

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 2 – SOMMEREN 2026 | 72. ÅRGANG

HURRA FOR Ola Dilt s 5

**Nye leietakere
ved Oppsal kirke** s 4 og 13

TITTELITEN
100 år og fortsatt aktiv s 16

STABEN

i Oppsal menighet



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



Daglig leder
Britt Marlene Sørli
M: 990 48 478
E-post: bs672@kirken.no



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



Menighetspedagog for barn og ungdom
Ingvild Amalie Stavran Bergsjø
M: 938 73 381
E-post: is777@kirken.no



Menighetsarbeider – barn (vikar)
Lene Wigestrands Tjemsland
M: 412 69 225
E-post: lt383@kirken.no



Menighetspedagog for ungdom
Mathias Ekre Husum
M: 905 36 963
E-post: mh956@kirken.no



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



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



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

Til alle
post-
kasser:

Menighetsblad er definert som offentlig informasjon, i likhet med informasjon fra for eksempel idrettslag eller renovasjonsselskap. Dette er slått fast av Forbrukertilsynet, da menighetsblad ikke er reklame og trossamfunn ikke er næringsvirksomhet. Fordi menighetsblad er offentlig informasjon, er det lov å legge et menighetsblad i postkassa, selv om den er merket med Nei til uadressert reklame.



– 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.oppсал.oslo@kirken.no

Oppsal menighetsråd
Leder: Liv Skorven, telefon 952 05 154

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: @oppсалmenighet

www.kirken.no/oppсал



NABOposten

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

Redaktør: Nina Kristine Niestroj

Øvrig redaksjon: Thomas Brekkum, Johan Hindahl og Johanne Aasgaard Skaug

Annonser: Ta kontakt med daglig leder for priser.

Forsidefoto: J. A. Skaug

Neste nummer utgis 27. august 2026.
Frist for forslag til stoff: 5. august

Design/Layout: Morten Ravnbø [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



Til
etter-
tanke

Vårens to sider

Nå er det vår! Dagene blir varmere og lysere. Den lille sønnen min på ca ett år har akkurat begynt å leke utendørs. Han utforsker verden utenfor med stor entusiasme. Så stor, at selv å nevne frasen "ta på sko" kan vekke en latter-reaksjon hos ham. Omtrent alt er spennende, så lenge det er utendørs. Pinner i veikanten, stein som kan kastes, toget som farer forbi, nabokatten som flykter unna, tørre bladet som danser bortover asfalten. Jeg som voksen ser en vanlig parkeringsplass. Men han ser et hav av inntrykk, utforskingmuligheter og forlokkende eventyr.

Samtidig som sønnen min utforsker en ny vår, er det andre som akker seg over den samme tiden. For mange er våren en tid hvor stressnivået tar seg opp og eksamenstiden ligger som en truende skygge. For mange er våren en tid for tette bihuler og hodepine.

En mynt har alltid to sider. Ingen fenomener er ensartet gode eller onde. Du kan aldri velge å motta en mynt med bare én side. En tid for utvikling er en tid for stress. En tid for blomstring er en tid for allergi. Et eventyrland for en ettåring er en parkeringsplass for en voksen. Fenomenet er det samme. Det som er ulikt er den som ser.

Jeg hadde en mentor da jeg var tenåring. Da vi bad sammen, kom han ofte tilbake til den samme formuleringen: "Lær meg å se med dine øyne." Frasen ble liggende i bevisstheten min i lang tid etterpå. "Å se med dine øyne"? Ja hva betyr det egentlig? Hvordan var Jesu blikk?

Jesus ble ofte anklaget for å omgås syndere. Visste han ikke at det var dette han gjorde? Jo selvsagt gjorde han det. "Å se med Jesu øyne," betyr for meg å se at, ja, det er mye ondt og vondt rundt oss. Både i oss selv, i folk rundt oss, og i vårens stress og pollen. Men det betyr også å se med nåde på det gode, og fremelske dette. Å gi det gode enda større kraft og oppmerksomhet.

Når sønnen min legger seg på magen i veikanten og roter rundt på bakken slik at fleece-jakken hans blir full av jord, blader og småkvist kan jeg tenke at "dette blir mye styr å vaske, jeg skulle ønske han lekte litt ryddigere." Eller så kan jeg tenke at "for en gave det må være å få utforske verden for første gang."

