

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 4 – HØSTEN 2022 | 68. ÅRGANG

MENIGHETSRAÐSLEDER
SYLVI TENNØE:

Med hjerte for Oppsal

Se baksiden



HOMESTART-KONTAKTEN PIA:
– Visste ikke hvor mye det
ville bety for meg! s.5

STABEN

i Oppsal menighet



Daglig leder
Asbjørn Kjekshus
M: 911 30 494
E-post: ak663@kirken.no



Sokneprest
Alexander Colstrup
M: 957 98 029
E-post: ac953@kirken.no



Kapellan
Nina Kristine Niestroj
M: 482 73 390
E-post: nn834@kirken.no



Vikar i trosopplæringa
Mirjam Omdal
M: 954 68 110
E-post: mo328@kirken.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
T: 408 14 241 / M: 917 08 146
E-post: es765@kirken.no



Trosopplærer
Vakoté Yama Dieudonné
M: 975 62 277
E-post: vd822@kirken.no



Vikar for menighetsarbeider
Miriam Fauske
M: 984 19 786
E-post: mf757@kirken.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
M: 924 36 770
E-post: sh829@kirken.no



Organist i Søndre Skøyen kapell
Lars Fredrik Nystad
M: 958 57 019
E-post: LN772@kirken.no



- mennesker møtt av Jesus Kristus



Oppsal kirke

Solbergliveien 85, 0683 Oslo
Gaver: 1506.24.57926

Menighetskontoret

Telefon: 23 62 99 60
E-post: post.oppstal.oslo@kirken.no
Åpent: mandag til fredag kl 10-14

Oppsal menighetsråd

Leder: Sylvi Tennøe
Telefon: 986 53 635

Søndre Skøyen kapell

Dalbakkveien 39, 0682 Oslo
Henvendelser rettes til menighetskontoret
Oppsal.
Gaver til menighetsarbeid: 1506.25.32243

Utleie av Oppsal kirke og Søndre Skøyen kapell: Kontakt menighetskontoret

Følg oss på facebook: @oppstalmenighet

www.oppstalmenighet.no



NABOposten

Naboposten utgis av Oppsal menighet med fire nummer i året, og leveres ut til menighetens husstander. Opplag: 8.500 ex.

Redaktør: Edel Lilleeng Solberg

Annonsør: Ta kontakt med redaktør for priser. Fast avtale gir 10 % rabatt

Neste nummer utgis 23. februar, frist for stoff 6. februar.

Forsidefoto: Lightstock

Design/layout: Morten Ravnbo [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



Om å gå opp på taket for å finne håp

Jeg elsker jul i Afrika. Dette og mye mer svarer Anna Birgitte Berge når vi skriver til henne med spørsmål rundt liv og jobb i Elfenbenskysten. Vi følger henne og mannen Fredrik Berge som sammen med de 5 barna er utsendinger der.



– Hvor bor dere og hva jobber dere med?

– Vi bor og arbeider i Abidjan, Elfenbenskysten. Fredrik arbeider med et medieprosjekt som produserer og oversetter kristne og diakonale program til lokalspråk. Han arbeider også sammen med den lokale kirken med undervisning og ledertrening. Jeg arbeider med å starte et arbeid med omsorgsgivere for å bedre barns levevilkår. Det kan være gjennom foreldre eller andre omsorgspersoner.

– Det er urolige tider. Hvordan er det å være i Afrika?

– Tankene går ofte til Europa og vår familie og våre venner der. Det er mange tanker som kan komme, men livet må leves videre så vanlig som mulig, uten de store bekymringene som kanskje aldri blir noe av. Våre fem barn hjelper oss å holde fokus på «her og nå», og det er godt. Og så kjenner jeg meg heldig som får bo i Elfenbenskysten i denne tiden, for samtidig som vi er bevisst på hva som skjer i nord, så er det fremdeles ganske langt borte fra oss.

– Hva vil dere si til oss om å ha håp nå?

– Jeg skulle ønske jeg kunne sende noen av våre afrikanske venner til å oppmuntre om dette, for er det én ting de er forbilledlige på, så er det å ha tiltro til Gud og håp for morgendagen. Selv i stor

materiell fattigdom, retter de takk til Gud for dagen og livet. De har en takknemlighet som jeg beundrer dem for. Det bærer dem gjennom vanskelige tider. Da vi bodde i Mali gikk jeg ofte opp på taket i morgentimene og så solen stige opp over horisonten. Det er et trygt bilde på hvor trofast Guds kjærlighet er; den er ny hver morgen. Uavhengig av min prestasjon eller mange feilgrep, er nåden ny hver dag, Guds omsorg er like trofast som solens gang.

– Hva betyr julen for dere og hvordan skal dere feire den i år?

– Bibelens budskap om at Gud gav sin eneste sønn for vår frelse, sier mye om hvordan vi også kan gi til vår neste.

