

Manglerunden

Lokalblad for Manglerud menighet

Nummer 4/2020 • Årgang 52



3 Vi tar i bruk ny liturgi for barna

Ellen har laget en ny liturgi som barn kan forstå og delta i. Nå er barna med å hoppe, synge og danse til sin egen liturgi.



4 Jentedag på isen

17.oktober arrangerte Manglerud Star jenteskøyte dag. Et arrangement for alle jenter i aldersgruppen 6-13 år uansett ferdigheter fra før. Neste jentedag er 21.11.



6 Ønsker alle velkommen!

Frivilligsentralen har en rekke spennende arrangementer, verksteder og treningstimer iløpet av en uke! Ta en titt for å se programmet og Marianne og teamet sine planer og fokusområder fremover.

Siste nytt om koronasituasjonen: Korona-begrensningene som ble innført 5.november vil påvirke bl.a. gudstjenester og andre arrangementer. Se www.kirken.no/manglerud for oppdatert informasjon vedrørende situasjonen.



16 Årets advents- og juleprogram

Her finner du kalenderen som gir deg oversikt over hva som skjer av gudstjenester, konserter og opplegg for barna i Manglerud kirke i advents- og juletiden! Du er hjertelig velkommen!

DIN LOKALMEGLER



PRIVATMEGLEREN
PANORAMA MANGLERUD

Enebakkveien 203, 0680 Oslo • Tlf. 22 30 28 00
manglerud@privatmegleren.no • privatmegleren.no/manglerud

Redaktør:
Maria Harlan

Bidragstere i dette nummeret:

Maria Harlan
Kjetil Hauge
Birgitte Kessel
Kamilla Lunde
Else Storaas Vatne
Stein Villumstad
Ellen Tveita
Anne Marie Lofthus Hindahl

Design: Maria Harlan

Distribusjon: Johnny Hagen

Opplag: 6 500

Trykk: Østfold trykkeri

Utgiver: Manglerud menighet

Byggveien 10, 0680 Oslo

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

Ønsker du annonse hos oss?

Ta kontakt på e-post:

manglerunden@gmail.com

Priser:

Helside: 3500 kr

Halvside: 2200 kr

Kvartside: 1550 kr

Rubrikk: 500 kr

Menighetsrådsleder:

Deilig er jorden



Bare å høre tekstlinjen over får det vanligvis til å krible skikkelig i magen. Er det en sang som lyser av julestemning og forventning, så er det denne!

Akkurat nå kjenner jeg hverken på kribling eller tilløp til julestemning. Med hverdagen som den er og de innstrammede restriksjonene som kom i oktober, kjenner jeg heller på en litt nervøs kløe. Det er en usikkerhet rundt hvordan jula egentlig blir i år.

For ting blir ikke helt som de pleier. Juleverksted med 200 elever på jobb lar seg ikke gjennomføre, fullstappede kirkekonsserter er ikke et alternativ og stua full til grøttest er heller ikke en god idé akkurat nå.

Men; jul - og julestemning - blir det likevel! Elevene skal få laget både dorullengler og litt skjeve julestjerner, jeg skal få frysninger av minst en versjon av "O Helga natt" og vi skal spise grøt og drikke gløgg, selv om det ikke blir like mange tallerkener å vaske opp når gjestene har gått.

Og det aller, aller viktigste står uansett fast. Grunnen til at vi feirer og pynter og synger. Det lille barnet, den store frelseren som kom til jorda. Det kan ingen pandemi noen gang ta fra oss!

Hvordan desember blir i kirka avhenger som alt annet av situasjonen i resten av samfunnet. Vi legger både a-, b- og c-planer. Men; min favorittgudstjeneste over alle - julaftengudstjenesten - gjør vi alt vi kan for å gjennomføre. Med tre gudstjenester; kl. 13.00, 14.30 og 16.00, påmelding på forhånd og nødvendig avstand, skal vi på en trygg måte ringe julen inn sammen. Jeg gleder meg hvert fall til å synge Deilig er jorden og kjenne den gode julefreden senke seg.

Til da får vi følge rådene, sende avstandsklemmer og ta godt vare på de rundt oss - så håper jeg vi sees i Manglerud kirke i advent- og juletida!

Kamilla Lunde, menighetsrådsleder

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"





Kirkerommet i Manglerud yrer av aktivitet under Supertirsdagen der den nye liturgien ble presentert. Foto: Erlend Berge

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



– Jeg kan være god og snill – får det ikke alltid til... I Manglerud kirke synger, hopper og danser ett- til seksåringene sin egen liturgi. – Jeg vil at selv de minste skal ha en liturgi de kan forstå – og delta i, sier Ellen Tveita.

Tekst: Lars O. Flydal

– Vi har ekskludert barn i førskolealder fra en meningsfull deltagelse i liturgien vår, sier menighetspedagog Ellen Tveita, som mange vil kjenne fra mer ikke-liturgiske sammenhenger, under artistnavnet Ellen Miles.

– Når vi inviterer små barn og deres foreldre til familiegudstjenester, frustrerer det meg at flere av de fine leddene i gudstjenesten er umulige å forstå og delta i for barna. Det er ikke mangel på godvilje, og ekskluderingen er langt fra gjort med viten og vilje, men den tradisjonelle liturgien treffer ikke disse barna, sier Tveita.

Liturgi for barn

Nå har Tveita gjort et forsøk på å fylle noe av dette huller ved å oversette noen av de faste leddene i liturgien.

– Små barn har ikke et begrepsapparat som inkluderer fraser som «miskunne deg». De må få bruke ord de kjenner igjen fra sin hverdag, støttet av tegn eller bevegelser.

Målet er at oversettelsene skal støtte opp under, og skape en god overgang til de ordinære leddene i liturgien, og at det skal bygge opp under et godt selvbilde – og gudsbilde.

– Det er flere som har et anstrengt forhold til syndsbejennelsen for eksempel. Men det trenger ikke være sånn. Syndsbejennelsen kan være en hjelp til å senke skuldrene - her er jeg bra nok som jeg er. Og den ansvarliggjør oss, og minner oss om at Gud bryr seg om dem vi eventuelt har såret. Det har vært viktig for meg å lage en syndsbejennelse som kan gi barn en gryende forståelse av alt dette, slik at de får et godt forhold til den ordinære syndsbejennelsen senere.

