

Manglerunden

Nummer 1/2022 • Årgang 54

Lokalblad for Manglerud menighet



4 MS: Årets ildsjel Gunnar Kyvik

Manglerud Star presenterer årets ildsjel Gunnar Kyvik som også er lagleder for U9. Bli kjent med laget på s. 4-5.



10 Byttedag, konsert og fasteaksjon

5.mars arrangerer kirken byttedag og konsert. 6.mars er det fasteaksjon. Velkommen til et sosialt, bærekraftig og musikalsk høydepunkt! Les mer om program og gjennomføring på s.10



12 Ildsjelene i samfunnet vårt

På side 12-13 møter du to frivillige ved Manglerud Ungdomshus og 2 ansatte fra kirken som daglig jobber med frivillige.

Årets tema: Frivillighetens år

Dette året vil vi i Manglerunden sette lys på de frivillige aktørene som finnes i vårt lokalmiljø.

Introduksjon til tema kan du lese på side 3. På side 4-5 møter du Gunnar Kyvik, frivillig i Manglerud Star. På side 12-13 møter du også Gavin og Elias fra Manglerud Ungdomshus og Ingrid og Håvard fra kirken.



Siste nytt om koronasituasjonen: Følg med på våre hjemmesider: www.kirken.no/manglerud for oppdatert informasjon vedrørende koronasituasjonen

Redaktør:

Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan

Stein Villumstad

Else Storaas Vatne

Kjetil Hauge

Kamilla Lunde

Birgitte Kessel

Design: Maria Harlan

Distribusjon: Johnny Hagen

Opplag: 6 500

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, Abildsø og Ryen og sogner til Manglerud kirke. I dette nummeret samarbeider vi med Manglerud Star om utgivelsen. Om flere 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: 3500 kr

Halvside: 2200 kr

Kvartside: 1550 kr

Rubrikk: 500 kr

Menighetsrådsleder:

Nytt år, samme gamle...

“Nytt år, nye muligheter” sier jeg gjerne i starten av januar - evig optimist, med tro på at dette året blir et høydepunkt. Men nå skal jeg innrømme at tålmodigheten snart er brukt opp. 2022 er i overkant av en måned gammel, og helt ærlig; jeg er ikke spesielt imponert! For et år siden skrev jeg om vaksinerings som var i gang og viktigheten av å holde fokus på det positive. Akkurat nå, i min egen lille boble, sliter jeg litt med det fokuset. Meteren er tilbake, sosiale aktiviteter nedskaleres og avlyses og på jobb er vi atter en gang på gult nivå. Jeg er rett og slett skikkelig lei. Og jeg antar jeg ikke er alene.



Det er selvfølgelig lysglimt innimellom. Færre blir alvorlig syke. Trenden er at det åpnes litt opp igjen. Og vi kan endelig fylle kirka ganske full og feire gudstjenester igjen. Så nå er målet fremover å prøve å løfte blikket litt og finne frem positiviteten igjen. Kanskje dette faktisk er det siste jeg skriver med korona-preg. Det er lov å håpe!

Nok en gang er det vanskelig å si så mye om det som skjer i kirka fremover. Og det er klart; innen dette bladet ligger i postkassen din kan jo alt være forandret. Planene våre finner dere hvert fall lenger bak i dette bladet; Gudstjenesteprogrammet og andre aktiviteter for store og små. Så håper vi bare at vi denne gangen kan gjennomføre det vi har lyst til.

Jeg håper du holder motet oppe! Og jeg håper vi sees i Manglerud snart.

Kamilla Lunde
Menighetsrådsleder

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: 1503 12 92139

Merk betalingen: "Gave MR 1-22"



Frivillighetens år på Manglerud



Året 2022 er frivillighetens år og det ønsker vi i Manglerunden å markere gjennom hele året. Ved blant annet å rette fokus mot de som er frivillige i vårt lokalmiljø.

Av: Stein Villumstad

Frivillig arbeid er veldig mye forskjellig på veldig mange ulike sektorer. Mye av arbeidet som gjøres i kirken og organisasjonene i vårt nærmiljø

på Manglerud ivaretas av folk som ikke får betalt for innsatsen i kroner og øre.

Feire Norges viktigste bevegelse

Frivillighetens år 2022 år, som koordineres av Frivillighet Norge, er forankret i Frivillighetsmeldingen fra 2018 og tar mål av seg til å «feire Norges viktigste lagarbeid». Det som skjer i kirken og i ulike organisasjoner utgjør en viktig del av dette. Noen er leder for barne- og ungdomsarbeid i 40 år, andre stiller opp med minibuss til og fra arrangementer som ens eget barn er med i. Enkelte står fram som profilerte ledere, mens andre må være igjen når alle andre er gått for å vaske, rydde, slukke lyset og låse. Det fins et vell av små og store oppgaver som løses av folk på frivillig basis og som gjør folkekirken og det store mangfoldet av organisasjoner til brede, folkelige bevegelser.

En folkelig bevegelse

I Den norske kirke er det om lag ti ganger så mange frivillige som ansatte (ikke i antall årsverk, men i antall involverte personer). En kirke uten frivillighet er utenkelig. Det er en kirke med lavt engasjement. Forholdet mellom ansatte og frivillige baserer seg ikke på over- og underordning, men på gjensidighet og samarbeid. Frivillighet som folkebevegelse har en dyp

historie i Norge, og er absolutt ikke begrenset til kirkelig virksomhet. Frivillig engasjement har vært og er bærebjelken i mange lokalsamfunn.

Frivillighetens år vil forhåpentligvis oppmuntre til ny frivillig innsats etter at de siste to årene med Covid 19 har ført til frafall av frivillige medarbeidere i mange sammenhenger. Gjennom året kan hver organisasjon for seg, men også i samarbeid løfte opp betydningen og verdien av frivillig innsats.