TEKST: MATHIAS EKRE HUSUM
FOTO: PRIVAT/LIGHTSTOCK





OSLO ØST
— TRAFIKKSKOLE —

VI HAR GLEDEN AV Å MEDELE
NY ÅPNING
AV TRAFIKKSKOLE PÅ
OPPSAL

Oslo Øst trafikkskole flytter i august inn i Solbergliveien 85, i bygget like bak kirken!

- ERFARNE INSTRUKTØRER
- FLEKSIBLE TIMER
- TRYGG OG MODERNE OPPLÆRING
- NYE BILER – BEST PÅ MILJØ

Osloosttrafikkskole.no

Instagram | Facebook | tiktok

DU FINNER OSS HER:
Opus Oppsal, Solbergliveien 85, Oslo
Mellom Oppsal Kirke og Oppsal skole

Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?
Vi har kompetansen, velkommen!



FOKUSFOTEN

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

Østmarka Hverdagsterapi

Samtaleterapi på Oppsal

- individuell terapi
- parterapi
- familieterapi

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

Hurra for Ola Dilt!

– I år fyller turorienteringen Ola Dilt 60 år, forteller Torgeir Stenstad. I 1967 startet en vennegjeng tilknyttet Oppsal Orientering Ola Dilt, ledet av Tullik og Knut Valstad.

Stenstad forteller at tilbudet er mest populært blant barnefamilier og godt voksne, og at de fleste som er med, er bosatt i bydelene Østensjø, Alna og Nordstrand.

– Vi merker at mange av de som har gått Ola Dilt som barn, fortsetter med det når de blir voksne.

Kartpakken koster 550 kroner og inneholder kart med ulik vanskelighetsgrad. Postene det er lettest å finne, kan man finne på de grønne kartene (grønne turer); dette er poster som kan tas med rullestol, eller barnevogn rundt Haraløkka på Bøler. Videre har vi de blå kartene, rødt kart er middels vanskeligst og svart kart er for de postene det er vanskeligst å finne. For aldersgruppen opp til 15 år er det et eget kart Minidilt; dette er poster i nærområdet ved Østmarksetra der man kan følge stier og veier. Minidilt har også eget merke, dette er gratis.

I de øde områdene av Østmarka er det også 5 fjernposter; noen poster har også kulturhistorisk interesse med beskrivelse av nedlagte plasser. Sesongen starter i slutten av mars og avsluttes i oktober.

Via App'en Turorientering kan man laste ned kart; noen kart er gratis, bl.a. Mindiilt. Mye informasjon finnes også turorientering.no/oppstal

- Ola Dilt drives av frivillige og det er et omfattende arbeid å holde dette i gang, forteller Stenstad. Før vi setter ut poster, skal de godkjennes av en biolog hos Statsforvalteren slik at ikke de som er ute på tur forstyrrer fugle- og dyrelivet.



Foto av Torgeir Stenstad i Oppsal orientering, primus motor i Ola Dilt.



Eksempel på Ola Dilt-kart, fra Oppsal orientering/ Ola Dilt.

- Opplegget for turorientering har forandret seg en del på de 60 årene vi har holdt på med Ola Dilt. Kartene ser helt annerledes ut og vi har fått langt flere kart enn vi hadde de første årene. Men selv om vi nå tilbyr digitale kart, bruker de fleste fortsatt papirkart når de begir seg ut i Østmarka for å lete etter postene, avslutter «Ola Dilt-general» Torgeir Stenstad.
- Husk at turorientering er godt for deg og godt for folkehelsen – det er bare å komme seg ut i vårskogen i Østmarka på postjakt!

TEKST: JOHAN HINDAHL



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 kl 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

Muskel- og leddplager?

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

Høy kompetanse gir god & trygg behandling!

Konkurransedyktige priser. Velkommen til muskelterapi & massasjebehandling!

Booking på sms/mob: 936 57 562

Kiropraktorklinikken

Skøyenåsen Senter, Haakon Tveters vei 8



Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barsedåp • 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@oppalsamfunnshus.no

KONFIRMAN†

Nå er det 2012-kullet sin tur!

