NABOposten

OPPSAL MENIGHETSBLAD **NR 4 – VINTER 2026/27** | 72. ÅRGANG



HURRA FOR
OPPSAL SKOLES KOR s 5

PORTRETTET:
Kari Lislerud Smebye s 16

STABEN
i Oppsal menighet



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



Kantor
Bjarte Sæle
M: 916 34 964
E-post: bs667@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



Prestevikar
Erik Andreassen
E-post: ea826@kirken.no



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



Dirigent Oppsal gospelkor
Kristoffer Moslått
M: 971 15 940
E-post: kristoffer@hedera.no



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



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



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

Oppsal MENIGHET
– 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

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: @oppsalmenighet

www.kirken.no/oppsal

DEN NORSKE KIRKE
Oppsal menighet

NABOposten

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

Redaktør: Jon Skjæret

Øvrig redaksjon:
Thomas Brekkum og Johan Hindahl

Forsidefoto: Jon Skjæret: Nøklevann i vinterdrakt.

Neste nummer Utgis 18. februar 2027.
Frist for forslag til stoff: 27. januar.

Design/Layout: Morten Ravnbø [ravnbo.com]

Trykk: Rolf Ottesen Grafisk

TRYKT I NORGE NO - 1430

TIL ALLE POSTKASSER:

Menighetsbladet er av Forbrukerrådet definert som offentlig publikasjon og legges derfor i alle postkasser, og av den grunn også til dem som har reservert seg mot reklame. Hvis bladet ikke ønskes, kan det leveres som papiravfall.



Foto: Lightstock

Til etter-tanke

Å være en åpen dør

Nå kommer mørket stadig tidligere. Når vi går hjem fra dagens gjøremål, er det allerede kveld, og mange av oss kjenner kanskje at de sene høstmånedene tærer litt på motet?

Se for deg et hus med to rom. I det ene er alle lampene tent. I det andre er det helt mørkt. Så åpner du døra mellom dem. Hva skjer?

Lyset strømmer inn i det mørke rommet. Det er aldri omvendt. Mørket kan ikke renne inn i det lyse rommet og slukke lampene. Mørke er egentlig ikke noe i seg selv, det er bare det som er der når lyset mangler. Det skal ikke mer til enn en dør på gløtt, så får lyset plass.

Kanskje er det derfor vi tenner så mange lys nå, og enda flere når det nærmer seg advent: Én søndag om gangen tennes et nytt lys i adventsstaken, som en nedtelling mot jul. Og rett før jul, ved vintersolverv, snur det: Dagene blir lengre, minutt for minutt, selv om vi ikke merker det med en gang.

Julens fortelling handler jo om nettopp dette. Et barn blir født i et lite land under keiserens makt, og legges i en krybbe fordi det ikke var husrom noe annet sted. Evangelisten Johannes skriver om ham: «Lyset skinner i mørket, og mørket har ikke overvunnet det.»

Det betyr ikke at mørket er borte. Mange gruer seg til jul. Noen skal feire den første julen uten en de var glad i. Noen er ensomme, andre har dårlig råd, og nyhetene fra verden er tunge. Julen er ingen bryter som skrur av alt som er vondt. Men den forteller hvilken vei det går: Mørket får ikke siste ord.

Og så er det en ting til. Jesus sa ikke bare at han selv var verdens lys. Han sa også til vennene sine: «Dere er verdens lys.» Vi kan være den åpne døra for noen.

Det trenger ikke være stort. En kopp kaffe med naboen i oppgangen. En telefon til en som sitter alene. En ekstra stol rundt bordet i romjula. Å ta med noen til kirken på julaften.

Hvilken dør kan du åpne denne vinteren?
Lyset er sterkere enn mørket. Godhet er sterkere enn ondskap. Kjærlighet er sterkere enn hat.

God advent, god jul og godt nytt år!

ERIK ANDREASSEN,
KAPELLANVIKAR









HURRA FOR
Oppsal skoles kor

Koret på Oppsal skole har for tiden 100 deltakere. – Alle elever som går på skolen kan bli med, forteller dirigent Anne Ingrid Tangen Kiær. Koret har også med noen elever fra Vetland skole.

– Vi synger en blanding av nye og gamle sanger og har fokus på at vi skal ha det gøy, og har også plass til lek.

