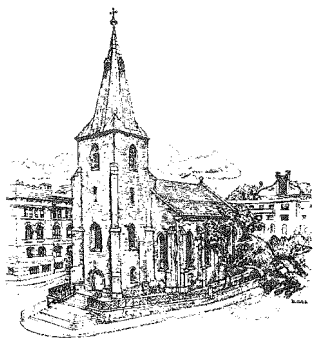




SØNDAGSBLADET

St. Olav katolske domkirkemenighet

3 Søndag i fastetiden

8. mars 2026

1 2 Mos 17,3-7 S Sal 95(94),1-2. 6-7. 8-9 2 Rom 5,1-2.5-8 E Joh 4,5-42



Jesus svarte: «Den som drikker av dette vannet, blir tørst igjen. Men den som drikker av det vannet jeg vil gi, skal aldri mer tørste. For det vannet jeg vil gi, blir i ham en kilde med vann som veller fram og gir evig liv.» Joh 4, 13-14

FASTETID ER RETRETT- OG KORSVEITID

**Vi forbereder oss til å feire påske, Herrens oppstandelse.
Hvilken plass har faste, bønn og almisser i mitt liv som kristen?
Du finner info om korsveiandakter og retretter inne i bladet.**

Mandag 9. mars 2026

MENIGHETSSALEN

08.00 Messe på norsk
10.30 Rosenkrans på norsk
11.00 Messe på norsk
11.30 Rosenkrans på vietnamesisk

ST. OLAV DOMKIRKE

17.00 Tilbedelse og skriftemål
18.00 Messe på norsk

Tirsdag 10. mars 2026

MENIGHETSSALEN

08.00 Messe på norsk
10.30 Rosenkrans på norsk
11.00 Messe på norsk
11.30 Rosenkrans på vietnamesisk

ST. OLAV DOMKIRKE

17.00 Tilbedelse og skriftemål
18.00 Messe på norsk

ST. JOSEPH KIRKE

17.15 Korsvei og messe engelsk

Onsdag 11. mars 2026

MENIGHETSSALEN

08.00 Messe på norsk
10.30 Rosenkrans på norsk
11.00 Messe på norsk
11.30 Korsvei vietnamesisk

ST. OLAV DOMKIRKE

17.00 Tilbedelse og skriftemål
18.00 Messe på norsk

ST. JOSEPH KIRKE

17.00 Korsvei på fransk
18.00 Messe på spansk

Torsdag 12. mars 2025

ST. OLAV DOMKIRKE

MENIGHETSSALEN

08.00 Messe på norsk
10.30 Rosenkrans på norsk
11.00 Messe på norsk
11.30 Rosenkrans på vietnamesisk

ST. OLAV DOMKIRKE

17.00 Tilbedelse og skriftemål
18.00 Messe på norsk

ST. JOSEPH KIRKE

18.00 Korsvei på spansk
19.00 Bønn og tilbedelse fransk

Fredag 13. mars 2025

MENIGHETSSALEN

08.00 Messe på norsk
10.30 Korsvei på norsk
11.00 Messe på norsk
11.30 Korsvei vietnamesisk

ST. OLAV DOMKIRKE

17.00 Korsvei og skriftemål
18.00 Saint Patrick's Mass
19.30 Korsvei og messe polsk

ST. JOSEPH KIRKE

17.00 Korsvei på tagalog
18.00 Messe på tagalog

Lørdag 14. mars 2025

ST. OLAV DOMKIRKE

09.30 Rosenkrans på norsk
10.00 Messe på norsk
17.00 Tilbedelse og skriftemål
18.00 Messe på norsk
19.00 Messe på polsk

ST. JOSEPH KIRKE

08.45 Messe på vietnamesisk
14.30 Internasjonal rosenkrans
16.15 Korsvei på italiensk
17.00 Messe på italiensk

Søndag 15. mars 2025

ST. OLAV DOMKIRKE

08.00 Messe på polsk
09.00 Rosenkrans på engelsk
09.30 Messe på engelsk
11.00 Høymesse
13.00 Messe på vietnamesisk
14.30 Messe på polsk
16.00 Messe på polsk
17.30 Rosenkrans/skriftemål
18.00 Messe på engelsk
19.30 Messe på norsk

ST. JOSEPH KIRKE

08.00 Messe på spansk
09.30 Messe på norsk
11.00 Messe på kroatisk
12.30 Messe på spansk
14.00 Messe på engelsk
16.00 Messe på fransk





*Fast tid for skriftemål er hverdager og lørdager
fra 17.00 til 17.45 i St. Olav kirke,
også under korsveien på fredager*

KUNNGJØRINGER

Det blir ordets liturgi for de minste barna under høymessen!