Velkommen til konfirmasjonstid i Oppsal kirke og Søndre Skøyen Kapell. De fremtidige konfirmantene har mye å glede seg til. Påmeldingen åpnet 10. april!

I konfirmasjonstiden får unge lære mye spennende om tro, om Gud, om den verden vi er en del av og om en selv. De kan også glede seg til å bli en del av et fellesskap. Høydepunktet for konfirmasjonstiden er konfirmasjonsdagen – en skikkelig festdag.

Fristen for å melde seg på er 6.november. Opplegget koster 3800 kr. Les mer om pris og støtteordninger på nettsiden vår.

Finn mer informasjon på www.kirken.no/oppal



Hva kom inn på innsamlingen til Kirkens Nødhjelp?

Før påske var konfirmantene, deres foreldre og andre foresatte, sammen med mange andre frivillige ute og gikk med bøsser til inntekt for Kirkens Nødhjelp. Oppsal har et hjerte for de fattigste i verden. I bøsser og på Vipps pluss noen andre gaver, kom det inn kr 142 868,-. Det skaffer vann til 476 personer, for resten av deres liv. Oppsal ligger nå på tredje plass av menighetene i Oslo, slett ikke verst! Takk til alle som ga, alle som gikk med bøsse, og alle i støtteapparatet inne!

AV EDEL SOLBERG



Fasteaksjonskomiteen samlet til evaluering og feiring av aksjonen. F.v: Ketil Michelsen, Jan Olav Nybo, Johan Hindahl, Edel Solberg (diakon), Mathias Ekre Husum (menighetspedagog for ungdom) og Elisabeth Grimstad.

GUDSTJENESTER SOMMEREN 2026

Med forbehold om endringer.

**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.

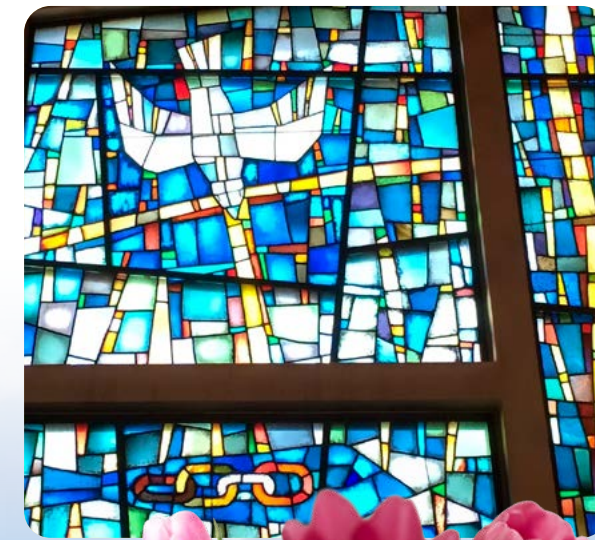


| DAG OG BIBELTEKST | OPPSAL KIRKE | SØNDRE SKØYEN KAPELL |
|---|---|---|
| Søndag 10. mai 6. søndag i påsketiden Luk 18,1-8 | Gudstjeneste m/nattverd Søndagsskole Offer: Young Life | Gudstjeneste m/nattverd Kåre Skråmestø Offer: Eget arbeid |
| Torsdag 14. mai Kristi himmelfartsdag Mark 16,19-20 | Gudstjeneste m/nattverd. Dåp av konfirmanter Offer: Eget arbeid | Felles gudstjeneste i Oppsal |
| Søndag 17. mai Søndag før pinse Joh. 15,26-27 | INGEN GUDSTJENESTE | |
| Søndag 24. mai Pinsedag Matt 6,7-13 | Høytidsgudstjeneste m/nattverd Offer: ACTA, Normisjon | Felles gudstjeneste i Oppsal |
| Søndag 31. mai Treenighetssøndag Matt 28,16-20 | Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Offer: Eget arbeid | Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken |
| Søndag 7. juni 2. søndag i treenighetstiden Matt 3,11-12 | Gudstjeneste m/nattverd Søndagsskole Offer: Eget arbeid | Gudstjeneste m/nattverd Torbjørn Fink Offer: Eget arbeid |
| Søndag 14. juni 3. søndag i treenighetstiden Luk 14,15-24 | Sommergudstjeneste m/nattverd Skaperverkets dag Søndagsskolens sommeravslutning Offer: Eget arbeid | Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken |
| Søndag 21. juni 4. søndag i treenighetstiden Mark 10,17-27 | Gudstjeneste m/nattverd Offer: Kirkens SOS | Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes Offer: Eget arbeid |
| Søndag 28. juni 5. søndag i treenighetstiden Matt 7,15-20 | Gudstjeneste i Bøler og Manglerud kirke | |
| Søndag 5. juli 6. søndag i treenighetstiden Luk 5,1-11 | Gudstjeneste m/nattverd Offer: Eget arbeid | Felles gudstjeneste i Oppsal |
| Søndag 12. juli 7. søndag i treenighetstiden Luk 15,1-10 | Gudstjeneste i Bøler og Manglerud kirke | |
| Søndag 19. juli 8. søndag i treenighetstiden Matt 6,19-24 | Gudstjeneste m/nattverd Offer: Blå Kors | Felles gudstjeneste i Oppsal |
| Søndag 26. juli 9. søndag i treenighetstiden Matt 11,28-30 | Felles gudstjeneste i Bøler kirke | |