Vår dag

Blant annet er det mulig å arrangere «Vår dag». Den offisielle hjemmesiden for Frivillighetens år skriver: «Alle organisasjoner inviteres til å velge seg én dag/dato de ønsker å markere som sin i 2022». Dette kan være en dag dere har lang tradisjon for å markere, en internasjonal virksomheter som tilbyr aktiviteter og som krever frivillige medarbeidere i vårt nærmiljø. Alt fra idrett, sport, skolemusikk-korps, assistanse til eldre, barne- og ungdomsklubber, lokalhistorie, innsats for Østensjøvannet ...

Åpen for forslag

Artikler med presentasjon av frivillig virksomhet på Manglerud vil komme i hvert av årets nummer. Redaksjonen tar gjerne imot forslag til virksomheter som kan løftes opp i bladet. Ta kontakt med redaktør Maria Harlan! Kontaktinformasjon finner du på side 2 i bladet.

Kontakt staben

Daglig leder Bernt Sørbo

(bs485@kirken.no)

Sokneprest Kjetil H. Hauge

(kh362@kirken.no)

Kapellan Anne Marie Lofthus

Hindahl (ah288@kirken.no)

Kapellan Birgitte Kessel

(bk298@kirken.no)

Trosopplærer Ingrid Fantoft

(If625@kirken.no)

Kantor Sophia Blum

(sb539@kirken.no)

Ungdomsarbeider Håvard Fylsvik

(Hf337@kirken.no)

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: kirken.no/manglerud

Kontakt menighetsrådet:

Kamilla Lunde

(kamillalunde@gmail.com)

Svanhild Fauskrud

(fauskrud@yahoo.no)

Manglerud Star: Årets ildsjel Gunnar

"Vi får til nesten hva som helst når vi jobber på lag"

Manglerud Star Bredde har mange ildsjeler som står på og jobber for klubbens gang og fremgang.

Tekst: Maria Harlan
Foto: Manglerud Star

Årets ildsjel

Hvert år deler klubben ut en spesiell pris til Årets Ildsjel. I år gikk denne prisen til Gunnar Kyvik. Rune Molberg, daglig leder i Manglerud Star, viser til spesielt to årsaker til at prisen gikk til Kyvik dette året.

– For det første har Gunnar lagt ned mye arbeid rundt arbeidet med storskjermen og andre skjermene i ishallen. Storskjermen har alle som besøker hallen glede av. Det er et viktig løft for klubben og det moderniserer og bringer klubben videre inn i den digitale verden, sier Molberg.

Molberg fremhever det fantastiske arbeidet Kyvik har gjort rundt rekruttering av barn og unge til hockey-skolen og til lagenhetene. Hockey-skolen åpner for å bli med i et lag

senere og Kyvik har vært en stor motivasjon for barn og unge til å bli med i et lag.

– Den jobben Gunnar har gjort og gjør, med registrering og oppfølging av alle barn og voksne i Manglerud Star er helt fantastisk. Vi ser tydelig at jobben han gjør bringer vekst til klubben og vekker interesse og et ønske blant folk på Manglerud om å spille hockey, sier Molberg. Han er med på mye i klubben og det kommer godt frem.

Under pandemien har mange idretter sett frafall. Manglerud Star har hatt lite frafall og Rune tror en stor del av årsaken er arbeidet Gunnar har gjort for klubben og motivasjonen han har spredt blant barns interesse for ishockey.

Fokus på gleden ved hockey

Kyvik har selv 3 barn som er aktive i klubben. Han er involvert i U13 og han er lagleder på Manglerud Star U9 2013 årgangen, en fantastisk gjeng med 27 barn. 6 av barna er jenter og de er fra mer enn 5 skolekretser.



Gunnar Kyvik og Rune Molberg med "Årets ildsjel" planketten. Denne deles ut en gang i året.

På treninger har laget fokus på gleden ved å lære seg å stå på skøyter og spille hockey samtidig som de jobber med det å være en lagspiller og hvordan man skal fungere sammen som et lag.

– Vi i lagledelsen jobber imot å skape en trygg arena hvor barna kan oppleve mestring gjennom gleden av å spille ishockey sammen med sine gode venner på tvers av mange skolekretser.

Verdens beste idrett

– Hvorfor bli med på et ishockeylag?
– Hvorfor man skal bli med på ishockey er veldig enkelt å svare på, fordi det er verdens beste idrett å ta del i.

U9 laget i full fart på isen i Manglerud hallen. Verdens beste idrett, sier Gunnar.





Lagbilde av U9. Disse barna er mellom 8 og 9 år. Det er 27 barn, der 6 av dem er jenter. Det er tydelig at lederne på laget har fokus på gleden av å stå på skøyter og spille hockey, bare se på denne glade gjengen.

Lek, kordinasjon og vennskap

På treningene jobber laget med ulike skøyteferdigheter gjennom lek og øvelser på isen. De jobber også med samspill gjennom øvelser og gjennom spill på treninger og i kamper.

– Gjennom gleden av å lære seg å stå på skøyter, utvikler barna motoriske ferdigheter, samtidig lærer de seg å spille en av verdens raskeste idretter og de utvikler koordinasjon og forståelsen av spillet. Videre utvikler de samarbeidsevner både på isen, i garderoben og ikke minst jobber vi med å skape og utvikle vennskap som kan vare livet ut, sier Kyvik.

Klubben vokser

– Hvis vi får 50 barn i hver års-klasse, blir det morsomt. Vi begynner å nærme oss på U7. Det er viktig å tenke kreativt og utenfor boksen for at hockeynorge skal vokse, sier Rune.

I dag er det 130 barn i klubbens Spond-gruppe. Spond-appen gir informasjon om treninger, kamper og annet. Under pandemien har klubben registrert alle som er innom hockeyskolen for å sikre at informasjon kommer ut til alle. Dette er og med på å registrere barna inn i sin årsgang, slik at de kan få en god start i klubben. I årets årgang, U7, er det rundt 40 barn. På treningen er det en begrensning på 20 barn. Dette er for å

ha et godt tilsyn til de yngre årgangene. U8 har også gradvis vokst under pandemien. Der startet klubben med 4 barn og nå består laget av 25 barn.

