

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 1 – VÅREN 2025 | 71. ÅRGANG

Quiz på
Østensjø
havn s 5

Vårens
gudstjenester
og øvrig
program s 8

Hurra for
natteravnene
på Oppsal! s 4

STABEN

i Oppsal menighet



Sokneprest
Alexander Colstrup
M: 957 98 029
E-post: ac953@kirken.no



Vikar – kirketjener
Johnny Hagen
M: 938 04 007
E-post: jh879@kirken.no



Daglig leder (Vikar, slutter 1. april)
Lene Christine Mikalsen
E-post: lm637@kirken.no



Daglig leder (fra 1. april)
Britt Marlene Sørli
E-post: bs672@kirken.no



Kapellan
Nina Kristine Niestroj
M: 482 73 390
E-post: nn834@kirken.no



Kateket
Miriam Fauske
M: 984 19 786
E-post: mf757@kirken.no



Trosopplærer (i permisjon)
Ingvald Amalie Stavran Bergsjø
M: 988 73 381
E-post: is777@kirken.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
T: 408 14 241
E-post: es765@kirken.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
M: 924 36 770
E-post: sh829@kirken.no



Organist i Søndre Skøyen kapell
Sigstein Folgerø
M: 990 97 972
E-post: sigstein.folgero@nmh.no



- mennesker møtt av Jesus Kristus



Oppsal kirke
Solbergliveien 85, 0683 Oslo
Gaver: 1506.24.57926

Menighetskontoret
Åpent: mandag til fredag kl 10-14
Telefon: 23 62 99 60
E-post: post.oppsal.oslo@kirken.no
Skriv gjerne hvis du ønsker å få tilsendt ukentlig «helgehilsen» fra staben.
www.kirken.no/oppsal

Oppsal menighetsråd
Leder: Sylvi Tennøe, telefon 986 53 635

Søndre Skøyen kapell
Dalbakkveien 39, 0682 Oslo
Henvendelser rettes til menighetskontoret Oppsal
Gaver til menighetsarbeid: 1506.25.32243

Utleie av Oppsal kirke og Søndre Skøyen kapell: Kontakt menighetskontoret

Følg oss på facebook: @oppsalmenighet

www.kirken.no/oppsal



NABOposten

Naboposten utgis av Oppsal menighet med fire nummer i året, og leveres ut til menighetens husstander. Opplag: 8.000 ex.

Redaksjon: Nina Kristine Niestroj (redaktør), Thomas Brekkum og Johan Hindahl.

Annonser: Ta kontakt med daglig leder for priser.

Forsidefoto: Thomas Brekkum (Oppsal kirke 9.februar – gudstjeneste med presentasjon av årets konfirmanter).

Neste nummer utgis 22. mai. Frist for forslag til stoff: 30. april.

Design/Layout: Morten Ravnbo [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



Han la i min munn en ny sang

Til
etter-
tanke

Denne setningen fra Bibelen, fra Salmenes bok kapittel 40, har ofte grepet tak i meg og gitt inspirasjon til trosvandringen med Gud.

Det er personlige ord fra salmisten, der han først tegner opp et bakteppe: «Jeg ventet og håpet på Herren». Han kunne bare vente og håpe, kunne ikke selv skape en forandring i den situasjonen han befant seg i. Han skriver videre: «Da bøyde han seg til meg og hørte mitt rop. Han dro meg opp av forder- velsens grav, opp av den dype gjørmene. Han satte mine føtter på fjell og lot meg gå med faste skritt.»

Vi vet at kong David var salmedikter, uten at man med sikkerhet kan slå fast at det er han som står bak salme 40. Historiebøkene i Bibelen forteller at han opplevde mange farefulle situasjoner, tragedier i nær familie, opplevde seg utstøtt, men også hyllet. Han begikk store overtramp og måtte kjenne på sorg over seg selv.

Salmelitteraturen er gjenkjennbar, den berører oss fortsatt i 2025. Ved å lese boken med åpent sinn, vil du og jeg kunne identifisere oss med budskapet. Gud kommer oss i møte, slik han kom salme- dikterne i møte.

Det står om David at han var harpespiller, og at han ble tilkalt til kong Sauls hoff for å spille. Musikken virket beroligende på kongen. Vi ser at i tillegg til

å være poet, var David en habil musiker. Sangen og musikken står sentralt i gudstjenestefeiringen i Det gamle testamentet. Som menighetsmusiker/kantor i Oppsal føles det ærefullt å stå i en så velsignet og lang tradisjon.

For å oppsummere litt: Mange ganger gjennom livet mitt har jeg fått erfare Guds godhet og hans trofasthet. Når det virkelig har vært tungt, som om jeg ikke har klart å rikke meg en millimeter videre i terrenget, bena har sittet fast i gjørma, da har Gud tatt tak i meg og løftet meg opp ved sitt Ord. Når jeg ikke orket å lese selv, ble det å lytte til Bibelen på podkast en rednings- planke. Da kom den nye sangen tilbake i min munn og i mitt hjerte, en lovsang for vår Gud.