Anne forteller at koret øver hver torsdag, inndelt i tre grupper. Det er en øvelse for de yngste, en for de mellomstore og en egen øvelse for de største elevene. De to første gruppene har øvelse i samarbeid med AKS.

– Da jeg begynte som dirigent i 2021 var det mellom 30 og 40 deltakere, dette var under pandemien, og da var det mange som sluttet på slike aktiviteter i den perioden. Den første øvelsen var faktisk på Zoom, for vi kunne ikke møtes fysisk. Siden da har vi vokst gradvis, Det er flest jenter med, men blant de yngre er det en del gutter, og vi jobber aktivt for å få med flere gutter i koret.

Hva slags sanger synger koret?

– Vi har en blanding av gamle og nye sanger. Jeg velger ut noen sanger fra nye filmer jeg vet at en del av elevene har sett og samtidig synger vi også noen sanger av for eksempel Alf Prøysen og Erik Bye.

Nå har kormedlemmene solgt lodd for å finansiere utgivelsen av en plate av noen av korets sanger. Det er forøvrig ikke første gangen dette koret gir ut plate. Da Marit Tennfjord var dirigent for koret, mellom 1966 og 1985, ga koret ut flere plater. Én av disse fikk Spellemannsprisen i 1982, i åpen klasse. Koret har konserter hver høst, før jul og før sommeren. Noen av de eldste elevene er da med i en vokalgruppe, der 5-6 stykker er med og synger.

Avslutningsvis må vi fortelle at koret er opptatt av at det ikke skal være dyrt å delta. Kontingenten for halvåret er 800 kr for elever på 1. til 3. trinn, og 1000 kr for elever på 4. til 10. trinn. Koret har julekonsert i Oppsal kirke torsdag 10. desember kl 18.00.

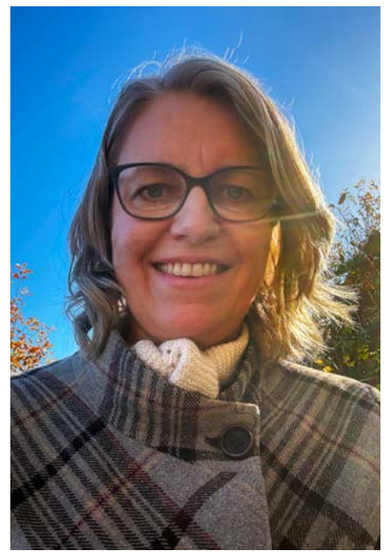
TEKST: JOHAN HINDAHL
FOTO: ANNE INGRID TANGEN KIÆR



Hovedkoret, Oppsal skoles kor (4.-10. klasse).

Nina K. Niestroj slutter

Kapellan gjennom mange år i Oppsal menighet, Nina K. Niestroj, går over i ny stilling. I gudstjenesten 13. desember takker vi henne for god innsats i menigheten, og ønsker henne Guds velsignelse og alt godt videre. Her er noen ord fra Nina om tiden hun har vært her og veien videre:



– Jeg har vært menighetsprest som kapellan i Oppsal menighet lenge. Jeg ble ordinert som prest nettopp her, det var til et vikariat (for Axel Bugge) våren 2003. Så bar det andre steder før jeg kom hit igjen september 2010, og selv om jeg har hatt fødsels- og noen andre permisjoner vil jeg for alltid være glad i kirka, det flotte området og folkene. Det er menneskemøtene jeg tar med meg, særlig med barn og voksne på Supertirsdag, gjennom gravferder, dåp og vigsler, men like fullt tilbedelse og fellesskap i gudstjenester, i bønn og fredagslunsjer.
Og den fine staben glemmer jeg ikke så lett. August i år begynte jeg som institusjonsprest på Langerudhjemmet og Stovnerskogenhjemmet, det er fint, og jeg merker at jeg blir lett glad i mennesker, noe som hjelper meg. Takk for meg og Guds velsignelse videre!



Nytt menighetsråd
fra november 2027

Sittende menighetsråd har ett år igjen av sin periode. Fra november 2027 er det et nytt menighetsråd som går i gang med sin fireårs periode.

