

# AvisN

**Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen oktober 2024**

Del din mening om skolehverdagen

side 3



Rockovery og psykisk helse



Side 2

Visste du dette om Liv?



Side 7

Bilder og tekst  
fra tur til Sognsvann



Side 15 og 16

## Oktober måned

10. oktober:  
Verdensdagen for psykisk helse

Denne dagen handler om å øke bevisstheten om psykisk helse. I Norge markeres dagen med ulike aktiviteter fra uke 39 til 42.

Årets tema er å bruke 8 minutter hver dag til å ringe noen du bryr deg om. Dette kan hjelpe mot ensomhet og styrke relasjoner.

I Oslo markeres Verdensdagen for psykisk helse med mange aktiviteter fra uke 39 til 42. Det vil være stands, debatter, filmvisninger og andre arrangementer rundt om i byen, inkludert på Universitetet i Oslo. Oslo kommune har også flere arrangementer for å øke bevisstheten om psykisk helse.

**Rockovery** arrangeres av musikkterapeuter i Oslo. Dette er en musikkfestival som går over to dager, 9. og 10. oktober) på Forandringshust på Grønland.

Rockovery har som mål å gi brukere av musikkterapi en mulighet til å framføre musikken sin på en profesjonell scene.

Konsertene starter kl. 19:00, og dørene åpnes kl. 18:30. Konsertene varer omtrent 2 timer. Det er gratis inngang. Det vil være mulighet å kjøpe alkoholfri drikke under arrangementet.

Musikkverkstedet fra Oslo VO Nydalen spiller torsdag 10. oktober.



## Månedens miljøtips



Hvis noe har blitt ødelagt  
så prøv å fikse det.

## Rektor har ordet

Hei, og velkommen tilbake etter en ukes høstferie! Håper alle er klare for læring og nye utfordringer denne høsten.

Mange av skolens ansatte har vært på studieturer med det internasjonale utviklingsprogrammet Erasmus+. Vi reiser på besøk til andre europeiske land for å lære av andre og fortelle hvordan vi jobber med skoleutvikling hos oss i Oslo. Både lærere og administrativt ansatte har besøkt ulike steder, som Tyskland, Istanbul, Tenerife, Danmark, Sverige og Firenze. I skrivende stund er ledergruppen fra Nydalen i Barcelona. Her er vi sammen med skoleledere fra Kroatia, Latvia, Bulgaria og Tyskland. Det er veldig interessant å lære om andre kulturer og høre hvordan skoler og barnehager ledes i disse landene. Vi forteller gjerne om besøket når vi møter dere på skolen.

I oktober vil det bli stands og aktiviteter i biblioteket som handler om medvirkning. Da inviterer vi deltakere til å komme med forslag til aktiviteter og utvikling av skolemiljøet vårt. Følg med på oppslag på infoskjermen eller kontakt bibliotekar, Marie.

Operasjon Dagsverk er i den siste uken av oktober, og her vil det også komme mer informasjon om hvordan vi kan være med og støtte Norges største solidaritetsaksjon. Vi ønsker alle en god og lærerik høst!

Vigdis Bratfoss, rektor

## Nytt fra kantina

En hyggelig nyhet er at vi skal starte en ny praksis med gratis kaffe til alle deltakere etter høstferien. Ordningen har ikke vært helt rettferdig for deltakerne, da noen får gratis kaffe og andre må betale. Deltakere med kaffekort kan veksle det inn i andre matretter.



## Psykisk helse i biblioteket

Årets tema for Verdensdagen for psykisk helse er at vi trenger å snakke mer sammen. I år oppfordres vi til å sette av 8 minutter hver dag til å ringe noen vi bryr oss om. Vi glemmer ofte hvor mye det kan bety at vi tar kontakt, selv bare for å sjekke innom.

Torsdag 10.10 kan du se årets kampanjefilm i biblioteket i lunsjen. Den varer i 4 minutter og viser hvordan en telefonsamtale kan være. Du kan ta med maten din og spise lunsj i biblioteket.

