

Et blad for deg
som vil lese
om det som
skjer lokalt

August 2025



Menighetsbladet

Nordberg og Maridalen sokn



Julie Falletin Sundal gleder seg til konfirmasjon s. 3



Frivillighet og dugnad på vei ut? s. 6



Drop-in dåp i kirkeruinene under sommersonn s. 32



Skogsbading for liv, humør og helse s. 12



Også ministre
kan finne ting på
loppemarkedet i
Nordberg kirke
22. - 24. august

Foto: Elin Toft

Har du tips eller bidrag til menighetsbladet - send e-post til uh564@kirken.no

Slik jeg ser det:

Av og til

Noen vil kanskje oppleve det jeg skriver her som mas. Men det handler egentlig om ernæring. Også da foreldrene våre ba oss om å spise et par skiver til frokost før vi tuslet av sted til skolen, opplevde vi dette som "mas". De var opptatt av at vi skulle ha nok mat i skrotten for å klare skoletimene før matpakka i storefri.

Vi har en sommer bak oss som ga oss muligheter til å bruke tiden slik vi ønsket. Mange har fått fine impulser fra reiser, natur, festivaler og hyggelige treff med familie og venner. Nå kommer høsten. Den strukturerer oss mer. Vi må se på klokka, timeplanen og avtaleboka på vei til jobb og skole. Også pensjonistene har mer å gjøre.

Men vi trenger noe som bærer oss gjennom dagene. Ernæring er en ting. Inspirasjon og motivasjon er minst like viktig. Det er behov for oppladning av ymse slag.

Gudstjenester er en slik ladestasjon. De handler om åndelig ernæring.

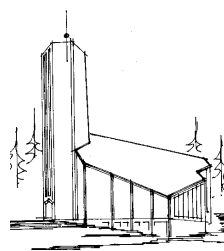
Den som går jevnlig til gudstjenester merker at noe blir tilført vår bevissthet som bærer oss videre i livet. En gang iblant kan en gudstjeneste oppleves lang og kjedelig. Andre ganger sitrer det i kroppen når salmene - både tekster og melodier - treffer noe i kroppen, prekenen er relevant for hvordan jeg har det akkurat nå. Eller den gir meg en aha-opplevelse fordi jeg fant noe der jeg ikke har tenkt på tidligere. Jeg mottar tilgivelse gjennom brød og vin.

Du kan sløyfe gudstjenesten. Den er et helt frivillig tilbud. Du kan også sløyfe frokosten når du har vokst ut av redet og far og mor ikke lenger maser om at skivene må spises opp før du går til skolen. Det er forholdsvis mange som går til gudstjeneste i Nordberg kirke. Tallene er kommet opp igjen til nivået fra før pandemien. Men det er plass til flere. En stappfull kirke gir sterkere følelse av fellesskap, og salmesangen blir enda bedre!

Inngår gudstjenesten i livets allmenne forbruks-opplevelser - når det passer sånn? Eller har vi behov for et møte med Gud i ord og sakrament i en samling som virkelig bærer oss videre? Gir vi gudstjenesten en sjanse til å bli noe mer enn de to skivene til frokost som gjorde at vi skulle klare oss til matpakka i storefri?



Denne gangen er det **Helge Kjøllesdal** som deler noen tanker



NORDBERG MENIGHET

Åpen kirke - med Jesus i sentrum



MARIDALEN KIRKE

Kirken i dalen, dalen i kirken

Kirketorget i Oslo

Kontakt Kirketorget når du skal ha dåp eller bryllup.

Åpent alle hverdager kl. 08.00-15.30

Telefonnummer: 23 62 90 09

Mail: kirketorget.oslo@kirken.no

Post-/ gateadresse: Akersbakken 32, 0172 Oslo

Menighetenes nettsider

Nordberg og Maridalen menigheter har sine egne nettsider og vi er på Facebook og Instagram. Dette oppdateres kontinuerlig. Der finner du omtale av aktuelle arrangementer i menigheten, sammen med nyttige opplysninger om dåp, velser og begravelser - og andre fakta om menigheten. Her er nettadressene:

www.kirken.no/nordberg

www.kirken.no/maridalen

www.facebook.com/nordbergmenighet

www.facebook.com/maridalenkirke

Menighetsbladet

Nordberg og Maridalen sokn

Utgiver: Nordberg menighetsråd

Redigeres etter redaktørplakaten og vær varsom-plakaten

Redaktør og layout: Unni Harsten tlf. 907 54 341

E-post til menighetsbladet: uh564@kirken.no

I redaksjonen:

Elin Toft

Gunnar Grøndahl

Helge Kjøllesdal

Ingerd Irgens Hynnekleiv (permisjon)

Kirsten Bjune (spesielt for Maridalen)

Lillian Dombestein

Forsidefoto: Elin Toft

Trykkeri: Merkur Grafisk AS

Opplag: 7 500

Neste nummer utkommer ca 13.okt. Stoff til neste nummer senest innen: 19. sept.

Gaver til menighetsbladet:

Bladet lages av frivillige og deles ut gratis til alle husstander i Nordberg og Maridalen sokn. Vi er takknemlige for gaver til dekning av utgiftene.

Konto: 1645.02.27092

Vipps: 565614



Før påske var konfirmanter med på et sponset løp der inntektene gikk til Kirkens Nødhjelps arbeid for rent vann til alle.

Konfirmanter med mot og humør!

Det går mot konfirmasjonssøndager i Nordberg kirke. 73 konfirmanter fra Nordberg og Maridalen menigheter har gjennomført et allsidig opplegg som har forberedt dem, ikke bare til selve konfirmasjonshandlingen, men fremfor alt på å møte livet som ligger foran.

- For en gjeng! utbryter Nordbergs nye kapellan, Julie Fallentin Sundal, om flokken. Det er første gang hun som prest har "egne" konfirmanter, men har likevel lang erfaring med konfirmantarbeid fra flere menigheter i Oslo.

Samlingene for konfirmanter har som siktemål både å skape miljø og gi kunnskap. Derfor er opplegget delt mellom såkalte linjesamlinger der flokken deles opp etter eget valg i aktiviteter som "KRIK-hall" med ballspill, eller "spill og moro" som foregår i kirkens lokaler.

Undervisningen skjer under temasamlinger. Her har presten snakket om hva bønn er, hva som skjer under de

store høytidene, påske, Kristi himmelfartsdag, og pinse.

Liv og død

Døden har også vært et tema. Denne samlingen ble gjennomført i samarbeid med Jølstad begravelsesbyrå som rigget til full gravferd i kirkerommet slik at ungdommene skulle få en realistisk orientering om mange sider ved livets slutt. Både representant fra byrået og presten var med på dette.

- Under alle disse samlingene blir konfirmanter oppfordret til å spørre om hva de lurer på og komme med sine synspunkter, sier kapellan Julie.

- I denne alderen har de i varierende grad hatt befatning med ting i kirkens liv, for

eksempel med døden, tilføyer hun.

I juni dro hele flokken til Bø i Telemark. Dit kom også konfirmanter fra andre steder i Norge for å oppleve en stor felles sommerleir, arrangert av KRIK. En av dem som stilte opp der som taler var Oslos nye biskop, Sunniva Gylver. Hun har lang erfaring med å snakke til unge mennesker.

Leiren hadde et oppkomme av aktiviteter som konfirmanter kunne melde seg på: kano, fotball, vannlek og spill. I tillegg var det fri tilgang til Bø Sommerland der det var fritt fram å boltre seg i vannsklier og bassenger.

Ingen sure miner

- Konfirmanter smilte seg gjennom fire netter i telt, og dager med sol, regn og vind, forteller presten. Underveis i konfirmanttiden har hun hatt med seg på laget: trosopp-

læringsleder Elisabeth Danielsen Haare, og ungdomsarbeiderne Torgeir Ihle, Erik Martinus Jaabæk Kvamme og Bjørn Magnus Hanserud.

- Vi er svært stolte av motet og humøret til konfirmanter våre! Hver og en av dem er høyt verdsatt. Vi ser fram til konfirmasjonene nå i september. Og vi ønsker Guds velsignelse over deres ungdomstid og livet videre, avslutter Julie Fallentin Sundal.

• Helge Kjøllesdal

Konfirmantliste s. 11



Konfirmantprest Julie Fallentin Sundal.

I medarbeidersamtalen forteller vi om hva menighetens frivillige og ansatte jobber med og er opptatt av, og litt om hvem de er.

- **Født på Elverum**
- **Oppvokst på gård i Engerdal, Østerdalen.**
- **Bor på Nordberg.**
- **Gift, to voksne barn.**
- **Jobber som teamleder for servicetorget på Norges idretts-høgskole.**
- **Oppgaver i Nordberg menighet: Engasjert som frivillig medarbeider i både i det årlige loppemarkedet og julemarkedet.**



Anne Westgård Anmarkrud er engasjert i Nordberg kirkes loppemarked fordi hun brenner for frivillig arbeid. Og for gjenbruk fordi kloden vår trenger det.

Anne Westgård Anmarkrud (57)

Loppemarked gir sterkere lokalsamfunn

- Hva fikk deg til å begynne som frivillig i Nordberg kirkes loppemarked?

- Det er speiderne og deres foresatte som bemanner kaféen på loppemarkedet, og

da min datter Marte begynte i speideren i 2013 meldte jeg meg som frivillig. Første året i salg, og siden har jeg hatt avdelingsansvar for kaféen bortsett fra et par år.

- Hva motiverer deg til å drive med dette i dag?

- Frivillig arbeid og gjenbruk er to viktige verdier i mitt liv. Jeg tror at frivillig arbeid skaper samhold og tilhørighet, og kan bidra

til et sterkere lokalsamfunn. Det handler om oss – og ikke bare meg. Gjenbruk er superviktig i en verden som drukner i «fast fashion» og vi må alle jobbe for å redusere bruk og



Anne og Sam Tomta forsikrer om at det blir masse fint å få kjøpt. I sommer kan du levere lopper hver tirsdag kl 14 - 19.



kast mentaliteten.

- Hva tenker du må være et mål for markedet?

- Et viktig mål med markedet tenker jeg må være å skape en arena i lokalsamfunnet hvor folk kan møtes og jobbe sammen om et felles mål. Pengene vi samler inn går til barne- og ungdomsarbeidet i kirken. Og disse aktivitetene betyr mye for veldig mange.

- Hva synes du er mest morsomt i dette arbeidet?

- Det morsomste med arbeidet er samholdet og fellesskapet blant alle som jobber sammen.

- Hva er det verste med et slikt stort marked da?

- Det må være usikkerheten knyttet til spørsmålet om vi får med oss nok frivillige til rigging og rydding og til å bemanne alle salgsavdelinger.

- Hva er din beste egen-skap, Anne?

- Kanskje lurt å spørre de andre i loppe-komiteen om det, men jeg tror jeg er god på organisering og på å ha overblikk.

- Hva gjør du når du skal puste ut og slappe av?

- Når jeg skal slappe av, så liker jeg å sy, strikke og hekle eller stelle i hagen. Men en god film eller serie er heller ikke å forakte.

• Lillian Dombestein
(tekst og foto)



Velkommen til loppemarked i Nordberg kirke 22. – 24. august

Nå braker det løs igjen med loppe-marked for Nordberg og Maridalen.

Fre 22.08 kl 17 - 20

Lør 23.08 kl 11-16

Søn 24.08 kl 12 -15

Markedet har vært forberedt med innlevering av lopper i hele sommer. Og fremdeles kan du gi bort det du ikke trenger. Gjenbruk er viktig om vi skal leve bærekraftig.

Handle

Sett av dagene 22.-24.august og gled deg til fine markedsdager der du kan handle varer av god kvalitet, kjøpe kaffe og hjemmebakke kaker, samt treffe hyggelige folk fra nabolaget. Vi har boder for det meste – kjøkken, finlopper,

sport, bøker, leker, klær, sko, vesker, elektriske artikler og lamper, tekstiler, møbler samt ting og tang.

