfirmanttidens høydepunkt! I september blir det konfirmasjon, og noe av det viktigste vi ønsker at konfirmentene skal få med seg, er at de er ønsket av Gud, og at de er ønsket som en del av kirkens fellesskap. Det håper vi sitter igjen etter årets KonfACTION i Bø.



KRIK er for alle som liker å ha det gøy!

Tekst: Birgitte Kvangarsnes Kessel

Det er fredag kveld i kirken, og duften av nystekte ostesmørbrød sprer seg gjennom kjellergangene. I barne- og ungdomsrommene leker og prater barn og voksne sammen. Det spilles bordtennis, fotballspill og Ligretto, før en av lederne plutselig roper:

– Nå er det tid for dagens konkurranse!

Da stiger temperaturen og engasjementet.

Ved fotballspillet møter jeg Nathalie, Tuva og Alice, som alle har vært med på KRIK en stund. De forteller ivrig om hva som skjer på fredagskveldene.

– Først møtes vi i gymsalen og har leker der. Så har vi en liten andakt, før vi går til kirken etterpå, forteller Nathalie.

For Tuva er kveldsmaten et klart høydepunkt.

– Det beste med KRIK er toasten!

Alice trekker fram lekene som favoritt, mens Nathalie mener mange gleder seg mest til den faste konkurransen på slutten av kvelden.

– Mange liker konkurransen, sier hun.

Her kan deltakerne vinne en boks Pringles. Noen ganger handler det om ferdigheter, andre ganger er det flaks som avgjør.

– På andakten lærer vi noe om livet, legger Nathalie til.

Variasjon og fellesskap

Ingen KRIK-kvelder er helt like. Noen fredager er det utelek, andre ganger kinokveld eller spillkveld. To ganger i året arrangeres KRIK-leir – et døgn med lek, fellesskap, gode måltider og overnatting.

– Lekene på leiren er det beste, sier Alice.

Nathalie forteller at de eldste barna får være med på «Mission

Impossible» ute i mørket.

– Det pleier å være kjempegøy! Vi får også hemmelige oppdrag som de andre skal prøve å gjette på slutten av leiren.

For de yngste er det egne aktiviteter innendørs.

Tros-, idretts- og livsglede

KRIK står for Kristen Idrettskontakt. Målet er å skape et fellesskap preget av trosglede, idrettsglede og livsglede. Her handler det ikke om å være best i idrett. Alle kan være med, uansett ferdigheter og erfaring. KRIK samler barn, ungdom og voksne på tvers av alder, og legger vekt på inkludering, lek og fellesskap.

Hver samling inneholder også en kort andakt med temaer som er relevante for barna. Det er rom for spørsmål og undring, og ingen forventning om at deltakerne må tro for å være med.

– Hvem kan være med på KRIK?

– Alle som liker å ha det gøy, svarer Nathalie med et smil.

Mye aktivitet

Sara er en av initiativtakerne til KRIK Manglerud. Sammen med mannen ønsket hun å skape et tilbud der også aktive barn kunne finne sin plass i kirken.

– Kirken er ikke bare for dem som liker å sitte stille. KRIK forener tro og fysisk aktivitet og skaper et fellesskap på tvers

KRIK

KRISTEN IDRETTSKONTAKT

17 000 medlemmer og 300 lokallag

Fokus: trosglede, livsglede og idrettsglede

KRIK Manglerud er for barn og ungdom i alderen 8–14 år og møtes omtrent annenhver fredag.

Se side 9 for høstens samlinger.

av alder og kjønn. Alle er velkomne, uansett ferdigheter, forteller hun. Hun ser fram til en ny KRIK-høst.

– Jeg gleder meg til å utvide tilbudet slik at vi kan følge barna videre når de blir eldre. Og så gleder jeg meg selvfølgelig til høstens KRIK-leir på Østmarks-



RYEN Tannhelseklinikk



Kr. 695,-

Førstegangsundersøkelse
inkl. to røntgenbilder, enkel tannrens og puss

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.