TEKST: SØLVI ÅDNA
HOLMSTRØM
FOTO: ØYVIND HOLMSTRØM



HURRA for Natteravnene på Oppsal

Det finnes Natteravnere på Oppsal og Skøyenåsen. – Gjennom et samarbeid mellom foreldrene på ungdomstrinnet på Oppsal skole og foreldrene på Skøyenåsen skole, går vi natteravn hver fredag kveld, mellom klokka 21 og klokka 24, forteller Guro Ringlund, som er koordinator for Natteravnene på Oppsal skole.

Samarbeidet mellom foreldrene på de to skolene har pågått siden 2018.

– Vi er tilstedeværende voksne som går rundt i nabolaget på Oppsal. Vi prater med barn og ungdom som vi treffer, og slik bidrar vi til trygghet. Oppsal håndball lar oss lagre våre gule vester og annet utstyr i Oppsal Arena, og det er her vår runde på fredagskveldene starter og avsluttes, sier Guro.

– Vi går i grupper på ca fire voksne og i løpet av kvelden er vi blant annet innom T-banestasjonene, skolegårdene, barnehager og Oppsal senter. Det er generelt stille og rolig når vi er ute og går, men dersom noe skulle skje kan vi melde fra til utekontakten i bydelen og til forebyggende tjeneste hos politiet. Det finnes også natteravnere andre steder i bydelen, blant annet på Bøler og Manglerud.

TEKST: JOHAN HINDAHL

Foto: Natteravnene

Foto: Fra facebook-siden Bakkes tirsdags-quiz

QUIZ PÅ ØSTENSJØ HAVN

Hvor på Oppsal må du være flere timer i forkant for å få plass ved et bord? Svar: Bakkes tirsdags-quiz på Østensjø havn.

Quiz-master Erik Rolf Bakke forteller at det er 13. året han gjør dette. Han startet en gang i tiden på Røde Hatt.

– Mens Oppsal senter ble bygd hadde jeg det ca 3 år på Beno på Skøyenåsen senter. Og etter det har jeg kun vært på Oppsal. Det er flere som spør om jeg vil holde quiz for dem, men det er i dag bare aktuelt med Oppsal. Men mulig når jeg blir eldre vil jeg kanskje bidra andre steder, ikke nå.

Erik har bodd hele livet sitt i bydelen. Som oppvokst i Vetlandsveien er det hovedgrunnen til at han gjør det for folket på Oppsal.

– For å bidra i bydelen.

Selv tror han grunnen til at det er så populært er fordi det er stor variasjon i spørsmålene.

– Og så er det fint at jeg kan ha en avslappet tone med de som deltar. Men spørsmålene er en hemmelighet, jeg har en database med på mellom 15 000 og 20 000 spørsmål og henter også litt fra dagsaktuelle saker.

Vår diakon på Oppsal, Edel Lilleeng Solberg, er en av dem som ofte deltar på et lag på quiz-kveldene. Hun er del av en større gruppe hvor hver enkelt er med på laget når det passer.

– Jeg er med kanskje to ganger pr måned.

For meg er quiz analog og litt «nedpå» moro. Det er sosialt, artig å treffe så mange folk fra Oppsal! Og fint å gjøre noe sammen med venner.

Hvordan kjennes det etter quiz-kveldene?

– Når jeg går hjem igjen, er jeg glad over den gode opplevelsen vi har hatt. Men ofte ergrer jeg meg over ting jeg egentlig vet, som jeg ikke klarte å komme fram med! Så leser jeg nyheter litt annerledes, prøver å lære navn osv., for å kunne svare på quiz.

TEKST: NINA KRISTINE NIESTROJ

Quiz-spørsmål til Nabopostens lesere:

- De tre klokken i kirketårnet ved Oppsal kirke ble støpt hos Olsen Nauens klokkestøperi, og var på plass i 1961. Men hva står det på dem?
 - Hvilket år vant Abba med melodien Waterloo i Melodi Grand Prix?
- (Svar finnes på side 7.)

Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?

Vi har kompetansen,
velkommen!



Autoriserte Fotterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!
463 10 213 • Fokusfoten.no



Samtaleterapi på Oppsal

- individuell terapi
- parterapi
- familierapi

Ta kontakt med Østmarka Hverdagsterapi:
E-post: stine@ostmarka-hverdagsterapi.no
Tlf. 97 33 84 04



Trenger du hjelp, eller vil du hjelpe? Ønsker du en møteplass å komme til, eller vil du dra i gang en aktivitet?

Oppsal Frivilligsentral ønsker å tilrettelegge for frivillig aktivitet i området vårt – her kan du få hjelp og gi hjelp!

Man kan få følge til lege, hjelp til et enkelt praktisk oppdrag hjemme, eller besøks-/turvenn.