Visjon: "Mennesker møtt av Jesus Kristus"

Verdier: "Møte, Lære, Leve"

| DAG OG BIBELTEKST | OPPSAL KIRKE | SØNDRE SKØYEN KAPELL |
|---|---|---|
| Søndag 2. august 10. søndag i treenighetstiden Luk 5,27-32 | Gudstjeneste m/nattverd Offer: Eget arbeid | Felles gudstjeneste i Oppsal |
| Søndag 9. august 11. søndag i treenighetstiden Matt 23,37-39 | Felles gudstjeneste i Bøler kirke | |
| Søndag 16. august 12. søndag i treenighetstiden Matt 6,24-34 | Gudstjeneste m/nattverd Offer: Eget arbeid | Gudstjeneste m/nattverd Offer: Eget arbeid |
| Søndag 23. august 13. søndag i treenighetstiden Matt 25,14-30 | Semesterstarts-gudstjeneste m/nattverd Utdeling av 6-årsbok og skolestartmarkering Offer: Søndagsskolen | Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken |
| Søndag 30. august Vingårdssøndag 14. søndag i treenighetstiden Matt 20,1-16 | Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd. Offer: Eget arbeid | Gudstjeneste m/nattverd (*) Offer: Eget arbeid |
| Søndag 6. september 15. søndag i treenighetstiden Matt 5,38-48 | Gudstjeneste m/nattverd Avskjed for Sølvi som organist Offer: Eget arbeid | Gudstjeneste (*) Ved Vitalkirken |



Østmarkskapellet

Sportsgudstjenester søndager kl 12.00

- 10. mai: Sportsgudstjeneste på engelsk – Maicon Silva Steuernagel
- 14. mai: Familiegudstjeneste og markering av skaperverkets dag ved Mortensrud menighet
- 25. mai: Kari Veiteberg
- 31. mai: Hans Morten Haugen
- 7. juni: Morten Holmqvist
- 14. juni: Jon Aalborg

Se www.ostmarkskapellet.no

ØVRIG PROGRAM

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



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

FOR BARN & FAMILIER:

SuperTirsdag

Tirsdager i oddetallsuker kl 16.45-18.30. Kom for mat, litt bibel og sosialt/ lek som passer for enestående og for ulike familier!

Siste gang før sommer: 19. mai og 2. juni. For oppstart høst: Følg med i kalenderen på nettsidene eller FB-sidene. Bli med i Spond-gruppa med kode EVNZH.

Babysang

Bli også gjerne medlem i vår Facebook-gruppe "Babysang Oppsal kirke" for oppdatert info.



Søndagsskole

Samling for barn med bibel og lek, de blir delt opp i småbarn og skolebarn. Det starter ca. kl 11.15 – litt uti gudstjenesten (kl 11) etter evt dåp. Ikke i skoleferier, kveldsgudstjenester og Gudstjenester for små og store. Se gudstjenestelisten side 8-9 for datoer og følg med på kalenderen på nettsidene.



Tweenklubb

Alle i 5.-7.klassinger er hjertelig velkomne til tweensklubb i Oppsal kirke. Her har vi ulike aktiviteter – boblefotball, bibelsmugling, neon cup og masse mer. Vi liker å dele tro og liv sammen på hver samling.

