

# Manglerunden

Nummer 3/2024 · Årgang 56

Lokalblad for Manglerud menighet



## 3 Musikk og foredrag på programmet

Oslo byr på mange gode tilbud for ulike aldersgrupper. I denne utgaven trekker vi fram to tilbud som nok vil få folk opp av stolen!



## 4-5 MS: Klare for konkurranse

Ole Setsaas (32) startet som sportlig leder for senior eliteutvikling på A-laget i Manglerud Star i juli.



## 10 Møt Tone, ny daglig leder

Tone Leksbø Walgermo startet i jobben som daglig leder i Manglerud 1.august. Bli litt kjent med henne på side 10-11.

## 4-5 KRIK Konfirmantleir: Sol, sommer og fellesskap!

Mot slutten av en innholdsrik konfirmanttid var det endelig tid for KonfACTION i Bø, en femdagers konfirmantleir sammen med 950 andre konfirmanter. Det ble høyt aktivitetsnivå, høy solfaktor og høy trivsel i Manglerud-campen!





Redaktør:  
Maria Freim

## Bidragssytere i dette nummeret:

Maria Freim  
Stein Villumstad  
Kjetil Hoel Hauge  
Thomas Berbom  
Kristine Berbom  
Birgitte Kessel  
Ingrid Fantoft  
Anne Marie Lofthus Hindahl  
Sara Aske Lunde  
Karl Kristian Lunde

**Design og oppsett:** Maria Freim

**Distribusjon:** Tone L. Walgermo

**Opplag:** 6 500

**Trykk:** Østfold trykkeri

**Utgiver:** Manglerud menighet

Byggveien 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, Rognrud, 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: 3900 kr

Halvside: 2500 kr

Kvartside: 1800 kr

Rubrikk: 600 kr

[2 Manglerunden]

Menighetsrådsleder:

## Høst, - en tid for nye muligheter

Jeg er veldig glad i årstidene våre, men liker aller best sommermånedene vi har bak oss. Sommeren, - med blomster og varme, lyse netter og fine kvelder. Likevel er det noe godt og trygt over høsten. Den kommer så klar og fin, med farger og med håp. Ja, med håp. Med blanke ark og fargetifter. Jeg syns høsten gir nye muligheter.

Også for arbeidet i menighetsrådet byr høsten på nye muligheter. Ikke minst skal vi ønske velkommen to nye medarbeidere i staben. Ny daglig leder, Tone Walgermo, og ny kantor, Magnar Børnes. Det ser vi frem til, og vi gleder oss til samarbeid.



Vi jobber for at hele kirkeanlegget skal være lett tilgjengelig for alle, og godt universelt utformet. Men ombyggingsarbeider tar tid, og det skal planlegges godt.

Vi vil også jobbe videre med hvordan menigheten vår kan være en miljøvennlig virksomhet, - en grønn menighet. På hvilke måter kan vi bidra til bedre miljø og klima.

I tillegg skal vi også gå inn i et nytt samarbeid med en misjonsorganisasjon, og støtte deres prosjekter. Dette gjør vi fordi vi er en del av en verdensomspennende kirke.

Gjennom alt dette skal vi fortsatt være en nærmiljøkirke som er aktuell for mennesker som bor her. Gjennom kultur og kor-virksomhet, tilbud for barn og ungdom, godt samarbeid med lokale aktører, et omsorgsarbeid for små og store og et fint gudstjenestefellesskap.

Håper vi sees i kirken denne høsten!

Thomas Berbom

**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 3-24"





# Opp i årene? - Kunnskap og kultur går aldri av mote

Oslo byr på mange tilbud for ulike aldersgrupper. Det er ingen grunn til å dovne hen i godstolen. Manglerunden vil trekke fram to tilbud som bør friste folk med en del år på baken. Ett musikktilbud i by-gryta, og ett kulturtilbud på Manglerud.

## Kammermusikk og kaffe på mandagsformiddag

Det Norske Kammerorkester, i samarbeid med Sentralen, starter opp med faste formiddagskonserter en gang i måneden.

– Vi har lenge ønsket å etablere et konserttilbud på formiddagen, og med støtte fra Bergesen-stiftelsen har vi nå endelig klart å realisere dette tilbudet i nært samarbeid med Sentralen. Her kan du komme og oppleve fantastiske utøvere spille perler fra den klassiske musikken, men også musikk som var kjær for mange da de selv var unge. Det blir alt fra Alf Prøysen til Mozart. Dette sier Kammerorkesterets direktør, Per Erik Kise Larsen.

