

# Manglerunden

Nummer 1/2023 • Årgang 55

Lokalblad for Manglerud menighet



## 4-5 MS: Romjuls-cup

I romjulen arrangerte Manglerud Star romjuls-cup i samarbeid med 5 andre ishockeyklubber.



## 6-7 Påsken i Manglerud

En oversikt over hva som skjer i kirken i påsken. Les om Gunnar Ruud sine mattradisjoner i påsken. Vi har også spurt hva påsken betyr for 3 på gata.



## 12 En dråpe i havet

Les vår faste spalte "Vindu mot verden", om misjonsarbeidet i Bangladesh.

## 11-12 Fasteaksjonen: Vår innsats som del av den verdensvide kirke

I Malawi jobber Kirkens Nødhjelp med klimatilpasset jordbruk, gjennom vanning via dryppsystemer. Bønder som benytter seg av moderne jordbruksteknologi, slipper å hente vann i brønner og elver så ofte. Les historien til Deodata Julius fra landsbyen Mbulu i Tanzania og menighetens aksjonshelg på disse sidene!



**Redaktør:**

Maria Harlan

**Bidragstere i dette nummeret:**

Maria Harlan

Stein Villumstad

Kjetil Hauge

Else Storaas Vatne

Kamilla Lunde

Sophia Blum

Torborg Aalen Leenderts

**Design:** Maria Harlan

**Distribusjon:** Bernt Sørbø (midlertidig)

**Opplag:** 6 500

**Trykk:** Østfold trykkeri

**Utgiver:** Manglerud menighet

Byggveien 10, 0680 Oslo

[post.manglerud.oslo@kirken.no](mailto: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. 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](mailto:manglerunden@gmail.com)

**Ønsker du annonse hos oss?**

Ta kontakt på e-post:

[manglerunden@gmail.com](mailto:manglerunden@gmail.com)

**Priser:**

Helside: 3500 kr

Halvside: 2200 kr

Kvartside: 1550 kr

Rubrikk: 500 kr

*Menighetsrådsleder:*

## Hva kan jeg gjøre for deg?

For et år siden var det korona-frykten som preget starten av året. Akkurat nå er det alt mulig annet: høye priser på både strøm, mat og drivstoff, stigende rente - og ikke minst en krig som tar uskyldige liv og sender folk på flukt hver dag.



Men samtidig som det kan virke som det kjipte aldri tar slutt, var det også en positiv ting som slo meg i tiden før jul. Mens flere og flere måtte spørre om hjelp, var det også stadig flere som ønsket å hjelpe. Folk åpnet hjemmene sine, delte ut klær og mat og ga penger til hjelpeorganisasjoner. Her hos oss merket vi det tydelig ved at gaveboksen på Manglerudsenteret stadig ble fylt opp.

Dette gjør meg glad! Det er godt å se disse lyspunktene i en hverdag og verden som ellers kan føles både kald og mørk nå. Så håper jeg bare det varer. Januar er en tid hvor mange kanskje har nok med sitt. Mitt ønske for det nye året er at den neste-kjærligheten vi så før jul, fortsatt er synlig i samfunnet! Som Kong Harald så fint sa det i nyttårstalen sin: "Tenk om vi alle hver dag kunne spørre et menneske som kommer i vår vei: Hva kan jeg gjøre for deg?" Det tror jeg er en god start!

I Manglerud er vi godt i gang med det nye året. Aktiviteter for store og små ruller og går, både i løpet av uka og på søndagene. Jeg håper tar turen innom - du er velkommen uansett om det er for første eller femhundrede gang!

Jeg ønsker deg gode dager!

Klem fra Kamilla

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

*Sammen lager vi et godt blad for nærområdet vårt!*

**Vipps: #10432**

**Kontonr: 1506 21 80878**

Merk betalingen: "Gave MR 1-23"



*Andakten:*

# Gleden

Når det gjelder de fire evangeliene i Bibelen som forteller om Jesu liv, er det ikke lenge siden jeg oppdaget noe nytt. Mye av det som berettes sies svært kortfattet. Men så, når det gjelder påskefortellingen, endres modus. Fortellingen om alt som skjedde gjennom påsken får en overraskende stor plass. Detaljene er mange. Vi kommer tett på. Det er som om vi ser alt i sakte film, her må vi ikke gå glipp av noe.

Av: Torborg Aalen Leenderts

Det hadde lenge overrasket meg, hvordan disiplene etter Jesu død helt hadde glemt hva Jesus hadde sagt om at han skulle stå opp igjen fra de døde. Budskapet var som blåst bort. Isteden forteller evangeliene om frykten deres, sorgen og forvirringen. Alt de hadde håpet og trodd på var gått tapt, de var helt knust.

Like overraskende var den forvandlingen som skjedde med disiplene etter at det viste seg at graven var tom. At Jesus ble korsfestet er en historisk hendelse som er dokumentert. Men det gjelder ikke oppstandelsen. Den er uten vitner, den kan ikke dokumenteres. Hva har skjedd med disiplene som istedenfor å gjemme seg, begynner å fortelle at de har møtt den oppstandne Jesus? Verken disiplene eller kvinnene som fant graven tom, hadde fått noe bevis på hva som hadde skjedd. Isteden hadde de hver på sin måte opplevd noe som hadde gjort dem helt overbevist om at Jesus lever.