Bli gjerne med i gruppen vår på Spond (<https://spond.com/invite/DLDND>) for å få med deg alle oppdateringer. Kode: DLDND

FOR UNGDOM:

HANGOUT I Oppsal kirke

Fredag 8. mai kl 18–20
Søndag 14. juni kl 18-20

Vi samles for å bli kjent, spise snacks, ha konkurranser, og kose oss utover kvelden. Kom som du er!

For mer info: Sjekk ut nettsiden eller meld deg inn i Spond-gruppa med kode HMHEX.



FOR VOKSNE:

Gruppe ved samlivsbrudd

Kirken i Oslo tilbyr samtalegruppe for mennesker som gjennomgår samlivsbrudd. Kan dette være noe for deg? Ta kontakt med diakonen for mer informasjon!

Vi starter opp i disse dager, torsdager kl 17.30

Lørdagstreff

Er for alle, men er spesielt tilrettelagt for mennesker med funksjonsvariasjoner. Vi har en kort åpning i kirka med lystenning og fin musikk, og så er det kafe med mye godt og bingo! Velkommen!

Datoer: 6. juni kl 12: Oppsal kirke

Temalunsj i Oppsal kirke

God bevertning, interessant foredragsholder og tid til å slå av en prat med gamle og nye kjente. Kom gjerne selv, eller inviter med deg noen du kjenner! **Tirsdager kl 12-14.**

12. mai: Bibeloversetter og forfatter Hans Johan Sagrusten: Boka gjennom 2000 år.

9. juni: Sommertur til Prøysenhuset og Prøysenstua på Rudshøgda. Lunsj. Påmelding til diakonen



Prøysenhuset og Prøysenstua på Rudshøgda.

Kirkeringen i Oppsal kirke

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

Tirsdager kl 12-13.30: **26. mai.**



Helgehilsen

Ta kontakt med menighetskontoret hvis du ønsker å få tilsendt ukentlig «helgehilsen» fra staben!

E-post: post.oppsal.oslo@kirken.no



Lunsj for etterlatte

En samling som kanskje passer for deg som har mistet en du er glad i. Enkel lunsj, og samtale rundt et tema innen sorg, savn og veien videre. To diakoner leder gruppa. Gratis tilbud, bortsett fra at vi spleiser med kr. 50,- for lunsj. Livssynsåpen gruppe.

Ta kontakt med diakonen (kontaktinfo side 2) for informasjon om datoer eller opplegg.



Fredagslunsj

Ta med matpakke og få en fin start på helga! Lett trim. Allsang, kaffe/te. Noen ganger fortelles eller leses det noe.

Hver fredag kl 12-13 i menighetssalen i Oppsal kirke.

Trenger du å snakke?

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.



NYTT VOKSENKOR PÅ OPPSAL HØSTEN '26 – PÅMELDING ER ÅPEN!

Liker du gospelrytmer, meningsfulle tekster og å kjenne at det «swinger» litt ekstra – men også roen i en enkel salme eller vakker kirkemusikk? I Oppsal kirke starter vi et helt nytt kor med fokus på gospel og rytmisk kristen musikk, men vil også synge annet korstoff som enkel klassisk kirkemusikk, salmer og andre sangskatter.

Vi øver normalt tre kvelder i måneden på fast ukedag, med mulighet for ekstra øvelser ved behov, for eksempel før konserter, høytider og større oppdrag.

Koret vil delta ved noen gudstjenester i kirken hvert semester, både på dag- og kveldstid.

Målet er et kor med masse sangglede og musikalsk energi, og et raust og trygt fellesskap der vi heier på hverandre.

Høres dette ut som noe for deg? Meld deg på, så sender vi mer info om oppstart, øvingskvelder mm. Du trenger ikke kunne noter – bare ha lyst til å synge og treffe tonen sånn noenlunde, møte jevnlig til øvelse og bidra til et godt fellesskap. Du er like velkommen til å melde deg på om du har sunget i kor tidligere eller ikke.

Beregnet oppstart blir i månedsskiftet august/ september, og påmelding kan du gjøre på minkirkeside.no/oslo fram til 1. august. Du taster inn ditt tlf.nr og får tilsendt en kode for å logge inn. Velg «Meld på til aktiviteter» og velg Oppsal kirke.