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 ta imot 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.

Supersøndag 23. august

Semesteroppstartsgudstjeneste for hele familien. Vi starter et nytt semester sammen i kirken, og samles til felles familie-gudstjeneste for store og små. Gudstjenesten er barnevennlig med dåp, nattverd, barnevennlig formidling og sanger vi kjenner fra Supertirsdager og fra barnekirka.

Supersøndag 13. september

Supersøndag med utdeling av fireårsbok for alle fireåringer! Følg med i posten for invitasjon. Familiefrokost fra kl. 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 11. oktober

Supersøndag med høsttakkefest. Bryn speidergruppe deltar. Vi snakker om gavene vi får fra naturen og hvordan vi kan vise takknemlighet for det. Ta gjerne med noe hjemmefra, som du er takknemlig for! Det kan du enten legge på takkebordet i kirken under gudstjenesten eller så kan du ha det med deg på plassen din i gudstjenesten! Kanskje er det et kosedyr, eller kanskje er det noe frukt eller grønt fra hagen du vil dele med menigheten?

Sportgudstjeneste i Østmarkskapellet

18. oktober - NB! Kl. 12.00. KRIK Manglerud reiser på leir til Østmarkskapellet, og i den forbindelse flytter vi vår gudstjeneste dit denne søndagen. Selve leiren er laget og tilpasset for barn fra 8-14 år (men småsøsken til barn i målgruppen er også velkomne), og gudstjenesten på søndagen er for alle, små som store. Merk at gudstjenesten begynner kl. 12.00.

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: 20. september og 8. november



Er du født i 2012? Påmeldingen er åpen! Nå er det din tur til å være konfirmant!

Mer info finner du på kirken.no/manglerud, under fanen "konfirmasjon".



Supertirsdag

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

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

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: 10. august, 24. august, 7. september, 21. september, 5. oktober, 19. oktober, 2. november, 16. november, 30. november.



KRIK-fredager

Annenhver fredagskveld kan barn i alderen 8–14 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 hangout med biljard, bordtennis eller hva annet barna ønsker. Noen av fredagene blir det kinokveld og kiosk.

Oppmøte kl. 18.00 på Ryenberget skole. Etter ca en time går vi sammen til Manglerud kirke. Vi avslutter ca kl. 20.00. For mer info og påmelding, bli med i Spond-gruppen vår med koden

Datoer: 4. september, 18. september, 2. oktober, 17.–18. oktober (LEIR), 13. november og 27. november.

ABLE

TRAFIKKSKOLE



Trafikalt grunnkurs

Ønsker du å ta trafikalt grunnkurs?

Sted: Able Trafikkskole AS Ryensvingen 15, 0680 Oslo

7.september, 5.oktober og
2.november

Tlf.: 91803412

E-post: tore@abletrafikkskole.no



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!

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle velkommen til torsdagstreff annenhver 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/ofring.

13. august Vaffeltreff. Ofring.

27. august Frelsesarmeen v/ Jens Baade. Utlodning

10. september Sanger fra fjern og nær om kjærlighet, svik, savn og lengsel v/Bjørn O. Bjørntoft, Jan E. Nilsen, Øyvind Yri og Anne Marie Lofthus Hindahl. Ofring

24. september Fabelaktige Fiff og Fam v/ Solveig Melkeraen. Utlodning.

8. oktober Vise for vise – eller vise versa. Og hvis jeg ikke ble mye klokere, fikk jeg i hvert fall rydde litt v/Anders Heimdal. Ofring

22. oktober Minnelandet v/Ine Hoem. Utlodning

5. november Historier fra Gaustad asyl v/ Elisabeth Kjølholdt. Ofring

19. november 150 år siden Slingsbys førstebestigning av Store Skagastøltind og hvordan fjellsport og nasjonsbygging gikk, og ikke gikk hånd i hånd v/ Knut Ihlen Tønsberg. Utlodning

03. desember Adventsfest



Fellesskapskveld kl.