– Jeg elsker jul i Afrika. Det er et sikkert adventstegn når de varme vindene fra Sahara-ørkenen blåser innover landskapet og gjør luften disig av støv. Så vasker vi støv av plastjuletreet og satser på at ikke all julepynten er spist opp av småkryp. I år skal romjulen og nyttår tilbringes på stranden, og det blir nok veldig fint! Barna savner å gå julebukk, for det var en tradisjon i Norge de likte godt, så kanskje blir det noen komiske superhelter og prinsesser å skimte blant kokospalmene denne romjulen.

TEKST: ANNA BIRGITTE BERGER/ NINA KRISTINE NIESTROJ



UNGDOM I OPPSAL KIRKE: Hva skjer?

Skal du være konfirmant i 2023? Her kan du lese mer dette, og om ungdomsleir, lederkurs, hangouts og bibelgrupper!

LEIR: 11.–13. november hadde vi en veldig kjekk leir til Dalen leirsted, med nesten førti deltakere og ledere. Det ble en helg fylt av morsomme aktiviteter og fine samtaler.

LEDERKURS OG BIBELGRUPPER (CREDO) har vært hver onsdag denne høsten. Vi har begynt med felles middag med opptil 35 ungdommer og ledere, og så delt oss i lederkurs og credo. En god gjeng med konfirmanter som ble konfirmert i september valgte å bli med videre på lederkurs, og det har vært noen veldig fine samlinger. Bibelgruppa har også hatt gode stunder og samtaler med ungdommer som har vært med i ungdomsarbeidet en liten stund.

HANGOUTS: Vi har hatt tre hangouts i kirka denne høsten. Sist hangout var det konfirmasjonsreunion hvor tidligere konfirmanter var ekstra velkommen for å mimre tilbake til konfirmasjonstiden. Denne kvelden hadde vi også en konkurranse kalt «kaosgames», og stemningen var god og høylytt! 11. desember er det julehangout med ungdomsarbeidet i kirka. Det blir en kveld med mye gøy



Fire ungdommer på hangout ved Nøklevann.

program og konkurranser – og mye digg julesnacks. Åpent for alle ungdommer som vil – hjertelig velkommen!

KONFIRMASJON 2023: Søknadsfristen for konfirmasjon 2023 har gått ut, og et kull på 69 konfirmanter er nå klar for konfirmasjonsopplegg fra januar til september. Første post på programmet er kick-off søndag og presentasjonsgudstjeneste 29. januar. *Om du enda ikke har fått meldt deg opp som konfirmant eller har spørsmål rundt dette, ta kontakt med Miriam Fauske: mf757@kirken.no/98419786*

TEKST: MIRIAM FAUSKE

HURRA FOR HOMESTART!

– Visste ikke hvor mye det ville bety for meg!

Pia Sofia Holm er 32 år, utdanna kokk og bosatt på Oppsal. Noe av fritida si bruker hun til å støtte andre.

– Vi som er Homestart-kontakter møter ulike behov: Noen trenger leksehjelp, andre et ekstra par hender til f. eks trillehjelp og avlastning. Familiene må ha et barn under skolealder for å få hjelp fra Homestart. Familiene får hjelp i 6 måneder.

– Jeg har alltid hatt lyst til å gjøre noe slikt! Lærte mye på kurset Homestart inviterte til. Det var interessante foredrag. Vi møtte tidligere frivillige og de som hadde hatt støtte fra Homestart. Jeg ville hjelpe andre, men var ikke klar over hvor mye det ville bety for meg! Det gir meg så mye glede. Fint å ha barn rundt meg, og jeg lærer mye om andre mennesker og om andre land og kulturer. Arbeidet gir familiene trygghet og viktig støtte.

– Kanskje er HS enda mer viktig i disse usikre tidene enn før? Særlig i koronatida var det vanskelig med barselgrupper osv. Vi bygger nettverk, og kan gi informasjon om Åpen barnehage, babysang og andre nyttige ting i nærmiljøet. Vi kan snakke om hvor det er fint å gå tur i skogen, eller annen nyttig informasjon. Vi gir ikke råd ubedt. Vi roser

det positive, og det frigjør mye god energi. Familiene får ikke bare hjelp 2-4 timer i uka, men inviteres til bakefredag og tekstilverksted på Bøler. Slik blir folk bedre kjent og bygger nettverk.

– Både unge og eldre er Homestartkontakter. Noen blir som ekstra besteforeldre. Vil du si noe til de som leser dette?

– Hvis du har sjanse til å bidra i Homestart, så anbefaler jeg det! På tampen av frivillighetens år er dette en viktig prioritering!

TEKST: EDEL LILLEENG SOLBERG



Home-Start Familekontakter

Frivillig organisasjon som hjelper familier som trenger litt ekstra støtte i en utfordrende tid i livet. I Østensjø er det Frelsesarmeen som driver Homestart. For mer info: gunhild.jakobsen@frelsesarmeen.no



Nytt møtested på Oppsal: ØSTENSJØ HAVN!

Har du savnet et sted å ta en matbit eller en kaffe på Oppsal?