Myldring

Drøyt 50 mennesker, med smått og stort, setter seg på stoler med korona-avstand rundt på kirkegulvet i Manglerud kirke. Vi er ikke langt ute i Kyrie før myldringen tar til, og kirkerommet ligner mer på en forsøksarena for en kaosteori. Ellen Tveita leder an og barna hopper og danser, flere og flere løfter armene på riktig tidspunkt, og noen av de eldste henger seg med på de liturgiske frasene.

– Det begynner med bevegelser, så kommer ordene etter hvert, forteller Ellen Tveita.

– Selv voksne sliter med noen begreper i liturgien vår, men når barna får

tekster om «å være god og snill – får det ikke alltid til», vil de fort henge seg på, mener hun.

Søndag var hun på familiegudstjeneste med datteren Sofie (5).

– Hva var det morsomste i kirken i dag, spurte jeg henne på vei hjem. Da løftet hun armene og sang en av strofene fra syndsbejennelsen. Da har vi gjort noe riktig, mener mor.

Resten av artikkelen følger i nr.1 2021.

Kontakt kirken

Daglig leder Ole Kjetil Bø (ob679@kirken.no), Sokneprest Kjetil Hoel Hauge (kh362@kirken.no), Kapellan Anne Marie Lofthus Hindahl (ah288@kirken.no), Kapellan Birgitte Kessel (bk298@kirken.no), Trosopplæringsleder Ellen Tveita (et763@kirken.no), Kantor Sophia Blum (sb539@kirken.no), Ungdomsarbeider Eva Thingbø (evathingbo@gmail.com) Trosopplæringsmedarbeider Ingrid Fantoft: ingridfantoft@hotmail.com og kirketjener Johnny Hagen (jh879@kirken.no).

Tlf: 23 62 99 40

Nettside: kirken.no/manglerud

Menighetsrådet: Kamilla Lunde (kamillalunde@gmail.com), Helge Vatne (hvatne@hotmail.com).

Jentedag på isen

Lørdag 17. oktober var Manglerudhallen full av jenter som fikk prøve seg på isen. Det er et GRATIS tilbud for alle jenter mellom 6-13 år.

Av: Maria Harlan

Foto: Lisbeth Halvorsen

Det var mange nye jenter som deltok i tillegg til jenter som allerede spiller i klubben. Det var 24 deltakere, et oppmøte klubben var veldig fornøyd med. På grunn av den pågående korona situasjonen vil klubben fortsette med å ha et maks antall plasser. Det vil og være påmelding til arrangementer og lignende som klubben arrangerer.

– For to år siden arrangerte vi jentehockeydag, da hadde vi 70 deltakere. Det er helt klart en interesse og behov for et eget jentetilbud.

Ønsker å overføre gleden

Ina (trener) og Rebekka (trener) understreker at det viktigste med jentedagen er å overføre gleden ved å stå på skøyter og å bli trygg på isflaten.

- Det var viktig for oss å tilpasse øvelsene etter nivå og dele opp grup-

pen. Cirka halvparten av jentene som deltok spiller allerede i klubben på aldersbestemte lag.

Gi jentene en arena

Jentedagen er et eget arrangement for jenter i alderen 6-13 år som ønsker å lære seg å gå på skøyter og etter hvert spille hockey. Manglerud Star ønsker å gi jenter en arena hvor de kan oppleve lek, mestring, glede og være en del av et fellesskap. Forskning har vist at hockey er "verdens beste barneidrett" fordi den innebærer balansetrening, koordinasjon og utholdenhet.

– Det er helt fantastisk at vi har fått til dette i Manglerud Star og vi gleder oss enormt mye til fortsettelsen.

Eget tilbud til jenter

Målet med arrangementet er å gi et eget tilbud til jenter i Manglerud Star hockey. Tidligere har hockeyen fokusert mye på guttene. Ina forteller at som tidligere hockeyspiller har hun sett viktigheten av å kunne tilby et eget tilbud til jenter. Tilbudet er viktig



Ina Andersen er 35 år og har verv som trener i Manglerud Star. Hun er tidligere hockeyspiller i Vålerenga og Jordal.

for likebehandling, inkludering, samhold og for rekrutteringen.

Manglerud Star tror at jenter i større grad deltar når det finnes et eget tilbud. Det sosiale er kanskje spesielt viktig på jentesiden.

– Vi må ta innover oss at jenter og gutter ofte er forskjellige når det kommer til idrett. Jentene er gjerne mer opptatt av om venninnen er der og synes idrett er gøy fordi det er en sosial arena. Lidenskapen for idret-



Johnny Bruun avslutter jentehockeydagen med "MS GO, MS GO, MS GO GO GO GO".

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





Til venstre øver Rebekka Abrahamsen og jentene på å gå ned og opp på knærne i fart for å styrke balansen på skøytene. Til høyre motiverer Rebekka jentene under hinderløype på isen.

ten kommer gjerne etter hvert. Det er ikke ensbetydende at det er slik, men jeg tror at nøkkelen er å kunne tilby jentene egen istid. Både jeg og Rebekka har spilt aktivt tidligere og satsingen og tilbudet på jentesiden har vært for dårlig.

– Det har gradvis blitt bedre og klubbene har blitt flinke, men jeg mener at vi alltid kan bli bedre innenfor barneidretten. Det er skjedd enormt mye siden jeg var aktiv hockeyspiller.

Mange gode forbilder

Mange av de kvinnelige hockeyspillerne spiller i dag i Sverige og nivået i kvinner elite er høyt. Det er etablert aldersbestemte landslag på jente/kvinnesiden som er med på å bidra til at jentene kan ha ambisjoner og målsetninger innenfor idretten. Jente/damehockeyen har mange gode forbilder for yngre barn i tillegg til vårt eget A-lag i Manglerud Star.

Takknemlige for all hjelp

Manglerud Star begynte forarbeidet til jentehockeydagen i våres. På grunn av koronasituasjonen ble det litt forsinkelser i planleggingen, møtetreffpunkter og gjennomføring av dagen. Pandemien har satt noen begrensinger med maks antall barn på isen og smittevernsreglene krever flere mennesker i sving.

– Vi er takknemlig for all hjelp vi får av foreldregruppen i Manglerud Star. Vi har fått god hjelp av Rune Molberg og Thea Klem (jentansvarlig i MS) i styret, og lagleder Cathrine Kråkenes har gjort en formidabel innsats.

Neste jenteskøytetag

Neste jentehockeydag i Manglerud Star vil arrangeres lørdag 21. november kl. 11.00-12.00 dersom smittevernsreglene tillater det. Det er også planlagt en jentehockeydag søndag 13. desember kl. 11.00-12.00.