I biblioteket finner du også en utstilling med bøker om psykisk helse. Besøk utstillingen i oktober og lån en bok om du vil.

Skolen deler ut stresshjerter og reflekser. Du kan også få en notatblokk for tankesortering og en samtalebrosjyre.

Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter



## Velkommen til medvirkningsgruppens stand!

Del din mening om skolehverdagen

16. oktober klokken 11.00-13.00 treffer du skolens medvirkningsgruppe på stand i biblioteket. Der kan du dele din mening om skolehverdagen. Medvirkningsgruppen er deltakernes stemme ved skolen. De skal sørge for et trygt og inkluderende miljø for alle.

- Hva trenger skolen?
- Hva liker du med skolen?
- Hva liker du ikke med skolen?
- Hva ønsker du å gjøre på skolebiblioteket?
- Hva skal til for at du bruker kantina oftere?

Alle forslag og ideer er velkomne!

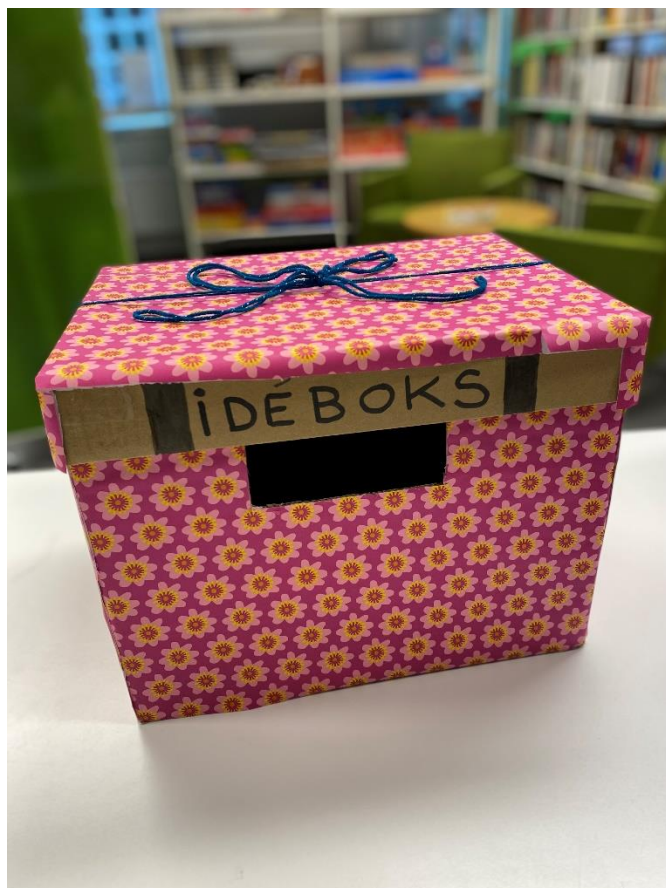
Vi som står på standen kan hjelpe deg med å skrive ned dine forslag eller ideer.

Forslagene kan postes i postkassen til medvirkningsgruppen, eller henges opp på standen. Standen blir stående én uke i biblioteket. Kom innom og del din mening.

Den vandrende postkassen

Skolen har en vandrende postkasse, der du kan poste forslag og ideer rundt skolehverdagen. Den flyttes mellom etasjene på skolen i løpet av skoleåret.

Medvirkningsgruppen leser det som postes, og snakker om hvordan forslagene kan gjennomføres.



Jeg synes høsten er kald og mørk,  
og bladene faller ned.

Det blir glatt på veien for bilene.

Jeg kan ikke dra alene på t-banen.

Jeg kan falle på banen og slå meg.

Jeg har mistet balansen før.

Jeg har vanskeligheter

med å komme på banen alene.



## Fakta.

Sverige, er det største landet i Norden. Landet er kjent for monterbare møbler, innovasjon og produksjon av jern

31. desember 2022 hadde landet 10 521 556 innbyggere.( Store norske leksikon).



Sverige har bra konserter og musikk.

**Bingsjöstämman** er Sveriges største spellemannsstevne, hvor både amatører og profesjonelle spellemenn og visesangere fra nær og fjern møtes. Festivalen har holdt det gående siden 1969 og programmet byr på blant annet sceneopptredener, låvedans og workshops.

