

# RISBLADET

Påskenummer

Årets fasteaksjon:  
-Rent vann har  
endret livet  
(side 14)

Invitasjon til  
frivillig innsats:

**-Lett å si ja  
- lett å si nei**

Intervju med  
Prost i Vestre Aker,  
Stephen Sirris  
(side 6)

**Slemdal-Besserud  
på 5,26!**  
-Rekordløper med Ris-aner  
Møt Jacob Bouter  
(side 8)



**Barnas side**  
(side 13)

## Ris menighet søker kirketjenere - deltid

### Kunne du tenke deg å jobbe i kirkene våre?

**V**il du bli kirketjener hos oss? En kirketjener, eller helge- og høytidsarbeider, klargjør kirken og bistår ved gudstjenester og kirkelige handlinger. Arbeidet medfører helge- og høytidsarbeid. Stillingen lar seg fint kombinere med studier.

Vi har ledige kirketjenerstillinger for jobb i turnus i Ris kirke og Holmenkollen kapell. Vi ser etter personer som er selvstendige, tar lederansvar og liker å jobbe i team. Stillingene går inn i en turnus i våre kirker. Arbeidet vil hovedsakelig foregå søndag formiddag, noen lørdager ved vielser og lignende, og noe i høytidene som jul, påske og pinse. Av og til kan det også bli aktuelt å være konsertvakt om kvelden, eller kapellvakt under sommeråpent Holmenkollen kapell.

” Stillingen lar seg fint  
kombinere med studier.

Timeantallet vil variere noe avhengig av antall vielser, eller ekstra gudstjenester som dåpsgudstjenester og lignende. Turnus tilpasses de som deler stillingene. Vi er også interessert i flere tilkallingsvikarer - så ta gjerne kontakt uansett om du kunne tenke deg å jobbe mye eller lite.

Nærmeste overordnede er daglig leder i menigheten, men du vil jobbe tett med øvrig stab og frivillige som er delaktige i gudstjenesten.

**Arbeidsoppgaver:** - Legge til rette for gjennomføring av gudstjenester og vielser, noen ganger også konserter eller andre arrangementer i våre kirker - Klargjøring og rydding før og etter gudstjenester og arrangementene - Kirketjener har brann- og sikkerhetsansvar under gudstjenester og arrangementer - Lede frivillige medarbeidere under gudstjenestene - Føre statistikk (hovudsakelig telle antall besøkende og nattverdsgjester)

**Kvalifikasjoner:** - Evne til å løse oppgaver og liker praktisk arbeid - Erfaring fra menighet og gudstjenesteliv er ikke nødvendig, men er en fordel - Medlemskap i Den norske kirke er en forutsetning - Gode muntlige norskkunnskaper - Over 18 år

**Personlige egenskaper:** - Vi søker etter en person som er strukturert, selvstendig og tar initiativ - Du bør også være tillitsvekkende, imøtekommende og utadvendt - Du trives med ulike mennesker i alle aldersgrupper og har gode samarbeidsevner - Personlig egnethet vil bli vektlagt

Ansettelsesvilkår/lønn - Stillingen/e er ledig fra dags dato - Lønn etter avtaleverket for kirkelig sektor. Gode forsikrings- og pensjonsordninger, medlemskap i KLP. - Arbeidsgiver er Kirkelig Fellestråd i Oslo.

**Interessert? Send søknad med cv og referanser til [post.ris.oslo@kirken.no](mailto:post.ris.oslo@kirken.no)**

## Ronny Pettersen

### Et innblikk i hverdagen som kirketjener i Ris

Av Bjørn Tønnesen

**Ronny Pettersen har vært kirketjener i ca. 5 år. Både i Holmenkollen kapell og i Ris kirke. Det trives han godt med.**

Noe av det fineste Ronny vet er den stemningen han føler når han kommer inn i den tomme kirken for å begynne sine oppgaver før gudstjenesten. De to kirkerommene er veldig forskjellige, men oppgavene er i stort sett de samme. Å se over kirkerommet, sette fram kirkesølv, tenne og ev. skifte stearinlys i stakene, henge opp salmenummer og forberede for dåp og nattverd.

En kirketjener er både usynlig og synlig. Ronny tar ikke mye plass, men han smiler til alle. Ronny trives med å møte mennesker, både de som har faste oppgaver, og de som søker kirken som menighet.

Men en kirketjener møter også mennesker utover de vanlige gudstjenestedeltakerne. Usikre og spørrende familier som bringer barn til dåp. Kaoset som av og til oppstår med mange dåpsfamilier samtidig, eller det intense i en lukket dåpsgudstjeneste for de få. Unge som både gleder og gruer seg til en vielse. Møte med brudene som har nervene på utsiden der de venter i våpenhuset på at dørene inn til kirkerommet skal åpnes. Forventningene til møtet med alle ansiktene som er vendt mot dem. Ronny prøver å roe dem ned, få dem til å puste med magen og bare nyte dagen.

” Ingen dager er like.

Ronny liker også godt å være kirketjener på gudstjenester på juleaften. Med mengden av glade, forventningsfulle og festkleddede mennesker. Også her er det til tider et organisert kaos, men ting roer seg når preludiet toner i. Oppgavene er mangfoldige, ingen dager er like. For Ronny med bakgrunn fra teater og konsertliv oppleves mye i kirkene som en liveforstilling. Dette kirkelivet ønsker han å fortsatt være en del av.



Ronny i tjeneste.

1. Når er den kristne fasten?
2. Hvorfor faller påskedag på forskjellig tidspunkt hvert år?
3. I hvilken by ble verdensrekorden for det største sjokoladepåskeegget satt?
4. Hva er et digitalt «Easter egg»?
5. Hva slags dyr har Australia som påskedyr (slik som vi har påkeharen)?
6. Påskeøya er en del av hvilket land?
7. Hva kler barn i Finland seg ut som i påsken?
8. I hvilket land oppstod tradisjonen med påkeharen?
9. Å farge påskeegg er en tradisjon som startet i hvilket land?
10. Hva het kunstneren som ble ansatt av tsar Alexander III av Russland til å designe en påsegave til hans kone?



# Påskemotiv i Ris kirke

## Detaljer med dyp mening

Tekst: Paul Erik Wirgenes Foto: Bjørn Tønnesen

**K**unst og religion har alltid vært sammenknyttet. I møte med vår undring og lengsel i landskapet som ligger utenfor vår kunnskap og forstand, har mennesket hatt en forunderlig evne til å uttrykke seg med musikk, skulpturer og bildende kunst. Vi lager rom med særskilt arkitektur for å minne oss om det hellige og for lage rammer rundt våre liv.

Påske er en høytid som først var feiret av jødene i mange århundrer. Den kristne fortellingen om påske har sin kilde i Jesu død og oppstandelse i Jerusalem under jødernes påskefeiring. Helt tidlig i kirkens historie ble dette markert. Dels gikk dette inn i ukerytmen: Fredagen ble en fastedag for å minnes Jesu død langfredag og søndagen ble en festdag for å feire Jesu oppstandelse den første dag i uken. Og dels utviklet påskefesten seg som årlig feiring samtidig med den jødiske påskefesten.

Tidlig i kirkens historie finner vi både symboler og ulike kunstuttrykk



Smijernsuttrykk fra langfredag på porten i Ris kirke

På vei inn i Ris kirke går du gjennom smijernsportene. Øverst på porten er et smijernsuttrykk fra langfredag. Vi ser krusifikset (bilde av en korsfestet Kristus) med to gråtende skikkelser ved korsets fot. Den ene av dem er Maria, Jesu

mor og vitner om den dype fortvilelse som hører dagen til.

Når vi kommer inn i Ris kirke ser vi også et stort krusifiks over alterporten. Etter tradisjonen hører krusifikset til nettopp. Krusifikset finner vi også i et vakkert

” Vi lager rom med særskilt arkitektur for å minne oss om det hellige og for lage rammer rundt våre liv.