I boken Alt dette skjedde beskriver psykoanalytikeren Françoise Dolto hvordan det som slår henne først og fremst er gleden, en glede som sprer seg i hele personen. Det sprer seg en gjensynsglede, en gripende fortrolighet så snart sjokket, forbløffelsen og skepsisen er over. Her legger den enkelte apostel, kvinne og disippel i vei for å fortelle andre mennesker at Jesus ikke er død, men at han lever. Alle forteller hverandre om møtet med ham, om oppdagelsen og gleden.

På en måte har det trøstet meg at disiplene trodde at korsfestelsen var slutten på alt. Jeg kjenner meg igjen. Det har vært tider i livet der den oppstandne Kristus har blitt helt borte for meg. Forhold i livet har knust troen. Men over tid har gudstroen alltid vendt tilbake. Sakte har bildet av den oppstandne Kristus steget fram for meg igjen – som fotografens bilde i det gamle mørkerommet. Gleden har alltid vendt tilbake.



## Kontakt staben

Tlf: 23 62 99 42

Nettside: [kirken.no/manglerud](http://kirken.no/manglerud)

**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)

**Trosopplæringsleder Ingrid Fantoft**

(if625@kirken.no)

**Kantor Sophia Blum** (sb539@kirken.no)

**Kontakt menighetsrådet:**

**Kamilla Lunde**

(kamillalunde@gmail.com)

**Svanhild Fauskrud**

(fauskrud@yahoo.no)

# Manglerud Star: 6 ishockeylag møttes i romjulisturnering

Ishockeyklubbene Manglerud Star, Comet, Stjernen, Sparta, Skedsmo og Grüner møttes i manglerudhallen i romjulen for å spille turnering. Et flott samarbeid på tvers av klubber og et sportslig godt arrangement.

**Tekst:** Maria Harlan  
**Foro:** Manglerud Star

30. desember var det høyt nivå og tempo i Manglerudhallen. Da var nærmere 100 barn fra 6 forskjellige ishockeyklubber samlet for å delta på romjulisturneringen i Manglerudhallen.

## Samarbeid på tvers

På romjuleturneringen spilte de 6 lagene mot hverandre. Lagene som deltok var fra klubbene Manglerud Star, Comet, Stjernen, Sparta, Skedsmo og Grüner. Det ble satt opp kamper så alle lagene fikk 6 kamper. Det ble spilt 3 mot 3 spill. Dette er for U11/JU11 og yngre spillere, spill 3 mot 3 på tilpasset banestørrelse er det standardiserte spillformatet som benyttes i offisielle seriekamper og cuper.

## Fornøyde deltakere

– Det var en veldig bra turnering med mange kamper, mye ishockey og alle spilte like mye. Sportslig var det er bra cup. Barna og de voksne synes det var

Under: Gutta får instruksjoner før de skal bytte inn av trener Jørgen Garmann.



**Nenad Despotovic har vært lagleder på U11-laget siden oppstart.**

Han er også pappa for 3 gutter, der yngstemann spiller på U11.

et veldig godt initiativ rett før nyttår! sier Despotovic.

Cupen varte i 7 timer og barna var strålende fornøyd etter en lang dag på isen som ble avsluttet med premieutdeling til alle lagene.

Det er ikke så mange cuper i Norge generelt sett. MS skulle egentlig arrangere cupen i fjor og i forfjor, men korona satt en stopper for det. Despotovic forklarer at klubben synes det var flott å endelig få arrangert i år.

– Slike arrangement er med på å skape fellesskap, et godt miljø og vennskap på tvers av klubber og grenser. Vi ser at barna var fornøyde og hadde det gøy, og det er det som driver oss rundt også!



Manglerud Star sine spillere Viktor Marti, Mikkel Gjravad Molde og Aksel Østerhagen i aksjon mot Comet på romjuleturneringen 30.desember 2022. En stor suksess med flott samarbeid på tvers av ishockeyklubbene Manglerud Star, Comet, Stjernen, Sparta, Skedsmo og Grüner.



MS har lyst å arrangere hvert år. Hvis laget får istid skal vi nok arrangere igjen neste år, forteller Despotovic. Videre forteller han at dersom det blir trangt om timene neste år er klubben svært åpen til et videre samarbeid med andre ishockeyklubber for å arrangere et lignende arrangement i andre ishaller rundt om i landet.

– Jeg håper det kan bli en tradisjon

fremover at neste års U-11 lag kan arrangere den samme romjuls cupen neste år, forteller han.

### Takker foreldrene

– Apparatet rundt med fantastiske foreldre bidro til at cupen ble veldig bra! Foreldregruppen er utrolig flinke til å stille opp. De er med på det som skjer, jobber, baker og står virkelig

på. Det er veldig morsomt å se som lagleder. De er positive, bidrar og det er bra!

### U11-laget

Laget består av 27 barn, 5 trenere, Nenad Despotovic som lagleder, 2 matriser og frivillige foreldre som hjelper til. Laget spiller seriespill og har en del treninger. I januar har laget hatt sin første tur til utlandet for å spille på Nordic Youth Trophy i Värmland, i Sverige. Dette er Sveriges største turnering og på disse tre dagene skal laget spille mot andre nordmenn, svensker og dansker.

