

Manglerunden

Nummer 3/2025 · Årgang 57

Lokalblad for Manglerud menighet



3 La håpet leve!

Etter våpenhvilen i oktober 2025 håper vi på fred, men veien dit er lang. Menighetsrådet støtter fred og rettferdighet for alle i Midtøsten.



6 Oppussing i kirken!

Kirken får nye, universelt utformede toaletter og dusj som gir bedre tilgjengelighet for alle. Arbeidet nærmer seg slutten, og menigheten takker Kirkelig fellesråd for innsatsen.



16 Julesider

Snu bladet rundt 180 grader. Her finner du alt program i advents- og juletiden i kirken! Les også andakten på baksiden.

8-9 Møt Marie

– ny diakonimedarbeider med hjerte for håp

Marie (46) er ny diakonimedarbeider i Manglerud kirke, med en bakgrunn som kunstner og sykepleier. Hun brenner for å gi omsorg, håp og humor til mennesker i sårbare livssituasjoner. Hun ønsker særlig å støtte ungdom, eldre og pårørende gjennom nærvær, dialog og nye prosjekter i kirken.





Redaktør:
Maria Freim

Bidragsytere i dette nummeret:

Maria Freim
Stein Villumstad
Kjetil Hoel Hauge
Marie Svindt
Kristine Berbm
Ingrid Fantoft
Birgitte Kessel
Harold Leenderts

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

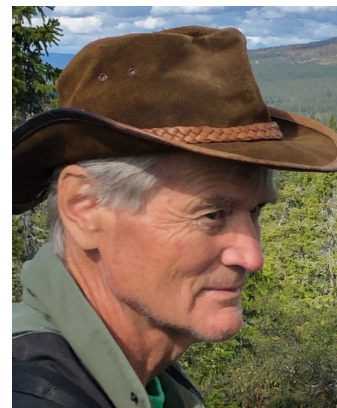
Priser:

Helside: 3900 kr
Halvside: 2500 kr
Kvartside: 1800 kr
Rubrikk: 600 kr

Menighetsrådslederens tanker

- Kirke åpen for alle?

I løpet av høsten er det gjennomført viktige oppgraderinger i Manglerud kirke. Universell utforming -eller tilgjengelighet- er stikkord. Kirken skal være tilgjengelig for alle, uavhengig av funksjonsvariasjoner. Dette er et betydelig løft som Kirkelig Fellesråd har stått for. Rullator, rullestol eller krykker skal være naturlige hjelpemidler som kan bringe oss sammen i kirken. Dette løftet med fysisk tilrettelegging bør sende et signal til å granske om det er andre hindringer som gjør at kirken ikke oppleves som åpen for alle. I noen undersøkelser er det antydning at kirken er et sted for «den borgerlige middelklasse». Selv om det kan være vanskelig å definere hva denne klassifiseringen betyr, antyder det uansett at det er en del av vår befolkning som tydeligvis føler oss mer velkommen innenfor kirkens rammer enn andre. Jeg minnes Jesu fortelling om de to i templet. Han som priset seg for ikke være som alle de andre (de som ikke nådde opp i statuskampen), og han som stod nederst og nærmest unnskyldte seg for at han var til. Jesus gjorde det klart at han så og hadde omsorg for mannen ved døra.



I vårt internasjonale humanitære solidaritets-engasjement ønsker vi å reise opp de fattige og undertrykte og de som lever i utenforskap. Dette gjør vi blant annet gjennom vårt misjonsengasjement og deltakelse i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon.

Hvordan forholder vi oss, og hva gjør vi i vårt eget nærmiljø? Vi kan selvsagt si at «kirken er åpen for alle», men det er et grunnleggende prinsipp i kommunikasjon vi må ha i minne. Det er ikke budskapet som sendes som teller, men det som blir oppfattet.

Jeg er glad for at menigheten ikke er et meningsfellesskap. Jeg drømmer om et fellesskap som tiltrekkes av mennesker med mange ulike meninger og på tvers av sosiale ulikheter. Mennesker som rett og slett ønsker et fellesskap som enkeltvis og sammen i undring søker betydningen av mysteriet Gud som ble menneske.

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 3-25"





Kristne søker tilflukt i kirker på Gaza. (Bilde fra Bibelselskapet)

Les artikkelen " Biskopene i Den norske kirke: – Vi er rystet" her.

Manglerud menighetsråd med uttalelse:

LA HÅPET LEVE!

Manglerud menighetsråd om lidelsene det palestinske folket gjennomgår.

Manglerud menighetsråd har med sorg og avmakt fulgt utviklingen i Midtøsten, særlig i Det hellige land.

I løpet av noen oktoberdager er det gjennom en våpenhvile tent et håp om at bombene stilner og nødhjelp kommer fram til lidende mennesker. Nå starter det svært krevende arbeidet med framtidige løsninger som skal føre til en varig og rettferdig fred.

Biskopenes uttalelse

De grunnleggende problemene er ikke endret med en våpenhvile. Vi stiller oss derfor fullt og helt bak Den norske kirkes biskoper og deres uttalelse fra 14. mai 2025 «Salige er de som skaper fred (Matt 5,9).» Biskopene understreker at alle mennesker er skapt i Guds bilde, og har samme ukrenkelige verdi: «Derfor

kan vi ikke være tause når mennesker fratas sin menneskelighet. ... Vi hører våre palestinske trossøskens rop om at vi, som kirke, må stå opp mot de overgrep vi ser skje foran oss.» Vi fordømmer Hamas sin terroraksjon 7.oktober 2023. Samtidig tar vi sterk avstand fra Israels uforholdsmessige og brutale respons som har skapt uendelige lidelser og massive ødeleggelser.