Susann Østigaard blir leder i kafeen som planlegges i de gamle lokalene til Piece of cake. Hun sier til Naboposten:

– Området her har så mye å by på! Blant annet to bibliotek, Østmarka og to svømmehaller! Mor drev butikk på det gamle Oppsalsenteret, og jeg vokste opp på Bogerud. Jeg flytta tilbake til bydelen da jeg fikk barn. Nå ønsker vi i «Flott gjort» å skape et samlingssted på Oppsal som tar med alle urbane kvaliteter vi liker å bruke i bysentrum. Her blir det god mat og drikke, og et trivelig møtested for mennesker i ulike aldre.

– Vi er åpne for innspill: Kanskje blir det quiz, lekerom, musikk og kultur. Kom gjerne med forslag! Vi håper å åpne etter jul. Navnet Østensjø havn sier noe om at møtestedet blir for alle i bydelen, og har litt assosiasjoner til Østensjøvannet. Velkommen!

TEKST: EDEL LILLEENG SOLBERG.



REMA 1000

REMA 1000 Oppsal,
Vetlandsveien 68



Oppsal senter
22 26 77 78



Trenger du følge til lege, eller hjelp til et enkelt praktisk oppdrag hjemme?

Vi har frivillige som kan følge til lege, eller hjelpe med enkle praktiske oppdrag. Vi har også besøkvenner.

Ønsker du å delta i en aktivitet, eller bidra i en aktivitet?

Vi legger til rette for aktiviteter hvor vi både inviterer åpent til å delta, og hvor vi trenger frivillige til å bidra.

Du kan være med på senior data-kafé, språkkafé (norsklæring), filosofisk verksted, nabolagskafé, sykurs/hjelp, matlagingskurs og yoga.

Oppsal Frivilligsentral holder til i Oppsal Samfunnshus.

Åpent hverdager kl 10 - 15.

Ta kontakt på 22 75 84 84 eller frivilligopp@live.no om du ønsker mer informasjon!

Tilknyttet Grasrotandelen!

Veterinær Heidi Nøstvig

- Hjemmebesøk
- Vaksinerings
- ID-merking
- Kastrering
- Avliving
- Annen poliklinisk behandling

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tif: 950 71 012

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a. Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter • Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter • Barnevern
- Separasjon/skilsmisse/barnefordeling
- Arbeidsrett • Trygdesaker • Rett til helsehjelp
- Pasientskader/erstatningsrett
- Kjøp/salg av fast eiendom/generasjonsskifte

Manglerud Senter, Plogveien 6 – 2. etg. Timebestilling tlf.: 21 37 71 77

E-post: kpaulsrud@kindemco.no / gag@kindemco.no

Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barnedåp • Konfirmasjon • Fødselsdager • Bryllup • Begravelser
- Møter, konferanser eller andre arrangementer som du måtte ha behov for

Adr: Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf: 23 12 65 40 post@oppsalsamfunnshus.no

ADVENT- & JULEKONSERTER:

SYMFONI KOMPAKT

- den største musikken i lite format

Søndre Skøyen kapell,

Søndag 4. desember, kl 1800.

Fri entré; frivillig bidrag via vipps.

- Hva er en symfoni?

Kan den forvandles til trio...duo...solo?

Opplev tre eminente musikere bringe konsert-
husets klanger til Søndre Skøyen kapell.

Lars Fredrik Nystad, klaver og orgel

Narin Folgerø, fiolin

Sigstein Folgerø, klaver



JUL PÅ OPPSAL

Felles julekonsert med Oppsal
skoles kor og Oppsal skoles korps!

TID: 11. DESEMBER, KL 16.00.

Sted: Oppsal kirke

Billetter: 80,- Barn under 16 år gratis.

Julekonsert

med ensemble SINK
og bitterføyen

Velkommen til konsert
med vakker messingklang
og vokal!

Kaffe og kaker!

Billetter kan kjøpes i døra
eller på ticketconno

Åpent for alle!

Velkommen til en spennende julekonsert, med
vake versjoner av kjente julesanger og spennende
nyskrevet musikk i en unik innpakning.

TORS DAG 8. DESEMBER KL 18.30
i Oppsal kirke. Pris: 250/100 (under 16 år)

Ensemble SINK: Kristin Føyn Føyn (vibrafon),
Didrik Føyn Føyn (piano og trombone),
Nora Hannisdal (horn), Andreas Fossum
(trompet, flygelhorn), Malene Flataker (trompet).

Alpha på Oppsal

I en urolig verden opplever mange at de eksistensielle
spørsmålene bli mer presserende enn ellers.

Finnes det noen mening med livet? Eksisterer Gud?

Hvorfor opplever jeg at livet kan virke håpløst?

I Oppsal kirke ønsker vi å legge til rette for gode sam-
taler om disse tingene. Alpha er samlinger hvor du som
deltaker kan utforske meningen med livet og troen på
Gud, sammen med andre. På Alpha er det lov å komme
akkurat som du er, uavhengig av tro og tilhørighet.

Vi ønsker å høre din historie og
erfaringer, og ingen spørsmål eller
meninger er for provoserende.

