

Manglerunden

Nummer 1/2025 · Årgang 57

Lokalblad for Manglerud menighet



3 Andakten: Det er håp

Det er mange ting å bli bekymret for, både på det personlige planet, og det globale. I kirken tror vi på, og gjør ting, som skaper håp.



4 Tre års handlingsplan for menigheten

Viktige virksomheter i menigheten holdes i gang gjennom ansatte- og frivillig innsats. Les om innsats-områdene de neste årene på s.4.



6 Ryenberget skole: En skole med himmel over

Oppe i skogen på Ryen, ligger en litt annerledes skole. Bli litt kjent med skolehverdagen og verdiene til den kristne friskolen.

12 Møt Ingrid, ny dirigent i vokalgruppen

Les portrettintervjuet av relativt ny dirigent, Ingrid Hanken, og styremedlem Randi Høgh, på s.12-13. Bli bedre kjent med livet som kormedlem, kanskje du vil være med?





Redaktør:
Maria Freim

Bidragssytere i dette nummeret:

Maria Freim
Stein Villumstad
Birgitte Kessel
Kjetil Hoel Hauge
Kristine Berbom
Ingrid Fantoft
Anne Marie Lofthus Hindahl
Harold Leenderts

Design og oppsett: Maria Freim

Distribusjon: Tone L. Walgermo

Opplag: 4000

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, Rognerud, Abildsø og Ryen og sogner til Manglerud kirke. Dersom 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: 3900 kr

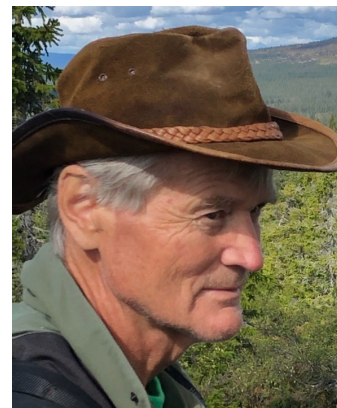
Halvside: 2500 kr

Kvartside: 1800 kr

Rubrikk: 600 kr

Menighetsrådslederen

Et nytt ansikt dukker opp på side 2. Thomas Berbom som de siste numrene delte sine observasjoner i denne menighetsrådslederspaltan begynte som sokneprest i Østre Aker og Haugerud menighet. Dermed var det vanskelig for ham å fortsette som menighetsrådsleder i Manglerud. Nå møter du tanker fra meg, hans etterfølger.



Manglerud menighet er en del av folkekirken. Men hva betyr egentlig det? «Folkekirken»? Kanskje vi heller skulle være kirken for folket. Da må vi være en kirke der folket er. Vår teig i denne kirken er Manglerud. Å være en kirke for folket – du og jeg som bor på Manglerud, Rognerud, Ryen og Abildsø – er krevende. Vi er alle så ulike og med ulike behov. Samtidig er det et privilegium, siden vi tror vi har et budskap og et menneskefelleskap å tilby som rommer mangfoldet.

Vår nye biskop Synniva delte en innsikt i sin tiltredelsestale i februar, nemlig «at kirke er et verb: Å kirke, jeg kirker.» Hun ønsker i sin bispegjerning å inspirere oss alle til «å kirke» på ulike måter. Hun gjorde det klart at kirke ikke defineres som et hus, men som en bevegelse. Som bevegelse kan vi tilby mange aktiviteter for ulike aldre og ulike interesser.

Du kan jo for eksempel bla gjennom dette nummeret og finne et utvalg. Søndagens gudstjenester som det ukentlige fokus kan kanskje virke fremmede for noen. Men dersom vi tillater oss å la kravet til hundre prosent rasjonalitet ligge for en stakket stund, kan vi i gudstjenesten bli del av et mysterium som aldri blekner og som gir grunnrytmen i å kirke.

Vel møtt!

Med vårhilsen
Stein Villumstad

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: 1506 21 80878

Merk betalingen: "Gave MR 1-25"



Håpshandlinger

Tekst: Birgitte Kessel

Hittil synes jeg 2025 har bydd på for mange dårlige nyheter. I skrivende stund ser det mørkt ut for våpenhvile og varig fred i flere store konflikter i verden. Det er mange ting å bli bekymret for, både på det personlige planet, og det globale.

Da gir det mening for meg å være med i en kirke og et lokalsamfunn der vi gjør ting som betyr en forskjell. Det er kanskje langt fra Manglerud kirke til verdensledningens møtelokaler, men det er lokalt og i de små fellesskapene de holdningene verden trenger skapes.

I kirka tror vi på, og gjør ting, som skaper håp i en verden som ikke er som den skal. For eksempel: Når politiske ledere kommuniserer at det er «hver mann for seg», møtes vi til mangfoldige fellesskap fordi vi tror at vi er skapt til å trenge hverandre og leve livet sammen.

Når noen bygger murer og beskytter seg og sine, inviterer vi til åpent nattverdsbord der alle er velkomne uavhengig av etnisitet, statsborgerskap, kjønn,

funksjonsevne, legning, alder – ja, rundt bordet som Jesus inviterer til er det alle mulige forskjellige folk.

Når noen demonstrerer makt over andre ved fysisk styrke, tror vi på en Gud som gikk motsatt vei: inn i smerte, ydmykelse og lidelse, en selvoppofrende vei, kjærlighetens vei, som på den måten førte til seier over dødskreftene. Vi tror at vi også er invitert til å være med på den veien.