Han forteller videre at dette også skal være en hyggestund med plass til prat og sosialt samvær. Her får du kaffe og kaker inkludert i billetten.

Sentralen ligger i Øvre Slottsgate 3 nær Stortinget T-bane, og flere trikker passerer i nærheten.

Konsertene starter kl. 12:00 og høstens datoer er 2. september, 7. oktober, 4. november og 9. desember. For ytterlige informasjon: [e.kim@kammerorkesteret.no](mailto:e.kim@kammerorkesteret.no)

## Kontakt staben

Daglig leder Tone L. Walgermo ([tw347@kirken.no](mailto:tw347@kirken.no))  
Sokneprest Kjetil H. Hauge ([kh362@kirken.no](mailto:kh362@kirken.no))  
Kapellan Anne Marie L. Hindahl ([ah288@kirken.no](mailto:ah288@kirken.no))  
Kapellan Birgitte Kessel ([bk298@kirken.no](mailto:bk298@kirken.no))  
Trosopplæringsleder Ingrid Fantoft ([if625@kirken.no](mailto:if625@kirken.no))

### Kontakt menighetsrådet:

Thomas Berbom ([tberbom@gmail.com](mailto:tberbom@gmail.com))  
Marthe Søreide ([martha.soreide@hotmail.com](mailto:martha.soreide@hotmail.com))

Tlf: 23 62 99 42

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

## Foredrag annenhver tirsdag i Manglerud gård seniorakademi

Manglerud gård seniorakademi har et rikholdig tilbud høsten 2024. Annenhver tirsdag kl. 14:00 er det tid for påfyll av informasjon og kunnskap gjennom interessante foredrag ... med medfølgende hjemmebakt kringle. Inngangspris kr 150 for medlemmer og kr 175 for ikke-medlemmer.

Styret for seniorakademiet ønsker velkommen til høstens program:

**20.08.24 Ida M. Edholm**  
Hvordan unngå å bli svindlet

**10.09 Sissel Gran**  
Inni er vi alltid unge

**24.09 Dag Einar Thorsen**  
Demokratiets forfall

**8.10 Olga Tvedt**  
Ingen er bare det du ser

**22.10 Kjell Magne Bondevik**  
Verdenssituasjonen - hvordan arbeide for fred og demokrati?

**5.11 Halvor Tjønn**  
Om makt i Russland- hvorfor ble Russland aldri et demokrati. 1000 år med russisk tenkning.

**19.11 Magne Flemmen**  
Klasseforskjeller i Norge i et historisk perspektiv

Har du spørsmål om akademiet, eller har forslag til foredragsholdere og temaer for våren 2025, ta kontakt med styreleder Stein Villumstad, [svillums@hotmail.com](mailto:svillums@hotmail.com), telefon 91879256.



Manglerud Star:

# "Jeg ønsker at klubben skal fortsette å være et sted hvor treningskultur og utvikling er vår høyeste prioritet!"

Ole Setsaas (32) startet som sportlig leder for senior eliteutvikling på A-laget i Manglerud Star i juli. Nå forbereder han et ambisiøst og konkurransedyktig lag til 1.divisjon.

Tekst: Maria Freim

## Manglerudgutt

Ole har vokst opp like ved ishallen, spilt juniorhockey og representert A-laget i 16/17- og 23/24-sesongene. Han har en bachelorgrad i økonomi fra St. Olaf College og en MBA fra Heriot-Watt University. Til daglig jobber han i Landkreditt Forvaltning med salg av fond til institusjoner.

Ole ble valgt inn i styret som vara og tiltrådte rollen som Sportssjef rett før sommeren. Han bringer med seg verdifull erfaring fra både idretten og arbeidslivet, som vil bidra til å styrke klubbens strategiske retning etter en krevende periode for MS.

## Forbilder for de yngre

– Jeg ønsker at klubben skal fortsette å være et sted hvor treningskultur og utvikling er vår høyeste prioritet. A-laget skal tjene som et eksemplarisk forbilde for de yngre årskullene, som

utgjør bredden i vår organisasjon. Vi vil derfor skape et miljø

som legger til rette for en helhetlig utvikling av våre spillere, både på isen og utenfor. Dette innebærer å etablere strukturer som gir klubben muligheten til å oppnå økonomisk stabilitet og sportslig suksess, sier vår nye sportslige leder, forteller Setsaas.

## Rekruttering og lagbygging

– Når du er Sportslig leder for senior eliteutvikling A-lag, hva innebærer denne jobben?