19.00

På fellesskapskveldene inviteres du til å være med i et godt fellesskap der fellessang, foredrag, samtale og kveldsmat er sentrale ingredienser. Vi møtes onsdag kveld kl. 19.00 i kirkens storesal, cirka en gang i måneden, til varierte og spennende foredrag.

9. september: Ingvar Isene fra Stefanusalliansen kommer og snakker om deres viktige arbeid. Stefanusalliansen er en misjons- og menneskerettighetsorganisasjon som særlig jobber for trosfrihet.

14. oktober: Thomas Berbom snakker om temaet "Tvil og tro" med utgangspunkt i apostelen Tomas.



ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Lambertseterveien 2, 1160 OSLO

☎ 461 90 056

✉ post@annelinebegravelsesbyraa.no

🌐 annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



Kirkeboka

Døpte

Mikkel Strand Ytterstad
Melvin Strand Ytterstad
Brynjar Ilje Langfeldt
Tiril Alexandra Guneriussen
Wilhelmsen
Agnes Lowzow
Sophia Torset
Filip Pilskog
Emma Ulvolden-Næss
Dylan Dumo Jonassen
Emil Lekøen Nygård
Anette Bergli-Christensen
Jenny Melling Skogsrud
Charlotte Gardiner-Dinesen
Margrete Denk
Sigrid Gustafsson Ringstad
Melody-Aisha Valenzuela
Mbakeh
Hedda Stamnes Vraalsen
Jakob Amundsen-Strømme
Ola Bismo Standal
Silje Hylen

Døde

Stein Arne Jordbrånen
Inger Helene Nøkleby
Anne-Mari Johnsen
Turid Andresen
Torbjørn Flatnes
Kari Aarum Lien
Sven Ove Moen
Ruth Jorunn Klemetsrud
Arnold Haukerei
Masako Claussen
Svein Harry Nesse
Bjørn Berdon Engh
Brit Johannessen
Ester Margrethe Ågren
Arve Walter Sørlund
Arild Pedersen
Ragnar Solbakken
Elisabeth Løkholt
Gerd Aastangen
Solveig Aamodt Nybakk

Lørdagstreff i kirken

Manglerud og Oppsal menigheter ønsker alle velkommen til lørdagstreff. Treffene er spesielt tilrettelagt for mennesker med funksjonsvariasjoner. Vi begynner kl. 12.00 med samling i kirkerommet. Der tenner vi lys, synger litt og har en kort refleksjon. Etterpå er det bevertning – og bingo. Vi avslutter ca. kl. 13.30.

Datoer:

29. august: Manglerud kirke

19. september: Oppsal kirke

24. oktober: Manglerud kirke

21. januar: Oppsal kirke

Besøktstjeneste på

Abildsøhjemmet

Diakonimedarbeider besøker sykehjemmet hver første tirsdag i måneden fra kl. 10.00–15.00 for samtaler og samvær med beboere og pårørende.

Følg med på våre nettsider for mer informasjon. Vel møtt!

Kirke & kultur

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

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 som deg, dele erfaringer, sorger og gleder – og få litt støtte til å møte hverdagen. Det er ingen påmelding. Kom som du er, og bli så lenge du vil.

Datoer for samlingene:

2. september, 7. oktober, 4. november og 2. desember



Høsten: Manglerud gård seniorakademi

Foredragene starter nå kl. 14.30. Medlemskontingent er kr 100 per 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.

Program

25. august: Folkeminnegransker og forfatter Thor Gotaas. Koeliv og eneboere i skogen: Hvorfor valgte noen ensomheten i ei lita koie?

1. september: Mona Ringvej, historiker og forfatter. Når ble Norge et demokrati og hva er viktig for å beholde det?

15. september: Geir O. Pedersen, tidligere norsk FN-ambassadør, tidligere FN-spesialutsending til Syria og Midtøsten. Aktuelt om Midtøsten.

