

# Manglerunden

Lokalblad for Manglerud menighet

Nummer 1/2021 • Årgang 53



## 3 Fortsettelse: Ny liturgi for barna

Les resten av saken: Ellen har laget en ny liturgi som barn kan forstå og delta i. Nå er barna med til sin egen liturgi.



## 4 VGS med ishockey som valgfag

Manglerud Star og Hellerud vgs har nylig inngått et samarbeid. Skolen tilbyr flere alternativer dersom du ønsker å kombinere videregående skole med hockey.



## 10 Vi er i en annen tilværelse

I denne artikkelen ønsker vi å løfte frem noen av personene og organisasjonene i vår bydel som gjør det de kan for å gjøre hverdagen bedre for andre.

**Siste nytt om koronasituasjonen:** Korona-begrensningene som ble innført 16.januar vil påvirke bl.a. gudstjenester og andre arrangementer. Se [www.kirken.no/manglerud](http://www.kirken.no/manglerud) for oppdatert informasjon vedrørende situasjonen.



## 16 Fasten og påsken

Faste kan handle om fordypning i tro og liv. Hver onsdag kveld i fastetiden, fra askeonsdag og frem til og med onsdag før påske, inviteres du til spennende kvelder med flott og variert program i Manglerud kirke kl. 18.

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN  
PANORAMA MANGLERUD

Enebakkveien 203, 0680 Oslo • Tlf. 22 30 28 00  
[manglerud@privatmegleren.no](mailto:manglerud@privatmegleren.no) • [privatmegleren.no/manglerud](http://privatmegleren.no/manglerud)

**Redaktør:**

Maria Harlan

**Bidragstere i dette nummeret:**

Maria Harlan

Kjetil Hauge

Stein Villumstad

Birgitte Kessel

Kamilla Lunde

Else Storaas Vatne

Ellen Tveita

Ingrid Fantoft

Harold Leenderts

Anne Marie Lofthus Hindahl

Mariann Staxrud Utstumo

Aud Dagrund Kvikstad

Bjørn Harald Hval Flobekk

Christian Hille

**Design:** Maria Harlan

**Distribusjon:** Johnny Hagen

**Opplag:** 6 500

**Trykk:** Østfold trykkeri

**Utgiver:** Manglerud menighet

Byggeveien 10, 0680 Oslo

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

Sentralbord: 23 62 99 42

*Manglerunden er for deg som bor på Manglerud, Høyenhall, Abildsø og Ryen og sogner til Manglerud kirke.*

*I dette nummeret samarbeider vi med Manglerud Star om utgivelsen.*

*Om flere lokale aktører med hjerte for området ønsker å samarbeide med oss, så ta kontakt!*

**Tips oss gjerne om saker!**

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

**Ønsker du annonse hos oss?**

Ta kontakt på e-post:

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

**Priser:**

Helside: 3500 kr

Halvside: 2200 kr

Kvartside: 1550 kr

Rubrikk: 500 kr

[2 Manglerunden]

**Menighetsrådsleder:**

## Fokus!

*“Det er friminutt. Dere har fotballbanen i dag”. Elevene mine legger vekk boka og tar en sprut antibac på vei ut av klasserommet før de fornøyde løper mot banen.*

*- Sånn har det altså blitt. I halvparten av skoleløpet sitt har 2. klassingene mine brukt antibac som den største selvfølgelighet og hatt sitt bestemte område de får være på ute; lekeplassen på mandager, haugen på tirsdag og fotballbanen på onsdager... - så de ikke kommer i nærheten av de andre kohortene.*

Mens jeg kjenner at det er lett å miste motet i denne situasjonen som synes aldri å ta slutt, er jeg imponert over hvordan elevene takler alt som blir kastet på dem. Blide og fornøyde gleder de seg over det de fortsatt kan gjøre, fremfor å tenke på alt som ikke er greit nå.

Mye kan sies og skrives om ting som ikke er som “det skal”, men jeg prøver å lære av de små og holde fokus på det som er bra. For min del er noen av høydepunktene at dagene blir lysere, det er milevis med trikkespør i marka, og kanskje viktigst nå; vaksineringsen er i gang! Det gir meg håp om at det ikke er så altfor lenge til vi kan fylle opp benkeradene i Manglerud igjen.

Akkurat nå er det ikke kjempelett å planlegge hvordan dagene og ukene blir fremover. Alt avhenger av smittesituasjonen og gjeldende restriksjoner. Men vi gjør det vi kan for å holde kirka åpen og kunne feire Gudstjeneste sammen. Vi nærmer oss også fasten og det vil vi markere på onsdagskveldene, med ulikt program. Det blir tradisjonell askeonsdagsgudstjeneste, musikkandakter samt fortellertellerkveld med Helga Samset. Det tror vi blir veldig fint!

Til da; hold motet oppe og fokuser på det positive, ta kontakt med noen som trenger det og velkommen til Manglerud!

Klem fra Kamilla



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

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

**Vipps: #10432**

**Kontonr: 1503 12 92139**

Merk betalingen: "Gave MR 2-20"





Fortsettelse fra nr.4 2020:

# I Manglerud kirke synger, hopper og danser småbarna sin egen liturgi

Dette er fortsettelsen av artikkelen i nr.4 2020.

Tekst: Lars O. Flydal  
Foto: Erlend Berge

## Ressursbank

Tveita har jobbet et par år med prosjektet, hun fikk litt trosopplæringsmidler fra Oslo bispedømme. Nå ligger tekster, sang og musikk på Den norske kirkes ressursbank, til fri avbenyttelse. Fire liturgiske ledd er forenklet og satt musikk til: syndsbekjennelse, Kyrie, Gloria og trosbekjennelse.

– Jeg har fått mange begeistrede henvendelser allerede, mye fra kolleger som har kjent på det samme savnet som meg. Målet mitt er at gudstjenesten – og liturgien – må gjøres forståelig for de aller minste. Jeg håper at dette er et bidrag som kan hente opp de aller minste og gi dem en styrket følelse av delaktighet i gudstjenesten. Etter ett års tid med utprøving ser vi veldig lovende resultater, sier hun.

## Hoppe og synge

Maria (2), Ingrid (4 1/2), og foreldrene Ragnhild Elise og Håkon Solbu Trætteberg, har vært med i Babysang, Knøttesang og Supersang i Manglerud kirke over flere år.

Ingrid har vært engel i julespillet, og liker å synge og gjøre bevegelser.

– Det er gøy å hoppe og synge på én gang, og det er ikke vanskelig, forsikrer hun.

Mor og far er begeistret for tilbudet, som gjør selv liturgi til en gledesfylt opplevelse for barna.

– På Supertirsdagene får vi et sang- og musikktilbud som er godt og pedagogisk tilrettelagt for de minste.

Bli med i Supersang!  
Supersang er kirkens tilbud for barn i alderen 4 til 6 år.  
Les mer på s.9



Maria (2), Ingrid (4 1/2) og mor og far Ragnhild Elise og Håkon Solbu Trætteberg synger og gjør de riktige bevegelsene til den nye barneliturgen.

Lavterskeltilbudet inkluderer også middag, som også letter hverdagen vår som småbarnsforeldre. Men det viktigste er at barna har det gøy her, uansett om de kommer slitne fra barnehagen, sier foreldrene.