– Jobben innebærer mangt, men i disse dager jobber vi med rekruttering av spillere og lagbygging. Her har vi lykket godt

tross forutsetningene og er således veldig positive til sesongen. Læringskurven har vært bratt, men jeg er heldig som kan lene meg på et godt trenerteam og styre, forklarer Setsaas.



Foto: Lisbeth Halvorsen

godt i gang med å rekruttere en spennende tropp for 24/25 sesongen sammen med Ole Karsten som også sitter i sportslig utvalg for A-laget.

## Tilbake til 1.divisjon - Takk til gamle Manglerudgutter

I forrige sesong fikk Manglerud Star 70 poeng. Dere er helt overlegne i 2.divisjon. Denne sesongen skal MS tilbake i 1.divisjon.

– Hvordan har dere klart dette?

– Forventningene var vel at vi skulle rykke opp, og jobben ble gjort! Kombinasjonen







Foto: Lisbeth Halvorsen

med at forbundet sendte laget ned to divisjoner, samtidig som flere av stammen ble værende i klubben, gjorde at det ble en mismatch mellom talentet i gruppa og motstanden. I tillegg vendte flere gamle Manglerudgutter tilbake til garderoben som viste frem gamle kunster. Markus Dahl og resten av støtteapparatet rundt klubben skal også ha skryt for det de fikk til. Også veldig kult å se at antallet tilskuere holdt seg igjennom sesongen og Green Army som trofast stilte opp, det satte gutta uendelig pris på, forklarer Setsaas.

### MS sitt underliggende mål

– Hva kan vi forvente oss i sesongen som kommer? Et hardtarbeidende lag som vil kjempe i toppen med de øverste lagene eller et lag som bygger stein for stein som den talentutvikleren MS er

*kjent for å være?*

– Svaret blir vel en kombinasjon av disse. Det underliggende målet vårt er å legge til rette for spillerutvikling og å vinne ishockeykamper. Vi tror at hvis man bygger stein for stein og har en god treningshverdag hvor arbeidet blir gjort, så vil man få gode resultater. Det blir en veldig spennende sesong.

### Ambisiøst og konkurranse-dyktig lag

En tøff bortekamp venter Manglerud Star der de skal spille mot Nidaros.

– Er dere i rute til den kampen og sesongen for øvrig?

– Det er veldig tidlig å spå noe som helst, men som du initierer så blir det tøff motstand neste sesong. Når det er sagt så har vi et ambisiøst og konkurranse-dyktig lag som kan slå alle i 1.div.

### A-lagstrener Magnus Melbye

Setsaas ønsker å gi oppmerksomhet til hovedtrener Magnus Melbye. Han er en ung trener som har gått rangstigen opp fra U-16 trener til A-lags trener. Melbye har 13 års erfaring som barne- og ungdomstrener. De tre sesongene han har jobbet i MS har han vært ansatt som trener, trenerutvikler og sportslig leder.



Han har gjort mye riktig og fortjener skryt for å ha tatt ansvar for den sportslige situasjonen i bredde avdelingen og nå som hovedtrener på A-laget, avslutter Setsaas.





Konfirmantleir med KRIK:

## Sol, sommer og stort fellesskap på konfirmantleir!

Mot slutten av en innholdsrik konfirmanttid var det endelig tid for KonfACTION i Bø, en fem-dagers konfirmantleir sammen med 950 andre konfirmanter. Det ble høyt aktivitetsnivå, høy solfaktor og høy trivsel i Manglerud-campen!

**Tekst:** Birgitte Kessel

**Foto:** KRIK Media

Manglerud-konfirmantene var i år med på organisasjonen KRIK sin konfirmantleir i Bø:

### KonfACTION (!!)

Rett etter konfirmantenes skoleslutt dro vi avgårde med buss. Framme på leirplassen startet vi med å sette opp telt der vi skulle sove, og et felles partytelt der brødmåltider blir servert

og det var mulighet for å henge underveis i leiren.

### Aktiviterer og lek

For mange var teltlivet nytt, men med bratt læringskurve fikk alle tak over hodet og litt søvn hver natt (de korte nettene handlet nok ikke bare om teltene). Hver morgen og kveld var det møter i det store møteteltet

med leirdans, lovsang, en kort tale om leirens tema "For You", leker og underholdning. Det var stort å kjenne på fellesskapet når 950 konfirmanter og 250 ledere synger med og ber Vår Far høyt sammen!