Velkommen til kirkekaffe etter messen!

NB! Kirkekaffe vil være i MARIAGÅRDEN frem til 22. mars!

I dag er det den kaldeiske gruppen som organiserer kirkekaffe.

Fasterefleksjon før høymessen 22. mars

Generalvikar i Oslo katolske bispedømme Pater Sigurd Markussen holder en fasterefleksjon på norsk søndag 22. mars klokken 10.30, i St. Olav domkirke.
Temaet er *Vend om og tro på evangeliet*.



OSLO KATOLSK BISPEDØMMET SØKER EIENDOMSFORVALTER

Har du sans for struktur, kirkelig eiendom og bærekraft; og liker du å få ting til å fungere i praksis? Nå har du mulighet til å bli en sentral bidragsyter i Eiendomsavdelingen, med varierte oppgaver og stor påvirkning på hverdagen til både ansatte og menigheter. For mer informasjon se:

www.katolsk.no/nyheter/2026/03/stilling-ledig-vi-soker-eiendomsforvalter

NØDTELEFON

**Ved behov for prest i akutt situasjon,
livstruende sykdom eller ulykke
vennligst kontakt en av menighetens prester.**

Se kontaktinformasjonen bak heftet

KORSVEIANDAKTER I FASTETIDEN

I MENIGHETSSALEN (Akersveien 5)

VIETNAMESISK onsdager og fredager 11.30

NORSK fredager kl. 10.30

I ST. OLAV KIRKE

NORSK fredager 17.10

POLSK fredager kl. 19.00

I ST. JOSEPH KIRKE

ENGELSK tirsdager kl. 17.15

FRANSK onsdager kl. 17.00

SPANSK torsdager kl. 18.0

TAGALOG fredager kl. 17.00

ITALIENSK lørdager kl. 16.15



Kollekt går til Caritas' fasteaksjon 2026

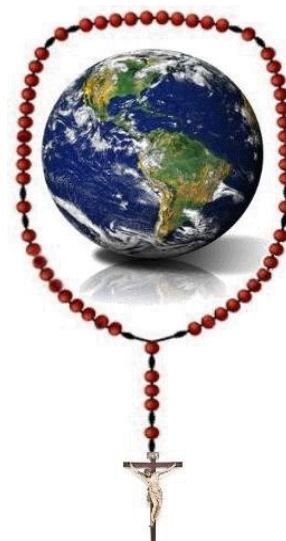
Internasjonal rosenkrans for fred

Alle er hjertelig velkommen til å bli med og be den hellige rosenkrans. Dette gjør vi på mange forskjellige språk. La oss forene oss i bønn for Herren, gjennom Jomfru Marias forbønn, for å be om fred i verden og i våre hjerter **lørdag 14. mars kl. 14:30 i St. Joseph kirke.**

Everyone is welcome to join us in praying the Holy Rosary. We do this in many different languages.

Let us unite in prayer to the Lord, through the intercession of the Virgin Mary, to ask for peace in the world and in our hearts on **Saturday, March 14th at 2:30 PM at St. Joseph Church.**

Todos están invitados a unirse a nosotros para rezar el Santo Rosario. Lo hacemos en varios idiomas. Unámonos en oración al Señor, por intercesión de la Virgen María, para pedir la paz en el mundo y en nuestros corazones el **sábado 14 de marzo a las 14:30 h en la Iglesia de San José.**





Retrett

Onsdag 11. mars fra 16.00 til 19.30

St. Olav domkirkemenighet inviterer til fasteretrett ledet av pretestudent David Ottersen. Retretten bygger på St. Teresa av Avilas skrifter og hjelper oss å komme nærmere Gud i bønn.