## Kontakt kirken

Daglig leder Ole Kjetil Bø  
Sokneprest Kjetil H. Hauge (kh362@kirken.no)  
Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl (ah288@kirken.no)  
Kapellan Birgitte Kessel (bk298@kirken.no)  
Trosopplæringsleder Ellen Tveita (et763@kirken.no)  
Trosopplæringsmedarbeider Ingrid Fantoft: (If625@kirken.no)  
Kantor Sophia Blum (sb539@kirken.no),  
Ungdomsarbeider Eva Thingbø (evathingbo@gmail.com)  
Kirketjener Johnny Hagen (jh879@kirken.no)

Tlf: 23 62 99 40

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

Menighetsrådet:

Kamilla Lunde (kamillalunde@gmail.com)

Helge Vatne (hfvatne@hotmail.com)





# Nå kan du kombinere videregående opplæring med ishockey på Hellerud!

Hvis du ønsker å kombinere videregående opplæring og ishockey er Hellerud videregående midt i blinken for deg.

Av: Maria Harlan

Tilbudet er et samarbeid mellom Manglerud Star og Hellerud videregående skole. Hellerud vgs tilbyr flere alternativer dersom du ønsker å kombinere videregående opplæring med hockey. Her vil ambisiøse utøvere få et skreddersydd sportslig tilbud, knyttet opp mot ulike studieretninger og programfag.

## Utdanning og ishockey

Hellerud videregående skole er den første offentlige skolen i Oslo som har dette tilbudet. Du kan velge å kombinere ishockey med enten bygg- og anleggsteknikk eller studie-spesialisering.

Rektor på Hellerud vgs, Arnfinn Stautland sier kombinasjonen av fritidsinteresse og skole, i de fleste tilfeller gir bedre gjennomføring og mer motivasjon til skolearbeidet. Dette er blant annet hentet med inspirasjon fra USA, hvor en er opptatt av å kombinere fritidsinteresse med skole.



Samarbeid med Manglerud Star, studiespesialisering med toppidrett Ishockey. På bildet fra venstre er styreleder ved MS Per-Erik Ingjer, rektor ved Hellerud vgs Arnfinn Stautland og daglig leder i MS Rune Molberg.

– Skolearbeidet er alltid viktigere enn idretten, fordi utdanning er det viktigste. Men vi ser at denne kombinasjonen er grunnsterk i forhold til elevenes motivasjon. Det har vi sett også på de elevene som går på yrkesfag her nå. De har 100% gjennomføring og alle klarer seg godt gjennom skolen, sier Stautland.

– Skole er det viktigste, men idretten kan gi deg mye på ulike arenaer som du kan ta med deg videre inn i næringslivet. Det er min erfaring, og det er årsaken til at jeg er så opptatt av denne balansen, sier Molberg.

Samtidig ønsker han at alle mennesker skal få mulighet til å delta i ishockey, uansett hva slags økonomisk bakgrunn man har i familien.

– Jeg er veldig opptatt av at vår idrett skal kunne gi et tilbud til alle, uansett om situasjonen er litt komplisert. Dette kan være det perfekte tilbudet, sier han.

## Kombiner hockey med fagbrev

Dersom du er interessert i å ta fag- eller svennebrev, men også i gode resultater på isen, tilbyr Hellerud vgs et tilbud som kan passe for deg.

Til venstre: Glenn Johnsrud er byggefag lærer og ishockeytrener, sammen med Kenneth Larsen, klare for å hjelpe hockey spillere.

Tilbudet er spesialtilpasset for elever ved bygg- og anleggsteknikk som ønsker en yrkesfaglig utdanning kombinert med å spille ishockey på høyt regionalt eller nasjonalt nivå.

Mannen bak ishockeysuksessen på Hellerud er Glenn Johnsrud. Han er byggefag lærer og ishockeytrener på Hellerud.







Dersom du ønsker å gå bygg- og anleggsteknikk med ishockey på Hellerud søker du VG1 bygg- og anleggsteknikk på Hellerud på VIGO.no. Søk på VIGO.no før 1. mars!

### Har stor tro på Hellerud

Hellerud vgs er en skole som de siste årene har utviklet seg svært positivt. Molberg mener det har noe med ledelse og gjennomføring å gjøre. Han sier at dersom en skole går bra, er det ofte fordi ledelsen har verdier og kvaliteter som gjør at den blir bra.

– Ledelse skaper produkter, produkter skaper interesse og skaper søknader, og det er det det dreier seg om egentlig. Jeg tror på Hellerud fordi jeg har tro på Arnfinn Stautland. Jeg tror han kommer til å løfte skolen til en av de beste i Oslo. Det er en skole som bare vokser i forhold til søknader, nivå på elevene, nivå på alt. Du kan ikke søke deg til en skole som gjør at du får et dårlig fundament for resten av livet, sier daglig leder Rune Molberg.

### Bredt tilbud, flotte fasiliteter

Hellerud vgs samarbeider med mange klubber og har nå valgt å gå inn i ett tett samarbeid med Manglerud Star. Hellerud skole ønsker å være på servicesiden for spillerene, så alt det praktiske blir lagt godt til rette. Han

sier det nå vil bli et enda bedre tilbud med Manglerud Star på laget.

– Vi har også fortsatt treningene våre med de andre klubbene i Furuset Forum, så dette blir et todelt løp. Vi er veldig glade for at vi kan samarbeide med MS, en klubb som også ligger på østkanten i Oslo. Det er motiverende, sier Arnfinn.

### På øverste hylle

– Hva håper Manglerud Star at samarbeidet skal skape?

– Jeg håper at ledelsen på Hellerud skole, med Arnfinn i midten, skal skape en skole som er bra. Vi i Manglerud Star skal sørge for at innholdet på sport skal ligge på øverste hylle, sier Rune.

*"Vi har et bra produkt. Og vi er trygge på at våre utøvere har bra fokus på skole og forstår at det er det viktigste."*

Sport og skole, disse to tingene sammen håper Rune skal gjøre slik at Hellerud får fornøyde elever, og at utøvere blir lengre i klubben.

### Trygge, kompetente ungdom med idrettsglede

Hellerud vgs ønsker å skape trygge ungdommer som opplever mye idrettsglede. Stautland forklarer at skolen skal gi dem det de trenger for å bli kompetente voksne i samfunnet og videre i livet.

– Elevene som går yrkesfag skal ut i arbeidslivet etter 2 år. Elevene som går studieforbereidende skal kanskje studere helt opp til 7 år videre etter de er ferdige her på Hellerud. Vi skal gjøre dem til gagns menneske, at de får en god utdanning og opplever idrettsglede, sier Arnfinn

### Positiv utvikling

Hellerud vgs har det siste året hatt en positiv utvikling når det gjelder gjennomføring. Det er den skolen i Oslo som på studiespesialisering, klarer å få flest mulig gjennom ut i fra de forutsetningene som elevene har.

– Vi er stolte av at vi i år har veldig gode resultater i forhold til gjennomføring, avslutter Stautland.





MÅL 5: Likestilling mellom kjønnene

# Oppnå likestilling og styrke jenters og kvinners stilling

Likestilling handler om frihet og rettferdighet for alle mennesker uavhengig av kjønn. I en verden der menn historisk har hatt, og fortsatt har, mest makt, handler målet om likestilling mest om å bedre jenters og kvinners situasjon.

**Tekst: Stein Villumstad**

**Illustrasjon: Bærekraftsboka**

Jesus brøt med gjeldende sosiale og religiøse konvensjoner, ikke minst i møtet med kvinner. Han gav dem plass i fellesskapet av disipler (Lukas 8,1-3): «De tolv var med ham, og likeså noen kvinner...» Slik statuerte han ikke bare et eksempel, men åpnet for en ny tid med rom for likeverd og likestilling.