Hvis du er interessert i å stille til valg, kan du kontakte daglig leder i Oppsal menighet innen 1. februar 2027. Hun formidler videre til Nominasjonskomiteen.

BIBELVERSET

Jeg løfter mine øyne mot fjellene.
Hvor skal min hjelp komme fra?
Min hjelp kommer fra Herren,
himmelens og jordens skaper.

Salme 121, 1-2

OPPSAL FRIVILLIG SENTRAL

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**
- Vaksinering
- 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:
• 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@oppsalsamfunnshus.no

Napp ut midtsidene og ta vare på dem!

GUDSTJENESTER
HØSTEN 2026

Med forbehold om endringer.

Velkommen til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp hver søndag unntatt i gudstjenester merket med (*)

Gudstjenestene starter kl 11 hvis ikke annet er oppgitt.

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

Visjon: *"Mennesker møtt av Jesus Kristus"*

Verdier: *"Møte, Lære, Leve"*

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 22. november Domssøndag / Kristi kongedag	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Sigmund Akselsen Ofr: Young Life	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Terje Fonk Ofr: Eget arbeid
Søndag 29. november 1. søndag i advent	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) Prest: Alexander Colstrup Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 6. desember 2. søndag i advent	Adventsgudstjeneste (*) Prest: Erik Andreassen Oppsal Gospelkor Juleverksted etter gudstjeneste Ofr: Alpha Norge	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes Ofr: Stefanusalliansen
Søndag 13. desember 3. søndag i advent	Gudstjeneste m/avskjed for Nina Niestroj Prest: Alexander Colstrup Søndagsskole juleavslutning Kristine B. Riksaasen og Maja P. Bastiansen Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 20. desember 4. søndag i advent	Gudstjeneste m/nattverd (*) Prest: Trond Løberg Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Kåre Skråmestø Ofr: Eget arbeid
Torsdag 24. desember Julaften	Kl 14.00 Prest: Alexander Colstrup Organist: Sølvi Holmstrøm Kl 15.30 Prest: Alexander Colstrup Organist: Sølvi Holmstrøm Ofr: Eget arbeid/Kirkens Nødhjelp	Kl 14.30 Prest: Erik Andreassen Musikere: Sigstein Folgerø Østensjø Skoles korps Kl 16.00 Prest: Erik Andreassen Musikere: Sigstein Folgerø Ofr: Eget arbeid/Kirkens Nødhjelp
Fredag 25. desember 1. Juledag	HØYTIDSGUDSTJENESTE kl 11 Prest: Alexander Colstrup Organist: Sølvi Holmstrøm Gruppe fra Oppsal gospelkor Ofring: Eget arbeid	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Lørdag 26. desember 2. Juledag / Stefanusdagen	FELLES GUDSTJENESTE i Manglerud kirke	FELLES GUDSTJENESTE i Manglerud kirke
Onsdag 31. desember Nyttårsaften	Kl 23.15 Takke- og bønnegudstjeneste Diakon: Edel L. Solberg Organist: Bjarte Sæle	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Søndag 3. januar Kristi åpenbaringsdag	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Alexander Colstrup Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Kåre Skråmestø Ofr: Eget arbeid

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 10. januar 2. søndag i åpenbaringstiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Vikar. Ofr: Østmarkskapellet	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes. Ofr: Eget arbeid
Søndag 17. januar 3. søndag i åpenbaringstiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Alexander Colstrup. Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 24. januar Såmannssøndag	Misjonsgudstjeneste m/nattverd Prest: Vikar Diakon: Edel L. Solberg Ofr: Misjonsprosjekt	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Svein Granerud Ofr: Normisjon
Søndag 31. januar Kristi forklarelsesdag	Kl 18 kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Prest: Vikar. Ofr: Maritastiftelsen	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 7. februar Fastelavnssøndag	Gudstjeneste m/presentasjon av konfirmanter Prest: Alexander Colstrup Kateket: Mathias Husum Oppsal gospelkor. Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Rolf Gunnar Heitmann Ofr: Israelsmisjonen
Onsdag 10. februar Askeonsdag	Kl 19 Kveldsgudstjeneste (*) Prest: Vikar	FELLES GUDSTJENESTE i Oppsal kirke
Søndag 14. februar 1. søndag i fastetiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Alexander Colstrup Diakon: Edel L. Solberg. Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 21. februar 2. søndag i fastetiden	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Vikar Ofr: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Jens Fredrik Brenne Ofr: Eget arbeid
Søndag 28. februar 3. søndag i fastetiden	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Prest: Alexander Colstrup Ofr: Søndagsskolen	Gudstjeneste (*) Vitalkirken