Vi har treningsgrupper, turgruppe, strikkekafe, lesesirkel, kulturgruppe, språkkafe, leksehjelp, og datahjelp. I tillegg har vi mange kurs for barn, og nye lokaler med mange muligheter!

Vi tar gjerne imot deg som har lyst til å bli frivillig. Oppsal Frivilligsentral er en møteplass for nabolaget, og du som blir frivillig kan foreslå nye aktiviteter som du kan være med på å sette i gang.

Oppsal Frivilligsentral har nye lokaler i etasjen over biblioteket i Oppsal Samfunnshus. Vi har åpent hverdager mellom 10 og 15, og oppfordrer til å ta kontakt først, om du vil avtale et møte. Ring på 22758484 eller send en e-post til silje.farner-calvert@bos.oslo.kommune.no

Veterinær Heidi Nøstvig

- Hjemmebesøk
- Vaksinerings
- ID-merking
- Kastrering
- Avliving
- Annen poliklinisk behandling

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tlf: 950 71 012

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

Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barnedåp • Konfirmasjon • Fødselsdager • Bryllup • Begravelser
- Møter, konferanser eller andre arrangementer som du måtte ha behov for

Adr: Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf: 23 12 65 40 post@opsalsamfunnshus.no



Du kan bidra!

Årets «fasteaksjon» er kvelden 8. april.
Gi så det monner, i bøsser og på Vipps!

Foto Miriam Fauske

Tradisjonen tro deltar alle konfirmanter og deres foreldre med å samle inn penger til Kirkens Nødhjelp! Vi i Oppsal setter inn støtet tirsdag 8. april.

Oppsal har flere ganger gjort det best av alle Oslo-

kirkene – og vi er veldig stolte over ungdommenes innsats for verdens fattigste. Mange andre voksne deltar også på å gå rundt med bøsser. Merk deg datoen, og ta godt imot de som ringer på døra di, og ta gjerne kontakt med diakonen vår, Edel Solberg, om du ønsker å bidra på et vis!

MENIGHETENS «MISJONSPROSJEKT»

Vi støtter Bibelselskapets arbeid med utdeling av bibler. I Ukraina er det stor etterspørsel etter bibler, selv om vi ikke får høre så ofte om det i norsk offentlighet. Når vi har besøk fra Bibelselskapet i kirka gjør det inntrykk når de forteller om besøkene i Ukraina. Bl.a. om unge gutter i skyttergravene som jo ikke har overskudd til å lese, men å ha et nytestamente på lomma, det er viktig, å kunne ta det opp og få et øyeblikks trøst.

Hva kan du gjøre:

Be for Ukraina! Gi penger! Bankkonto: 1506 245 7926
Vipps 92020 –Merkes «Bibler til Ukraina»

BIBELVERSET – Jesus sier i Johannes 14, 27:

Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere, ikke den fred som verden gir. La ikke hjertet bli grepet av angst og motløshet.

Svar på quiz-spørsmål s 5:

- Kirkeklokkene i tårnet har navnene Veien, Sannheten og Livet («Jeg er oppstandelsen og livet» sier Jesus, Johannes 11, 25).
- Abba vant Melodi Grand Prix i 1974.

GUDSTJENESTER

VÅREN 2025

(Med forbehold om endringer. Hvis ikke navn på prest står angitt for Oppsal kirke, er det en av menighetens to prester.)

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 2. mars Fastelavnssøndag Luk 18,31-34	Gudstjeneste m/nattverd Nina K Niestroj. Søndagsskole Offer: Mercy Ships	Gudstjeneste m/nattverd(*) Eivind Osnes Offer: Fransiskushjelpen
Onsdag 5. mars Askeonsdag Mark 2,18-20	Kl 19 Gudstjeneste (*) Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 9. mars 1. søndag i fastetiden Matt 26,36-45	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup og Edel Solberg Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 16. mars 2. søndag i fastetiden Luk 13,22-30	Gudstjeneste m/nattverd Endre Olav Osnes. Søndagsskole Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Kåre Skråmestø. Offer: Eget arbeid NB! Årsmøte for sameiet
Søndag 23. mars Maria budskapsdag Luk 1,39-45	Gudstjeneste for små og store (*) – 4-års -bok Nina K Niestroj og Liv Skorven	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 30. mars 3. søndag i fastetiden Luk 22,28-34	Kl 18 Kveldsgudstjeneste m/nattverd (*) Alexander Colstrup	Gudstjeneste m/nattverd Sigmund Akselsen Offer: Eget arbeid
Søndag 6. april 4. søndag i fastetiden Joh 6,24-36	Gudstjeneste m/nattverd Nina K Niestroj og Edel L Solberg «Fredagslunsj-koret». Søndagsskole Offer: KN Fasteaksjonen Kirkekaffe med inspirasjonssamling (KN)	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 13. april Palmesøndag Joh 12,1-13	Gudstjeneste m/nattverd Nina K Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Kåre Skråmestø Offer: Eget arbeid
Torsdag 17. april Skjærtorsdag Joh 13,1-17	Kl 19 Gudstjeneste m/nattverd (*) Alexander Colstrup og Edel Solberg Offer: Eget arbeid Kl 17 Påskefilm og lett servering	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Fredag 18. april Langfredag Luk 22,39-23,46	Gudstjeneste (*) Alexander Colstrup og Edel Solberg	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 20. april 1. påskedag Joh 20,1-10	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup og Edel Solberg Offer: Eget arbeid. Påskelunsj	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke

Velkommen
til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med (*)
Gudstjenestene starter kl 11
hvis ikke annet er
oppgitt.



