

TONSEN BLADET



Lokalblad for Linderud, Lunden, Brobekk, Vollebekk, Risløkka, Økern, Refstad, Disen, Lofthus, Årvoll og Tonsenhagen
Nr 3 | Oktober 2025 | 78. årgang

Side 10 :
**Daglig
leder
takkes av**



Side 3: **Livsmot og
eksistensiell helse**



Side 6: **Lillomarkas
venner**



Baksiden: **Om
Tonsenmessa**
15. november



70 konfirmanter
reiste på konfirmasjonsleir til Fossheim
leirsted to ganger i sommer; 30.mai-
1. juni og 8.-10. august. Det ble to
flotte leirer med mange aktiviteter,
konkurranser og undervisning.



Foto: ...



Tonsen menighet på internett: tonsenkirke.no |  Følg oss på Facebook | VIPPS din gave til 13096

LARS KRISTIAN GJONE,
FUNGERENDE SOKNEPREST



En raus rasteplass!

De siste to somrene har uteområdene rundt kirken blitt fornyet og fått et rausere preg. Nå i slutten av august ble det montert nye, flotte benker å sitte på, og de gamle benkene ble rettet opp. Slik tar vi vare på det gode vi har, samtidig som vi lar oss prege av nye behov og muligheter som melder seg rundt oss, og mellom oss.

I løpet av sommeren har mange vært her og høstet fra urtespiralens bugnende vekster, som er gratis for alle som vil ta med seg en smak. Slik raushet skjer takket være det vakre samspillet mellom Guds skaperverk og kreative menneskehender. Kjærlighet og tjeneste er stadig oppskriften på denause rasteplassen som kirken drømmer om å være.

Også i overførte betydninger kan kirken vår oppleves som en raus rasteplass. Ikke bare i form av oppbyggelige ord og god kirkekaffe, men kirkens raushet gjelder også for kunst og kultur. Hver søndag stilles dørene åpne for alle. Litt ulikt fra uke til uke, så kommer et ganske så bredt mangfold av uttrykk frem i fellesskapet.

La meg peke på noen av de mer sjeldne og utypiske eksemplene som ligger foran oss denne høsten. En helg i slutten av oktober skal gudstjenesten slippe til to kunstnere. De har benyttet malerverktøyene sine til en slags pilgrimsreise inn i sitt åndelige liv. Det har frembrakt spennende bilder og refleksjoner knyttet til ord som nåde og tilgivelse. Vi får se: kan dette vekke resonans og gjenkjennelse hos oss?

To nokså annerledes dager vil skje den helgen som vi har Tonsenmessa, midt i november. På Tonsenmessa vil vi på ny få oppleve den rausheten og skapergleden som over tid har fått et solid fotfeste i menigheten. Mange har denne dagen som et slags høydepunkt for sitt engasjement for Tonsen menighet. Og søndagen i den samme helgen skal det bli en musikkfest av en gudstjeneste, bygget på Johnny Cash sitt liv og virke som countryartist. Med utspring i hans sterke tekster, og ikke minst musikalske nådegaver, kan vi med frimodighet komme til kirken for å takke og be. Dette vil dessuten fungere som en ramme rundt høstens to temakvelder, som begge skal handle om forsoning.

De litt enklere, men desto mer tilgjengelige rasteplassene, er det mange flere av. Kom gjerne på en helt «vanlig» søndag, og la deg utsette for en himmelsk raushet. Ofte synger vi med salmedikteren Svein Ellingsens ord:
«Kom til oss, Gud, og gi oss liv fra kilder utenfor oss selv.»

PS! Har dere lagt merke til at kirkespiret i løpet av sommeren har fått pusset messingspjeldene? Fremdeles skinner de, men naturen kommer snart til å matte dem ned. Rausheten som vi møter hos Jesus, derimot, gir evig glød og glans!

Tonsen menighet

Ekspedisjonstid: Tirsdag – fredag kl. 10–14
Besøksadresse: Traverveien 16
Postadresse: Postboks 28 Årvoll,
0515 Oslo
Telefon: 23 62 93 30
E-post: post.tonsen.oslo@kirken.no
Internettside: www.tonsenkirke.no
Sentralbord for
Kirken i Oslo: 23 62 90 00

Stab:

- **Sokneprest Maria Paulsen Skjerdingsstad** (Permisjon)
- **Fungerende sokneprest Lars Kristian Gjone**
E-post: LG357@kirken.no
Telefon: 986 22 439
- **Kapellan Maren Andrea Aasulvsen**
E-post: ma774@kirken.no
Telefon: 909 21 084
- **Vikarprest Einar Strøm**
E-post: es385@kirken.no
Telefon: 404 89 173
- **Diakon Ieva Folmo**
E-post: if962@kirken.no
Telefon: 481 53 164
- **Kateket Mats A. Garte**
E-post: mg369@kirken.no
Telefon: 464 25 130
- **Daglig leder Gry Gotaas Fredum (ut november)**
E-post: gf887@kirken.no
Telefon, kontor: 23 62 93 30
privat: 928 67 247
- **Organist Daniel Solym**
(60 prosent stilling)
E-post: ds458@kirken.no
- **Menighetssekretær**
(70 prosent stilling)
Stillingshjemmel er inndratt
- **Trosopplærer Celine A. Lauritzen**
Vikar (80 prosent stilling)
E-post: cl338@kirken.no
Telefon: 941 30 674
Kontortid: tirsdag, onsdag og torsdag

Annet:

- **Menighetsrådet:**
Chris Ahrendt Haugen, leder
E-post: post.tonsen.oslo@kirken.no
- **Gavekonto:**
Bankgiro: 1503.08.60443
- **Tonsenbladet:**
E-post: post.tonsenbladet.oslo@kirken.no

TRO • TJENESTE • TRIVSEL

God omsorg ivaretar hele mennesket. To prester og en musiker bidrar til dette helhetlige tilbudet på Økernhjemmet.

Livsmot og eksistensiell helse i prisbelønnede omgivelser



Et møte med prestetjeneste og gudstjeneste på Økernhjemmet

Prest Hanne Slåtten ved Økernhjemmet og kapellan Einar Strøm fra Tonsen kirke. Bildet er tatt i atriumhagen på Økernhjemmet.

Tekst og foto: Jon Magne Vestøl

Økernhjemmet

En av de skjulte perler i Bydel Bjerke er det prisbelønte Økernhjemmet som ble tegnet i 1955 av arkitektene Sverre Fehn og Geir Grung. Et særpreg ved bygget er to store, lukkede atriumshager som er knyttet til hjemmets to avdelinger. Hjemmet er skjermet mot allmennheten av hensyn til beboerne. Selv ikke arkitekturstudenter slipper inn.

Plassene for beboere ved hjemmet er forbeholdt personer med demenstilstand som har behov for et ekstra skjermet tilbud. I tillegg finnes det et dagsentertilbud til hjemmeboende. Beboerne

i de skjermede avdelingene ivaretas av et personale som, foruten sykepleiere og lege, også inkluderer aktivtør, hjelpe- og omsorgsarbeidere, musikkpedagog, fysioterapeut og prest.

Prestetjeneste og kirkelig tilbud

Prest Hanne Ingrid Slåtten har fra mars i år en 20 prosent stilling ved hjemmet, og utfører også tilsvarende arbeid ved Lilleborg Helsehus og Hovseterhjemmet. Hun tilbringer hver onsdag på Økernhjemmet i møte med beboere som har behov for nærvær og samtale. Men også en av prestene i Tonsen menighet har en funksjon på hjemmet. Kapellan Einar Strøm holder gudstjeneste en gang i måneden i dagstua på hjemmet for dag-

sentergjester og beboere som ønsker et slikt tilbud. Relasjonen mellom Tonsen kirke og Økernhjemmet er veletablert, og Hanne Slåtten understreker at dette samarbeidet står sterkt på institusjonen. – Det utgjør en veletablert lokal forankring som institusjonen ønsker å pleie og videreføre, sier hun.

Nærvær og livsmot

I samtale med de to prestene blir det tydelig at de har et felles anliggende om å tilby medmenneskelig nærvær og formidle livsmot til beboerne og dagsentergjestene.

Hanne Slåtten poengterer at hennes primære oppgave som sykehjemsprest





Fra atriumshagen på Økernhjemmet.

er personsentrert omsorg. – Min rolle er ikke å holde andakter, sier hun, – men å være sammen med beboere og fange opp og møte deres eksistensielle og åndelige behov. Som prest inngår jeg som en del av behandlingen. Pleierne på hjemmet kjenner beboernes situasjon, og formidler til meg om noen av dem har religiøse og eksistensielle behov som jeg som prest kan møte. Beboerne bærer på ulike tilknytninger, erfaringer og minner, for eksempel sang- eller salmestrofer som har betydning for dem.