Østmarkskapellet

Sportsgudstjenester søndager kl 12.00

29. november ved Ole Jens Hovda
06. desember kl 17 ved Morten Holmquist
07. februar
14. februar
21. februar
28. februar

Talere for Gudstjenester vinteren 2026-27 legges ut på nettsiden:
www.ostmarkskapellet.no/program



ØVRIG PROGRAM

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

FOR BARN & FAMILIER:

Etter skoletid

Vi har startet opp 'Etter skoletid' med stor suksess! Velkommen til dere i 5.-7. klasse hver tirsdag i partallsuke kl 13.30-16.30. Vi åpner dørene til Lillesalen i Oppsal kirke med mulighet for å lage seg en toast, få leksehjelp og spille bordtennis eller shufflebord. Dette er et lavterskeltilbud hvor vi også åpner opp rommet for å bare kunne være sammen. VELKOMMEN!

Babysang og lunch



Info om siste samling før jul finner du i Oppsal menighets nettside, ev Facebook. Oppstart etter nyttår er 14. januar 2027. Hver torsdag kl 11.00-12.30 deretter.

Søndagsskole

Samling for barn under gudstjenestens preken med lek og bibelfortelling. Juleavslutning 13. desember. Vær oppdatert og meld barnet på via spond. Kode: BWHEA

Gudstjeneste for store og små

6. desember, med juleverksted og pynting av juletreet etter gudstjenesten.

SuperTirsdag

Juleavslutning 15. desember 2026. Oppstart etter nyttår 19. januar 2027, hver oddetalls tirsdag kl 16.45-18.30. Karneval 2. februar 2027. Sommeravsluttning 8. juni 2027. Påmelding via Spond. Spondkode: EVNZH



Etter skoletid

Juleavslutning 8. desember 2026. Oppstart etter nyttår 12. januar 2027.

Hold deg oppdatert på Spond. Spondkode: MJJBP

Tweens

Siste samling før jul er søndag 6. desember. Dato for oppstart på nyåret kommer. Mer info finner du på nettsiden, Facebook og Spond. Vær oppdatert og meld barnet på via spond. Kode: KOLTM

FOR UNGDOM:

Søndag 29. november:
Kveldsgudstjeneste kl 18.00.

22.-24. januar 2027: **Vinterleir for ungdom.**
Påmelding sendes til mh956@kirken.no.

Ta med deg barnehagen eller klassen din på julevandring

Ønsker du å ta med deg BARNEHAGEN din på julevandring hos oss i Oppsal kirke?
Ta kontakt med ia777@kirken.no! Vi lever oss inn i julefortellingen sammen – det er en flott måte å la barna få lære om vår juletradisjon.

Ønsker du å ta med deg KLASSEN din på julegudstjeneste til Oppsal kirke?
Ta kontakt med mh956@kirken.no! Vi tilbyr en tradisjonsrik opplevelse i kirken, samt undervisningsopplegg for de som ikke vil bli med på gudstjenesten – det er en flott måte å la elevene få lære om vår juletradisjon.

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

FOR VOKSNE:

Østensjø demenskor

Mens «gullrekka» synger, går de pårørende et annet sted og samtaler om aktuelle tema. Felles kaffe etterpå. En nydelig frivilliggruppe gjør dette mulig, sammen med ansatte i bydelen og kirkens diakon. Noter gjerne dato for julekonserten, dette er verd å få med seg! *3. desember* kl 18. Billetter kr 100 (kan Vipps'es).

Lørdagstreff

Treffene er for alle, men er spesielt tilrettelagt for mennesker med funksjonsvariasjoner. Vi har en kort åpning i kirken med lystenning og fin musikk, og så er det kafé med mye godt og bingo! Det varer fra kl 12.00-13.30. Velkommen!