Følg menigheten på Facebook
og www.kirken.no/oppsal

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 27. april 2. søndag i påsketiden Joh 20,24-31	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Alexander Colstrup Offer: Acta – barn og unge i Normisjon	Gudstjeneste m/nattverd (*) Rolf Gunnar Heitmann Offer: Israelsmisjonen
Søndag 4. mai 3. søndag i påsketiden Mark 6,30-44	Gudstjeneste m/nattverd Nina K Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 11. mai 4. søndag i påsketiden Joh 14,1-11	Gudstjeneste for små og store (*) Tårnagent 8-9 år. Prest: Alexander Colstrup. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Daniel Tonheim Offer: Eget arbeid
Søndag 18. mai 5. søndag i påsketiden Joh 17,6-11	Gudstjeneste m/nattverd Nina K Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 25. mai 6. søndag i påsketiden Matt 6,7-13	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Alexander Colstrup Offer: Young life	Gudstjeneste m/nattverd(*) Eivind Osnes Offer: Eget arbeid
Torsdag 29. mai Kristi himmelfartsdag Joh 17,1-5	Gudstjeneste m/ nattverd Alexander Colstrup og Edel Solberg Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke

PÅSKE I OPPSAL

Er du i byen hele eller deler av påsken?

Kom hjemom kirka en tur! Det blir gode
gudstjenester med vakker musikk og fellesskap.

Skjærtorsdag kl 17 blir det påskefilm og lett
servering. **Kl 19** feirer vi gudstjeneste med
nattverd sammen.

Første påskedag er det høytidsgudstjeneste kl 11.00
med påfølgende påskelunsj og et durabelig påskeegg
fylt av smågodt! Ikke påmelding. Velkommen!

Kjøretjeneste

Har du lyst å hjelpe en som ikke
har bil selv? Hva med å tilby skyss
til og fra kirka?

Østmarkskapellet

Sportsgudstjenester søndager kl 12.00
Organist der ikke annet er oppgitt:
Jan Ørnulf Melbostad

**Kafé åpen kl 11-14, men stengt
under gudstjenesten.**

2. mars: Bendik Vollebæk
9. mars: Odd Ketil Sæbø
16. mars: Silje Kivle Andreassen
23. mars: Ragna Dahlen, organist: Trond Dahlen
30. mars: Jesus Church
6. april: Reidar Strand
13. april: Jan Ørnulf Melbostad
21. april (mandag 2.påskedag): Barbro Schmedling
27. april: Trond Skard Dokka
4. mai: Torleiv Austad
11. mai: Sigmund Akselsen
18. mai: Dag Høyem
25. mai: Sunniva Gylver
29. mai (torsdag – Kristi himmelfartsdag):
Tom Elvebakk

Se www.ostmarkskapellet.no



ØVRIG PROGRAM

Vi inviterer til ulike fellesskap i kirken og kapellet, ofte er de for flere generasjoner!



Følg menigheten på Facebook
og www.kirken.no/oppsal

FOR BARN & FAMILIER:

Supertirsdag

Kom til dekket middagsbord og spis i fellesskap med andre familier/enestående. Kl. 16.45-18.30, annenhver tirsdag.

Datoer: 11. mars – Karneval, 25. mars, 8. april (fasteaksjon), 22. april, 6. og 20. mai og 3. juni.

Supertirsdag Karneval

Tirsdag 11. mars kl 16.45 – 18.30. Kle deg ut eller kom som du er og bli med på fest for liten og stor. Mat og moro.

Søndagsskole

Alderstilpasset tilbud for barn, litt uti gudstjenestene, dvs fra ca kl 11.15 (etter dåp).

Datoer: 2. og 16. mars, 6. april, 4. mai, 1. og 15. juni.



Babysang

Ca. en halvtimes sangstund og deretter serveres lunsj (kr 50,-). For mødre/fedre/besteforeldre med babyer 0-1 år.

Se Facebook Babysang Oppsal kirke, kalenderen på nettsiden og oppslag for når vi starter opp igjen.

Tweens

Første søndag i måneden kl 18-20 møtes Tweens-klubben i kjelleren i Oppsal kirke. Klubben er for barn i 5.-7. klasse. På tweens-klubb lager vi alltid noe godt å spise, har aktiviteter og konkurranser, og hører om hvordan det er å tro på Jesus.