**Lollapalooza**

Lollapalooza i Stockholm er av en musikkfestival av et eget kaliber, som årlig har konserter med noen av de største internasjonale navnene innen populærmusikk.

Festivalen finner sted i en av byens grønne lunger, parken Gärdet.



1. HVA HETER REKTOR ?

- a) Saima
- b) Vigdis
- c) Liv T.

2. NÅR FYTTET SKOLEN TIL NYDALEN ?

- a) 2000
- b) 2012
- c) 2009

3. HVA HETER SKOLENS BIBLIOTEKAR ?

- a) Jeanette
- b) Marie
- c) Janniche

4. HVEM LAGER PAZZA I KANTINA ?

- a) Stian
- b) Herman
- c) Henning

5. HVOR LIGGER TRENINGSROMMET ?

- a) i kelleren
- b) i 4. etg.
- c) i 1. etg .

6. I HVILKEN ETASJE LIGGER MUSIKKROMMET ?

- a) på taket
- b) i 4. etg.
- c) i kjelleren

7. NÅR ER DET MATPAUSE ?

- a) 13.00-13.45
- b) 11.00-11.45
- c) 12.00-12.45

8. HVOR LENGE KAN MAN VÆRE DELTAGER HER ?

- a) 10 år
- b) så lenge man har behov
- c) så lenge man gidder

9. HVOR STÅR MASSASJESTOLEN ?

- a) i 4. etg
- b) i kjelleren
- c) i 5. etg

10. HVA KAN DU GJØRE MED KLÆRNE I GJENBRUKSKROKEN I 4. ETG?

- a) Legge dem i søpla
- b) bruke den i skoletida
- c) ta med de du trenger hjem



Vi er Angela (23 år )og Ingebjørg (31 år). Vi er to deltakere som har norsk undervisning 2 timer i uka. Da skal vi skrive til avisen. Vi har som mål og skrive et innlegg til hver avis gjennom skoleåret.

Vi har allerede laget en Quiz. Vi jobber med å finne ut om det er noen Gratis kulturtilbud i Oslo. Vi gleder oss til å skrive flere artikler til avisen. Vi håper dere har lyst til å lese det vi skriver.

Riktige svar

10. C

9. A

8. B

7. C

6. B

5. A

4. A

3. B

2. c

1. B

## Liv Thorstensen er snart pensjonist

### Quiz til Liv

- 1 Hvor lenge har Liv jobbet på Nydalen?
  - a. 5 år
  - b. 50 år
  - c. 15 år
- 2 Hvor pleier Liv å dra i helgen?
  - a. til badeplassen
  - b. på hytta
  - c. på båtcruise
- 3 Hvilket politisk parti liker Liv best?
  - a. Arbeiderpartiet
  - b. Høyre
  - c. Venstre
- 4 Hvor bor Liv?
  - a. Nydalen
  - b. Manglerud
  - c. Holmenkollen
- 5 Hvilket fotballag heier Liv på?
  - a. Liverpool
  - b. Brann

Av Ahmad

Liv fyller 70 år i oktober.

1. november er hun pensjonist. Tusen takk, Liv!  
Du har vært en fin lærer og kollega!

Riktige svar: 1c, 2b, 3a, 4b, 5a



## En snarvisitt på kunst og håndverk, Ahmads sommerfugl



## KURS: Lær å bruke

# Ruter#

Vil du lære mer om bruk av Ruter?

Bli med på kurs!

- Reiseplanlegging
- Ruter sin app og nettside

Ta med egen PC, mobil eller nettbrett.

Du kan også bruke skolens PCer.

Påmelding: Ta kontakt med din hovedlærer eller Marie i biblioteket.

Sted: Biblioteket



## Podkaster fra Nydalen



I fjor het det «mandagspraten».

I år er det «torsdagspraten».

Den spilles inn i vårt nye podkast-studio i 4. etasje.

Du finner podkastene på Spotify.