Blant beboerne vil det også være mennesker med annen religiøs tilknytning enn Den norske kirke, for eksempel muslimsk eller katolsk, og Hanne Slåtten sier at hun da kan formidle kontakt til imam eller pater.

En særlig utfordring som Hanne Slåtten peker på, er at noen av beboerne mangler språk. – Det kan i utgangspunktet være krevende for en som er prest, sier hun. – Prester har jo forkynnelse som en del av sin yrkesidentitet.

Gudstjenester ved Økernhjemmet

I samarbeid med dagsenteret er det jevnlig gudstjenester for beboere og besøkende ved Økernhjemmet. Gudstjenestene er ved pianist Per Karang og kapellan Einar Strøm kl 12:00 på fredager, månedlig. Datoer kunngjøres på nettsiden og med plakater på stedet.

I møte med slike beboere handler det først og fremst om å være nærværende med omsorg mer enn med ord.

Som prest bruker Hanne Slåtten bibeltekster og bønner som en del av arbeidsressursen, men hun understreker at det aller mest handler om å vise medmenneskelighet og respekt for den enkeltes livsfortelling.

Gudstjenester med sang og artefakter

For Einar Strøm utgjør kontakten med Økernhjemmet en del av stillingen som kapellan i Tonsen. Han sier at det har vært veldig givende å bli møtt på en så god måte på Økernhjemmet. Han uttrykker også stor glede over at Hanne Slåtten er til stede på hjemmet og kan følge opp den personlige kontakten med beboerne.

Einar Strøms ansvar er å holde gudstjeneste på hjemmet en gang i måneden. Det er mest dagsentergjester som deltar, men også enkelte beboere fra de skjermede avdelingene møter fram. Einar Strøm forteller at de har arbeidet aktivt med å tilpasse formen på denne samlingen ved å gjøre den til en form for musikk-gudstjeneste. – Målet med samlingen er å være med å skape livsmot, sier han. – Vi har med noen av de faste leddene fra gudstjenesten som nådehilsen, inngangsord, «Vår Far» og velsignelsen. Men hovedvekten ligger på sang og musikk. I tillegg har jeg gjerne korte refleksjoner over et medbrakt artefakt.

På gudstjenesten som Tonsenbladet fikk overvære i august, var det en gjeterstav som var blikkfang. Einar Strøm har selv vært sauebonde, og han brukte egne erfaringer i aktiv dialog med tilhørerne

for å formidle tanker om medmenneskelig og guddommelig omsorg.

Einar Strøm peker på betydningen av å spille på flere virkemidler i formidlingen. – Vi som driver med formidling, tenker gjerne at det gjelder å si mest mulig for å gjøre en god jobb. På et sted som Økernhjemmet må man tenke annerledes. Noe synlig kan være et godt utgangspunkt for tanker og ord som på denne måten får en utdypet forankring og mening.

Einar Strøm framhever betydningen av de gode øyeblikkene. – Jeg håper gudstjenestene kan bidra til å skape disse øyeblikkene, sier han, – for eksempel gjennom en sang eller et musikkstykke. Hanne Slåtten bekrefter at den gudstjenesteformen som er utviklet, skaper gjenklang. – Jeg har fanget opp fra flere på hjemmet at man setter pris på gudstjenestens form med større innslag av sang, sier hun.

Musikalske bidrag

En sentral rolle i gudstjenesten har pianisten Per Karang, som har vært organist i Iladalen kirke og er en kjent og prisbelønnet etnomusiker. I gudstjenesten bidrar han med innledende og avsluttende musikkstykker og akkompagnerer salmer og sanger som synges i fellesskap. Per Karang forteller til Tonsenbladet at han har deltatt med musikk på Økernhjemmet i mange år, og han framhever musikkens betydning i en slik sammenheng. – Musikk skaper respons på flere nivåer, sier han. – Musikk kan være både trøstende og helbredende.

På et sted som Økernhjemmet kan det være av særlig betydning å lete fram sanger og salmer som mange har et forhold til. Per Karang peker på at mange eldre kjenner den gamle sang- og salmeskatten fra skolen, men at også noen nyere sanger er blitt folkeie. Han nevner *Blå salme* av Erik Bye og adventsangene *Tenn lys* av Eyvind Skeie som eksempler.

Helhetlig omsorg

På Økernhjemmet er det mange som yter en innsats for å ivareta det helhetlige behovet for mennesker i en utfordrende livssituasjon. Det er en innsats som inngir respekt og takknemlighet.

Allehelgensdag – en dag for sorg og håp



Foto: Tonsen kirke

Mange tenner lys på gravene til sine kjære og gir på forskjellig måte uttrykk for sorg og savn. Å trøste folk som sørger er et av kirkens kjerneoppgaver. Kirken har rom for alle og gir rom for tanker og følelser, tro og tvil – og er åpen for deg! Du er velkommen inn.

Søndag 2. november kl 11:00

Høytidsgudstjeneste

Velkommen til en gudstjeneste preget av himmelhåp og takknemlighet til de som har gått foran oss på trosveien. Gudstjenesten er med dåp og nattverd. Det blir også innvielse av den nye hvite messehagelen, der kunsteren Borgny Svalastog deltar. Etter gudstjenesten inviteres alle til kirkekafe.

Søndag 2. november kl 18:00

Minnegudstjeneste

De som har mistet noen av sine nærmeste det siste året, inviteres til en minnegudstjeneste. Her leses navnene på alle som er gått bort siden fjorårets allehelgensdag, og det gis anledning til lystenning. Minnegudstjenesten er ved menighetens prester, diakon og organist. Tonsen kammerkor deltar. Etter gudstjenesten inviteres alle til kirkekafe.

DANIEL SOLYOM
ORGANIST I TONSEN MENIGHET



Det er vanskelig å si takk!

Vi kan ofte sette søkelys på det som mangler og ikke fungerer, det som gjør vondt, eller stresser oss.

Enten skjer det fordi vi er løsningsorienterte, og det som er i orden er det ikke nødvendig å tenke mer på, eller vi bare ikke liker å akseptere at noen andre har gjort en innsats for oss. Når vi sier «tak», minner det oss om en tilstand der vi trengte hjelp og var avhengig av andre, og det kan være skikkelig ubehagelig å innrømme. Det kan også hende at det er vanskelig å se noe å være takknemlig for i det hele tatt. Ting faller sammen, økonomien vår sliter, kjærlighetslivet er i ruiner, arbeidet er tungt og føles ikke tilfredsstillende. Hva kan en være takknemlig for i slike situasjoner?

Da jeg var tenåring stilte jeg et ærlig spørsmål til en gammel prest på en høsttakkefest: «Jeg føler meg ikke takknemlig for noe som helst, alt er så dystert, hvorfor skulle jeg sagt takk til Gud?» Jeg fikk et ærlig svar, som jeg ikke likte å høre da, men som satt fast i hjertet mitt i mange år etterpå: «Bibelen sier ingenting om at takknemlighet skulle være en følelse. Bibelen oppfordrer oss til å være takknemlig. Det er veldig mange bibelvers både i Det gamle og Det nye testamentet som påbyr oss å takke Gud, og det har ingenting å gjøre med følelser.» Bare for å sitere noen eksempler: *...takke Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus!* (1 Tess 5:18) *Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk.* (Fil 4,6). *Vær utholdende i bønn, våk og be med takk til Gud!* (Kol 4:2). *Takk Herren, for han er god, evig varer hans miskunn!* (Sal 118:1). *Kom gjennom portene hans med takkesang, inn i forgårdene med lovsang! Lov ham, velsign hans navn!* (Sal 100:4).

Det gikk mange år før jeg skjønnte at ordene jeg sier høyt påvirker meg. Jeg sier ikke takk for å klappe Gud på skulderen. Jeg sier takk fordi jeg trenger det! Takknemlighet er en aktiv gjerning, ikke en passiv følelse. Når jeg sier takk, skapes det en kanal mellom Gud og meg. Jeg kan føle at jeg ikke har noe å være takknemlig for, men ved å anerkjenne at Gud er Herre og alt jeg har og alt jeg er kommer fra Gud, åpnes mine øyne opp og jeg ser hvor velsignet livet mitt er.

Så prøv å si «tak, Gud» hver dag, fordi det forandrer perspektivet ditt.

De tar vare på tilgangen til naturherlighetene, medlemmene i Lillomarkas venner. Til glede for turfolk og mangfoldet av arter i våre nærområder.