Datoer: *21. november* (Oppsal kirke), *30. januar* (Manglerud kirke) og *6. mars* (Oppsal kirke)

Formiddagstreff i Søndre Skøyen kapell

Interessante foredrag og god servering. Utlodning og lett trim. Onsdager kl 12-14.

Datoer: *17. februar:* Besøk av tidligere ordfører Marianne Borgen. *17. mars:* Asbjørn Kvalbein: Norea Mediemisjon – Nært og fjernt. *21. april:* Tekster, tanker og toner om tro, håp og kjærlighet. Ved Britt Marlene Sørli.

Temalunsj i Oppsal kirke

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

1. desember: Bjørn A. Solheim deler glimt fra boka si «Det var en gang på Oppsal».

5. januar: Juletrefest for alle som har tid på dagen! God bevertning og gang rundt juletreet. Vi synger julesanger.

2. februar: Svein Robert Solbert forteller om sitt arbeid med MAF (Mission Aviation Fellowship). De hjelper mennesker i isolasjon og fattigdom rundt i verden ved bruk av småfly og teknologi.

2. mars: Bli bedre kjent med vår nye kantor Bjarte Sæle! Han spiller og forteller om musikk.

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: *19. januar, 16. februar* og *20. april*

Nyttårsfest!

Velkommen til nyttårsfest i menighetssalen **31. desember kl 19.**

Det blir god middag, dessert, kaffe og kaker.

Påmelding innen 15. desember til Ellen Kristine Vestre, mobilnr 915 68 316 eller e-post ellkrivest@gmail.com.

Oppgi antall deltakere, mobilnr og eventuelle matallergier. Det blir også lagt ut påmeldingsliste i kirken.

Betalingsinfo/pris kommer senere.

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 gruppen.

Gratis tilbud, bortsett fra at vi spleiser med kr 50 for lunsj. Livssynsåpen gruppe. Alle samlingene er i Oppsal kirke, kl 12-13.30.

Ta kontakt med diakonen for mer informasjon (kontaktinfo side 2).

Dato: 8. desember



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.

Illustrasjon: Freepik

HVA SKJER VIDERE

Konserter i Oppsal kirke rundt advent

Demenskoret
Oppsal kirke 3. desember kl 18.

Oppsal skoles kor JULEKONSERT
Oppsal kirke 10. desember kl 18.

Oppsal gospelkor
Oppsal kirke 16. desember kl 19.

Velkommen til Søndre Skøyen kapell

Bibelkveld, Onsdag 25. november kl 19
Tema: Oppdag Jesus – Hvordan den jødiske Jesus beriker vår tro?
Taler: Rolf Gunnar Heitmann, tidligere generalsekretær i Den Norske Israelsmisjon



Gudstjeneste 29.11 kl 11
med grøtfest v/Vitalkirken.

Juletrefester

For hele familien:
Søndag 3. januar kl 16-18.
For voksne: Tirsdag 5. januar kl 12.

Får du «helgehilsen?»

Ulike medlemmer i staben skriver ut fra sitt arbeidsområde, deler tanker om søndagstekstene eller andre aktuelle ting. Noen ganger står det tips til ting å be for. Ønsker du å motta disse? Send en epost til: post.oppsal@oslo.kirken.no.

ALPHA-KURS

I JANUAR STARTER ÅRETS ALPHA-KURS i Oppsal menighet. Alpha-kurset er et uformelt introduksjonskurs som utforsker det grunnleggende i den kristne tro og livets store spørsmål. Kurset går over 10 torsdagskvelder, med en weekend-samling underveis. Her kan man fritt dele tanker, diskutere og stille spørsmål i trygge omgivelser.

Kurset passer for deg som er nysgjerrig på hva kristen tro handler om, for deg som ønsker å børste støv av en gammel tro, og for deg som ønsker å møte mennesker i et åpent og inkluderende fellesskap. Se nærmere informasjon på brosjyre som ligger i kirken.



Storslått og intimt

Storslått og intimt – majestetisk og lyrisk.
Fra populære låter til symfoniske høydepunkt

Pianist Sigstein Folgerø og trombone-virtuoser fra Norges Musikkhøgskole

Søndre Skøyen kapell
tirsdag 16. februar kl 19

Fri entré – frivillig bidrag
Pause med kaffe & kaker



Nystartet gospelkor på Oppsal

Går det an å få til sang med trøkk og rytmikk ut av Oppsal-folk? Ja, det viser seg å være mulig! For en tid tilbake kom det opp en idé fra Oppsal menighets daglig leder, Britt Marlene Sørli, om at et gospelkor kanskje kunne være noe som fenger, og som noen ville være interessert i å delta på.