– Det er en veldig fin gruppe og veldig gode sportsmessig. Vi er et av de beste U11-lagene i Norge, forteller Despotovic med smil om munnen.

## Gi grasrotandelen din til Manglerud Star og klubben får 5 prosent av det du spiller for



Påskesidene:

# Påskens gudstjenester i Manglerud



## Palmesøndag

Søndag 2. april kl. 11:00

Palmesøndag leder oss inn i det som ofte kalles «den stille uken». Denne søndagen har dobbel klang, folket hyller Jesus med et jublende «Hosanna», men ikke langt unna ligger ropet om «Korsfest!» på langfredag. Det blir barnekirke og prosesjon med palmegreiner.



## Skjærtorsdag

Torsdag 6. april kl. 11:00

Skjærtorsdag har fått sitt navn av det gammelnorske ordet "skir", som betyr "ren". Dette har sammenheng med da Jesus vasket disiplenes føtter fra Joh 13. Skjærtorsdag er også dagen da Jesus innstiftet nattverden under påskemåltidet de spiste sammen. Slik israelsfolket ble reddet fra slaveriet i Egypt, gir nå Jesus sin kropp og sitt blod for å frelse oss. Sang av Sonny Holth



## Langfredag

Fredag 7. april kl. 11:00

Alteret er tomt, det er verken lys eller blomster, brød eller vin, bare fem røde roser som minner oss om de fem sårene Jesus fikk da han ble korsfestet. Denne dagen følger vi Jesus fra minutt til minutt gjennom lidelsene, fra han tas til fange i Getsemane og til han dør på korset på Golgata. I gudstjenesten blir det vakker og meditativ musikk ved kantor Sophia Blum og Christine Aanerud på fiolin.



## Første påskedag

Søndag 9. april kl. 11:00

Vår påskefeiring har sitt utspring i den jødiske påskefeiringen, som feires til minne om befrielsen fra slaveriet og utgangen fra Egypt. For oss kristne er festen knyttet til Jesu oppstandelse fra de døde, Han er dødens befrier, som har satt oss fri fra synd og sprengt dødens bånd. Hver søndag er en påskedag for oss. Det er fordi Jesus stod opp at vi kommer sammen til gudstjeneste, ikke bare én gang i året, men hver uke, vi lever i kraften av hans oppstandelse. I gudstjenesten blir det vakker høytidsmusikk ved kantor Sophia Blum og Bjørn Husom på trompet.



## Andre påskedag

Mandag 10. april kl. 19:00

2. påskedag møtes vi til felles gudstjeneste i Lambertseter kirke. Gudstjeneste er spesielt lagt til rette for konfirmanter og ungdommer, men passer alle aldre.

**Velkommen til påskens gudstjenester i Manglerud kirke!**

# "3 i menigheten" om påsken

I kristendommens sammenheng er påsken en av de viktigste høytidene. Påsken markerer at Jesus ble korsfestet, døde og sto opp igjen fra de døde. For noen er påsken fylt med påskekrim, skiturer i fjellet, appelsiner, kvikklunsj og påskelam. Vi har spurt noen i menigheten om hva påsken betyr for dem:

## Helge Fauskrud

– For meg er påske tre ting; hytte, ski og gudstjenester i Sjusjøen fjellkirke. Nesten hver påske har jeg vært på hytta. I fjor ble det derimot skiturer på dårlig føre i Nordmarka og gudstjenester i Manglerud kirke. Ved noen anledninger

har jeg feiret påske dobbelt; to ganger i Hellas hvor den ortodokse påsken ofte er senere enn her og to ganger i Oberammergau som hvert 10. år setter opp et storslått pasjonsspill. Disse opplevelsene gir nye perspektiver på påskens livsviktige budskap.

## Tordis Aas



– Det er fint å feire påske og godt å gå i kirken, hvor vi hører påskebudskapet om da Jesus døde og stod opp for oss, og sånn sonet all vår synd. Påsken

kan oppsummeres med de kjente ordene fra Joh 3,16: «For så høyt har Gud elsket verden at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.»

## Haakon Korsgaard



– For meg er påsken selve fundamentet for min kristne tro. Jeg slutter meg til Paulus; hvis Kristus ikke er stått opp, da er troen min tom og uten

innhold. Så synes jeg påskedagene fanger opp hele spennvidden av det å være menneske. Det er en fortelling om sorg, svik og nederlag, men også om glede, seier og fornyelse.

Påskeblikk på maten fra Gunnar Ruud

## Mattradisjoner i påsken

I forkant av påsken kommer det folk fra hele byen for å kjøpe våre hjemmelagde gourmetpølser som de skal ha med og grille på tur (eller hjemme i byen). Her har vi mange alternativer å velge mellom, både det tradisjonelle, og det litt mere spicy med chili og jalapenos.

Påskemorgen står det alltid sprøstekt bacon, og egg i alle fasonger på frokostbordet. Det kan være kokt, stekt eller po-sjert egg, omelett og eggerøre. Da sitter vi lenge til bords og koser oss før vi pakker sekken med appelsin og kvikklunsj, samt gourmetpølser, og drar ut på tur. Pinnebrød og pølser over bålet setter oss i den rette stemningen før vi skal hjem og nyte en bedre middag.