Lillomarkas venner – med hjerte for turliv og naturvern

Tekst: Jon Magne Vestøl

Lillomarkas venner er en av flere frivillige foreninger som har som formål å sikre optimale forhold for friluftsliv i deler av de bynære områdene i hovedstaden. En tilsvarende organisasjon finnes også for Østmarka. Lillomarkas venner har nærmere 600 registrerte medlemmer.

De arrangerer turer og aktiviteter, deltar på møter og befaringer og kommer med uttalelser om aktuelle saker som vedrører friluftsinnteressene i Lillomarka. Lillomarkas venner samarbeider med Østmarkas venner og med Naturvernforbundet i Oslo og Groruddalen.

Møte ved Tjernadammen

En dag i juli møtte Tonsenbladet Grete

Marstein, som er medlem i styret for Lillomarkas venner. Marstein hadde selv foreslått møtestedet ved Tjernadammen i Grefsenåsen, litt øst for Akebakkeskogen.

På vårparten er denne dammen et tilholdssted for frosk, padde og firfisle, men den tørker ut sommerstid, når det er begrenset nedbør. Marstein forteller at dammen er et populært sted for barn og unge. – Lærere ved Årvoll skole og andre institusjoner tar med seg barn som del av undervisningen, sier hun, og legger til at det like i nærheten er bygget en leirplass som inngår i slike aktiviteter.

Marstein beskriver hvordan Lillomarkas venner har engasjert seg for å ta vare på dammen. – Da ny turvei ble bygget, aksjonerte vi for å sikre dammen fortsatt liv, beretter hun. – En del fyllmasse havnet likevel i dammen, og vi i Lillomarkas venner har vært og er i kontinuerlig dialog med kommunen for å få fjernet fyllmasse fra dammen.

Truet turvei

Møtestedet ved Tjernadammen ligger ved en mye benyttet turvei som går fra Akebakkeskogen og krysser alpinbakken Grefsenkleiva før den knytter seg på veinettet videre inn i marka. Marstein forteller at Lillomarkas venner har engasjert seg for å bevare denne turveien som er truet fordi alpinanlegget ønsker å forlenge slalåmbakken helt ned til parkeringsplassen, noe som vil gjøre turtraseen umulig å bruke i deler av året. – Alpinanlegget ligger på grunn som leies ut av kommunen, og det er kommunen som finansierer utbyggingen av alpinanlegget, sier Marstein. – Vi i Lillomarkas venner har foreslått at det

Grete Marstein ved Tjernadammen.
Foto: Jon Magne Vestøl





Sommerfugl-titting som start på insekt-jakt. Foto: Elin Langsholt.

med marka bidrar til å sikre juridisk at folk ikke tar seg til rette. – Vi er ikke imot skiidrett og alpinsport, presiserer hun. – Men vi mener slik idrett ikke må gå på bekostning av helårsaktivitet i marka. Det siste året har Lillomarkas venner jobbet aktivt med å få kjørt opp flere skiløyper i terrenget utenom veier og lysløyper.

Videre jobber Lillomarkas venner med å ta vare på kulturminner i samarbeid med lokale historielag. Det er gitt ut et eget kart over kulturminnevern. Det kan fås kjøpt ved henvendelse til kart@lillomarka.no (Lillomarka orienteringslag). Marstein gir et eksempel på slike kulturminner. Det dreier seg om gamle skytterstillinger ved Setertjern på Solemskogen som man i senere tid har kunnet bringe mer klarhet i. Stillingene ble benyttet i en mindre trefning i 1716 da et av kavaleriene som sloss for den svenske krigerkongen Karl 12, ble stoppet her.

Ønsker flere medlemmer

Lillomarkas venner driver et viktig arbeid for lokalmiljøet. De ønsker seg gjerne flere medlemmer. De mener det er viktig at folk engasjerer seg. Naturområder er viktige på mange plan, særlig de som ligger nært tilgjengelige for store befolkningsgrupper. Interesserte finner mer informasjon på Lillomarkas venners Facebook-side og nettsted.

kan bygges ei bru over alpinbakken som ivaretar turinteressene. Men dette har foreløpig ikke fått gjennomslag. Vi forventer mye debatt om denne utvidelsen av alpinbakken.

Verneområder

Lillomarkas venner er opptatt av arts-mangfoldet i marka og arbeider for å få utvidet verneområdene i Lillomarka. Marstein forteller at de ønsker å utvide områdene rundt Griseputten og Granbergputten for å få større områder med gammelskog. – Vi ønsker også å få korridorer mellom enkeltstående verneområder av gammelskog for å legge til rette for at planter og dyr kan vandre mellom områdene.

– Vi følger med på hogstvirksomhet i marka, tilføyer Marstein. – Det er opp til skogeierne å avgjøre om det er verneverdige arter i området. Vi samarbeider derfor med eksperter for å spille inn. Dette er et komplisert arbeid, for det er krevende å få innsyn i hogstmeldinger.

Samarbeid med Oslo kommune

Marstein understreker at Lillomarkas venner har et godt samarbeid med Bymiljøetaten. Hun poengterer at Oslo kommune er god på naturvern og friluftsliv, men at de bynære områdene i Lillomarka er privateide. – Derfor ønsker vi kommunalt eierskap også til disse områdene, sier Marstein, – slik at allmennheten kan få mer innflytelse på utviklingen. Historisk sett har slike grep blitt tatt. Grefsenåsen ble for eksempel

langt tilbake i tid kjøpt av kommunen for å hindre hyttebygging i området og sikre området som rekreasjonsområde for allmennheten. I nyere tid var Lillomarkas venner med som pådriver for å kjøpe Isdammen som friluftsområde.

Turliv og aktiviteter

Lillomarkas venner arrangerer selv ulike turer og aktiviteter gjennom året. – Dette er et tiltak for å senke terskelen for å komme seg litt utenfor de vanlige turveiene, sier Marstein. – Det dreier seg om enkle turer som ledes av personer med god fagkunnskap. Eksempelvis har vi arrangert flaggermustur fra Stilla til Maridalsvannet. Tur- og aktivitetskalenderen for Lillomarkas venner vitner om et spekter av aktiviteter som miljøtorg, fugletur, villblomsttur, historiefortelling for barn, insektjakt, kulturminnetiltak og sopptur. Lillomarkas venner bidrar også jevnlig med rydding og sikring av gjerdet på Hestejordene.

Marstein framhever at deres arbeid



Restaurert myr ved Griseputten.
Foto: Grete Marstein

**Tusen takk for
din gave til ny
messehagel!**



Detaljer
fra
messe-
hagelen

2. november skjer overrekkelsen med kunstneren

**Tekstilkunstneren Borgny
Svalastog holder nå på å sy ferdig
vår nye, hvite messehagel.**

**På gudstjenesten i Tonsen kirke
2. november kl. 11 kommer
kunstneren selv til innvielse av
messehagelen. Vi gleder oss til
at kirken vår nå har et fullstendig
sett med hvite, flotte kirketekstiler.**

**Menighetsrådet er veldig takk-
nemlig for alle dere som har gitt;
det er samlet inn over 40 000
kroner!**

**Velkommen til guds-
tjenesten!**



Illustrasjonsbildet. Foto: Bo Mathisen, Kirkerådet

**Tonsen menighet har mange aktiviteter som du kan engasjere
deg i. Hva vil du bidra med? I Tonsen kirke er det rom for deg,
og bruk for deg, uansett om du kan være med sjelden eller ofte.**

Det er rom for deg som frivillig

Tonsen menighet har mange frivillige i både synlige og usynlige oppgaver. For tiden er det stort behov for flere medhjelpere til kirkekafe etter gudstjenesten, ledere på ungdomsklubb og Superonsdag, søndagsskolelærere, medhjelpere i dugnads- og vedlikeholdsarbeid, bladbærere til Tonsenbladet, og mye annet.

Menigheten trenger deg som kan stille opp én eller to ganger, og deg som kan være med og ta ansvar over lengre tid og sette av faste kvelder eller dager.

Hvorfor skal akkurat du være frivillig?

Det er minst fem grunner til det:

1. Du får nye relasjoner og kanskje venner gjennom å være med som frivillig
2. Du blir kjent med nye sider av deg selv

3. Du kan lære og erfare noe nytt gjennom oppgavene du kaster deg over
4. Du bidrar til å gjøre kirken til et godt sted å være for flere enn deg selv
5. Forskingen viser at det er en sterk sammenheng mellom lykke og det å arbeide som frivillig – alle er verdifulle og viktige

Til deg som nå vil gjøre eget og andres liv litt rikere: Ta kontakt med en av de ansatte, eller en i menighetsrådet.

Mer informasjon om oppgaver og kontaktpersoner finnes i en artikkel på menighetens nettside og i informasjonshylla i våpenhuset.

Vi gleder oss til å møte deg!