– Jeg har lyst til å sprengre all kapasitet! At potensialet er der, er det ikke noe tvil om. Jeg hadde ikke hatt noe problem med å ha to hockeyskoler 14 uka i fremtiden, sier Kyvik

Samarbeid med andre idretter

Klubben samarbeider med andre sportsklubber, blant annet fotballklubben ved Manglerud idrettspark. Her ble det bevilget 6 millioner kroner til varmastasjon for undervarme på fotballbanen. Manglerud Star håper at de i fremtiden skal få en bane med kjølerør som de kan legge is på her. I idrettsparken skal det bygges en Tuftepark. Dette er en aktivitetspark for barn og unge med ulike utendørs treningsapparater, som et lavterskel tiltak for egenorganisert idrett og folkehelsen. Denne parken vil klubben bruke til organisert trening.

– Vi ser at det å gå på skøyter er veldig populært hos barn. Barn er gode til å gå på skøyter. Det å tilrettelegge dette i nærmiljøet blir svært viktig, sier Molberg.

Hockeyskole og skøytefrigåing

Hver lørdag klokka 10:00 - 12:00 er

isbanen åpen for alle som ønsker å gå på skøyter. Det koster 20kr for barn og 40kr for voksne. På isen kan du gå uten munnbind.

Hver søndag fra klokka 10:00 - 11:00 er det skøyte og hockeyskole. Da er alle jenter og gutter mellom 4 - 10 år hjertelig velkommen til å prøve seg på isen i Manglerudhallen.

Det er ingen avgift og klubben låner ut hjelmer og skøyter så langt lageret rekker. Registrering skjer ved inngangen.

Takknemlige

Hele grunnfjellet i klubben er basert på dugnad og gratis innsats fra mange personer som kioskvakter, lagledere, trenere, kronetellere på lagnivå, folk som stiller opp på hockeyskoler, camper og ikke minst foreldrene til barna som spiller i klubben. Det er et stort team som samarbeider og klubben er svært takknemlig for alle bidragene de får fra foreldre og frivillige.

– Vi i styret ønsker å si takk til alle som bidrar. Vi klarer ikke å drive idrettslag uten støtte og deltakelse fra foreldre og frivillige. Vi er ekstremt takknemlige til alle dere som bidrar og tar ansvar, avslutter Molberg.



Søk før:
1.mars



“Vi er så takknemlige for Ryenberget skole og alle de flotte elevene og lærerne der. Guttene våre har fått spennende utfordringer, oppleve mestring om mye kjærlighet i et trygt og inkluderende miljø”

Ragnhild Hiis Ånestad
Foreldre på skolen

Velkommen til Ryenberget skole

Søknadsfrist 1.mars

Vi har ledige plasser på barneskolen og i ungdomsskolen. Er du nysgjerrig på skolen vår og lurere på om dette er en skole for ditt barn? Sjekk ut skolen på skolens hjemmeside: www.ryenbergetskole.no eller på facebook. Du kan også kontakte oss på telefon: 23210161

KLOKSKAP // BEGEISTRING // OMTANKE

Min Tro

Belinda Addae Mensah, datter:

For meg har troen på Gud alltid vært en del av meg. Jeg husker høsten 2002 da jeg som 6-åring begynte på Søndagsskole i Stovner Kirke, og begynte å lære om Gud og Jesus gjennom lek, salmer og bibel-lesninger. Dette syntes jeg var veldig spennende, og fortsatte å gå på søndagsskolen i flere år helt til jeg ble for stor til det.

Jeg ble deretter hjelpeleder i samme søndagsskole, hvor jeg var støtte for søndagsskole-lederne under samlinger. Dette fortsatte jeg med, helt til Søndagsskolen i den menigheten ble lagt ned.

Våren 2013 begynte jeg som frivillig tekstleser under gudstjenester i Stovner Kirke, hvor jeg leser bibeltekster. Dette gjør jeg fortsatt den dagen i dag, og vinteren 2021 registrerte jeg meg også som frivillig medarbeider i Manglerud Kirke. Troen på Gud er

viktig for meg, og jeg tror sterkt på at alle våre velsignelser kommer fra Gud. Med Gud er ingenting umulig, så lenge vi har tro!

Georgina Addae, mor:

I Bibelen liker jeg spesielt dette «Du skal elske din neste som deg selv.» (Matteus 22:39). Jeg mener at hvis alle følger dette, blir det mer fred i verden og det beste stedet å bo. Dersom du elsker din neste, kan du ikke gjøre noe ondt mot denne personen, like som at hvis din neste elsker deg, kan han/hun ikke gjøre noe ondt mot deg. Da blir det fred i verden, hvor alle er hyggelige mot hverandre, og det blir samtidig ingen krig.

Jeg liker også de ti budene i Bibelen, og det budet jeg liker aller mest er: «Du skal ikke tale usant om din neste». Min tro er at mennesker må være ærlige og ikke lyve til hverandre. Dette bidrar til fred i verden dersom man kan stole på hverandre.



Et annet bud jeg liker er «Du skal ikke misbruke Guds navn». Det finnes folk som er uærlige, og som bruker Guds navn til å forsvare seg selv. Min tro er at man ikke må gjøre dette fordi Gud er den mest hellige, og navnet Hans skal derfor ikke misbrukes.

Min Salme



Astrid Solhaug:

Å velge EN salme er ikke lett. Salmer og kristne sanger har alltid vært en del av livet mitt. Jeg vokste opp i en liten bygd i et såkalt kristent

hjem. Vi skilte oss litt ut, og erting var en del av hverdagen på barneskolen. Men den tryggheten jeg fant hjemme, bar jeg med meg. Mor hørte på morgenandakten, radiogudstjenesten var stilletid, og omreisende predikanter hadde av og til møte hos oss. Sangen var alltid en viktig del.