## Hvordan tenker vi likestilling på Manglerud i 2021?

Forrige Manglerunden hadde en oppmuntrende reportasje om jente-hockey i Manglerud Star. Idretten og kulturlivet synes å være offensive i å få jenter med.

## Skolen i spissen for likestilling?

«I regneheftet som Ole og jeg brukte, stod det på de vanskeligste stykkene at pikene ikke behøvde å løse disse oppgavene, og guttene hadde en ekstra matematikktime i uka mens jentene hadde skolekjøkken.» sier Inger Tommelstad, mangeårig lærer ved Manglerud skole. Ikke bare læreplanene er forandret til å ivareta

likestilling mellom kjønnene. Inger utdyper: «Jeg har registrert en forandring i foreldres holdning til skolen. I mange av mine første lærer-år var det stort sett mødre som kom på foreldremøter og konferansetimer. I de senere år kom det stadig flere fedre og ofte kom begge foreldrene». Om skolen kan tjene som en målestokk for utviklingen av likestilling mellom kjønnene, har vi kommet langt i Norge i løpet av de siste 50-60 årene. Nå er det flere indikasjoner på at jenter klarer seg bedre gjennom skolen enn gutter, noe som utfordrer likestillingen i motsatt retning.

## Hvordan bidrar kirken til å fremme likestilling?

Vår kapellan Birgitte Kessel kom til Manglerud i fjor som fersk prest, og betror Manglerunden: «Jeg er vokst opp i og er et produkt av en kultur med likestilling. I ettertid har jeg reflektert på at jeg antagelig vokste opp i 'de privilegertes blindsoner'.» Etter hvert erfarte hun at kvinner ikke alltid blir tatt på alvor, som ikke å bli respektert som prester. Kirken har vært manddominert. I vår menighets-sammenheng er det imidlertid ofte kvinner som drar lasset, ikke minst den usynlige delen av lasset. Med overvekt av kvinnelige prester og med kvinnelig menighetsrådsleder mener Birgitte at vi har et godt utgangspunkt for å praktisere likestilling i vår menighet. Birgitte er spesielt opptatt av barn og unge og ser en klar kommersialisering av kvinnerollen som en utfordring. Reklame, influensere og sosiale medier bidrar til denne utviklingen. Men det er motkrefter.



«Meetoo-bevegelsen har vært en oppvekker også for kirken. Vi trodde ikke at alt dette skjedde også innenfor våre rekker. Kirken har til tider hatt berøringsangst i forhold til kropp og seksualitet. Men den har jo store ressurser for å møte ungdom i disse spørsmålene, nettopp med grunnleggende tro på menneskeverdet» slår Birgitte fast, og fortsetter «Unge lærer gjennom nettet, og algoritmene gir dem kvinnefiendtlig pornografi. Det er viktig for kirken å ikke være moralistisk, men invitere til etisk refleksjon og modning. Kirken må bli en sterkere motstemme mot kommersialisering og forbrukerkultur som gjør mennesker til objekter. Vårt budskap må være at vi er subjekter som har verdi for den vi er, jente eller gutt.»

## Å leve med to kulturer

Atnaf Berhanu bor på Abildsø og tilhører Yewongel Berhan Church som holder til i Manglerud kirke. Hun har vært familieterapeut i Oslo i 13 år. Minoritetsfamilier har vært en viktig målgruppe for hennes arbeid, så hun er godt kjent med utfordringene med å leve i to kulturer.

«Kjønnsrollene i mitt gamle hjemland Etiopia er forskjellige fra i Norge. Mannen tar stort sett ikke noe ansvar i hjemlige sysler» erkjenner hun. Brytninger mellom kulturer kjenner hun fra minoritetsfamilier hun er i kontakt med i Oslo: «Når





**Bærekraftsboka er en oversikt over FNs bærekraftsmål i lys av kristen tro.** Bærekraftsboka er utgitt av Kirkens Nødhjelp, Norges Kristne Råd, KFUK KFUM og Den norske kirke.

minoritetskvinner inspireres av norske kvinner og krever sin rett oppstår det gjerne konflikter. Men vi må gå konstruktivt inn i disse og finne ut hvordan vi kan være to som bidrar til endringene, både mann og kone!». I sitt arbeid som familieterapeut har Atnaf tatt initiativ til og gjennomført familieprosjekter for minoriteter av mange nasjonaliteter. Hun har undervist om norske lover, norsk kultur som har viktige likestillingsforventninger. Hun opplever dette arbeidet svært viktig og meningsfullt. Atnaf viser også vei gjennom å ha vært leder av eldsterådet i kirken sin i tre perioder, og hun holder ekteskapskurs der likestilling er tema 2-3 ganger pr år.

### Er vi ved målet?

Vi er kommet langt i arbeidet med likestilling mellom kjønnene i Norge og på Manglerud, men vi må ikke senke skuldrene i tilfredshet! Vi er alle utrustet med verdifulle evner og ressurser som del av den store samfunnsveven. Med ulike roller blir vi stadig utfordret til å fremme det som er sant, godt og rett.

## BØNN

Gud, du som har skapt oss til menneskebarn, til mann og kvinne og søsken – du bærer oss i ditt morshjerte, og er far til alt som kalles barn. La oss vandre sammen i frihet og verdighet. Alt og alle i dine hender, Gud. Amen.



Martinsen & Brodahl AS



### Din Rørleggerbedrift i nærområdet

- Alt innen rørleggerarbeid
- Rehabilitering av Bad
- Showrom

Tlf : 22 19 44 30 – Vakt tlf: 974 66 211

E-post: [post@martinsenbrodahl.no](mailto:post@martinsenbrodahl.no)

Surstoffveien 5, 0661 Oslo

## MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

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

Manglerud Senter – Plogveien 6 - kontor i 2. etg

Timebestilling – tlf. 21 37 71 77

E-post: [kpaulsrud@kindemco.no](mailto:kpaulsrud@kindemco.no)

[gag@kindemco.no](mailto:gag@kindemco.no)



# Aktiviteter for barn og ungdom

I Manglerud kirke er det mye som skjer for barn og unge! Grunnet smittesituasjonen i Oslo skjer flere av aktivitetene denne våren på en litt annerledes måte enn normalt, og planlagte aktiviteter kan måtte endres i siste liten. Følg med på nettsidene våre [www.kirken.no/manglerud](http://www.kirken.no/manglerud) for oppdateringer.

Dine barns helse og trivsel er viktig for oss! Når vi samles fysisk er vi nøye med smittevask og legger til rette for å kunne holde god avstand mellom husstander / kohorter. Vi er også opptatt av tilrettelegging, så ikke nøl med å ta kontakt om eventuelle tilretteleggingsbehov.