Stå i solidaritet

Vårt rop har bakgrunn i krigens lange og smertefulle historie: tiår med okkupasjon, kontinuerlig fordrivelse, konfiskering av land, ødeleggelse av hus og hjem, hindring av mobilitet, fravær av grunnleggende rettigheter, krig og voldsbruk.

Som kristne og som menighet, vil vi stå i solidaritet med det palestinske folk. Vi vil støtte de palestinske

kristne og deres nærvær i landet, slik de har bedt om i tiår etter tiår. Vi vil søke samarbeid med solidaritetsbevegelser, myndigheter og mennesker av god vilje for å vise det palestinske folk at vi følger opp våre ord om medfølelse og forståelse med handlinger for rettferdighet og forandring

Fred med rettferdighet for alle

Vi ser håp i våpenhvilen som ble inngått og krever at arbeidet mot en fredsløsning ikke må skje på bekostning av oppgjør med fortidens urett og overgrep, uansett hvem som har stått bak.

Sammen med våre kristne søstre og brødre i Det hellige land ber vi om fred med rettferdighet for alle; jøder, kristne og muslimer.

Manglerud menighetsråd, Oslo
21.10.2025

Kontakt staben

Daglig leder (vikar): Lene Christine Mikalsen
(Post.Manglerud.oslo@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:

Stein Villumstad (svillums@hotmail.com)

Martha Søreide (martha.soreide@hotmail.com)

[Manglerunden 3]

Gudstjenester i vinter

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

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 deltar. Ingrid Fantoft, solist

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.

Torsdag 13. november kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd og påfølgende kirkelunsi.

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. Solist Malin Wikmark og forsangere fra Manglerud kirkes vokalgruppe.

Søndag 23. november kl. 11:00

Domssøndag / Kristi kongedag

5 Mos 30,15–20, 1 Kor 15,22–28, Joh 9,39–41

Harry Potter-gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 30. november kl. 11:00

Første søndag i advent

Salme 24,1–10, Rom 13,11–12, Matt 21,1–11

Gudstjeneste med dåp, nattverd og barnekirke. Abildsø bygdekor.

Søndag 7. desember kl. 19:00

Andre søndag i advent

Salme 33,18–22, Hebr 6,13–19a, Joh 14,1–4

Lysmesse med presentasjon av årets konfirmanter.

Torsdag 11. desember kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd og påfølgende kirkelunsi.

Søndag 14. desember kl. 12:00

Tredje søndag i advent

Jes 35,1–10, 1 Kor

3,18–23, Matt 11,2–11

Sentergudstjeneste.

Barn fra menighetens barnegruppe

bidrar med julespill og Manglerud kirkes vokalgruppe deltar.

Søndag 21. desember kl. 11:00

Fjerde søndag i advent

Rut 4,13–17, Rom 15,8–13, Luk 1,46–55

Julesanggudstjeneste med dåp og nattverd.

Onsdag 24. des kl. 13:30 og 15:00

Julaften

Jes 9,1a.2.6–7, 1 Joh 1,1–4, Luk 2,1–20

Julaftensgudstjeneste. Manglerud og Høyenhall skolekorps og Selma Holth deltar kl. 13:30 og Østre Aker musikkorps og Selma Holth deltar kl. 15.

Torsdag 25. desember kl. 12:00 Juledag

Ordsp 8,1–2.22–31, Hebr 1,1–6, Joh 1,1–14

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd. Solist Sonny Holth og Maya Ingelstad på flygelhorn.

Fredag 26. desember kl. 11:00

Stefanusdag / 2. juledag

Jer 31,15–17, Apg 7,52–60, Matt 2,16–23

Felles gudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Manglerud kirke, nattverd.

Kirkeboka

Døpte

Thilia Sofie Tonning Andersen

Ellinor Olafsrud

Mille Sønnevik Gundersrud

Vincent Casaverde Aasnes

Stella Nerell-Dahl

Sebastian Fjeldaas Sneltvedt

Amanda Holen Venbakken

Sander Nermark

Norun Berg Åse

Aleksander Grymyr-Willadsen

Jacob Dahl Rishaug

Trond Grøtting

Jorunn Enny Svanberg

Evensen

Grete Synnøve Saastad

Grete Delge

Lillian Helene Soot

Bjørn Egil Andersen

Alison Wirsching Grytte

Inger Berit Jørgensen

Wenke Jansen

Inger Kristine Brenn David-

sen

Egil Jensen

Björg Sophie Helsten

Frank Solberg Hermansen

Kyrre Mosleth

Helga Ovidia Nilsen

Arvid Birger Torp

Døde

Åse Thorstensen

Knut Paal Forsberg

Heidi Ødegaard

FONUS

BEGRAVELSESBYRÅ

Vi er her nå du trenger oss

Manglerud Senter

Plogveien 6

0679 Oslo



Telefon: 22 27 85 00

fonus.no

Søndag 28. desember kl. 11:00

Romjulsøndag

Salme 1,1–6, 1 Tim 3,16, Matt 2,13–15

Felles gudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Bøler kirke, nattverd.