Til påskemiddagen er det tradisjonelle lammelåret med fløtegratinerte poteter en av våre bestselgere. Mange går også for en nydelig gryterett, for eksempel en lammegryte med bacon, hvitløk og champignon. Har du igjen ribbe eller pinnekjøtt fra julen, så er påsken en hyggelig anledning til å spise opp restene.

Til dessert anbefaler vi et velfyllt påskeegg med dine egne favoritter. Vi ønsker dere alle en god påske!



**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

# 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](http://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 er det kirkekafe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

**Datoer:** 5. februar, 5. mars, 16. april, 14. mai, 11. juni

## Barnekirke

Ca to søndager i måneden er det barnekirke under gudstjenesten. Da går barna ut midt i gudstjenesten og har sin egen samling med lek og bibelfortelling.

**Datoer:** 12.februar, 19.februar, 12.mars, 26.mars, 2.april, 30.april, 7.mari, 4.juni, 18.juni.

## 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 og te. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

**Datoer:** 30. januar, 13. februar, 27. februar, 13. mars, 27. mars, 24. april, 22. mai, 5. juni

## Supertirsdag

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

**Datoer:** 31. januar, 14. februar, 28. februar, 14. mars, 28. mars, 11. april, 25. april, 9. mai, 23. mai, 6. juni.

## Kirkemiddag kl 17:00-17:30

For alle!

- **Familiesang kl 17:30-18:00** Vi synger, beveger oss og koser oss sammen – det er kjempegøy! Familiesang er åpent for alle, men passer best for barn under skolealder, i følge med en voksen.
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15** For barn i 2.-5.klasse som liker å lage ting.

## Dåpsfest 5. februar

En barnevennlig gudstjeneste, med sanger vi kjenner fra både Babysang og familiearbeidet øvrig.

Vi feirer alle som ble døpt i 2022 denne søndagen, og deler ut gripekorsene som ble hengt på dåpstreet i dåpen. Etter gudstjenesten blir det servert kirkekafe, og alle er hjertelig velkomne.

## Karneval 5. mars

Hver vår inviterer vi alle førsteklasinger til å komme utkledd til karnevalgudstjeneste, og vi gir familien tips

til hvordan markere fasten hjemme og la barna være superhelter i fastetiden. Etter gudstjenesten blir det kirkekafe med piñata og aktiviteter for barna!

## Barnas påskefest 16. april

Vi markerer avslutningen av fastetiden og feirer påsken på barnas premisser! Førsteklassingene som har vært med på å gjøre forskjellige Superheltoppdrag i fastetiden får utdelt diplom, og kirken er pyntet med ting vi har laget på påskeverkstedet i uken før påske.

## Tårnagent 13. mai

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 vinne premier! Helgen avsluttes med gudstjeneste kl 11 på søndag, hvor barna bidrar på forskjellige måter. Etter gudstjenesten er det kirkekafe.

## Heltførsteklasses 11. juni

Hver vår inviterer vi alle som skal begynne i første klasse 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. Etterpå er det gudstjeneste hvor kan få sitte sammen med foreldrene sine, og hvor de får utdelt seksårsboken Tre i et tre, og forskjellige skolestarteffekter. Etter gudstjenesten blir det kirkekafe med pølser!





## Er du født i 2009? Da er det din tur til å være konfirmant!

Påmelding skjer på [kirken.no/manglerud](http://kirken.no/manglerud), under fanen «konfirmant». Påmeldingen åpner i mai.  
Mer informasjon kommer.

# RYEN

## Tannhelseklinikk



**Kr. 595,-**

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](http://ryentannhelse.no)

**Tannlege Siri Beathe Åberg**

Tlf. 469 50 463 E-post: [post@ryentannhelse.no](mailto:post@ryentannhelse.no)  
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.

# MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter
- Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter
- Barnevern
- Separasjon/skilsmiss/barnfordeling
- 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](mailto:kpaulsrud@kindemco.no)  
[gag@kindemco.no](mailto:gag@kindemco.no)



 **FOKUSFOTEN**

Autoriserte Fotterapeuter

SkøyenåsenSenter

463 10 213

[Fokusfoten.no](http://Fokusfoten.no)



# Barnekirken: Gudstjeneste på barnas premisser

Det er søndag, kirkeklokkene ringer, og små og store rusler inn kirkedøra.

Tekst: Bigritte Kessel

Noen barn finner lekekroken bakerst i hjørnet med en gang, eller bruker de siste minuttene til å løpe noen runder i det store rommet. Noen barn kjenner kanskje en liten baby som skal bli døpt, og har pyntet seg.

Barnestemmer og voksenstemmer stilner etterhvert mens musikken setter i gang. Alle blir med og synger første sang og blir med ord og bønner menigheten sier sammen.

Hvis det er dåp kan barna få komme fram til døpefonten og se hva som skjer. Så kommer det noen fram med en skatteboks! Hva er oppi den?! Der ligger det noe som skal gi et hint om temaet eller bibelfortellingen barna skal få høre om. Og så er barnekirken i gang!