## Supersøndag

Ca en gang i måneden har vi barnevennlige gudstjenester, som vi kaller «supersøndag». Her får dere høre en morsom preken, dere får delta i enkle sanger og bønner, dere får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis. Etter gudstjenesten serveres kjeks og saft, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp. Vi legger ut gudstjenestevideoer på Facebook i stedet for å samles fysisk inntil videre. Vi håper å kunne møtes igjen til Supersøndag 14. feb, 14. mars, 11. april, 25. april, 6. juni

## Babysang

Et gratis tilbud for deg som er hjemme med baby 0-1 år. Vanligvis møtes vi annenhver mandag kl. 11 i kirken til en halvtimes sangstund etterfulgt av lunsj. Babysang arrangeres på zoom inntil videre, ta kontakt med Ingrid Fantoft for å få zoom lenke! [if625@kirken.no](mailto:if625@kirken.no). **Datoer:** 8. feb, 8. mars, 22. mars, 5. april, 19. april, 3. mai, 31. mai

## Supertirsdag

**Kl. 16.45-18.00 annenhver tirsdag.**

- **Kirkemiddag kl 16.45-17.30**  
Kirkemiddag er avlyst inntil videre. Normalt tilbyr vi middag i forkant av aktivitetene på Supertirsdag.
- **Knøttesang kl. 17:30-18:00**  
For barn 1-3 år som liker å synge! (I følge med foresatte.)  
**Datoer:** 26. jan, 9. feb, 16. mars, 30. mars, 13. april, 27. april, 11. mai, 25. mai. Påmelding via nettsidene våre. Alle påmeldte får invitasjon til zoom-samlinger/fysiske samlinger.

[8 Manglerunden]

- **Supersang kl 17.30-18.00**  
For barn fra 4 år og til og med første klasse som liker å synge!  
**Datoer:** 2. feb, 16. feb, 2. mars, 16. mars, 30. mars, 13. april, 27. april, 11. mai, 25. mai. Påmelding via nettsidene våre. Alle påmeldte får invitasjon til zoom-samlinger/fysiske samlinger.
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15**  
Triangelklubben er avlyst inntil videre. Vi vil gjerne invitere barna i denne aldersgruppen (7-10 år) til å bidra med å planlegge Supersøndager!  
Barna kan få i oppgave å tegne noe, filme noe, lese en bønn, være forsanger, lære bort bevegelser til en sang, være skuespille.  
Ta kontakt med Ingrid Fantoft for å få en oppgave: [if625@kirken.no](mailto:if625@kirken.no)

## freeDags

En klubb for deg som går i 6.-9. klasse kl. 19.00-21.30. Vanligvis har vi kiosk, spill og arrangerer ulike aktiviteter og holder til i kjelleren i kirken. På grunn av koronasituasjonen blir det digitale klubbkvelder. Ta kontakt med ansvarlig: Randi Høgh, [randi.hoegh@sognaes.com](mailto:randi.hoegh@sognaes.com) for å få zoom-link!  
Følg med på nettsidene våre for info om vårens datoer.

## Fastelavensfest for 1.klassinger

Søndag 14. februar kl. 11 inviterer vi til fastelavensfest i kirken, og førsteklassinger er spesielt invitert! Supersang deltar, og vi får tips og inspirasjon til

hvordan vi kan markere fastetiden hjemme og bidra i Kirkens Nødhjelps viktige arbeid. Følg med på nettsidene våre for info om endringer!



## Påskefest for 1.klassinger

Søndag 11. april kl. 11 inviterer vi igjen førsteklassinger spesielt til en familievennlig gudstjeneste i kirken. Her skal vi synge og danse og leke og feire Jesu oppstandelse! Følg med på nettsidene våre for info om endringer!

## Tårnagent uke for 2.-3.klassinger

19.-25. april arrangeres tårnagent-uke i Manglerud kirke! Barna får være ekte agenter; gåter må løses og oppdrag må gjennomføres! Det hele avsluttes med agentgudstjeneste for hele familien søndag 25. april kl. 11. Mer info kommer!



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

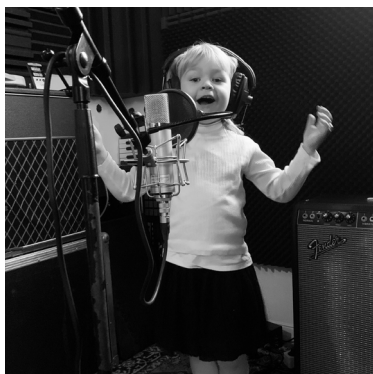
# Supersang skal i studio!

Bli med på supersang!  
Supersang er Manglerud kirkes tilbud for barn i alderen 4 til 6 år.

Koret øver i kirken tirsdager fra 17.30 til 18.00, og i vår holder vi på å lære oss noen nye sanger som vi skal spille inn i studio! Disse vil bli gitt ut nærmere sommeren, og det er proffe musikere som har vært med på innspillingen.

Vi vil derfor invitere barn i denne aldersgruppen til å bli med på Supersang denne våren, og håper at det er mange barn som kunne tenkt seg å være med på innspillingen og!

For mer informasjon eller eventuelle spørsmål, kontakt ansvarlig Ingrid Fantoft på if625@kirken.no eller 98861416.



## RYEN Tannhelseklinikk



**Kr. 395,-**

Førstegangsundersøkelse  
inkl. to røntgenbilder, enkel tannrens og puss

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

**Bestill time på Internett:**  
[ryentannhelse.no](http://ryentannhelse.no)

**Tannlegene Jan L. Kristensen og Siri Beathe Åberg**  
Tlf. 22 29 57 03 E-post: [post@ryentannhelse.no](mailto:post@ryentannhelse.no)  
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.

# Konfirmant i 2021?

## Hva er meningen med livet?

Finnes det en mening med livet? Finnes Gud? Hvem er Jesus? Hvorfor er jeg her? Hvorfor skjer det så mye ondt i verden? Hvor er Gud når livet er vanskelig? Hvordan blir fremtiden min? Hva tror jeg på? Disse og andre store og universelle spørsmål snakker vi om i konfirmasjonstiden.

## Nå er det din tur!

Konfirmasjonstiden er en god anledning til å jobbe med slike spørsmål. Det er en tid til å bestemme seg for hvilke verdier du vil leve etter og om hva du vil tro på.

Å være konfirmant er et annerledes år. Det skal være en tid som gir rom for å utforske hva livet er, hvem Gud er og hvem du selv er.

Konfirmasjonstiden skal gi rom for tro og tvil, for usik-

kerhet og undring og for sterke meninger. I tillegg skal vi også ha mye gøy sammen, vi skal leke, synge, dra på leir sammen og ha sosialt fellesskap.

Du skal få lære mer om den kristne tro og bli utfordret til å tenke gjennom hvem du er.

Konfirmanttiden skal være for alle. Uansett funksjonsevne. Ved behov for individuell tilrettelegging – ta kontakt med kirken!

Påmelding skjer på [kirken.no/manglerud](http://kirken.no/manglerud), under fanen «konfirmant». Der finner du også mer informasjon om datoer det er lurt å sette av allerede, og om innholdet i konfirmasjonstiden. Kontakt kapellan Birgitte Kessel på mail [bk298@kirken.no](mailto:bk298@kirken.no)

Hjertelig velkommen som konfirmant i 2021!

[Manglerunden 9]





# En annen tilværelse

– og noen av dem som hjelper oss gjennom

Det er vanskelig å oppsummere alt som har skjedd i 2020. Det har vært et merkelig, trist, tragisk og skremmende år. Tross i utfordringene Covid-19 har brakt, ønsker vi å fokusere på de positive tingene den nye hverdagen har tvunget frem.

Av: Maria Harlan

I denne artikkelen ønsker vi å løfte frem noen av personene og organisasjonene i vår bydel som gjør det de kan for å gjøre hverdagen bedre for andre.

## Gaveprosjektet hos Manglerud frivilligsentral

I desember, ble det som året før, samlet inn gaver på Manglerud senter i forbindelse med jul. Givergleden har vært stor og det har kommet inn mye fint. Mest til barn, men også til ungdom og voksne.