Når bistandsmidler kuttes, inviteres vi til å dele av det vi har. Vi arrangerer blant annet fasteaksjonen, der vi fokuserer på global solidaritet og både ansvaret og gleden over at våre liv henger sammen med andres liv – også på andre siden av jorda.

Alt dette er eksempler på håpshandlinger, som gir motstand

mot krefter som bryter ned mennesker og jorden vi bor på. Vi får være med Gud å skape håp i eget og andres liv. Hvilke håpshandlinger kan du gjøre denne våren?



Kontakt staben

Daglig leder Tone L. Walgermo (tw347@kirken.no)
Sokneprest Kjetil H. Hauge (kh362@kirken.no)
Kapellan Anne Marie L. Hindahl (ah288@kirken.no)
Kapellan Birgitte Kessel (bk298@kirken.no)
Trosopplæringsleder Ingrid Fantoft (if625@kirken.no)
Kantor Magnar Børnes (mb862@kirken.no)

Tlf: 23 62 99 42
Nettside: kirken.no/manglerud

Kontakt menighetsrådet:
Stein Villumstad (svillums@hotmail.com)
Martha Søreide (martha.soreide@hotmail.com)

Tre-års handlingsplan for menigheten

Manglerud menighet skal prioritere fem innsatsområder for de neste årene. Det er områder man mener er viktige for menigheten, kirken og lokalsamfunnet. Dette skal være med på å skape samhold, vekst, motivasjon og liv. fellesskap, vekst, tro, håp og liv?

Av: Stein Villumstad

Viktige virksomheter i menigheten holdes i gang gjennom ansatte- og frivillig innsats. Menighetsrådet har i samarbeid med menighetens stab ønsket å løfte opp noen få saker resten av menighetsrådets funksjonsperiode 2025 – 27.

Vi har en motivert stab og menighetsråd, vekst i barnearbeid og antall barnefamilier i kirken, og mange frivillige som tar mye ansvar er viktige ressurser. Det er imidlertid utfordrende at staben er liten.

Med utgangspunkt i denne beskrivelsen vil Manglerud menighet prioritere fem innsatsområder for de neste 2-3 årene:

Universell utforming av kirkebygget

Alle skal ha tilgang til kirken. Etter oppfordring gjennomfører Kirkevergen i Oslo utbedringsarbeider i kirken dette året. Rampe ved hovedinngang vil bli forbedret, utgangsdører blir enklere å åpne, toalettene både oppe og nede vil bli rullestolvennlige.

Energisparing

Kirkebygget krever mye energi, særlig til oppvarming om vinteren. Elektrisitetsregningene gjør betydelig innhogg i menighetens budsjett. Derfor er det en ambisjon om å installere jordvarme som



vil gi store innsparinger og være miljøvennlig. En slik installasjon krever en investering som går ut over menighetens nåværende økonomi. Ønsket er å la Manglerud kirke bli et grønt signalbygg i nærmiljøet. Derfor blir det nødvendig å få Oslo kirkelige fellesråd med på en spleis, og samtidig gjøre forsøk på å mobilisere privatpersoner og næringsliv i vårt nærmiljø for å støtte utviklingen av signalbygget.

Fortsette og utvide tilbudet til barn og unge

I dag har vi et voksende arbeid for familier med små barn, men ønsker oss mer stabilitet og gode tiltak for eldre barn, ungdommer og unge

voksne.

Spesielt for aldersgruppa fra 12 år og oppover har ikke menigheten noen grupper eller fellesskap som møtes jevnlig. Vi har gjort ulike forsøk på lederkurs og ungdomsklubb, og ønsker å satse videre og teste ut ulike tilbud.

Skolene melder om stadig flere barn som sliter med ulike utfordringer, og oppmuntrer kirken til samarbeid. I kirken kan vi være med å skape trygge rom for barn og ungdom, til glede for hele lokalsamfunnet.

Opprettelse av diakonstilling

Det gjøres mye godt diakonalt arbeid i menigheten. Menigheten mangler en diakon som koordinerer det diakonale arbeidet og som gjør



Torsdagstreff for godt voksne er et populært tilbud.

at vi kan satse på diakonalt engasjement i flere aldersgrupper.

Økonomien i Oslo-kirken er stram, og diakon i Manglerud er ikke i dens nåværende planer. Menighetsrådet har i prinsippet vedtatt opprettelse av 50% stilling for en fem-års periode. Menigheten har øremerket fond til formålet, men må på ulike måter skaffe nok penger, kanskje ved å omdisponere eksisterende stillingsressurser og søke om støtte fra stiftelser og legater.

Bærekraftig økonomi

Menighetens økonomi må bedres for at vi skal kunne ha det aktivitetsnivået vi ønsker og stabilitet i staben. Menighetsrådet har opprettet et økonomiutvalg som skal jobbe strategisk med å forbedre økonomien.

Åpent

Bytteboden er åpen:

Mandag kveld kl 18:00 - 20:00

Annenhver lørdag i måneden kl 12:00 - 14:00.



Gunnar Ruud
CATERING - SELKAPSMAT



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

Du kan være 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



FOKUSFOTEN

Autoriserte Fotterapeuter
SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no



Skolen i Ryen-skogen

I Manglerud-området har vi tre store, fine og godt synlige skoler. Oppe i skogen på Ryen, godt skjermet, ligger en annen og litt annerledes skole ... Ryenberget skole med rundt 180 elever fra 1.-10.klasse. Skolebygningen henger sammen med Ryenberget kirke som er en luthersk frikirke.