Levere

For å få et fint loppemarked, er vi avhengige av fine ting å selge. Du kan levere varer hver tirsdag fra 14 til 19. Uka før loppemarkedet kan lopper leveres både på dagen og på kvelden til 20.00.

- Vi setter stor pris på å få klær og tekstiler, fine sko og vesker, sportsutstyr og antikviteter, bøker og musikk, leker og spill, kjøkkenutstyr og fine pynteting, sier diakon Lillian Dombestein fra staben i Nordberg kirke.

Hva kan vi ikke ta imot?

- Vi må dessverre si nei til store sofaer og veggseksjoner,

madrasser og hvitevarer. Vi har begrenset plass og slike varer er vanskelig å selge. Og Lillian legger til:

- Det hjelper oss mye om du sorterer etter innhold det du kommer med. Det gjør arbeidet med å ordne til markedet mye lettere.

Loppemarkedet er en av de viktigste inntektskildene til menighetens arbeid for barn og unge.

Selge

Vi trenger ikke bare lopper, men også frivillige medarbeidere.

Ta kontakt med diakon Lillian Dombestein på mobil 973 05 294 eller e-post LD929@kirken.no hvis du har mulighet for å bidra eller har andre spørsmål.

Er dugnadsånden svekket?

Forsviner dugnadsviljen blant folk flest? Vi hører stadige sukk fra dem som forsøker å rekruttere frivillige, enten de forsøker å samle nabolaget til å ta et tak for å strigle ruskete uteområder, eller noen trenger en gjeng for å rydde opp etter et loppemarked.

Ifølge offentlige tall er Norge sterkt avhengig av frivillig innsats. Statistisk Sentralbyrå (SSB) forteller at det ble lagt ned 280 millioner ubetalte timeverk i 2023. 61 prosent av befolkningen over 15 år har gjort frivillig arbeid i løpet av 2024, ifølge Frivillighetsbarometeret.

Det er vel ikke mange land i verden som kan varte opp med slike tall? Hvorfor denne surmulingen?

Hva blir borte?

Når vi zoomer inn lokalt på oppgavene som ikke blir gjort fordi folk sier nei, forstår vi mer av hvor avhengige vi er blitt av frivillig innsats: Det kommer

ingen til folk som er blitt lovet og venter på skyss. Eldre som er lovet regelmessige treff med en besøksvenn blir sittende ved vinduet og lure på hvor de blir av. Noen har meldt seg til å steke vafler til en ungdomssamling, men velger å utebli for ikke å gå glipp av en privat interesse.

Alternativet er kanskje å betale for disse tjenestene, men det kan bli dyrt.

Stor verdiskapning

For frivillig virksomhet er en formidabel verdiskaper. SSB har beregnet at alle de som sa ja til å gjøre tjenester uten betaling, skapte verdier for 107 milliarder kroner

i 2023. Frivillig innsats bidrar til livskvaliteten i Norge i et omfang som vi sjelden tenker på og som knapt kan betales.

Det er vanskelig å måle presist om, og eventuelt hvor mye, dugnadsånden i Norge er svekket. Men vi hører vitnesbyrd om at ikke bare travle foreldre i mellomgenerasjonen vegrer seg når spørsmålene kommer. Også friske pensjonister som har fått mye tid til disposisjon, vil heller prioritere reiser, barnebarn og likesinnede venner enn å vaske fotballdrakter, skifte lypærer og stå vakt.

De fleste som følger med på dette, fastholder at Norge ikke har mistet dugnadsånden. Svært mange stiller fortsatt opp. Men bare en liten svekkelse av viljen til å si ja, gir merkbare utslag i hverdagen til organisasjoner, foreninger og menigheter.

Hvorfor sier vi nei?

Og hva tror observatører er åpenbare grunner til at flere velger å si nei?

1. Samfunnet er blitt mer individualistisk. Det rettes sterkere fokus på personlig frihet, selvrealisering og økonomisk gevinst.
2. Folk opplever ofte mindre tid til frivillig innsats på grunn av den berømte tidsklem-

ma knyttet til jobb, familie og fritidsaktiviteter.

3. Flere ønsker å ty til profesjonelle aktører for å få løst oppgavene - for å være sikre på at de blir løst i tide - selv om budsjettene sprekker.

Nye engasjement

Kanskje handler dette også om at engasjementet viser seg på andre måter og i nye former. Yngre generasjoner tenker mer i retning av digitale initiativ enn å sjau rundt blokka en ettermiddag.

Dugnadsånden hos unge er kanskje ikke like synlig som den tradisjonelle, lokalt forankrede innsatsen, men handler mer om å dempe klimaforandringene i Sør-Europa og om villreins overlevelse i Rondane.

Uansett: Verdien av de 107 milliardene som frivillige krefter skapte i 2023 i form av konkrete tjenester kan ikke snakkes bort.

For Marte som venter på skyss og vaflene som ikke ble stekt til Richard og Janne i ungdomsklubben, er faktorer som ikke bør undervurderes. For dette handler om mer enn skyss og vafler. Det heter medmenneskelighet.

• Helge Kjøllesdal



Hver tirsdag lager frivillige lunsj med snitter og vafler i Nordberg kirkestue.
Foto: Elin Toft



Maridalen kirke har nylig hatt sin årlige dugnad med å slå gresset rundt kirken. I år møtte over 40 for å være med på dugnaden. Alle gårdene i Forpakterlaget var representert. I tillegg kom noen fra de private gårdene og andre frivillige. Gresset som slås kommer hestene i Maridalen til gode. Maridalen kirke blir malt på dugnad når det trengs. Foto: Kirsten Bjune



Hele folket i frivillig arbeid under loppemarked i Nordberg kirke. Tidligere sokneprest Kristin Stang Meløe og ansvarlig på Sporten Svein Harsten får godord fra minister Jan Christian Vestre. Foto: Unni Harsten



Lukten og lyden av Lørdagskafé



Pizza på sommerfesten i Nordberg kirkestue slår an!

Alle fotos: Kirsten Bjune

Det er lørdag rundt kl. 12. Døra inn til Grefsen menighetssenter står åpen, både den ytterste og den innerste, uansett årstid. Utenfor står flere drosjer med plass til rullestoler og andre hjelpemidler. Det er lørdagskafé for menighetene Grefsen, Nordberg og Maridalen.

Sjåførene og gjestenes ledsagere triller og følger gjestene inn de åpne dørene. Noen kommer uten følge fra trikken eller bussen. Lukten av stekte vafler og nykøkt kaffe – og av pølser, møter dem i gangen.

Diakonene Anette og Gudrun, med en gruppe frivillige medhjelpere, har vært i sving fra før kl. 10 med bordplassering og pynting, vaffelsteiking, fruktfat, pølsekjelen og lompene og alt det andre som følger med kafélivet.

Etter hvert kommer en gruppe konfirmanter som skal være med å skape en god opp-

levelse for gjester og arrangører. Gjestene finner plass rundt bordene, mens vertskapet hilser og slår av en prat her og der.

Blikket snakker

Mange har vært med mange ganger, mens det alltid vil være første gang for noen. Ikke alle kan uttrykke seg klart med ord, men øynene kan si mer enn det vanskelige språket.

- Her er det lørdagskafé, yeah yeah! Vi synger sanger og spiller og danser, det gjør vi på lørdagskafé.

Håkon med gitaren og Heidi på trekkspill setter i gang allsangen som alle faste gjester kjenner godt. Den er

laget av Borghild Maria Rødland som var aktiv i kaféen. Sangen har vært sunget siden årtusenskiftet.

Det synges og skravles, og så åpnes kafédissen. Konfirmantene har fått oppgaver som selgere og kassestyrere, og kundene strømmer til. Det handles og skravles og tygges og drikkes. Vi har det hyggelig!

Bingo

Men så kommer det som alle gleder seg mest til: Bingo! Ingen kan vinne mer enn én gang. Men her vinner alle garantert én gang.

De frivilliges gode vilje overgår alle regler som kan føre til misunnelse og mislykkethet. Tvert imot: her løftes alle fram med navns nevning og får en sang som løfter enda høyere! Håkon fortjener all mulig ros for innsatsen

på dette feltet.

Kaféen har en historie

Tone Warhuus kom som diakon til Nordberg menighet i 1998. Mens vi nyter kaffe og smørbrød ved hennes stuebord, forteller hun lørdagskaféens historie.

Tone hadde erfaring fra arbeid blant mennesker med funksjonshemninger nord i landet. Som ansatt i Nordberg snuste hun rundt i Oslos institusjoner og boliger, på jakt etter behov og muligheter.

Hun ble kjent med diakonen i Grefsen menighet, Marit Østang. De to hadde ulike erfaringer, men landet til slutt på idéen om lørdagskafé.

Sang og dans

Første kafé ble arrangert 9. oktober 2004. Borghild, hun med lørdagskafésangen, kom med alle sine instrumenter, og gjestene fikk låne rytmeinstrumenter. Det ble mye god musikk, sang og sågar sittedans i ring den gangen.

Sånn var starten, og omtrent sånn har det fortsatt i 21 år. Tone sier forsiktig at hun gjerne skulle hatt mer av sang og dans, sånn som de hadde tidligere.

Nå er det lørdagskafé en gang i måneden. Vanlige lørdager finner

kaféen sted i Grefsen menighetssenter. Sommerfesten og julefesten holdes i Nordberg kirkestue. Det synges og spilles, og der dukker det alltid opp noen overraskelser, som f.eks. en tryllekunstner.

De siste julene har det ikke vært gang og rulling rundt juletreet og utdeling av julegodteposer. Men det er ikke sagt at gamle tradisjoner ikke kan gjenopprettes!

Diakoniutvalget i Grefsen menighet står bak driften av lørdagskaféen med støtte fra bydelen.

Singalong

Koret Singalong er en frukt av lørdags-

kaféen. Det ble startet i 2010 av Anne Grethe Akselsen, og er et prosjektkor som øver inn julespill og påskespill for oppføring i Grefsen kirke. Fra oktober til desember øves det ukentlig, og fra februar til påske.

Koret er så å si verdensberømt på Grefsen. Skal en få gleden av å overvære en forestilling, må en være tidlig ute i kirka, for her er det kamp om plassene.

Når dette leses, er det bare et halvt år igjen til neste sjanse, så hold deg klar!

• Kirsten Løvdaal Bjune
etter samtale med Tone Warhuus



Tone Warhus (til høyre) med to flotte frivillige medarbeidere.



Her er det lørdagskafé yeah yeah



Kom til den fagre Maridal

Den årvisse blomstergudstjenesten ble avholdt i Maridalen kirke også i år med kafferast på Bygdetunet. Gunnar Bjune og Line fra Botanisk forening ledet vandringen med masse informasjon om dalens blomster.



Under: Organistvikar Juni Hunstad takkes for insatsen under blomstergudstjenesten. Ny organist Øyvind Svendsen er ansatt fra august.
Alle fotos: Kirsten Bjune





Karin Sørsdal: Vi ønsker at beboerne på Nordberghjemmet skal føle sosial tilhørighet til fellesskapet.

Foto: Helge Kjøllesdal

Tittelen hennes er "venn"

"Venn", står det på lappen som er festet på gensen til Karin Sørsdal. Det er tittelen hun har som aktiv i Nordberghjemmets Venner.

Foreningen, der Sørsdal er styreleder, teller med støttemedlemmer ca 90, men det er 10-12 som bærer virksomheten i det daglige.

Nordberghjemmet drives av Diakonhjemmet Om-sorg og samarbeider tett med Nordberg menighet.

Venneforeningen har bidratt med å skape trivsel i nærmere femti år. De rekker ut en hånd til de 66 beboerne på de tre avdelingene.