Informasjon om gjennomføring og påmelding vil profileres på www.mshockey.no og på sosiale medier. Etter gjennomføring av denne dagen vil Manglerud Star starte opp med egen jentetrening hver uke.

Per i dag er det ingen fast treningstid for jentene, men fra uke 48 vil MS tilby en time trening for kun jenter.

Flest mulig - lengst mulig

Manglerud Star ønsker å få med seg flest mulig jenter - lengst mulig. Klubben vil fokusere på inkludering, glede, mestring, utvikling av ferdigheter og samhold.

– Vi er opptatt av at barn skal kunne delta i idretten uavhengig av foreldrenes ressurser, og at barna skal kunne delta og prøve ut flere idretter i løpet av barne- og ungdomstiden.

Manglerud Star har mottatt øremerkede midler fra Norges idrettsfor-


bund og økonomiske oppstartsmidler fra Opsahlfondet for at alle barn skal kunne delta. Dette gjør at klubben kan handle inn litt utstyr til utlån og egne treningsdrakter.

Håper du blir med på laget

Ina og Rebekka (trenere) har tidligere spilt hockey, bidratt på hockeyskole og trent aldersbestemte lag. Med denne bakgrunnen vil de utfylle hverandre på en god måte. Manglerud Star er heldige som har engasjerte a-lags spiller. De bidrar og deltar på isen med jentene. Noe jentene synes er stas. Ved spørsmål kan lagleder Cathrine Kråkenes kontaktes.

– Vi gleder oss til fortsettelsen og håper du blir med oss på jentelaget!

Følg med på Manglerud Star hockey sin hjemmeside og følg oss gjerne på vår Instagramkonto:

 [Manglerud_star_supergirls](https://www.instagram.com/Manglerud_star_supergirls)





Et sted for **absolutt** alle

– Manglerud frivilligsentral skal være et hyggelig sted å være for alle i nabolaget, uten at det er noe krav til prestasjon, sier daglig leder Mariann Staxrud Utstumo.

Av: Maria Harlan

Manglerud frivilligsentral skal være et samlingssted for hele nærmiljøet og målgruppen er alle i alderen 0-110 år. Nærmiljøet er Høyenhall, Abildsø, Ryen, Rognerud og Manglerud.



Fokus-områder

I november og desember har vi folkehelse og treningssprosjektet. Her har vi fått ekstra midler fra Oslo kommune for å gjenomføre det. Det er kanskje noen som

Mariann er daglig leder av frivilligsentralen. Hun brenner for å skape et trygt og godt samlingssted.

har blitt litt mer inaktive gjennom koronaperioden, så her ønsker vi å

gi folk en mulighet til å komme litt i gang med trening eller komme i bedre form. Sentralen har et stort fokus på smittevern og er strenge på å holde avstand og med spriting. Målet er å holde FS åpen uten smitte. Det er en daglig jobb der alle må hjelpe til.

Fra nyåret

Fra januar er det første fokuset å få med flere folk. Mariann vil også få med de som er opptatte med jobb og studier på dagtid.

– Vi vil jobbe for åpent på onsdag-skvelder. Og vi vil ha fokus på å utarbeide et tilbud som slår an for menn.

Litt terskel første gang

Det er mange som har sagt at terskelen for å ta den første kontakten har vært litt høy, men så har de gjort det likevel. Også trives de kjempegodt og har virkelig fått seg et miljø.

– Alle som bor i nærmiljøet er velkommen til å bruke sentralen, sier daglig leder, Mariann Staxrud Utstumo.

Aktiviteter

Det er et stort lokale med plass til flere typer aktiviteter. Lokalet har gode muligheter for sosiale aktiviteter, arbeidsverksteder og kursvirksomhet. Hvis du har en god ide, er du hjertelig velkommen til å sette i gang en aktivitet. Her er en oversikt over alt som skjer på sentralen per i dag.

Ta en titt på programmet

Mandag

Kl. 11-12 Styrketrening for damer

Vi kan fint trene sammen fordi alle øvelsene kan gjøres lettere eller tynge. Vi jobber på tid, så man tar i det man orker selv. Passer for alle aldersgrupper. Vi trener kjernemuskulatur, mye bein. Husk innesko!

Kl. 12:15-13:30 Språkkafe

For alle som ønsker å bli bedre i norsk. Aktiviteten ledes av to frivillige. Det er mange unge som deltar fra alle forskjellige land.

Kl. 13 Tur og søppelplukking

For alle som har lyst til å gå tur på dagen. Samtidig tar vi med oss en søppelpose, hansker og klype og gjør det fint i nærområde. Møt opp på frivillighetssentralen. Ingen påmelding.

Kl. 16 Felles middag

(Ops: Siste mandagen i måneden) Vi lager middag sammen og spiser sammen. Koster 50kr (valgfri betaling).

Kl. 18-20 Åpent hus

Du kan komme å trene, lese en bok, se på tv, treffe naboen, skravle - gjøre det man vil. Vi har et fantastisk treningsrom her som man kan ta i bruk.

Andre tjenester & prosjekter

Gaveprosjektet

Vi begynner å dele ut julegaver i slutten av november. Da kan du komme å hente gratis julegaver til barn og ungdom. Hvis barnet ditt er invitert i bursdagsselskap, kan du få en gratis gave.

Følgetjenester

Hvis du trenger hjelp til noe, følge til lege, frisør el. Du kan ringe hit hvis du trenger hjelp til noe.

[6 Manglerunden]

Treningsrom

Treningsrommet er åpent i åpningstiden til frivillighetssentralen som er fra 10-15 hver dag. Se an aktiviteten som pågår (ikke mulig når det er yoga eller for menn å komme når det er styrketrening for damer)

Hent deg bøker

Vi har mange bøker du kan komme å få. Det er helt unødvendig å gå på butikken.



Bilde venstre: Yogatrening i full gang! Deilig å roe ned en fredag med disse øvelsene fra vår dyktige instruktør.

Bilde midten: Styrketrening for damer (øverst). Gamingrommet er åpent på fredager kl. 15-20 (nederst).

Høyre rekke: Syverkstedet er åpent den 2. lørdagen i måneden fra 12-15.

Tirsdag

Kl. 10-12 Datahjelp

Her kan du få hjelp til hva det måtte være på datamaskin, ipad eller andre elektroniske gjenstander. Om det er å skrive en søknad, logge seg inn å betale regninger på nettbank, lære seg facebook - hva som helst. Frivillige hjelper til. Bare å møte opp.