Mye skjer daglig, fokus vil avhenge av situasjonen i september.

6. oktober: Inge Eidsvåg, tidligere rektor Nansenskolen, forfatter, kåsør. Men livet lever! Om aldringens forunderligheter, vemod og gleder.

20. oktober: Stein Reegård, tidligere statssekretær og sjeføkonom i LO. Blir EUs indre marked en vekstmotor som står seg økonomisk mot Kina og USA, og hvilken rolle ønsker EU at Norge skal ha?



3. november: Helge Simonnes, Tidligere sjefsredaktør i Vårt Land, forfatter. Mellomvalg i USA 3. november, hva kan det bety for USA og verden?

17. november: Professor i Latin-Amerika-studier Benedicte Bull Røver-imperialismen: Med Trump på tokt i Latin-Amerika

[Manglerunden 11]

GRØNT HJØRNE

Billige nettkjøp kan ha en høy pris for klima, natur og menneskene som produserer varene. Samtidig arbeider Manglerud menighet for å redusere sitt eget klimaavtrykk. Menighetens grønne gruppe setter søkelys på både egne handlevaner og hvordan kirken kan bli et grønt miljøfyrtårn.

Billig å handle på nett, men ...

I menighetens grønne gruppe spør vi oss selv hva vi kan gjøre for å fremme klima og naturmangfold. Mye må skje politisk, men hva kan hver enkelt av oss gjøre? Hva med våre handlevaner?

Billigvarer med skjulte kostnader

Mer og mer av det vi handler, kjøper vi på nett. Vi finner pakkebokser rundt i området der vi med en QR-kode henter ut våre «nettkupp».

Det er på sin plass å løfte en advarende pekefinger, for eksempel mot tilbudene om billige kinesiske varer. Temu, Shein, AliExpress og andre kinesiske handelsplattformer sender millioner av pakker med billige varer til nordmenn hvert år.

La oss se på noen sider ved disse kjøpene. Vi starter i Kina og ender opp på Manglerud.

Miljøgifter og arbeidsforhold

En rekke tester av klær som selges av kinesiske nettbutikker, kan tyde på at kontrollen med hvilke kjemikalier som brukes i produksjonen er dårligere. Det er påvist klær med helse- og miljøskadelige tungmetaller og andre stoffer som er strengt regulert i Norge.

Fabrikkarbeiderne betaler en høy pris for våre billige varer. De er mer utsatt for miljøgifter og helsefarlige stoffer enn vi som kjøper og bruker produktene. I tillegg fører produksjonen til betydelig kjemisk forurensning av elver, grunnvann og vassdrag som lokalbefolkningen er avhengig av til drikkevann og matproduksjon.

Lavpris betyr også ofte underbetalte fabrikkarbeidere.

Kopivarer og problematiske materialer

Du kan lett bli lurt. Det bugner av piratkopier som selges til en brøkdel av prisen på originale varer.

Et annet problem er at plast kan produseres svært billig ved hjelp av miljøgifter som er forbudt i produkter som selges i Norge, men som er tillatt i Kina.



Den lange reisen til Manglerud

Kanskje den største miljøutfordringen finner vi på strekningen mellom Kina og Manglerud. Varer fra kinesiske nettbutikker sendes ofte med fly, noe som gir transportutslipp

som kan være rundt 60 ganger høyere enn dersom varene ble fraktet med containerskip, slik mange varer til norske butikker blir.

Når skjermen lokker til mer forbruk

En annen utfordring er hvordan billigproduktene markedsføres. Små, nesten umerkelige signaler på skjermen dytter oss mot nye kjøp. Kleskjedene spiller på samvittighet, hastverk, lojalitet og identitet. Når varen i tillegg er billig, blir det lett å kjøpe ting vi egentlig ikke trenger.



Mer bevisste valg

Den største miljøutfordringen er at vi kjøper altfor mange ting. Derfor kan vi alle bidra ved å bli mer bevisste på egne handlevaner.