Tid for prat og klem

Vennene hjelper til med at dagene ikke skal bli så lange for dem som har fått tildelt et sykehjemssrom på Nordberg. De tar tid til en prat og gir

gjørne en klem der det er naturlig.

- Vi "vafler" hver torsdag, forteller Karin Sørsdal med et smil.

Å "vafle" er blitt et norsk verb på Nordberg. Det innebærer at noen damer som har påtatt seg dette som en spesiell oppgave, tar med seg nystekte vafler på de ulike avdelingene, en gang i måneden. De serverer dem, samtidig som de stemmer i kjente sanger til pianoakkompagnement.

Uansett hvordan det er med hukommelsen, har tekstene til sanger som beboerne lærte som barn, en tendens til å bli sittende.

Ut på tur

Nordberghjemmets venner tar også 15 - 20 beboere med på tur et par ganger i året, eksempelvis til Ullevålseter og Finnerud gård - til naturopplevelser og lunsj.

Annenhver uke bistår hjelperne beboerne med å komme seg ned til Nordberghjemmets kapell til en kort gudstjeneste som holdes av Nordberg menighets prester og diakon.

Vennene inviterer til konserter, lørdagskaféer med underholdning, kunstutstillinger, og hjelper til under musikk med bevegelse.

17.mai-fest og blomster

Ett av årets høydepunkter er festen som venneforeningen arrangerer 17. mai med blant annet Korsvoll

skoles musikkorps og bløtkake til alle. Alle som klarer å delta, får være med på de ulike arrangementene.

Venneforeningen sprer jevnlig blomster utover i avdelingene, og beboere som fyller runde år blir gratulert med blomster. Også alle nye beboere blir ønsket velkommen med en bukett.

Noen blir værende lenge på Nordberghjemmet før de går ut av tiden. Vennene legger vekt på at de skal føle seg hjemme når de bor der, og kjenne på sosial tilhørighet.

Trenger nye venner

I en tid da dugnadsånden svekkes - også blant pensjonister - må Nordberghjemmets venner bruke krefter på å rekruttere aktive som kan gå inn i aktivitetene deres for å hindre at de legges ned.

- Vi legger vekt på at også de frivillige som melder seg skal kunne sette grenser for hvor mye de kan bidra med, sier Sørsdal.

- Vi vet at også pensjonister er etterspurt i mange sammenhenger. Jeg opplever i hvert fall at jeg får veldig mye igjen for det jeg legger inn i denne virksomheten, tilføyer hun, og vil gjerne at de som ønsker å bidra kan ringe henne på tlf 996 19 604.

Sponset

Virksomheten til venneforeningen har eget budsjett. Finansieringskilder er kontingenten fra støttemedlemmene, bevilgninger fra Stiftelsen Nordberg seniordiakoni,

og Nordberghjemmets budsjett.

Sørdsdal forteller at det er et veldig godt samarbeid med de ansatte. Det er også god kontakt med pårørende. Sørdsdal deltar selv på møter med pårørende slik at også vennene kan være orientert om spørsmål som gjelder mange. Det er taushetsplikt for aktive venner som beveger seg blant beboerne.

• Helge Kjøllesdal



"Vaffeldamene" er populære
Foto: Linda Jeppesen



Nordberghjemmets venner planlegger virksomheten
Foto: Linda Jeppesen



Nordberghjemmets venner ønsker velkommen.
Foto: Linda Jeppesen

Konfirmanter i Nordberg og Maridalen 2025

6. september kl 11

Aksel Kristoffer Tangen
Marie-Sol Duane
Andersen
Eva Onsrheim Bergsjø
Kajsa Brevik
Tellef Brusveen-Jensen
Ada Østmo Bøch
Axel Lervik Christoffersen
Jørgen Smedsrud
Engebretsen
Amalie Romfog Hauge
Kine Amdam Johansen



6. september kl 13

Maren Bihaug-Frøyland
Jessica Eidem
Andrea Ottestad Eltervåg
Alva Lykke Constance
Forberg
Hedda Garnås
Amalie Gillebo-
Indrekvam
Lars Weider Hagemo
Veronica Heggen
Bror Bækkelund
Henriksen
Caroline Sofie Hortedahl
Eirik Waldemar Hålan
Ola Jarning
Vilma Jørstad-Jensen
Kristoffer Devor Lunde
Håvard Henie Madslie
Kevin Marstrander
Jenny Therese
Myrvoll-Osmundsen
Falk Petter Novik
Aksel Osnes-Ringen
Mika Stølen
Olav Robøle Løberg

Charlotte Follesø
Oliver Junker Gran
Trygve Gjul Harstad
Edvard Heid
Ingeborg Rekkertbø Koren
Helena Måseide
Trygve Seljeflot-Width
Aksel Johannes Sættnan
Valio
Jonas Holte Vetlesen
Johanne Thøring Øverberg
Oskar Emil Storås

13. september kl 13

Ida Bjelke-Holtermann
Santi Ulstein Bogado
Julian Raphael
Hoffmann-Vold
Leonora Kleppa Iversen
Alma Yelena Linnebo
Olav Atle Lundmark
Christian Jærnes Oldenberg
Lisa Wiede Sandsund
Max Egilson Skarbø
Sondre Sørebo
Sune Wallin
Aksel Tveiterås Weinberger
Selin Elisabeth Djøseland
Yucel
Thomas Nissen Lillerud
Ida Louise Eide
Henrik Hicken

6. september kl 15

Martine Jonsborg
Krogstad
Jasper Lindebø Johansen
Henning Rudshaug
Iben Printzell Skaug
Aksel Martinius Smedsvig
Håvard Tandberg Øhrn
Per Emil Øien
Markus Aleksander

14. september kl 11

August Aarflot
Fredrik Eckhoff Dolva
Filip Elias Johnsen
Alfred Løes Lundevall
Mathias Bogen Nørjordet
Lilija Hellnum

13. september kl 11

Amelia Bjerke-Viberg
Ingrid Stenseth Bredmose
Nora Kristofa Bærug

Å sanse skogen

Hvor ofte tar vi oss tid til å virkelig sanse og oppleve naturen? Har du hørt vindens sus i tretoppene i det siste, eller raslingen i ospebladene en sommerdag?

Når kjente du solens varmende stråler mot huden? Og når så du solstrålenes spill i vannspeilet? Hørte du småfuglenes triller i skogen denne sommeren? Lyden av kongler som knuses under skoene dine?

Dikteren Hans Børli beskriver det å trække på en konge på denne vakre måten: «En liten hendelse, så liten at den nesten er ingenting. Men vær hos den med hele ditt menneske. For det hender deg på jorden dette. Du lever. Lever».

«Shinrin-Yoku» er et eget begrep i Japan. Det handler om å bruke sansene i naturen for å redusere stress og styrke helsen. Shinrin-Yoku

handler om å å ta inn skogen gjennom sansene på en rolig måte.

Skogsbad

Direkte oversatt betyr Shinrin-Yoku «skogsbad». Det er en langsom vandring i skogen der alle sanser tas i bruk, med fokus på tilstedeværelse og nærvær for å fremme helse og helbred, samt å styrke følelsen av forbindelse med naturen, oss selv og hverandre.

Det har altså ikke noe å gjøre med det vi vanligvis tenker på som bading. Ved å tilbringe tid i skogen, i et rolig tempo og med oppmerksomt nærvær, kan en oppleve bedret helse, økt ro, fokus og velvære.

Det er enkelt, men virkningsfullt, sier de som har prøvd dette. Skogsbad beskrives noen ganger som mindfulness i naturen, men er mye mer enn dette.

Praksisen oppstod i Japan på 1980-tallet, og i dag har Shinrin-Yoku en fremtredende rolle som forebyggende helsetiltak i både Japan og Sør-Korea. I Japan er egne områder dedikert til dette.

De siste årene har praksisen også fått fotfeste her i Europa, og Skandinavia kommer nå etter. De positive helseeffektene vi får av å tilbringe tid i naturen er godt dokumentert gjennom tiår med forskning, både i Asia og Vesten.

Utdannede guider

Norsk Forbund for Natur- og Skogsterapi ble startet høsten 2019, og er et forbund for alle norske skogsbadguider utdannet gjennom ledende internasjonale skoler på feltet.

Skogsbadforbundet har i alt 23 sertifiserte skogsbadguider i 2025. De beskriver sin praksis slik: Vi bruker to-tre timer i skogen sammen, hvor guiden først leder en øvelse for å vekke sansene dine og bli oppmerksom på skogen rundt deg. Deretter får du ulike tilpassede invitasjoner til å utforske og sanse sko-

gen. Mellom hver invitasjon samles vi i sirkel.

Lokal te

Skogsbadet avsluttes med en enkel te-seremoni, og ofte er teen laget på lokale planter. Det hele foregår på et lite område (en til to km) og stiller ingen krav til fysisk form.

Skogsbadforbundet skriver på sine hjemmesider at skogsbad handler om noe annet og mer enn å redusere stressnivå eller å bedre immunforsvaret. «En dyp ro, eller vagere ting som f.eks. forbindelse med naturen, kontakt med seg selv og undring, er noe av det som oftere sitter i kroppen etter et skogsbad. Praksisen kan åpne for en emosjonell og noen ganger åndelig erfaring som er vanskeligere å forklare med medisinske uttrykk.»

Men hver enkelt guide har sin egen stil. Felles for dem er at de kun legger til rette for deltagerens egne opplevelser, og ikke styrer denne opplevelsen. Så det er ikke slik at undring eller erfaringer av åndelig karakter er noe som guidene forventer eller legger opp til.

Guidens oppgave er å hjelpe deltakerne til å senke tempoet nok til å være helt tilstede i øyeblikket. De kan også gi nyttige tips til hvordan en kan fordype sin naturopplevelse på egen hånd. Når man har vært med på et guidet skogsbad noen ganger, kan man også gjøre det selv på egen hånd.