Har du spørsmål kan du kontakte daglig leder Britt M. Sørlie: BS672@kirken.no / 990 48 478.

KONSERTER I OPPSAL KIRKE:



Foto av N K Niestroj, fra i fjor med bl.a Østensjø janitsjar, da var vi inne pga regn.

Konsert på kirketrappa

Torsdag 4. juni kl 18.30. Med bl.a.
Oslo storband og Østensjø janitsjar.
Musikk, vafler, god stemning
og god tradisjon.



ØSTENSJØ DEMENSKOR

Sommerkonsert

Torsdag 28.mai kl 18.
En hjertevarm og flott konsert
med kjente og kjære sanger.

Nytt
tilbud fra
høsten
2026!

NYE LEIETAGERE I SOLBERGLIVEIEN 85

Styrketrening og kampsport samles på Oppsal

Fra høsten 2026 flytter to erfarne
trenere inn i Solbergliveien 85
– bygget bak Oppsal kirke.

Personlig trener Tor Erik Stavå og kampsport-
instruktør Jørgen Bore driver hver sin business,
men deler treningsfilosofi.

Tor Erik Stavå har jobbet som personlig trener og styrkecoach i over ti år. Under merkenavnet Stavå Styrkecoach tilbyr han individuell oppfølging med utgangspunkt i grunnleggende, baseløft-inspirert styrketrening – for folk i alle aldre som vil bli sterkere på ordentlig og over tid.

Jørgen Bore har svart belte i Brasiliansk Jiu-Jitsu (BJJ) og har undervist og coachet innen kampsport siden 2012. Gjennom Monkey Jits Norge tilbyr han BJJ-trening for alle nivåer og aldersgrupper – fra nybegynnere til de som vil konkurrere.

De to driver uavhengig av hverandre, men ser det som en klar styrke å være under samme tak.
– Vi holder på med forskjellige ting, men tenker likt om hva god trening innebærer. Det tror vi folk på Oppsal og områdene rundt vil sette pris på.

Mer om styrketrening og PT: www.torerik.no
instagram @torerikstavaa

Mer om brasiliansk jiu-jitsu: www.monkeyjits.no
instagram @monkeyjitsnorge

Adresse: Solbergliveien 85, 0683 Oslo
(bak Oppsal kirke). Åpning: Høsten 2026!



LIVETS GANG

Perioden 11. februar til 22. april 2026

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.

BIBEL-VERSET

Jeg vet hvilke tanker jeg har med dere, sier Herren, fredstanker og ikke ulykkestanker. Jeg vil gi dere fremtid og håp.

Fra Jeremia 29,11



Vipa på et kort rastebesøk ved Østensjøvannet i mars 2004. Foto: Svein Walther Hiis



TILBAKEBLIKKET

Hvor ble det av vipa?

Da Østensjø skoles musikkorps på 1980-tallet utga en serie platter med karakterfugler ved Østensjøvannet var vipa en selvskreven art. Det er den ikke lenger, kun på sporadiske rastebesøk. Fra rapporter om fuglelivet ved Østensjøvannet for 40-50 år siden får vi vite at vipa var vanlig fra slutten av mars til juni og hekket hvert år. Et klart vartegn!

Landbruket

Hovedårsakene til tilbakegangen er landbruket, samme næring som bidro til å legge forholdene til rette for vipa for 200 år siden. Da kom den fra sitt kjerneområde på de russiske stepper i øst og fant oppdyrkede områder, særlig på Jæren. Da vipa sto på høyden av sin utbredelse, var det på landsbasis minst 60 000 vipepar i Norge. Fra rundt år 2000 sank bestanden kraftig, da var den nede på ca. 4% av 1990-bestanden. Paradoksalt nok er årsaken

landbruket. Denne gang er det kravet om effektivisering av landbruket som har gitt nye vilkår for vipa. Egentlig ikke bare for den, men også for enkelte andre arter. Effektiviseringen har ført til et mer industrielt landbruk med sprøytemider, gjødsling, drenering, fjerning av små dammer og kantvegetasjon.