Onsdag 31. desember kl. 23:15

Nyttårsaften

Fork 3,1–2.4–7.11a, 1 Pet 1,22–25, Luk 13,6–9

Felles gudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Oppsal kirke, nattverd.

Torsdag 1. januar

Nyttårsdag

4 Mos 6,22–27, Fil 2,5–11, Luk 2,21

Felles gudstjeneste i Lambertseter kirke.

Søndag 4. januar kl. 11:00

Kristi åpenbaringsdag

Jes 60,1–6, Ef 3,1–7, Matt 2,1–12

Supersøndag med dåp og nattverd. Menighetens julefest.

Søndag 11. januar kl. 11:00

Andre søndag i åpenbaringstiden

Jes 42,1–6, Apg 18,24–19,7, Matt 3,13–17

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 18. januar kl. 11:00

Tredje søndag i åpenbaringstiden

1 Mos 1,26–31, Åp 21,1–6, Joh 2,1–11

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 25. januar kl. 11:00

Fjerde søndag i åpenbaringstiden

Salme 146,1–10, Rom 16,25–27, Luk 18,35–43

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 1. februar kl. 11:00

Såmannssøndagen

Jes 55,8–13, Hebr 4,12–13, Luk 8,4–15

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 8. februar kl. 11:00

Kristi forklarelsesdag

5 Mos 18,15–18, Åp 1,9–18, Matt 17,1–9

Supersøndag med karneval, dåp og nattverd.

Søndag 15. februar kl. 11:00

Fastelavnssøndag

Høys 8,6–7, 1 Kor 13,1–7, Joh 17,20–26

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Onsdag 18. februar kl. 19:00

Askeonsdag

Joel 2,12–13, 1 Pet 3,18–4,2, Matt 6,1–6.16–18

Gudstjeneste med askekors og nattverd.

Søndag 22. februar kl. 11:00

Første søndag i fastetiden

1 Mos 2,8–9; 3,1–8, Jak 1,12–16, Matt 4,1–11

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 1. mars kl. 11:00

Andre søndag i fastetiden

1 Mos 32,24–30, Jak 1,2–8, Matt 15,21–28

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 8. mars kl. 11:00

Tredje søndag i fastetiden

1 Sam 18,6–14, Ef 5,1–2.8–11, Luk 11,14–28

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

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.

**Velkommen til****sportsgudstjenester****i Østmarkskapellet****Søndag 2. november kl 12:00**

Gudstjeneste ved Dag Høyem.

Organist Jan Ørnulf Melbostad.

Søndag 9. november kl. 12:00

Gudstjeneste ved Knut Helge

Badendyck-Møller. Organist

Bernt Nordset. Kapellvakt:

Ledere fra Nordstrand og

Ljan kirker, ansvarshavende:

Marianne Fraser Lende.

Søndag 16. november kl 12:00

Gudstjeneste ved Reidar

Strand. Organist: Merete Falck.

Kapellvakt: Kristian Rem med venner.

Søndag 23. november

Gudstjeneste ved Maicon

Silva Steuernagel, Engelsk

gudstjeneste. Kapellvakt:

Oslo International Church,

ansvarshavende: M.S.S.

Søndag 30. november kl 12:00

Gudstjeneste ved Espen Andreas

Hasle. Organist: Helge Strømme

Søndag 7. desember kl: 17:00

Gudstjeneste med grøt ved

Morten Holmqvist. Organist:

Fra Ljan menighet. Kapellvakt:

Fakkeltog fra Grønmo kl. 16,

gudstjeneste kl. 17, risgrøt kl. 18





Manglerud gård seniorakademi

Seniorakademiet fortsetter sine foredrag i 2026 og kan tilby noen spennende temaer og foredragsholdere.

Foredragene holdes på Manglerud gård, annenhver tirsdag kl. 14:30.

Bli medlem for kr 125 pr. år. Inngang kr 150 for medlemmer og kr 175 for ikke-medlemmer.

Vi fortsetter rekken med interessante foredrag:

20.januar: Finn Myrstad, Fagdirektør, Forbrukerrådet «Avlytter telefonen meg? En innledning om hvordan teknologiselskapene overvåker og forsøker å manipulere oss».

3.februar: Kjetil Raknes, forfatter, instituttleder "USA, rasisme nå og før".

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

3.mars: Magnus Marsdal, leder for Manifest tankesmie, forfatter. Tema om samfunnsøkonomi (konkretiseres senere).

17.mars: Sigbjørn Halsne, Krigshøgskolen. "Sikkerhetssituasjonen i nord-områdene".

Hold hjernen i trim! Følg våre foredrag!

Viktige ting skjer i kirken

De som har besøkt kirken i løpet av høsten har observert at det skjer saker og ting.

Store forbedringer på vei

Festivaltoaletter har preget utemiljøet både ved hovedinngangen til kirken og til kontordelen. Disse har vært nødvendige midlertidige løsninger siden de vanlige toalettene har vært under utbedring.

Den lille bilde-kavalkaden på denne siden viser hva som var status da bladet gikk i trykken. Nå skal det bli god tilgang til toaletter om du bruker rullestol eller rullator i toalettene både i våpenhuset og i kontordelen.

I kontordelen er også en dusj i ferd med å bli installert.

Byggeperiode med utfordringer – og forventning

Gjennomføring av menighetens aktiviteter har til dels vært utfordrende i byggeperioden, med mye støy, utstyr og materialer ut og inn, travle fagfolk i ulike funksjoner, og ikke helt fritt for støv. MEN DETTE BLIR BRA!