Kristin Borgenheim Nyhagen (bodd i bydelen siden 2012, styremedlem i SuperOnsdag)

Min salme

No stig vår song

Jeg har alltid vært glad i salmer, og har mange favoritter. Under gudstjenestene legger jeg merke til når og hvor tekst og melodi har blitt skrevet, fordi det minner meg om at mange mennesker på ulike steder, til ulike tider har sunget de samme ordene, bønnene, håpene, klageropene, og gledessangene som jeg. En av mine absolutte favoritter er likevel en relativt ny salme.

No stig vår song, skrevet av Edvard Hoem og komponert av Håkon Berge, er en takkesalme som rommer store deler av livet. Det som er godt, og det som er destruktivt og ødeleggende. Det er nesten så man kan bli litt sint av åpningsstrofen «No stig vår song, vår takk til Gud for denne gode verd», fordi vi lever i en turbulent tid med massevis av lidelse. Salmen taler likevel til meg, fordi det er godt å kunne vise takknemlighet til tross for at ikke livet eller verden er perfekt. Vi kan takke for skaperverket, for naturens krefter – ikke bare sol og sommer, men regn og sol, storm og frost. Slik årstidene skifter, er livet noen ganger tøft og vanskelig, andre dager fylt med glede og en ny start, eller det kan være både og. Vi kan selv lide, og vi kan lide når andre mennesker lider.

Salmen minner meg om at det er mye å være takknemlig for, men den peker også på en Gud som går med og som alltid er stor nok til å romme hele vårt liv, hele vår verden. I tillegg til gleden kan vi kaste all sorg, fortvilelse, lidelse og død til Gud, han som er vår fred. Min takknemlighet og mitt håp er i Kristus som sprenger dødens rom, og jeg velger å tro, midt i all uro, at én dag kommer «evig sommars lyse dag».



No stig
vår song
T: Edvard
Hoem 2007
M: Håkon
Berge 2007
Norsk
Salmebok
2013
Nr. 854

*No stig vår song, vår takk til Gud
for denne gode verd,
for havets salt, for regn og sol
og himlens stjerneher.
Vi takkar deg for storm og frost,
og snø som fell så stilt mot jord.
Vi takkar for den mørke natt,
og vårens tid, for alt som gror.*

*No stig vår song, vår takk til Gud,
for nådens korte tid.
Da skapte du vår vakne sjel
som lid når andre lid!
Ditt tålmod lindrar gamle sår,
men dagleg blir din skapning
krenkt!
La rettferd fylle tusen år!
Trøyst våre barn, møt deira lengt!*

*No stig vår song, vår takk til Gud
for denne heim, vår jord,
med barnesmil og voggesong
og heite kjærleikord!
Vi takkar for kvar nyfødt dag,
da våre sansar opnar seg,
for tankens glans, for hjerteslag
og alle under på vår veg.*

*No stig vår song, vår takk til Gud
for han som er vår fred.
Når Kristus sprenger dødens rom
fell siste stengsel ned.
Da stig vår song, vår takk til Gud
for spor på strand, for bølgers slag:
Kom natt, kom søvn,
kom morgongry,
kom evig sommars lyse dag.*



Foto: Pexels

Hjelp i sorgen?

Den som sørger, opplever ofte at en blir alene med sin sorg. Det å kunne snakke med noen er en støtte på veien. Ta gjerne kontakt med prest eller diakon, hvis du ønsker en samtale. Se kontaktinformasjon for kirkens ansatte på side 2.

Diakonen kan også fortelle nærmere om tilbud om sorggrupper og andre møteplasser for de sørgende.

Reisen til et hellig sted

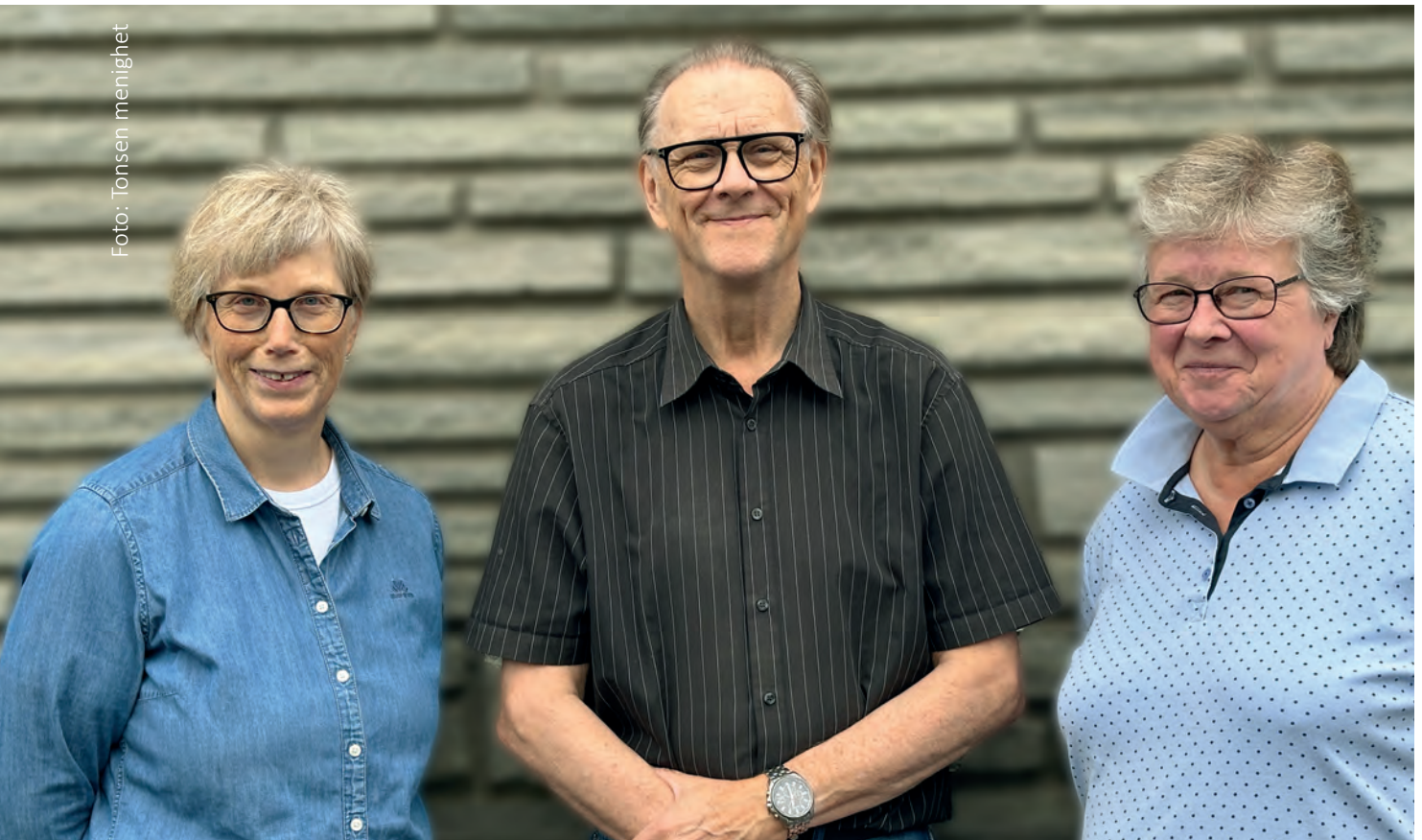
Søndag 26. oktober kl. 12.00 får vi besøk av kunstnerne Rigmor Winther og Audhild Stjern Tinglum under gudstjenesten i Tonsen kirke. De er begge intuitive billedkunstnere og har nylig startet sin vandrestilling: «40 dagers pilegrimsreise».



Gjennom kunst og nærvær inviterer de oss med på en indre reise – en pilegrimsferd mot det hellige. Målet er å skape rom for refleksjon, stillhet og ettertanke. Kanskje gir det ikke klare svar, men en dypere innsikt – en erfaring av å være underveis, sammen. Velkommen til en gudstjeneste der kunst og tro møtes i et felles rom for undring og tilstedeværelse.

I høst takker tre av Tonsen menighets trofaste for seg etter lang og tro tjeneste. Tonsenbladet lurte på hva som fikk dem til å jobbe eller bidra frivillig så lenge i menigheten.

Foto: Tonsen menighet



Fra venstre Heidi Einarsen Hagen, Tonsenbladet, Jon Magne Vestøl, Tonsenbladet og Gry Gotaas Fredum, daglig leder.