Av: Stein Villumstad

Morgensamling

Da Manglerunden besøkte og ønsket å finne ut mer om skolen tok rektor Lene Foss Minge vår utsendte for å møte elever. 2.klasse var midt i sin daglige morgensamling med sang og refleksjoner rundt en Bibel-tekst.

Elevene satt på stoler og på gulvet og var tydelig engasjerte. De bidro ivrig

med sine tanker og spørsmål. Disse morgensamlingene viser at skolen er en skole med kristent fundament. Samtidig har de elever med annen religiøs bakgrunn, som muslimer og sikher. Som andre friskoler, følger de læreplanene som den offentlige skolen følger.

God trivsel blant elevene

Manglerundens utsendte fikk også en samtale med to elever på sjuende trinn. Nelly gikk på skolen 1.-3.klasse. Så flyttet familien, og hun var på en offentlig skole noen år. Savnet av miljøet og venner gjorde at hun søkte tilbake til Ryenberget da familien flyttet tilbake til Oslo. Nelly trives godt i det kristne miljøet, og sier at å være elev her gir henne inspirasjon til å være en frimodig kristen.

Jonas begynte på Ryenberget i 4.klasse. Han ønsket å ha kristne venner. Han spiller håndball i Vålerenga, og opplever at han blir respektert for sin kristne livsinnstilling. Tryggheten i skolemiljøet mener han hjelper godt når han er i andre miljøer, som på håndballen.





Ryenberget skole

«Å være skole med en himmel over»

Rektor er stolt av skolen, med faglig sterke lærere som er opptatt av å møte elevene på en god måte, og et godt miljø som hun rammer inn med beskrivelsen: «å være skole med en himmel over». Hun trekker fram forestillingen «Himmelske toner i tusen år til» som hele skolen deltok i i forrige skoleår. Den var knyttet til 1000-års feiringen av kristenretten i Norge. En knallsuksess slik rektoren husker det. Fellesprosjekter styrker samholdet!

Skolen har en god søkning til ungdomstrinnet, men rektor ønsker seg flere elever på barnetrinnet: «Vi har plass og omsorg til å ha flere elever!»



Manglerud gård seniorakademi

Seniorakademiet fortsetter sine foredrag i 2025 og kan tilby noen spennende temaer og foredragsholdere. Foredragene holdes på Manglerud gård, annenhver tirsdag kl. 14:00.

Bli medlem for kr 125 pr. år. Inngang kr 150 for medlemmer og kr 175 for ikke-medlemmer.



Vi fortsetter rekken med interessante foredrag:

- | | |
|----------|---|
| 1. april | Per Anders Nordengen: Livsglede i livsalvoret |
| 22.april | Per Olav Reinton
"Mine møter med Ukraina" |
| 6.mai | Jan Bjørneboe
Hjernen på godt og vondt |
| 20.mai | Sommertur - Tema: "Fredriksens transport" - flyktningruta mot Sverige |

Hold hjernen i trim! Følg våre foredrag!

[Manglerunden 7]

Aktiviteter for barn og unge

I Manglerud kirke er det mye som skjer for barn og unge! Følg med på nettsidene våre www.kirken.no/manglerud for oppdateringer. Og ikke nøl med å ta kontakt om du har noen spørsmål!

Supersøndag

En gang i måneden har vi en ekstra barnevennlig gudstjeneste for store og små! Her får vi høre en morsom preken, vi får delta i enkle sanger og bønner, vi får nattverd, og det kan skje spennende ting underveis! Etter gudstjenesten er det kirkekafe med noe godt å bite i, og barna kan leke mens de voksne prater over en kaffekopp.

Supersøndag 6. april

Supersøndag hvor vi markerer fasteaksjonen. Vi er alle invitert til å være med og være superhelter i fastetiden, ved å lære om fasteaksjonen og samle inn penger til kirkens nødhjelp. Alle barn som ønsker kan være med og løpe i aksjonsløpet, skaffe seg sponsorer og løpe for at flere mennesker skal få tilgang til noe så enkelt og livsnødvendig som rent vann!

Supersøndag 27. april

Vi feirer barnas påskefest, pynter kirke og lager skikkelig feststemning, for å feire Jesus som stod opp igjen. Barn som har lyst kan være med og gå i prosesjon med påskeliljer, og kirken pyntes med pynt vi har laget på påskeverksted på supertirsdagen 8. april!

Supersøndag 25. mai

Tårnagenthelg! Andre og tredjeklassinger er invitert til Tårnagenthelg, et populært arrangement i kirken, hvor barna bl.a får klatre i kirketårnet. Barna skal få være agenter, finne agentkoder, løse oppdrag, samle poeng og utforske sin lokale kirke! Helgen avsluttes med gudstjeneste kl 11 på søndag, hvor barna bidrar på forskjellige måter. Etter gudstjenesten er det kirkekafe.

Vil du melde ditt barn på Tårnagenthelgen? Søk på "tårnagent" på kirkens nettsider!

Supersøndag 15. juni

Helt Førsteklasses! Hver vår inviterer vi alle som skal begynne i førsteklasse til frokost fra kl 09:30 for hele familien, etterfulgt av en samling for barna, med bli-kjent-leker, samtale om vennskap, høytlesning av boken Tre i et tre og aktiviteter. Etterpå er det gudstjeneste hvor kan få sitte sammen med foreldrene sine, og hvor de får utdelt seksårsboken sin, og forskjellige skolestarteffekter. Etter gudstjenesten blir det kirkekafe med pølser!