Datoer: 2. mars og 6. april.

Vi prøver også få til en Lys-Våken-overnatting.

Meld deg gjerne inn i gruppa vår på spond (www.group.spond.com/DLDND) med koden: DLDND hvis du vil holde deg oppdatert!

Fredagslunsj

Ta med matpakke og få en fin start på helga! Allsang, kaffe og te. Noen ganger forteller eller leser noen opp noe. Hver fredag kl. 12-13 i menighetssalen, Oppsal kirke. (Ikke høytidsdager.)

Kirkeringen

Et sosialt og åndelig treffpunkt der vi samler inn penger til gode formål i Oppsal kirke. Ta med matpakke! Vi serverer kaffe, te og kake. Ingrid Rød Jensen leder.

Følgende tirsdager kl. 12.00-13.30: **18. mars, 29. april og 27. mai.**

Temalunsj i Oppsal kirke

God bevertning, interessant foredragsholder og god tid til å slå av en prat med gamle eller nye kjente. Kom gjerne alene, eller inviter noen du kjenner!

Følgende tirsdager kl 12-13.30:

4. mars: Rehabiliteringstrener Kristin Kyrkjeide: «Hvordan klare seg selv så lenge som mulig.»

1. april: Bente Sætre: «Livssorg – å leve midt i sårbarheten.»

13. mai: Kari Lislerud Smebye: «Misjonærbarn i Sør-Afrika under Apartheid.»

3. juni: Sommertur – for alle som er interesserte! Turmål og mer informasjon kommer vi tilbake til.

Formiddagstreff i Søndre Skøyen kapell

Følgende onsdager kl 12-13.30:

19. mars: Liv Royal forteller om sitt arbeid i Sjømannskirken i Pattaya og i København.

23. april: Preben Colstrup: **Settepoteter, hvalfangst og krigshistorie.** Film, shanty og kåseri. Mulighet for signering og salg av bøker og malerier.

Lørdagstreff

For alle, men spesielt tilrettelagt for mennesker med funksjonsvariasjoner. Enkel samling i kirka med sang og lystenning. Kafe med god servering og bingo! Alle er velkomne! Lørdager kl. 12.00-13.30.

29. mars: Oppsal kirke
26. april: Manglerud kirke

Menighetsfest

«Fest på lokalet» torsdag 8. mai kl. 19, menighetssalen. Det blir god mat og mye moro.

Ingen påmelding, vi dekker til over 100 personer.

Velkommen!

Bli med og syng – oppstart av kor i Vitalkirken Østensjø!

Anten du har erfaring fra kor tidlegare eller berre likar å syngje i dusjen, er du varmt velkommen! Songen har ei unik evne til å samle oss som fellesskap og å vende blikket vårt mot Gud. Koret blir eit klassisk firestemt kor, og repertoaret vil i fyrste omgang innehalde tradisjonelle salmar og songar, men me tek og gjerne imot ynskjer, så kan me forme koret saman.

Fyrste øving: Torsdag 13. mars kl. 18.30 i Søndre Skøyen kapell.

Har du spørsmål? Ta kontakt med Irene Straumstein på tlf.: 981 02 016.



Lunsj for etterlatte

Har du mistet en du er glad i? Kanskje «Lunsj for etterlatte» er noe for deg? Vi spiser lunsj sammen, og samtaler om et tema innen sorg, savn og veien videre. To diakoner leder gruppa.

Mandag 10. mars: Oppsal kirke kl. 12.00-13.30. Videre datoer blir gjort kjent.

Har du mistet noen og/ eller trenger å snakke med noen: Hvis det ikke passer å delta på Lunsj for etterlatte, så ta gjerne kontakt med diakonen eller en av prestene i Oppsal. Da avtaler vi tid og sted for samtale. Kontaktinfo på side 2.

FOR UNGDOM:

Hver mandag møtes ungdom i kirka eller hjemme hos ledere for måltid og fellesskap. Du er hjertelig velkommen! Ta kontakt med Miriam Fauske om du ønsker informasjon rundt dette!

HANGOUT i Lillesalen fra 18-21

Søndag 9. mars: «Forræder»

Søndag 6. april: «Cookies & chaosgames»

Søndag 11. mai: CLUB

Søndag 15. juni: Sommeravslutning

Håper vi ser deg!

Konfirmasjons-kickoff!

Søndag 9. februar ble årets konfirmanter presentert for menigheten. Da stod 78 spente konfirmanter klare for å starte konfirmasjonsåret. Dagen ble brukt til litt ulikt opplegg for å bli kjent.

Vi i Oppsal menighet gleder oss til å bli enda bedre kjent med alle konfirmantene, og håper dette året blir fint og lærerikt for alle.

Menighetens årsmøte!