## Hva gjør vi i barnekirka?

Mens de voksne blir igjen og hører bibeltekster og en «voksenpreken», går barna ned i barnekirkerommet. Det er lov å ha med en voksen hvis det er litt skummelt å gå alene.

Så får barna høre en bibelfortelling på en morsom måte, syng litt og kanskje lage noe morsomt man kan ha med hjem eller gjøre en aktivitet.

Det er mye latter, lek og selvfølgelig kan man spørre om akkurat det man vil. Til slutt møtes alle i kirkerommet igjen til nattverdsmåltidet, og etter



«Søndagsskolen» har byttet navn til «barnekirken». Opplegget er stort sett det samme!

I barnekirken møter barna mye lek og morro, fellesskap, nye venner og trygge voksne som er der for dem. Dette er et flott opplegg som mange barn ser frem til.

gudstjenesten er det kirkekafe og noe å spise for store og små. Søndagene i kirka kan fort bli ukas høydepunkt for hele familien!

## Noe for alle

I Manglerud kirke skal det være bra å være på med på gudstjeneste for alle generasjoner. Men vi har ulike behov, og derfor har vi barnekirke.

Det er barnekirke ca to søndager i måneden, i tillegg til at det er en «Supersøndag» hver måned der alle er sammen i kirkerommet hele gudstjenesten.

Barnekirken skal bidra til at barna får oppleve at de er elsket av Gud, at Jesus er deres venn og at de tilhører kirkas fellesskap, akkurat sånn de er.

## Vil du være med...?

De som leder barnekirka ønsker at det å gå i kirken skal være noe barna gleder seg til, og at de får med seg en kristen tro som er relevant og kan vokse videre resten av livet.

Barnekirken er drevet av en gruppe foreldre som tar med sine barn, og som tar utgangspunkt i materiell som er utarbeidet for alle barnekirker

(søndagsskoler) i hele landet. Det er alltid hyggelig å være flere som bidrar med ulike ting, og man kan ta mye eller lite ansvar, ofte eller sjelden.



## Vil du bli med...?

Vil du være med å lage barnekirke? Ta kontakt med prest Birgitte, [bk298@kirken.no](mailto:bk298@kirken.no).





Vindu mot verden:

## «En dråpe i havet»

Manglerud menighet har en skriftlig avtale med misjonsorganisasjonen Normisjon om å bidra med informasjon internt i menigheten, og penger og forbønn ut til misjonsarbeidet i Bangladesh. Menighetsrådet har valgt å ha et spesielt fokus på utdanning og menighetsbygging.

Tekst: Else Storaas Vatne

Foto: Normisjon

Bangladesh er veldig forskjellig fra Norge og er blant de landene som ligger lavest på levekårsundersøkelser. Det vi i Manglerud menighet bidrar med, er kanskje bare en dråpe i havet, men de menneskene som får glede av våre penger og bønner, får en varig og verdifull livsendring.

Utdanning er viktig for å sikre like muligheter til alle. Manglerud menighet er bl.a med å sikre utdanning for en gruppe jenter gjennom støtte til Ampur tailor school som gir søm- og yrkesopplæring til 18 jenter hvert halvår. Her får "drop out" jenter mulighet til å lære et yrke. Sammen med dette arbeidsrettede studiet er det en bibelskole med fokus på undervisning og kristent liv.

18 jenter, bare en dråpe i havet? Ja, men ved avsluttet kurs mottar jentene hver sin symaskin, noe som gir dem mulighet til å forsørge seg selv ved hjelp av sine nye ferdigheter. Slik kan de bidra inn i familien og/eller ta opp igjen videre studier. Dråpen får ringvirkninger og betydning for flere enn de 18 jentene.

Dette gjør det meningsfullt å støtte arbeidet i Bangladesh med penger og bønn!



Vær med og støtt arbeidet i Bangladesh!  
Vipps til 557902

# 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](mailto:tore@abletrafikkskole.no)



Fasteaksjonen:

# Vår innsats som del av den verdensvide kirke

Akkurat nå står verden i mange kriser. Krigen i Ukraina har rammet sårbare land hardt. Korn, gass og matolje har blitt mangelvare. Klimaendringene gjør at flere steder nærmest er ubeboelige. Flom, tørke, kriser og krig gjør at Kirkens Nødhjelps arbeid er viktigere enn noen gang. Pengene som samles inn i Fasteaksjonen i år går til hele Kirkens Nødhjelps arbeid og gjør at vi kan handle raskt i krig og kriser.

Innledning: Stein Villumstad

Fasteaksjonen er en mulighet menigheter i mange kirkesamfunn i Norge har til å vise internasjonal solidaritet. Kirkens Nødhjelp er menighetenes redskap til å være del av den verdensvide kirke. Kirkens Nødhjelp er til stede og samarbeider med kirker i mange land. Gjennom organisasjonen får vi i Manglerud mulighet til å støtte mange ulike tiltak. Sammen med partnere er KN engasjert for ofre for krigen i Ukraina, konfliktene i Syria, Afghanistan og Etiopia ... og mer langsiktige samarbeidsprosjekter i land som Sudan, Sør-Sudan, Malawi, Pakistan, Somalia og Tanzania. Prosjektene knyttes til smart jordbruk, helse, vold mot kvinner og barn, økonomisk rettferdighet, klima og naturmangfold ...