Teksten er delvis skrevet av Stein Villumstad, delvis basert på materiale fra Framtiden i våre hender.



Kirken et miljøfyrtårn?

Av: Stein Villumstad

Manglerud menighetsråd har i sin handlingsplan et mål om å gjøre kirken grønnere ved å redusere energiforbruket. Et jordvarmeanlegg kan erfaringsmessig redusere strømutfgiftene med 60–70 prosent. Derfor ønsker menighetsrådet å få et slikt system på plass.

Vi snakker om en investering på flere millioner kroner. Kirkelig fellesråd i Oslo (KfO) har antydnet at et spleiselag med menigheten kan være aktuelt. Menighetsrådet har derfor besluttet å be om samtaler med KfO om finansiering og gjennomføring.

Grønn gruppe følger utviklingen med stor interesse. Tenk om Manglerud kirke kunne bli et ekte grønt miljøfyrtårn!



Foto: Maria Freim

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 høst

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

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.

Lørdag 5. september kl. 11.00 og 13.00 Konfirmasjon.

Søndag 6. september kl. 11.00

Femtende søndag i treenighetstiden
Mika 6,6–8, Fil 1,9–11, Matt 5,38–48
Konfirmasjon.

Søndag 13. september kl. 11.00

Sekstende søndag i treenighetstiden
Salme 40,2–6, Rom 8,19–23, Mark 7,31–37
Supersøndag med dåp og nattverd.

Søndag 20. september kl. 11.00

Syttende søndag i treenighetstiden
Job 19,21–27, 2 Tim 1,7–12, Joh 11,17–29 og/eller 30–46
Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Barnekirke.

Søndag 27. september kl. 11.00

Attende søndag i treenighetstiden
Jes 53,1–5, Hebr 2,10–18, Matt 8,14–17
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 4. oktober kl. 11.00

Nittende søndag i treenighetstiden
Salme 36,6–11, Gal 5,16–26, Matt 5,20–26
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 11. oktober kl. 11.00

Tyvende søndag i treenighetstiden
1 Sam 18,1–4, Hebr 13,1–3, Joh 11,1–5
Supersøndag med dåp og nattverd.
Høsttakkefest. Speidere fra Bryn deltar.

Søndag 18. oktober kl. 12.00 i Østmarkskapellet

Tjueførste søndag i treenighetstiden
Jer 29,4–7, Rom 13,1–7, Matt 22,15–22
Ikke gudstjeneste i Manglerud kirke, men sportsgudstjeneste i Østmarkskapellet.

Søndag 25. oktober kl. 11.00

Bots- og bønnedag
Jer 18,1–10, Rom 2,1–11, Luk 13,22–30
Gudstjeneste med nattverd.

Søndag 1. november kl. 11.00

Allehelgensdag
Jes 49,8–10, Åp 7,9–17, Matt 5,1–12
Gudstjeneste med nattverd. Manglerud kirkes vokalgruppe deltar.

Søndag 8. november kl. 11.00

Tjuefjerde søndag i treenighetstiden
Salme 126,1–6, Fil 1,2–6, Joh 6,63–69
Gudstjeneste med nattverd.
Barnekirke.

Søndag 15. november kl. 11.00

Tjuefemte søndag i treenighetstiden
1 Mos 15,1–6, Rom 4,1–8, Mark 2,1–12



23.august kl 12 ved Trond Løberg

30.august kl 12 ved Jon Aalborg

6.september kl 12 ved Hanna Barth Hake.

13.september kl 12 ved Taler kommer.

20.september kl 12 ved Mortensrud menighet.