Snart ferdig – bedre tilgjengelighet for alle

Når du leser dette er antagelig anleggene i kontordelen ferdigstilt, og i begynnelsen av desember kan fasilitetene i våpenhuset gjøre livet enklere for mange som søker

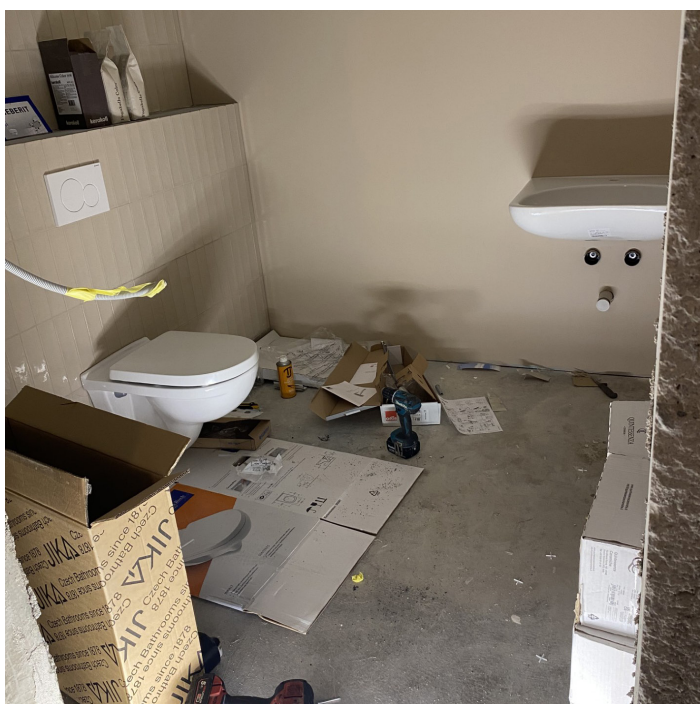
kirken og de ulike arrangementene der.



En stor takk til Kirkelig fellesråd

Manglerunden heier på folkene i kirkelig fellesråd i Oslo som gjør kirken vår tilgjengelig for alle!





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



Autoriserte Fotterapeuter
SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

Portrett: Marie Svindt

– ny diakonimedarbeider med hjerte for håp

Hun har vært kunstner, sykepleier og nå diakonimedarbeider.

Marie beskriver seg selv som et menneske med omsorg i blodet og humor som livskraft. Uansett rolle har hun hatt en klar drivkraft: å se mennesket bak situasjonen – og å gi håp der det trengs mest. Møt Marie (46), ny diakonimedarbeider i Manglerud kirke.

Av: Maria Freim

Om:

Alder: 46

Bosted: Kampen i Oslo, sammen med ektefelle, sønn (19) og datter (14)

Fra: Frogner, Oslo

Stilling: Diakonimedarbeider og sykepleier

Utdanning: Kunstakademiet i Bergen (2000–2004), Lovisenberg diakonale høyskole (2014–2017) og et semester i informasjonssikkerhet ved Høgskolen i Lillehammer.

Erfaring: Kunstnerisk virksomhet, gallerimedarbeider, prosjektmedarbeider ved Jødisk Museum, fotoarkivar ved Teknisk Museum, sykepleier ved Ullevål sykehus og Kirkens Bymisjon. Jobber nå også deltid i hjemmesykepleien.

Rosa glede og rom for humor

– Hva er typisk deg?

– Det er typisk meg å gi en form for omsorg eller oppmerksomhet. En annen typisk side er kjærligheten til rosa, som jeg har hatt siden jeg var fem. Fargen har en estetisk, følelsesmessig og åndelig funksjon i livet mitt. Den gjør meg glad, håpefull og til stede. Jeg er kjent som en kritiker, men egentlig veldig åpen, nysgjerrig og fleksibel. Jeg tuller mye – humor nullstiller nervesystemet.

Som sykepleier har jeg hatt mye gøy med pasienter og beboere, selv i vanskelige situasjoner. Humor kan være lindrende og terapeutisk, men krever fintfølelse.

Engasjert i mennesker som trenger det mest

– Jeg engasjeres av mennesker i sorg og krise, og mennesker uten penger, helse eller en åpenbar posisjon. De har mye å lære oss om omsorg, menneskeverd og et bærekraftig samfunn. Jeg er spesielt opptatt av ungdom, eldre og pårørende, som ofte ikke får den hjelpen de trenger. Jeg har hatt unge pasienter innblandet i vold som ble møtt av helsepersonell med irritasjon og respektløshet. Det kommer vi ingen vei med. Når et ungt menneske ikke finner andre metoder enn vold og rus, må vi møte det med klokskap, innsikt



og kjærlighet. Mange unge lever under stort press på flere arenaer, et press vi voksne og systemene har lagt opp til. Det hindrer dem i å kjenne på ro og undring, og i å finne ut hvem de er. Smarttelefoner og sosiale medier fratar dem både delt samfunnsforståelse og ekte nærvær. Det skremmer meg at myndigheter og voksne ikke har tatt mer ansvar for bruken. For mange unge ligger hele livet og verden i lomma, bare ikke det de virkelig trenger.

Et diakonalt hjerte fra tidlig alder

– Hvorfor valgte du å bli diakonimedarbeider?