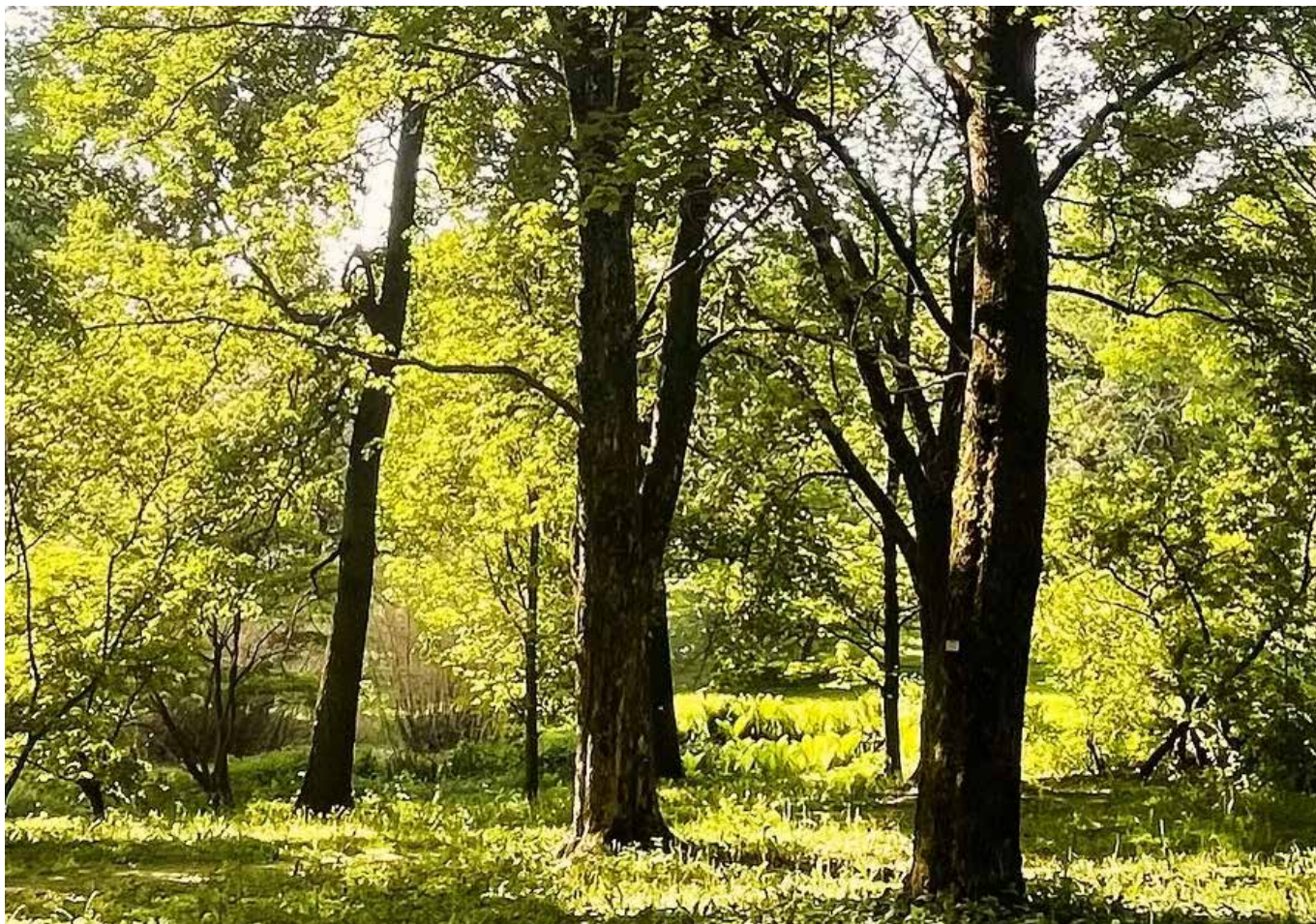
Bli en bedre lytter

Skogsbadforbundet mener at skogsbad kan



Kan naturens ro og stillhet hjelpe oss til å bli bedre lyttere?

Foto: Unni Harsten



Skogsbading handler om å ta god tid og åpne for alle sanseinntrykk. Det handler ikke om trening eller å gå på tur. Det handler om å være til stede i skogen med alle sanser åpne. Ved å tilbringe tid i skogen, i et rolig tempo og med oppmerksomt nærvær, kan en oppleve bedret helse, økt ro, fokus og velvære, sier aktive skogsbadere.

Foto: Unni Harsten

styrke vår evne til samhandling og forståelse. «Skogsbad er en relasjonell praksis; en gjensidig utveksling i møte med naturen, oss selv og hverandre.»

Silje Trym Mathiassen, prest, phd, har fortalt til *Vårt Land* om sitt møte med skogsbading. Det fikk henne til å stille spørsmålet om vi kan «ta med oss noe av skogens ro i møte med andre mennesker?» Hun tror det. Hun uttaler: «For kvaliteten på møter mellom mennesker handler om en gjensidig utveksling som krever tid og tilstedeværelse, og oppmerksomt nærvær er noe vi kan øve oss i å utvikle.»

Å delta i en samtale krever at vi sier noe, uttaler våre tanker eller meninger. Det kan være mange grunner til at mennesker ikke forteller om vanskelige følelser eller utfordrende livssituasjoner. Enhver samtale krever også lytting, en aktivt lyttende mottaker. Så hvordan kan vi øve oss i å bli gode lyttere?

Silje Trym Mathiassen mener at kanskje kan naturens ro og stillhet hjelpe oss til å bli bedre lyttere. Nyttig for en prest eller andre som skal møte og samtale med mennesker om eksistensielle spørsmål, men kanskje like viktig for den daglige samtalen med mennesker vi møter.

Ikke en vanlig skogstur

Hva skiller et skogsbad fra en vanlig skogstur? De fleste nordmenn er godt vant med vanlig turgåing, sommer som vinter. Det gir oss opplevelser og glede, er helsebringende og gir påfyll i hverdagen. Alt dette kan også et skogsbad bidra til, men fokuset for et skogsbad er ikke treningsresultater, turens lengde eller prat med turkameraten.

Et skogsbad foregår ved at vi beveger oss bokstavelig talt mål-løst omkring i et relativt lite område med fokus på her-og-nå. Verktøyet vi bruker er sansene våre og 'prestasjon' er fraværende. Målet er ikke mest

mulig fysisk aktivitet, å gå så langt som mulig, eller så fort som mulig, eller å nå opp til den høyeste toppen.

Skogsbad og vanlig turgåing er med andre ord ganske forskjellig, har ulikt fokus. Men for en pragmatiker, som meg, kan det være fristende å si, ja takk begge deler, til hvert sin bruk.

• Tove Marit Hasle





Kirkemøtet i Nikea. Illustrasjon fra 1590.

Keiserens kirkemøte

For 1700 år siden innkalte keiser Konstantin til det første store, felles kirkemøte. Året var 325 og møtet skulle holdes i byen Nikea (nå: Iznik), sørøst for Istanbul på den asiatiske siden av Marmarahavet.



Keiser Konstantin

Hva sto på spill?

Keiseren ønsket å bevare kirken og kristen tro som et samlende fundament for keiserdømmet. Men de kristne var uenige om viktige trosspørsmål, og nå gjaldt det å bli enige: Hvordan skulle forholdet mellom Faderen og Sønnen forstås? Det var ingen tvil om at Jesus var Guds Sønn, men hvordan var han blitt det?

Utsendingene

Så kom de til Nikea fra ulike steder i Romerriket, men mest fra de østlige delene. Alt i alt en blandet forsamling. Teologer og politikere, unge og gamle. En

samling av menn. Mange av dem hadde vært forfulgt, sittet fengslet og bar synlige tegn på tortur og mishandling. Vel 250 var biskoper, men med dem fulgte en mengde presbytere og diakoner som rådgivere. Fra Roma kom det to presbytere, men pave Sylvester holdt seg unna.

Utfordreren Arius

Blant utsendingene var Arius, en presbyter fra Alexandria. På 300-tallet var det han som skapte de heftigste stridighetene. Hans utgangspunkt var et filosofisk gudsbegrep: Gud er én og kan ikke deles. Derfor må Jesus

ha blitt til gjennom en skaperhandling. Arius hevdet følgelig at Jesus var skapt av Gud i tiden eller før tiden, og dermed underordnet Gud. «Guds Sønn» var å anse som en heders-tittel.

Sann Gud og sant menneske

På kirkemøtet ble det heftige stridigheter om hva det ville si å tro på Jesus. Og Arius tapte. Kirkemøtet strevde for å holde fast på at Jesus var både sann Gud og sant menneske:

«Vi tror på én Herre, Jesus Kristus, Guds enbårne Sønn, født av Faderen før alle tider,

Gud av Gud, lys av lys, sann Gud av sann Gud, født, ikke skapt, av samme vesen som Faderen. Ved ham er alt blitt skapt».

Å understreke at Jesus er «født» og «ikke skapt», og at han er «av samme vesen som Faderen», kan virke i overkant teoretisk og livsfjernt for moderne mennesker. Men det var det viktigste de vedtok på kirkemøtet i Nikea.

Begrepene de brukte den gang, åpnet for den egenartede dobbeltheten som ligger i å se Gud som mennesket Jesus, og å se mennesket Jesus som Gud. En annen sentral formulering måtte følgelig bli at Den hellige ånd «utgår fra Faderen og Sønnen».

Den nikenske trosbekjennelse

Resultatet av den arianske striden var at kirkemøtet i Nikea begynte på det som skulle bli Den nikenske trosbekjennelse.

Bekjennelsen ble endelig vedtatt under kirkemøtet i Konstantinopel i 381. Bekjennelsen brukes i dag i ortodokse, katolske, anglikanske og de fleste protestantiske kirker, sammen med to andre oldkirkelige trosbekjennelser, Den apostoliske og Den athanasianske.

I Den norske kirke brukes Nicenum særlig på høytidsdager.

Ettertiden

Kirkemøtet i Nikea ble det første rettslige organ for hele kirken. Det var keisernes kirke-møte, og kirken ble på denne måten knyttet til statsmakten, en utvikling som ble forsterket utover på 300-tallet med nye kirkemøter, nye konsiler.

I realiteten støttet Konstantin arianerne, den tapende fløyen i diskusjonen. Men biskopene var likevel modige nok til å gå imot keiseren.

Når er det påske?

Kirkemøtet fastsatte også at påskedag skulle legges til første søndag etter første fullmåne etter vårjevndøgn. Og det gjelder fortsatt.

Påskan ligger altså ikke på noen fastsatt dato, slik mange kunne ønske, men er avhengig av månens dreininger. Det er en fantastisk ordning i vår moderne, rasjonelle verden, slik jeg ser det!

I år var det sen påske og lite snø. I praksis betyr det at Nikea ikke er helt uten ansvar for skiføret i påskan.

• Gunnar Grøndahl



Den nikenske trosbekjennelsen (Nicenum) slik den lyder i Den norske kirke:

Vi tror på én Gud, den allmektige Far, som har skapt himmel og jord, alt synlig og usynlig.

Vi tror på én Herre, Jesus Kristus, Guds enbårne Sønn, født av Faderen før alle tider, Gud av Gud, lys av lys, sann Gud av sann Gud, født, ikke skapt, av samme vesen som Faderen. Ved ham er alt blitt skapt. For oss mennesker og til vår frelse steg han ned fra himmelen, og ved Den hellige ånd og av jomfru Maria ble han menneske av kjøtt og blod. Han ble korsfestet for oss under Pontius Pilatus, led og ble begravet, oppstod den tredje dag etter Skriftene og fór opp til himmelen, sitter ved Faderens høyre hånd, skal komme igjen i herlighet for å dømme levende og døde, og hans rike skal være uten ende.

Vi tror på Den hellige ånd, som er Herre og gjør levende, som utgår fra Faderen og Sønnen, tilbes og æres sammen med Faderen og Sønnen, og som har talt gjennom profetene. Vi tror på én hellig, allmenn og apostolisk kirke. Vi bekjenner én dåp til syndenes forlatelse og venter de dødes oppstandelse og et liv i den kommende verden. Amen.



En samtale om dødshjelp

Skal Norge åpne for aktiv dødshjelp? Dette kontroversielle spørsmålet kan fort bli aktuelt i høstens valgkamp. *Menighetsbladet* inviterte Svein Aarseth, leder av Rådet for legeetikk og tidligere fastlege, til en samtale.

- Et klart flertall av leger er imot, særlig de som jobber med lindrende behandling. Men blant yngre leger er holdningene i ferd med å endre seg. Dette ser vi i samfunnet for øvrig: yngre er mer positive til dødshjelp enn eldre, forteller Aarseth.

Rettigheter

Når vi møter Svein Aarseth på hjemme-kontoret på Nordberg, kommer han rett fra en fire timers veiledning med en sykehjemslege. Han forteller at de som jobber med gamle og døende på syke-

hem, er mest negative til dødshjelp.

- Dilemmaene er mange. Skal vi la naturen gå sin gang i avslutningen av livet? Eller skal vi endre lovene, slik at helsevesenet kan tilby hjelp til å dø, spør Aarseth.

- Det som blir borte i debatten, er at pasienter allerede har en lang rekke rettigheter ved livets slutt. Vi kan påvirke vår egen død på mange måter, for eksempel bestemme selv om vi vil ta imot livsforlengende behandling. Døden er noe vi i vår kultur gjemmer

bort, og mange unge mennesker har kanskje ikke opplevd dødsfall eller en dødsprosess på nært hold. Det kan gi mange gale ideer om hva som egentlig skjer på et dødsleie, sier han.