Kl 13-19 Treningsprosjekt

Åpent for å komme å trene. Vi har mange ulike tilbud, forskjellige fra gang til gang. Blant annet gratis PT-timer, ulike gruppetreninger og kurs (treningsveiledning, billig og sunn middag, viktigheten med å trene hjertemuskelen og andre muskler). Husk innesko!

Onsdag

Kl. 11-12 Trening for 60+

Både styrke, balanse og kondisjon. Husk innesko!

Kl. 14-16 Håndarbeidsgruppe

Her kan man strikke, bruke symaskiner og drive med andre typer håndarbeid. Det er opp til deltakerne for hva man skal gjøre. De som leder gruppen kan veldig mye, så her kan du få sjansen til å lære noe nytt innen håndarbeid.

Torsdag

Kl. 11-12:15 Intervalltrening

Roing, sykling, boksing og løping mm. Ganske tøff trening for både damer og menn. Alder ca. 20-65 år. Husk innesko!

Kl. 12:30-14:30 Boksirkel

(Ops: Hver andre uke)
Gruppen blir enig om en bok som man deler opp i f.eks. tre deler. Til neste gang skal man ha lest avtalte sider. I møtene diskuterer vi innholdet og hva det betyr. Det blir veldig fine samtaler om boka. Åpent for alle. Per i dag er det fullt. Følg med for ledig plass.

Fredag

Kl. 10:30-11:45 Yoga

Vi har en erfaren yogainstruktør som brenner og ånder og lever for yoga. Damer og mann i alle aldre og nivåer kan delta.

Kl. 13-15 Kake og bordtennis

Her kommer folk med barn og barna kan komme etter skolen og være med på å spille bordtennis. Noen ganger arrangerer vi turneringer. Da er det gjerne både unge og gamle med. Vi spriter racketene etter bruk.

Kl. 15-20 Gaming

Vi har fått mange nye spill. De som ikke får plass i gamingrommet kan drive med playstation på en stor TV eller bruke VR-briller.

Lørdag

Kl. 12-15 Syverksted og redesign

(Den 2. lørdag i måneden)
Ta med deg klær du vil sy om eller reparere. Det er symaskiner og folk som er flinke med symaskin. Det er også litt stoffer her, hvis du vil lære deg å sy. Noen ganger er det ulike temaer som kan være aktuelle.

Søndag (kun november)

Kl. 11-14 Treningsprosjekt

Samme tilbud som på tirsdager. Se på våre facebook-sider Manglerud Frivilligsentral

Åpningstider:

Mandag: 10-15 og 18-20

Tirsdag, onsdag, torsdag: 10-15

Fredag: 10-20

Adresse: Enebakkveien 158D
(gamle Mor Ingers).



Manglerud
frivilligsentral

[7 Manglerunden]



Aktiviteter for barn og ungdom

Manglerud kirke har tilbud for barn og unge i alle aldersgrupper! Nedenfor kan du lese om hvilke tilbud som arrangeres i perioden frem til neste nummer av Manglerunden. Mer info legges ut på nettsidene våre.

OBS!

Grunnet smittesituasjonen i Oslo har flere aktiviteter for barn og unge dessverre måttet avlyses. Noen grupper samles digitalt på Zoom inntil videre. Følg med på menighetens nettside og Facebook side for oppdateringer.

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 3.jan, 17.jan og 14.feb.

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 er avlyst inntil videre, men følg med på Facebook siden til Manglerud kirke, for der legger vi ut fine Babysang videoer!

Supertirsdag

Kl. 16.45-18.00 annenhver tirsdag

- **Kirkemiddag kl 16.45-17.30**
For familier med barn som er påmeldt en av aktivitetene nedenfor. 30kr per pers. Avlyst inntil videre.

- **Knøttesang kl.17:30-18:00**
For barn 1-3 år som liker å synge! (I følge med foresatte.) Vi samles digitalt på Zoom frem til jul. Send e-post til et763@kirken.no for å få zoom-link!
- **Supersang kl 17.30-18.00**
For barn fra 4 år og til og med første klasse som liker å synge! Påmelding kreves grunnet Korona. Send e-post til ingridfantoft@hotmail.com.
Datoer: 1.des, 15.des, 19.jan, 2.feb, 16.feb
- **Triangelklubben kl. 17.45-19.15**
I kirkekjelleren for barn fra 2.-5. klasse. Avlyst inntil videre.

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 fram til jul. Datoer er 20.nov og 4. des. Ta kontakt med ansvarlig: Randi Høgh, randi.hoegh@sognaes.com for å få zoom-link!

Følg med på nettsidene våre for info om vårens datoer.

Adventsløype

En morsom aktivitet for hele familien! Fra første søndag i adventstiden finner dere poster rundt kirken med oppgaver som må løses. Postene er merket med refleks, så kom gjerne når det er mørkt og let med lommelykt! På en av postene finner dere ut hvordan dere kan bli med i trekningen av morsomme premier!

Menighetens julefest

Søndag 3.januar kl.11 inviterer vi til julefest! Etter en hyggelig familiegudstjeneste serverer vi god mat, og vi får besøk av tre vise menn som har med godteposer til barna. Grunnet smittesituasjonen er det begrenset plass på opplegget etter gudstjenesten, så her er det førstemann til mølla som gjelder. Send en epost til post.manglerud.oslo@kirken.no for å melde på deg og dine.

Dåpsfest for alle med barn som ble døpt i 2020

Søndag 17.januar kl.11 inviterer vi til dåpsfestgudstjeneste. Alle med barn som ble døpt i 2020 er spesielt invitert, og det blir innslag fra babysang. Vi markerer dåpen og



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 om gir rom for og utforske hva livet er, hvem Gud er og hvem du selv er. Konfirmasjonstiden skal gi rom



for tro og tvil, for usikkerhet 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 funksjons-evne. Ved behov for individuell tilrettelegging – ta kontakt med kirken!

Påmelding skjer på 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

Hjertelig velkommen som konfirmant i 2021!

delers ut dåpskorsene som henger på dåpstreet bakerst i kirkerommet.

Fastelavensfest for førsteklasinger

Søndag 14.februar kl.11 inviterer vi til fastelavensfest i kirken, og førsteklasinger er spesielt invitert! Super-sang deltar, og vi får tips og inspirasjon til hvordan vi kan markere fastetiden hjemme og bidra i Kirkens Nødhjelps viktige arbeid.

Dette er en spesiell tid grunnet smittesituasjonen i Oslo, og endringer kan derfor forekomme. Vi anbefaler å følge med på nettsidene våre, der vi legger ut info om eventuelle endringer: www.kirken.no/manglerud.