Her er lenken:

<https://open.spotify.com/show/5fwgNfEZYTrXGgw1AISqO>

## Trenger du hjelp med PC, mobiltelefon eller nettbrett?

Onsdager etter lunsj får du hjelp!

På biblioteket sitter Dag Erik, Marie (og kanskje flere) klare for å hjelpe deg.

Drop-in, men gi gjerne beskjed på forhånd om du kommer og hva du trenger hjelp til.



Bildet er laget ved hjelp av kunstig intelligens.(KI) Co-pilot

Beveg deg i byen og lær mer om Oslo

Hva med å delta, lære og kunne knytte historier til lokale områder i Oslo?

Her er en flott tur-guide som følger oss igjennom Oslos gater og de har en kunnskap som overgår de fleste av deltakerne som var med.

Kunnskap og læring henger sammen og det er mye som kan være nyttig om du vil lære mer om steder i byen. Det er mange historier som vi ikke kjente til.

For byen rommer så mangt og det er mye som fortsatt kan læres. Ved å delta på en guidet tur i nærområdet var det mye som kunne læres. Sjekk ut tilbudet og husket jeg å skrive at det er gratis også?

Turen startet for vår del ved resepsjonen like i nærheten av Hønselovisas Hus og Månefisken opp langs Akerselva. Turene minnes jeg at tok en til en-og-en halv time og du kan lære mer av å se på deres nettside [oslomuseum.no](http://oslomuseum.no)

De kommende turene som er planlagt er:

Torsdag 3. oktober kl. 12 "Knud Graahs rike" Med Preben Gulbrandsen, Turbin, dagens fabrikkeiere

Torsdag 10. oktober kl. 12 "Barna i Fabrikkbyen" Med forfatter Kari Saanum og illustratør Signe Torp

Alle turene har oppmøte ved Sandakerveien 2, på veien foran Hønselovisas hus

V

arighet: ca. 1 time

Pris: Gratis

Det er ikke påmelding og det vil bli lagt ut kommende program for våren når det nærmer seg for det.

Sjekk denne lenken <https://www.oslomuseum.no/hva-skjer/maries-tur/>



## Båt tur.

Jeg spiste pizza og drakk cola.

Vi dro til Hovedøya. Samme ruterbillett som buss eller T- banen.

Vi tok båt fra Aker brygge. Vi var i kiosken, alt var veldig dyrt.

Vi så på klosterruiner fra middelalderen.

Det var en fin tur.



## Tog

av Aleksander S M

Lokaltoget går på skinner. Det stopper på alle stasjoner frem til Lillestrøm. Det har masse passasjerer, og har en konduktør som blåser i fløyta når toget går fra stasjonen. Føreren bytter ende på Lillestrøm.

Flytoget kjører bare til Gardemoen. Flytoget fra Oslo honnørbillett koster hundre og tjue kr pr pers. Det har en høyttaler som sier hallo alle sammen nå nærmer vi oss Oslo lufthavn Gardemoen.



## Ibelin

Denne norske dokumentar-filmen fra 2024 er en sann historie om Mats Steen, som hadde en alvorlig muskel-sykdom.

Etter at Mats gikk bort, fikk foreldrene massevis av kondolanser og støtte-erklæringer fra hele verden.

Helt til da hadde de trodd at sønnen deres hadde levd et isolert og ensomt liv.

Dokumentarfilmen kan sees på Netflix fra 25 oktober.

Filmen har blitt rost av både kritikere og publikum verden over. Den har også fått en meget god karakter på imdb. Hele 8,6.

God filmopplevelse!

Eivind



## Lille Kylling

Lille Kylling trykker på brannalarmen.  
Lille Kylling er med i en baseball konkurrans.  
Lille Kylling får medalje fordi han vant konkurransen. Lille Kylling går på skolen.  
Pappa kjører han til skolen.  
Lille Kylling bor hos pappa.  
Lille Kylling legger seg tidlig, rundt klokka sjutida.  
Lille Kylling er med pappa på biltur.  
Lille Kylling går på kino sammen med pappa.