Tre trofaste takker av

Tekst: Anders Løland

Daglig leder: Gry Gotaas Fredum

Gry Gotaas Fredum hadde sin første arbeidsdag som menighetsforvalter i Tonsen menighet så langt tilbake som 2. mars 1998. Da var Tonsen en del av statskirka og Nordre Aker prosti (Tonsen, Grefsen, Torshov, Sagene, Iladalen, Paulus, Sofienberg), og det var et tett samarbeid mellom Grefsen og Tonsen menighet. Gry er utdannet teolog, så det betyr mye for henne å ha jobba i kirka i alle disse åra.

Hva har du likt best med jobben?
– Møtene med alle menneskene: Den

frivillige innsatsen, Tonsenmessa, loppe-markedet ...

– Tonsen skiller seg litt fra andre menigheter. Veier som Selvbyggerveien og Dugnadsveien forteller noe om en unik historie. Årvoll/Tonsenhagen er et tett, velvillig samfunn eller ei bygd i en stor by. Det er en god blanding av små hus, større hus og blokker. Ingar Seierstad, tidligere prest i Tonsen, pleide å si «Hellige, alminnelige Tonsen» – det har alltid vært stor takhøyde!

– Tonsen menighet var visstnok Oslos fattigste menighet midt på nittitallet, men det gjaldt nok penger, ikke frivillig innsats. Fra det på 1950-tallet ble bestemt at det skulle bygges kirke på Tonsen og til kirka ble innviet i 1961, fantes det på et tidspunkt hele 33 kirkeringer som samla inn penger og utstyr

for å forskjønne kirka. (En kirkering er en gruppe mennesker, og i Tonsen var det nok flest kvinner som var med.) Penger til dåpsfatet ble samla inn fra barn i Tonsen. Ifølge Kirkelig fellesråd har Tonsen menighet Oslos mest stabile givertjeneste ...

Hva har endra seg siden du begynte i jobben?

– Kirkelig fellesråd er blitt veldig profesjonelle – med et positivt fortegn, det er blitt en kjempeflott støtte for daglige ledere. Og vedlikeholdet har tatt seg veldig opp de siste årene. Det har dessuten vært en stor forbedring i menighetens økonomi, blant annet takket være givertjenesten og god forvaltning.

– Før covid var besøkstallet på gudstjenester blant de høyeste i Oslo.

Etter covid har det tatt tid å komme opp på samme nivå, men nå er vi på vei opp!

Er det noen spesielle hendelser som har vært ekstra morsomme?

– Alle loppemarkedene, som var veldig populære, med kontoret fylt av auksjons-gjenstander. For ikke å snakke om innsamlingsaksjonene for blant annet kirke-tekstiler. – Da kirkerommet ble malt, kosta et malingspann 499,50, og enkelte ga nøyaktig 499,50 kroner. Tilsvarende var det med nye kirkestoler: Et ektepar bidro med akkurat nok til to kirkestoler!

Gry kommer til slutt tilbake til den frivillige innsatsen i Tonsen:

– En stor del av jobben har gått med til å legge til rette for frivillige. Uten de frivillige stopper kirka!

Tonsenbladet: Jon Magne Vestøl

Når begynte du å bidra til Tonsenbladet?

– Jeg startet arbeidet som frivillig medarbeider i Tonsenbladet i 2012 med en reportasje om Årvoll skole og et intervju med forteller Helga Samset.

Hva har du bidratt med?

– Mitt ansvar har vært å lage reportasjer om ulike foreninger og aktiviteter i lokalmiljøet og gjøre intervjuer med lokale ildsjeler, forfattere og kunstnere.

Hvorfor har du ønska å bidra med frivillig arbeid i Tonsen menighet? Og hvorfor akkurat Tonsenbladet?

– Tonsen kirke har etter min mening en bred og fin kontakflate og jeg synes Tonsenbladet er et organ som bidrar til å bygge broer mellom kirken og lokalmiljøet. Det har vært spennende å komme rundt og få innblikk i alt det kreative, byggende og berikende arbeidet som foregår i lokalmiljøet. Det gir håp for framtiden.

Er det en spesiell sak eller historie fra Tonsenbladet du ser tilbake på med ekstra glede?

– Det er vanskelig å trekke fram en enkelt sak. Det som har gjort inntrykk er møtene med de mange enkeltmenneskene som er levende opptatt av å bidra

med sine evner og sitt engasjement. Et eksempel er en av de siste sakene jeg har skrevet om: *Seniortilbudet i bydel Bjerke*. Jeg fikk møte både ansatte og frivillige medarbeidere som legger ned stor innsats for å gi bydelens eldre en mer meningsfull hverdag. Det gjorde inntrykk.

Tonsenbladet: Heidi Einarsen Hagen

Når begynte du å bidra til Tonsenbladet?

– Det har jeg gjort i to omganger, først tidlig på 2000-tallet og da i noen få år. I 2015 ble jeg spurt av Hans Olav Evje om jeg kunne tenke meg å ta over designen av menighetsbladet, siden han hadde gjort dette trofast gjennom mange år. I 2016 startet jeg opp. Den gangen bestod redaksjonen av, foruten Hans Olav Evje, frivillig, Helge Kjølberg fra menighetsrådet, Jon Magne Vestøl, frivillig som meg og Gry Gotaas Fredum, som holdt og holder staben «i ørene» med beskjed om å overholde leveringsfristene av stort og smått som skal inn i bladet.

Hva er du stolt av?

– Det gode samarbeidet i redaksjonsgruppa – at alle har forståelse for frister og har ideer om aktuelle saker, folk vi kan intervjuer og skrive om i bladet. Vi er jo på en måte lokalavisen for oss som bor i nærmiljøet/området. For meg er Tonsenbladet menighetens forlengende arm og vi når ut til «alle», ikke bare de trofaste kirkegjengerne – men alle som er glad i kirken og menigheten.

– Det å ha en nettside som folk kan besøke akkurat når det passer den enkelte er fint. Også det å være til stede på sosiale medier for menigheten er viktig. Men det å ha et fysisk blad som Tonsenbladet, å kunne dele ut og bla i – med artikler fra nærmiljøet som for eksempel møtet med brevdue-eier Tom Corneliusen på Risløkka – er også positivt.

– For kirken og menigheten tenker jeg det er viktig å være til stede i nærmiljøet, og Tonsenbladet har blitt et menighetsblad der vi løfter fram noe fra nærområdet i hver eneste utgave. I annethvert nummer skriver Anne Fikkan med sitt lokalhistoriske perspektiv om hendelser, steder og personer i nærmiljøet fra mellomkrigstiden og tidligere

– alt fra storbranner til fattiggården på Tonsen – mye interessant og lærerikt.

– I 2016 reiste familien Guro Nesbakken og Jon Ragne Bolstad med sine to gutter, som menighetens utsendinger til Vietnam gjennom fem år. Vi fikk regelmessig både interessante og berikende artikler til menighetsbladet med glimt fra arbeidet i disse årene.

Tonsenbladet har mange frivillige

Heidi vil understreke at vi er mange som bidrar i arbeidet med Tonsenbladet på ulike måter. Hun sender til slutt en stor takk til alle bladbærerne som legger bladene i postkassene, de kan ha nærmere 200 postkasser på sin rute. Dette gjør de trofast og flere ganger i året – hvert eneste år.

Som leserne skjønner, fortjener altså Gry, Jon Magne og Heidi mange store takker. For ordens skyld: Selv om dette er den siste utgaven av Tonsenbladet med bidrag fra Jon Magne og Heidi, vil Tonsenbladet leve videre i 2026 og forhåpentligvis i mange år ennå.

Foto: Don Hunstein



Johnny Cash- guds- tjeneste

Søndag 16. november kl 11 blir det gudstjeneste med musikk av Johnny Cash. Tidligere kapellan Øystein Solberg Mathisen med band. Offer til Kirkens Nødhjelp. Velkommen!

Økumenisk gudstjeneste



Onsdag 21. januar kl 19 markeres «Bønneuka for kristen enhet» med den tradisjonsrike gudstjenesten i Lunden kloster. Se side 19 for mer informasjon. Etter gudstjenesten blir det kirkekaffe. Vel møtt!

Ønsker du samtale eller forbønn?



Ta kontakt dersom du ønsker forbønn eller samtale om livet og troen. Du kan kontakte

kontoret på telefon 23 62 93 30, eller direkte med en av våre prester eller diakonen (kontakt-informasjon finner du på side 2).

Årvoll omsorgssenter

Andakter på Årvoll omsorgssenter skjer hver første tirsdag i måneden kl 13, vanligvis medvirker Lars Kristian Gjone og Daniel Solyom.

Salg av NMS-lys på kirkekaffen



23. november, 30. november og 7. desember blir det salg av stearinlys til inntekt for Det Norske Misjonsselskap (NMS) på kirkekaffen. Lysene er håndlaget ved Knausen Lysstøperi og har lang brennetid. Det blir anledning til å kjøpe blant annet adventslys, Hellig trekongers lys og tenn-briketter. Du kan handle med Vipps.