Gunnar Ruud
CATERING - SELKAPSMAT



La oss komme med maten, og du kan sitte ned og nyte festen sammen med gjestene dine.

Vær trygg på at du får en fin matopplevelse når maten leveres av Gunnar Ruud Catering AS.

www.gunnarruud.no
Tlf. 23 30 25 00

Gunnar Ruud
Norderhovgt. 7 - 0654 Oslo

MÅL 3 GOD HELSE

Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder

«God helse handler om å sikre rettferdig og lik tilgang til grunnleggende helsetjenester, særlig for mennesker nederst på den sosiale rangstigen» kommenterer «Bærekraftsboka, FNs bærekraftsmål i lys av kristen tro».

Tekst: Stein Villumstad

Illustrasjon: Bærekraftsboka

Hva med helsetilstanden i

Østensjø bydel?

Bydelsoverlege Anita Jeyanathan sier til Manglerunden at helsetilstanden i Østensjø bydel er på gjennomsnittet for Oslo. Noen del-bydeler har større utfordringer enn andre, spesielt knyttet til familier som strever økonomisk og med sosial tilhørighet. Erfaringen er at psykiatri, psykiske plager, rus-avhengighet og muskel-skjelett plager er nært knyttet til sosio-økonomiske utfordringer. Bydelsoverlegen framhever at tilbudet til de som strever med disse utfordringene er godt utbygd i Østensjø. Skolene, helsesentrene og sosiale treffsteder er viktige kontaktaenaer.

«Ikke alle klarer å søke hjelp, men vi håper at våre bestrebelser på å ha en lav terskel for å være tilgjengelig vil ha positive resultater» kommenterer Jeyanathan, og fortsetter: «Vi ser med glede at helsestasjon for barn og unge benyttes, og oppfordrer alle som arbeider med barn og unge å anbefale denne tjenesten.»

Enslige eldre opplever ofte psy-

[10 Manglerunden]

kiske utfordringer og ensomhet. Bydelsoverlegen anbefaler eldre å benytte seg av treff-sentrene, treningsgruppene og de frivillige tilbud for seniorer. Hverdagsmestring er et viktig stikkord. Hun viser til en spesiell satsing for å forebygge fall- og bruddskader hos eldre over 65 år. Bydelens tjenester kan komme på hjemmebesøk for å gi råd om hvordan hjemmeulykker kan unngås og for å iverksette nødvendige tiltak. Fastlegen kan utføre en fallutredning for å finne bakenforliggende medisinske årsaker til fall. Antall hoftebrudd er for eksempel redusert med 40 prosent Bydel Østensjø og Nordstrand i løpet av satsingsperioden.

Koronapandemien har utvilsomt også preget vårt nærmiljø. Anita Jeyanathan har registrert at vi har hatt en kraftig stigning av smitte utover høsten, mye forårsaket av tilstelninger og sammenkomster. Gode systemer for testing, isolasjon, smittesporing og karantene (TISK-strategien) er på plass, og hun mener vi sammen kan håndtere pandemien inn i vintermånedene.

Grupper med spesielle utfordringer?

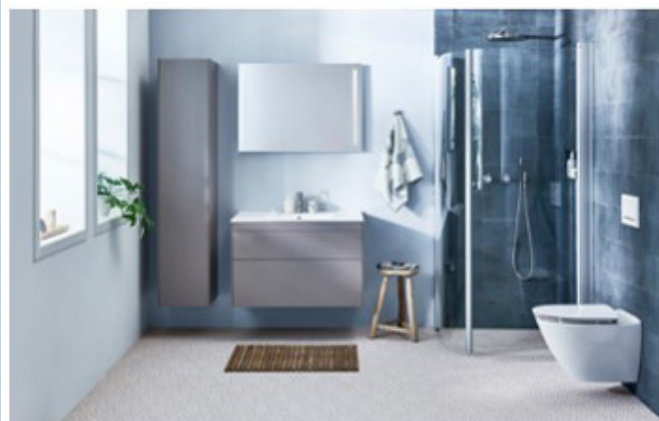
Helse er nært knyttet til hvor vi bor, sosioøkonomisk status, utdanning, arbeid, kjønn og alder, språkkunnskaper, helsekompetanse og kulturell og religiøs tilknytning. Enkelte kulturer har en helseforståelse som avviker fra en biomedisinsk forståelsesmodell. Heidi Olsen, knyttet til Faggruppe for migrasjonshelse i Helseetaten i Oslo, påpeker overfor Manglerunden at helse-



forskjellene varierer både mellom ulike innvandrergupper, og innad i innvandrerguppene. «Forekomsten av livsstilssykdommer er høyere blant enkelte innvandrergupper enn i befolkningen ellers. Blant annet kan kombinasjonen av endrede matvaner i et nytt land og dårlig råd være medvirkende årsaker.»

I Oslo er det mange som bærer med seg traumatiske opplevelser fra krig og konflikt. Tall fra levekårsundersøkelsen blant innvandrere viser at dobbelt så mange innvandrere rapporterer om psykiske plager sammenliknet med den øvrige befolkningen, men det er stor variasjon i landbakgrunn. Risikoen for psykiske plager er knyttet til lavere sosioøkonomisk status, at man opplever forskjellsbehandling på grunn av innvandrerbakgrunn, språkbarrierer og andre negative livshendelser.

Likeverdighet i tjenestetilbud, og inkluderende fellesskap i aktiviteter som er tilpasset den enkeltes forutsetninger er viktig. Helsestasjonen, skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom er tjenester som har likeverdighet i fokus. Heidi Olsen vektlegger



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

Surstoffveien 5, 0661 Oslo

MANGLERUD ADVOKATKONTOR Advokat Kari Paulsrud m.n.a.

- Testamenter / arveoppgjør.
- Samboeravtaler / ektepakter.
- Separasjon / skilsmisse.
- Arbeidsrett.
- Kjøp / salg av fast eiendom / generasjonsskifte.

Manglerud Senter, Plogveien 6, kontor i 2. etg

Timebestilling: tlf. 21 37 71 77 / 90 88 97 33

E-post: kpauslrud@kindemco.no

kommunikasjon og behovet for godkjente tolker og medarbeidere med kulturkompetanse i helsetjenesten. Lavterskel helsetjenester som gir tilpasset informasjon gjennom ulike medier er viktig.