– Jeg fant nylig en brev-korrespondanse mellom bestemoren min og meg fra da jeg var 17–18 år. Hun var tidvis dypt deprimert og innlagt på Gaustad, men vi hadde stor glede av hverandre og delte kultur,

Ti kjappe:

Dette er jeg god til:

Å finne glede og undring i små ting

Dette er jeg dårlig til:

Å slappe av, være stille og la ting være som de er

Min favoritt på nettet:

Fleksnes Fataliteter og Studio Ghibli med barna

Jeg klarer meg ikke uten:

Mennesker som "sjekker inn" hos meg jevnlig

Jeg kan ikke fordra:

Når vi slutter å stille spørsmål

Jeg er bekymret for:

Klimaet, skaperverket og helsetjenesten

Jeg liker å se på:

Gamle fotografier, gjenstander, kirker og bygninger

Dette gjør meg glad:

Sol, natur, helse, enkelhet, ro og ritualer

Albumet alle må høre:

"To Love Somebody" av Nina Simones fra 1969

Favorittbibelvers:

Favorittbibelvers: 2. Korinter 12, 9-10

åndelighet og undring. Jeg har visst alltid hatt en slags diakonal måte å tenke på. Som sykepleier har jeg møtt mennesker i alle situasjoner og samfunnslag. Jeg har lagt vekt på diakonale verdier, etikk, helhet og psykososialt arbeid. Når hjelperen kobler seg på mennesket emosjonelt og tør å flytte grenser innenfor rigide systemer, kan pasienter og pårørende få helt andre forløp – det kan redde liv.

– OUS gikk motsatt vei. Jeg ble som en liten diakonal virksomhet i meg selv, med antenner for sårbarhet og urett, og som advokat for dem som trengte det mest. Helsevesenet er dårlig på å gi mennesker håp, men å gi håp er noe av det smarteste og mest helsefremmende vi kan gjøre. Håpet trenger ikke strekke seg lenger inn i tiden enn minutter eller timer. Å få noen slike holdepunkter hver dag gjør en stor forskjell. Som hjelper må man ha flere tanker i hodet samtidig. Det ligger store krefter i helhet, håp, kommunikasjon, bevissthet, interesse, klokskap og troen på det gode.

Nye prosjekter og ungdomsarbeid

– Som ny diakonimedarbeider har dagene mine foreløpig vært fylt med torsdagstreff og planlegging. Jeg har også søkt midler til tre nye ungdomsprosjekter. Etter hvert blir konfirmanntarbeidet en viktig del av jobben min. Her skal jeg blant annet samarbeide med kapellanen om å utvikle et nytt og tilpasset opplegg for konfirmanter som har behov for det.

En varm velkomst

– Jeg har blitt godt og varmt mottatt av staben, utvalgene, de frivillige og menigheten. Det er en ny og kjærkommen arbeidshverdag. Jeg er også spent på hvordan vi sammen skal forvalte stillingen min, og hvordan vi kan samarbeide med andre aktører og institusjoner i lokalmiljøet, der interessen for kirken ikke alltid er gitt.

Gleder seg til å møte mennesker

– Hva gleder du deg til som diakonimedarbeider i Manglerud kirke?

– Jeg gleder meg til det meste. Til å bli bedre kjent med menneskene i menigheten, til prosjekter og konfirmanntarbeidet. Torsdagstreffene for eldre har allerede vært en opplevelse. Jeg lærer mye av deres erfaringer. Jeg håper å bli en trygg voksenperson for ungdommene, som kan bidra til at de føler seg sett og hørt, slik at kirken kan være et meningsfullt tilskudd til livet deres. Jeg har også lyst til å gjøre noe for ungdom og unge voksne som pårørende. De står i kompliserte oppgaver, og blir ofte oversett. Jeg har selv vært pårørende i ti år og på innsiden av helsevesenet som fagperson, mor og datter. Dessverre svikter mennesker og systemer de pårørende. Dette har blitt en viktig del av mitt erfaringsgrunnlag. Jeg vet mye om sorgens sosiale dimensjon, avslutter hun.



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

- Hjertelig velkommen!



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, og bli så lenge du vil.

Datoer for samlingene:

3. desember, 7. januar, 4. februar, 5. mars
8. april

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.

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

Kirke & kultur

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

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff!

2. hver torsdag, 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.

Datoer:

8. januar, 22. januar, 5. februar, 19. februar, 5. mars
19. mars, 9. april, 23. april, 7. mai, 21. mai, 4. juni

Følg med på våre hjemmesider for program.

Lørdagstreff i kirken

Menighetene i bydelen ønsker velkommen til lørdagstreff i en av kirkene våre en lørdag i måneden.

Treffene er spesielt tilrettelagt for mennesker med funksjonsvariasjoner. Samlingen begynner kl. 12 i kirkerommet med lystenning, sang og en kort refleksjon. Etterpå er det kaffe, saft, frukt og kaker – og bingo. Vi avslutter ca. kl. 13.30

31. januar i Manglerud kirke
28. februar i Oppsal kirke
25. april i Manglerud kirke
30. mai i Oppsal kirke



Vindu mot verden

Inspirasjonskveld om misjon i Manglerud kirke



Delegudstjenesten i Manglerud kirke hadde mange fine innslag. Det var sanginnslag av menighetspedagog Ingrid Fantoft, Birgitte Kessel og Ragnhild Böhler viste frem en gave vi kan dele.