Bakkereir

Vipa er en art som kombinerer bakkereir, åpne landskap og tidlig hekking. Det gjør den ekstra sårbar for påvirkning fra traktorer og slåmaskiner. Mer intensiv jordbearbeiding gir færre insekter og mindre skjul. Vipa var opprinnelig knyttet til strandenger og myr, men disse habitatene har gått sterkt tilbake gjennom drenering, gjengroing og utbygging. La oss legge til klimaendringer der mildere vintre gjør at noen individer overvintrer i Norge, men ustabile forhold om våren – som plutselige kuldeperioder – kan gi høy dødelighet i hekkesongen.

Landskapet

Når landskapet blir mer ensartet – enten gjennom intensiv drift eller gjengroing – forsvinner variasjonen i landskapet, og dermed også vipas mulighet til å lykkes. Ser vi på forholdene rundt Østensjøvannet er det flere forhold som trekker i den retning som er beskrevet. Kanskje er også reven en predator (en organisme som dreper og spiser andre organismer red. anm.) slik den har vist seg å være for hettemåkene på øyene i Østensjøvannet.

Vi bør være forsiktig med å gi bøndene ensidig skyld for utviklingen. Det er samfunnets krav om effektivitet, større grad av selvforsyning og prisutviklingen som er drivkraft for omlegging av landbruket.

AV LEIF-DAN BIRKEMOE

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

Anonyme Alkoholikere

Oppsal AA gruppe har møte hver tirsdag fra kl 19.00-20.40 i Oppsal kirke

Det eneste som kreves er et ønske om å slutte å drikke

AAAs kontakttlfon: **911 77 770**

www.anonymealkoholikere.no

PORTRETTE

Hundre år med liv, tro og styrke

Jeg er jo blitt 100 år, sier Titteliten med et smil.

Det første man møter i døren til Titteliten er en varme. Hjemmet er preget av mye treverk og bøker fra et langt liv, og det ligger mange bilder av mannen som gikk bort i desember. Bildene er ikke bare minner, men de forteller noe om Titteliten og hennes kjærlighet, savn og et delt liv i tro.

det siste har Titteliten blitt oppdaget av media. Det har blitt skrevet artikler om henne i både KK, VG og NRK. Hun sier selv at det er litt uvant, men også hyggelig.

Hun har ofret store deler av livet sitt til bevegelse og undervisning. Allerede som barn opptrådte hun med litt ballett foran gjestene til moren og faren. I 20-årene begynte hun å undervise gymnastikk i Bjart turn- og gymnastikkforening. Gjennom årene har hun fulgt elever fra barndom til alderdom.

– Noen av elevene mine var bare åtte år da de begynte. Nå er de over åtti, og de står fortsatt på hendene og slår hjul forteller hun med et smil.

Det var først denne høsten hun valgte å gi seg som trener og underviser.

– Jeg synes det var på tide, sier hun enkelt.

Troen har vært som en bjelke i livet til Titteliten. Hun snakker åpent om at Gud har vært en kilde til styrke i både vanskelige og gode tider.

– Det er en deilig følelse å vite at Gud hjelper en.

Oppveksten var ikke uten uro, da Titteliten var fjorten år kom tyskerne og overtok Norge. Under krigen levde hun i redsel.

– Hele Ekeberg-sletta var full med kanoner, så jeg var livredd for at engelskmennene skulle bombe der.

Dagene nå er fortsatt fylt med aktivitet selv om det er litt roligere. Hun stiller hjemmet, lager mat og følger opp elevene sine så godt som mulig.

– De skal til Frankrike snart med mitt program.

Hun plukker bær i hagen som hun safter og sylter. Hun forsøker å holde seg i aktivitet, selv om hun mener at det burde vært litt mer. Samtidig deler hun livet med sønnen.

– Vi hjelper hverandre, sier hun og beskriver det som Guds gave.

Når hun skal fortelle om det lykkeligste øyeblikket i livet hennes, nevner hun både familie og ekteskap, men det er en ting hun vender tilbake til, noe som er enda dypere.

– Jeg er lykkelig hver dag for at jeg kan tro på min Gud.

Titteliten hadde aldri sett for seg at hun skulle bli 100 år, men når hun ser tilbake på livet er det en ting hun vil dele.

– Vi skal alle få lov til å være sånn som Gud har skapt oss.



TEKST OG FOTO:

JOHANNE AASGAARD SKAUG