Program:

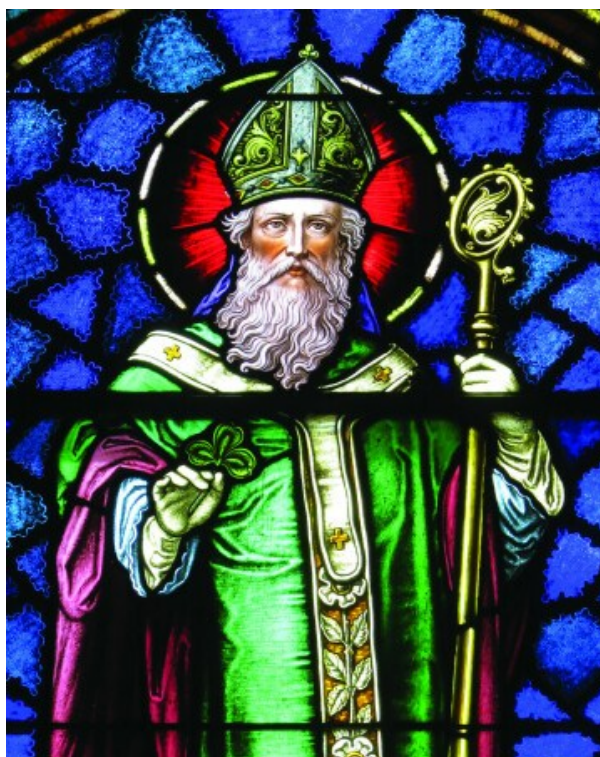
- | | | |
|-------|---|---------------------|
| 16.00 | Dørene åpnes | (menighetssalen) |
| 16.15 | Refleksjon 1: <i>Sjelens skjønnhet</i> | (menighetssalen) |
| 17.00 | Sakramentstilbedelse med musikk og felles bønn (St. Olav kirke)
Skriftemål tilgjengelig på norsk, engelsk, polsk og spansk | |
| 18.00 | Messe på norsk | (St. Olav domkirke) |
| 18.00 | Messe på spansk | (St. Joseph kirke) |
| 18.40 | Refleksjon 2: <i>Ydmykhet, kjærlighet og frihet som byggesteiner for vårt kristne liv</i> | (menighetssalen) |

St. Patrick's day i St. Olav domkirke

St. Patrick's Day-messen 2026 holdes fredag den 13. mars kl 18 i St. Olavs kirke. Messen holdes på engelsk, irsk og latin og avsluttes kl 19.15. Alle er hjertelig velkomne etter messa til Cruinniú agus Te - te og kaker med venner. Merk: sammenkomsten holdes i år i Mariagården, ca 100 m oppover bakken fra kirken, på hjørnet Dops gate/Akersveien.

St. Patrick's Mass in St. Olav Cathedral

Mass to celebrate St. Patrick's Day 2026 will be held on Friday 13 March at 6 pm in St. Olav's Cathedral. Mass will be held in English, Irish and Latin and will end at 7.15 pm. Everyone is welcome after the mass to Cruinniú agus Te - tea and cake with friends. NB: this year we will be in Mariagården, about 100 m up the hill from the church, on the corner of Dops gate and Akersveien.



Kunngjøringer fra OKB

Olsok 2026: Sammen på vei mot Olavsjubileet

Årets olsokvalfart i Oslo katolske bispedømme går til Vatnås kirke i Sigdal. Valfarten er del av en serie pilegrimsmål frem mot Olavsjubileet i 2030, og biskop Fredrik Hansen inviterer troende fra hele bispedømmet til å delta.

Når katolikker fra hele bispedømmet samles til olsokvalfart i sommer, går reisen til Vatnås. Stedet er valgt som andre stopp på en rekke valfarter som gradvis skal lede frem mot jubileet i Nidaros i 2030, forteller biskop Fredrik Hansen.

– Frem til år 2030 skal vi besøke flere Olavssteder i vårt bispedømme, sier han.

En mindre ekspertgruppe har vurdert ulike alternativer og foreslått en «vei» frem mot Nidaros i 2030: Vatnås i 2026, Moster i 2027, Søndre Vestfold i 2028 og Gudbrandsdalen i 2029.

Ifølge biskopen er det fellestrekk ved stedene som er valgt ut.

– Dette er alle steder hvor Olav har virket eller hvor det er gamle Olavstradisjoner, sier biskop Fredrik.

Vatnås har en særlig plass i denne sammenhengen.

– På Vatnås finner vi både en gammel Olavskirke og en Olavskilde. Vi kombinerer derfor et åpenbart fokus på Olav med muligheten til å bli kjent med vår lokalkirke og hennes rike historie og tradisjoner, sier han.

Valfarten er åpen for alle troende i bispedømmet, og biskopen understreker at Olavsjubileet ikke er et smalt prosjekt. Det er en katolsk breddebevegelse som ønsker alle velkommen.