I mange av disse innsatsområdene er vann en livsviktig minimumsfaktor. Fokus på årets fasteaksjon er derfor vann, og ringvirkningene av

å få tilgang til vann. Årets historie fra Tanzania illustrerer at vann betyr mer enn vann, det gir grunnlag for et bedre liv og muligheter til sosial og økonomisk framgang.

## Nizars eventyrlige vannreise

Synet som møtte Nizar Seleman Utanga i Kirkens Nødhjelp for sju år siden ga lite grunn til håp, men siden den gang har hun vært med på å endre 126.000 liv i Mbulu i Tanzania. Det hele begynte med en brønn.

Videre tekst: Anette Torjusen

## Mbulu i Tanzania fikk hjelp

– La meg løfte sammen med deg, så du ikke mister bøtta, sier Nizar Seleman Utanga, programarbeider i Kirkens Nødhjelp, og hjelper en ung gutt med å helle vann over i en dunk.

Vi er i den spektakulære Riftdalen. Der ligger Mbulu omkranset av fjell, solsikker og endeløse maisåkre. Så vakkert, men samtidig så røft og brutalt for de som bor her. I en årrekke har de kjempet mot tørke og vannmangel. Innbyggerne i landsbyen Goje, måtte gå mellom fem og seks timer hver dag for å hente vann. En landsby Nizar har besøkt jevnt og trutt de siste årene gjennom jobben sin.

– Sist jeg var her var det høy arbeidsløshet, stor fortvilelse blant bøndene, tomme skolebenker og mange var syke. Ingen hadde et sosialt liv. Det var det ikke tid og rom for, sier hun.

## Stor mangel på vann

– De som bor her gikk i fem-seks timer for å hente vann. Så langt var det til nærmeste kilde. Og det vannet de fant, var langt fra trygt, understreker hun.

En av dem som hentet vann, var 15 år gamle Deodata Julius.

– Jeg gikk for å hente vann hver morgen klokka fem og gikk i to timer. Da jeg kom hjem, løp jeg til skolen for ikke å komme for sent. Etter skolen løp jeg hjem for å gå i to nye timer. Først klokken 1930 på kvelden kunne jeg sette meg ned å gjøre lekser, forteller hun.

Deodata legger til at hun alltid var sliten og trøtt, og at hun gruet seg til å hente vann på ettermiddagene. For ofte rakk hun ikke hjem før det ble mørkt.

– Jeg synes det var ekstra skummelt å gå i mørket, minnes hun.

I 2014 samlet det norske folk inn 250 millioner kroner til rent vann gjennom TV-aksjonen, noe som ga vann til 1,7 millioner mennesker. En av landsbyene som har fått brønn er nettopp Goje. I Mbulu hvor vi er nå, har 126.000 mennesker fått tilgang til rent vann. Kirkens Nødhjelp lokale partner har både boret etter vann og reparert brønner. Den dypeste brønnen er på 135 meter.

En fersk undersøkelse som er gjort i Mbulu og i Haydom, viser en nedgang fra 89 prosent til 35 prosent på sykdommer relatert til skittent vann.

– Jeg er så stolt, så stolt over å få være med på å endre så mange liv. Det er en helt annen atmosfære her nå. Folk er lykkelige, har jobb, skolene er fulle av elever, livskvaliteten har endret seg og bøndene kan igjen dyrke grønnsaker, sier Nizar.

Rundt vannpumpa i Goje er det full aktivitet. Skolen til Deodata er her for å hente vann. Selv slipper hun å gå i timevis og kan konsentrere seg om å bli lege.

Nizar er spesielt glad for at barn og unge endelig kan få tid til å være nettopp unge.

– Livene deres var så travle, nå får de vokse opp og ha normale liv. Det fortjener de. Jeg ser så mange smil. De kan leke, gå på skolen og holde seg friske. Jeg blir så imponert over denne endringen, smiler hun.

Selv om livet i Goje nå er godt, er det fortsatt stor vannmangel i Tanzania, noe som også gjelder større byer.

Fire millioner mennesker mangler tilgang til rent og trygt vann. 29 millioner mennesker har ikke tilgang til gode sanitærforhold.

Bli med å støtte årets fasteaksjon og Kirkens Nødhjelps arbeid.



Dråper av kortreist vann - hav av forskjell!

Foto: Anette Torjusen

## Hele menighetens aksjonshelg!

**Klesbyttedag, konsert, kafé, aksjonsgudstjeneste, aksjonsløp – for rent vann til flere!**

Den siste helga i mars kommer kirken til å være full av liv og folk i alle generasjoner! Vi gjentar fjorårets suksess med å kombinere klesbyttedag med konsert en lørdag formiddag, og deretter følger vi opp med fasteaksjonsgudstjeneste og årets nye satsing: Aksjonsløpet!

**Rydde i klesskapet og få noe nytt?**

På byttedagen kan du ta med rene og pene klær du ikke trenger lenger, og få med deg noen nye klær hjem. Her er kan du fornye garderoben til våren! Innleveringen skjer fra 10.30 til 11.30, og så kan du hente klær fra kl 12. Samtidig har vi åpen kafé fra kl 11.30, der serveres blant annet pølser, vafler og kaffe.