På formiddagene kunne konfirmantene velge mellom over 30 ulike aktiviteter. Gjengen fra Manglerud var blant annet med på frisbee-golf,



[6 Manglerunden]







volleyball, fiske, klatring, bordtennis, 59 grader Bø, fotball, basket og kreativ, for å nevne noe.

Etter middagsservering var det tid for Bø Sommarland, der mange benyttet muligheten til å leke seg i vannet eller sole seg på gresset. Noen tok til og med Magasuget!

KonfACTION er en stor leir, og man kan bli kjent med nye folk fra hele landet, men det var også viktig for oss å ha en trygg base i Manglerud-campen. Der laget vi vaffer og toast på ettermiddager og kvelder, og fikk mange gode samtaler og koste oss mye.

### "For You"

Temaet for leiren var "For You". Gjennom talene på møtene, andakter på aktivitetene og gruppesamtaler på kveldene, fikk vi snakket om og reflektert rundt det at Gud er for akkurat deg og meg. Vi er forskjellige

og gjør ting på forskjellige måter, men Gud ser på oss med enormt mye kjærlighet og glede og ønsker å være en del av våre liv.

### God nok som du er

Ungdommenes liv er mye preget av

sosiale medier, sammenlikning og høyt press på mange arenaer. Da er det viktig for oss å formidle at hos Gud trenger vi ikke prestere noe, trenger ikke strekke til og at med Gud som fundament i livet står vi stødigere i møte med inntrykkene fra alle kanter.

### Fornøyd gjeng

Tilbake på Manglerud kom det mange fornøyde og litt slitne konfirmanter ut av bussen, etter en vellykket leir. Takk til alle ledere som har bidratt, og til konfirmantene som har prøvd mye nytt og gitt av seg selv!



[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](http://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.

**Datoer:** 18. august (semesteroppstartsgudstjeneste for hele familien), 15. september (fireårsbok), 13. oktober (høsttakkefest), 17. november (Harry Potter-overnatting), 1. desember (1. søndag i adventsgudstjeneste, familievennlig), 15. desember (sentergudstjeneste på Manglerudsenteret med barnas julespill).

## Supersøndag 20. august

Semesteroppstartsgudstjeneste for hele familien. Vi starter et nytt se-

mester sammen i kirken, og samles til felles familiegudstjeneste for store og små. Gudstjenesten er barnevennlig med dåp, nattverd, barnevennlig formidling og sanger vi kjenner fra Familiesang og barnekirka, og ledes av Kjetil, Birgitte og Ingrid.

## Supersøndag 15. september

Supersøndag med utdeling av fireårsbok for alle fireåringer! Følg med i posten for invitasjon. Familie frokost fra 09:30, fulgt av oppdagelsesferd i kirken fra kl 10:00 og gudstjeneste med utdeling av fireårsboken kl 11.00. Familiesang er med og synger i gudstjenesten.

## Supersøndag 13. oktober

Supersøndag med høsttakkefest. Bryn speidergruppe deltar. Mer info kommer på kirkens nett og facebooksider!

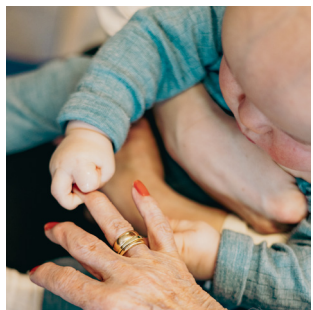
## Supersøndag 17. november

Supersøndag med Harry Potter-preg. 11 og 12 åringene er invitert til å være med på Harry Potter-overnatting i kirken, og vi avslutter overnattingsdøgnet med gudstjeneste med Harry Potter-tematikk. Dere lurar kanskje på hva koblingen mellom Harry Potter og kirken er? Hva har hekser og trollmenn i kirken å gjøre? Om du er 11 eller 12 år – meld deg på når invitasjonen og gullbilletten din kommer i posten, og for alle andre: kom på gudstjenesten 17. november og se!

## Supersøndag 15. desember

Supersøndagsgudstjeneste på Manglerud senter kl 12.00. Tradisjonen tro feirer vi gudstjeneste på Manglerudsenteret 3. søndag i advent kl 12.00, med fremvisning av julespillet vårt, som fremføres av menighetens barnegrupper og Manglerud kirkes vokalgruppe.





## Supertirsdag

Velkommen til middag i kirken etterfulgt av morsomme aktiviteter for barn i alderen 1-11 år.

**Datoer:** 27. august, 10. september, 24. september, 8. oktober, 22. oktober, 5. november, 19. november, 3. desember.

## Kirkemiddag kl 16:45-17:30

For alle!