For felles transport til og fra Vatnås 1. august: Følg med på informasjon fra din lokale menighet, eller forhør deg med sjelesørger for din pilgrimsgruppe (hvis du hører til i en slik gruppe).

For mere informasjon og påmelding se her:

www.katolsk.no/nyheter/2026/02/olsok-2026-sammen-pa-vei-mot-olavsjubileet



Det gudviede liv

Lørdag
28. mars
kl. 11-14

i Bispegården i Oslo

**Er du katolsk kvinne mellom
18 og 35 år?**

**Går du med tanker eller
spørsmål om ordensliv?**

Biskop Fredrik inviterer til messe,
foredrag og samtale for unge
kvinner som ønsker å vite mer om
kall til ordenslivet.

Påmelding:
okb@katolsk.no

FIRE DØGNS SAKRAMENTS- TILBEDELSE I DEN STILLE UKE



**SØNDAG 29. MARS KL 12.00
TIL TORSDAG 2. APRIL KL 11.00
AKERSVEIEN 12**

**I ST. OLAV DOMKIRKEMENIGHET PLANLEGGER VI I ÅR
FIRE DØGN MED SAMMENHENGENDE
SAKRAMENTSTILBEDELSE I DEN STILLE UKE. DETTE ER EN
VERDIFULL MULIGHET TIL STILLHET, BØNN OG NÆRVÆR
FOR HELE MENIGHETEN.**

**VIL DU HJELPE OSS SOM SAKRAMENTSVAKT PÅ FIRE TIMER I
PERIODEN FRA PALMESØNDAG TIL SKJÆRTORS DAG?
KAPELLET BLIR I SAMTALEROMMET VED INNGANGEN I
AKERSVEIEN 12. TILBEDELSEN ER FRA SØNDAG 29. MARS
KL 12.00 TIL TORSDAG 2. APRIL KL 11.00.**

REGISTRER DEG PÅ:

[HTTPS://APP.RALLY.CO/INVITE/NEDSTUTS6EE6](https://app.rally.co/invite/NEDSTUTS6EE6)

ELLER SEND EN SMS TIL 95 00 94 40



**ENGLISH: AT ST. OLAV CATHEDRAL PARISH,
WE ARE THIS YEAR PLANNING FOUR DAYS OF
CONTINUOUS SACRAMENT ADORATION
DURING HOLY WEEK.**

**WOULD YOU LIKE TO HELP US AS A
SACRAMENT GUARDIAN FOR FOUR HOURS
DURING THE PERIOD FROM PALM SUNDAY TO
MAUNDY THURSDAY? THE CHAPEL WILL BE IN
THE MEETING ROOM AT THE ENTRANCE OF
AKERSVEIEN 12.**

REGISTER AT:

[HTTPS://APP.RALLY.CO/INVITE/NEDSTUTS6EE6](https://app.rally.co/invite/NEDSTUTS6EE6)

OR SEND AN SMS TO 95 00 94 40

RETRETT I FASTETIDEN PÅ ST. JOSEPH RETRETTSENTER Brannvaktveien 5, 0489 Oslo tlf. 23 40 09 22/23 40 09 35

Torsdag 10. til søndag 13. mars
2500 kr

sr. Marit Brinkmann CSJ
Hilde R. Myhrer

Torsdag 24. til søndag 27. mars
Ordo Crucis (åpen også for andre)
2500 kr

sr. Marit Brinkmann CSJ
Arne Sand

Torsdag 31. til søndag 3. april
2500 kr

sr. Anette CSJ
p. Erik SM

Du kan lese mer om våre retretter på St. Joseph retrettsenter her:

<http://www.stjoseph.no>



Ekstrem korsvei i fastetiden!

Ekstrem Korsvei (EK) er en individuell form for bønn som foreslås i fastetiden. Det innebærer å sette ut på en 40 kilometer lang rute om natten, - alene eller i en liten gruppe, i stillhet og konsentrasjon, mens man underveis reflekterer over Kristi lidelse under korsets vei. Hjelp og inspirasjon til refleksjon underveis kommer fra meditasjoner spesielt utarbeidet for denne nattvandringen, som er tilgjengelige i flere språk. Hensikten med denne utfordringen er ikke sport eller et natteventyr, men et ønske om å forandre deg selv til det bedre, et forsøk på å bryte dine egne begrensninger og dårlige vaner, forlate komfortsonen og ha et individuelt møte med Gud.