«den seirende Kristus» som holder det tomme korset i hånden sin. Mens krusifikset minner oss om Jesu lidelse, minner det tomme korset oss om Jesu seier over døden. Romernes korsfestelse var en velkjent og grusom tortur til døde. Likevel finner vi korset som seierssymbol tidlig i kirkens historie. Det er også det tomme korset som er det dominerende symbolet på vår gravlund.

Flere steder i alterpartiet finner vi et annet billedlig uttrykk for påske. Symbolet vi kaller «Agnus Dei», Guds lam. Det avbildes som et lam med et kors på skrå som vanligvis går gjennom lammets hjerte og en bloddråpe drypper ned. Uttrykket er hentet fra døperen Johannes sine ord: Se der Guds lam som bærer verdens synd. I jødisk påskefeiring til minne om utgangen fra Egypt, ble det slaktet lam og lammets blod reddet folket. I kirkens fortelling er Jesus Guds lam som døde for oss,- og blodet som rant er nattverdens gave.

Dagene frem til påskedag har den fiolette fargen. På påskedag blir alt hvitt. Påskedag bruker presten den hvite messehagelen. Her er brodert påskens ulike dager fra palmesøndag, til måltidet skjærtorsdag, Jesu bønn i Getsemane og i sentrum Kristus med det tomme korset.



Glassmalleri i kirkens sakresti.

glassmaleri kirkens sakresti. Ser vi inn i alterrommet i Ris finner vi midtbildet av



Messehagel med påskens motiver



## SOKNEPRESTENS HJØRNE Påskemorgen

Av Paul Erik Wirgenes, sokneprest i Ris menighet

**H**elt fra jeg var barn har jeg vært glad i de stille morgenerne. Jeg vet at andre har samme glede over sene kvelder og synes morgener er mest egnet til å sove på. Men jeg har alltid kjent en særlig glede over tidlige morgenstunder. Den skarpe morgenluften, stillhet og fuglesang og tankerom før dagens setter i gang for fullt. I de førtito årene som har gått siden jeg ble prest har søndag morgen vært særlig viktige. Jeg er alltid ferdig med det faglige arbeidet for søndagens gudstjenestefeiring, men den stille meditasjonen og tilstedeværelsen i dagen som gryr, har alltid vært en viktig del av min søndag.

Det er flere henvisninger til «den første dag i uken» allerede i de Nytestamentlige tekstene. Forfatterens bakgrunn var at sabbaten var ukens hvile- og helligdag. Den begynte fredag kl 1800 og varte til lørdag kl 1800. Likevel ser vi helt tidlig i kirkens historie at feiringen av Jesu oppstandelse den første dag i uken ble det sentrale orienteringspunktet. Søndagen ble de kristnes helligdag og gudstjenestedag. Praktisk talt i alle land i verden er det noen kristne som søndag morgen/formiddag samles til bønn, lovsang og tekstlesning. Omtrent like tidlig ble jødernes påskefeiring komplettert av den årlige feiringen av påske.

” Akkurat denne morgenen har satt dype spor i menneskets historie. Jesus lever, døden er død.

Den stille uke har særegne dager med viktige Jesusfortellinger knyttet til. Det er palmesøndag med inntoget i Jerusalem. Det er skjærtorsdag med innstiftelse av nattverden og fotvaskelsen. Det er langfredag med Jesu korsfestelse og død. Så «på den tredje dagen», regnet fra og med langfredag, kommer noen kvinner til Jesu grav. Graven var tom. Han som var lagt i den hadde sprengt dødens lenker.

Jeg står alltid særlig tidlig opp på påskedag. Jeg sitter stille og leser fortellingen jeg kan utenat flere ganger. Puster stille, kjenner undringen og gleden. Akkurat denne morgenen har satt dype spor i menneskets historie. Jesus lever, døden er død.

Så når det begynner å nærme seg vanlig våknetid for familien henter jeg tverrfløyta og vekker gjengen vår med «påskemorgen slukker sorgen».

Det er mange fine morgener. Men ingen slår påskedag.



## Prost Stephen Sirris om å invitere til frivillig innsats: **-Lett å si ja - lett å si nei**

Av Gunnar Westermoen

**- Menigheten må ta godt vare på kjernen av frivillige medarbeidere. Samtidig må vi utvikle en spørrekultur slik at vi inviterer inn nye til ulike oppgaver. Det skal være lett å si ja, og lett å si nei.**

**D**et sier Stephen Sirris (48) som i desember ble tilsatt som prost i Vestre Aker prosti. Han har usedvanlig bred erfaring innen akademisk forskning og praktisk kirkelig arbeid. Sirris har fulgt nøye med på senere år omstillinger i forbindelse med endringer i kirke/stat-relasjonen og kirkelig reformarbeid.

### Kirkens DNA

- Mye av mitt arbeid har omhandlet en kirke i endring. I endringene må vi unngå en utvikling der menighetene blir profesjons- og tjenestemannsstyrt. Kirkelivet må ikke overlates til teologer og andre eksperter. Frivillig innsats har alltid vært en del av kirkens DNA og vi er helt avhengig av frivillige medarbeidere, sier prosten vår.

Teologen Sirris har blant annet hovedfag i kirkemusikk og var kantor i Østerås menighet i Bærum 2001-2004. Han er født i Søgne på Sørlandet og har arbeidet ved Kirkelig utdanningscenter i Tromsø og som prest i Trøndelag, Asker og Oslo.

Sirris er professor både innen diakoni (ved MF vitenskapelig høyskole) og i organisasjons- og ledelsesfag (ved VID vitenskapelige høyskole). Han har også vært prodekan ved Handelshøyskolen, NMBU Norges miljø- og biovitenskapelige universitet på Ås.

Da stillingen som biskop i Tromsø var ledig for et par år siden, ble Stephen Sirris nominert som en av kandidatene.

### Lim i lokalsamfunnet

Gjennom flere forskningsprosjekter og bokutgivelser har Stephen Sirris fokusert på betydningen av frivillig arbeid. Han omtaler frivillighet som et «lim» i lokalsamfunnet.

Sirris ga i 2023 ut boken «*Frivillighet og ledelse av frivillige*», og har bidratt til et studietilbud Menighetsfakultetet kaller «*Frivillighet og samskapning i menighet og lokalsamfunn.*»

- Tilbudene i en levende menighet er langt mer enn det de kirkelig ansatte klarer å ta ansvaret for. For mange er frivillighet en måte å leve ut sin kristne tro, - det er sosialt og gir meningsfulle opplevelser, sier Sirris.

### Et satsingsområde

Han ønsker at kirken skal bli bedre på frivillighetsledelse:  
- Rekruttering, oppfølging og utvikling av frivillige medarbeidere bør være et satsningsområde. Alle vet jo at frivillig engasjement skaper gode lokalsamfunn og et velfungerende demokrati. Det handler om deltagelse, involvering og fellesskap.



Menneskers praktiske frivillige innsats bidrar til å bygge ned terskler og gir en voksende tilhørighet til kirken, sier prost Sirris.

Stephen Sirris står bak ressursmateriellet «*Hvordan utvikle frivillighet i kirken*» som han anbefaler menighetene å gå gjennom.

### Vestre Aker prosti

Disse menighetene ligger i prostiet: Bakkehau- gen, Majorstuen og Vestre Aker, Grefsen, Maridalen, Nordberg, Ris, Røa, Skøyen, Sørkedalen, Ullern og Voksen.

Prostiet dekker helt eller delvis bydelene Ullern, Vestre Aker og Nordre Aker bydel.

### 60 % av nordmenn

Norge ligger på verdenstoppen når det gjelder organisert frivillighet. I overkant av 60 prosent av befolkningen bidrar med frivillig arbeid minst en gang i året. På landsbasis genereres omtrent 150 000 årsverk om vi teller timetallet. ([www.frivillighetnorge.no](http://www.frivillighetnorge.no))

Den norske kirke har ca. 80 000 frivillige. ([www.kirken.no](http://www.kirken.no)).

I Ris menighet er det for tiden registrert 62 frivillige medarbeidere, - det er god plass til flere.