I oktober samlet vi oss i Manglerud kirke til en inspirasjonskveld om misjon og kirkens globale oppdrag. Gjennom NMS sitt arbeid i Midtøsten får vi i Manglerud menighet være med og spre håp, tro og fred – langt utover våre egne grenser.

Tekst: Kristine Berbom og Birgitte Kessel

Tirsdag 22. oktober var det liv og engasjement i Manglerud kirke da NMS inviterte til inspirasjonssamling med fokus på kirkens globale oppdrag. Kvelden ble ledet av Haakon Korsgaard, som både er en del av Manglerud menighet, og NMS sitt team for å følge opp menigheter i Oslo bispedømme som har avtaler med NMS.

Vi i Manglerud menighet støtter NMS sitt viktige arbeid i Midtøsten – et område preget av uro og konflikt, der mennesker trenger at vi står sammen med dem og viser at vi bryr oss.

Misjon i menighetens hverdag

Kvelden handlet om hvordan misjonssavtalen vår kan integreres i menighetens undervisning, trosopplæring og fellesskapsliv. Vår prest Birgitte Kessel var med og ga oss en smakebit fra dele-gudstjenester – familiegudstjenester der misjon og internasjonal solidaritet står i sentrum.

Engasjement blant barn og unge

Ragnhild Kristensen Böhler, rådgiver i NMSU, inspirerte oss med kreative ideer til hvordan vi kan engasjere barn og unge i menighetens misjon-

sprosjekt. Hun snakket om hvordan misjonstanken kan leve midt i det vi gjør til daglig – i gudstjenester, barnearbeid og fellesskap på tvers av generasjoner.

Sammen om et større oppdrag

Kvelden gav oss mange nye tanker, og vi fikk også dele erfaringer med representanter fra andre menigheter. Sammen ble vi minnet om at vi er del av noe større – en verdensvid kirke som bærer håp, fred og rettferdighet videre.

Bønn for fred i Midtøsten

Midtøsten er et urolig område i verden, og nettopp derfor er det viktig at vi står sammen i bønn og handling. Gjennom NMS får vi være med og støtte mennesker som arbeider for fred, forsoning og verdighet.

Vær med og bidra

La oss arbeide sammen for at engasjementet for NMS sitt arbeid i Midtøsten skal vokse i vår menighet. La oss fortsette å be for fred, frihet og forsoning mellom mennesker og folkeslag.

Pengene vi samler inn i menigheten går til arbeid med utdanning, bibelformidling, fredsbygging og støtte til sårbare mennesker i Midtøsten. Sammen er vi en del av en verdensvid kirke – vi skal dele og bygge håp.



Vipps til: 132446
Merk med
"NMS Midtøsten".

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 kirkecaffe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Datoer: 4. januar (julefest).

For datoer for resten av våren viser vi til våre nettsider.

8.februar: Supersøndag med karneval

7 åringene i Manglerud kirke er spesielt invitert og får brev i posten, men alle barn er inviterte til å kle seg ut og delta på festlighetene. Bruk gjerne ting dere har hjemme fra før til å lage kostymer, eller lån av en nabo eller noen i barnehagen/på skolen! Vi feirer gudstjeneste,

og på kirkecaffen blir det ulike aktiviteter som piñata, allsang og vi skal lage vår egen fastelavnsris som vi kan pynte med hjemme!

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!

7.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.

Tårnagentgudstjeneste

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 kirkecaffe. Vil du melde ditt barn på Tårnagenthelgen? Søk på "tårnagent" på kirkens nettsider!

Helt førsteklasse 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 bli-kjent-leker, samtale om vennskap, høytlesning av boken "Tre i et tre" og aktiviteter. Så 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 kirkecaffe 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: Se nettsiden for datoer

Supertirsdag

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

Datoer: 13. januar, 27. januar, 10. februar, 24. februar, 10. mars, 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: 12. januar, 26. januar, 9. februar, 23. februar, 9. mars, 23. mars, 20. april, 4. mai, 18. mai, 1. juni

KRIK-fredager

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

Datoer for vårsemesteret kommer på nettsiden og i facebookgruppen «Barnefamilier i Manglerud kirke». 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! For datoer for resten av våren viser vi til våre nettsider.

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

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.

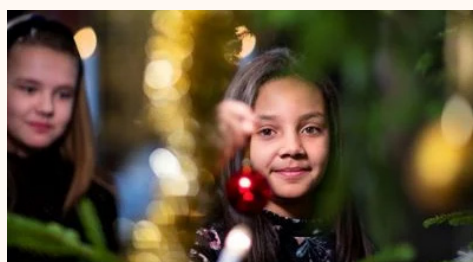
Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

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



Advents- og julekalenderen 2025

Her er en fullstendig kalender over alle arrangementer som skjer i løpet av advents- og juletiden. Hjertelig velkommen til konserter, advents- og julegudstjenester, julefest med mye annet spennende i Manglerud kirke!



Gudstjenester

Søndag 30. november kl. 11:00

1. søndag i advent starter vi adventstiden med gudstjeneste i Manglerud kirke for små og store. Vi skal tenne det første adventslyset, synge og be sammen og snakke om hva adventstiden kan være for oss. Uansett om du er ung eller gammel, kommer med familie eller venner eller alene er du hjertelig velkommen! Abildsø bygdekor deltar.

7. desember: Lysmesse kl. 19:00

2. søndag i advent inviterer vi til en stemningsfull adventsgudstjeneste, der vi løfter fram forventningen om lyset, Jesus, som har kommet og skal fortsette å komme til oss. Det blir band, forsangere og presentasjon av 2026-konfirmantene.