En viktig samtale

Rådet fra Svein Aarseth er at vi alle, når tiden er moden for det, tenker gjennom hva som er riktig for oss. Hva ønsker du skal skje i sluttfasen av livet ditt? Ønsker du livsforlengende behandling, selv når det er nytteløst? Skal hjerte-lunge-redning brukes? - Du kan godt ta denne samtalen med fastlegen din. Ofte følger fastlegen deg i den siste fasen, for eksempel på et sykehjem. Eller så kan fastlegen din formidle ønskene dine videre til helsepersonell som har deg som pasient.

- Er dette en samtale som vi også bør ha med familie og andre nære pårørende?

- Ja, det er nyttig å ha fortalt sine nærmeste hva du ønsker skal skje når den tid kommer. De pårørende bør formidle videre dine ønsker til helsepersonell – ikke hva de ønsker skal skje videre. Så lenge det er håp om at sykdommen kan holdes i sjakk eller til og med helbredes, satser legene på det. På et tidspunkt går dette kanskje ikke lenger. Da går det over til et annet fokus på behandlingen: lindring. Og det er her spørsmålet om dødshjelp for fullt kommer inn.

Selv mord på resept

Noen land har legalisert dødshjelp. Legeassistert selvmord er for eksempel lovlig i ti delstater og Washington DC, i USA. Her får pasienten selvmord på resept, og tar medikamentene selv.

Eutanasi – at legen er aktiv ved for eksempel å sette injeksjoner – er tillatt i Nederland, Belgia og Luxemburg. Nederland er et godt eksempel på hvordan utviklingen kan bli hvis en slipper dødshjelp løs, mener Aarseth:

- I utgangspunktet var kravet at pasienten led av en dødelig sykdom og store lidelser for å få dødshjelp. I løpet av de 22 årene siden loven ble vedtatt i Nederland, har det kommet mange flere

sykdommer på listen, for eksempel MS og psykiske lidelser. En av de største gruppene som får døds-hjelp i Nederland i dag, er unge, deprimerte jenter. I Nederland står dødshjelp bak 1 av 20 dødsfall, så dette dreier seg ikke om få mennesker. Samtidig er det ingen nedgang i tallene på «vanlige» selvmord.

Det har vært fremmet forslag flere ganger i Nederland om at alle over 75 år skal ha rett til å få hjelp til å ta livet sitt, selv om de ikke lider av noen sykdom, hverken fysisk eller psykisk.

- Men det som virkelig er skremmende, er at aldersgrensen for selvvalgt død har gått ned til bare 16 år i Nederland. Hvis barn mellom 12-16 år ønsker å dø, må foreldrene gi sin tilslutning. Når det gjelder enda mindre barn, avgjør foreldrene. Dødshjelp kan skje helt ned i spedbarnsalder. Et par som får et barn med for eksempel ryggmargsbrokk eller Down syndrom, kan velge at barnet skal dø med helsevesenets hjelp, selv om dette barnet kan få et godt liv på tross av sin funksjonshemming.

Samfunnets holdninger

En lignende skråplan-effekt kan ses Canada. Her ble en lov om dødshjelp vedtatt i 2016. I de knapt ti årene loven har eksis-

tert, har det vært en voldsom eskalering. For eksempel går det i dag raskt å få tilgang til dødshjelp hvis du har en funksjonsnedsettelse som du synes det er vanskelig å leve med. Det betyr at en del mennesker som ikke klarer livet, for eksempel fordi de er ekstremt fattige eller ikke får nok god helsehjelp, velger å dø.

- Frykter du en lignende skråplan-effekt også i Norge?

- Det store skillet går ved å akseptere eller ikke akseptere døds-hjelp. Vi kan godt si at Norge skal akseptere dette, men ha strenge regler. All erfaring sier at reglene blir mindre strenge etter hvert. Vi kjenner ikke til noe land som har gått motsatt vei, og som har strammet inn.

- Kan du forstå at noen ønsker å få hjelp til å avslutte livet?

- Ja, det kan jeg. Særlig hvis det dreier seg om sykdommer som kreft, ALS og flere andre. Jeg tar inn over meg triste historier, fortalt av dem som er for dødshjelp. Men dette dreier seg ikke bare om enkelt-menneskers rett til å bestemme over egen død. Det dreier seg også om hvilke holdninger samfunnet vårt skal ha til det å være syk, gammel, funksjonshemmet, fattig eller ressurssvak. Hvordan påvirker det synet på hva som er et verdig liv? Ligger det innbakt et press

til å avslutte livet hvis en blir gammel og syk, slik at retten til en verdig død kanskje like mye blir en plikt? Og hvordan går dødshjelp sammen med samfunnets nulltoleranse for selvmord?

En god og verdig død

Fryktelige lidelser hos uhelbredelige syke blir gjerne trukket fram av tilhengerne av døds-hjelp. Men hva er det egentlig folk frykter? Svein Aarseth siterer sykehuspresten på Dia-konshjemmet:

«Jeg opplever ikke at folk er redde for å dø. De er redde for det som kommer før døden.»

- Igjen må vi tilbake til Canada og USA. Undersøkelser herfra viser at bekymringen som trumfer alle andre, er frykten for ikke å kunne leve som før. At livet ikke skal være «enjoyable», som de sier på engelsk. Etter det kommer ønsket om ikke å være en byrde, og frykt for å miste selvstendighe-ten. Frykt for smerter kommer langt nede på listen, og nevnes av bare 20 prosent i en undersøkelse fra Oregon.

- Hvordan forklarer du dette?

- De som ønsker dødshjelp er ofte godt utdannede mennesker som har levd selvstendige liv og er vant til å treffe valg selv. De opplever kanskje det å bli gammel og syk som et fall. Da må jeg få

minne om hva FN sier: "Mennesket har en verdighet i seg selv." Et naturlig dødsleie kan meget vel bli et godt og verdig dødsleie, sier Aarseth.

Men kan vi regne med å få den hjelpe vi trenger når vi når slutten av livet? At det er gode hjelpere rundt oss den dagen vi trenger det?

- Bruk helsevesenet! Snakk med fastlegen din om behandlings-avklaring. Forklar hva du ønsker. Det finnes lindrende medisinske enheter. Kompetansen øker, og det er et ønske fra myndighetenes side å bedre utdanning innen palliativ medisin. Helsevesenet er der for oss den dagen vi dør.

• Tekst og foto: Elin Toft

• Bare FrP sier ja til å innføre dødshjelp. Venstre går inn for å utrede aktiv døds-hjelp. De andre partiene sier at dette ikke er aktuelt.

• I 2024 viste en undersøkelse at 58 prosent av befolkningen støtter legalisering av dødshjelp.



Lege og leder av Rådet for legeetik, Svein Aarseth, er skeptisk til aktiv dødshjelp.

Foto: Legeforeningen

Hvor kan vi søke tilflukt hvis katastrofen rammer?

Det er ingen offentlige tilfluktsrom på Nordberg, Korsvoll, Kringsjø eller i Maridalen. Men i kjelleren på Nordberg kirke skjuler det seg et.

Skal vi tro oversiktskartet fra Sivilforsvaret, må vi helt ned på Sagene for å finne det nærmeste offentlige tilfluktsrommet for oss som bor i vårt distrikt. Derimot finnes det flere private tilfluktsrom og bomberom, blant annet et i Nordberg kirke.

- Kirka har et tilfluktsrom i kjelleren, men det er ikke gasstett. Det betyr at det kun kan beskytte ved bombeangrep, ikke ved for eksempel atomangrep, forklarer Terje Grindheim, som er pro-

sjektleder for bygg og anlegg i Kirkelig fellesråd i Oslo (KfO).

Privat tilfluktsrom i kirka

Det er strenge krav til tilfluktsrom, mens såkalte bomberom kan være så mangt. Derfor er det mange flere bomberom i private bygninger enn offentlige tilfluktsrom.

I dag finnes det bomberom i borettslag, kirker og i enkelte offentlige bygg som skoler, sykehus og institusjoner. Men hvor de er og hvem som kan bruke dem i en krise, er høyst

usikkert. Det er kommunene i samarbeid med sivilforsvaret som har ansvar for tilfluktsrommene, og som skal ha den overordnede oversikten. Den finnes ikke per i dag.

- Tilfluktsrommet i kirka er privat, på samme måte som tilfluktsrom og bomberom i et borettslag. Det er i første rekke ment for dem som er til stede i kirka, for eksempel på en gudstjeneste, hvis en katastrofe inntreffer. Samtidig vil ikke folk som kommer til tilfluktsrommet bli vist bort, understreker Grindheim.

Brukes til annet

Gjennom flere tiår har tilfluktsrom i Norge blitt nedprioritert. Mange har forfalt og er i dag ubrukelige eller regelrett kassert. Men behovet for steder der befolkningen kan søke tilflukt i en krise eller katastrofe har økt i takt med at verden de siste årene har blitt farligere og mer truende.

- Vi er kjent med at det finnes 12 tilfluktsrom i kirkene i Oslo, hvorav to er «kassert», det vil si tatt ut av drift, forteller Bygg- og eiendomssjef André Selli i KfO.

- Tilfluktsrommene i kirkene er stort sett tatt i bruk til andre for-

mål. Så også tilfluktsrommet i Nordberg kirke. Skulle en kritisk situasjon oppstå, må rommet ryddes i løpet av 72 timer og gjøres i stand til å ta imot folk som trenger beskyttelse.

Kartlegging i høst

I løpet av høsten vil tilfluktsrom i kirker i Oslo kartlegges for feil og mangler. Der det skal utarbeides nye «istandsettings og bruker»-instrukser. Det kan være store forskjeller på hvilken forfatning de er i.

- Vår kartlegging vil si noe om hvilken stand de er i og hvor mange som kan få plass i dem. Blant annet må vi finne ut om «Skallet» som definerer tilfluktsrommet er tett og intakt, sier Selli. Han legger til at det skal utarbeides en nasjonal instruks, men at den ennå ikke er kommet på plass.

• Elin Toft



Sivilforsvarets kart over offentlige tilfluktsrom i Oslo viser at det nærmeste for vårt område ligger på Sagene.



Bygg- og eiendomssjef André Selli i KfO.

Fakta om tilfluktsrom

- Tilfluktsrom (inkludert bomberom, red. anm) er permanente beskyttelsesrom som skal verne befolkningen mot skader ved krigshandlinger. Tilfluktsrommene er inndelt i private og offentlige rom og er plassert i de områder man tidligere regnet med at behovet var størst.
- I Norge er det nesten 20 000 tilfluktsrom (inkludert bomberom, red. anm) med plass til litt over 2,5 millioner mennesker. Det er cirka 19 000 private rom med cirka 2,2 millioner plasser og cirka 600 offentlige rom med 300 000 plasser.
- Du kan lese mer her: www.sivilforsvaret.no/dette-er-sivilforsvaret/tilfluktsrom/ og www.dsb.no/sikkerhverdag/
- Den uavhengige mobilappen kalt "Tilfluktsrom Norge" gir oversikt over både offentlige og private tilfluktsrom. Appen lar deg søke etter rom i nærheten, se kapasitet og navigere dit. Den fungerer også offline etter at kartene er lastet ned.

Kilde: Sivilforsvaret



HØSTMARKEDET PÅ MARIDALEN BYGDETUN SØNDAG 7. SEPTEMBER 2025

KL. 12.00 - 16.00

Her vil du finne salgsboder med bl.a. bakevarer, syltetøy, strikkeprodukter, bøker, blomster og mye mer.

Kinning av smør på gammelmåten med påfølgende salg.

Vi har soppkontroll og salg av soppsuppe etc.

Grefsen/Kjelsås Husflidslag har utstilling på Hønehuset og lager hoppetau med barna.

Salg av nystekte sveler, skaukaffe, pølser og saft. (Vi har vipps).