Jeg likte denne filmen fordi den er morsom.  
Filmen er for alle. Det er en tegnefilm.



Aleksander  
Steinvall  
Myhre

## Titanic

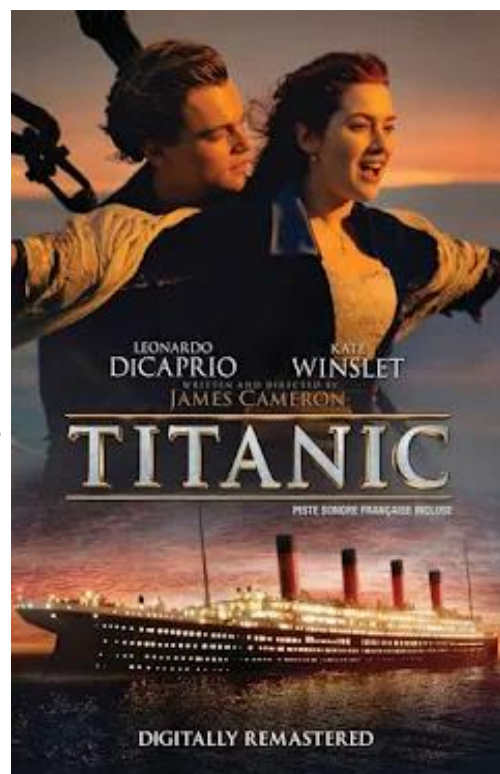
er en amerikansk spillefilm fra 1997.  
Det er en amerikansk drama og katastrofe film.  
På vei fra Southampton til New York kolliderte skipet med et isfjell, som gjorde at den sank.  
1500 mennesker omkom.  
700 mennesker ble reddet.

De rike bodde i første klasses luksus hytter øverst i skipet. De fattige bodde nederst i skipet på tredje klasse.

Titanic handler ikke bare om at skipet synker, men den handler også om en kjærlighets-historie mellom en rikmanns-datter og en fattig passasjer.

Titanic ble veldig populær og vant 11 Oscar priser

Av Linn



## Kork - Kringkastingsorkesteret

er et orkester på høyt internasjonalt nivå. Samtidig er det et fleksibelt orkester, som spiller alt fra det symfoniske repertoaret og samtidsmusikken, til pop, rock, jazz og folkemusikk. Listen over samarbeid med kjente artister i alle sjangre, norske som internasjonale, er stadig økende.



Orkesteret er i dag fylt med de beste blant klassiske instrumentalister, musikere som setter allsidighet og lekenhet høyt, og med en sterk uvilje mot å dele musikken inn i båser. All musikk skal fremføres med samme høye kvalitet og engasjement.

Kringkastingsorkestret ble til i 1946, da NRK ønsket å etablere sitt eget radioorkester, som kunne spille underholdningsmusikk og til dans. I begynnelsen spilte musikerne, både som fullt orkester og i mindre ensembler, syv direktesendinger i uken! Øvind Bergh var orkesterets første dirigent, og han ledet orkesteret i en rekke folkekjære programmer fra NRKs Store studio, og la dermed grunnlaget for den populariteten som opp igjennom årene har gjort Kringkastingsorkestret til folkeei. Kringkastingsorkestret er fortsatt til stede når store mediebegivenheter finner sted.

## Jazz

Jazz kommer fra USA.  
Jazz har opprinnelse fra roots og blues.

Jazzen var vel etablert på begynnelsen av 1900-tallet. Siden 1920-tallet har jazzen blitt sett på som en betydningsfull uttrykksform. Den stod fram som uavhengig av tradisjonelle og populære musikkstiler,

Louis Armstrong er den mest kjente jazzmusikeren. Han var trompetist og komponist.



Mediebruken har økt, spesielt blant unge som bruker smarttelefoner til mer enn bare å ringe og sende meldinger. Dette har blitt en naturlig del av hverdagen for barn og ungdom, og både foreldre og skolen må følge med på denne utviklingen.

Flere er nå tilgjengelige på mediene, og yngre elever bruker også Internett via smarttelefoner. Det er flere unge som bruker telefonen enn tidligere.