**Alpha starter torsdag 19. januar
kl 19-21.30** med uforpliktende
info og gratis middag, og fort-
setter 10 torsdager fremover
for den som vil.

Over 30 millioner mennesker over hele verden har
deltatt på Alpha. Er du nysgjerrig? Hva har du å tape?

Info og påmelding til sokneprest Alexander
Colstrup 957 98 029 / ac953@kirken.no



Napp ut midtsidene og
ta vare på dem!

Velkommen
til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med *
Gudstjenestene er kl 11
hvis annet ikke er
oppgitt.

GUDSTJENESTER

HØSTEN 2022

(Med forbehold om endringer)

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 4. desember 2. søndag i advent Salme 33,18–22, Hebr 6,13–19a, Joh 14,1–4	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Søndagsskole Offer: NKSS - Lagsbevegelsen	Gudstjeneste m/nattverd (*) Svein Granerud Offer: Eget arbeid
Søndag 11. desember 3. søndag i advent Jes 35,1–10, 1 Kor 3,18–23, Matt 11,2–11	Gudstjeneste m/nattverd Fredrik Ulseth Søndagsskole Offer: Eget arbeid	Lekmannsgudstjeneste (*) m/nattverd v/ Eivind Osnes Offer: Eget arbeid
Søndag 18. desember 4. søndag i advent Rut 4,13–17, Rom 15,8–13, Luk 1,46–55	Gudstjeneste m/nattverd Vi synger julen inn. «De ni lesninger» Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Fredrik Ulseth Organist: Offer: Eget arbeid
Lørdag 24. desember Julaften Jes 9,1a.2.6–7, 1 Joh 1,1–4, Luk 2,1–20	13.45: Alexander Colstrup 15.00: Alexander Colstrup 16.15: Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid/Kirkens Nødhjelp	14.30: Nina Niestroj 16.00: Nina Niestroj Offer: Eget arbeid/Kirkens Nødhjelp
Søndag 25. desember 1. Juledag Ordsp 8,1–2.22–31, Hebr 1,1–6, Joh 1,1–14	11.00: HØYTIDSGUDSTJENESTE Sigmund Akselsen Offer: Eget arbeid	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Søndag 26. des Stefanusdag / 2. juledag Jer 31,15–1, Apg 7,52–60, Matt 2,16–23	FELLES GUDSTJENESTE i Manglerud	FELLES GUDSTJENESTE i Manglerud
Lørdag 31. desember Nyttårsaften Fork 3,1–2.4–11a, 1 Pet 1,22–25, Luk 13,6–9	16.00 Takke- og bønnegudstjeneste Nina Niestroj	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
2023 Søndag 1. januar Nyttårsdag / Jesu navnedag Rut 2,8–11, Ef 6,1–4, Matt 18,1–11	Prostigudstjeneste i Bekkelaget kirke	Prostigudstjeneste i Bekkelaget kirke
Søndag 8. januar Kristi åpenbaringsdag Jes 60,1–6, Ef 3,1–7, Matt 2,1–12	Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj Offer: Østmarkskapellet	Gudstjeneste m/nattverd (*)
Søndag 15. januar Jes 42,1–6, Apg 18,24–19,7, Matt 3,13–17	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup, Edel Solberg Offer: Eget arbeid	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Søndag 22. januar 1 Mos 1,26–31, Åp 21,1–6, Joh 2,1–11	Gudstjeneste for små og store, tema misjonsprosjekt v/ Nina K. Niestroj, Offer: Misjonsprosjekt	Gudstjeneste m/nattverd(*)



Søndag 29. januar Salme 146,1-10, Rom 16,25-27, Luk 18,35-43	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/presentasjon av konfirmanter Alexander Colstrup, Miriam Fauske	Gudstjeneste m/nattverd(*)
Søndag 5. februar Jes 55,8-13, Hebr 4,12-13, Luk 8,4-15	Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj, Repr. fra Bibelselska- pet, Offer: Bibelselskapet	Gudstjeneste m/nattverd(*)
Søndag 12. februar 5 Mos 18,15-18, Åp 1,9-18, Matt 17,1-9	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd(*)
Søndag 19. februar Høys 8,1-7, 1 Kor 13,1-7, Joh 17,20-26	Gudstjeneste m/nattverd Endre Olav Osnes Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd(*)
Onsdag 22. februar Askeonsdag Joel 2,12-13, 1 Pet 3,18-4,2, Matt 6,1-6.16-18	Kl 19 Gudstjeneste (*) Nina Kristine Niestroj, Offer: Eget arbeid	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Søndag 26. februar 1 Mos 2,8-9; 3,1-8, Jak 1,12-16 Matt 4,1-11	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/natt- verd. Nina Niestroj, Miriam F. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd(*)
Søndag 5.mars 1 Mos 32,24-30, Jak 1,2-8, Matt 15,21-28	Kl 11 Gudstjeneste m/nattverd Nina Niestroj	Gudstjeneste m/nattverd(*)
Søndag 12. mars 1 Sam 18,6-14, Ef 5,1-2.8-11, Luk 11,14-28	Gudstjeneste for små og store Utdeling av 4-årsbok, Nina Niestroj, Mirjam Omdal	Gudstjeneste m/nattverd(*)

ØVRIG PROGRAM

OPPSAL KIRKE:

Temalunsj

Tirsdager kl 12-13.30. God beverning, interessant kåseri, og god tid til å slå av en prat!