Velkommen til årsmøte i Oppsal menighet for alle medlemmer! Søndag 11. mai, kl 13 i kirka. (Etter gudstjeneste og kirkekafe). Årsmøtepapirer med årsmeldinger/ regnskap og årsplaner/ budsjett blir lagt ut på nettsidene og i kirka to uker før møtet.

KLESINN-SAMLING

Fretex

Ved Oppsal kirke er det nå en klescontainer fra Fretex. Hele, rene og tørre klær, sko, belter, smykker, duker, gardiner, sengetøy, etc. Og klær som trenger mindre reparasjoner. Der er en sensor i boksen som varsler når den blir full.

Bokser er også plassert ut på andre steder: Bryn senter, Tveita senteret, Godlia velhus (Damfaret 25), Godlia br.lag (Filerveien 2-4), Solmyra br.lag (Solbergliveien 99), Fulgemyra br.lag (Oppsalstubben 3 og Oppsaltoppen/ Kampheimveien), Vetlandsveien br.lag (Vetlandsveien/ Løypeveien), Oppsaljordet br.lag (Håkon Tvetters vei 86) og Rema 1000 (Østmarkeveien 2).

Røde Kors

Røde Kors har også klescontai-

nere i vårt område: Tveita senter og Tveten gård, Lykketrollet barnehage, Oppsal senter og Oppsal samfunnshus..

Maritastiftelsen

Ingrid Jensen samler også inn klær og sko som primært deles ut til de som bor på gata, gjennom Marita-stiftelsen. Finere klær blir solgt via Marita gjenbruksbutikk på Hasle. Pengene herfra går også til narkomane og gateliggere. Avtal levering på tlf.: 908 59 566.

Ødelagte klær, sko, etc

Fra www.sortere.no: I Oslo leverer du brukbare og ødelagte klær/ sko og tekstiler i samme pose, på en gjenvinningsstasjon eller i en tekstilcontainer. Alt du leverer må være rent og tørt.



Foto: Fra Røde Kors nettside

Ødelagte, tilgriset eller våte sko og tekstiler som ikke kan brukes som de er, kaster du i restavfallet.

TEKST: JOHNNY HAGEN
& NINA KRISTINE NIESTROJ



DUGNAD

Selv om det fortsatt er vinter, kommer våren snart, heldigvis! Da er det igjen tid for dugnad rundt- og inne i kirken. Dagen er fredag 2. mai, og det er mye som det skal tas tak i, både med raking, rydde i busker og kratt og plukke søppel. Innendørs, på kjøkkenet og i menighetssalen, er det også arbeid som skal gjøres. Vi holder på kl 10-12, deretter 'Fredagslunsj', og fortsetter kl 13-15. Kom og bli med når det passer deg best.

Dette er en god anledning til å gjøre noe nyttig sammen, og bli bedre kjent med andre som er glad i kirken vår. Vel møtt!

Hvis du kan tenke deg å bidra til at plassen bak kirka/ foran hundeparken blir finere med grønt-arealer og plante-kasser, ta kontakt med kapellan Nina K Niestroj.

TILBAKEBLIKKET

Vi skal med dette tilbakeblikket trekke frem et minne fra 10. april 1940 – en markering av at det er 85 år siden Norge ble okkupert.



Panikkdagen 10. april 1940 på Oppsal. Stor pågang for å handle matvarer i kolonialbutikken til O. Jerpset, Østmarkveien 2, på hjørnet ved Vetlandsveien. Kilde: Østensjø lokalhistoriske bilder – nr. B20050067.

Panikkdagen 10. april 1940 – et 85 års minne

«Ved 11-tiden hørte jeg en uvanlig dur av biler i veddeløpsfart. Jeg så ned på Østensjøveien, og så langt jeg øynet, var veien bokstavelig talt full av biler, – to og tre i bredden. Det gikk alt hva remmer og tøy kunne holde. Plutselig blir det stopp. En langt fremme i teten hadde fått maskinskade og måtte stanse, og det brakte forvirring i hele rekken. Noen søkte å komme forbi, men snart var det en eneste mølje alt sammen. Folk sprang mot skogen, veien var overfylt og så la de i vei over jordene skjønt det lå enda meget snø der». Slik begynner overlærer Johan Evje på Østensjø skole brevet til skolekontoret i Aker om hvordan han opplevde panikkdagen 10. april 1940.

I løpet av morgenen ble det spredt en historie om en forestående

alliert bombing innen kl. 12 av Oslo og andre norske byer. Folk evakuerte med de transportmidler de hadde. Biler ble fylt opp, det samme ble busser og trikker. Mange gikk til fots. Dette utløste en masseflukt fra byen med påfølgende problemer med innkvartering og forsyninger. Folk havnet gjerne på tilfeldige steder. Johan Evje sendte vaktmesteren ned til veikrysset ved Østensjøveien med beskjed om at de kunne få komme inn på skolen. I alt ble over 300 flyktninger, hovedsakelig fra Kampen og Vålerenga, plassert i alle rommene, gymnastikksalen og klasseværelsene, håndarbeid- og sløydrom, alt hvor det fantes en kvadratmeter gulv, hadde de slått seg ned, skriver Evje i sin rapport til skolekontoret i Aker.