Vi hadde trø-orgel og fikk tidlig lære noter og nye melodier. Derfor velger jeg rød salmebok i kirka, den med noter, da kan jeg glede meg mer over nye salmer med spennende melodier og tekster jeg kan kjenne meg igjen i,

f.eks Håpstango fra Argentina, som begynner slik:

«Fordi han kom og var som morgenrøden og brøt Guds taushet og vår angst for døden, fordi han gjennom handlinger og taler har lukket porten opp til himlens saler, fordi han var Guds sønn og en av våre, (...) så kan vi holde ut i vonde tider, (...) så kan vårt brutte håp som solen stige. Gud er hos oss.» (nr. 479 i Norsk salmebok 2013)

Som "min salme" vil jeg dele en salme fra Pilgrimsmesse av Egil Hovland og Britt G. Hallqvist, oversatt av Eivind Skeie.

Det var en stor opplevelse da jeg som ung jente var på et møte i Storsalen i Oslo, og fikk se SÅ mange glade kristne ungdommer! Jeg bestemte meg for at når jeg hadde anledning, skulle jeg gå i kirken. Det har blitt en

god ramme som har beriket livet mitt på så mange måter, også etter at jeg flyttet hit til Manglerud.

Pilgrimsmesse fra 1982
Hovland & Hallqvist

*Vi er et folk på vandring.
Når veien blir slitsom og lang,
vi søker en eng og en kilde,
et fristed for bønn og sang.*

*Vi er et folk på vandring.
I uro, bekymring og nød,
da søker vi styrke og stillhet,
og samles om vin og brød.*

*Vi er et folk på vandring.
I tro kan vi skimte iblant
et hjem for hver søkende pilgrim,
det salige livets land.*

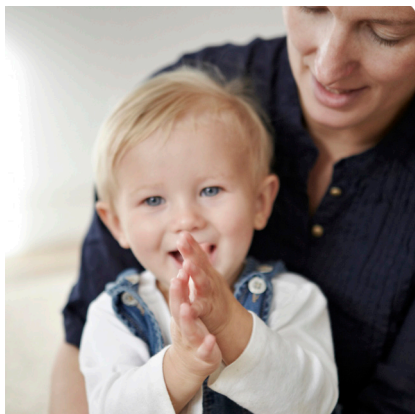
Aktiviteter for barn og unge

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 eventuelle tilretteleggingsbehov!

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 serveres kjeks og saft, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Datoer: 6.februar (dåpsfest), 6.mars (karneval og fastelavn), 24.april (barnas påskefest), 22.mai (tårnagent) og 12.juni (helt førsteklases).



Babysang

Velkommen til et populært drop-in tilbud for foreldre som er hjemme med baby! Vi starter med en halvtimes sangstund kl.11, etterfulgt av lunsj kl.11:30-12:30.

Datoer: 24.januar, 7.feb, 7.mars, 21.mars, 4.april, 18.april, 2.mai

[8 Manglerunden]

Supertirsdag

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

Datoer: 18.jan, 1.feb, 15.feb, 1.mars, 15.mars, 29.mars, 12.april, 26.april

Kirkemiddag kl 16.30-17.30

For alle!

- **Knøttesang kl.17:30-18:00**
For 1-3 åringer i følge med en foresatt.
- **Supersang kl 17.30-18.15**
For barn 4år – 2.klasse som liker å synge.
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15**
For barn 2.-5.klasse som liker å lage ting.

Dåpsfest

Søndag 6.februar inviteres alle, og spesielt de som ble døpt i løpet av 2021, til en ekstra småbarnsvennlig gudstjeneste. Vi deler blant annet ut dåpskorsene som henger bak i kirken, og vi synger sanger som er gjenkjennelig fra Babysang og Knøttesang. Etter gudstjenesten serveres kirkekaffe. Påmelding via e-post til if625@kirken.no.

Karneval og fastelavn

6.mars er alle, og spesielt barn som blir 7 år i 2022 invitert til karneval og fastelavn! På gudstjenesten denne dagen skal vi kle oss ut, synge barnevennlige sanger, og vi skal også feire de fire nye sangene som Supersang har gitt ut! Vi skal også få høre om en superhelt og lære om hvordan vi også kan være superhelter for andre ved å være med på fasteaksjonen. Ved spørsmål kontakt Ingrid på if625@kirken.no



Barnas påskefest

24.april skal vi ha barnas påskefest, og her er barn som blir 7 år i 2022 spesielt invitert til å være med på feiring av påsken og av superhelten Jesus! Her vil også de som har vært med på fasteaksjonen få utdelt superheldiplomet sitt!

Ved spørsmål kontakt Ingrid på if625@kirken.no.

Hjertelig velkommen!



Få oppdatert informasjon og nyttige påminnelser. Følg med på: [facebook.com/manglerudkirke](https://www.facebook.com/manglerudkirke)



FreeDags kl.19:00-21:30

En klubb for deg som går i 6.-9.klasse, vi møtes fredager kl.19:00-21:00 i kirken. Vi har aktiviteter og leker, spill og gaming, input og kiosk. Vi holder til i ungdoms lokalene i kjelleren i kirken. Velkommen!

Datoer:

11.februar, 4.mars, 18.mars, 1.april, 22.april, 6.mai, 20.mai, 10.juni



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

RYEN

Tannhelseklinikk



Kr. 395,-

Førstegangsundersøkelse
inkl. to røntgenbilder, enkel tannrens og puss

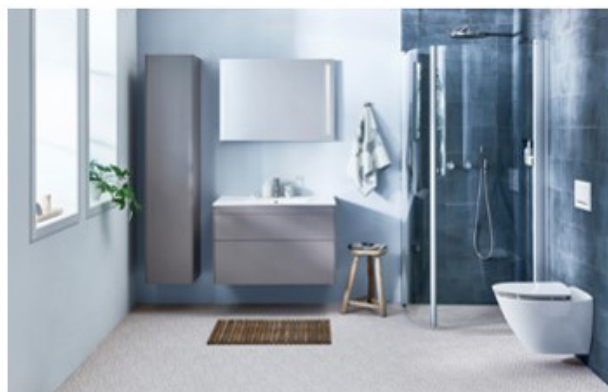
Velkommen til tannlegene Åberg og Kristensen
Hos oss kan du få hjelp til
all tannbehandling.