Høstens to temakvelder: Om forsoning



15. oktober: «Jeg kan ikke hate» Erling Rimehaug

Presten Olav Brennhovd ble i 1943 sendt til fangenskap i Tyskland for å ha hjulpet jøder til Sverige. Etter å ha kommet hjem med hvite busser i 1945, forlot han i 1946 sin familie i Norge og vendte tilbake til Tyskland for å arbeide for forsoning med tyskerne. Han drev studentehjem i Göttingen og ble æresborger av Göttingen. Hans motto var «Jeg kan ikke hate». Erling Rimehaug forteller hans historie. «Olav Brennhovds kamp mot nazisme og har budskap om forsoning er mer aktuelt enn på lenge», sier han.

Erling Rimehaug er en norsk forfatter og avisredaktør som i en stor del av sitt yrkesaktive liv har vært knyttet til Vårt Land.

12. november: Sannhet og forsoning – sett fra Sør-Varanger Øystein Solberg Mathisen

Sannhets- og forsoningskommisjonen ble oppnevnt av Stortinget i 2018 for å granske fornorskingspolitikk og urett overfor samer, kvener og norskfinnere. Kommisjonen avga sin rapport 1. juni 2023. Hvilke utfordringer byr en slik sannhets- og forsoningsprosess på? I foredraget forteller Øystein Solberg Mathisen om Sannhets- og forsoningskommisjonens arbeid og deler erfaringer om hvordan denne tematikken arter seg lokalt, og hvordan kirka har arbeidet med dette i Sør-Varanger, et av de stedene som har jobbet mest med samisk kirkeliv utenfor de samiske kjerneområdene.

Øystein Solberg Mathisen har vært prest i Sør-Varanger i til sammen ti år, prest i Tonsen i seks år og er nå studentprest på NMBU og prostiprest i Søndre Follo prosti.

Velkommen til to aktuelle temakvelder i Tonsen kirke



En temakveld i Tonsen kirke er omtrent slik: Kl. 19-20: Foredrag | 15 minutter pause med enkel servering | Kl. 20.15: Respons og samtale | Kl. 21: Slutt



Foto: Bo Mathisen, Den norske kirke

Utdeling av 4-årsbok i Tonsen kirke

Onsdag 8. oktober kl 17
inviterer vi 4-åringene til samling på Superonsdag i Tonsen kirke. Samlingen er fra kl. 17.00 til ca. 18.00. Følg med på hjemmesiden for mer informasjon.

invitert. Møt gjerne opp 10 minutter før gudstjenesten, slik at vi får skrevet navn i boken til alle sammen. Send e-post til Celine på CL338@kirken.no for å melde på din 4-åring.

Søndag 12. oktober kl 11
deltar vi sammen på gudstjenesten, hvor alle 4-åringene vil få utdelt 4-årsboken. Her er hele familien

Alle barn født i 2021 er invitert



Tonsenbladets Quiz

Spørsmål 1: I komedien «Freaky Friday» fra 2003 møter vi karakterene Anna og Tess Coleman, spilt av Lindsay Lohan og Jamie Lee Curtis. I høst kommer endelig oppfølgeren til den populære filmen, men hva heter den?

Spørsmål 2: Hvilken dessert lages vanligvis av tyttebær, sukker og eggehvite?

Spørsmål 3: Siden 1922 har Grotten i utkanten av Slottsparken i Oslo vært statens æresbolig for fortjente kunstnere. Hvilken forfatter og dramatiker bor der i dag?

Spørsmål 4: Hvilken bokstav er den neste etter bokstaven omikron i det greske alfabetet? Denne bokstaven har sin egen dag, den 14. mars hvert år.

Spørsmål 5: Nevn to av bøkene til den norske forfatteren Ingvar Ambjørnsen.

Spørsmål 6: I hvilken norsk by kan man finne fotballklubber med fuglenavn som Ørn, Falk og Gribb?

Spørsmål 7: I gamingverdenen, hvilket dyr er Sonic?

Spørsmål 8: Med et ord på S: Hva kalles hellige handlinger som for eksempel dåp og nattverd?

- Fasit:**
1. Freakier Friday
 2. Trollkrem
 3. Jon Fosse
 4. Pi
 5. Elling, Døden på Oslo s, Hvite niggere, Den siste revejakta, Ekko av en venn og mange flere
 6. Horten
 7. Pinnsvin
 8. Sakrament

BARNAS JULETREFEST

Søndag 4. januar 2026
Klokken 16:00 - 17:30

Lek, sang, saft, kaker og kaffe.
Juletregang, klementiner, unge og gamle sammen. Ta med deg barna eller kanskje barnebarna og opplev juletreffet i Tonsen kirke

Se kirkens hjemmeside eller kontakt mg369@kirken.no for spørsmål

For barn



Babysang

Babysang er et tilbud for babyer og foreldre i Tonsen kirke. Her får du muligheten til å bruke sang og musikk til å knytte bånd mellom deg og barnet ditt. Samtidig treffer du andre barn og foreldre i ditt nærmiljø. Babysang er på torsdager og i store menighetssal. Vi starter klokken 11:00 og 12:00. Følg med på hjemmesiden til kirken for mer informasjon og på facebook-gruppen: Babysang i Tonsen. For spørsmål, kontakt Celine på CL338@kirken.no.

Superonsdag

fortsetter annenhver onsdag i oddetallsuker med oppstart 27. august. Superonsdag er et treffsted for barnefamilier i Tonsen kirke. Vi møtes annenhver onsdag kl. 17.00- 18.10 (dørene åpnes 16:45). Våren 2025 benyttet vi en lokal leverandør av varmmat. Dette planlegger vi å fortsette med til høsten. For å beregne mengden som trengs er det en påmeldingsordning. Faste deltakere melder i stedet avbud ved fravær. Påmelding/avmelding gjøres i SPOND, eller på Facebook. I Spond kan gruppen søkes opp med koden ADKVQ. På Facebook postes arrangementer i gruppen «Barn i Tonsen». For info om betalingsordninger og andre spørsmål, se kirkens nettside, eller kom på en Superonsdag og prøv helt uforpliktende om dette gir mersmak! Kontakt: tonsensuperonsdag@gmail.com

Superkidz

Superkidz er et kor for barn fra 1. til 4. klasse. Vi møtes i kirken hver onsdag, kl. 17.30-18.15. Her er sang og lek i fokus.

Tween Sing

Tween Sing er et tilbud for 5.-8. klasse. Liker du å synge, gjøre dramaleker og være kreativ? Tween Sing møtes hver onsdag kl. 18.30-20.00 i Tonsen kirke (vi følger skoleruta).



Søndagsskolen

Fra 2-14 år. Frammøte i kirken kl. 11. Så går vi i samlet flokk ned i underetasjen. **Datoer: 2. november og 30. november.** Flere datoer kan komme, se nettsiden.



Speider – 7. Oslo Kanaljene

Vi holder til i kirkens underetasje hver tirsdag fra kl. 18 til 19:45. Nettside: www.7oslo.no



Ungdomsklubb

Hver torsdag fra kl. 19:00 til 21:30 har vi ungdomsklubb i Tonsen kirke. Åpent for alle på ungdomstrinnet og videregående.

For voksne

Tonsen kammerkor

Liker du å synge sanger i ulike sjangre? Da er du velkommen til koret. Vi øver tirsdager kl. 19.00 - 21.30. Lyst til å prøve?



Kontakt dirigent Daniel Solyom for informasjon, e-post: ds458@kirken.no

Oslokolet

Kor på omtrent 100 engasjerte gutter og jenter (og kvinner og menn) i 20- og 30-årene som skaper seksstemt magi – både på øvelse, sosialt og når vi opptrer. Vi øver hver mandag i Tonsen kirke fra 18.30-20.45. Les mer på www.oslokolet.no

Fellesskapsmåltid og keltisk kveldsbønn



For 70 kroner får du et enkelt suppermåltid kl. 17.00 i store menighetssal.

Datoer: 14. oktober, 11. november, 9. desember og 13. januar. Samlingen avsluttes med kveldsbønn i kirkerommet. Velkommen!



Onsdagstreff

Et formiddagstreff for voksne i lille menighetssal kl. 11:30-13:30. Program, bevertning, andakt, sang og utlodning. Kontakt: diakon Ieva Folmo, tlf. 481 53 164, e-post: if962@kirken.no.