## Familiesang kl 17:30-18:00

Vi synger, beveger oss og koser oss sammen – det er kjempegøy! Familiesang er åpent for alle, men passer best for barn under skolealder, i følge med en voksen.

## Superklubben

Superklubben er en aktivitetsklubb

for barn fra 4-6 år i forbindelse med Supertirsdag, og du er invitert til å bli med! Vi skal ha lek, aktivitet, sang, bevegelse og rett og slett bli kjent og ha det skikkelig gøy sammen.

## 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 kaffe, te og ofte vafler eller frukt/annen snacks. Det er også mulighet for å ta med matpakke og spise den sammen med andre.

**Datoer:** 26. aug, 9. sept, 23. sept, 7. okt, 21. okt, 4. nov, 18. nov, 2. des

## Barnekirke

En søndag i måneden, 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. I høst prøver vi å ha to aldersinndelte grupper: en gruppe for barn fra 0-6 år, og en gruppe for barn fra 6-12 år. De minste barna har en samling med roligere preg tilpasset småbarn, mens gruppen fra 6-12 år har mer fokus på fysisk aktivitet og oppgaver.

**Datoer:** Datoer for høsten kommer på nett senere!

# KRIK barnekirke

- En ny klubb for barn på fredagskvelder denne høsten!

Fra september kan barn i alderen 6-12 år bli med på aktivitet og kveldsmat i Manglerud kirke.

Tekst: Sara Aske Lunde og Karl Kristian Lunde

Vi ønsker at Manglerud kirke skal være et naturlig sted å være for barn og unge som bor i nærheten. Vårt fokus er å legge til rette for fysisk aktivitet som alle kan være med på, et fellesskap der alle blir sett og hørt og at det skal være lett å bli kjent med andre.

De fleste fredagene blir det KRIK-treninger først (fysisk aktivitet for alle + en kort samling der vi snakker om tro/livet/Jesus/..) etterfulgt av kveldsmat og hang-out med biljard, bordtennis eller hva annet barna ønsker. Noen av fredagene blir det kino-kveld og kiosk.



**Datoer:** 6.sept, 20.sept (kino), 11.okt., 25.okt., 8.nov (kino), 22. nov og 6.des.

Oppmøte 17:30 i nedre dør i kirka (ved tårnet). Vi avslutter ca. 19:30.

Påmelding til arrangementene skjer i Facebook-gruppen «Barnefamilier i Manglerud kirke».



# Arrangement for

## Ledig plass i etablert selvutviklingsgruppe

Mandager  
17.30-19.00  
Oslo Hospital

For deg som ønsker å dele og bearbeide

- relasjonelle utfordringer
- tap og kriser
- sosial angst
- selvfølelse
- eksistensielle spørsmål
- identitet
- slitasje i jobb og familieliv

Ingen henvisning.  
Velkommen til å ta kontakt!

Gruppenanalytiker Ragnhild Telhaug

For mer informasjon  
[www.ragnhildtelhaug.no](http://www.ragnhildtelhaug.no)



## 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.

**15.8 Vaffeltreff:** Kollekt

**29.8 Havet og kjærligheten:** Øyvind Yri; klarinett. Jan E. Nilsen; bass. Bjørn O. Bjørntoft; sang og gitar. Utlodning

**12.9 Jens Baade og venner:** Frelsesarmeen

**26.9 Sammen for de forfulgte:** Stefanusalliansen. Utlodning

**10.10 En av Norges fremste og mest originale klarinetister:** Carl Petter Opsahl

**24.10 Edvard Munch:** Ved Frank Høifødt. Utlodning

**7.11** Program kunngjøres senere

**21.11 Trubaduren i naturen:** Anders Heimdal. Utlodning

**Hjertelig velkommen!**



## Kirkeboka

### Døpte

Maya Ferreira Bleka  
Luna Ferreira Bleka  
Anton Gravråk Kaski  
Markus Pilskog  
Luca Nyheim-Vikene  
Emil Opsand Dokken  
Elias Andersen Gommerud  
Lillie Bee Terry-Martinsen  
Adam Stensrud Bjørneby  
Max Holst Aasvang  
Mike Fredriksen-Søberg  
Klara Winger  
Vilma Voss Kleivane  
Karina Aurelia Blanck  
Jakob Rønåsen Strandbråten