I år ble det informert tidligere om prosjektet enn i fjor og det var mange flere som benyttet seg av tilbudet. Enten kan det være at folk har større behov etter et vanskelig år, eller det kan rett og slett være at flere har visst om denne flotte muligheten. De aller fleste som kommer er barnefamilier i bydelen, men frivilligsentralen har også fått henvendelser og levert utenfor bydelen.

– Det har kommet inn veldig mange og veldig flotte gaver og jeg vil gjerne få takke alle som har gitt. Det som er igjen inngår nå i tilsvarende tilbud, men for bursdager. Man kan hente gaver hvis eget barn fyller år, eller hvis barna er invitert til andre. Det er viktig at det er lav terskel for å komme innom å hente en gave slik at økonomi ikke blir et hinder for deltakelse. De aller fleste har hatt dårlig råd en gang,

[10 Manglerunden]

og det er mange som er glade for å kunne bidra litt når den muligheten er tilstede, sier leder av Manglerud frivilligsentral, Mariann Staxrud Utstumo.

I forbindelse med julen har det også vært noen frivillige som har bidratt med julehandel for de som har det ekstra trangt nå.

– Det er rørende og veldig fint å se hvor mange som ønsker å bidra, sier Utstumo.

## Tilbud for eldre på Manglerud gård

Manglerud gård er basert på frivillighet så det er mange frivillige som holder driften i gang både på kjøkkenet og i forskjellige grupper. Det er en egen kokk ansatt som daglig har frivillige med seg i kafeteriaen og på kjøkkenet hvor det blir laget god hjemmelaget mat som selges i kafeen. Mange som kommer for å få seg et godt måltid og en god samtale.

– Vi har underholdning i form av musikk, foredrag og fortellerstunder, quiz, bingo, film og andakt. Ellers finnes det håndarbeids- og snekkergrupper, lesesirkler, trimgrupper, forskjellige kurs, seniorinfo og seniortjeneste. Uten de frivillige hadde ikke dette stedet eksistert. De gjør en fantastisk jobb, avslutter styrer Aud Dagrud Kvikstad.



Bilder fra Manglerud Gårds Facebookside.

Tordis Nilsen er en av de frivillige som deltar på eldresenteret. For mange eldre er dette et unikt sted å komme.

– Vårt Eldresenter på Manglerud fremstår som et unikt møtested for alle eldre på Manglerud og omegn for ”påfyll” både til kropp og sjel. Med gårdens fasiliteter foregår servering og omsorg både ute i den blomstrende have om sommeren og inne i trivelige lokaler om vinteren og ellers i dårlig vær. Senterets 6 leveregler gjennomføres 100%, sier Tordis.

Det er mange flotte gaver som ligger klar for henting på Manglerud frivilligsentral. Prosjektet er i samarbeid med Manglerud frivilligsentralen, Manglerud kirke og Manglerud senter. Til høyre, gaveprosjektet på Manglerud senter jula 2019.





De 6 levereplene er: Kunnskap, Klokskap, Kreativitet, Kvalitet, Kjærlighet, Kameratskap

– Jeg syns jo det er viktig å bygge "bro" mellom kirken og eldresenteret, som ligger rett over veien for hverandre. En representant for kirken kommer fast en gang i måneden og holder "sang-andakt", og de fleste brukerne går på kirkens hyggetreff annenhver torsdag, avslutter Tordis.

Arbeidet på Manglerud gård, er rett over veien for kirka. Dette er et tilbud mange eldre har stor glede av daglig.

### Takk til dere som gjør en ekstra innsats

Det har vært fantastisk å se omsorgen folk i menigheten har for hverandre i denne tiden og kreativiteten som oppstår når man må tenke nytt. Diakoniutvalget og flere har gått på besøk med julehilsener og juleblomster, noen har delt ut kaffe og kakao på senteret eller når det har vært åpen kirke, mange har bidratt til å holde kirken åpen flere dager i uka eller vært med å lage digitale sendinger.

Vi ønsker og å trekke fram Astrid Velten, som har bidratt til å pynte kirken til julen. Hun klekket ut ideen med å lage et lyshav utenfor kirken på julaften, og hun samlet sammen rekvisittene for julekrybbeutstilling i menighetssalen. Det har vært til glede for så mange!

– Det er så fint å være en del av en menighet der folk bare dukker opp og bidrar med tid, krefter, sine gode egenskaper og talenter. Det er sånn en menighet skal være, sier Birgitte Kessel, kapellan i Manglerud menighet.

Astrid forteller at hun er glad i å skape tilhørighet og trivsel i nærmiljøet, og ser på kirken som en viktig tilhørighetsskaper, både for de som bruker kirken mest til de store begivenhetene og de som er der på regelmessig basis.

– Vi som menighet og kirke, vil at alle dere der ute på Manglerud skal vite at du er velkommen og det er plass til bidrag slik dere selv kjenner det mulig og moro å by på. Til felleskapets beste og som bidrag til glede og mening for din egen del.

Slik også Puri Calderon spontant gjorde, når hun kom med flere av sine julekrybber til Betlehem rommet og mange blomsterpotter hun hadde til overs kunne fylles med duftende svibler og andre juleblomster, avslutter Astrid.

# Slik ble jula

Det har vært en annerledes jul, men i kirken har det vært aktivitet! Her er noen bilder fra noen av tingene som har skjedd jula 2020.

1. rad: Barnehagevandring, her er Kapellan Birgitte som Maria, Jesu mor og Kjetil som en ekte gjeter fra Betlehemsmarken
2. rad: Kirken rigget opp stand utenfor Manglerud senteret
- 3.og 4. rad: Juleaften med lyshav, juledekorasjoner, tenning av lys og julekrybbeutstilling.
5. rad: Innspilling av "Deilig er jorden" til digital sending på julaften







## Bli med på 9-dagers tur til Israel!

Avreise 30. oktober! Turen gir god anledning til å bli kjent med Bibelens historie og geografi. Biskop emeritus Ole Christian Kvarme er reiseleder.

Israel er allerede kommet langt med vaksinerings av egen befolkning, og hvis situasjonen utvikler seg positivt i Norge også, er det gode muligheter for at det blir mulig å reise utenlands igjen i oktober/november. Det betyr at vi satses på at den lenge planlagte menighetsturen til Israel blir gjennomført.

Endelig påmelding vil sannsynligvis bli i august, litt avhengig av hva flyselskapene setter som betingelser ved kjøp av flybilletter i 2021. Men for å få en oversikt over interessen for turen, ber menigheten om at interesserte sender inn en foreløpig og ikke-bindende påmelding innen 1. april. Send e-post til [post.manglerud@oslo.kirken.no](mailto:post.manglerud@oslo.kirken.no) eller ring menighetskontoret telefon 23 62 99 42. Turen arrangeres av reiseoperatøren Glåtur. Helge Vatne er menighetens kontaktperson for turen.

Turbrosjyren er å finne på menighetens nettside. Programmet for turen starter i Galilea der vi besøker Nasaret og steder hvor Jesus talte og virket, bl.a stedet hvor Bergprekenen ble holdt. Siste halvdel av turen foregår i Jerusalem og Betlehem med en tur til Quamram (der bokruller er funnet) og Dødehavet hvor det blir anledning til å bade i det salte vannet. Siste turdag er en fridag i Jerusalem. Hjemreise skjer søndag 7. november.