8. oktober: «Jubilerende komponister i 2025» ved Yngve Sporild Breievne.
22. oktober: «Templer, palasser, markeder og Taj Mahal – en reise i Indias fargerike delstat Rajasthan» Et program med lysbilder ved Ketil Weie.
5. november: «Soli Brug – historisk perle i Østfold» Et program med bilder ved Astri Haug.
19. november: Et program med Ingar Seierstad.
10. desember: Adventstreff.
14. januar: «Positivt påfyll» ved Anne Ellingsen.
28. januar: Program kommer, se www.tonsenkirke.no.



Arbeidsgruppa for Tonsenmessa

Hjertelig velkommen til lille menighetssal mellom kl. 11:00 og 14:00. Vi lager ting til Tonsenmessa. Du kan også komme bare for en hyggelig prat. Vi har kaffe, men ta med matpakke. **Datoer: 15. oktober, 29. oktober og 21. januar.**

Sjekk gjerne ut menighetens nettside for mer informasjon: www.tonsenkirke.no



Barnas

LABYRINT

Kan du hjelpe gutten gjennom labyrinten slik at han kan gi fiskene og brødene sine til Jesus?



Vits

- Vet du hvor mye klokka er?
- Den er i hvert fall ikke fire.
- Hvordan vet du det?
- Jo, for jeg skulle være hjemme klokka fire, og det er jeg jo ikke.

Tegninger: CLAUDIA CHIARAVAILLOTTI

FARGELEGG

Her gir noen barn to fisker og fem brød til Jesus. Jesus brukte det til å gi mat til 5000!



Gi bladet Barnas til et barn du er glad i!

Disse oppgavene er hentet fra bladet.

Bestill abonnement på sondagsskolen.no eller 22 08 71 00



KRYSSORD

Bruk Det nye testamentet i Bibelen for å komme frem til løsningsordet.

Du finner Bibelen på internett også! Se bibel.no

Bygning i Lukas 2,46	1.								
Disippel i Johannes 20,26	2.								
Bær i Matteus 7,16	3.								
4.									
Tall i Matteus 26,15									
Landområde i Markus 16,7	5.								

Vits

Mannen tok på seg rene sokker hver dag. Til slutt fikk han ikke på skoene ...



Konsert med Super-Kids og TweenSing



3. desember inviterer SuperKidz og TweenSing til julekonsert i Tonsen kirke. Vi stiller med julestemning, nydelig sang og snacks.

Velkommen! Arrangement blir lagt ut på hjemmesiden og på Facebook når det nærmer seg.

Julens gudstjenester i Tonsen kirke

Jul er stor høytid i kirken. Vi feirer det under at Gud kom til jorden som et lite menneskebarn, født i en stall og verden ble forandret for alltid.

I julen feirer vi at Jesus er verdens lys – som er sterkere enn alt mørke. Vi feirer at han er livet – som er sterkere enn all død. Og vi feirer at han er visdommen – sterkere enn all ondskap. I kirken feirer vi gudstjenester julen igjennom. For mer detaljert informasjon, se kirkekalenderen på side 19.



- **21. desember kl 11**
«Vi synger julen inn»-gudstjeneste
- **Julaften kl 14.30 og kl 16**
Gudstjenester
- **1. juledag kl 11**
Høytidsgudstjeneste
- **2. juledag kl 12**
Gudstjeneste på Årvoll omsorgssenter
- **1. januar kl 18**
Kveldsmesse og kirkekafe med juletrengang



Livets gang

Døde (fra mai til september 2025)



Ester Marie Baumann
Gudrun Britt-Marie Bekken
Are Stuwitz Berg
Toralf Berre
Ingeborg Vonheim Bruaset
Ove Espedal
Astrid Gjerde
Tone Gottenborg
Reidun Kristine Graver
Christina Siljan Hjerpekjøn
Randi Synnøve Hofmo
Trond Jacobsen
Per Erling Johannesen
Ingrid Berith Klingenberg
Frank Leonhard Larsen
Kjell Arne Lie
Else Lill Lundberg

Grethe-Karin Madsen
Inger Marie Markhus
Inger Johanne Nord
Torill Johanne Nylund
Odd Olsen
Frode Omang
Willy Arnulf Rasvik
Agnes Amalie Lovise Rønstad
Rigmor Evelyn Sand
Torunn Solli
Per Kjell Syversen
Siw Irene Ueland
Bodil Vågeby
Øyvind Findreng
Trond Werner
Helen Birding
Karin Thorsen

Lys våken handler om å være lys våkne for det som skjer rundt oss. Vi skal være lys våkne for hverandre, for Gud og for oss selv. **Lørdag 22. november til søndag 23. november** inviterer vi alle som fyller **10 og 11 år i år**, til Lys Våken i Tonsen kirke. Vi skal bli kjent med hverandre, leke, utforske og overnatte i kirken, løse oppgaver sammen og lage gudstjeneste. På søndagen er det gudstjeneste kl. 11.00. Familie og venner er hjertelig velkommen til denne! For påmelding; send e-post til Celine på CL338@kirken.no innen mandag 17. november.

Foto: Rianne van den Brink, Den norske kirke



«Lys Våken» i Tonsen 22.-23. november

Tonsenbladet trenger flere bladbærere

Tonsenbladet søker nye frivillige bladbærere for følgende ruter:

- Anna Rogstads vei 2–22: 80 blader
- Ragna Nielsens vei 30–40: 87 blader
- Refstadsvingen 9–23 og Refstadveien 100: 165 blader
- Refstadveien 32–48: 152 blader
- Årvollveien 62A-C: 46 blader

Bladet kommer ut tre ganger i året. Bladbærerne kan velge mellom å få sine blader levert hjem eller hente de i kirken.

Ta kontakt med kontoret i Tonsen kirke, tlf. 23 62 93 30, eller på e-post til post.tonsenbladet.oslo@kirken.no.

Velkommen til Frivillighetsfest

Staben og menighetsrådet inviterer alle menighetens frivillige til festgudstjeneste og stor kirkekaffe søndag 25. januar kl 11.



Det er ingen krav til å være «aktive nok» for å bli med på festen. Noe av gleden med en slik «frivillighetsdag» er at vi får se mer av hverandre, og hvilket stort lag vi er. Hjertelig velkommen!

Levér gjerne lysstumper til kirken

Rester av stearinlys kan leveres på menighetskontoret eller legges i våpenhuset. Lysrestene leveres videre til NMS og Knausen Lysstøperi for gjenbruk til nye håndlagde stearinlys.



Tonsen Ungdomsklubb

Velkommen til Tonsen ungdomsklubb! Vi har åpent hver torsdag i skoleåret – kl. 19:00-21:30. Nintendo Switch, ping-pong, spill, andakt, brownies, leksehjelp, taco – og mye mer! Åpent for alle på ungdomstrinnet og videregående.

KONSERT

**9. NOVEMBER KL. 18
GRORUD KIRKE**

**EIN DEUTSCHES REQUIEM
JOHANNES BRAHMS**

Dirigent: **Roar Berg**

Organist: **Daniel Solyom**

**Grorud kirkes kammerkor
Tonsen kammerkor**

Solister og orkester

Billettpris kr. 300
Gratis for barn under 16 år

Velkommen til dåp i Tonsen kirke



Foto: Bo Mathisen

Dåpen er et stort øyeblikk i livet, både for den som blir døpt, for familien og fadderne. Dåpen er Guds gave til oss, et synlig tegn på Guds kjærlighet, og at den dømte er en del av kirken.

Avtale om dåp kan gjøres elektronisk via minkirke-side.no/oslo eller direkte med Kirketorget på e-post: kirketorget.oslo@kirken.no eller telefon 23 62 90 09.



Foto: Bo Mathisen

Tonsenhagen Velhus

Selvbyggerveien 102 B

Fine lokaler for møter og tilstelninger som dåp og konfirmasjon. Godt egnet for selskaper.

Nettside:

tonsenhagenvelhus.no
E-post: tonsenhagenvelhus@gmail.com

Send forespørsel eller avtale visning av lokalene. Visning tirsdager mellom 18:00-20:00

Vipps din gave

Husk at du kan gi en gave med Vipps. Søk etter



Tonsen kirke eller legg inn Vipps-nummeret

13096. Skriv gjerne hva du ønsker å gi til. Takk for gaven!

Selskapslokale Øvre Disen velhus

Østreheimsveien 3B

Kjøkken til disposisjon
Se bilder på www.ovredisen.no

Bestilling:
utleie@ovredisen.no

Din annonse her?