**Den store fasteaksjonskonserten**

Her har vi samlet det beste menigheten vår har å by på! Manglerud kirkes vokalgruppe med dirigent Sophia Blum kommer, Wenche

Tjentland spiller trombone, Analin Eidås Askerud og Eliza Engebretsen synger og spiller noen gode låter, for å nevne noe! Klimaaktivist og Leder i Changemaker, Naja Amanda Lynge Møretro vil ha en appell som knytter an til årets fasteaksjon. Alt er helt gratis, du velger selv om du vil støtte aksjonen med et valgt beløp.

**Aksjonsgudstjeneste av og med konfirmanter**

Det blir gudstjeneste for store og små med fokus på global solidaritet og rent vann. Konfirmanter bidrar på ulike måter, og det blir barnekirke for de minste. Etter gudstjenesten går vi sammen ut til årets aksjonsløp!

**Aksjonsløpet – årets mest meningsfulle (løpe)tur**

Bli gjerne med konfirmanter på årets fasteaksjonsløp! Runden går i nabolaget, og deltakerne blir sponset for hver runde eller ved et fast beløp. Det blir god stemning og mat- og drikkeservering i målområdet, og alle som ikke er deltakere oppfordres til å



heie langs løypa og sponse deltakerne.

Følg med på nettsider og sosiale medier for mer info om alt som skjer denne helga. Sammen samler vi inn penger til de som trenger det aller mest, og samtidig gjør noe som er gøy og fint for alle generasjoner. Ta med naboer, venner og familie og kom til Manglerud kirke 25. og 26. mars!

# Arrangement for voksne

## 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.

### Datoer:

Søndag 29. januar kl. 11:00  
– gudstjeneste med nattverd og søndagsskole.

Søndag 19. mars kl. 11:00 – gudstjeneste med nattverd.



## 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.

**9. februar:** Clara av Assisi. Anne Helene Moksnes Utlodning

**23. februar:** De underfulle instinkter hos dyr, fugler og insekter. Torbjørn Greipstrand

**9. mars:** Muhammed – slik samtiden så ham. Halvor Tjønn. Utlodning

**23. mars:** Kirkens Nødhjelps fasteaksjon. Birgit og Stein Villumstad

**13. april:** Nye salmer. Finn Folke Thorp og Sigurd Engesæth Utlodning

**27. april:** Norsk jødisk hverdagsliv i 150 år. Mona Levin

**11. mai:** Henrik Wergeland – engasjement og diktning. Hilde Hannah Buvik og Anne Marie Hindahl. Utlodning

**25. mai:** Vaffel-treff!



## Kirke & Kultur

Kirke & kultur er et tilbud for alle og foregår på dagtid. Anne Marie prest er leder. Vi møtes og opplever kunst og kultur. Enten foregår det i kirken eller vi drar sammen til utstillinger og annet kulturelt.

### Fredag 10. februar

Kl. 10:30 møtes vi i kirken. Etter en kort samling i kirkerommet, setter Tove Lie seg ved flygelet og spiller for oss. Vi fortsetter med enkel og god formiddagsmat og fellesskap rundt bordene. Alle er varmt velkommen! Si fra om du kommer innen 9.2 til Anne Marie – 917 37 212

### Fredag 21. april

Møtes i kirken 10.30 til en kort samling. Vi drar på kunstutstilling – følg med på kirkens nettside for nærmere info om HVOR vi skal.

## Hverdagsgudstjenester

### kl.11:30

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

### Datoer:

Torsdag 16.februar, kl.11:30

Torsdag 16.mars, kl.11:30

Torsdag 4. mai, kl.11:30



## Tilby kirkeskyss?

Vil du bli med på å tilby kirkeskyss? Ta kontakt med kirkekontoret på tlf. 23 62 99 40 eller på mail: [post.manglerud.oslo@kirken.no](mailto:post.manglerud.oslo@kirken.no)

Tusen takk!



## Kirkeboka

### Døpte

Erle Ulrikke Husjord Bråss  
Emilie Rygh Grødum  
Alfred Rygh Grødum  
Sienna Sophie Håby  
Julian Nerell Mathisen  
Carl Otto Flaten Gjesdal  
Emilie Nermark  
Anne Dyrud Boge

### Viet

Cathrine Qvam og Dag Skipperud  
Johansen

### Døde

Felix Hafskjold Rustad  
Grete Eckhoff  
John Johansen  
Sylvia Karoline Hansen

Svein Erik Moen  
Turid Fleitscher  
Jan Glesaaen  
Margareth Rørby  
Karin Herbjørg Mathilde  
Digerud Kristiansen  
Jan Fredrik Haug  
Egil Borgersen  
Ingrid Solveig Wangen  
Petter-Inge Hermundsgård  
Tore Dahl  
Karoline Kyhring Moberget  
Anna Birgitte Bjerketvedt  
Bergljot Kari Dale  
Ingrid Skarpsno Johannesen  
Erik Jan Strand  
Berit Knudsen  
Bente Thire  
Randi Skavøy

## Bytteboden på Frivilligsentralen

Bytteboden for klær på Manglerud frivilligsentral holder koken. Høstens forsøk med åpent hver mandagskveld kl. 18-20 har vært vellykket og det fortsetter vi med nå i vår.