Pris for turen vil være ca kr 20.000,- pr person ved overnatting i dobbeltrom. I tillegg kommer utgifter til lunsj hver dag og tips til lokale guider.

[12 Manglerunden]

Andakten:

## Midt i bråket

I Manglerud kirke er det aldri stille. Det oppdaget jeg en dag det var Åpen kirke i høst.

Tekst: Birgitte Kessel

Foto: Maria Harlan

Det var ingen andre i kirkerommet, og jeg skulle sette meg ned noen minutter, senke skuldrene og kjenne på det jeg trodde skulle være stillhet. Men jeg hørte lyder fra biler som dundret forbi på E6 (jeg vet at mange har sterke meninger om akkurat dette støyet), fra biler og folk på parkeringsplassen ved Manglerud senter og fra barn og voksne og hunder langs Byggveien. Lys fra biler blinket inn vinduene. Først ble jeg litt irritert – er det aldri fred å få? Kan man ikke få litt stillhet i kirken liksom?

Men så minnet alt bråket meg om at det er sånn det er å være kirke. Ikke bare fordi den fysiske kirkebygningen står midt i vårt lokalsamfunn, men fordi mennesker som er kirka (som er viktigere enn bygningen) lever midt i dette. Vi er aldri isolert fra det som skjer i verden. Kirka eksisterer ikke i et vakuum, upåvirket av verdens bråk og kaos. Kirka skjer midt i bråket. Vi tror på en Gud som ble menneske i verden og livet sånn som det er. Så



Vi får være Jesu hender og føtter på skoler, arbeidsplasser, hjemme og andre steder vi lever våre liv. Nettopp der er Gud og den kirken som vi er sammen.

derfor kan ikke vi som tror på Jesus isolere oss fra samfunnet ellers, men heller involvere oss aktivt i det som skjer.

Kirka blir påvirket av verden, men kirka påvirker også verden. Selv om jeg verken liker kjøpesentre eller motorveier, så minner lyden av dem meg om at vi er kirke på et bestemt sted, der vi får være Jesus sine hender og føtter.

Det er vi både når vi samles i kirka, og når vi gjør ting ute i lokalsamfunnet vårt, slik som når noen i menigheten besøker de som ikke kommer seg så lett ut selv, eller slik som da noen av oss brukte en del tid utenfor Manglerud senter før jul.

Men like viktig er det at vi får være Jesu hender og føtter på skoler, arbeidsplasser, hjemme og andre steder vi lever våre liv. Det kan kanskje være kaotisk og bråkete, men nettopp der er Gud og den kirken som vi er sammen.

## Kirkeboka

### Døpte

Elias Femoen Celius  
Rozhan Isabelle Nymoen  
Erik Andreas Nymoen  
Daniel Appelgren  
Noah Fathi Nymoen  
Romeo Lionel Biribakken Halmrast  
Leo Gregory- From

### Døde

Kjell Arne Kvan  
Johannes Kirkhus  
Eva Sonja Margareth Larodd  
Björg Palma Riise  
Paul Charles Tarroruk Foote  
Frank Emil Kristoffersen  
Trond Rygh  
Kjell Ivar Sandahl  
Einar Karlsen  
Gro Phillipsveen  
John Håkon Johansen

## Min Salme



Av:  
**Christian Hille**

Åge Samuelsen var en helt spesiell person i norsk kristenhet. Fattiggutten fra Skien ble en av forrige århundrets mest markante predikanter og en av de mest omstridte. Han hadde en bakgrunn som gitarist i danseband og hele hans produksjon var merket av dette. Han spilte inn en rekke plater, og kunne ligge med flere album på hitlistene samtidig.

Teksten til 'O Jesus du som fyller alt i alle' laget han allerede i 1947, og i 1983 satte Egil Hovland melodi til den. Sangen kom inn i Norsk Salmebok i 2016, og det er den eneste av hans salmer som så langt er inkludert. Jeg kom bort i sangen ved en tilfeldighet; antagelig via et radioprogram, og det som fikk meg til å lytte var melodien og ikke minst en fin rytme. I slutten av 90 årene spilte jeg i et lite danseorkester og vi inkluderte melodien i vårt repertoar. Etter hvert fikk

jeg også tak i teksten og den slo meg som enkel og rett frem – en hyllest til Jesus – skrevet på et litt gammeldags språk.

Første vers viser komponistens lovprisning av Herren – det andre hans egen situasjon og lengsel etter Ham og tredje vers hans ønske om å være Herrens tjener og til slutt stå ved Hans side.

Jeg kjenner ikke mange salmer som på samme måte og i løpet av kun tre vers uttrykker så mye gudstro og på samme tid er enkel å synge. Melodien kan spilles i alle tempi – vårt lille orkester brukte den som beguine og den trakk mange folk til dansegulvet. Jeg tror ikke at en gammel 'spellemann' som Åge ville ha hatt noe imot det!

Personlig mener jeg at flere av hans sanger kunne ha fått plass i Norsk Salmebok – gode tekster med melodier som er enkle å synge.

### O, Jesus du som fyller alt i alle

*O, Jesus du som fyller alt i alle,  
som rik på miskunnhet og nåde er.  
Jeg lik Maria for din fot vil falle.  
For intet hvilested er skjønt som her.  
Min Frelser kjær, ditt skjønne navn jeg  
nevner.  
I fra mitt hjertets dyp jeg priser deg.  
Og alle tvilens mørke skyer revner.  
Din nådesol skal gjennomstråle meg.*

*Jeg er jo skjult i dine sår og vunder.  
Ditt ord nu er blitt lykte for min fot.  
Når du meg fører inn i prøvens stunder,  
din Hellige Ånd skal gi meg kraft og mot.  
La ilden alltid i mitt hjerte brenne.  
Fyll du meg mere med din kjærlyhet.  
Så jeg igjen kan andre sjeler tenne  
i brann for deg, som skjenker liv og fred.*

*Jeg intet annet ønske har på ferden,  
enn blott å være deg et ærens kar.  
At jeg må være lys og salt i verden,  
og skinne som en stjerne ren og klar.  
Du er mitt alt, O Jesus, du er livet.  
Hva enn meg møter, du min lovsang er.  
Du har jo himlens herlighet meg givet.  
I evighet skal jeg få være der.*

## Min tro



Av:  
**Bjørn Harald Hval Flobeek**

Gudstroen har betydd mye for meg siden jeg var barn. Jeg gikk på søndagskolen og hadde noe bibellesning på skolen. Jeg ble oppmuntret av foreldre og besteforeldre til å tro på Jesus. Siden konfirmasjonen har det vært godt å ha Gud som basis i livet mitt.

At Gud ble menneske gjennom Jesus har fascinert meg, og spesielt at Han tok straffen for all vår ondskap, sorg og bekymringer på seg, slik at vi mennesker ved tro på Ham ikke skal gå fortapt, men få evig liv hos Ham. Jeg har lenge følt stor taknemlighet for dette, og ønsker ikke å skuffe Ham ved å gjøre Ham imot.

Han gikk jo mange år her på jorden for å forkynne Guds ord til alle mennesker. Han gav oss gode løfter den gang som fortsatt består. Ved flere an-

ledninger gjennom livet har jeg støtt på vanskelige og vonde utfordringer. Da har det vært godt å henvende seg til Jesus for trøst og støtte. Mange ganger er jeg blitt minnet om bibelord som bærer i tunge tider.