I tillegg står over 60 ungdommer på en liste over frivillige ungdomsledere som blant annet deltar på konfirmantleirene. I år er det 241 konfirmanter i Ris.

## PÅSKEVANDRING RUNDT RIS KIRKE

I uke 12 og 13 kommer det til å stå stasjoner knyttet til påskefortellingen rundt Ris kirke!

### VELKOMMEN INNOM!

Ris menighet, Rishaven barnehage og Ris-speideren har samarbeidet om å lage en påskevandring utendørs rundt kirken. Vandringen er særlig rettet mot barn, familier, skoler og barnehager. Målet er å fortelle påskens fortelling gjennom vandringen, og gi barna mulighet til å bli kjent med en av sine lokale kirker og området rundt!

### HAR DU SPØRSMÅL?

Ta kontakt med Menighetspedagog Maria på e-post [mb283@kirken.no](mailto:mb283@kirken.no).



## Rekordholder med Ris-aner

Vårens vakreste eventyr – Holmenkollstafetten - nærmer seg, og den tøffeste etappen går gjennom vårt område. I bakkene opp mot Besserud har vi stått og heiet på familiemedlemmer, spreke venner eller kjendiser. Men hvem har løpt aller fortest? Etapperekorden hadde stått i 50 år da den i fjor endelig ble slått av hinderløperen Jacob Boutera. Etternavnet virker mistenkelig kjent for oss som har vært aktive i Ris menighet. Her må det vel være en sammenheng...

Tekst: Andreas Seierstad Foto: Jan Boutera

**J**acob Boutera er et helt uvanlig løpertalent.. Som ungdom var han aktiv i flere idretter, blant annet skiskyting og fotball, men først i voksenalder begynte han med friidrett. Utviklingen kom raskt, og han har blitt norgesmester både på 3000 m hinder, og i terrengløp. Internasjonalt har han fått delta både i EM og VM i friidrett, men i vår sammenheng er hans innsats i Holmenkollstafetten aller mest imponerende. Fem ganger har han vært på vinnerlaget, og rekorden på 5.26 min opp Besserud er nesten uvirkelig fort.

**I Holmenkollstafetten har du ikke løpt for Heming, men for Gular og Ullensaker/Kisa, så hvilken tilknytning har du til vårt område?**

-Vår familie kom fra Algerie midt på 70-tallet, forteller Jacob. -Farmor med syv barn slo seg ned i Diakonveien og selv jobbet hun på Diakonhjemmet frem til pensjonsalder. Familien bodde der i 20 år og i vår store familie er det mange gode minner og fortellinger om den tiden.

Min far, Jan, og flere av hans brødre var med i

ungdomsarbeidet i Ris, og pappa var i studietiden også vaktmester på Ris menighetshus.

**Men du vokste opp på din mors hjemsted i landlige omgivelser på Aurskog - hva var det som vakte din interesse for idrett?**

-Det begynte som liten med sportsinteressen til mamma og pappa. Det var fotball i hagen og langrenn og skitur. Etter hvert ble det fotball lokalt i Aurskog og jeg begynte også med skiskyting. Men som 14-åring ble jeg tatt opp i ungdomsstallen til Lillestrøm (LSK) og dermed ble det mer alvor. Jeg måtte prioritere, og da valgt jeg bort skiskytingen.

**Så ble det fotball for fullt?**

-Ja, fotball var den store interessen og tok all min tid. Vi var 60 håpefulle som prøvespilte for juniorstallen, og jeg var en av tre som kom videre.

Da ble det travelt, med trening både før og etter skoletid. Og i ferier og helger var det turneringer og kamper. Så kom et langt skadeavbrekk som tvang meg til å ta en beslutning. Skulle jeg virkelig gå løs på den tøffe oppgaven å trene meg opp igjen, prøve å ta steget opp i A-stallen? Jeg kjente at motivasjonen manglet, og dermed kuttet jeg ut fotballen. Folk rundt meg var litt forundret, men jeg følte at det var et riktig valg.

**Turen gikk til Bergen og juss-studier...**

-Det var en rar tid – jeg hadde trent og drevet med idrett hele livet og plutselig var jeg ikke aktiv lenger. Men på en joggetur i Bergen traff jeg noen løpere fra Gular. De inviterte meg inn i løpermiljøet. Gular er en klubb som består av mange tilflyttere og studenter og der fant jeg igjen min identitet - nå som fri-idrettsutøver. Jeg fikk ganske fort resultater som ble lagt merke til, og ble dermed inspirert til å satse videre. Nå er det store målet EM i friidrett i Birmingham i august. Målet er å ta den norske hinderrekorden på 8.12 som Jim Svenøy har hatt i 30 år. Min egen pers på 8,15.69 er nest beste tid og Jim har vært raus og gitt tips om hvordan jeg kan slå rekorden hans. Jeg planlegger også å prøve meg på noen lengre løp etter banesesongen.

**Hva skal til for komme opp på ditt nivå?**

-Med årene tåler kroppen mer trening – for tiden løper jeg 170-180 km i uken. Det er heltidsbeskjeftigelse og jeg trener om morgnen og ettermiddag daglig.

Det går også med mye tid til søvn og restitusjon. Jeg trener mye alene og får dermed nok «egentid» til å tenke lange tanker. Men jeg trener også i grupper med andre, og der knyttes sterke kameratslige bånd.

**Du har en ett år gammel sønn og du har laget podkaster og engasjert deg i foreldrerollen og toppidrett – hvordan ser livet ut nå?**

-Det er en utrolig fin tid, men det en kabal som skal gå opp for å finne balansen mellom idretten og familielivet. Heldigvis er min samboer Kristin innstilt på den spesielle livsstilen toppidretten medfører. Toppidrett kan ikke sette livet på pause!

” Vi var 60 håpefulle som prøvespilte for juniorstallen, og jeg var en av tre som kom videre.

**Du må fortelle Risbladets lesere om hvordan det var å løpe rekordløpet til Besserud i fjor...**

-Scenarioet var det samme som året før - jeg fikk pinnen først og hadde en luke bakover. Så er det å ikke åpne for hardt, og i midtpartiet greie å dosere kreftene riktig for å ha igjen noe til slutten. Det er det vanskeligste – ikke bli for ivrig. Jeg løp alene og kjente at ingen nærmet seg bakfra – selv om det var langdistanseløperen Awet Kibrab (satte nylig norgesrekord på maraton med 2.04.24) fra Tjalve som jaget bak. Da jeg kunne se toppen og vekslingen, skjønte jeg at jeg ville greie å holde unna. At det var et rekordløp fikk jeg vite først litt etterpå. Men det er gøy å løpe med mange heia-rop oppover bakkene og spesielt å passere Kristin og lille Oscar. Jeg gleder meg til å løpe etappen på nytt i år.

Jacob ble ferdig utdannet jurist på UiO i 2024 og har med sine meritter i Holmenkollstafetten fått en rekke jobb-tilbud, gjerne i mai måned, spesielt fra advokatfirmaer og konsulentfirmaer som kniver knallhardt i Holmenkollstafetten. Så langt er idretten 100 % satsing, men feltet idrett og juss interesser han, når han en gang i fremtiden skal hvile på Holmenkollstafettens laurbær.



På supertorsdag serveres det barnevennlig middag.



Utkledning under Supertorsdag.



Menighetspedagog Maria leder Småbarnssang for barn i alderen 1-6 år.



# Middag og moro for både barn og voksne

Tekst: Maria Njerne Borgenvik Foto: Bjørn Tønnesen

**Det er torsdag og på Ris menighetshus begynner det å lukte godt i gangene. På kjøkkenet står to frivillige og lager mat til dagens Supertorsdag. En av dem har på seg en rosa parykk. Når klokken slår 16.00 begynner småbarnsfamiliene å komme. Noen har kledd seg ut og andre ikke. Et par Elsa'er fra Frost, en politimann og en hai, er blant dem som dukker opp.**

Det er nemlig Supertorsdag på Ris menighetshus. Dette er et arrangement som skjer én gang i måneden og som samler småbarnsfamilier til middag og aktiviteter. Denne torsdagen er det karneval, og derfor har flere av barna kledd seg ut. Inne i peisestuen er det funnet frem store tepper som ligger midt på gulvet, noen leker og mange kostymer. Flere av barna leter gjennom kostymekasene og prøver ut forskjellige kostymer. Jeg, menighetspedagog Maria, har fått på meg et fargerikt skjørt, og prest Line har funnet frem katteører med blomster på for anledningen.