13. desember: Adventsfest for alle!
Grøt, allsang, hyggelig prat.

3. januar: Juletefest: Gang rundt jule-
treet, god servering, julesanger.

7. februar: Asbjørn Kjekshus: Ansatt
som daglig leder, med vekt på daglig!

7. mars: Sølvi Ådna Holmstrøm:
Sanger og salmer til glede!
Et allsangprogram.

Kirkeringen

Sosialt og trivelig møtepunkt.
Kirkeringen samler inn penger
til nyttige formål i Oppsal kirke.
Ta med matpakke!
Tirsdager kl 12-13.30:
21. februar og 28. mars

Lunsj for etterlatte

**Er du i sorg etter å ha mistet
en som sto deg nær?**

Da inviteres du til lunsj kl 12.00
i Oppsal kirke, hvor du kan møte
andre i lignende situasjon.

Diakonen eller noen andre vil ha en
innledning, og så samtaler vi rundt
sorg, savn og veien videre. Håpet
er at fellesskapet kan bli til hjelp i
en krevende tid. Tilbudet er gratis.
For spørsmål: Kontakt diakonen.

12. desember, 16. januar,
6. februar og 27. februar



ØVRIG PROGRAM

>> Fredagslunsj kl 12-13

Ta med matpakke! Kaffe og te blir servert, og kanskje noe til kaffen. Allsang, hyggelig prat.

Lørdagstreff

Spesielt tilrettelagt for mennesker med utviklingshemninger. Ofte den siste fredagen i måneden. Vi varierer mellom å ha det i Oppsal kirke og i Bøler kirke. Lørdagstreff vil bli gjort kjent.

SØNDRE SKØYEN KAPELL:

Formiddagstreff

Onsdager kl 12-13.30. God bevertning, interessant kåseri, og god tid til å slå av en prat!

15. februar: Odd Georg Murud: Fra Petter Dass til Lillebjørn Nilsen: Norske viser i 300 år.

15. mars: Audun Skrindo: Karsporeplanter – forhistoriske arter som lever i dag.

Bønnehus

Hver mandag er det åpent i kapellet med tidebønn og lovsang kl 10, 13 og 19.

Siste bønnehusdag før jul blir 5. desember (og ikke 11. som tidligere planlagt).

Første etter nyttår blir mandag 16. januar.

JULETREFEST

For barn, ungdom og voksne i alle aldre!

Tirsdag 3. januar kl 17:00 - 18.30

i Oppsal kirke

Julesang, pølser, kaker, brus og kaffe.

Leker og konkurranser.

Godteposer til barna.

Gratis. Men ta gjerne med kaker/julekaker.


Velkommen!

BARNAS AKTIVITETER

Babysang

Babysang i Oppsal kirke hver torsdag kl 11-12.30! Sangstund og lunsj. Det er ingen krav til sangstemme! For ditt barn er din stemme den fineste av alle.

Mer info: Mirjam Omdal, tlf 954 68 110 og mo328@kirken.no.

 Babysang Oppsals facebookgruppe

Tweensklubb

Går du i 5.-7. klasse? En søndag i måneden er det tweensklubb kl 18 i Oppsal kirke. Som regel er det 1. søndag i måneden (med noen unntak).

Alfred, Amund, Vegard og Alice har begynt som nye ledere. Det er skikkelig stas! Sidsel og Helene er med fortsatt. Det har også komme en del nye tweens, blant annet flere gutter, men vi har fortsatt plass til flere, både gutter og jenter

Det ekstra gode denne høsten er at vi hver gang avslutter samlingene med slush.

Datoer for 22/23:

4. desember, 8. januar, 5. februar, 5. mars, 26. mars (på grunn av påska), 7. mai, 3.-4. juni: Tur!

Oppsal kirke har også kor for deg mellom 10-15 år. Ta kontakt for mer info!

 Facebook: Tweens i Oppsal kirke

Søndagsskole

Velkommen på søndagsskole på gudstjeneste i Oppsal kirke!

Datoer blir gjort kjent.



Supertirsdag

Vi begynner med middag kl 17, har opplegg for førskolebarn og skolebarn, og avslutter kl 18.30. Velkommen til store og små, alle typer familier, også «enestående.»

Oppstart 17. januar, deretter annenhver uke.

Kr. 40,- pr. pers, eller maks kr. 120,- for hele familien.

 Facebook: Supertirsdag i Oppsal kirke.



BARNAS



Finne 10 navn og ord fra julefortellingen



Navnet på ti navn og ord fra juleevangeliet er gjemt inni rutenettet under. Navnene står bortover og nedover. Finner du alle?