### Døde

Morten Kristiansen  
Else Marie Svensen  
Egil Myrvold  
Alice Kristine Oseth  
Leif Dammerud  
Kjell Erik Kristiansen  
Jose Balayon Baldejera  
Britt Bakkehaug  
Inger Johanne Kvam  
Lilian Solveig Heiberg  
Tordis Aas  
Ragnhild Hellem  
Johnny Erdahl  
Kjell Reinholdt Ovøy

**ANNE LINE  
BEGRAVELSESBYRÅ**

Lambertseterveien 2, 1160 OSLO

**461 90 056**

post@annelinebegravelsesbyraa.no

annelinebegravelsesbyraa.no

**EN VERDIG AVSKJED**





# voksne

## 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.

4. september. «Å ta vare på skaperverket - for politisk for kirken.....eller?» v/Stein Villumstad

16. oktober. "Mitt hus skal være et bønnens hus" v/Eivind Arnevåg

13. november. «Trygve Bjerkrheim - livet og salmene. En kveld med både fakta om forfatterens liv og mye allsang» v/Asbjørn Kvalheim fra foreningen Trygve Bjerkrheims venner.

## 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!

**Alle er varmt velkommen!**

### Datoer:

5.september, 17.oktober, 14.november



## Trenger du skyss til kirken?

Trenger du skyss til søndagsens gudstjeneste? Da kan du ta kontakt med kirken på telefon 23 62 99 42 fram til kl. 15. på fredag.

Den som er sjåfør den søndagen tar kontakt med deg, og avtaler kjøring. Og skulle dagsformen på søndag gjøre at du likevel ikke ønsker å komme til kirken, er det helt greit å avbestille skyssen.

Velkommen til gudstjeneste!

## Kirke & kultur

Fredag 18. oktober – oppmøte i kirken 10:30. Videre program kunngjøres.

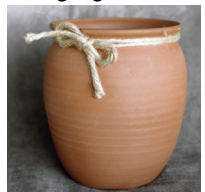
## Gudstjenester med forbønn

Vi tror forbønn er viktig,

– derfor skal forbønn tilbys helt konkret også i gudstjenestene våre. I forbønns-gudstjenestene 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:

Søndag 22.september



[Manglerunden 11]



Vindu mot verden:

## Misjon i dag: Å dele tro og bry oss om andre

I sommer ble jeg stilt spørsmålet: "Trenger kirken å ha fokus på misjon i dag? De som ønsker å vite mer om Gud og Jesus, kan finne informasjon hvis de ønsker det." Mitt svar var raskt og tydelig: Ja, kirken har fortsatt et viktig misjonsoppdrag.

**Tekst:** Kristine Berbom

Vi tror at hvert menneske er skapt i Guds bilde og har uendelig verdi. Som kristne er vår identitet knyttet til dette. Misjon handler ikke bare om å spre budskapet om Jesus, men også om å vise praktisk nestekjærlighet. Å være Jesu etterfølgere betyr å bry seg om andre. Vi må kjempe for rettferdighet, fred og vern av skaperverket.

Vi i Manglerud menighet er med på dette. Vi har et misjonsprosjekt i Bangladesh, der vi støtter Normisjons arbeid med å sikre skolegang for barn fra marginaliserte grupper som lever i fattigdom. Selv

om myndighetene i Bangladesh har gjort et stort arbeid med å gi skolegang til alle barn, faller noen barn utenfor. De bor langt fra skolene og familiene har ikke råd til å la barna gå på skole. De må arbeide. Gjennom vår støtte får barna mulighet til skolegang og mulighet til å få stipend slik at de kan få en utdanning. Vi er med og bry oss om disse barna. I Bangladesh er det få kristne. Vi støtter ledere i menigheter, slik at de kan kjenne at vi står sammen med de i en verdensvid kirke.

Misjon har en problematisk historie, der den noen ganger har vært knyttet til militær erobring og maktmisbruk. Men det betyr ikke at vi skal avvise misjon i dag. Vi er fremdeles en del av et fellesskap av kristne i verden. Vi må fortsette å bry oss eller dele vår tro på en respektfull måte. Vi trenger å snakke sammen om tro, tvil og ulik tro og respektere alles rett til trosfrihet. Det er viktig at vi lærer av feilene som er gjort og samtidig fokuserer videre på dette viktige arbeidet.

Jeg snakket nylig med en ung dame som mente at kirken trenger et internasjonalt engasjement. Selv i Norge kan det være vanskelig å være kristen i områder der det er få som gir uttrykk for at de er kristne. Å se at vi er en del av et større fellesskap der vi bryr oss om hverandre, mente hun er viktig.