Følg skilting fra Brekke. Det er ikke tillatt med bil på TUNET, følg skilting til Hønefoten p-plass og gå turveien ned til tunet. Besøksadresse: Maridalsveien 500, Buss nr. 51 fra Nydalen.

Velkommen skal dere være!

Se Facebook
Sponset av Rema 1000 Kjelsås v/Arne Eidal

JUBILEUMSFEST

KORSVOLL VEL 90 ÅR
HANSEMYRPARKEN

LØRDAG 6. SEPTEMBER

Store og små er velkommen!

Aktivitetssløype for barn

Korsvollkaffen serverer hele dagen
Lokale kunstnere i markedsboder

Program kl. 15 - 18

Korsvoll skoles musikkorps
Nordberg strykeorkester
...og mange andre lokale kunstneriske innslag

Kveld: FILMVISNING PÅ STORSKJERM!



Kirkeakademiet høst 2025

Mandag 15. september kl 19.00:

John Wayne Kaufman: Nikea og Den nikenske trosbekjennelse: Historiske perspektiver.

For 1700 år siden innkalte keiser Konstantin til historiens første store kirkemøte i Nikea. Møtet skulle ta stilling til spørsmålet: Hvordan var forholdet mellom Jesus, Guds Sønn, og Gud selv?

John Wayne Kaufman er førsteamanuensis ved MF,

Sted: Nordberg kirkestue. Inngangspenger: kr 100.

Mandag 13. oktober kl 19.00:

Musikk og Maleri: Kunstens evangelister - Georg Friedrich Händel og Rembrandt van Rijn.

Rembrandt (1606-1669) er uhyre produktiv. Han maler for de velstående, men dør i fattigdom. Georg Friedrich Händel (1685-1759) vokser opp i Halle i en totalt umusikalsk familie. Hans store musikalske talent fører ham til store operasuksesser i Italia og til London. Men så snur smaken. Han går konkurs og er døden nær da han blir bedt om å skrive musikk til oratoriet Messias.

Sted: Nordberg kirkestue. Inngangspenger: kr 100.

Mandag 20. oktober kl 19.00:

Musikk og Maleri: Svensk livsglede. Evert Taube og Carl Larsson.

Carl Larsson (1853-1919) er mest kjent for sine lyse og vakre akvareller fra gården Sundborn i Dalarna. I disse bildene ser vi kunstneren i hjemlig familieidyll. Men han maler mer enn idyll. Den svenske trubaduren Evert Taube (1890-1976) reiser rundt i verden og henter inspirasjon til sangene både i Provence og Sør-Amerika. Han kommer tilbake til Sverige som landets store visedikter.

Sted: Nordberg kirkestue. Inngangspenger: kr 100.

Mandag 10. november kl 19.00:

Psykolog Jørgen Wagle: Demens - den nye folkesykdommen.

Hva slags sykdommer er demens? Hvordan skal vi møte mennesker med demens? Jørgen Wagle er «eldrepsykolog» og arbeider blant annet ved Nevropsykologisk klinikk i Akershus.

Sted: Grefsen menighetssenter. Inngang kr 100.

Mandag 24. november kl 19.00:

Bokbad med Åste Dokka og hennes bok: Litt kristen. Eller hvorfor er det greit at kirka er full av folk som ikke vet hva de tror på.

Selv om stadig færre sier at de tror på Gud, strever vi alle med de store spørsmålene - om døden, friheten, ensomheten og meningen med livet. Kanskje det hjelper å være «litt kristen» når vi tar inn over oss tilværelsens grunnleggende vilkår?

Åste Dokka blir intervjuet av Gunnar Grøndahl.

Sted: Grefsen menighetssenter. Inngang kr 100.



Rembrandt maler for de rike, men dør selv i fattigdom.



Carl Larsson maler mer enn hjemlig idyll.



Händel - et drama.



Åste Dokka - litt kristen?



Den polsk-romske kunstneren Malgorzata Mirga-Tas er en pioner

Foto: Øystein Thorvaldsen / Henie Onstad

Til Tanum kirke og Henie Onstad kunstsenter

Vi trenger ikke dra så langt for å finne skatter:

Tirsdag 16. september drar vi til vår nabokommune Bærum.

Vi kjører fra Nordberg kirke klokka 09.00. Første stopp blir Tanum kirke fra 1100-tallet. Denne romanske kirken ligger på Tanumplatået og er en av to middelalderkirker i Bærum. Kirken har kalkmalerier fra 1300-tallet og middelalderske skulpturer.

Kunstneren Harriet Backer forevige interiøret i gamle Tanum kirke flere ganger. Av de mest kjente er «Barneåp i Tanum kirke» og «Inngangskoner», begge utført i 1892. Guiden som møter oss

vil fortelle både om kirken og området rundt samt om kunstneren Harriet Backer. Hun vil også ta oss med på en rusletur i det spennende kulturlandskapet rundt kirken, gjennom kirkegården og bort til en pynt med utsikt over Sandvika og fjorden.

Så kjører vi til Henie Onstad kunstsenter på Høvikodden. Der starter vi med lunsj: Suppe med godt brød til. Deretter kaffe/te og kake.

Vi får så omvisning i en flott utstilling av den polsk-romske kunstneren Malgorzata Mirga-Tas: En annen historie. Hun skrev kunsthistorie da hun i 2022 ble den første

romen som representerte et land på Venezia-biennalen, Polen. Nå får publikum oppleve deler av det storslåtte tekstilverket Re-Enchanting the World, sammen med andre arbeider, i hennes første solo-utstilling i Norge.

Vi har en buss som kjører oss fra sted til sted. Vi kommer tilbake til Nordberg ca. 15.00.

Prisen er kr 500 per person. Stiftelsen Nordberg seniordiakoni sponser turen. Du kan ha med både staver og rullator på turen, men ikke rullestol.

Dersom du trenger skyss til kirken, si fra om dette når du melder deg på. Vi samarbeider med Nordberg

Lions som kan hente deg og kjøre deg hjem etter turen. Ved påmelding er det fint om du sier ifra om eventuelle matallergier.

Frist for påmelding er fredag 5. september 2025.

Påmelding til:
diakon Gudrun
gh697@kirken.no
tlf 468 62 174
eller diakon Lillian
LD929@kirken.no
eller tlf 973 05 294.



Alteret i Tanum kirke.

Foto: Katharina Næss

Det skjer i Nordberg og Maridalen

Nordberg Kirkekjelleren

Sykurs

Vil du lære å bruke symaskin eller sy om klær?

Lørdagene 18. oktober og 15. november
kl 11 – 15

er du velkommen på sykurs i nyoppusset
kirkekjeller i Nordberg kirke.

Pris pr. gang kr. 200.
Påmelding til
Gudrun Homstvedt,
gh697@kirken.no.

Vi har plass til 10 deltakere.

Ta gjerne med egen symaskin, dersom du har.
Kurset arrangeres av Sogn Frivillighetssentral
og Nordberg Menighet.



Sogn Frivilligsentral

Minister Ditleffsvei 22, 0862 Oslo
Leder: Mona Magnussen
Tlf: 22 95 03 05 / 971 02 423
Åpningstider:
mandag til fredag kl. 9-15.
sognfriv@kringsjaanett.no

Korsvoll Normisjon inviterer til fellesskapskvelder

Søndag 31. august kl 18.00: Fellesskapskveld

Taler: Kåre Skråmestø

Nattverd. Kaffe og kaker

Søndag 28. september kl 18.00:

Fellesskapskveld

**Taler annonseres senere – følg med på vår
nettside**

Nattverd. Kaffe og kaker

Søndag 26. oktober kl 18.00: Fellesskapskveld

Taler: Nils Terje Lunde

Nattverd. Kaffe og kaker

Les mer om våre øvrige søndags-
møter og andre arrangementer under Kalender på
<http://Korsvollfellesskapet.no>



Korsvoll Normisjon
Tåsenveien 121



Nordberg Strykeorkester ønsker flere velkommen

Nordberg Strykeorkester er et hyggelig na-
bolagsorkester, som gjerne vil ha med flere barn
og unge. Vi har plass til både viderekomne elever
som kan passe rett inn i vårt Ungdomsorkester,
og til nybegynnere. Orkesterøvelser er på Kors-
voll skole på mandag ettermiddag/kveld.
Nordberg Strykeorkester underviser i fiolin,
bratsj, cello og kontrabass på Tåsen, Kringsjø og
Korsvoll skoler.

Vi vil også høre fra deg dersom du går i barne-
hage og er blitt fire år! Du trenger ikke kunne
noter eller ha instrument for å starte hos oss. Vi
leier deg et passende instrument for en rimelig
penge. Du får ukentlig time på din egen skole i
eller etter AKS-tiden. Etter ca. et halvt år, kan du
begynne å spille i ett av våre tre orkestre.

**Vi inviterer til rekrutterings-konsert på
Korsvoll skole mandag 25. august kl. 18.00.**

Her får du en liten konsert, og du kan også prøve
en fiolin eller cello med hjelp fra Nordberg Stry-
keorkestres lærere. Is til alle som møter opp!
Nordberg Strykeorkester har tre orkestre: as-
pirantorkester, barneorkester og ungdomsorke-
ster. I tillegg til dirigentene har vi en virkelig flott
lærerstab. Pr dags dato har vi kontrabass instru-
menter men ingen elever; meld dere på!
Vi har et godt og aktivt miljø med jenter og gut-
ter i ulike aldre, både på barne-, ungdomsskoler
og VGS. Vi opptre på mange konserter i løpet
av året og har det artig sammen. Strykeorkeste-
ret drives av idealistiske og musikkinteresserte
foreldre. Blant drivkreftene er flere profesjonelle
musikere. Vi har fortsatt er litt for få født i 2007-
2011. Så ta gjerne kontakt og spre ordet!
Hjertelig velkommen til Nordberg Strykeorkester!
Les mer på www.nordbergstrykeorkester.no

Etter skoletid

Hvis du

- går i 4., 5. eller 6.klasse
- liker å leke
- liker å leke med andre barn
- liker litt fart og moro
- liker å få flere venner
- synes det er fint å ha et sted å gå til etter skoleslutt
- liker litt tull og tøys
- kan lytte til fortellinger
- er sulten på varme ostemørbrød etter at skolen er slutt, da er kanskje ETTER SKOLETID noe for deg.

Etter skoletid foregår i kirkestua, i kirkekjelleren og ute, - fra skoleslutt/kl. 13.45 og til kl.16.

I høstsemesteret er det ETTER SKOLETID følgende onsdager:

27.august, 17.september, 8.oktober, 29.oktober, 12.november og 26.november.

ETTER SKOLETID er et gratistilbud i Nordberg menighet, - et trosopplæringstilbud. På ETTER SKOLETID har vi blant annet Kaplaklosser, innebandy, puslespill, Ryktet går, plastilina, hoppetau, stikkbakk, Twister, Cluedo, sjakk, tegnesaker, air-hockey, Monopol og baller. Vi har alltid en felleslek, men mest frilek. Og vi får høre litt fra Bibelen, om kirkens høytider, om kirken eller om det å være menneske.

Du er velkommen til ETTER SKOLETID enten du har vært der tidligere eller ikke, enten du kommer alene eller sammen med noen andre. Ta gjerne kontakt med kari.skavlan.mogstad@gmail.com hvis det er noe du eller foreldrene dine lurer på om ETTER SKOLETID.



Når det er fredag, og du vil gjøre noe hyggelig og morsomt sammen med andre på din alder, er kanskje Z-Nordberg noe for deg?

Z-Nordberg er en klubb for dere som går i 6., 7. og 8.klasse, og dere i 9.klasse er også hjertelig velkommen!!

Det er Z-Nordberg følgende fredager i høst:
29.august, 19.september, 10.oktober, 24. oktober, 14.november og 28.november.