27.september kl 12 ved Kjell Nordstokke

4.oktober kl 12 ved Turid Skorpe Lannem

[14 Manglerunden]

11.oktober kl 12 ved Gunnar Kagge

18 oktober kl 12 ved Birgitte Kvangarsnes Kessel

25.oktober kl 12 ved Taler kommer

1.november kl 12 ved Silje Kvamme Bjørndal

8.november kl 12 ved Knut Helge Badendyck-Møller

15.november kl 12 ved Karl Olav Sandnes

22.november kl 12 ved Finn Folke Thorp

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 22. november kl. 11.00

Domssøndag/Kristi kongedag

Jes 57,14–16, Åp 20,11–13, Matt 25,31–46

Supersøndag med dåp og nattverd.

Søndag 29. november kl. 11.00

Første søndag i advent

Jes 61,1–3, Åp 5,1–5, Luk 4,16–22a

Gudstjeneste med dåp og nattverd. Abildsø bygdekor deltar.

Søndag 6. desember kl. 11.00

Andre søndag i advent

Jes 65,17–19, 1 Kor 15,50–57, Luk 21,27–36

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 13. desember kl. 12:00

Tredje søndag i advent

Jes 40,1–5, Jak 5,7–8, Luk 3,7–18

Sentergudstjeneste på Manglerud senter med julespill.

Søndag 20. desember kl. 11:00

Fjerde søndag i advent

Mika 5,1–4a, Fil 4,4–7, Luk 1,39–45

Julesanggudstjeneste med dåp og nattverd.

**VIKEN
ADVOKATENE**

— TRYGG JURIDISK BISTAND —

Trygg juridisk bistand når du trenger det

 **30 min gratis veiledning**
– ta kontakt for time!

Dette kan vi hjelpe deg med:

- Arv og skifte
- Testament og fremtidsfullmakt
- Samboeravtaler og familierett
- Kjøp og salg av eiendom
- Mangler ved boligkjøp
- Arbeidsrett
- Erstatningskrav
- Pengekrav og inkasso
- Kontraktsrett
- NAV saker
- Trygde saker

 Advokat Brar
984 10 538

 Advokat Nawaz
404 34 362

 post@vikenadv.no

 www.vikenadv.no

 Edvard Griegs vei 1, 1410 Kolbotn

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 Foterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no



La humla suse i enga!

Blomsterenga som menigheten sådde under fjorårets Skaperverkets dag, er i ferd med å vokse til.

Tekst: Stein Villumstad

Foto: Harold Lenderts

Kløveren har allerede fått godt fotfeste, og etter hvert håper vi at stadig flere blomster vil sette farge på enga. Med et rikt mangfold av blomstrende planter ønsker vi å skape et lite fristed for humler, bier og andre pollinerende insekter.

Et lite bidrag til naturen

Humler, bier og andre pollinatorer gjør en uvurderlig jobb i naturen. De sørger for pollinering av blomster, frukttrær og bærbusker, og er helt avgjørende for både biologisk mangfold og matproduksjon. Samtidig vet vi at mange av disse artene er under press fordi blomsterenger og naturlige leveområder blir stadig færre.

Omsorg for skaperverket

En blomstereng ved kirken er kanskje et lite tiltak, men den er et synlig

uttrykk for menighetens ønske om å ta vare på skaperverket. Når vi gir naturen litt mer plass, skaper vi også bedre levevilkår for insektene som holder økosystemene våre i gang.

Vi gleder oss til å følge utviklingen

gjennom sommeren og håper enga etter hvert vil bugne av farger, summing og liv.

Det gamle munnhullet er fortsatt like aktuelt: *La humla suse!*

Vår nye kantor,
Magnus Køhn



Manglerud menighet kan glede seg til å bli kjent med vår nye kantor, Magnus Køhn som tiltrer stillingen 1. oktober.

De siste årene har Magnus arbeidet som kirkemusiker i Sjømannskirken på Costa del Sol i Spania, og det siste året som organist i Nittedal. Vi deler følgende utsagn som kan være hans første hilsen til Manglerud menighet: "Nå ser jeg frem til å bli kjent med menigheten og bidra med musikk i gudstjenester og kirkelige handlinger.