Når middagen er servert setter vi oss ved bordene for å spise, både store og små. Det er ikke alltid like lett å konsentrere seg om å spise, så flere farter frem og tilbake mellom leker og suppeskål. Når middagen er spist samles alle til en felles samling hvor vi får høre om geiten Chivo, barnas vann-vittige viktige venn, som synes det er viktig at alle barn har

tilgang på rent vann, kan leke og lære. Det er nemlig snart klart for Fasteaksjonen, og innsamling av penger til Kirkens Nødhjelp!

## Sangstund med lek og bevegelse

Når klokken blir fem er det tid for aktiviteter. De minste blir med meg, menighetspedagog Maria, inn i Ris storstue hvor vi setter oss ned på de røde mattene på gulvet. Sangstunden starter og er full av bevegelse, sang og lek. I dag forteller jeg om Jesus som stiller stormen. Etterpå leker vi frys-leken, hvor det er om å gjøre å stå helt stille når musikken stanser, akkurat slik Jesus stilnet havet og vinden. For meg er høydepunktet avslutningen på sangstunden, som vi gjør på samme måte hver gang. Alle barn og voksne legger seg ned på ryggen og lyset blir slått av. På høytaleren spilles Velsignelsen: «Herren velsigne deg og bevare deg, Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig, Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred». Det er en rolig stemning i

rommet. Litt uti går jeg frem og blåser såpebobler. Da blir det liv i barna. De reiser seg opp, hylar av glede og prøver å fange såpeboblene. Slike øyeblikk er blant høydepunktene i jobben min!

## Spor og ledetråder

Oppe på loftstuen er det rigget til agentklubb for barn i alderen 6-9 år. Noe av det første barna møter er en sporløype med noen ledetråder på veien. Dette er hint om hva dagens bibelfortelling handler om – nemlig den blinde Bartimeus. Barna får utdelt pappkopp med Nonstop oppi og har på jakke/skjert over hodet og lukker øynene. Mens Line forteller om Bartimeus får de små oppgaver de skal gjøre for å sette seg inn i handlingen. Etterpå får de utdelt hver sin personlige agentbok. Så ser vi på agentfilmen der agentsjefen dukker opp. Han jobber med en ny oppfinnelse som kan være lur å ha for å svare på dagens spørsmål. Men den virker ikke helt som den skal.

Kan sporene og «Mysteriemaskinen» hjelpe oss litt på vei?

Deretter undrer vi oss sammen over spørsmålene i agentboken knyttet til fortellingen. Dagens spørsmål er: Hva ville du svart hvis Jesus spurte: «Hva vil du jeg skal gjøre for deg?»

Neste post på programmet er en sanseløype. Her er det poster hvor barna skal gjette hva de tar på, lukter på eller smaker på – med bind for øynene. Til slutt får barna bladet «Barnas» fra Søndagsskolen, og deretter ber vi velsignelsen sammen.

Velkommen til middag og aktiviteter på Ris menighetshus!

## Supertorsdag

Middag og aktiviteter på Ris menighetshus  
Klokkeslett: kl. 16-18

Datoer: 30. april, 4. juni

## Småbarnsang

Sangstund for barn i alderen 1-6 år  
ca. 2 torsdager i måneden kl. 17-18

Datoer: 19. mars, 9. april, 23. april, 30. april, 21. mai og 4. juni

## Agentklubben

Klubb for barn i alderen 6-9 år  
Én torsdag i måneden kl. 17-18

Datoer: 9. april, 30. april

## Svar på Ris-quiz

- 40 dager (46 inkl. søndager) før påske (fra askeonsdag)
- Påskedag er den første søndagen etter den første fullmånen etter vårjevndøgn. Månens syklus gjør at påsken varierer fra år til år.
- Tosca, Italia
- Små skjulte detaljer eller referanser «trivia», oftest gjemt i filmer, musikk, TV-serier og videospill.
- Bilby
- Chile
- Hekser
- Tyskland
- Ukraina
- Peter Carl Fabergé

# Velkommen til vår nye diakon, Solbjørg Skruklien!

Av Line Andreassen, daglig leder i Ris menighet

Solbjørg Skruklien er tilsatt som ny diakon i Ris. Hun startet mandag den 5. januar 2026, med innsettelse i gudstjenesten i Ris kirke søndag den 11. januar.

Solbjørg er 64 år, og har kommet til oss fra stillingen som diakon i tre menigheter i Lillehammer kirkelige fellesråd, hvor hun har arbeidet de siste 9 årene.

Tidligere har hun vært diakon i Kirkens Bymisjon i Tøyenkirken i Oslo, hvor hun også var leder for det frivillige arbeidet. Solbjørg har med seg mye verdifull erfaring, også som familieterapeut innen psykisk helse i nærmere 20 år, og fra samtaler med mennesker på ulikt vis.

Solbjørg er utdannet sosionom ved Diakonhjemmet hvor hun også har en Master i familieterapi. Diakonutdanningen tok hun ved Diakonihøgskolen, og hadde utenlandspraksis med Kirkens Nødhjelp i El Salvador.

Hun har også hatt et vikariat som diakon ved Sjømannskirken Costa del Sol i Spania, og jobbet frivillig i menighetssammenheng i Øyer gjennom mange år, blant annet som leder av diakoniutvalg, Kirkens Nødhjelp kontakt og klokker. Sommeren 2024 fikk hun også verdifull erfaring som prestevikar i hjemkommunen Lierne pga. prestemangel, og fikk av biskop i Nidaros fullmakt til dåp og nattverd.

Solbjørg har 3 døtre og barnebarn i Oslo, og ser frem til å starte med nye utfordringer her hos oss.

Vi ønsker Solbjørg hjertelig velkommen til oss i Ris!



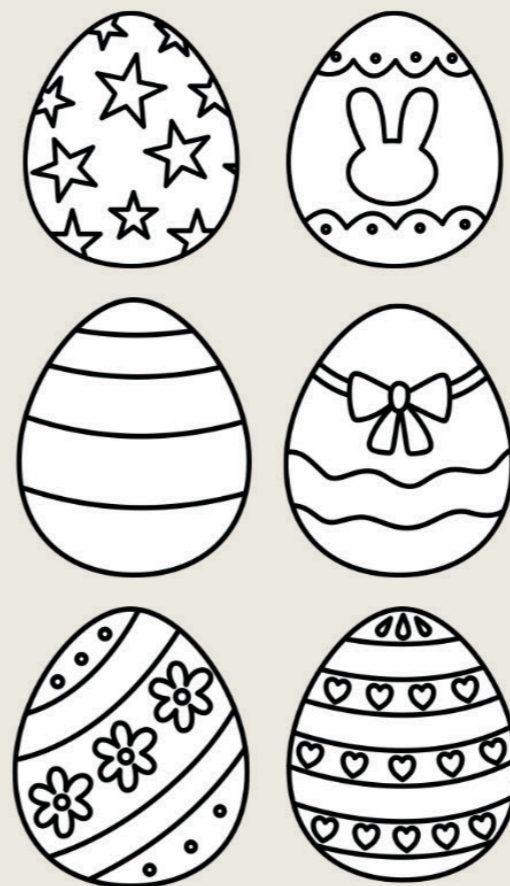
Menigheten gleder seg også til å møte vikar kapellan Espen Dahlgren Doksrød, som vil vikariere for Kjersti Jåvold Landmark. Han startet 2. mars 2026.

Velkommen til oss, Espen Dahlgren Doksrød!