Hva skjer på Z-Nordberg? Se på boblen, så finner du sikkert mye du har lyst til å være med på.

Det koster 60 kr hver gang du er på Z-Nordberg, og du kan vippse de 60 kr til 992 90 914 (Kari), eller du kan vippse eller betale når du møter opp.

Z-Nordberg holder til i kirkestua, kirkekjelleren og ungdomshuset, og så er vi noen ganger ute. Z-Nordberg starter kl. 18.30/19 og slutter kl. 21. Hvis det er noe du eller de voksne lurer på om Z-Nordberg, ta kontakt med kari.skavlan.mogstad@gmail.com.



Litteraturtimen

Vi fortsetter med litteratursamlingene i **kirkestua på Nordberg** høsten 2025. Det blir en presentasjon av en skjønnlitterær tekst eller et litterært tema med påfølgende samtale. Det er ingen forutsetning at man har lest eller kjenner teksten. Enkel bevertning.

Mandag 22. september kl.14.00:

Sverre Dag Mogstad om novellen "Faderen" av **Bjørnstjerne Bjørnson**

Mandag 27. oktober kl. 14.00:

Jakob Lothe om utvalgte dikt av Hans Børli.

Mandag 17. november kl. 14.00:

Sverre Dag Mogstad om romanene *Småting som dette* og *Tre lys* av Claire Keegan.

Mandag 8. desember kl. 14.00:

Jakob Lothe om romanen *Gilead* av Marilynne Robinson.

Det skjer i Nordberg og Maridalen



Program Tirsdagslunsjer høst 2025

Tirsdager klokka 11.30 – 13.00 er du velkommen til lunsj, kulturelle innslag og hyggelig fellesskap i kirkestua på Nordberg.

05.08: Sommerkafé, is og vafler

12.08: Seniortur til Horten, ikke tirsdagslunsj

19.08: Vi forbereder loppemarked, ikke tirsdagslunsj

26.08: Stabsdag hos prosten, ikke tirsdagslunsj

02.09: «Skolesangboka» Sanger fra Mads Bergs sangbok med Olav Refvem og Eivind Gjerdalen Vonen

09.09: Sogn seniorakademi

16.09: Seniortur til Bærum, se side 21

23.09: Trenger nordmenn i utlandet en egen kirke? Hva driver Sjømannskirken med? Med Ørnulf Steen

30.09: Klima- og naturkrise: Hva gjør vi med alt vannet i Oslo? Med Bent Braskerud

07.10: Høstkonsert og allsang med Åshild Bergill Hagen og Eivind Gjerdalen Vonen.

14.10: Sogn seniorakademi

21.10: Våre formødre! Ni generasjoner kvinner og 350 års historie. Konsertforestilling med pianist og forteller Sara Aimee Smith.

28.10: Kan en ung kvinne forandre en hel landsby på Madagaskar? Med Stina Neergaard fra Det norske Misjonsselskap.

04.11: «Sigrid Undset - forfatter, mor og fryktløs debattant» med Gunnar Grøndahl

11.11: Sogn seniorakademi

18.11: «Edvard Grieg – et musikerliv i spenning mellom kommersiell suksess og kunstneridealisme» med Are Sandbakken fra Norges Musikkhøyskole og Eivind Gjerdalen Vonen

25.11: Vi forbereder julemarked, ikke tirsdagslunsj

02.12: Legenden om Julerosene av Selma Lagerløf, fortellerforestilling med Aud Ellen Rudshagen.

09.12: Sogn seniorakademi

16.12: Julelunsj og julekonsert med Espen Wensaas og Jon Berg Eriksen.

23.12: Ikke tirsdagslunsj

30.12: Vi synger julesanger. Åpent hus og enkel tirsdagskaffe med julebakst.

Trenger du skyss? Prøv Ruters aldersvennlige transport. Ring 23 24 25 50 – hels dagen før. Pris er vanlig bussbillett for senior.



Male- og tegnekurs, noe for deg?

Dette er et "lavterskeltilbud" som ikke krever noe tidligere erfaring, et tilbud for de som vil få liv i sin kreative åre. Å delta i en skapende virksomhet gir økt livskvalitet.

De som deltar lærer om fargelære, komposisjon, perspektiv, portrett, stilleben, form/skygge mm. Deltakerne eksperimenterer med forskjellige teknikker og lærer bruk av blyant, pensel/maling og forskjellig type materiell. Det vil også bli innslag med kunsthistorie. Malerutgifter må den enkelte selv betale, men kursledere vil være behjelpelig med innkjøp. Det kan være inntil 12 deltakere på kurset.

Kurset foregår på torsdager fra kl 11.00 til 13.30 i et av Nordberg kirkes aktivitetsrom. Det er plass til nye deltakere ved igjenoppstart 12. september. Egenandelen er kr 700.

Hvis du er interessert, kan du sende en uforpliktende påmelding til kursholder. SigrunnSlaathaug@yahoo.no, eller sende en sms til 993 59 307.

Seniorakademiet i høst

Tirsdag 9.september :

Linken Apall-Olsen: 100 raske år i hovedstaden. Oslos byutvikling fra 1920-tallet til idag. Oslo har alltid hatt ambisjoner om et godt liv i byen. Av det følger reformer innen skole, arbeidsliv og fritid. Byhverdag og krig, opprør og byfornyelse - frem mot dagens Bjørvika. Foredragsholderen er kunsthistoriker og har i en årrekke vært avdelingsleder ved Oslo Museum, og jobbet med Bymuseet, Arbeidermuseet og Teatermuseet. Hun har ansvar for Kjenn din by-vandringene.

Tirsdag 14.oktober:

Eivind Martinsen: Hva skjer med været og hvor er vinteren ?

Etter en innledning om klimastatus 2024 skal vi definere begrepene "klima, vær og naturlig variabilitet". Hva med skiføret på Bjørnholt før og nå? Hva er ekstremvær? Er det noe nytt? Hvordan beregne været de kommende dagene? Eivind Martinsen er realist, med doktorgrad om fenomener i havet som er viktige for stormflo langs norskekysten. Ansatt på Meteorologisk Institutt. Ass. meteorologi- og klimadirektør, 2010, ass. værvarslingsdirektør fra 2015.

Tirsdag 11. november

Magnus Takvam: Nær makta. Om livet med NRK og norske politikere

Takvam kommer her med sine refleksjoner om forholdet mellom journalistikk og politikk. Han vil gi sine analyser av den aktuelle politiske situasjonen etter Stortingsvalget 2025. Magnus Takvam er journalist og sakprosaforfatter, tidligere ansatt i NRK i nesten 40 år. Han har primært jobbet som politisk kommentator.

Tirsdag 9.desember:

Aslak Sira Myhre: Borgerkrigstiden i Norge.

Borgerkrigstiden i Norge (1130-1240) var en dramatisk epoke i norgeshistorien, der et titalls kongsemner fra Bergen, Oslo og Trondheim lå i strid med hverandre og kjempet om tronen. (Lesetips: Henrik Ibsen: Kongsemnene - Historisk skuespill i fem akter. Dramatisk og lettlest om kampen om kronen mellom birkebeineren Håkon Håkonssønn og Skule Jarl. Aslak Sira Myre er tidligere journalist og politiker (RV). Han ble i 2014 utnevnt til nasjonalbibliotekar.

Møtene holdes i kirkestua, Nordberg kirke og starter kl. 11:30. Påmelding er nødvendig en uke før møtet på e-post til:

medlemskap@sognseniorakademi.no



Kirkelige handlinger

Døpte

25.05 - 02.08

Erlend Fredum Litleskaret
Oliver Waage Stangjordet
Hennie Hove Lødrup
Ludvig Fossum Kårvatn
Agnes Holm Persen
Ulrik Bjerke Fauske
Axel Lesley Sharp-Bergersen
Vilde Tveitan Syljuåsen
Din Brguljak
Billy Steenstrup-Såheim
Eilif Strøm- Roum
Lars Dahlstrøm
Nichola Emma Noelle Prytz
Anna Enore Øvergaard
Ulrik Bjerke Fauske
Sondre Stang Groven

Giftermål

25.05 - 02.08

Eivind Foldøy Grutle
Karen Tora Hjelmervik Nerbø
Ann-Christin Tvinde
Ola Lødrup Fossum
Mathias Rebbeng Kraft
Christine Krosby
Susanne Helen Berge Hansen
Steffen Dahlen
Torgunrud

Anette Brodin

Lars Olav Andersen

Vibeke Gagnum
Kristian Tonby

Anne Beate Sandy
Thomas Fredrik Horn

Gravferder

25.05 - 02.08

Arild Johansen
Pål Haug Schjetne
Sven Erik Aasebø
Evy Jacobsen
Else Henden
Per Kristian Olsen
Grete Kristine Jenseng
Agnete Margrete Nordheim
Anne Lise Ulvin
Finn Holø
Sissel Ovesen
Turid Hoem
Steinar Østby Hagen
Endre Ivar Furu
Per German Johnstad-Møller
Carl Christian Slaatten
Bjørn Leif Bekken
Torunn Andresen

Trenger du kirkeskyss

til søndagens gudstjenester i Nordberg?
Ring diakon Lillian Dombestein
tlf. : 973 05 294



**Hjelp barn
i hjem med rus**

90.000 barn i Norge vokser opp i hjem med rus. Med din støtte kan vi hjelpe flere familier som strever!

Gjør barnas hverdag litt lysere.

Gi din gave på **Vipps 936679**



Nytt kafétilbud på Nordberg

Hvor: I lokalene til Nordberghjemmet, Carl Kjelsensv. 23 C.

Når: Åpningstidene er 11.00-14.00 på hverdager og på lørdager.

Kaféen produserer kun fersk hjemmelaget mat, og her skal en kunne få god og variert mat til en rimelig pris. Menyen består av påsmurt, varm lunsj, bakst, kaker, og full kaffemeny. I tillegg kan en få «take away».

Kaféen er et etterlengtet tilbud og et samlingspunkt for mange.



TÅSEN
El-installasjon



Din lokale elektriker
Alt av elektriske anlegg



24 17 97 97
www.tasen-el.no
post@tasen-el.no

Tidligere Torpa El-installasjon avd Oslo





KOM I FORM!

- Styrke
- Spinning
- Zumba
- Mensendick
- Yoga m.m.

Tlf. 22 02 81 81

Alt innen Fysioterapi og Manuellterapi
Trykkløsebehandlinger

www.stadionfysikalske.no

post@stadionfysikalske.no

Kjelsåsveien 160 - 0491 Oslo, Stillatorget

Nye og gamle
pasienter
ønskes
velkommen!



Timebestilling

22 15 30 00

GREFSEN TANNLEGEPRAKSIS

Kjelsåsveien 7 - 0488 OSLO - Telefon: 22 15 30 00 - Telefaks: 22 15 29 00
E-post: post@tannlegepraksis.no - Internett: www.tannlegepraksis.no



Gunnar Ruud

Catering - Selskapsmat

Matglede til hverdag og fest!



www.gunnarruud.no

Tlf. 23 30 25 00

og smaken, den slår ingen!

Konfirmasjon
Bryllup
Barnedåp
Snitter
Tapas
Koldtbord
Middager
Gryteretter
Grillmat
Fingermat
Kaker
og mye mer...

+ Røde Kors Oslo

Til stede for mennesker i vårt nærmiljø

Vi har behov for flere besøksvenner.

Har du tid til å glede et medmenneske?

Du vil få opplæring.

Kontakt oss på epost frivillig.oslo@redcross.no

eller ring 412 05 968

www.rodekors.no/oslo



Frysjaeveien 27A, 0884 Oslo
Tlf: 22 02 09 80 / Mobil: 48 00 34 79
www.ryenogco.no



Leie lokale?

Har du behov for å leie
lokale til feiring av dåp,
konfirmasjon, bursdag,
minnesamvær?