Dato: Fredag 27. mars.

Messe i Mariakirken på Stabekk kl. 18:30. Vi går etter messe kl. 19:15

Rutekurset er:

Mariakirken, Stabekk → Jar → Eikeli → Østerås → Nordli → Fossum → Bogstad → Holmenkollen → Frognerseteren → Tryvannstua → Skjærsgjøelva → Hammeren → Maridalen → Maridalsvannet → Frysja → Bakkehaugen → Sagene → Iladalen → St Olav domkirke

Mer informasjon om EK finnes på plakaten på oppslagstavlen ved kirken, på nettstedet extremewayofthecross.org/no/ eller ved å ringe til +47 93286079.

«You must demand of yourself!

Johannes Paul II

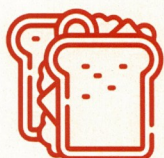
Fasteaksjonen 2026

Avstå fra et gode **og** **hjelp dem som trenger det**

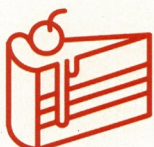
Dagens symbolske meny:



Kaffe og vaffel **200 kr**
= Utstyr til en kjøkkenhage



Smørbrød **100 kr**
= Frø til en familie



Kake **350kr**
= Nødhjelp



Konfekt **600kr**
= Støtte og veiledning til
flyktninger og innvandrere

*Symbolske gaver

VIPPS

93082



Tusen takk for støtten. Pengene vil bli brukt der behovene er størst og til tiltak som best vil komme til nytte for våre medmennesker.

Skann meg

SOGNEPREST:	P. Bjørn Tao Quoc Nguyen	tlf.: 951 08 097	tao.nguyen@katolsk.no
Kapellan	P. Oddvar Moi	tlf.: 958 83 336	oddvar.moi@katolsk.no
Nasjonalsjelesørgere:	P. Grzegorz Borski	tlf.: 413 56 146	grzegorz.borski@katolsk.no
Polsk sjelesorg:	P. Piotr Sledz	tlf.: 488 94 952	piotr.sledz@katolsk.no
	P. Anthony Erragudi	tlf.: 488 95 242	anthony.erragudi@katolsk.no
Italiensk og Afrikansk engelsktal.	P. Cornelius Onwuekwe	tlf.: 408 16 870	cornelius.onwuekwe@katolsk.no
Spansk sjelesorg	P. Joel Salas Tobon	tlf.: 459 78 056	joel.tobon@katolsk.no
Fransk sjelesorg	P. Charles Zondo	tlf.: 489 95 645	zondo@katolsk.no
Filippinsk sjelesorg	P. Johan Dumandan	tlf.: 474 74 176	johan.dumandan@katolsk.no
Kroatisk sjelesorg	P. Marinko Pervan	tlf.: 947 88 482	marinko.pervan@katolsk.no
Kaldeisk sjelesorg	P. Yousif Rooni	tlf. : 458 73 262	rooni.yousif@katolsk.no
Viet. sjelesorg	Mgr. Huynh Tan Hai	tlf.: 917 83 032	huyhn.tan.hai@katolsk.no
Diakon	D. Sindre Bostad	tlf.: 905 42 238	sindre.bostad@katolsk.no
Diakon	D. Patricio Quintana	tlf.: 402 42 145	patricio.quintana@katolsk.no
Menighetssekretær	Ketil Åsatun	tlf.: 229 82 165	ketil.aasatun@katolsk.no
Sekretær vikar	David Ottersen	tlf.: 972 57 935	david.ottersen@katolsk.no
Karitativ koordinator	Isabel Hillestad	tlf.: 229 82 176	isabel.hillestad@katolsk.no
Katekesekoordinator	Sr. Klara Ottersen	tlf.: 229 82 179	klara.ottersen@katolsk.no
Domorganist	Otto Ch. Odland	tlf.: 922 45 263	otto.christian.odland@katolsk.no
Domkantor	Vegar Olav Sandholt	tlf.: 907 99 991	vegar.sandholt@katolsk.no
Vaktmester	Francis Subramaniam	tlf.: 900 16 697	s.francis@katolsk.no
Rengjørings anv.	Jimmy Ross	tlf.: 960 48 042	Jimmy.ross@katolsk.no
Sakristan	Sr. maria Hong	tlf.: 403 80 947	maria.hong@katolsk.no