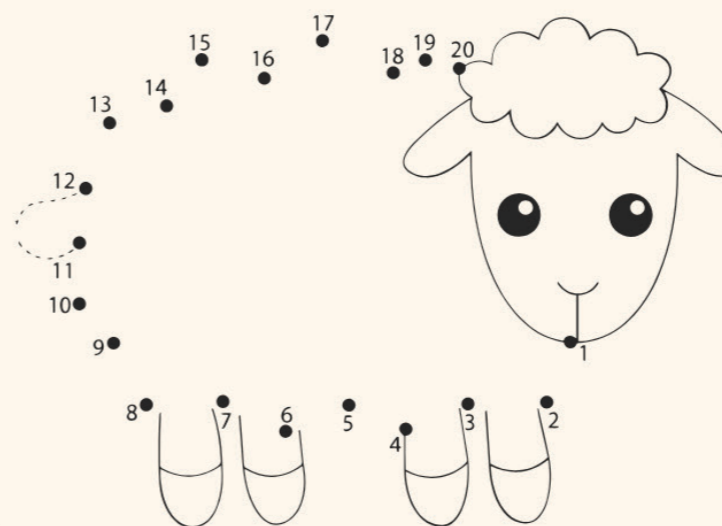
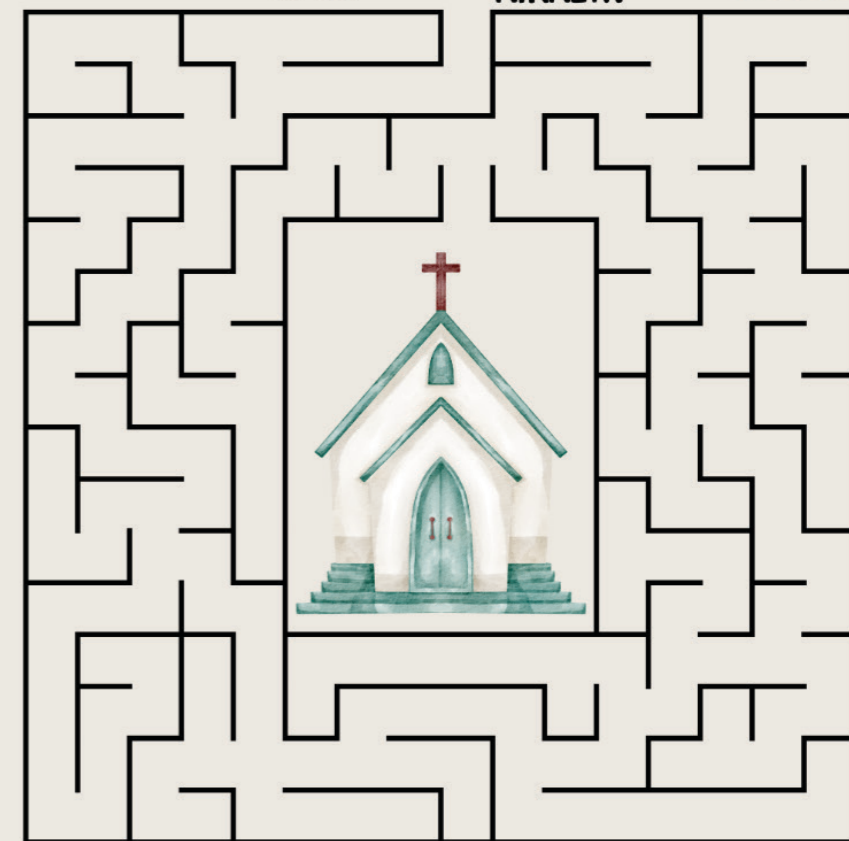


# Barnas side!

KAN DU FARGELEGG EGGENE?



KAN DU HJELPE PÅSKEKYLLINGEN TIL KIRKEN?



TEGN BLOMSTER PÅ KORSET



## Årets fasteaksjon Rent vann har endret livet

Tekst: Åsne Gullikstad Foto: Håvard Bjelland

**Norske menigheters innsats i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon gir livsviktig støtte til mennesker som trenger det. For Tsion og Gaba har livet endret seg: Landsbyen deres har fått tilgang til rent, rennende vann.**

**T**sion (12) og Gaba (13) smiler bredt mens klart vann fosser ut av kranen ved vannposten her ved elveleiet. Det går fort å fylle kannen, og ikke minst: Vannet er rent.

Nylig forandret alt seg for familiene her i landsbyen Kutishafa i South Omo sør i Etiopia. Kirkens Nødhjelp har bidratt til rent vann her. Norske menigheters innsats i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon hvert år bidrar til dette arbeidet.

Før måtte venninnene grave med bare hendene for å finne vann under sanden i elvebunnen. Det tok lang tid, og de fikk lite vann. Siden vannet var skittent, ble mange ofte syke. Jentene rakk ofte ikke skolen etter å ha hentet vann om morgenen, og mistet verdifull undervisning.

Kirkens Nødhjelp har skaffet vann her sammen med den lokale partnerorganisasjonen Action for Development (AFD).

Systemet er enkelt, men effektivt: En demning og en brønn med en vannpost.

– Som regel kommer det regn i to måneder, så ikke noe mer. Ellers i året er det tørt på overflaten i elveleiet. Vi lagde en demning slik at når regnet kommer, stanser vannet her, forteller Gedewon Teka, som er vannekspert ved Kirkens Nødhjelps landkontor i Etiopia.

Ved demningen spres vannet i alle retninger under jordoverflaten. Vannet filtreres inn i en brønn like ved, gjennom sand og jord. En håndpumpe er montert på vannposten.

– Sand og jord er et perfekt filter. Mikrober fjernes når vannet filtreres gjennom sanden, og vannet blir klart. Dette er rent vann. Og vannet er tilgjengelig hele året her nå, sier Gedewon.

### Kirkens Nødhjelps fasteaksjon er:

- Norges nest største bøsseaksjon etter TV-aksjonen. Pengene som samles inn, går til Kirkens Nødhjelps arbeid over hele verden.
- Over 40.000 frivillige bøssebærere fra ca. 1200 norske menigheter i hele landet.
- To uker før påske. Aksjonsdager i 2026 er 22.-24. mars.
- Temaet er: **Håp i en dråpe vann.**
- I 2025 ble det samlet inn om lag 36 millioner kroner.

### Etiopia

- Kirkens Nødhjelp har vært til stede i Etiopia siden 1974.
- **Beliggenhet:** Øst-Afrika, på «Afrikas horn».
- **Innbyggere:** 132 millioner.
- **Hovedstad:** Addis Abeba.
- **Religioner:** Etiopisk-ortodoks

# Hvorfor har vi Ris Kirkes Venner?

Tekst: Arne Sødal Foto: Inger Kolstø Budeng, Trude Rikheim

**R**is kirke har vært et viktig samlingspunkt i vår bydel i snart 100 år, men har nå oppnådd en alder hvor et betydelig vedlikeholdsbehov har hopet seg opp. Det er en naturlig målsetting å gjøre noe drastisk med dette til 100 årsjubileet i 2032. I tillegg stilles det nye krav til kirken når det gjelder tilgjengelighet og miljø, der reduksjon av energiforbruk og HC adkomst er viktige tiltak.

Videre inneholder kirken ubrukte lokaler i kirkens kjeller, som kan taes i bruk til bydelens nytte, men dette vil også kreve investeringer.

For å få til dette, kreves midler ut over det kommunen kan bevilge. Derfor er Ris Kirkes Venner (RVK) etablert for å få fortgang i vedlikeholdet samt å bidra til at kirken kan utnyttes på best mulig måte for beboerne i området

**Ris Kirkes Venner inviterer alle til INFORMASJONS-MØTE om det store rehabiliterings-prosjektet for Ris kirke og 3 kjellerrom. Tirsdag 26. mai kl 1900 i menighetshuset.**

**Arkitekt Arne Sødal og sokneprest Paul Erik Wirgenes forteller om nå-situasjon og veien videre frem til målet.**

**Ordinært årsmøte i Ris Kirkes Venner avholdes samme dag kl 1700. Kontaktperson: Trude Rikheim tlf 97 77 87 52**





# GRØNN SPALTE

## Klimakirke – nettverk for tro, klima og natur

Tekst: Mariken Homleid Foto: Jan Erik Haugen

«Klimakirke – nettverk for tro, klima og natur» er det fri flyt av informasjon om klimaendringene; om tiltak for å dempe dem, om tiltak for å redusere de negative konsekvensene av dem og sist men ikke minst hjelp til å forholde seg til klimaendringene.