14. desember: Sentergudstjeneste kl. 12:00

3. søndag i advent flytter vi kirka inn på Manglerud senter. Barna bidrar med sitt eget julespill og Manglerud

kirkes vokalgruppe bidrar med vakker musikk og leder oss i kjente og gode sanger. Velkommen til store og små!

21. desember:

Julesanggudstjeneste kl. 11

4. søndag i advent inviterer vi til julesanggudstjeneste og vi synger julen inn.

24. desember:

Julaftengudstjeneste

Kl. 13:30 inviterer vi til julaftengudstjeneste med blant annet Manglerud og Høyenhall Skolekorps og Selma Holth.

Kl. 15:00 inviterer vi til julaftengudstjeneste med blant annet Østre Aker Musikkorps og Selma Holth.

25. desember:

Høytidsgudstjeneste kl. 12:00

På juledag inviterer vi til høytidsgudstjeneste med nattverd. Maya Ingelstad spiller flygelhorn og Sonny Holth synger.

26. desember: Felles gudstjeneste for bydelen kl. 11:00

På 2. juledag inviterer vi til fellesgudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Manglerud kirke med nattverd.

28. desember: Felles gudstjeneste for bydelen kl. 11:00

På romjuls søndag inviterer vi til fellesgudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Bøler kirke med nattverd.

31. desember: Felles nyttårsaftengudstjeneste for bydelen kl. 23:15

På nyttårsaften inviterer vi til fellesgudstjeneste for Bøler, Oppsal og Manglerud menigheter i Oppsal kirke kl. 23:15.

Fester

4. des: Adventfest

Velkommen til vår tradisjonelle adventsfest. Torsdag 4. desember er dagen! Som vanlig begynner vi kl. 11:30. Program for festen: ord om advent, julemat, dessert og kaffe.

4. jan: Julefest

Til menighetens julefest for store og små søndag 4. januar er hele menigheten invitert til gudstjeneste med påfølgende julefest fra kl. 11:00. Her blir det opplegg både for liten og stor, god mat, gang rundt juletreet og besøk av de tre vise menn som har med seg en overraskelse til barna.



For barna

1. des: Babysang

Velkommen til et populært tilbud for foreldre som er hjemme med baby! Vi starter med en halvtimes sangstund kl. 11:00, etterfulgt av vafler og kaffe.

2. des: Kirkemiddag

Velkommen til middag i kirken kl. 16:45 for barnefamilier og alle som ønsker måltidsfellesskap, etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-13 år.

16. og 17. des: Ad-

vents- og julevandring

Vi inviterer barnehagene og småskolene i området til julevandring i og rundt Manglerud kirke. Barna får gå fra post til post, møte ulike karakterer fra juleevangeliet og leke seg gjennom fortellingen. En morsom opplevelse for store og små!

Jul på Manglerud

- lilla hjerte aksjon



I samarbeid med våre gode naboer Manglerud gård treffsenter 60 pluss og Manglerud senter inviterer vi til «Jul på Manglerud» søndag 14. desember fra kl. 12.

Kl 12: Sentergudstjeneste på Manglerud senter

Kl 13: Bålpanne, gløgg og

pepperkaker utenfor senteret

Mulighet for å kjøre hest og vogn på Manglerud gård

Servering på Manglerud gård (det er ikke julemiddag der!)

17.30: Konsert med Abildsø Bygdekor i Manglerud kirke.

Overalt denne dagen vil det bli utdeling av lilla hjerter med tips til hvordan du kan møte mennesker med demenssykdom i din hverdag. Vi vil være med å bidra til et demensvennlig Manglerud, og denne dagen er et bidrag til det!

Hjertelig velkommen til fellesskap på senteret, Manglerud gård og i kirken denne dagen!

Julekonserter



25.nov: Nordre Skøyen Hovedgårds Promenadeorkester

Nordre Skøyen Hovedgårds Promenadeorkester og deres gjester Godlia-Septetten og Swingkoret Akksang inviterer til en musikalsk aften. Gratis inngang. Ta med venner og kjente til en stemningsfull musikalsk aften i Manglerud kirke tirsdag 25. november kl. 19:00.

29. nov: Abildsø skoles musikkorps og Abildsø skoles kor

Abildsø skoles musikkorps og Abildsø skoles kor inviterer til konsert. Åpen for alle og starter kl. 17:00. Både Aspirantkorpsset, Juniorkorpsset, Hovedkorpsset og skolekoret bidrar.

6.des: Østre Aker Musikkorps

Østre Aker Musikkorps inviterer til sin tradisjonelle julekonsert lørdag 6. desember kl. 18:30. Korpset har også i år med solist Mari Lerberg Fossum. Vel møtt til en konsert med mye flott julemusikk!

9.des: Manglerud og

Høyenhalls Skolekorps

Manglerud og Høyenhall Skolekorps inviterer til konsert. Konserten er åpen for alle og starter kl. 18:00. Både Aspirantkorpsset, Juniorkorpsset og Hovedkorpsset vil bidra med flott musikk og julestemning.