Mange familier var kommet bort fra hverandre, men Johan Evje

fikk organisert alt inkludert å skaffe mat til de som ikke hadde noe med seg. Halm som liggeunderlag ble skaffet av bonden på Søndre Skøyen gård. Sanitetsforeningen og lærerinnene ved skolen fikk i stand bespisningen dagen etter. Men ettersom frykten avtok steg fordringene. Da tok tålmodigheten til Evje slutt og oppholdet på skolen ble avsluttet.

Også private boliger fikk pågang for å huse flyktningene. På Østensjø gård ble låven på Søndre inntatt.

Det gikk ikke mange dager etter panikkdagen før tyske tropper rekvirerte skolen for innlosjering av soldater som stadig kom til Oslo.

AV LEIF-DAN BIRKEMOE



Muskel- og leddplager?

- Spent muskulatur
- Nakkesmerter
- Ryggsmerter
- Spenningshodepine
- Kroniske muskulære plager

God kompetanse gir god & trygg behandling!

Konkurransedyktige priser.

Velkommen til muskelterapi & massasjebehandling!

Booking på sms/mob: 936 57 562

Kiropraktorklinikken
Skøyenåsen Senter
Haakon Tvetters vei 8



UKM ØSTENSJØ

Verdt å støtte ungdommene!

Hvert år samles kreative og engasjerte ungdommer i Bydel Østensjø for å berike kulturlivet i bydelen. Gjennom Ung Kultur Møtes, tidligere Ungdommens Kulturmønstring (UKM), kan unge blant annet opptre, stille ut kunst, vise fram filmer eller bidra som arrangører og teknikere. Det er et inkluderende fellesskap hvor ungdom får utvikle seg, møte likesinnede og bli inspirerte. I år, som i fjor, arrangeres UKM Østensjø på Abildsø Fellesskaps-hus den 14. mars.

Simona Tomović (21) har deltatt på UKM i flere år, og har mange gode minner fra kulturmønstringen. Selv om hun er over 20 år og ikke får deltatt i konkurransen, tenker hun seg allikevel en tur innom for å se på showet.

– Min oppfordring til alle som har mulighet i bydel Østensjø, er å komme og støtte ungdommene. Det koster ingenting, og det er en god atmosfære der. Man kan se mye forskjellig fra et bredt omfang aktiviteter, og det betyr mye for dem som fremfører, sier Simona.

Et av de viktigste aspektene ved UKM Østensjø er samholdet som oppstår mellom deltakerne. Simona har selv opplevd viktigheten av plattformen, og understreker at man lett kan få seg venner for livet.

– Det var flere av de samme personene som opptrådte flere år på rad, så vi var en gruppe som hang der de årene vi var der sammen. Det beste minnet fra da jeg opptrådte var helt klart folkene.

Oppfordringen fra Simona er altså å støtte de unge artistene, de frivillige ungdommene og kulturlivet i bydelen, ved å ta turen til UKM Østensjø i år. Både store og små. Det kan gjøre en eller flere ungdommers dag. Kanskje man også får seg noen nye venner for livet?

TEKST OG FOTO: THOMAS BREKKUM

ukm.no/ostensjo!

SYMPHONATE

- stor musikk i lite format -

Søndre Skøyen kapell Tirsdag 8. april 19:00

Fri entré - bidrag etter eget ønske

Vi er Duo Folgerø og fortsetter med vår lidenskap - å forvandle symfonier og formidle sonater. Sammen med gode venner og glimrende utøvere inviterer vi inn i hjertet av musikken.

**Opplev den største musikken
- i lite format!**

I pausen serveres kaffe og kaker.



Narin Musayeva
Folgerø, fiolin

Sigstein Folgerø,
klaver

Venner: trompet,
horn, fiolin
& cello

KONSERTER

Kirketrappa-konsert

Torsdag 5. juni kl. 18.30: Musikk, vafler og helst fint vær – velkommen! Med Østensjø janitsjar og Oslo storband.

Østensjø demenskor inviterer til sommerkonsert i Oppsal kirke **22. mai kl 18.** Kom og bli med på en hjertevarm og rørende konsert!



SMÅNYTT

Hilsen fra ny daglig leder

Heil!

Jeg heter Britt Marlene Sørli, og bor i Skjeberg i Sarpsborg kommune.

Nå jobber jeg som menighetsleder / kontor- og administrasjonsansvarlig i Petrikirken i Fredrikstad (Metodistkirken). Jeg har også jobbet over 20 år som kirke- musiker i Den norske kirke, og har jobbet noen år med regnskap og revisjon og noe som allmennlærer.