Sykepleier og førstelektor Trine Myhrvold ved Fakultet for helsevitenskap ved OsloMet har undersøkt papirløse migranternes psykiske helse, livskvalitet og levekår. Hun fant at hovedårsakene til at de flyktet er krig og forfølgelse og økonomisk usikkerhet. «Hos oss opplever de svært begrenset psykologisk og sosial støtte og samtidig begrenset tilgang til helsetjenester og sosial velferd... Rett til helsehjelp... er med få unntak begrenset til akutthjelp for papirløse migranter», understreker Myhrvold. Dette er blant de mest sårbare i vårt samfunn, også uten rett til arbeid. Røde Kors og Kirkens Bymisjon har lavterskeltilbud for å kompensere for det offentlige helsevesenets avvisning av denne gruppen.

Kan vi som kjenner historien om Jesu omsorg for de marginaliserte og utstøtte, akseptere at vi i Norge offisielt skaper en gruppe «ikke-eksisterende» uten rett til nødvendige helsetjenester? Jeg oppfordrer oss som bor på Manglerud, om vi føler tilhørighet til kirken eller ikke, å la vår røst høre til forsvar for rettighetene til disse mest sårbare blant oss. «Mennesker i limbo» er en organisasjon som arbeider for de papirløses rettigheter. Vi kan for eksempel gi støtte til denne organisasjonen, til Røde Kors og Kirkens Bymisjons helsetjenester. Oslo Byråd har oppfordret staten til å ta større ansvar for denne gruppen, og vi kan gi vår støtte gjennom å påvirke politikere som kan åpne dører som nå er stengte.

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.

BØNN

Gode Hellige ånd, du livspust i vår kropp, vi ber for alle som lever med smerte og kjemper mot dødskreftene. Lær oss å dele håp, trøst og helsehjelp. Takk for alt som styrker liv og helse. Alt og alle i dine hender, Gud. Amen.

Min tro



Av:
Birgitte Kessel

Det er mange ting jeg kunne skrevet om min tro, men jeg skal trekke fram tre ting som har vært gjennomgående viktig, og som fortsetter å utfordre meg: fellesskap, kamp for rettferdighet og bønn.

Fellesskap

Jeg har vært heldig og fått være en del av mange gode kristne fellesskap, og hatt gode forbilder som har bekreftet meg, og utfordret meg til å leve med Gud i hverdagen. Samtidig har jeg vært mye frustrert på kirka. Jeg har sittet i kirkebenken og følt meg utenfor. Jeg har lengtet etter det som er ekte og livsnært, men opplevd at det er mye som er svevende og livsfjernt, og at det er mange tunge og tomme ord. Men jeg har fått erfare igjen og igjen, at den kirka som jeg synes kan være så frustrerende, livsfjern og rar, med så mange mennesker som er

så annerledes enn meg - det er den gjengen som Gud kaller sine barn og sitt folk. Gud har ikke skapt oss til å være kristne alene, men til å være avhengige av hverandre, selv om det kan være vanskelig og sårbart. Jeg håper, og jobber for, at de små og store fellesskapene i menigheten vår virkelig skal være ekte og livsnære og inkluderende. Et inkluderende fellesskap er ikke bare et middel for å få folk innenfor kirkedøra, men Gud blir synlig og mulig å erfare i fellesskapet der vi bekrefter og utfordrer hverandre, tar ansvar for hverandre, og tar vare på de mest sårbare. Mange ganger har jeg fått erfare at når vi tør å være ærlige med hverandre om livet og utfordrer hverandres perspektiver, oppdager vi også at vi ikke kan putte Gud eller andre mennesker inn i en boks - Gud er alltid større!

Kamp for rettferdighet

For meg har det å kjempe for rettferdighet alltid vært en naturlig konsekvens av å tro på en Gud som elsker alle like mye. De siste årene har jeg

latt meg inspirere mye av Bibelens profeter som utfordrer livsstilen vår og strukturene våre som undertrykker de svakeste. Jeg tror på en Gud som lider med oss når vi lider, og som identifiserer seg med tiggerne på gata, klimaflyktningene og de som er utsatt for overgrep. Og jeg tror på en Gud som kjemper med oss når vi prøver å kjempe mot ondskapen, både i våre små hverdagsvalg og når vi prøver å forandre strukturer i samfunnet som undertrykker mennesker og skaper urettferdighet.

Bønn

Jeg må stadig minne meg selv om å være ærlig med meg selv og med Gud når jeg ber. Gud vil møte meg der jeg er, ikke der jeg skulle ønske at jeg var. Jeg får legge mange mennesker i Guds hender i bønn, det er en del av det jeg har lovt å gjøre som prest, og det er stort! Men jeg trenger også å bli bedt for, og jeg har heldigvis mange i livet mitt som gjør det. Når jeg som prest må være den som bærer mennesker i livets bunnpunkter, hviler jeg i at vi alle først og fremst er båret av Gud.

Min Salme



Av:
Stein Villumstad

Svein Ellingsen var utdannet bildende kunstner, og var blant annet representert ved Høstutstillingen. Salmene hans bærer preg av denne evnen til visualisering og levendegjøring av motiver. Språket er ująlete, enkelt og lavmælt, men ladet. Salmene er fortettet uttrykk for tro og erfaring, mens bildene hans reflekterer livet med mennesker og natur, det mørke og det lyse uten noen forkyn- nelse.

Strofen «Vi rekker våre hender frem som tomme skåler» uttrykker våre begrensninger, men fortsettelsen gir løfter om at vi skal oppleve vekst «fra kilder utenfor oss selv». Salmen plasserer oss dypt i levde liv, midt i samfunn med medmennesker, og i direkte utfordring til engasjement for sårbarheten i verden rundt oss. «I svakhet fremmer du ditt verk»... som må bety at hans verk skal fremmes

gjennom oss, på tross av vår svakhet. Vi skal få livskraft: «vår bare kvist skal skyte knopp!»

Salmen utfordrer oss til å gå inn i våre medmenneskers liv med empati og handlekraft. «Smertens vår» skal omformes til «nådens sommer» ved vår medlevelse gjennom sorg og glede. Tilsynelatende har vi lite å bidra med «i tomme hender», men versene i salmen lar oss ikke forbli i denne litenheten. De tomme skålene skal fylles, hendenes nakne tre skal få blomst og blader og bære frukt. Gaver og evner vi er utstyrt med skal brukes og bidra til livskraftenes gjennombrudd. I det triste skal vi aldri miste håpet!

Gjennom mine møter i ulike land og kulturer med vanskelige menneskeskjebner, fattigdom og ondskap har salmen «Vi rekker våre hender frem som tomme skåler» vært et stillfaren- de men intenst håpsbudskap.