12. des: Manglerud kirkes

vokalgruppe

Med variert repertoar gleder Manglerud kirkes vokalgruppe ved dirigent Ingrid Hanken seg til å synge julen inn på Manglerud fredag 12. desember kl. 19. Forhåndssalg 150kr, eller 200kr i døra, gratis for barn under 12 år, billetter kjøpes på Vipps nr. 527381. Velkommen til julekonsert

14. des: Abildsø Bygdekor

Abildsø bygdekor inviterer til julekonsert i Manglerud kirke kl. 17:30 med kjente og kjære julesanger. Dirigent: Eivind Gjerdaalen Vonen, flygel: Siril Aufles Valberg, trompet: Malene Flataker. Billetter á kr. 250,- kan kjøpes ved inngangen. Barn under 12 år gratis.

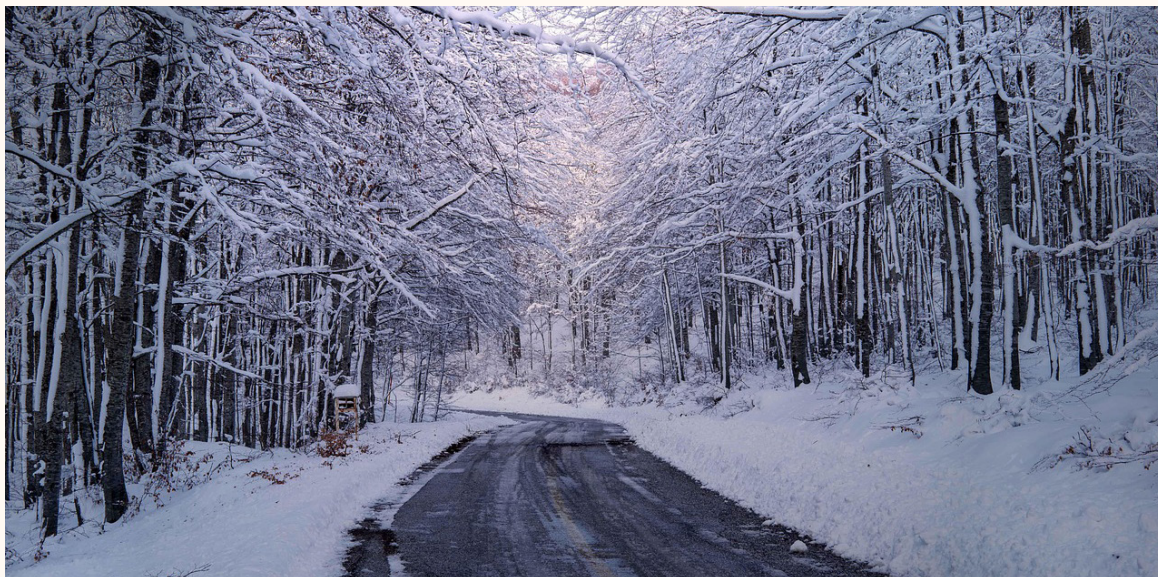
[Manglerunden 15]



Andakten:

Rydd vei for Herrens komme

Tekst: Kjetil Hoel Hauge



En vei i vinterlandskap: En stille vei som leder mot et varmt lys i horisonten – symbol på «å rydde vei for Herren».

Advent er tiden fra første søndag i advent og frem til Jesu fødsel på julaften. Ordet advent kommer fra latin og betyr «Herrens komme». Herrens komme bærer i seg tre dimensjoner, Jesu historiske komme for 2000 år siden, at Jesus er midt iblant oss og at Jesus en gang i fremtiden skal vende tilbake til jorden og etablere Guds rike.

«Rydd vei for Herrens komme», synger vi i en av våre adventssanger, skrevet av salmedikteren Svein Ellingsen. Og veirydderen fremfor noen er nok døperen Johannes. Johannes taler inn i en tid ikke veldig ulik vår, folket har det vondt og opplever stor nød, de lengtet etter håp. Sånn har mange av oss det også i dag, mye er dystert, ikke bare i nyhetsbildet, men helt tett på oss. Midt i dette løfter

Johannes frem Herrens komme inn i verden, et lys i mørket som gir håp.

Vi kjenner Johannes fremfor alt som den som skulle rydde veien og forberede folket på Jesu komme. Å være Jesu veirydder var en krevende jobb som Johannes utførte med frimodighet og med stor trofasthet. Johannes kjente sin oppdragsgiver godt, Johannes var tro i alt, både i det han sa, og det han gjorde. Han forkynte til omvendelse og kalte folk til nytt liv: «Så bær da frukt som svarer til omvendelsen», sa Johannes (Luk 3,8a).

Mens vi venter på at Jesus skal komme, skal vi gjøre det gode, sier Johannes vi skal dele, bry oss og gjøre godt. Å vente på Herren, sa Johannes, er å gjøre godt mot vår neste. Johannes forkynte konkret og hverdagslig: «Fromme ord» og «levd liv» må henge sammen, sa han.

Advent gav lys i mørket og håp da frelseren ble født i Betlehem. Som den gang er advent også i dag et håp, et håp, som ved Guds hjelp, bærer i seg en forpliktelse til å løfte blikket, se oss rundt og bry oss om hverandre. Sånn kan vi, som Johannes, være med å rydde vei for Herren der vi bor. Og dette håpet er også vårt evige lys i mørket, for advent forteller om kampen Jesus gikk inn i for å åpne veien inn til himmelen for oss.

*Han kommer, han som troner
hos Gud i evig glans!
Snart flettes våre toner
i englesangens krans.
Men Lammets sang begynner
i dag, når vi forkynner:
Velsignet være han
som kom i Herrens navn.*

Tekst: Svein Ellingsen