En onsdag i måneden, kl. 16.30 – 18.30, er det samling i Grønland kirke, åpen for alle, med  
- vegetarsuppe  
- liturgisk samling med økoandakt, bønn og sang  
- en temadel med innledning og samtale  
- informasjon, om f.eks. «Klimabrøl», «I stillhet for klima», relevante/interessante bøker/samlinger  
Det er et vidt spekter av temaer som belyses.

Førstkommende møte den 8. april 2026 er temaet: *"Mellom skaperverk og eksistens – hva kjemper vi for?"*  
Noah Christensen, ung klimaaktivist, vil snakke om det.

Hvis du ønsker mer informasjon om Klimakirke-samlingene i Grønland kirke, kan du sende en e-post til Sigmund Gulliksrud (sg596@kirken.no) som er kontaktperson i nettverket, og be om å bli oppført på e-postlista, eller følge med på Facebook: Klimakirke – nettverk for tro, klima og natur.



Meningsfulle møter som skaper felleskap



**Vinderen**  
**Rens & Skjorte**  
**service**

Vinderentorvet  
Slemdalsveien 72  
Åpent: 8-18 (9-16)

22 49 19 19

www.renseri.no



## Berg Lions Club

**VI VIL GJERNE HA BØKER, MALERIER OG BILDER**

Vi tar imot pene salgbare bøker (ikke leksikon), malerier, innrammede bilder samt LPér i **Godals vei 12, Tåsen, mandager kl. 18:00-19:30.**

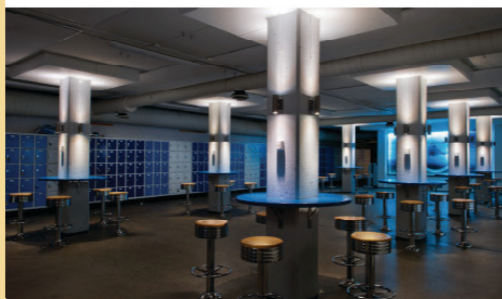
Se info på <https://facebook.com/LionsBokmarkedet>

Ring **988 31 809** hvis du har spørsmål.

**Storm Elektro AS** Ditt valg - Vårt ansvar

22 14 20 00  
www.stormelektro.no

Stolthet - Tradisjon - Pålitelighet



DIN ELEKTROINSTALLATØR



## NABOLAGS ADVOKATEN

**ADVOKAT MORTEN PERSEN**  
Partner/Advokat MNA  
Advokatfirma Morten Persen AS  
Telefon: +47 908 33 624  
Besøksadresse:  
2. Etasje Røa Senter,  
Vækerøveien 205, 0751 Oslo  
[www.nabolagsadvokaten.no](http://www.nabolagsadvokaten.no)

**God service til hele familien**  
**– på Slemdal i over 30 år**

Ring oss på 22 14 18 00, eller besøk [www.slemdaltannlegesenter.no](http://www.slemdaltannlegesenter.no)  
Stasjonsveien 4, 0776 OSLO (rett ved Slemdal T-banestasjon)

Vi har økt vår kapasitet og ønsker nye pasienter velkommen

Slemdal Tannlegesenter

Din lokale leverandør av

# GLASSREKKVERK

Norsk design

Markedets mest solide

Kontakt oss for et godt tilbud!



Våre design leveres som rekkverk, leegger og gjerder som bygges etter behov og ønsket design.



Løkkaskogen



Dr. Holmsvei



Holmenkollveien



Risbekkeveien



Stjerneveien



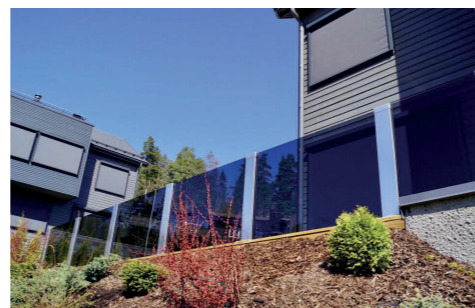
Ankerveien



Dr. Holmsvei



Holmenkollveien



Måltrostveien

# FOREFENCE

SHOWROOM (etter avtale): Slemdalsveien 129 | 0777 Oslo  
Tlf. 948 71 045 | post@forefence.com | www.forefence.com



# Hageland

Der  
kunnskapen  
gror



Vi har et stort utvalg av grønne inneplanter!



# Hageland Skajem

Se vår hjemmeside  
for åpningstider  
og inspirasjon  
www.skajem.no

Risveien 7  
0374 Oslo

Tlf. 2213 96 90

*Ditt hagesenter i Oslo Vest*



# JØLSTAD

begravelsesbyrå

Grefsen - Abildsø  
Kirkeveien - Smestad  
Kalbakken - Holtet  
Sandvika - Asker

**22 79 77 00** (24t)

**Jolstad.no**



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

I over 75 år har vi forsynt Oslos befolkning med de deiligste retter. I tillegg til koldt- og varmtkjøkken har vi eget polsemakeri hvor vi produserer blant annet pålegg, pølser, kjøttboller og karbonadekaker. Dette gjør at vi har full kontroll på råvarene hele veien.

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



Norderhovgt. 7 - 0654 Oslo



## NABOLAGET

## I GLEDE OG SORG

Gjelder 3.11.2025 - 1.3.2026

### Døpte

Iben Høyem  
Vilmer Andreas Skaar Blikom  
Magnus Myrland Stræte  
Ida Lindal Undli  
Amanda Andersen Calfeldt  
Eva Christin Tveter  
Andreas Bauer  
Amanda Bauer Tveiterås  
Isak Larsen Mokol  
Lara Falck Worren  
Nicolai Edvard Brende  
Falk Andreas Jacobsen Kolstad  
Herman Ørbeck Vegheim  
Jon Michael Espolin Johnson-Smith  
Herman Økland Tubbene  
Josefine Bjertnes Pedersen  
Niels Petter Ellefsen Binde  
Herman Moltke-Remlov  
Julie Jettman  
Charlotte Fuglesang Sivertsen  
Johannes Ravndal Haugen  
Johannes Riis  
Frida Josefin Pettersson  
Ask Rødde Hjort  
Julius Baartvedt-Holthe  
Alf Meier Reiss-Jacobsen  
Ada Herstad Øverås  
Vega Jarvis Drage  
Tiril Stenseth Lauvsland  
Jonathan Erikstad Røer  
Bernard Gade Smith  
Harald Myren Hjermann  
Solveig Ulvik Nørgaard  
Ingrid Brenden Nygaard  
Lucas Fuglesang  
Sigrid Ulvik Nørgaard  
Felix Francioar Scheie Rose  
Kari Sofie Borge Langsholt  
Johan Garmann Ness  
Frikke Seeberg Mæhle  
William Van Dun  
Emilie Konstane Monsen  
Alma Berg Christophersen  
Ella Celine Mårtensson Friling