Kontakt oss på telf: 992 59 819.

e-post: korsvollutleie@gmail.com

Se også

www.korsvollfelleskapet.no

(om oss) for mer info og priser

Korsvoll menighetshus

Tåsenveien 121

Sjekk Punkt **VÅR KOMPETANSE, DIN TRYGGHET!**

Bestill sjekk av bilen din i dag! T. 22 15 06 88

KJELSÅS BILVERKSTED

ADVOKATFIRMAET DA

NORJUS

Arv, testament, avtalerett, eiendom m.m.

En av mange hyggelige uttalelser fra våre klienter:

Tusen takk for godt utført arbeid, dere har vært dyktige, raske, ryddige og etterrettelige. Jeg kommer personlig til å anbefale dere (har gjort) om det skulle være noen som skulle trenge hjelp en gang. EMG, Oslo

Sognsveien 75 C - T 22 55 51 80 – norjus@norjus.no

ULLEVÅL STADION



RØRLEGGER
HARRY MARTINSEN AS
- mer enn 100 år i bransjen

Små og store oppdrag:
Baderom, varme og sanitær ved rehabilitering og nybygg.
Reparasjoner, varmepumpe, vannmåler, generell service.

TLF: 23 33 24 40
E-post: post@harry-martinsen.no
Web: www.harry-martinsen.no

Kjelsås Malerservice - A. Baumann:

**Alt av
innvendig og utvendig malerarbeid**

- Borettslag, sameier og privat -

Norsk faglært maler med gode, lokale referanser.
NB: Pensjonistrabatt!

Kjelsås Malerservice
Kurveien 52, 0495 Oslo
Mobil: 907 63 309
Kjelsas.malerservice@gmail.com
Nettside: kjelsasmalerservice.no



ELEKTRIKER'N I NÆROMRÅDET

Vi utfører større og mindre oppdrag hos mange
Fornøyde kunder i nærmiljøet. Både bolig,
Borettslag/sameier og næringskunder.
Ingen oppdrag er for små.

Vi tilbyr energieffektivisering og smarte løsninger.
Ta kontakt med oss for gode råd.

Vi gir lokale kunder 10% rabatt på utstyr
ved service oppdrag.

EN SIKKER KONTAKT!



Kjelsås Elektro AS | Tlf. 22 22 10 40 | post@k-e.no | www.k-e.no

KIWI

mini pris



**Velkommen
til en hyggelig
handel!**

**Meny Kringsjå – din nærbutikk
med det store utvalget.**



Du får så mye mer

KRINGSJÅ

9-20 (9-18) tlf 23 00 85 85
Minister Ditleffsvei 21 – www.meny.no

Leie lokale?

Visste du at Nordberg menighet har to fine lokaler til utleie: Kirkestua og Ungdomshuset.

Kirkestua rommer opp mot 100 gjester, mens det i Ungdomshuset er plass til 50 - 60 personer. Lokalene kan brukes til bursdager, minnesamvær, jubileer, bryllup, dåp og konfirmasjoner.

For spørsmål om utleie - epost:

Post.Nordberg.oslo@kirken.no



Runes

Kjelsåsveien 130 • www.runes.no post@runes.no

GRATIS BEFARING
9088 6020



SOL- INNSYN SKJERMING

- Duette
- Plisségardiner
- Persiennner
- Rollegardiner
- Lamellgardiner
- Markiser
- Screen



• Vi har **PRISMATCH** mot andre leverandører! • Fornøyde kunder – Google rating 4,8!

• Produksjon i Norge rask levering!

Utstilling åpen etter avtale



SØNDAG KL 11.00
I NORDBERG KIRKE

- Søn 10.8 Gudstjeneste tilbake i egen kirke.
Sokneprest Ulrike Lunde
- Søn 17.8 Skolestartgudstjeneste
Sokneprest Ulrike Lunde og
trosopplærer Elisabeth Danielsen
Haare
- Søn 24.8 Forkortet gudstjeneste.
Sokneprest Ketil Rosnes
Loppemarked
- Søn 31.8 Høymesse
Sokneprest Ulrike Lunde
- Lør 6.9 Konfirmasjonsgudstjeneste.
Kapellan Julie Fallentin Sundal m. fl.
- Søn 7.9 Gudstjeneste. Diakonens dag,
Diakonene Lillian Dombestein og
Gudrun Aas Homstvedt,
sokneprest Ulrike Lunde
- Lør 13.9 Konfirmasjonsgudstjenester
Kapellan Julie F. Sundal m. fl.
- Søn 14.9 Konfirmasjonsgudstjeneste
Kapellan Julie F. Sundal m. fl.
- Søn 21.9 Bandgudstjeneste, søndagsskole,
Sokneprest Ulrike Lunde og
organist Eivind Vonen med band
- Søn 28.9 Gudstjeneste.
Sokneprest Ulrike Lunde
- Søn 5.10 Gudstjeneste
Kapellan Julie F. Sundal
- Søn 12.10 Gudstjeneste for små og store,
utdeling av 4-årsbok.
Sokneprest Ulrike Lunde,
trosopplærer Elisabeth D. Haare
- Søn 19.10 Gudstjeneste. TV aksjons-dagen
Kapellan Julie F Sundal
Diakon Lillian Dombestein
- Søn 26.10 Bandgudstjeneste på Bots og
bønnedag, søndagsskole, skriftemål
Sokneprest Ulrike Lunde og
organist Eivind Vonen med band



SØNDAG KL 11.15
I MARIDALEN KIRKE

- Søn 17.08 Gudstjeneste
Sokneprest Ketil Rosnes
Diakon Gudrun Aas Homstvedt
- Lør 06.09 Konfirmasjonsgudstjeneste
NB kl 12 Sokneprest Ketil Rosnes
- Søn 07.09 Gudstjeneste
Sokneprest Ketil Rosnes
- Søn 21.09 Gudstjeneste
Sokneprest Ketil Rosnes
Diakon Gudrun Aas Homstvedt
- Søn 05.10 Gudstjeneste med dåp og nattverd
Stud. theol. Bjørn Magnus Hanserud
- Søn 19.10 Gudstjeneste med nattverd
Diakon Gudrun Aas Homstvedt

Menighetskontor
for Nordberg og Maridalen kirker:

Nordberg kirke: Kringsjågrenda 1, 0861 Oslo.
Tlf. 23 62 94 90 eller en ansatt direkte
E-post: post.nordberg.oslo@kirken.no
Konto: 1600.21.35020.
Vipps: 23077

Maridalen kirke: Maridalsveien 506
Konto: 1602.49.01959
Vipps: 70556

Er du ungdom og
ønsker info og/
eller kontakt med
oss? Legg oss til!



Navn og adresser



Sokneprest i Nordberg:
Ulrike Eva Lunde
E-post: ul686@kirken.no
Tlf: 452 40 409



Daglig leder for Nordberg og Maridalen:
Marianne Utle
Tlf: 928 38 041
E-post: mu954@kirken.no



Menighetssekretær for Nordberg menighet
Nina Klarholm
E-post: nk654@kirken.no



Nordberg menighets barnehage:
Bjørn Wang Langer
E-post: styrer@nordbergmenighetsbhg.no
Tlf: 467 49 637



Sokneprest i Maridalen:
Ketil Rosnes
Tlf: 930 93 920
E-post: kr736@kirken.no



Diakon for seniorer:
Lillian Dombestein
Tlf: 973 05 294
E-post: LD929@kirken.no



Diakon for seniorer:
Gudrun Aas Homstvedt
Tlf: 468 62 174
E-post: gh697@kirken.no



Nordberg menighetsråd Leder:
Sissel Hodne Steen
Tlf: 476 18 023



Kapellan i Nordberg
Julie Fallentin Sundal
Tlf: 923 37 232
E-post: js597@kirken.no



Organist:
Eivind Gjerdalen Vonen
E-post: ev342@kirken.no



Trosopplæringsleder:
Elisabeth Danielsen Haare
E-post: eh767@kirken.no



Maridalen menighetsråd Leder:
Gunstein Hansen
Tlf: 952 03 280



Kjøkkenassistent:
Shehnaz Noori



Ungdomsarbeider:
Torgeir Ihle
Tlf. 410 11 359



Ungdomsarbeider:
Bjørn Magnus Hanserud
Tlf. 900 63 656

Organist i Maridalen:
Øyvind Svendsen
fra august



Koransvarlig Bago:
Solveig Lindheim
E-post: nordbergbago@gmail.com



Redaktør menighetsbladet, Unni Harsten
Tlf. 907 54 341
E-post: uh564@kirken.no



Kirketjener i Maridalen:
Bjørn Magnus Hanserud
Tlf. 900 63 656

Det var sommer, det var sol...

Dåp er alltid noe av det fineste en gjør i en gudstjeneste. I juni hadde vi en helt spesiell dåpsopplevelse.

Som oftest har vi et lite barn som ligger i armen til en voksen og som blir tegnet med korsets tegn, «et vitnesbyrd om at du (jeg tenker: ja, akkurat **du**) skal tilhøre den korsfestede og oppstandne Jesus Kristus og tro på ham».

Så helles vann over hodet og barnet rynker gjerne litt på nesen. Det er ingenting barnet skal prestere eller gjøre riktig, bare være.

Når dåpen aldri passer

Hva hvis man ikke vil eller kan ha en stor fest etter dåpen? Hva hvis det aldri passet helt og barnet har blitt eldre, eller man som voksen ønsker å bli døpt?

Ja, også eldre barn og voksne kan døpes i en gudstjeneste, men her er det flere som ønsker en litt enklere ramme.

I flere år har Den norske kirke praktisert drop-in dåp med overskriften: Helt enkelt - like stort. En dåpsseremoni der man bare kan møte opp for å bli døpt.

Dåp i ruinene

Den 21. juni hadde Nordberg og Maridalen menighet drop-in dåp i Maridalsruinene.



Den 21.juni fikk diakon Lillian Dombestein og sokneprest Ulrike Lunde lov å være med på noe fantastisk fint – helt enkelt, like stort - dåp ved Maridalsvannet.

Skaperverket på sitt vakreste var kirkebygg rundt døpefonten.

Diakon Lillian og jeg sto klare den lørdagen. Tre dåpskandidater hadde meldt seg i forkant. Ville flere komme til Margaretakirken mellom klokka 12 og 15?

Rammen kunne ikke ha vært bedre den dagen, sol, varme, blå himmel, og den første dagen i fellesferien.

Naturens katedral

Jeg har sjelden hatt mer katedralfølelse enn den dagen under åpen himmel, Maridalsvannet som glitret i sollyset, langt gress under føttene og en bærbar døpefont.

Det ble kø – ni kandidater ville komme til døpefonten. Noen kom alene, noen kom med en venn, noen kom med familie og noen satte seg ned på sitteunderlag med termos etter gjennomført dåpshandling for å feire en stor begivenhet i den storslåtte naturen.

Badet som gjenføder

«Han elsker menneskene: Han frelste oss, ikke på grunn av våre rettferdige gjerninger, men fordi han er barmhjertig. Han frelste oss ved badet som gjenføder». (Tit 3, 4-7 er en av tekstene som leses ved dåp av ungdommer og voksne.)

Der står det altså: Gud elsker menneskene –

lest i en ruin i en nokså naken seremoni: Gud elsker oss, ikke på grunn av hva vi gjør eller hva vi får til.

I alt det store og uendelige - en helt personlig og nær handling: korsets tegn, et vitnesbyrd at du tilhører...tre håndfuller med vann. Gud elsker menneskene.

*Han skapte skogen og han skapte vannet.
Han skapte skyers lek og vindens spill.
Han legger varsomt hånden på din panne og sier: Det er godt at du er til..
(Salme 648 i Norsk salmebok. Hans Olav Mørk)*

• Ulrike Lunde