Vi fortsetter også med å ha åpent andre lørdag i måneden (minus april) og koordinerer dette med Frivilligsentralens tilbud om re-design.

Vi synes vi får inn mye fine klær og håper at enda flere mennesker finner veien til oss innerst i Frivilligsentralens lokale på Ryen (gamle matbutikken bak Manglerudhjemmet.)

### Åpningstider våren 2023:

9. januar – 5. juni kl. 18-20  
14. januar – 10. juni: 2. lørdag i måneden kl. 12 – 15 (minus april)  
Stengt i uke 8, uke 14 og 15, uke 18 og uke 22.

Kan du tenke deg å bidra som frivillig i Bytteboden? Ta kontakt med Tone Kjølberg: 97003779/tonekjolberg@gmail.com



ANNE LINE  
BEGRAVELSESBYRÅ

Lambertseterveien 2  
1160 OSLO

☎ 461 90 056

post@albegravelse.no

🌐 annelinebegravelsesbyraa.no

EN VERDIG AVSKJED



### Fellesskapskvelden

Vi møtes i Storsalen i Manglerud kirke 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.

#### Datoer:

**Onsdag 15. februar:** Hans Jacob Finstad har foredrag om boken «Til de urolige hjerter».

**Onsdag 15. mars:** Stein Villumstad snakker om »Kirkens nødhjelps prosjekter«, knyttet opp mot Fastetiden.

**Onsdag 19. april:** Torborg Aalen Leenderts snakker om sin siste bok «Når hjertet søker Gud».

# Gudstjenestelisten vinteren/våren 23

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud vinteren og våren 2023. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon.

## Søndag 29. januar kl. 11:00

4. søndag i åpenbaringstiden

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

Forbønnsgudstjeneste med nattverd.

## Søndag 5. februar kl. 11:00

Såmannssøndag

Jes 55,8-13, Hebr 4,12-13, Luk 8,4-15

Supersøndag med dåp og nattverd.

Dåpsfest.

## Søndag 12. februar kl. 11:00

Kristi forklarelsedag

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

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

## Torsdag 16. februar kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd.

## Søndag 19. februar kl. 11:00

Fastelavnssøndag

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

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Barnekirke.

## Onsdag 22. februar kl. 11:00

Askeonsdag

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

Gudstjeneste med askekorstegning og nattverd.

## Søndag 26. februar kl. 11:00

1. 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 5. mars kl. 11:00

2. søndag i fastetiden

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

Supersøndag med dåp og nattverd.

Karneval.

## Søndag 12. mars kl. 11:00

3. søndag i fastetiden

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

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Predikant: Haakon Korsgaard. Barnekirke.

## Torsdag 16. mars kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd.

## Søndag 19. mars kl. 11:00

4. søndag i fastetiden

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

Forbønnsgudstjeneste med nattverd.

## Søndag 26. mars kl. 11:00

Maria budskapsdag

Jes 7,10-14, Gal 4,4-7, Luk 1,26-38

Fasteaksjonsgudstjeneste med dåp og nattverd. Barnekirke.

## Søndag 2. april kl. 11:00

Palmesøndag

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

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Barnekirke.

## Torsdag 6. april kl. 11:00

Skjærtorsdag

2 Mos 12,1.3-8.11-14, 1 Kor 5,6b-8, Matt 26,17-30

Gudstjeneste med nattverd. Sonny

Holth, sang

## Fredag 7. april kl. 11:00

Langfredag

Matt 26,30-27,50

Gudstjeneste. Christine Aanerud, fiolin

## Søndag 9. april kl. 11:00

Påskedag

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

Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd. Bjørn Husom, trompet

## Mandag 10. april kl. 19:00

2. påskedag

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

Fellesgudstjeneste i Lambertseter kirke.

## Søndag 16. april kl. 11:00

2. søndag i påsketiden

Jes 43,10-13 eller Apg 1,1-5, 1 Kor 15,12-21, Joh 21,1-14

Supersøndag med dåp og nattverd.

Barnas påskefest.

## Søndag 23. april kl. 11:00

3. søndag i påsketiden

Esek 34,11-16 eller Apg 2,36-4, 1 Pet 2,20-25, Joh 10,11-18

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

## Søndag 30. april kl. 11:00

4. søndag i påsketiden

Jes 54,7-10 eller Apg 9,36-43, Fil 3,12-14, Joh 16,16-22

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Barnekirke.

## Torsdag 4. mai kl. 11:30

Hverdagsgudstjeneste med nattverd.

## Søndag 7. mai kl. 11:00

5. søndag i påsketiden

Hos 14,5-9 eller Apg 4,32-35, Rom 11,13-20, Joh 15,1-8

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Predikant: Anne-Lene Eriksen. Barnekirke.

## Søndag 14. mai kl. 11:00

6. søndag i påsketiden

Jer 29,10-14 eller Apg 16,25-40, 1 Joh 5,13-15, Luk 18,1-8

Supersøndag med dåp og nattverd.

Tårnagent.

## DIN LOKALMEGLER



**PRIVATMEGLEREN**  
PANORAMA MANGLERUD

Kongsveien 104, 1177 Oslo - Tlf. 23 12 71 90

manglerud@privatmegleren.no - privatmegleren.no/manglerud