Barnekirke

Et par søndager i semesteret, når det ikke er Supersøndag, er det barnekirke (også kjent som søndagsskole) i gudstjenesten. Da går barna ut midt i gudstjenesten og har sin egen samling med lek og bibelfortelling, og gjerne litt lek og bevegelse!

Datoer: 30. mars, 11. mai



Supertirsdag

Velkommen til middag i kirken etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-10 år.

Datoer: 19. nov, 2. des., 14. januar, 28. januar, 11. februar, 25. februar, 11. mars, 25. mars, 8. april, 22. april

Kirkemiddag kl 16:45-17:30
For alle!

Familiesang kl 17:30-18:00
Småbarnssang for 1-3 åringer i følge med en voksen.

Superklubben kl 17.30-18.00
Kreativ gruppe for 4-6 åringer som leker, synger og gjør hobbyaktiviteter.

Triangelklubben kl. 17.45-19.15

For barn i 2.-5.klasse som liker å lage ting.

Babysang

Velkommen til et populært drop-in tilbud for foreldre som er hjemme med baby! Vi starter med en halvtimes sangstund kl 11:00, og etterpå serveres det vafler, kaffe og te. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

Datoer: 24. mars, 7. april, 5. mai, 19. mai, 2. juni

KRIK-fredager

Vi møtes to fredager i måneden, og målgruppen er barn i alderen 6-12 år.

Datoer for vårsemesteret kommer på nettsiden og i facebookgruppen «Barnefamilier i Manglerud kirke». Oppmøte 17:30 i nedre dør i kirka (ved tårnet). Vi avslutter ca 19:30. Vi starter med KRIK-trening (fysisk aktivitet for alle + en kort samling der vi snakker om tro/livet/Jesus/..). Etterpå blir det kveldsmat og hang-out med biljard, bordtennis eller hva annet de ønsker. Ta gjerne med en venn!

Datoer: 14. mars, 21. mars, 4. april, 2. mai, 30. mai, 13. juni, 20. juni



MANGLERUD ADVOKATKONTOR

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

- Fremtidsfullmakter
- Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter
- Barnevern
- Separasjon/skilsmiss/barnedeling
- 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: Kari@kpaulsrud.no
Gorm@grammeltvedt.no

Er du født i 2010? Da er det
din tur til å være konfirmant!

Påmeldingen er åpen fram til 6. desember.
Mer info finner du på kirken.no/manglerud, under fanen "konfirmasjon".

Arrangement for

- Hjertelig velkommen!

Hverdagsgudstjenester

kl.11:30

Ta din egen kirke i bruk! Vi har gudstjeneste med nattverd en torsdag formiddag i måneden. Etter en kort gudstjeneste inviterer vi til enkel kirkelunsj og godt fellesskap rundt bordet!

Datoer:

Torsdag 15.mai



Fellesskapskveld kl 19:00

I tillegg til foredrag, synger vi lovsanger sammen, spiser kveldsmat og inviterer til gode samtaler rundt bordene og et godt sosialt og åndelig fellesskap.

9. april kveld kommer Stortingsprest Sjur Isaksen og snakker om "Kirkens rolle i en krigssituasjon", basert på hans bok "Ulykkelig fred i frigjøringsens skygge" og det vanskelige rettsoppgjøret etter 2. verdenskrig og kirkens rolle.

Kirke & kultur

Fredag 4.april: Oppmøte ved kirken 10:30. Program kunngjøres senere!

Lørdagstreff i kirken

Et arrangement spesielt rettet mot mennesker med funksjonsvariasjon. 29. mars i Oppsal kirke 26. april i Manglerud kirke. Samlingene begynner kl. 12 i kirkerommet med lystenning, sang og en kort andakt.

Etterpå er frukt og kaker, og det er bingo før vi avslutter ca. kl. 13:30.

Torsdagstreff

Manglerud kirke ønsker alle hjertelig velkommen til torsdagstreff! 2. hver torsdag, 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.

3.4 Kirkens Nødhjelps fasteaksjon. Birgit og Stein Villumstad. Utlodning

FONUS

BEGRAVELSESBYRÅ

Vi er her nå du trenger oss

Manglerud Senter
Plogveien 6
0679 Oslo



Telefon: 22 27 85 00

fonus.no

Kirkeboka

Døpte

Lillian Ryan Dønnum
Noah Edin Myhre
Lykke Edel Jansen
Noah Kristoffersen Amlie
Tuva Schjoll Bekkelund
Tomine Røgeberg-Rosenlund
Jacob Dehlimarken Bråthen
Audun Stenerud Alvestad
Ole Ovedal Myrtveit
Lucy Haglund Skaug
Henry Magerøy Arheim
Eveline Åsheim Søberg

Døde

Anne Karin Marie Werner
Agnes Sveen
Kari Elisabeth Borgersen
Roy Walther Strand
Ingrid Eline Heggelund
Joralf Ditlev Fosslund
Solveig Fjeldberg
Ellen Marie Heramb
Kåre Larsen