Å	F	J	O	D	E	L	I	J	A
U	B	E	T	L	E	H	E	M	O
M	E	S	S	I	A	S	N	A	A
U	L	U	I	G	U	G	G	R	U
J	O	S	E	F	F	J	E	I	G
O	L	P	Å	S	W	E	L	A	U
N	A	S	A	R	E	T	X	Ø	S
S	M	A	K	K	I	E	P	I	T
K	Y	I	L	L	I	R	A	P	U
I	K	R	Y	B	B	E	M	Ø	S

Gi barnebladet Barnas til et barn du er glad i!

Disse oppgavene er hentet fra bladet.

Bestill abonnement på sondagsskolen.no eller 22 08 71 00



Fargelegg!



Finne fem feil!

Engelen forteller gjeterne på marken nyheten om Jesu fødsel. De to bildene er nesten like. Finner du de fem feilene på bildet til høyre? Tegning: Asbjørn Tønnesen



3 som bidrar med frivillig innsats

2022 er frivillighetens år. I Oppsal menighet er vi så heldige å ha mange frivillige som gjør ulike ting. Dette året vil du møte tre av dem i hver utgave av Naboposten.

1. Hva er din frivillig-oppgave i Oppsal menighet?
2. Hvordan motiveres du til å bidra med dette?
3. Hvilket råd har du til andre som vurderer å bli frivillig i Oppsal menighet?

Helene Frimo:

1. Min frivillig-oppgave er å hjelpe til i ungdoms-, konfirmant- og tweens-arbeidet i menigheten

2. Det som motiverer meg til å være frivillig i Oppsal menighet er at jeg ser at andre i menigheten trives og har det morsomt og hyggelig i kirken.

3. Mitt råd til de som vurderer å bli frivillig er at de skal bli det. Oppsal menighet er en veldig fin menighet å være frivillig i, du blir satt mye pris på. Det er en kirke med mye forskjellige spennende ting som skjer for alle aldre.



Louisa Chinyere Nwachukwu:

1. Min frivillig-oppgave i Oppsal menighet er å hjelpe å passe barn, unge og eldre, og å bidra på kjøkkenet og med servering på ulike tilstelninger.

2. Jeg ble motivert av Mona (Ekstrøm red. anm). Det var en gang hun sa at de manglet frivillige i Oppsal kirke og fint hvis folk kunne bidra frivillig, mest i kirkesalen og på supertirsdag. Jeg sa til henne at jeg kan melde meg som frivillig.

3. Mitt råd til de andre som vil bidra er at det er spennende og trivelig å møtes og å snakke med forskjellige mennesker her i menigheten.



Jan Platou:

1. Jeg er tekstleser på noen gudstjenester hvert år og hver tirsdag kveld, der vi holder på å lese hele Bibelen. I tillegg har jeg har ansvaret for å kjøpe blomster til alteret ved behov, samt å være med på å telle opp kollekten.

2. Motivasjonen er å kunne bidra med noe og å få være en del av felleskapet.

3. Bli gjerne med! Det er ved å gi noe man får noe. Det er så fint å være på gudstjeneste når man selv deltar med noe i gjennomføringen.



SKREVET AV NINA KRISTINE NIESTROJ

Vi selger sykler hele året!



Tid for vinterservice!

- Om du sykler til og fra jobb sommer som vinter så er det lurt med service samtidig som du tar dekkskift.
- Sykler du bare på sommeren så er det lurt å ta en service før du setter bort sykkelen for vinteren.
- Sykler du elsykkel så bør du sjekke bremseskiver, ikke uvanlig at de må byttes etter 150 mil. Skift i tide, så slipper du kostnader med bremseskive i tillegg. Med høy hastighet vil du ha bremses som er til å stole på.

Så ta en vintersjekk, det kan lønne seg!

Med gode piggedekk kan man sykle året rundt! Vi har piggedekk til alle slags sykler, og monterer så klart.

Julegavetips:
Kjøp **gavekort** for elsykkel til mor eller far!

Vil du holde varmen er våre fine Swix dunparkaser tingen:

BEST I TEST
Landrover



Best i test-piggedekk med masse pigger!



Diskret sykkelalarm, festes under flaskeholderen!



Swix og Ulvang jakker og gensere



Swix dunparkas: 3119,-
Førpris 3999,-

- Eget sykkelverksted til alle typer sykler med delelager.
- Kort ventetid på servicehjelp.
- Vi selger det norske sykkelmerket gjennom 30 år, Hardrock
- Egen testløype i rolige omgivelser.
- Alle sykler kan brukes til jobbpendling og grusveier i marka.
- Gratis parkering rett utenfor butikken.
- **Vi tar også biler i innbytte på en ny elsykkel.**