Så ja, vi trenger at kirken fortsetter å ha fokus på misjon og et internasjonalt engasjement.

## Medarbeidersamling

Har du, eller ønsker du deg en oppgave i Manglerud menighet?



Foto: StefaNikolic

Velkommen til medarbeidersamling 20.august kl 17.30!

Vi starter semesteret med å invitere alle som på ulike måter bidrar i menigheten til en samling for å inspirere hverandre og bli bedre kjent. Vi starter med grilling, så kom sulten!

Enten du har en liten eller stor oppgave, er med ofte eller sjelden, eller bare vil sjekke om dette kan være noe for deg, så er du hjertelig velkommen!







Foto: Normisjon

La oss dele vår tro og bry oss om andre, på tvers av alle grenser vi mennesker skaper. Vi trenger et engasjement for en verdensvid kirke som åpner fellesskapet for mennesker, grupper og kulturer som står utenfor, enten de bor i Norge eller andre steder i verden.

Kilde: Håp gjennom utdanning i Bangladesh - Normisjon



**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

## 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: Kari@kpaulsrud.no

Gorm@grammeltvedt.no



**FOKUSFOTEN**

Autoriserte Fotterapeuter  
SkøyenåsenSenter

463 10 213

Fokusfoten.no



## Tone (43) er ny daglig leder i Manglerud kirke. Vi ønsker henne velkommen!

Tone Leksbø Walgermo startet i jobben som daglig leder i Manglerud kirke 1.august.

Tekst: Maria Freim

Foto: Alf Kjetil Walgermo

Walgermo kommer fra Lyngdal og bor i dag på Abildsø sammen med mannen Alf Kjetil og to barn. Hun har kunstutdanning fra KHiO (Kunsthøgskolen i Oslo), PPU, årsenhet i psykologi og videreutdanning i kunstterapi på masternivå. Hun har tidligere jobbet som lærer og har jobbet mange år i den kristne dialogorganisasjonen Areopagos som programskaper.

### Åpen og raus

– Hvorfor vil du jobbe som daglig leder i Manglerud kirke?



## 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](mailto:tore@abletrafikkskole.no)

– Jeg ønsker å bidra til å gjøre kirken relevant i vår tid, og gleder meg til å jobbe sammen med stab og frivillige for å trekke flere til Manglerud kirke. Det blir skikkelig fint å jobbe i min lokale menighet, som gjør veldig mange gode ting allerede. Jeg vil være med å jobbe for en åpen og raus menighet der alle skal føle seg velkomne.

### Godt samarbeid og kommunikasjon

Walgermo ønsker å jobbe målrettet mot å legge til rette for godt samarbeid og kommunikasjon mellom stab, frivillige og menighetsråd. Hun forteller at hun håper å bidra til å skape engasjement og gode relasjoner.

**"Sammen skal vi jobbe for at flest mulig opplever kirken som et godt og meningsfullt sted å være."**

### Gleder og utfordringer

– Jeg gleder meg til å bli kjent med alle de gode kreftene som allerede finnes i menigheten, og samtidig å kunne bidra med mine erfaringer. Dukker det opp utfordringer, er jeg sikker på at vi skal finne ut av dem sammen.



# Ti kjappe:

## Dette er jeg god til:

Tegne, ta bilder og bruke humor i ulike situasjoner

## Dette er jeg dårlig til:

Crawle og tape i minigolf

## Min favoritt på nettet:

NRK, VG og Vårt Land

## Jeg klarer meg ikke uten:

Kontaktlinser, bøker og Østensjøvanet

## Jeg kan ikke fordra:

Urettferdighet

## Jeg er redd for:

At vi ikke er flinke nok til å ta vare på naturen

## Jeg liker å se på:

TV-serien «Outlander» er min «guilty pleasure». Har begynt å se 7. sesong nylig.

## Dette gjør meg glad:

Gode relasjoner og godt fellesskap.

## Albumet alle må høre:

«Hjemveier» (2024) av Kristin Asbjørnsen, med nydelige tekster og lydbilde. Kjempestas at hun denne gangen synger på norsk.

## Favorittbibelvers:

1 Kor 13,13: Så blir de stående, disse tre: tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.

## Hva gjør en daglig leder?

I kirken har daglig leder det administrative ansvaret for aktivitet, HMS, økonomi og kirkebygningen, og har persona-lansvar for noen av de ansatte.

– Jeg kommer sikkert også borti mye forskjellig som jeg ikke har full oversikt over før jeg har satt meg ordentlig inn i rollen, forteller Walgermo.