Turer i skog og mark gir også tanker om Guds skaperverk. Alle undrene i naturen viser at Jesus er nær og virker blant oss i dag også. Skapelse foregår nærmest kontinuerlig. Det er trist å se hvordan menneskers grove utnyttelse av ressurser piner jordkloden.

Vi ser konsekvensene: kloden mister skog, dyr og insekter forsvinner. Resultatet er at klimaet har begynt å endre seg, med tap av matproduksjon som resultat.

Jeg er sikker på at Gud vil vi skal endre vår livsførsel i den rike delen av verden slik at alle skal få nok mat og et godt liv på jorden.

**ANNE LINE  
BEGRAVELSESBYRÅ**  
Jomfrubråtveien 85,  
1179 Oslo  
☎ 461 90 056  
post@annelinebegravelsesbyraa.no  
www.annelinebegravelsesbyraa.no  
*En verdig avskjed*



## Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff! Annen hver torsdag, kl 11.30 – 13.30. Programmet er variert og består av sang og musikk, dagens refleksjon, kåseri/foredrag og servering av smørbrød. Gratis adgang. Utlodning eller kollekt annen hver gang.

### Datoer:

**4. februar:** Vi synger med Maria. Sindre Eide,



Estrid Hessellund

**18. februar:** Anne Grimdalen – kunsten og kristentro. May Grimdalen. Utlodning.

**4. mars:** Har Gud forandret seg? – kirken har jo det. Gunnar Olvin, Stein Villumstad

**18. mars:** Livet er gjemt hos Gud. Tanker om død, sorg og håp. Erling Pettersen. Utlodning

**8. april:** Været – hva gjør det med oss? Bjørn Harald Flobekk

**22. april:** Kongen og dronningen av trekkspill.

Randi og Willy Rustad. Utlodning

**6. mai:** Henrik Wergeland. Liv og diktning. Hilde Hannah Buvik.

**10. juni:** Sommeravslutning

## Fellesskapskvelder Kl. 19:00

Kveldene blir organisert etter enhver tid gjeldende koronareglement. Det kan bety avlysninger. Følg med på Manglerud kirkes hjemmesider eller Facebook.

### Datoer:

**10. februar:** Foredragsholder: Svein Erik Skibrekk

Tema: Retreat

**24. mars:** Foredragsholder: Eigil Morvik

Tema: Hvem er Maria, og hvem har kirken gjort henne til?

**21. april:** Foredragsholder: Alf Kjetil Valgermoen

Tema: Kvinner i Bibelen

### Dato ikke bestemt (en Onsdag i mai):

Finn Folke Thorp, tekstforfatter og tonesetter Sigurd Engesnes inviterer til salmekveld i kirkerommet  
Tema: Tvilerens håp

# Gudstjenestelisten våren 2021

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerud våren 2021. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon om hvilke konsekvenser smittevernberedskapen til enhver tid har for gjennomføring av gudstjenester.

### 31. januar kl. 11:00

Såmannssøndag

Jer 20,7–9, Rom 10,13–17, Mark 4,26–34  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

### 7. februar kl. 11:00

Kristi forklarelsedag

2 Mos 3,1–6, 2 Pet 1,16–18, Mark 9,2–13  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

### 14. februar kl. 11:00

Fastelavnssøndag

Jes 53,1–5, 1 Kor 1,18–25, Joh 12,20–33  
Supersøndag med dåp og nattverd.

### 17. februar kl. 18:00

Askeonsdag

Jona 3,3–10, 2 Pet 1,5–11, Matt 12,38–42  
Askeonsdagsgudstjeneste med nattverd.

### 21. februar kl. 11:00

1. søndag i fastetiden

1 Mos 4,1–7, 1 Kor 10,10–13, Matt 16,21–23

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

### 28. februar kl. 11:00

2. søndag i fastetiden

1 Mos 3,8–15, Rom 5,17–19, Luk 7,36–50  
Misjonsgudstjeneste med dåp og nattverd.

### 7. mars kl. 11:00

3. søndag i fastetiden

Job 2,1–10, Ef 6,10–18, Mark 9,17–29  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

### 14. mars kl. 11:00

4. søndag i fastetiden

4 Mos 21,4–9, 2 Kor 5,18–21, Joh 3,11–16  
Supersøndag med dåp og nattverd.

### 21. mars kl. 15:00

Maria budskapsdag

Jer 33,14–17, Ef 1,3–6, Luk 1,46–55  
Gudstjeneste med nattverd. Fasteaksjon etter gudstjenesten.

### 28. mars kl. 11:00

Palmesøndag

Jes 56,6–8, Rom 3,21–26, Matt 26,6–13  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

### 1. april kl. 11:00

Skjærtorsdag

Jer 31,31–34, Hebr 10,19–25, Luk 22,14–23

Gudstjeneste med nattverd.

### 2. april kl. 11:00

Langfredag

Lidelsesberetningen fra Luk 22,39–23,46  
Gudstjeneste.

### 4. april kl. 11:00

Påskedag

Jes 52,7–10, Rom 14,7–9, Matt 28,1–10  
Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd.

### 5. april kl. 19:00

2. påskedag

1 Mos 45,1–15, 1 Pet 1,18–23, Luk 24,36–45

Gospelmesse i Lambertseter kirke.

### 11. april kl. 11:00

2. søndag i påsketiden

Jer 31,1–6 eller Apg 1,1–5, 1 Joh 5,1–5, Joh 21,15–19

Supersøndag og barnas påskefest og dåp og nattverd.

### 18. april kl. 11:00

3. søndag i påsketiden

Esek 34,23–31 eller Apg 3,12–21, Hebr 13,20–21, Joh 10,1–10

Gudstjeneste med bedehussanger og dåp og nattverd.

### 25. april kl. 11:00

4. søndag i påsketiden

Jes 43,16–21 eller Apg 9,1–19, Åp 2,1–7, Joh 13,30–35

Supersøndag med tårnagenter og speidere og dåp og nattverd.

### 2. mai kl. 11:00

5. søndag i påsketiden

1 Kong 17,8–16 eller Apg 2,42–47, Rom 12,1–3, Luk 13,18–21

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

### 9. mai kl. 11:00

6. søndag i påsketiden

## Kirke & Kultur

Datoer: 23. april, 21. mai og 18. juni

Kirke & kultur er et av de nyere tilbudene i Manglerud kirke. Tilbudet gjelder for alle, og foregår på dagtid. Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl er leder. Tre ganger i semesteret besøker vi et museum eller et annet kulturelt sted. Turene har hittil gått til både Nasjonalgalleriet, Dronning Sonjas kunststall, Bymuseet, Lunden kloster, Munchmuseet, Jødisk museum og Botanisk hage. En tur til Våtmarksenteret ved Østensjøvannet ble dessverre avlyst på grunn av været – men vi prøver igjen!

Vi har hatt gode omvisninger – og disse er inkludert i tilbudet fra menigheten. Som regel er det oppmøte i kirken. Her har vi en kort tidebønn, før turen går videre med T-banen. Så og si hver gang har vi tatt en kopp kaffe og noe å spise på egen regning. En gang hadde vi til og med lunsj på Theatercafeen!

Vår siste tur var i september i fjor; det var besøk i Munchmuseet og Botanisk hage. For å få inntrykk av dagen, og tilbudet om Kirke & kultur stiller vi følgende spørsmål til to av damene, som var med på turen:

1. Hva fikk deg til å være med på tur i Kirke & kultur?
2. Hvordan opplevde du dagen?
3. Hva slags program ønsker du deg mer av?