Bestill time på Internett:
ryentannhelse.no

Tannlegene Jan L. Kristensen og Siri Beathe Åberg
Tlf. 469 50 463 E-post: post@ryentannhelse.no
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.



Martinsen & Brodahl AS



Din Rørleggerbedrift i nærområdet

- Alt innen rørleggerarbeid
- Rehabilitering av Bad
- Showrom

Tlf : 22 19 44 30 – Vakt tlf: 974 66 211
E-post: post@martinsenbrodahl.no
Surstoffveien 5, 0661 Oslo

Byttedag og fasteaksjon

Har du klær du ikke bruker som andre kan ha glede av? Eller ønsker du deg noe nytt til våren? Bli med på byttedag i Manglerud kirke lørdag 5. mars! Samtidig går startskuddet for årets fasteaksjon med en konsert i kirken, der vi får bety en forskjell for mennesker andre steder i verden. Her får du mye på én dag!



Lørdag 5.mars

Leverer klær

Mellom klokka 10:00 og 11:30 kan du ta med deg og levere klærne du ikke lengre bruker. Klær i alle størrelser og fasonger er ønsket, men det må være rent og ikke ødelagt.

Byttedagen begynner

Kl 12:00 kan du komme tilbake og finne skatter til vårens garderobe! Du trenger ikke å ha levert inn noe for å komme og hente klær.

Konsert og Fasteaksjon

Kl. 13 blir det gratis konsert i kirkerommet med lokale aktører, blant annet Mangle-
rud kirkes vokalgruppe, Bernhard Greter og Ingrid Schank. Her starter vi årets fasteaksjon, der vi samler inn penger til Kirkens Nødhjelps verdensvide livsviktige arbeid, for rent vann over hele verden, i år med fokus på dråper av vann til matproduksjon i Malawi. Bidrags-
yterne stiller opp uten betaling, slik at så mye som mulig av våre penger kan gå til fasteaks-
jonen. Du bestemmer selv hvor mye du vil gi!

Byttedagen fortsetter etter konserten, og det vil også være mulig å kjøpe seg noe godt til kaffen.

Søndag 6.mars

Fasteaksjon

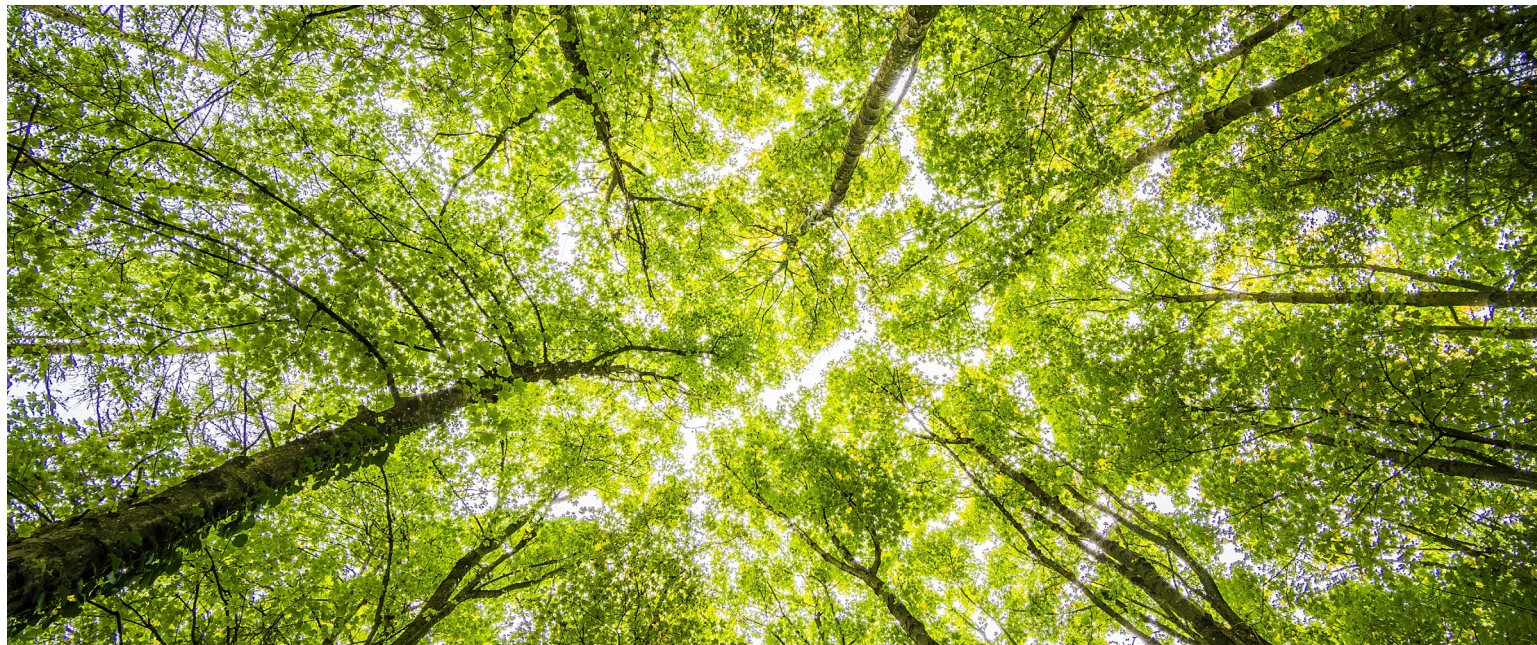
Søndag 6. mars er det Supersøndag og barnas fasteaksjon, og de gjenværende klærne fra byttedagen vil fortsatt være tilgjengelige etter gudstjenesten.

Velkommen til to dager med sosialt, bærekraftig, solidarisk og musikalsk høydepunkt i menigheten vår!

Arrangementet vil bli gjennomført etter gjeldende smittevernregler. Hold deg oppdatert på kirken.no/manglerud.