Pers Sport

Elsykkel i Oslo

Oppsalstubben 3, 0685 Oslo. www.perssport.no



LIVETS GANG

Døpte

Amelia Engan Vána
Peder Kippernes
Vårin Egeland Starheimsæter
Luca Tesdal Gordillo
Leah Gjelsvik Hannevik
Thea Toppe
David Ikenna Agyemang
Ingrid Florell Nyhus
Gustav Evje
Philip Alexander Koi
Gandrud Guribye
Herman Engø Henriksen
Johan Dyrnes
Jakob Rogers Grue
Tobias Kjærnes-Nysted
Hedvig Marie Stark
Julian Aron Juvet
Birk Flom Beyer
Charlotte Hage-Fredriksen
Viktor Wiik Hansen
Mathea Takseth Ness
Andreas Grønnevik Cleve
Ida Rønning Tømte
Emilie Flæthe-Malde
Silje Christine Molander Omholt

Vigde

Linda Cecilie Ann Mathisen og Kurt Magnus Karlsson
Hege Karine Korsvold og Christian Langseth
Signy Eika Klempe og Sebastian Lauritsen Torgersen
Silje Bye-Hansen og Espen Børrestuen
Karoline Ramnæs og William Plattner
Ingvild Silja Rekdal og Roger Veiby
Madeleine Veum og Wilhelm Osman Adra

Døde

Åshild Katharina Mekstrand
Aslaug Mikkelsen
Karl Trygve Thori
Kjell Ringerike
Ingeborg Ovidia Hansen
Ragnar Johan Sigurdson
Trygve Fossheim
Olav Johannes Frøystadvåg
Gudrun Alberta Leknes
Anne Løvberg Gimmestad
Liv Ely Røsegg
Wenche Berit Mørch
Pål Berg
Trygve Hansen
Grete Bjune
Ranveig Holth
Ruth Synnøve Østreng
Olav Rygg
Björg Astrid Risvik
Harriet Marie Johansen
Solveig Wilmann Eliassen
Hans Krister Nikolaisen
Kjeld Wetaas
Björg Kvingedal
Ivara Bergljot Bergo
Bjørn Gjermundsen
Inger Elisabeth Berg
Arne Egil Thon

Gave til Naboposten?

Oppsal menighet gir ut Naboposten fire ganger i året. Bladet blir delt ut av frivillige ombærere. Vi fokuserer på positive ting, interessante mennesker på Oppsal og noe for hjerte og tanke. Har du lyst å gi en gave som frivillig kontingent? Da er du med på å dekke utgifter til trykking. Tusen takk!

Vipps 92020, merk med «Naboposten».

Tradisjonen tro inviterer
Bryn KFUK-KFUM-speidere til

Julemesse på Breadablikk



Lørdag 3. des kl 10–17. Trekning kl 16 av de flotte gevinstene fra årets loddsalg.

Vi lover god stemning med kafé, åresalg, tombola og mulighet for å få kjøpt hjemmelaget julegodt, julekaker, honning, pynt, håndarbeid, julekort og mye mer.

All inntekt går til drift av speiderhuset.

Velkommen til Breadablikk, Høyenhalleveien 3!



Gudstjenester i Østmarkskapellet

Sportsgudstjenestene begynner kl 12.00. Kafé åpen 11-14, men stengt under gudstjenesten.

NB: 11. des: Grøtgudstjeneste kl 16.00. Fakkeltog fra parkeringsplassen på Grønmo kl 15.00.

www.ostmarkskapellet.no

**Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?**

**Vi har kompetansen,
velkommen!**



FOKUSFOTEN

Autoriserte Foterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!

463 10 213 • Fokusfoten.no

Speiderhuset har plass i det gamle steinbruddet i Thygesons vei nederst på vestsiden av Skøyenparken.



SPEIDERHUSET i Thygesons vei

På vestsiden av Skøyenparken ved Thygesons vei ligger det et lite brakkelignende hus inntil en bergvegg. Huset har lang speiderhistorie.

Vi går tilbake til 8. april 1926 da 2. Bryn speidertropp ble stiftet, tilsluttet Norsk speidergutt-Forbund, stiftet 1911. Norsk speiderpikeforbund (stiftet 1921) og speiderguttforbundet ble etablert i 1978 og kalt Norges Speiderforbund (NSF).

Da 2. Bryn ble opprettet var Breidablikk i Høyen-hallveien møtestedet og husleien ble dekket av medlemskapet i Bryn Kristelige Ungdomsforening som husets eier. Bryn KFUK og KFUM hadde også sine møter på Breidablikk, så det ble ofte trangt om plassen. Under okkupasjonen i april 1941, da 2. Bryn kunne markere 15 år, hadde troppen over 80 medlemmer.

Speiderarbeidet pågikk helt til september 1941 da det ble forbudt i Norge og alt speiderutstyr skulle beslaglegges. «Da gikk vi under jorden, både mannskap og materiell», fortelles det. Likevel var kontakten mellom medlemmene meget god under hele krigen.

Da freden kom startet arbeidet med å samle speiderne. Mange nye meldte seg som aspiranter. Over 60 gutter møtte opp i Skøyenparken. Det ble så mange i 2. Bryn speidertropp, at troppene

1. og 3. Bryn ble dannet. Møtested var Breidablikk. Var det trangt om plassen før krigen, ble det svært trangt i 1945. Da kom tanken: «eget speiderhus»!