Det ble lagt ut invitasjon til å melde sin interesse – på nettet og i forrige utgave av Naboposten. Interessen var overveldende. Dirigenten, Kristoffer Moslått, en relativt ung mann med solid erfaring i å lede kor av denne typen, ble imponert over engasjementet som viste seg. Mer enn 60 personer dukket opp på første øvelse i august. Og nå er det adskillig flere med. Hittil er det registrerte 99 som deltar på mer eller mindre regelmessig basis. Det er øvelser 3-4 ganger i måneden, og korets navn er Oppsal gospelkor.



«Min visjon for koret er å øve inn og fremføre sanger med meningsfulle tekster og med et variert repertoar. Vi synger mest gospel, men også litt salmer og kirkemusikk», sier Moslått. Dirigenten er også opptatt av at medlemmene skal få være med på å forme et raust og trygt fellesskap. Et felleskap fylt med sanggleder og musikalsk energi, som vil heie hverandre frem.

En søndag i oktober hadde koret sin 'verdenspremiere' i Oppsal kirke. Da fikk forsamlingen høre kraftfull og rytmisk gospelsang, noe som gav spontan applaus i kirkebenkene.

Det er gode muligheter for å få høre mere av dette i nær fremtid ettersom koret vil delta med sang på gudstjenesten i Oppsal kirke søndag 6. desember 2026 kl 11 og julekonsert 16. desember på kveldstid (se egen annonse i bladet). Dette blir gode anledninger til å høre et stort kor med engasjerte sangere.

TEKST: JON SKJÆRET FOTO: BRITT-MARLENE SØRLIE

LIVETS GANG

Perioden fra 13. august til 26. oktober 2026

Vielser og gravferder kan du «bestille» på Kirketorget, tlf 23 62 90 09. **For dåp** – gå inn på minkirkeside.no/oslo eller ta kontakt med prest i Oppsal.





Foto: N. Nestroj

Bidra økonomisk

Hvorfor?

- Du bidrar til at kirken kan tilby aktiviteter for store og små.
- Du bidrar til verdifulle møtepunkter for mennesker i lokalmiljøet.
- Hvis ikke du har tid til å bidra som frivillig, er dette en flott måte du kan bidra på!

Alt ordnes i Vipps!

Du kan enkelt bli fast giver eller gi et enkeltbidrag i Vipps-appen.

Vippsnr 92008

ANNONSER:

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

AAs kontakttelefon:
911 77 770

www.anonymealkoholikere.no



Skiltet festet til furutreet på Tallberget forteller at her er det gravhauger fra jernalderen.

Gravhaugene på Tallberget

På toppen av Tallberget vest for Østensjøvannet står det et skilt festet til et furutre med teksten «Gravhauger fra jernalderen 500 f.Kr. – 1000 e.Kr. Kulturminnet er fredet. Byantikvaren i Oslo».

I alt er det påvist 5 sikre graver, den ene med en diameter på hele 16 m. Det som en gang var hauger, er i dag mer lik en grop med noe stein i midten. Rundt gravene er det antydning til en ring av steiner som markerer gravens omkrets. Det som er spesielt for gravene på Tallberget er at det er mye stein på området, noe som kan tyde på at gravene kan være noe eldre enn jernalderen, kanskje inn i bronsealderen da gravrøyser var mer vanlig.

Jordbruket kom til Østlandsområdet omkring 4000 f.Kr. I den perioden gravene på Tallberget ble anlagt, var jordbruket grunnlaget for samfunnet. Gravene som kultplass, kanskje for de bedrestilte, kan også tenkes. Det å bygge gravhauger med stein og jord er en jobb som krever mange mennesker, trolig fra flere gårder.

Felles gravplass

Gravhauger som ligger i utmarksområder på åskammer blir ofte tolket til å ha en tilleggsfunksjon som grensemarkører langs gamle ferdselsveier. I tillegg ser det ut til at slike graver er plassert bevisst med vidt utsyn. Den gang behøver det ikke å ha vært så mange trær på toppen. Det kan ha vært en felles gravplass i allmenningen og ikke knyttet til en bestemt gård, men for et område.