Nå følger jeg KAs lederutviklingsprogram som er spesielt tilrettelagt for ledere i Den norske kirke, og avlegger eksamen der i løpet av våren 2025.

Jeg gleder meg til å bli kjent med både menneskene og aktivitetene i Oppsal menighet!



Britt Marlene begynner
i Oppsal menighet
1. april.

Naboposten trenger flere utdelere!

Det er fortsatt noen roder/ruter som er udekkede. Vil du kombinere det å gå tur ute og gjøre en frivillig innsats? Og hvis du er ung, ta dette gjerne med på din cv. Ta kontakt med redaktør eller med Liv Skorven, så avtaler vi hvilken rode som passer.

Takk til alle som har gitt penger til kirkebenkene

Status nå: Totale kostnader for menigheten: 543 067,50 (Lavere enn budsjettet). Totalt mottatte gaver: 413 338,- NB! Oslo kirkelige fellesråd bidrar med ca like stor sum vi gjør.

Snakke med noen?

Har du mistet noen og/ eller trenger å snakke med noen: Ta gjerne kontakt med diakonen eller en av prestene i Oppsal for avtale om tid og sted for samtale. Kontaktinfo på side 2.

Vielser, gravferd og dåp

Vielser og gravferder kan du «bestille» på Kirketorget, tlf. 23 62 89 47. **For dåp** – gå inn på minkirkeside.no/oslo eller ta kontakt med prest i Oppsal.

PORTRETTET:

David Kristian Bergsaker: Livsverneren

Han er født i Nepal, men bor på Skøyenåsen.
David K. Bergsaker er overlege på Frambu,
og mottok Livsvernprisen i 2024.



- **Hva er Frambu og hva er Livsvernprisen?**

– Frambu er et Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser, og har ansvar for over 450 diagnoser og diagnosegrupper. I Norge er det ca 300 000 som lever med en sjelden diagnose, dvs når det er færre enn 1 på 2000 som har den. Livsvernprisen utdeles årlig av organisasjonen Menneskeverd, til personer som har løftet menneskeverdet opp i ulike sammenhenger.

- **Hva er det fine og det utfordrende med å jobbe på Frambu?**

– De mange møtene med mennesker i ulike livssituasjoner og hva de mestrer og får til når de blir sett og ting blir tilrettelagt! Vi møter personer i alle aldre, med og uten en sjelden-diagnose, foreldre, søsken, besteforeldre og fagpersoner rundt dem, som ofte strekker seg langt for å gi gode tjenester. Jeg lærer noe nytt hver dag. Å få være en stemme for de som trenger det, og kanskje mangler både ressurser og evne til å føre sin egen sak, motiverer og stimulerer oss som jobber på Frambu.

– Det er utfordrende å høre historier om mobbing,

utestengelse og ensomhet pga utseende, funksjonsnedsettelse eller annerledeshet. Ingen er sin diagnose, den er noe man *har*. Så kan den virke inn på livet og funksjoner på ulikt vis.

- **Hvordan tar du vare på entusiasmen?**

– En sjelden diagnose kan slå ned som et lynnedslag i den beste familie. Ingen har bedt om å få den, men den medfører ofte usikkerhet og maktesløshet. Det gir meg lyst til å være med «å lette børa», så at de kan delta i samfunnet ut fra sine ressurser og potensiale.

Han forteller også om drivkraften ut fra sitt kristne livssyn og bakgrunnen fra Nepal. Oppveksten blant mennesker i det fattige landet var retningsgivende for valg av yrke.

- **Hva har Livsvernprisen betydd for deg og Frambu?**

– Jeg mottok den i all ydmykhet på personlig vegne, men med stolthet for sjelden-feltet. Prisen har vært en vitamininnsprøytning for det pågående arbeidet vi gjør, og en anerkjennelse for det Frambu har stått for som viktig samfunnsaktør gjennom en

årrekke. Men Frambu-modellen med dens helhetlige tankegang viser seg å ha blitt anerkjent og fått priser også utenfor landet, den har blitt en merke- og eksportvare.

- **Er du redd for at barn med sjeldne diagnoser kan bli sortert vekk nå med ny abortgrense?**

– Ja, jeg er det. Tilbud om nyanisert diagnoseinformasjon og samtale før beslutninger skal tas, tenker jeg er viktig. Det dreier seg om menneskesyn, personlig frihet og selvbestemmelse, hva slags samfunn vi ønsker våre barn skal bli født inn i, vokse opp i og som vi alle skal leve i og til slutt dø i.

- **Hvorfor tror du «A-laget» på NRK TV har blitt så populært?**

– De stiller ærlige gode spørsmål uten å pakke inn for mye. Vi andre går gjerne rundt grøten og kommer aldri til poenget. Enkle spørsmål kan åpne for store dypt samtaler.

TEKST & FOTO:
NINA KRISTINE NIESTROJ

Mer info: [Frambu.no](https://frambu.no)