Tone Hansen
Elsa Tyskeberg
Christian Sverre Tønder
Henrik Pedersen
Asbjørn Hagen
Nancy Maria Johannessen
Herman Erling Skjelsvik
Kurt Topp
Arne Aasrud
Odd Gulbrandsen
Tor Pedersen
Arne Michael Stoud Platou
Else Lystad
Sissel Møller
Astrid Josefine Ruud
Nils Herman Greffe
Torleiv Vegge
Valborg Jenny Stroda
Turid Agnesie Fjeldstad
Lovise Alette Wahl
Eivind Pedersen
Gerd Beate Marthinsen
Sølvi Ingjerd Hafsengen

24.4 Nils Holgerssons forunderlige reise. Finn Folke Thorp

8.5 Fra klassisk til Klezmer – Ernest Bloch. Musikalsk trio: Beate E Myrvold, sang, Marianne S Golombek, piano, Ingrid S. Shank, cello. Utlodning

22.5 Bjørn O Bjørntoft: sang, gitar. Jan E. Nilsen: bass. Øyvind Yri; klarinett

5.6 Sommerfest. Utlodning.



Foto: Maria Freim

Uformelt samtaletilbud & Temakveld for pårørende til personer med demenssykdom

Manglerud kirke i samarbeid med bydelen inviterer til uformelt samtaletilbud for pårørende til personer med demenssykdom.

Samlingen vil foregå i Manglerud kirkes lokaler på følgende datoer:

Onsdag 2. april kl 17.00 - 18.30

Onsdag 14. mai kl 17.00 – 18.30

Onsdag 4. juni kl 17.00 – 18.30

Hellen Haave Andersson er ansvarlig for tilbudet. Hun er utdannet sykepleier, og har jobbet flere år innen eldreomsorg og alderspsykiatri.

Det er ingen krav om å binde seg, og du er velkommen til å delta uten å melde deg på. Det er bare å komme med det du har på hjertet når som helst i oppsatte tidsrommet, sette deg ned med en kopp kaffe og delta i samtalen.

23. april kl. 18 er det temakveld i storsalen i Manglerud kirke.



Diakoniutvalget har invitert ulike aktører til å informere om noen av tilbudene som finnes i bydelen for mennesker med demenssykdom og deres pårørende. Det blir tid for både spørsmål og uformell samtale.

Følg med på kirkens hjemmeside og på facebook for mer informasjon.

Møt Ingrid Hanken, ny dirigent i koret: - En flott og dedikert gjeng, med vilje til musikalitet og utvikling!

I august 2024 tok Ingrid Hanken over i jobben som dirigent i Manglerud kirkes vokalgruppe. Styreleder i koret, Randi Høgh, forteller at det å få ny dirigent både er spennende og rivaliserende på en gang. Hanken er imponert over en flott og dedikert gjeng, med vilje til musikalitet og utvikling.

Av: Maria Freim

Koret ble etablert i 2014 av Sophia Blum, tidligere organist i menigheten. Da var det en liten gjeng damer som startet og siden har koret bare økt i størrelse. I intervjuet vil du vekselvis bli kjent med dirigenten Ingrid og styrelederen Randi.



Foto: Peter Adamik

Ingrid sin bakgrunn

Hanken har en bred erfaring i korfaget på alle mulige måter. Både fra utøveren, dirigenten, og fra innstuderingen sin side. Hun har også erfaring fra musikalier, teater og scene.

– Kan du fortelle litt om bakgrunnen din og din tid som dirigent?

– Jeg begynte som korsanger selv i barnekor da jeg var 8 år gammel. Stort sett siden det har jeg sunget i kor eller vokalgruppe. Jeg har sunget i Verdens ungdomskor, SKRUK og det norske solistkor. Opp igjennom årene har jeg sunget i veldig mange kor. Etterhvert var jeg en av initiativtakerne til å starte en profesjonell vokalgruppe på 6 personer som heter Nordic Voices. I denne vokalgruppen synger jeg fremdeles, og vi har jobbet mest internasjonalt i alle år, forteller hun.

Hanken har ved siden av å jobbe som lærer, sanger og sangpedagog, lyst til å utvikle seg videre. Da startet hun sitt eget kor og fikk ny jobb som dirigent. Siden da har hun dirigert

ulike kor i mange år.

– Jeg har stått på korsangersiden i så mange år, og sunget etter mange dirigenter. Jeg hadde lyst å være med å skape noe sammen med korsangere fra den andre siden.

Jeg hadde en ide hvordan jeg ville tenke og hvordan jeg ville gjøre det. Da begynte jeg å dirigere. Jeg har tatt privattimer og studiepoeng i direksjon og gått veien. Per nå har jeg tre veldig ulike kor som jeg er dirigent for. Det er Oslo Voices, et kammerkor med både menn og damer. Et damekor i Bærum som heter Lerkene og Manglud

Vokalgruppe, forklarer hun.

En innsats for lokalsamfunnet

Randi Høgh har vært styreleder i Manglerud kirkes vokalgruppe siden 2023. Hun ble 19.mars valgt inn som styreleder for det ett nytt år.

– Når man sier ja til et styreverv, sier man ja til en forpliktelse som går over litt lengre tid. Hvor ligger motivasjonen din for å ta på deg noe sånt?

– Først og fremst var det at jeg fikk utfordringen. Da tenkte jeg at det passer bra for meg. Veldig mye i Norge fungerer så bra, fordi vi har frivillig innsats. Om det er i menigheten, fotballen, skolekorpsset eller noe annet der vi bor - man er avhengig av at folk gjør en dugnad, da får man til så mye. Alle ønsker å bo i områder der det er gode tilbud til barn, unge og voksne. Da jeg ble utfordret, så tenkte jeg at nå er det min tur til å bidra. Noen må gjøre det, hvis vi skal ha et fungerende kor, der ting er på stell og det er fint å være medlem, tenker Høgh.