[10 Manglerunden]



Menighetens «grønne gruppe» er i gang

Manglerud menighets grønne gruppe ble startet opp i oktober forrige år. Menigheten ønsker å være en grønn menighet som fremmer bevaring av miljø og natur og sirkulær økonomi.

Av: Stein Villumstad

Grappa har hatt en første vurdering av ulike tiltak som kan bidra til at menigheten på en meningsfull måte kan bli en grønnere menighet. Et umiddelbart tiltak er å sørge for at kirken sorterer avfall på en god måte. Dette håper grappa er på plass når dette leses. Andre tiltak vil bli vurdert og utviklet etter hvert som grappa får og mottar gode ideer.

Byttedagen

Menigheten har de seneste årene invitert til minimum én byttedag hvert år. Det som tidligere har byttet eiere denne dagen er pent brukte klær til voksne. Det har også vært en del skotøy, vesker og smykker. Vi har også pleid å få inn mye nesten ubrukt babytøy.

Byttedagen gir anledning til å bringe ting og bytte i noe som passer bedre. Dette har vært en suksess selv om det har vært begrenset til denne ene dagen. Grønn gruppe ønsker å utvide tilbudet slik at vi kan ha en permanent samling med gjenstander

som kan være tilgjengelig for bytting. Byttedager kan da tilbys med jevne mellomrom og justert etter tilfang av frivillige som kan bemanne byttedagen, og interessen blant folk som benytter seg av tilbudet.

Grappa vil ikke stille krav til at folk må levere ting for å hente ut det de har behov for. På denne måten kan tilbudet være et begrenset, men nyttig, tiltak for familier som sliter med familieøkonomien.

Samarbeid med lokalmiljø

Kirken har ikke ledig rom til å oppbevare bytte-gjenstander. Grønn Gruppe har derfor kontaktet Frivilligsentralen på Ryen, og et rom der vil bli stilt til rådighet for byttevirksomheten. Dette er en god mulighet til et samarbeid med en viktig aktør i lokalmiljøet. Derfor er grappa i ferd med å pusse opp rommet og skaffe nødvendig inventar for oppbevaring.

Oppstart lørdag 5.mars

Oppstarten av byttetilbudet vil være den tradisjonelle årlige byttedagen som i 2022 er lagt til lørdag 5.mars. På den dagen gjøres tilbudet kjent, og ting som ligger igjen etter byttedagen flyttes over til Frivilligsentralen. Se mer om programmet for denne dagen på side 10.

Vil du være med?

Byttetilbudet er avhengig av frivillige medarbeidere for å kunne fungere. Derfor inviterer Grønn Gruppe folk til å melde seg som frivillige medarbeidere. Frivillige kan forplikte seg til alt fra å være til stede hver åpningsdag, om det blir hver fjortende dag eller en gang pr. måned ... til å stille opp f.eks. to ganger hvert halvår. Vaktlister vil bli utarbeidet ut fra tilgangen av frivillige.

Om du er interessert ber vi om at du tar kontakt med kontor Sophia Blum 930 25 533, sb539@kirken.no.



Ildsjelene i lokalmiljøet vårt

Gjennom deltagelse i frivillige foreninger dyrker vi interesser og blir kjent med hverandre. Vi gjør samfunnsnyttig arbeid, skaper og inngår i fellesskap og nettverk. Vi tar og får ansvar. Denne serien vil gå gjennom hele 2022 og i disse artiklene vil vi sette lys på frivillige aktører i vårt nærmiljø.

Av: Maria Harlan

Mye av frivilligheten i vårt nærmiljø, og i Norge, utspilles i samspill mellom ansatte og frivillige. Dette gjelder både i menighetssammenheng, i sportsverdenen, i kulturlivet og i mange andre sammenhenger. De som er ansatte har viktige oppgaver, men virksomhetene de ansatte jobber i ville ikke fungert dersom det ikke hadde vært for de frivillige som stiller opp både med tid, energi og kompetanse.

På side 4 møter vi Gunnar Kyvik som er frivillig i Manglerud Star. Han representerer sportsverden, deres store

behov for og takknemlighet til frivillige. I denne artikkelen møter du Gavin Garrad (30) og Elias Stakvik Jensen (17) som begge jobber som frivillige i Manglerud ungdomshus. Fra kirken møter du ungdomsarbeider Håvard Fylsvik og trosopplærer Ingrid Fantorp fra Manglerud kirke. Håvard og Ingrid er begge ansatt, men samarbeider daglig med frivillige.

Aktiviteter barna ønsker

Elias og Gavin er begge frivillige for Manglerud Ungdomshus. Hver onsdag jobber de sammen på juniorklubben for barn og ungdom fra 5. - 7.klasse. De er og med på aktiviteter og utflukter som blant annet skjer i sommerferien. Her er de med på å tilby aktiviteter som ungdommene ønsker å gjøre. Elias sier det er umulig å nevne alle aktivitetene som skjer på klubben, siden det er så mye forskjellig. Det er alt fra danseleken, ball-leker, forskjellige fysiske aktiviteter,



Elias i bordtennismatch med to av juniorene på klubben. Her er det mye lek, aktivitet og latter.

ballidretter i bingen, slåball, kreative oppgaver som maling eller tegning, mens andre aktiviteter innebærer gaming, utflukter til forskjellige steder som Megazone, kino og badeland.

– Sånn som jeg tenker, min oppgave er å være der for juniorene. Men også være der for de ansatte slik at de også får gjort jobben sin bedre, sier Gavin.

Ønsker å gi tilbake

– Hva er det som motiverer deg å være frivillig?

– Jeg synes det er gøy! Det kommer nok og av at min far har vært veldig snill mot ungdommen da jeg var yngre. Da er det gøy å kunne gjøre det samme som han har gjort og kunne gi tilbake til ungdommene. Det er og morsomt å kunne være med å støtte opp nærmiljø her på Manglerud, sier Gavin.

Elias har selv brukt Manglerud Klubben siden han var liten, så arbeidet betyr mye for han. Han ser på den frivillige jobben han gjør som sin måte å gi tilbake til



Manglerud ungdomshus

Et åpent aktivitetstilbud for barn og ungdom i bydel Østensjø.