Trond Kvernøns melodi framhever teksten gjennom sitt noe dvelende preg. Den sprudler ikke, men gir en tankevekkende stemning som samti- dig fastholder dur-optimismen.

Vi rekker våre hender frem

*Vi rekker våre hender frem -
som tomme skåler.*

*Kom til oss Gud, og gi oss liv,
fra kilder utenfor oss selv.*

*Alt godt til vårt og andres vel,-
er dine gaver.*

*I svakhet fremmer du ditt verk,
vår bare kvist skal skyte knopp!*

*Vi løfter våre hender opp -
i bønn for verden.*

*La dem som lider, finne vern -
mot kalde hjerters is og sne!
La våre henders nakne tre -
få blomst og blader.*

*La våre liv få bære frukt -
til legedom for andres sår!*

*Vi venter, etter smertens vår, -
din nådes sommer.*

*Og sorg og glede blir til vekst -
med frukt vi ikke selv kan se.*

*Din nådes skaperverk skal skje -
i tomme hender.*

*O Gud, all godhets giver: Kom. -
ta bolig i vår fattigdom!*

Andakten: Gud er nær

Av: Kjetil Hoel Hauge

I skrivende stund har vi gått fra oktober til november. Vi har allerede i lang tid tenkt og planlagt advent- og juletiden i Manglerud kirke. Spørsmålet er, om vi kan markere og feire denne tiden som vi pleier, med nærhet, familieselskaper, omgang med familie og gode venner, med julekonserter og julegudstjenester?

I en vanskelig tid, der vi må holde avstand, der arrangementer avlyses, der vi frykter smitte og gjemmer oss bak munnbind eller holder oss mest mulig innendørs, så er det mange som føler seg alene og opplever ensomhet. Det er veldig viktig å følge smittevernglene, men livskvaliteten blir ikke nødvendigvis bedre av det.

I denne sammenheng tror jeg julens budskap er mer aktuelt enn på lenge. I advent og jul hører vi om en Gud som bryter opp fra det trygge og sikre. Fordi Gud elsker oss, vil Gud ikke holde avstand, men ha fellesskap. Gud lot seg føde som et menneske i



I jula feirer vi at Gud kom til vår jord. Bak denne fortellingen finnes de viktigste og mest nødvendige ordene, nemlig Gud lot seg føde fordi du er elsket.

vår verden for å være i våre liv, for å glede seg med den glade, for å trøste den som er lei seg, for å passe på den som er redd og for å elske den som vil føle seg elsket.

I advent ser vi frem mot dette og i jula feirer vi at Gud kom til vår jord. Dette er ikke bare den koseligste fortellingen som finnes, det er også de viktigste og mest nødvendige ordene til oss i 2020, nemlig Gud lot seg føde fordi du er elsket.

I skrivende stund vet vi ikke hvordan advent og jul blir i år. Men det er godt at vi også i år kan minne hverandre om juleevangeliet, om Gud som ikke er fjern, men midt iblant oss. Juleevangeliet handler om en Gud som vil være i livet ditt.

Med ønske om en velsignet advent- og julehøytid!

Døpte

Andreas Giertsen Mørch
Ingrid Aga
Selma Borge Fosslund
Emilie Wennberg Kjærstad
Gabriel Vukobratovic
Elander Svingen Gulbrandsen-Woll
Ellie Lindstad Selvåg
Mathias Lillevik Johansen
Ludvik Haglund Skaug
Neoh Broen
Molly Hellesnes Svensson
Filip Bredeesen Leirmo
Isabella Batista Gonzalez
Victoria Cecilie Flatland Storemyr

Døde

Karin Aslaug Engeland
Olav Anker Bergsager
Gudrun Augusta Moen
Ole Morten Ringnes
Harriet Petra Brekke
Rune Lindberg
Per Egil Hagen
Stein Hylbak
Martha Synnøve Wikevand
Jorun Elisabeth Skarpnes
Bjarne Skramstad
Margit Talleraas
Kari Lindskog
Gerd Hildur Lillehagen
Karin Evelyn Lunde
Kjell- Arne Ingebrigtsen
Erling Mørdre
Unni Strand
Astrid Stensson

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

Gudstjenestelisten vinteren 2020

Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon om smittevernberedskap.

22. november kl. 11:00

Siste søndag i kirkeåret/Kristi kongedag
Avlyst pga smittesituasjonen i Oslo

29. november kl. 11:00

1. søndag i adventstiden
Avlyst pga smittesituasjonen i Oslo

6. desember kl. 17:00 og 19:00

2. søndag i adventstiden
Lysmesse ved Birgitte Kessel og Sophia Blum. Takkoffer: Menighetens konfirmant og ungdomsarbeid.

13. desember kl. 12:00

3. søndag i adventstiden
Utegudstjeneste ved Manglerud gård ved Kjetil Hoel Hauge, Ellen Tveita og Sophia Blum. Takkoffer: Menighetens eget arbeid.

20. desember kl. 11:00

4. søndag i adventstiden
Julesanggudstjeneste med dåp og nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl og Sophia Blum. Kirkekaffe. Takkoffer: NKSS.

24. desember kl. 13:00

Julaften
Julegudstjeneste ved Birgitte Kessel og Erik Endresen. Takkoffer: Kirkens Nødhjelp.

24. desember kl. 14:30

Julaften
Julegudstjeneste ved Birgitte Kessel og Erik Endresen. Takkoffer: Kirkens Nødhjelp.

24. desember kl. 16:00

Julaften
Julegudstjeneste ved Birgitte Kessel og Erik Endresen. Takkoffer: Kirkens Nødhjelp.

25. desember kl. 12:00

1. juledag
Høytidsgudstjeneste med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge og Erik Endresen. Kirkekaffe. Takkoffer: Mercy Ships.

26. desember

2. juledag
Ikke gudstjeneste.

29. desember

Søndag etter jul
Ikke gudstjeneste.

31. desember kl. 23:15

Nyttårsaften
Midnattsmesse i Oppsal kirke ved Kåre Skråmestø. Offer: Amnesty International.

1. januar kl. 11:00

Nyttårsdag
Felles prostigudstjeneste i Lambertseter kirke.

3. januar kl. 11:00

Kristi åpenbaringsdag
Supersøndag med nattverd ved Birgitte Kessel. Menighetens julefest.

10. januar kl. 11:00

2. søndag i åpenbaringstiden
Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge. Kirkekaffe.

17. januar kl. 11:00

3. søndag i åpenbaringstiden
Supersøndag med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge og Sophia Blum. Dåpsfest. Babysang deltar under gudstjenesten. Kirkekaffe.