Spennende og rivaliserende

– Koret har hatt Sophia som dirigent i 9 år, savnet er sikkert stort. Hvordan syntes du overgangen har vært?

– Vi savner Sophia, hun var en del av menigheten igjennom veldig mange år. Da får man et vennskap. Det å få en ny dirigent er spennende, men det kan og være rivaliserende. Alle har sin still og sin kompetanse å komme med. Sophia startet koret og bygget det opp fra ingenting. Da hun sluttet så var vi et relativt godt amatørkor med rundt 30 sangere. Det er knyttet spenning til det å få ny dirigent. Da er det en naturlig prosess at noen flytter på seg. Men Ingrid er en stor musikalsk kapasitet. Sophia var kantor, med tangente som

hovedinstrument og dirigerte i tillegg. Ingrid er dirigent, kor er hennes fag og hun er sanger selv. Det er nok den største forskjellen, at nå har vi fått en dirigent som har stemmen som hovedinstrument, sier Høgh.

Høgh forklarer at de to dirigentene har to forskjellige tilnærminger. Der det ene er ikke nødvendigvis bedre enn det andre. Høgh uttrykker på vegne av koret potensialet man får ved en annen tilnærming. Med en dirigent som har stemmen som instrument, kan man utvikle seg videre på en ny måte.

– Ingrid er en veldig vital og kommunikativ dirigent, så det er mye god sam-skaping. Man føler man er på et lag, forklarer Høgh.

"Jeg leter etter magien, alltid"

– Ingrid, du har holdt på med dette hele livet. Hvor ligger motivasjonen din for å være så engasjert og å vie hele livet ditt til sang og musikk?

– Jeg er et sosialt vesen. Jeg elsker å se at vi kan skape noe sammen. Jeg har behov av å se sangerne, at det er noe som tennes i dem, en ild. Jeg leter etter de magiske øyeblikkene, alltid. Jeg leter alltid etter der det klaffer, der jeg ser at koret blir en organisme, som én stemme, der jeg ser vi kan skape noe som er større enn oss selv på individnivå. Jeg leter virkelig etter den følelsen man kan få i kor, som jeg tror minner meg mye om sportslige prestasjoner, der man kjenner at alt klaffer. At noe preger rommet som du ikke kan forklare. Det gir meg

9 kjappe:

Dette er jeg god til: Intonasjon

Dette er jeg dårlig til: Å ikke snakke

Jeg kan ikke fordra: Selvopptatthet

Jeg liker å se på: Jordbær som modnes

Dette gjør meg glad: Blåveis

Album alle må høre: *Radka Toneff*,
Fairytale

Favorittkomponist: J. S. Bach

Jeg klarer meg ikke uten:

medmennesker

Jeg er redd for: Å bli så redd for at det begrenser meg

TAKK!

Fra 26. november i fjor til og med ut mars 2024 har Ingvild Farestveit Hov vært vikardirigent. Hun har gjort en glitrende vikarjobb i perioden Ingrid Hanken har vært borte.



Vokalgruppa under dirigasjon av Ingrid Hanken. Foto: Alf Kjetil Walgermo

og sangerne en veldig dyp følelse av mening. Jeg leter etter magien, alltid.

Hanken uttrykker sin respekt for jobben hver korsanger gjør. Hun forklarer at i tillegg til korøvelsen en gang i uken, legges det mye tid ned til både øving hjemme, å lære seg ting utenatt og konserter. Hun forteller at hun opplever tiden hver korsanger legger ned som en drivkraft. Hun kjenner på en plikt å forvalte energien og tidsbruken på best mulig måte.

Genererer ny energi

– Hva betyr korsang for deg?

– Det betyr samhold, helse, store opplevelser, tilhørighet og musikalitet. Det å komme på korøvelse, etter en lang dag på jobb og sofaen frister mer, kan være tungt iblant. Men, så har man kommet, vært med og alle er mindre sliten etterpå. Jeg tror det har med luftgjennomstrømning, samhold, at man får en liten pause fra livet, fra bekymringene sine. Sang kan generere en ny energi hos folk, det syntes jeg er flott, forteller Hanken.

Ta vare på det som er ekte

– Hva vil du si om hvordan Kor-Norge har utviklet seg i løpet av de siste årene?

– I vår verden, sånn som den er i dag, der mange er bekymret, der mange sliter, der mange ser på hva skjer i verden, det er så mange spørsmål

og så mye uro. Jeg tror vi trenger å være sammen mer en noen gang. Vi trenger å samles, le, kanskje gråte sammen, skape noe sammen som er levende der og da, i øyeblikket. Det å nærme seg noe som er helt ekte, det er noe vi må ta vare på og fortsette å utvikle.

Plass til flere

Manglerud kirkes vokalgruppe er et bydelskor, det skal det fortsette å være. Her er det plass til mange, ulike personligheter og ulike folk. Vi ønsker å være et bydelskor som skal være så bra som vi kan med de forutsetningene som ligger der. Vi har plass til nye sangere. Kom på en prøvesang – du er hjertelig velkommen med i gruppa.