## Ved godt mot

De siste årene har det vært ansatt flere daglige ledere i kirken. Det kan tyde på at det er en krevende posisjon å ha. Tone forteller at hun ikke vet så mye om hvordan det har vært før. Hun ser frem til de nye arbeidsoppgavene og gleder seg til å komme i gang og inn i den nye hverdagen i menigheten.

Bilde tatt i sommer på Stalheim.



## 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](https://ryentannhelse.no)

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



# Gudstjenester høsten 24

Her følger normalplanen for gudstjenester i Manglerudhøsten 24. Følg med på kirkens nettsider for oppdatert informasjon.

**Søndag 4. august**, ingen gudstjeneste i Manglerud, men velkommen til gudstjeneste i Oppsal kirke kl. 11:00

11. søndag i treenighetstiden  
2 Mos 20,1–17, Gal 5,1–6, Mark 2,23–28

**Søndag 11. august kl. 11:00**

12. søndag i treenighetstiden  
Jes 49,13–16, 2 Kor 9,1–8, Luk 8,1–3  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

**Søndag 18. august kl. 11:00**

13. søndag i treenighetstiden  
2 Krøn 1,7–12, Ef 4,11–16, Luk 12,41–48  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

**Søndag 25. august kl. 11:00**

Vingårdssøndagen / 14. søndag i treenighetstiden  
5 Mos 8,7.11–18, 1 Kor 3,4–11, Luk 17,7–10  
Semesteroppstartsgudstjeneste med dåp og nattverd.

**Søndag 1. september kl. 11:00**

15. søndag i treenighetstiden  
2 Mos 19,1–6, Fil 4,10–14, Luk 10,38–42  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

**Torsdag 5. september kl. 11:30**

Hverdagsgudstjeneste med nattverd, med påfølgende kirkelunsj i kirkens storesal.

**Lørdag 7. september kl. 11:00 og 13:00**

Konfirmasjon.

**Søndag 8. september kl. 11:00**

16. søndag i treenighetstiden  
Salme 13,2–6, 1 Pet 4,12–19, Matt 5,10–12  
Konfirmasjon.

**Søndag 15. september kl. 11:00**

17. søndag i treenighetstiden  
1 Kong 17,17–24, 1 Kor 15,35–45, Luk 7,11–17  
Supersøndag med dåp og nattverd.

**Søndag 22. september kl. 11:00**

18. søndag i treenighetstiden  
1 Kong 8,41–43, Rom 15,25–33, Matt 8,5–13  
Gudstjeneste med forbønn og nattverd.

**Søndag 29. september kl. 11:00**

19. søndag i treenighetstiden  
5 Mos 30,11–15, Rom 2,13–16, Joh 7,14–17  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

**Søndag 6. oktober kl. 11:00**

20. søndag i treenighetstiden  
1 Mos 2,18–25, Ef 5,31–33, Mark 10,2–9  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

**Søndag 13. oktober kl. 11:00**

21. søndag i treenighetstiden  
5 Mos 15,7–8.10–11, 1 Joh 3,16–18, Luk 16,19–31  
Supersøndag med dåp og nattverd.  
Høsttakkefest.

**Torsdag 17. oktober kl. 11:30**

Hverdagsgudstjeneste med nattverd, med påfølgende kirkelunsj i kirkens storesal.

**Søndag 20. oktober kl. 11:00**

22. søndag i treenighetstiden  
Ordsp 6,20–23a, Fil 2,1–4, Joh 12,35–36  
Gudstjeneste med dåp og nattverd.

**Søndag 27. oktober kl. 11:00**

Bots- og bønnedag  
Jes 59,1–4, 1 Joh 1,8–2,2, Luk 18,9–14  
Gudstjeneste med allment skriftemål.

**Søndag 3. november kl. 11:00**

Allehelgensdag  
Salme 84,2–8, Hebr 12,1–3, Matt 5,13–16  
Gudstjeneste med nattverd. Manglerud kirkes vokalgruppe.

**Søndag 10. november kl. 11:00**

25. søndag i treenighetstiden  
Salme 107,23–32, 2 Kor 1,8–11, Matt 14,22–34  
Gudstjeneste med nattverd.

**Søndag 17. november kl. 11:00**

26. søndag i treenighetstiden  
2 Mos 3,10–12; 4,10–16, Rom 9,20–24, Joh 9,1–7.35b–38  
Supersøndag med dåp og nattverd.

Foto: Maria Freim