Hvorfor ikke annonsere i Tonsenbladet?
Kontakt menighetskontoret, telefon 23 62 93 30 for å få annonsepriser og annonseformater, eller send oss en e-post til post.tonsen.oslo@kirken.no

Tonsenbladet utgis av Tonsen menighetsråd og deles ut gratis til alle husstander i menigheten tre ganger i året. Bladet er tilgjengelig på menighetens nettside; kirken.no/tonsens

E-post: post.tonsenbladet.oslo@kirken.no
Bankgiro: 1503 08 60427

Redaksjonen:
Anders Løland (470 83 894)
Gry Gotaas Fredum (23 62 93 30)
Heidi Einarsen Hagen, design (911 31 024)
Jon Magne Vestøl (414 50 259)

Ansvarlig:
Menighetsrådet ved leder
Annonser:
Kontakt menighetskontoret
Opplag: 9 000
Trykk: Mediehuset Andvord

Utgivelsesplan 2025

Nr.	Stoff-frist	Utgis
3/25	18.09.25	Uke 40
1/26	13.12.25	Uke 5

Redaksjonen tar med glede imot forslag til stoff. Kopiering av artikler er lovlig med kildeangivelse.

Sjekk gjerne ut menighetens nettside for mer informasjon: kirken.no/tonsens

Se vår rikholdige meny på: dragensrestaurant.no



Ved Deichmanske bibliotek Bjerke ovenfor Bjerkebanen
Tlf 22 63 00 26 / 968 28 798





Kirkekalender fra oktober til februar



Foto: Kirkerådet

Oktober

Søndag 5. oktober kl 11

17. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste ved Maren Andrea Aasulvsen og Daniel Solyom
Dåp og nattverd. Offer til Fransiskushjelpen. Kirkekafe.
Prekentekest: Markus 5,35-43

Søndag 12. oktober kl 11

18. søndag i treenighetstiden

Familiegudstjeneste ved Lars Kristian Gjone og Philip Birkenes m/ band. Utdeling av 4-års bok. Kaos og Sang deltar. Dåp. Kirkekafe.

Søndag 19. oktober kl 11

19. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste ved Einar Strøm og Daniel Solyom.
Dåp og nattverd. Offer til TV-aksjonen. Kirkekafe.
Prekentekest: Lukas 9,57-62

Søndag 26. oktober kl 12 –

merk både vintertid og 1 time senere enn vanlig

Bots- og bønnedag

Økumenisk gudstjeneste ved Lars Kristian Gjone og Daniel Solyom. Besøk fra Lunden kloster. Samtalepreken ved Einar Strøm sammen med kunstnerne Audhild Stjern Tingleum og Rigmor Winther. Dåp. Offer til Lunden kloster. Kirkekafe

November

Søndag 2. november kl 11

Allehelgensdag

Gudstjeneste ved Maren Andrea Aasulvsen og Daniel Solyom. Dåp. Nattverd. Søndagsskole. Kirkekafe. Prekentekest: Lukas 6,20-23

Søndag 2. november kl 18

Minnegudstjeneste ved menighetens prester, diakon Ieva Folmo og Daniel Solyom.

Tonsen kirkes Kammerkor deltar. Kirkekafe.

Prekentekest: Johannes 11,19-27

Søndag 9. november kl 11

22. søndag i treenighetstiden

Gudstjeneste ved Maren Andrea Aasulvsen og Daniel Solyom.
Predikant: Rut-Elise Berg Løwer. Dåp og nattverd. Kirkekafe
Prekentekest: Lukas 10, 25-37

Søndag 16. november kl 11

23. søndag i treenighetstiden

Johnny Cash-gudstjeneste ved tidligere Tonsen-kapellan Øystein S. Mathisen (munnsspill), Daniel Solyom (bass), Robert A. Pedersen (sang, gitar), Mathias J. Svendsen (gitar), Øystein H. Bang (trommer) med flere. Offer til Kirkens Nødhjelp. Kirkekafe

Søndag 23. november kl 11

Domssøndag/ Kristi kongedag

Familiegudstjeneste ved Einar Strøm og Daniel Solyom m/ band. Lys Våken. Tween Sing medvirker. Nattverd. Kirkekafe med salg av lys fra NMS

Søndag 30. november kl 11

1. søndag i advent

Gudstjeneste ved menighetens prester og Åge Johansen. Nattverd. Søndagsskole. Offer til Mission Aviation Fellowship. Kirkekafe med avskjedsfest for daglig leder Gry Gotaas Fredum. Salg av lys fra NMS. Prekentekest: Matteus 21,1-11

Desember

Søndag 7. desember kl 11

2. søndag i advent

Gudstjeneste ved Einar Strøm og Daniel Solyom. Dåp og nattverd. Årvoll skoles musikkorps deltar. Kirkekafe med salg av lys fra NMS
Prekentekest: Johannes 14, 1-4

Søndag 14. desember kl 11

3. søndag i advent

Ung Messe ved Maren Andrea Aasulvsen, Mats A. Garte og vikarorganist. Presentasjon av konfirmanter 2026. Kirkekafe.
Prekentekest: Matteus 11, 2-11

Søndag 21. desember kl 11

4. søndag i advent

«Vi synger julen inn»-gudstjeneste ved Lars Kristian Gjone og Daniel Solyom. Kirkekafe.
Prekentekest: Lukas 1,46-55

24. desember kl 14:30 og kl 16 Julaften

Gudstjenester ved Maren Andrea Aasulvsen og Daniel Solyom.
Prekentekest: Lukas 2,1-20.
Offer til Kirkens Bymisjon

25. desember kl 11

Juledag

Høytidsgudstjeneste ved Einar Strøm og Daniel Solyom.
Dåp. Nattverd.
Prekentekest: Johannes 1,1-14

26. desember kl 12

NB! merk tidspunkt og sted

2. juledag

Gudstjeneste på Årvoll omsorgssenter ved Lars Kristian Gjone og Daniel Solyom. Nattverd. Kirkekafe kan kjøpes i nabolagskaffeén *En Glad Gutt*.
Prekentekest: Matteus 2, 16-23

Januar

1. januar kl 18

Nyttårsdag / Jesu navnedag

Kveldsgudstjeneste ved Maren Andrea Aasulvsen og Daniel Solyom. Nattverd. Kirkekafe med juletegang.
Prekentekest: Lukas 2,21

Med forbehold om endringer. Oppdatert kirkekalender finner du på www.tonsenkirke.no.

Søndag 4. januar kl 11

Kristi åpenbaringsdag

Gudstjeneste ved Einar Strøm
Dåp. Nattverd. Kirkekafe
Prekentekest: Matteus 2,1-12

Søndag 11. januar kl 11

2. søndag i åpenbaringstiden

Gudstjeneste ved Lars Kristian Gjone. Dåp og nattverd. Kirkekafe. Prekentekest: Matteus 3, 13-17

Søndag 18. januar kl 11

3. søndag i åpenbaringstiden

Gudstjeneste ved Maren Andrea Aasulvsen. Dåp og nattverd. Kirkekafe.
Prekentekest: Johannes 2,1-11

Onsdag 21. januar kl 19

Økumenisk gudstjeneste i Lunden kloster. Medvirkende fra Lunden kloster, Tonsen menighet og St. Edmunds anglikanske menighet. Preken ved Henrik Erhard Hermansen, generalsekretær i Norges kristne råd. Korgruppe fra Tonsen kirkes kammerkor. Kirkekafe

Søndag 25. januar kl 11

4. søndag i åpenbaringstiden

Gudstjeneste med feiring av frivilligheten i menigheten. Menighetens ansatte og menighetsråd medvirker. Kirkekafe
Prekentekest: Lukas 18,35-43

Februar

Søndag 1. februar kl 11

Såmannssøndag

Gudstjeneste ved Maren Andrea Aasulvsen. Dåp og nattverd. Kirkekafe
Prekentekest: Lukas 8,4-15

TONSENMESSA

*Mens vi venter på jul i mørketiden
– kom i stemning på Tonsenmessa*



Lørdag 15. november kl. 10:00-15:00

Kl. 10:00 Åpning | Kl. 12:00 Konsert
Kl. 12:30 Åresalg med barnegevinster

Fra 1. oktober til og med 11. november kan du kjøpe lodd digitalt

Loddene kjøpes og betales via VIPPS 542510, 10 kroner pr. lodd.
Viktig: Skriv ditt telefonnummer i meldingsfeltet ved bruk av VIPPS,
slik at vi kan kontakte deg hvis du vinner.



Loddsalg på kirkekaffen: 12. oktober | 19. oktober | 2. november | 9. november

På Tonsenmessa kan du betale med kontanter og VIPPS 542510

Trekning av gevinstene skjer før messa åpner,
slik at gevinstene kan hentes 15. november i kirken

**STØTT OMSORGS-
ARBEIDET I DITT
NÆRMILJØ**



**TONSEN MENIGHETS
DIAKONALE ARBEID**

www.tonsenkirke.no