Å skynde seg litt langsomt

– Jeg syntes det er utrolig viktig, når man kommer inn som ny dirigent, å skynde seg litt langsomt. Man må finne ut av kulturen i koret, hvem er de og hva er de glad i. Hvilke sanger ønsker de å ha med videre, og i hvilken retning ønsker vi å ta koret med nye sanger. Jeg har mange, mange sanger i repertoaret. Man skal ikke komme inn å revolusjonere ting i full fart. Jeg tror man må ha en fot i bakken, kjenne på hva man er klar for videre og hva kan man påvirke i en retning som er positiv for koret. Det har jeg vært veldig bevisst på, avslutter hun.

Gudstjenester i vår og sommer

Her er en oversikt over gudstjenestene i Manglerud kirke vår og sommer 2025

Søndag 23. mars kl. 11:00

Maria budskapsdag

1 Sam 1,21–28, Apg 16,12–15, Luk 1,39–45

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 30. mars kl. 11:00

3. søndag i fastetiden

Sak 3,1–5, 2 Kor 12,7–10, Luk 22,28–34

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 6. april kl. 11:00

Fjerde søndag i fastetiden

5 Mos 8,2–3, 1 Kor 10,16–17, Joh 6,24–36

Fasteaksjonsgudstjeneste og
supersøndag med dåp og nattverd.

Aksjonsløp etter gudstjenesten.

Søndag 13. april kl. 11:00

Palmesøndag

Sak 9,9–10, Fil 2,5–11, Joh 12,1–13

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Torsdag 17. april kl. 11:00

Skjærtorsdag

Salme 116,1–14, 1 Kor 11,23–26, Joh 13,1–17

Gudstjeneste med nattverd.

Fredag 18. april kl. 11:00

Langfredag

Lidelsesberetningen fra Luk 22,39–
23,46

Langfredagsgudstjeneste.

Søndag 20. april kl. 11:00

Påskedag

2 Mos 15,1–3, Kol 2,12–15, Joh 20,1–10

Høytidsgudstjeneste med dåp og
nattverd.

Mandag 21. april kl. 12:00 i

Østmarkskapellet

Andre påskedag

Jer 31,9–13, 2 Kor 5,14–19, Joh 20,11–18

Sportsgudstjeneste i

Østmarkskapellet. Ingen gudstjeneste
i Manglerud kirke denne dagen.

Søndag 27. april kl. 11:00

Andre søndag i påsketiden

Jes 45,5–8 eller Apg 1,1–5, 1 Pet 1,3–9, Joh
20,24–31

Supersøndag og barnas påskefest
med dåp, nattverd og menighetens
årsmøte på kirkekaffen.

Søndag 4. mai kl. 11:00

Tredje søndag i påsketiden

Salme 23,1–6 eller Apg 5,27–42, 1 Pet
5,1–4, Mark 6,30–44

Gudstjeneste med dåp av
konfirmanter og nattverd.

Søndag 11. mai kl. 11:00

Fjerde søndag i påsketiden

Jes 40,26–31 eller Apg 8,26–39, 2 Kor
4,14–18, Joh 14,1–11

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Manglerud kirkes vokalgruppe
deltar. Avskjed med Anne Marie
Lofthus Hindahl på kirkekaffen.

Søndag 18. mai kl. 11:00

Femte søndag i påsketiden

1 Kong 8,12–13.27–30 eller Apg 11,1–18,
Ef 2,17–22, Joh 17,6–11

Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 25. mai kl. 11:00

Sjette søndag i påsketiden

1 Kong 3,5–14 eller Apg 12,1–17, Ef 3,14–21,
Matt 6,7–13

Supersøndag med dåp, nattverd og
Tårnagenter.

Torsdag 29. mai kl. 12:00 i

Østmarkskapellet

Kristi himmelfartsdag

1 Sam 2,1–9 eller Apg 1,1–11, Ef 1,17–23, Joh
17,1–5

Sportsgudstjeneste i

Østmarkskapellet. Ingen gudstjeneste
i Manglerud kirke denne dagen.

Søndag 1. juni kl. 11:00

Søndag før pinse

1 Kong 19,3b–13 eller Apg 24,10–21, 1 Joh
5,6–12, Joh 16,12–15

Gudstjeneste med dåp og nattverd.
Skaperverkets dag.

Søndag 8. juni kl. 11:00

Pinsedag

1 Mos 11,1–9, Apg 2,1–11 eller Rom 5,1–5,
Joh 14,23–29

Høytidsgudstjeneste med dåp og
nattverd.

Mandag 9. juni kl. 12:00 i

Østmarkskapellet

Andre pinsedag

2 Mos 17,1–7, Apg 15,1–11, Joh 7,37–39

Sportsgudstjeneste i

Østmarkskapellet. Ingen gudstjeneste
i Manglerud kirke denne dagen.

Søndag 15. juni kl. 11:00

Treenighetssøndag

Jes 6,1–8, Apg 17,22–34, Luk 24,45–48

Supersøndag med dåp og nattverd.

Søndag 22. juni kl. 11:00

Andre søndag i treenighetstiden

Esek 36,25–29a, Rom 6,3–8, Joh 3,1–13

Gudstjeneste med dåp og nattverd.



Foto: Maria Freim

Søndag 29. juni kl. 11:00

Tredje søndag i treenighetstiden
1 Sam 1,9–18, 1 Joh 3,1–3, Mark 10,13–16
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 6. juli, ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
Fjerde søndag i treenighetstiden
Salme 22,8–12, 1 Tess 2,5–13, Matt 9,35–38

Søndag 13. juli kl. 11:00

Femte søndag i treenighetstiden
Jer 6,16–19, Gal 1,6–9, Matt 18,12–18
Gudstjeneste med nattverd.