Gravlegging

I deler av jernalderen var det vanlig å brenne den døde før gravlegging, mens andre perioder hadde jordbegravelser. Tallberget har kanskje blitt benyttet som gravplass gjennom flere perioder. Et noe rotete inntrykk kan derfor skyldes ulik bruk av feltet som har endret karakter og langt på vei ødelagt den opprinnelige form. Også plyndring av gravene kan være en medvirkende årsak. Ingen av gravene er arkeologisk undersøkt.

Steinøkser

Østensjøvannet var i den første tiden etter siste istid en del av en fjordarm inn fra Bryn som etter landhevningen ble lukket, altså en innsjø, slik den er i dag. De første menneskene kom trolig padlende inn i stokk- eller skinnbåt. At de ryddet i skog med bl.a. å felle trær, vitner løsfunn av steinøkser om. Da er vi omtrent ved 4000 f.Kr. Det er først ved eldre jernalder eller siste del av bronsealder vi finner graver, slik som gravhaugene på Tallberget.

TEKST OG FOTO: LEIF-DAN BIRKEMOE



PORTRETTET:

KARI SMEBYE:

Aktiv dame med bein i nesa og hjertet på rett plass

Hun er et oppkomme av godt engasjement – en sprudlende person. Dette er kanskje en du ikke kjenner, men som er tydelig til stede der hun deltar i ulike sammenhenger. Naboposten har truffet Kari Lislerud Smebye, nå bosatt på Oppsal.

Kari ble født i Oslo i 1949, og allerede 3 måneder gammel flyttet hennes foreldre til Sør-Afrika for å arbeide som misjonærer. Reisen ble foretatt med lastebåt. Det tok 3 måneder! De første barneårene bodde hun på misjonsstasjonen, men allerede som 5-åring ble det kostskole for hvite barn. «Det er klart jeg hadde hjemlengsel selv om vi ble godt ivaretatt av lærere og omsorgspersoner på skolen.»

Det gav også fordeler å vokse opp i et internasjonalt miljø, ettersom flere språk kom inn naturlig. Hun lærte seg både engelsk, afrikaans og zulu. «Møtet med ulike kulturer opplevde jeg som berikende!» sier hun.

Naboposten er nysgjerrig på hvordan forholdet var mellom misjonsorganisasjonen de tilhørte, og det Sør-Afrikanske apartheid-styre som dominerte landet fra 1948 til Mandela ble president i 1994. Kari forteller at det var flere kirkesamfunn som gikk sammen og dannet en lokal kirke for folk av alle etnisiteter. Dette ble en motbevegelse og en kirkelig opposisjon til det sittende styret. «Vi opplevde å bli motarbeidet på ulike måter av regimet, både av hemmelig politi og angivere», forteller Kari.

Som 20-åring reiste hun tilbake til Norge og tok sykepleierutdanning. «Det var tøft å komme hit og måtte tilpasse seg en helt annen livsstil, men takket være gode venner gikk det bra.» Kari ble etter hvert lærer på sykepleierskole, giftet seg, fikk barn og barnebarn. «Jeg er klar over hvor heldig jeg er som har et godt familienettverk,» sier hun.

Noe Kari brenner for er demensomsorgen, et tema hun tok doktorgrad på i godt voksen alder. Tema var hvordan personer med demens deltar i beslutninger. Dette har hun skrevet om i flere artikler og bøker. Fortsatt underviser hun regelmessig på pårørendeskoler for familier med demens i Oslo-området.

I boligsameiet der hun bor har de fått på plass en Petanqué-bane (fransk kulespill, red.anm.) i hagen. Det representerer et sosialt- og forebyggende tiltak som innbyr til fysisk aktivitet og trivsel. «Jeg håper på studietur til Frankrike med naboer til våren, så vi kan øve og bli enda bedre i spillet!», sier hun.

For Kari Lislerud Smebye er menneskers likeverd viktig, og det er noe av grunnlaget for henne, både yrkesmessig, i familien, nabolag og kirken.

TEKST OG FOTO: JON SKJÆRET