**Koronaforbehold!**

Følg med på nettsiden for oppdatert informasjon om arrangementene.



### Solveig Hansen

1. Det var på torsdagstreff jeg fikk høre om Kirke og kultur. Disse torsdagene har jeg fått høre fra mange som har reist mye, og forteller og viser film fra disse stedene. Det er lærerikt. Torsdagstreffene gir oss varmen og felleskapet som vi setter stor pris på. Jeg liker å være med på alle turene i Kirke og kultur som Anne Marie leder.

2. Vi hadde deilig vær hele dagen. Turen gikk til Tøyen der vi ble vist rundt på Munchmuseet av en flink guide. Hun fortalte om Munch og hans kunst – noe vi aldri blir lei av å se og høre om. Siden vandret vi rundt i den nydelige Botaniske hage, med alle de skjønne blomstene. Herlig tur var det!

3. Det overlater jeg til Anne Marie, som har god kontroll over det vi ønsker oss.



### Synnøve Albertsen

1. Jeg ble med på turen fordi det var en fin anledning til å komme seg litt ut, å møte noen andre og føle en tilhørighet, og også for å se litt kunst og natur

2. Dagen var veldig koselig. Jeg traff mange hyggelige og blide mennesker. Jeg trivdes fra første stund. Vi hadde en flink guide, og det var veldig mange fine naturmalerier av Munch som jeg ikke hadde sett før. Det var en fin opplevelse. Etter det hadde vi en god kaffepause før vi fikk oppleve Tøyenparken. Det var strålende vær, mange vakre blomster og fine planter. Jeg tok mange bilder, så rett som det er har jeg gode minner fra dagen. Jeg er veldig fornøyd med turen.

3. Både kunstutstillinger og dikterhjem er jeg veldig glad i. Jeg har også vært glad i å besøke forskjellige kirker, og har mange bilder herfra. Bare det å være sammen med hyggelige mennesker er godt. Det er blitt mye alenetid. I tillegg må jeg si at det har vært fine Torsdagstreff.



## Forbønngudstjenester

Vi tror forbønn er viktig – derfor skal forbønn tilbys helt konkret også i gudstjenestene våre. I forbønngudstjenestene får alle mulighet til å komme opp til alterringen, eller på første benk, og bli bedt for. Forbønn er en mulighet til å ta i mot kraft, styrke og velsignelse. Vi får invitere Gud inn i livet vårt. Midt i vanskeligheter og sykdom kan vi be om å få overgi oss i Guds hender. Forbønn kan forandre deg og livet ditt. Varmt velkommen!

For oppdatert informasjon om arrangementer, se kirkens nettside.

Datoer: 24.januar, 9.mai

### Ønsker du å bli bedt for?

I enkelte perioder eller situasjoner i livet er det godt å vite at

noen ber for oss. Det kan være en lettelse å slippe å gå alene med bekymringer for mennesker vi er glad i eller forhold vi synes er vanskelig. Har du et bønnemne, kan du sende det til [forbonn.manglerud@yahoo.no](mailto:forbonn.manglerud@yahoo.no). Emnene behandles konfidensielt.





# Fastetiden - tid for påfyll

Faste kan handle om fordypning i tro og liv. Gjennom seks onsdagskvelder med variert innhold inviteres du i denne fastetiden til å være med på en spennende reise i musikk, fortellinger, bønn og velsignelse, til påfyll og inspirasjon.

Tekst: Kjetil Hoel Hauge

Foto: Ellen Lande Gossner

Hver onsdag kveld i fastetiden, fra askeonsdag og frem til og med onsdag før påske, inviteres du til spennende kvelder i Manglerud kirke kl. 18.

**Gratis entré og kollekt ved utgang.**

**Hjertelig velkommen!**

## Programmet er som følger:

**17. februar** blir det Askeonsdags-gudstjeneste med nattverd.

**24. februar** blir det Musikkandakt med overskriften: Han som ser deg som du er. Vi tar utgangspunkt i salmen «Herre, når din time kommer» (nr. 510 i salmeboka) og knytter bibelord og tanker til denne.

**3. mars** blir det Musikkandakt med pianist Bernhard Greter: «Nordlys gjennom flygelet».

Musikkandaktene varer i ca. 50 minutter og består i tillegg til musikk av tekstlesning, en liten andakt, bønn og velsignelse.

**10. mars** blir det Temakveld om Hans Nielsen Hauge, i anledning Hauges 250 års-jubileum med professor Knut Dørum.

**17. mars** blir det Fortellerkveld om Josef fra Det gamle testamentet med Helga Samset og musiker Jonas Kilmork Vemøy.

**24. mars** blir det i samarbeid med Fellesskapskvelden foredrag med prost Eigil Morvik om temaet: «Hvem er Maria, og hvem har kirken gjort henne til?»

Sammen med musiker Jonas Kilmork Vemøy, forteller Helga Samset om Josef fra Det gamle testamentet.



## Omtale av de to forestillingene:

### Temakveld om Hans Nielsen Hauge 10.mars

I anledning at det er 250 år siden Hans Nielsen Hauge ble født, har vi invitert historieprofessor Knut Dørum fra Universitetet i Agder til å holde et foredrag om denne markante skikkelsen i norsk historie. Dørum gav i 2017 ut boken «Hans Nielsen Hauge – fra samfunnsfiende til ikon». Hauges liv er fortellingen om bondesønnen som ble forkynner, forfatter og til og med fengslet for å ha utfordret prestenes monopol på forkynnelse og handelsmennenes monopol på handel. Dørum kaster nytt lys over Hauge som både som en tradisjonsbærer og som en som moderniserte Norge. Hauge ble sett på som en opprører i sin tid, men senere som en foregangsfigur – en mann som har hatt stor betydelse for det moderne Norge

Knut Dørum har skrevet en rekke artikler og bøker som til sammen dekker temaer som statsutvikling, politisk kultur, jordeiendomshistorie, husmannsvesen, byhistorie og generell lokalhistorie, og som kronologisk spenner fra vikingtid og middelalder til 1800- og 1900-tallet.

Hans forskning i de senere år har hatt tyngdepunktet i temaer som demokratisering og politisk kultur i Norge på 1800-tallet, byhistorie på 1700- og 1800-tallet og utbyggingen av den moderne norske kommunen etter 1945.

### Fortellingen om Josef 17. mars

Sammen med musiker Jonas Kilmork Vemøy forteller Helga Samset om Josef fra Det gamle testamentet. Det er en lysende historie, som utforsker søsken- og familierelasjoner med en høy himmel over seg. Tilgivelsens og nådens nødvendighet i nære relasjoner gis et ansikt hos Josef, som lett kan ses som en forløper til Kristus.

Helga Samset er en av Norges mest erfarne fortellere, Jonas Kilmork Vemøy en av våre fineste jazzmusikere. I 2016 - 2018 reiste de landet rundt i kirkene med fortellingen om Jakob og broren Esau, utviklet til refromasjonsjubileumet, med konfirmanter som målgruppe. «Josef» er oppfølgeren.

Sagt om forestillingen Josef: *“Vi ble kjent med Josef på en helt ny måte! Fortellingen og musikken skaper et fantastisk rom for innlevelse. Vi var med ned i brønnen, inn i Egypt, vi kom nær Josef og brødrene hans. Forestillingen er gripende og sterk - den anbefales!”*  
- Vigdis Hartberg Buhagen, Nedre Eiker menighet