Søndag 20. juli, ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
Aposteldagen/sjette søndag i treenighetstiden
Jes 66,18–19, Apg 9,1–19, Mark 3,13–19

Søndag 27. juli kl. 11:00

Sjuende søndag i treenighetstiden
Salme 8,2–10, 1 Kor 1,26–31, Mark 5,25–34
Gudstjeneste med nattverd.



Velkommen til sportsgudstjenester i Østmarkskapellet
søndager kl. 12. For mer informasjon se ostmarkskapellet.no

Søndag 3. august Oppsal kirke kl. 11:00

Ingen gudstjeneste i Manglerud kirke, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00
Åttende søndag i treenighetstiden
Jos 22,1–6, Fil 1,9–11, Mark 12,28–34

Søndag 10. august kl. 11:00

Niende søndag i treenighetstiden
1 Mos 4,8–15, Rom 14,10–13, Luk 6,36–42
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 17. august kl. 11:00

Tiende søndag i treenighetstiden
1 Mos 33,1–11, Ef 4,29–32, Mark 11,25–26
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 24. august kl. 11:00

Elleve søndag i treenighetstiden
1 Mos 21,9–13, Rom 8,1–4.14–18, Joh 8,31–36
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

Søndag 31. august kl. 11:00

Tolvte søndag i treenighetstiden
4 Mos 13,17–27, Rom 1,16–17, Joh 4,27–30.39–43
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

RYEN

Tannhelseklinikk



Kr. 695,-

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

Tannlege Siri Beathe Åberg
Tlf. 469 50 463 E-post: post@ryentannhelse.no
Adr.: Enebakkveien 203, 0680 Oslo. Gratis parkering.

ABLE

TRAFIKKSKOLE



Trafikalt grunnkurs
6.-9. og 13.februar
6.-9.- og 13.mars
Kl.17:00.

Tlf: 452 03 811
E-post: tore@abletrafikkskole.no



***"Vi trenger
fred for å leve!"***

SHOKA 9 ÅR, FRA ETIOPIA

Illustrasjon: Hentet fra "Bli en
fredsskaper" - NMS

Vindu mot verden:

Det er håp

I en tid preget av konflikter og humanitære kriser, er det forståelig at mange ønsker å skjermes seg fra verdens utfordringer. Likevel oppfordrer vi i kirken til å åpne vårt vindu mot verden, ikke bare for å se utfordringene, men også for å støtte dem som arbeider for en bedre fremtid.

Tekst: Kristine Berbom

Manglerud menighet har inngått et samarbeid med Det Norske Misjonsselskap (NMS) for å støtte deres arbeid i Midtøsten, som strekker seg fra Marokko i vest til Pakistan i øst.

Ungdom som endringsagenter

I denne regionen finnes det mange utfordringer, men også betydelige initiativer som gir håp. I dag vil jeg trekke frem et eksempel fra Egypt; «Ungdom som endringsagenter».

Mange unge i Midtøsten er desillusjonerte og har få drømmer og lite håp for fremtiden. Befolkningen er splittet og stadig mer terror blir utført av den yngre generasjonen.

I kjølvannet av den arabiske

våren har befolkningen i stor grad mistet tiltro til myndighetene og hverandre, og til mulighetene for demokratiske endringer i samfunnet. Gjennom prosjektet «Ungdom som endringsagenter» ønsker en å satse på den yngre generasjonen. En ønsker å bruke ungdom til å være positive aktører for sosial endring. Gjennom prosjektet oppfordres ungdom til å skape samhold og bekjempe urettferdighet i sine lokalsamfunn. Det gir ungdommer som kjenner på fortvilelse og håpløshet, mulighet til å oppleve at det faktisk er mulig å forandre verden. Det arrangeres kurs der ungdom møter hverandre fysisk.

Målet er å bidra til å endre de unges holdninger og adferd i forhold til tema som rasisme, konflikthåndtering og hvordan skape samhold på tvers av religion, sosial klasse, alder og kjønn. Ungdommene utfordres og settes i stand til å selv ta ansvar og bidra til å utvikle samfunnet i en god retning.

Prosjektet er i stor grad også en mediasatsing som produserer og sender serier, filmer, dokumentarer, debattprogrammer rettet mot ungdom. Målet er å endre holdninger knyttet til rasisme, konflikthåndtering og fremme samhold på tvers av

religion, sosial klasse, alder og kjønn. Ungdom oppfordres til å være positive aktører for sosial endring i sine lokalsamfunn.

Fasteaksjonen

I tillegg til dette støtter menigheten også andre prosjekt. I mars hadde Manglerud menighet fasteaksjonen til inntekt for Kirkens Nødhjelp. Nesten 800 millioner mennesker mangler tilgang til rent vann, noe som fører til sykdom og død. Kirkens Nødhjelp arbeider både med akutt nødhjelp i katastrofesituasjoner og langsiktige prosjekter for å redusere nød og fattigdom. Menighetens innsats i fasteaksjonen bidrar til å gi flere mennesker tilgang til rent vann og en bedre fremtid. Dette gir håp for en bedre verden.

Det er lett å føle seg motløs i møte med verdens utfordringer. Men nettopp nå er det viktig å samle alle gode krefter og gjøre hva vi kan for de mest sårbare. La oss stå sammen og vise at det er mulig å forandre verden. La oss vise at det er håp.

SAMMEN
som kirke i hele verden