Mandag, torsdag og fredag: 8. klasse til 18 år

Onsdag: 5. - 7.klasse

[12 Manglerunden]



Gavin Garrad (30) og Elias Stakvik Jensen (17) jobber som frivillige i Manglerud Ungdomshus. Der legger de til rette for de aktivitetene barna ønsker.

Trosopplærer Ingrid Fantoft (24) og Ungdomsarbeider Håvard Fylsvik (27) jobber i Manglerud kirke. De er takknemlige for alle de frivillige som hjelper til i aktiviteter og tilbud som skjer i kirken.

klubben for alle minnene de har gitt han. Jensen sier han trives godt med å jobbe i klubben og han får mange erfaringer og lærer mye som han kan ta med seg videre i livet.

– Det er kjempekult å jobbe med Elias. Han er en ungdom selv som bruker ungdomsklubben. Han gir tilbake til ungdommene, sier Gavin.

Bryter opp en vanlig hverdag

Gavin jobber innen IT-bransjen, og legger vekt på hvor godt det er å komme seg ut og vekk fra pc'en og være litt barnslig sammen med ungdommene.

– Det å komme seg ut med ungdommene, prate med de, være barnslig og kreativ møte hyggelige mennsker og gjøre morsomme ting, det gir mening og skaper variasjon i en hverdag med mye arbeid foran pc'en, sier Gavin som jobber som wifi technician.

Frivillige støtter opp gode tilbud

Ingrid Fantoft jobber som trosopplærer i Manglerud kirke. Ingrid har ansvar for å lede babysang, Supertirsdag (kirkemiddag), og Supersøndag. Hun leder koret Supersang for barn 4år – 2.klasse. Hun har også an-

varet for kontakten med frivillige i barne- og familiearbeidet som drives i kirken, samt administrative oppgaver. Håvard Fylsvik jobber i hovedsak med ungdomsarbeidet fra konfirmandalder og oppover. Han og Birgitte, prest i kirken, jobber med planlegging og gjennomføring av konfirmandundervisningen og ledertrening av ungdomslederne som er med i ungdomsarbeidet. Håvard er også iblant å treffe på FreeDags, et tilbud for 6.-9. klasse annenhver fredag.

– FreeDags driftes av noen herlige frivillige voksne, og min jobb her er for det meste bare å være med og ha det gøy! Veldig fin jobb det kan man si, smiler Ingrid.

Helt avhengig av frivillige

– Er jobben dere gjør avhengig av frivillige på noen måte?

– Vi er absolutt avhengig av frivillige i arbeidet med trosopplæring! Annenhver tirsdag er det en så fin gjeng frivillige som står på kjøkkenet og lager middag, serverer mat, koker kaffe og møter barnefamiliene i døren med et smil. Jeg er så glad for dem og innsatsen de gjør.

Flere av barnegruppene i kirken er også driftet av frivillige, og Ingrid sier de er helt avhengige av dem for å kunne ha gode tilbud for barn og

unge. Håvard løfter frem ungdommene som er med som frivillige ledere som svært viktige i hans arbeid, spesielt med konfirmantene.

– Ungdomslederne er uvurderlige støttespillere som er med på å skape et viktig sosialt fellesskap, og kan for mange ungdommer blir store forbilder i kirken. De er også viktige i undervisningsbiten av ungdomsarbeidet. De kommer med egne refleksjoner og erfaringer som er med på å utfordre måten ungdommen tenker på. Dette betyr mye i utviklingen som ungdommene har i kirken og livet generelt, sier Håvard.

Håvard understreker at uten de frivillige ville de ikke kunne gjort den samme jobben de gjør for ungdommene i dag. De frivillige er med på å skape fellesskap og glede blant ungdommene og er med i utviklingen av tilbudene som finnes i dag.

– Jeg synes det er skikkelig fint at det er så mange på Manglerud som har lyst til å bidra og være med på å bygge opp under tilbud og arrangementer. Det løfter tilbudene og skaper gode og trygge arenaer for barna og ungdommen, avslutter Ingrid.

Videre i denne serien vil du møte andre frivillige i vårt lokalmiljø. Dersom du har tips til noen som gjør en god jobb, tips oss gjerne på manglerunden@gmail.com.

Forbønngudstjenester

Vi tror forbønn er viktig – derfor skal forbønn tilbys helt konkret også i gudstjenestene våre. I forbønngudstjenestene 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 27. mars 11.00.

Maria budskapsdag feirer vi med besøk av søster Hildgard fra Maria bebudelseskloster på Lunden. Nattverd. Vokalgruppen deltar.



Arrangement for voksne

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:

10. februar: Når livet vender. Anne Helene Moksnes. Utlodning

24. februar: Østensjø bydels gode tilbud. Lillemor Svenning

10. mars: Dronningen og Kongen av trekkspill. Randi og Willy Rustad. Utlodning

24. mars: Vi synger med Maria. Sindre Eide, Estrid Hessellund

7. april: Hver vanndråpe teller. Birgit og Stein Villumstad. Utlodning

28. april: Livet er gjemt hos Gud. Tanker om død, sorg og håp. Erling Pettersen.

12. mai: Henrik Wer-geland. Liv og diktning. Hilde Hannah Buvik. Utlodning

9. juni: Sommeravslutning

Manglerud Kirke & Kultur

Kirke & kultur er et av de nyere tilbudene i Manglerud kirke. Tilbudet gjelder for alle, og foregår på dagtid. Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl er leder.

Tre ganger i semesteret besøker vi et museum eller et annet kulturelt sted.

Fredag 4.februar:

Vi møtes i kirken 10.30. Etter en kort samling drar vi sammen til MUNCH- museet i Bjørvika. Museet har ikke omvisninger i «den kulturelle spaserstokk» - men vi bruker tiden til kunstopplevelser. Og tar kaffe eller lunsj sammen.



Foto: Harold Leenderts

Påmelding til Anne Marie – senest onsdag 2.februar : 917 37 212

Fredag 18.mars:

Vi møtes i kirken 11:30 til en samling. Etterpå koser vi oss med vafler og kaffe.