Josefine Mette Kolstø Søraa  
Filip Lindstrøm Langaard  
Mina Astrup Løken  
Nelia Hermine Olsen Farmen  
Erik Ditshaba Backer  
Mette Sophie Viggen Brudi  
Felix Søly-Bjerkvold  
Mio Josep Coll  
Johanne Borgen Fjell  
Eva Rabe-Jensvoll  
Hedvig Hagen Røe  
Trygve Alme Tveten  
Gustav Francis Nilsen-Moe  
Theodor Sødal  
Milia Johannson Rosén  
Amalie Sandnes Wulff-Pedersen  
Gustav Bergholt  
Cornelius Haugen Heffermehl  
Oliver Sødal  
Emma Kjensli Koren  
Emil Bromander Justad  
Gustav Bringedal Gjøn  
Nikoline Nordberg Bromnes  
Mille Normann Kraft  
Jeppe Nicolai Hagen Ræder  
Fredrikke Sandberg Lilleidet  
Nora Halsne Raunkjær  
Mille Louise Brun-Falch  
Mads Ebbe Letting Gefle  
Vetle Sandsdalen Thele  
Ella Barsøe Moen  
Erle Bruun-Olsen Fuglesang  
Stella Sæz Godou  
Vera Poppelmann Boserup  
Ludvik Wahl Poppelmann  
Jens Magistad Bruun  
Sunniva Marie Lysne Steinitz  
Philip Bredvold Thorn  
Eva Simonsen Bø  
Henriette Victoria Brun  
Johan Nortvedt Ulleberg

### Viede

Karl Arild Rødland og Camilla Ljønes  
Cristian Albert Skajem og Vera Theresa Lydersen Nøkleberg  
Mats Erik Wøien og Sigrid Fosen

### Gravferder

Jutta Klara Klein Sæther  
Tore Mogens Aarnæs  
Unni Agdestein  
Pål Kragerud  
Borghild Johanne Bjørø  
Tove Dahll  
Arne Solhaug  
Lisbeth Johanna Holst  
Kari Sandaker  
Katinka Emilie Magnus  
Petter Woxen  
Rolf Midjås  
Kjell Robert Kaspersen  
Eline Bondhus Thomasgaard  
Mathias Paul Baumgartner  
Kjetil Roar Jørgensen  
Elisabeth Kapstad  
Kirsten Merete Alveberg  
Airi Anneli Hagen  
Jens Kristian Wold  
Kirsten Lovise H Madsen Bjørhus  
Mette Nordby Lund  
Anne Cathrine Aabel Næsguthe  
Harald Sørhaug  
Philip Skogstad  
Brita Lie Bull  
Toril Railo  
Liv Flugsrud  
Grete Bjerke  
Anne Kari Marthinsen  
Helen Eie  
Bjarne Oppegaard-Barkenæs  
Sissel Cleve  
Truls Erlingsøn Astrup  
Nicolay Herman Knudtzon  
Nina Heidi Bjørne  
Eira Leena Slunggaard  
Hanne Britt Klaveness Mørk  
Eivind Næss  
Bjørn Viktor Martinsen  
Unn Mona Brunell  
Rita Kristine Røvig  
Kjell Georg Løvstad  
Kjetil Johansen  
Gro Borud

Peter Anker  
Christin Lyche Dahl  
Veslemøy Elisabeth Bull-Njaa  
Olav Sigurd Stokke  
René Bertrand Jensen  
Cherry Margaretha Schiander Petersen  
Ragnhild Holmen  
Selma Karin Harsem  
Sarah Elizabeth Robey Hesselberg  
John Østerberg  
Carl Rasch Heber  
Tore Valstad  
Jeanette Macqueen Ovesen  
Reidar Wiborg  
Kari Dybwad Gram Garmann  
Brit Becken  
Erik Svendsen  
Tore Gautne  
Leif Aleksander Zetlitz



## Du er i trygge hender hos våre erfarne tannleger

Ring 22 70 39 90 for bestilling av time eller kom innom for en prat.



www.vinderentannlegene.no  
Slemdalsveien 70B - 2. etasje inngang Borgenveien.

## VALKYRIEN TANNKLINIKK


Moderne praksis sentralt på Majorstuen ønsker nye pasienter velkommen!



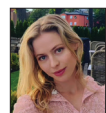
Jan Fritsch - allmenntannlege med spesialkompetanse i implantatprotetik  
Inger-Anne Christensen Fritsch - allmenntannlege

Beliggende 5 min. gange fra T-bane.  
Gode parkeringsmuligheter i parkeringsanlegg under tannlegeklinikken eller i gaten utenfor


**Adresse: Jacob Aallsgate 18 B, 0368 Oslo**  
**Tlf.: 22 17 17 66**  
**Mobil: 400 70 266 (for sms)**  
**e-post: tannlegenefritsch@hotmail.com**



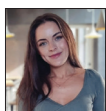
Sokneprest  
Paul Erik Wirgenes  
489 91 285  
pw857@kirken.no




Kapellan  
Line Lindholm  
930 80 890  
ll992@kirken.no



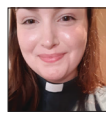
Kapellan  
Kjersti Jåvold Landmark  
*I permisjon*




Menighetskonsulent  
Nicoleta Doni  
23 62 94 70  
nd352@kirken.no




Daglig leder  
Line Andreassen  
941 69 534  
la897@kirken.no




Kateket  
Anne May Aakvik Agerup  
400 16 802  
aa269@kirken.no




Menighetspedagog  
Maria Njerne Borgenvik  
952 31 489  
mb283@kirken.no



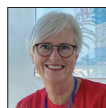
Trosopplærer  
Johanne Hegge Bjørnebye  
jb647@kirken.no



Kantor i Ris  
Terje Baugerød  
951 10 962  
tb529@kirken.no




Organist i Holmenkollen  
Petter Amundsen  
928 89 790  
pa798@kirken.no




Diakon  
Solbjørg Skruklien  
48 40 34 98  
ss775@kirken.no



Styrer i Rishaven  
menighetsbarnehage  
Hanne Mari Halvorsen  
905 04 873  
post@rishaven.no



Vaktmester  
Zsolt Molnar  
930 79 411  
zm587@kirken.no



Vikar kapellan  
Espen Dahlgren Doksørød  
909 63 080  
ed523@kirken.no

# FASTE AKTIVITETER

## BABYSANG

Fredager kl. 11 i Ris menighetshus  
Kaffe og te serveres kl. 11.30  
For foreldre og babyer  
Lek, sang og samvær

## SMÅBARNSSANG

To torsdager i måneden kl. 17  
i Ris menighetshus  
Datoer: 19/3, 9/4, 23/4, 30/4, 21/5, 4/6  
Musikktilbud for barn i alderen 1-6 år  
Voksne må gjerne bli med barna

## AGENT KLUBBEN

En torsdag i måneden kl.17  
i Ris menighetshus  
For aldersgruppen 6-9 år  
Datoer: 5/3, 9/4, 30/4  
Løser mysterier og hører om Jesus

## TWEENSKLUBBEN SLUSH

Fredager kl. 14:00-16:00  
i Ris menighetshus  
For aldersgruppen 10-12 år  
Spiser, leker, drikker slush!

## RIS KFUK-KFUM-SPEIDERE

Tirsdager kl. 18  
Utendørsaktiviteter i aldersinndelte  
grupper  
Epost: bjerke.unni@gmail.com

## RISLUNSJ

kl. 13.00 - 14.30 i Ris menighetshus  
Datoer: 25/3, 29.4, 27.5  
Lunsjtreff med salmesang og kåseri

## SUPERTORS DAG

En torsdag i måneden kl. 16  
i peisestuen på Ris menighetshus  
Datoer: 9/4, 30/4, 4/6  
Barnevennlig middag og verksted

## TIRSDAGSSAMLING

To tirsdager i måneden kl.19.30  
i Ris menighetshus  
Datoer: 17/3, 14/4, 21/4, 28/4, 12/5, 19/5  
Foredrag ved sokneprest Paul Erik  
Wirgenes eller temakveld ved kapellan  
Line Lindholm Eiborg

## LØRDAGSKAFÉ

En lørdag i måneden kl. 12  
i peisestuen på Ris menighetshus  
Datoer: 28/3, 25/4, 30/5  
Møtested spesielt for de med  
psykisk utviklingshemming

Ris menighet  
Risbakken 1, 0374 Oslo  
Tlf: 23 62 94 70  
post.ris.oslo@kirken.no  
www.kirken.no/ris

**Kontonummer:**  
**1503 02 20061**  
**VIPPS 10182**

For oppdatert info om aktiviteter  
og tilbud i Ris menighet, følg oss  
på Facebook og Instagram!