24. januar kl. 11:00

4. søndag i åpenbaringstiden
Forbønngudstjeneste med dåp og nattverd ved Anne Marie Lofthus Hindahl og Sophia Blum. Kirkekaffe.

31. januar kl. 11:00

Såmannssøndag
Gudstjeneste med dåp og nattverd ved Kjetil Hoel Hauge. Kirkekaffe.

7. februar kl. 11:00

Kristi forklarelsesdag
Gudstjeneste med dåp og nattverd. Kirkekaffe

14. februar kl. 11:00

Fastelavnssøndag
Supersøndag med dåp og nattverd. Supersang deltar under gudstjenesten. Kirkekaffe.

Hvordan blir julaften i år?

Julaften i år blir annerledes, men det blir gudstjenester!
For å få plass til flere, vil det i år være 3 gudstjenester: kl 13.00, 14.30 og 16.00. Det blir påmelding for å sikre trygg gjennomføring.

Følg med på kirken.no/manglerud for mer informasjon om påmelding. Endringer kan forekomme på kort varsel.

Torsdagstreff våren 2021

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff! Programmet er variert og består av sang og musikk, dagens refleksjon, kåseri/foredrag og servering av enkel formiddagsmat.

Gratis inngang. Utlodning eller kollekt annenhver gang.

Datoer: 21.januar (utlodning), 4. februar, 18.februar (utlodning), 4. mars



Manglerud Kirke & Kultur

Kirke&Kultur er avlyst ut året grunnet smittesituasjonen.

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

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. Emnene behandles konfidensielt.



Israel med Kvarme

30. oktober 2021 starter en 9-dagers tur til Israel med Ole Chr. Kvarme som turlleder. Turoperatør er Glå'Tur ved Rolf Solås, - i samarbeid med Manglerud menighet! Kvarme kjenner nåtid og fortid i Israel bedre enn de fleste, og med sin unike fortellerevne vil han ta oss med inn i Bibelens historie og geografi. Vi vil besøke Galilea, Jerusalem og selvsagt Betlehem. Turen vil koste i underkant av kr 20.000 pr person, med kr 6.500 i tillegg for enkeltrom. Hotellene vil ha god standard.

Dette er en unik mulighet, og om et år regner vi med at vi har lagt korona-tiden bak oss. Påmeldingsfrist vil være i august 2021. Brosjyre kommer!



TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Vi er inne i en vanskelig tid for mange. Kontakt oss gjerne om hverdagen er tung, om du er ensom eller bare trenger å luften tankene. Prestene i Manglerud menighet er tilgjengelige for telefonsamtaler, gåturer ute eller samtaler på kontorene våre med smittevernvennlig avstand.

Prester i Manglerud menighet:

Kjetil Hoel Hauge: 958 81 561

Anne Marie Lofthus Hindahl: 917 37 212

Birgitte Kessel: 992 55 221

Ved akutte kriser:

Kirkens SOS: 22400040

kirkens-sos.no



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

Tannlegene Jan L. Kristensen og Siri Beathe Åberg

Tlf. 22 29 57 03 E-post: post@ryentannhelse.no

Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.

Advent & Jul

i Manglerud kirke

Programmet kan endres på kort varsel på grunn av situasjonen med covid-19.

Mer info om hver arrangement på kirken.no/manglerud

Onsdag 2.12 og torsdag 3.12

Adventsvandring for barnehager rundt kirken.

Lørdag 5.12 kl. 15:00

Konsert med Østre Aker musikkorps og solister Mari Lerberg Fossum og Erik-André Hvidsten.

Søndag 6.12 kl. 17:00 og 19:00

Lysmesse - en stemningsfull adventsgudstjeneste.

Torsdag 10.12 kl. 11.30

Torsdagstreffets adventsfest, med servering av julemat. Ord om advent ved Eigil Morvik og musikk ved blant annet Sophia Blum. Påmelding kreves.

Lørdag 12.12 kl. 13 :00

Advents- og julekonsert med Abildsø skoles musikkorps.

Søndag 13.12 kl. 12:00

Adventsgudstjeneste ute på Manglerud gård. Ta med venner og familie!

Søndag 13.12 kl. 16:00 og 18:00

Konsert med Abildsø bygdekor.

Torsdag 17.12 kl. 19:00

Konsert med Sporveiens musikkorps og gjestekorps Oslo Brannvesen Musikkorps.

Søndag 20.12 kl. 11:00

Julesanggudstjeneste med deltagelse fra Manglerud kirkes vokalgruppe.

Torsdag 24.12 kl. 13.00, 14.30 og 16.00

Julaftengudstjeneste. Påmelding kreves.

Fredag 25.12 kl. 12:00

Høytidsgudstjeneste.

Søndag 3.01 kl. 11:00

Julefest for små og store med kort gudstjeneste, servering, juletrengang og besøk av tre vise menn. Påmelding kreves.



Bilder fra Mangerud kirkes tidligere julearrangementer. Øverst: Juletreet pyntes. Nederst: Juletrengang på menighetens julefest.

VIKTIG INFO OM SITUASJONEN RUNDT

COVID-19:

Vi forholder oss til gjeldende regelverk og anbefalinger fra myndighetene og Den norske kirkes smittevernveileder.

Vi har påmelding på enkelte arrangementer med stort trykk og behov for å planlegge hvor alle skal sitte. Her er det førstemann-til-mølla-prinsippet som gjelder.

Hvis du har symptomer på covid-19 må du bli hjemme.

Endringer og avlysninger kan forekomme på kort varsel. Oppdatert info finner du på våre nettsider: kirken.no/manglerud

[16 Manglerunden]

For både små & store

Menighetens julefest for store og små

3. januar kl. 11:00 er hele familien, unge og gamle, invitert til julefest i Manglerud kirke! Det blir gudstjeneste, julematservering, juletrengang og besøk av de tre vise menn med godteposer til barna.

På grunn av smittevern hensyn, må påmelding kreves til post.manglerud@oslo.kirken.no

Endringer når det gjelder servering og juletrengang kan forekomme på grunn av smittevern hensyn.

Adventsgudstjeneste på

Manglerud Gård 13. desember kl. 12:00

Den tradisjonsrike sentergudstjenesten kan ikke gjennomføres i år, så vi samles heller ute til en kort gudstjeneste for små og store på Manglerud gård, og kirkekaffe med noe varmt i koppen og noe å spise på bålet.

Ta med familie og venner til en hyggelig adventstund! Med værforbehold! Følg med på kirken.no/manglerud