Si fra til Anne Marie om du kommer innen onsdag 16.03.



Fellesskapskvelder vinter/vår

16.mars: Tema: Faste
Foredragsholder: Birgitte Kessel

27.april: Tema: Religionen i medienes grep
Foredragsholder: Knut Lundby



Autoriserte Fotterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no

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: kpaulsrud@kindemco.no

gag@kindemco.no

Kirkeboka

Døde

Björg Ellen Nilsen

Cato Stroda

Mette Bergljot Sollie

Margit Flathaug

Lisbeth Pedersen

Elbjörg Johannesen

Jan Schiager

Odd Engebretsen

Mary Gerd Bjørk

Hans Delbæk

Per Walentin Magne Stensbak

Døpte

Eira Amixtli Lopez Strand

Amalie Welo Byberg

Casper Sjøtun-Jensen

Ludvig Myhre Rognaldsen

Hedda Aga

Noel Ernesto Maximus Hansen



ANNE LINE
BEGRAVELSESBYRÅ

Jomfrubråtveien 85
1179 Oslo

☎ 461 90 056

post@annelinebegravelsesbyraa.no

🌐 annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



Gudstjenestelisten vinter/vår 22

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud vinteren og våren 2022. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon om hvilke konsekvenser smittevernberedskapen til enhver tid har for gjennomføring av gudstjenester.

Søndag 6. februar kl. 11:00

6. søndag i åpenbaringstiden
Ordsp 4,18–27, Åp 22,12–17, Mark 13,21–27
Supersøndag med dåp og nattverd

Søndag 13. februar kl. 11:00

Såmannssøndag
5 Mos 6,1–9, 2 Tim 1,1–5;3,14–17, Matt 13,24–30
Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 20. februar kl. 11:00

Kristi forklarelsesdag
2 Mos 34,27–35, 2 Kor 3,12–18, Luk 9,28–36
Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 27. februar kl. 11:00

Fastelavnssøndag
Jes 52,13–15, 1 Tim 2,1–6a, Luk 18,31–34
Gudstjeneste med dåp og nattverd

Onsdag 2. mars 2022 kl. 18:00

Askeonsdag
Jes 58,4–10, Apg 13,1–4;14,22–23, Mark 2,18–20
Gudstjeneste med nattverd

Søndag 6. mars 2022 kl. 11:00

1. søndag i fastetiden
2 Sam 12,1–10, Hebr 5,7–9, Matt 26,36–45
Supersøndag med dåp og nattverd

Søndag 13. mars 2022 kl. 11:00

2. søndag i fastetiden
Jes 55,1–7, 2 Kor 6,1–10, Luk 13,22–30
Bedehussanggudstjeneste med nattverd

Søndag 20. mars 2022 kl. 11:00

3. søndag i fastetiden
Sak 3,1–5, 2 Kor 12,7–10, Luk 22,28–34
Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Abildsø bygdekor deltar

Søndag 27. mars 2022 kl. 11:00

Maria budskapsdag
1 Sam 1,21–28, Apg 16,12–15, Luk 1,39–45
Forbønngudstjeneste med dåp og nattverd. Søster Hildegard fra Maria bebudelseskloster på Lunden preker. Manglerud kirkes vokalgruppe deltar.

Søndag 3. april 2022 kl. 11:00

4. søndag i fastetiden
5 Mos 8,2–3, 1 Kor 10,16–17, Joh 6,24–36
Gudstjeneste med nattverd

Søndag 10. april 2022 kl. 11:00

Palmesøndag
Sak 9,9–10, Fil 2,5–11, Joh 12,1–13
Gudstjeneste med dåp og nattverd

Torsdag 14. april 2022 kl. 11:00

Skjærtorsdag
Salme 116,1–14, 1 Kor 11,23–26, Joh 13,1–17
Gudstjeneste med nattverd

Fredag 15. april 2022 kl. 11:00

Langfredag
Lidelsesfortellingen fra Joh 18,1–19,42
Gudstjeneste

Søndag 17. april 2022 kl. 11:00

Påskedag
2 Mos 15,1–3, Kol 2,12–15, Joh 20,1–10
Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd

Mandag 18. april 2022 kl. 19:00

2. påskedag
Jer 31,9–13, 2 Kor 5,14–19, Joh 20,11–18
Fellesgudstjeneste i Lambertseter kirke

Søndag 24. april 2022 kl. 11:00

2. søndag i påsketiden
Jes 45,5–8 eller Apg 1,1–5, 1 Pet 1,3–9, Joh 20,24–31
Supersøndag med dåp og nattverd.
Barnas påskefest

Søndag 1. mai 2022 kl. 15:00

3. søndag i påsketiden
Salme 23,1–6 eller Apg 5,27–42, 1 Pet 5,1–4, Mark 6,30–44
Fellesgudstjeneste med Yewongel Berhan church, nattverd

Søndag 8. mai 2022 kl. 11:00

4. søndag i påsketiden
Jes 40,26–31 eller Apg 8,26–39, 2 Kor 4,14–18, Joh 14,1–11
Forbønngudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 15. mai 2022 kl. 11:00

5. søndag i påsketiden
1 Kong 8,12–13.27–30 eller Apg 11,1–18, Ef 2,17–22, Joh 17,6–11
Gudstjeneste med dåp og nattverd

Søndag 22. mai 2022 kl. 11:00

6. søndag i påsketiden
1 Kong 3,5–14 eller Apg 12,1–17, Ef 3,14–21, Matt 6,7–13
Supersøndag med dåp og nattverd.

Søndag 29. mai 2022 kl. 11:00

Søndag før pinse
1 Kong 19,3b–13 eller Apg 24,10–21, 1 Joh 5,6–12, Joh 16,12–15
Gudstjeneste med dåp og nattverd

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

Enebakkveien 203, 0680 Oslo • Tlf. 22 30 28 00
manglerud@privatmegleren.no • privatmegleren.no/manglerud