## Ris Kirkes Venner

Hjelp oss å få renovert Ris kirke slik at  
den skinner til 100-årsjubiléet!  
Bli med i Ris Kirkes Venner!

Årlig kontingent: kr 600 per person, kr  
900 for par, og kr 10.000 for livsvarig  
medlemskap. Send oss kontingent, så  
blir du medlem. Engangsbeløp er også  
veldig velkomment.  
Benytt gavekontonr.: **1520.18.60366**  
eller Vippsnr. **#955341**, og husk å skrive  
inn e-post adressen din.

Kontaktperson: styremedlem  
Inger Kolstø Budeng, 91737370,  
inger@budeng.no

## Holmenkollen Kapells Venner

Holmenkollen Kapells Venner har som  
formål å bidra til at Holmenkollen Kapell  
vedlikeholdes utvendig og innvendig på  
best mulig måte.

Den årlige kontingenten for medlem-  
skap er kr 400 per person, kr 600 for par,  
kr 1 500 for bedriftsmedlemmer, og  
kr 10 000 for livsvarig medlemskap.  
Benytt bankkontonr.: **1503.23.79181**  
eller Vippsnr. **#951058** og send med din  
e-postadresse.

Kontaktpersoner:  
Anette Sommerfelt Simensen, 93 40 44 22  
Erik v. Hirsch, 90 61 44 69

# VELKOMMEN TIL GUDSTJENESTE

## Holmenkollen kapell

Søndag 22. mars, kl. 11.00  
Maria budskapsdag v/ kapellan Line Lindholm

Søndag 29. mars, kl. 11.00  
Palmesøndag v/ kapellan Espen Dahlgren Doksørød

Torsdag 2. april, kl. 18.00  
Skjærtorsdag v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

- felles gudstjeneste i Ris kirke

- felles gudstjeneste i Ris kirke

Søndag 12. april, kl. 11.00 og dåpsgudstjeneste kl 12.15  
2. søndag i påsketiden v/ kapellan Line Lindholm

Søndag 19. april, kl. 11.00  
3. søndag i påsketiden v/ kapellan Espen Dahlgren Doksørød

Søndag 26. april, kl. 11.00 og dåpsgudstjeneste kl 12.15  
4. søndag i påsketiden v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 3. mai, kl. 11.00  
5. søndag i påsketiden v/ kapellan Line Lindholm

Søndag 10. mai, kl. 11.00 og dåpsgudstjeneste kl 12.15  
6. søndag i påsketiden v/ kapellan Espen Dahlgren Doksørød

- felles gudstjeneste i Ris kirke

- felles gudstjeneste i Ris kirke

Søndag 31. mai, kl.11.00 og dåpsgudstjeneste kl 12.15  
Treenighetssøndag v/ kapellan Line Lindholm

Søndag 7. juni, kl.11.00  
2. søndag i treenighetstiden v/ kapellan Espen Dahlgren  
Doksørød

Søndag 14. juni, kl.11.00  
3. søndag i treenighetstiden v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes



DEN NORSKE KIRKE  
Ris menighet

## Ris kirke

Søndag 22. mars, kl. 11.00  
Maria budskapsdag v/ kapellan Espen Dahlgren Doksørød

Søndag 29. mars, kl. 11.00  
Palmesøndag v/ kapellan Line Lindholm

- felles gudstjeneste i Holmenkollen kapell

Fredag 3. april, kl. 11.00  
Langfredag v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 5. april, kl.11.00  
Påskedag v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 12. april, kl. 11.00  
2. søndag i påsketiden v/ kapellan Espen Dahlgren Doksørød

Søndag 19. april, kl. 11.00  
3. søndag i påsketiden v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 26. april, kl. 11.00  
4. søndag i påsketiden v/ kapellan Line Lindholm

Søndag 3. mai, kl. 11.00  
5. søndag i påsketiden v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 10. mai, kl. 11.00  
6. søndag i påsketiden v/ kapellan Line Lindholm

Torsdag 14. mai, kl. 11.00  
Kristi himmelfartsdag v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 24. mai, kl.11.00  
Pinsedag v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 31. mai, kl.11.00  
Treenighetssøndag v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Søndag 7. juni, kl.11.00  
2. søndag i treenighetstiden v/ kapellan Line Lindholm

Søndag 14. juni, kl.11.00  
3. søndag i treenighetstiden v/ kapellan Espen Dahlgren  
Doksørød

## Kveldsmesser (Ris kirke):

Tirsdag 7. april, kl. 19.30 v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Tirsdag 5. mai, kl. 19.30 v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

Tirsdag 2. juni, kl. 19.30 v/ sokneprest Paul Erik Wirgenes

# Støtt våre arrangementer!

Alt overskudd går til å støtte tiltak i vårt nærmiljø, bl.a. barne- og ungdomsprosjektet Mitt Valg.

## Sankthansfest på Holmendammen 23. juni

Årets store familietreff arrangeres med tradisjonelt opplegg:

Hesteridning, «fiskedammen» med fisker for alle aldre, lykkehjul, «Superlotteriet» og selvfølgelig salg av is, pølser, hamburgere, vafler, kaker, is m.m.

Festen avsluttes med vårt store St. Hansbål. Alle barn, foreldre og besteforeldre inviteres til en hyggelig sommerkveld i vårt nærmiljø.

Overskuddet av årets sankthans-arrangement går uavkortet til våre prosjekter i vårt nærmiljø.



## MITT VALG!

Gode valg kan læres



Vi i Lions mener det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne.

«Mitt valg» er et holdningsskapende program for barnehager og skoler rettet mot barn og ungdom. I Slemdal Lions jobber vi aktivt med dette og har fått «Mitt valg» innført på en rekke skoler, barnehager og idrettsklubber i vår bydel – med gode resultater.

Ønsker du å vite mer om «Mitt valg» kontakt **Jan Gulseth, jgulseth@online.no/90949998**



## Kjøp årets kalk, gjødsel og bark fra Slemdal Lions!

Hjelp oss å hjelpe andre. Overskuddet går uavkortet til våre prosjekter i nærmiljøet.

Vi leverer gratis på døra med et smil. Bestilling innen 27. mars. Utkjøring om ettermiddagen 13. – 15. april

For bestilling send sms til **Henning Cook - 90164588**  
**E-post til: henning@orator.no**



Informasjon om priser på årets produkter: [lions-slemdal.no](http://lions-slemdal.no)

## Vi samler inn penger gjennom faste aktiviteter bl.a.:



**Tulipanaksjonen**



**Julekonsert med Sølvguttene**



**Barneskirenn på Voksenjordet**

## Prosjekter vi jobber med:

- Lions førerhundskole
- Frivilligsentralen Vestre Aker
- Hester til terapiridning på Gaustad
- Operasjon Ved
- Ungdomsutveksling
- Turer, opplevelser og ferdighetskurs for barn med behov for sosial omsorg, støtte til sykehjem, aldershjem, skoler, barnehager, organisasjoner og enkeltpersoner i vår bydel.

Slemdal Lions er en del av verdens største humanitære organisasjon som driver humanitært arbeid både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

## Er du med å gi noe til nærmiljøet?

I Slemdal Lions trenger vi flere medlemmer som ønsker å være med å skape en bedre hverdag for de som trenger det. Bli med å jobbe med forebyggende tiltak mot mobbing og rusmisbruk (Mitt valg). Vi trenger din hjelp for å kunne gjennomføre alle våre prosjekter i nærmiljøet. Klubben har et hyggelig og sosialt miljø med mange ulike aktiviteter og er blant de største klubbene i Oslo. Vi møtes en gang i måneden og har trivelige klubbmøter med foredrag og middag.

Ønsker du å høre mer om Slemdal Lions og arbeidet vi utfører kontakt: **Morten Bjerke, morten@rethinkstudio.no eller mobil 9062 5507**



**Slemdal Lions**  
Etablert 1961