På denne tiden ble det annonsert at en del tyskerbrakker skulle selges. Det var enighet om å kjøpe en brakke som speiderhus fra «Kontoret for salg av fiendtlig eiendom». Prisen var 300 kroner for bygningen som lå ved en smal skogsvei på Bygdøy. Det ble stilt med mannskap og utstyr for demontering. Brakken var bygget med vegger, dører og vinduer i seksjoner, alt var i god stand.

Men hvor skulle speiderhuset settes opp?

Løsningen ble at kommunen ga tillatelse til å plassere huset i det gamle steinbruddet i Thygesons vei nederst på vestsiden av Skøyenparken. Bygslingsavgiften var på kr. 1 pr. år. Stein fra steinbruddet var blitt benyttet til byggingen av Østensjøbanen. Huset ble reist av speiderne selv med god hjelp av speiderpappaer og deres kontakter. En byggmester på Godlia tok jobben, en arkitekt ordnet tegninger og anmeldelser. Murerarbeid med pipe og peis tok en speiderpappa. Huset ble innviet, slik det står i dag, for 73 år siden i 1949. 2. Bryn er nå blitt 96 år.

Speiderhuset brukes fortsatt som et aktivt samlingssted for NSF-speiderne.

TEKST OG FOTO: LEIF-DAN BIRKEMOE

Med hjerte for Oppsal

Jurist og menighetsrådsleder Sylvi Tennø bruker mye fritid på å holde Oppsal menighet gående.

– Det er veldig meningsfylt, forteller hun.

Tennø flyttet til Oppsal da hun var fire-fem måneder, i Oppsals spede begynnelse som drabantby.

– Foreldrene mine hadde fått tak i leilighet og var veldig fornøyde med å komme opp hit.

Siden har hun blitt i drabantbyen store deler av livet.

– Oppsal var og er et godt sted å vokse opp, fastslår hun.

Tennø er særlig opptatt av betydningen av å bo nær byen – og marka.

– Turer i Østmarka er rekreasjon for meg, forteller hun.

– Fulle hus

Barndommen besto av både skole og søndagsskole. Hun forsøkte seg også på flere idrettsarenaer.

– Jeg var innom turning, ballett, judo og håndball. Men det var turning som var «min» idrett.

Tilhørigheten til kirken fikk hun først etter konfirmasjonstiden, på midten av 70-tallet. Da var aktiviteten på ungdomshuset Opus – nabobygget til kirken – høy.

– Det var fulle hus. Jeg vil nærmest beskrive det som en vekkelse, sier hun.

Foreldrene lurte på et tidspunkt på om hun skulle flytte inn der; hun var mer på Opus enn hjemme. Ungdomsgjengen hun var en del av var aktive i kirken, dro på leirer og fikk tidlig

prøve seg både som ledere og andaktsholdere. Det var også her hun møtte ektemannen sin, Finn. I 1983 giftet de seg og flyttet til Høyenhall.

– Vi var ikke klare til å forlate menigheten så vi begynte i Søndre Skøyen kapell, forteller hun.

Utradisjonelt valg

Da Tennø var ferdig utdannet fysioterapeut jobbet hun et par år med det. Etter hvert fikk ekteparet tre barn, og mens hun var gravid med sistemann tok hun et utradisjonelt valg.

– Da bestemte jeg meg for å studere juss. Jeg ville være hjemme med barna, men jeg ville også bruke hodet.

Derfor kombinerte hun juss-studier med å være hjemmeværende mor i flere år. Fra 2001 har hun jobbet i ulike roller hos Norsk pasientskadeerstatning (NPE).

– Jeg har vært veldig glad for arbeidsplassene mine, og har opplevd å få gode utfordringer hele karrieren.

Fantastiske frivillige

Siden 2019 har hun vært menighetsrådsleder. Det er en oppgave som krever administrative og visjonære evner. Tennø beskriver det som en meningsfull tjeneste.

– Det formelle har jeg ikke noe

PORTRETET

Navn: Sylvi Tennø

Alder: 61 år.

Utdanning: Fysioterapeut og jurist.

Yrke: Jurist i Norsk pasientskadeerstatning.

Frivillige verv: Menighetsrådsleder i Oppsal menighet.

Sivilstatus: Gift med Finn. Sammen har de tre barn.

problem med, men jeg er veldig glad for å ha med sognepresten i menighetsrådet.

Tennø føler seg hjemme når hun kommer inn i Oppsal kirke.

– Det er et fantastisk bygg, også har vi tradisjon for å ta imot mennesker på en god måte.

Hun roser staben i kirken, og opplever menigheten som spesiell, ikke minst på grunn av den frivillige innsatsen som legges ned.

– Det er mange fantastiske frivillige som er med på å drive det som skjer. Det er vi helt avhengig av, og enda mer blir vi det fremover etter hvert som kirken får trangere økonomi. Skal vi klare å holde aktiviteten oppe og nå mennesker er vi avhengige av at frivillige engasjerer seg, avslutter hun.

TEKST: HANS CHRISTIAN BERGSJØ