Mediene har blitt en naturlig del av hvordan barn og ungdom samarbeider. Siden dagens ungdom bruker mobilen til mye mer enn bare å ringe og sende SMS, må foreldre og skolen følge opp nye områder.

Økt mediebruk har også ført til mer mobbing. Undersøkelser viser at flere elever har blitt mobbet og trakassert, både for jenter og gutter.

For oss som har sett medieutviklingen, har tempoet økt betydelig for de som må "holde seg oppdatert" og tilgjengelige. Nye standarder settes og det kreves at man holder seg oppdatert og tilgjengelig i langt større grad enn tidligere. Her er noen punkter for å oppsummere:

- Vi bruker mer tid på digitale aktiviteter.
- Flere av oss bruker over 3 timer daglig på skjerm, dette gjelder for både kvinner og menn.
- Før pandemien brukte gutter mer tid på skjerm enn jenter, men nå har jenter tatt igjen.

Sosiale medier er viktige for oss, spesielt for å "holde oss oppdatert" i den digitale verden.

Undersøkelser viser at det er veldig viktig for ungdom å holde seg oppdatert, og smarttelefonen spiller en stor rolle i deres mediehverdag.

Sosiale medier har triks som gjør oss avhengige og får oss til å følge med for å holde oss oppdatert. Hvis vi ikke følger med, kan vi føle oss akterutseilt og det kan virke skremmende og tungvint å holde seg oppdatert i den digitale hverdagen.

Teknologi er viktig, men den må brukes riktig 😊

Bilde: Co-pilot



# Test ut hjelpemiddelteknologi

**Teknisk Museum, lørdag 12. oktober**

Tenk deg at du ikke har mulighet til å kunne snakke med stemmen. Hvordan kan du da fortelle hva du tenker på og mener?

Lørdag 12. oktober kan alle som kommer til Teknisk museum prøve hjelpeteknologi, som øyestyring, bryterstyring og grafisk tegnstøtte. Eller hva med å lage musikk med blikket eller brytere?

Hvordan kan teknologi hjelpe mennesker med funksjonshinder til å skape og spille musikk på nyskapende, fantasifulle og kreative måter? Hvordan kan teknologi bidra til at mennesker med funksjonshinder kan skape kunst, design og håndverk?

I tillegg til å prøve denne teknologien, blir det god anledning til å slå av en prat med hjelpemiddelfirmaer og personer som bruker alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK). De vil presentere læremidler, spill, konkurranser, musikkopplevelser og mye mer!

Arrangementet er et samarbeid mellom Elevkanalen-TV 2 Skole, Digjobb, SKUG-senteret ved Kulturskolen i Tromsø, Aurora verksted, NAV Hjelpemidler og tilrettelegging, Oslo Voksenopplæring Nydalen, Haukåsen skole, Isaac Norge og flere ledende hjelpemiddelfirmaer:

Abilia

Picomed

Tobii Dynavox

NorMedia

Funki



Torsdag 19 September  
dro skolen på tur  
til Sognsvann  
på flerkulturell friluftsfest.  
Der var det mange  
foreninger og selskaper  
som var tilstede,  
blant annet DNT og skiforeningen.

Vi fikk sett og prøvd  
noen av de forskjellige aktivitetene.  
Kano og klatring  
var veldig populære aktiviteter.



Det vi fikk prøvd var å lage våre egne pinnebrød  
som vi grillet og smakt.  
Den smakte godt, og det var gøy å prøve.

Jeg har aldri lagd pinnebrød selv før,  
men jeg har grillet marshmallow og pølser før.



Mens vi var der fikk vi også møtt Ludvig fra Flåklypa serien.  
Han hadde på seg et annet antrekk enn det vi vanligvis ser i filmene.  
Vi fikk til og med tatt bilde med ham.

Vi prøvde også å spikke  
vårt eget skulptur.  
Jeg fikk spikket et hjerte,  
og det var første gangen  
jeg spikket noe.  
Det var gøy å prøve.  
Jeg synes det var fint  
å prøve noe nytt,  
og å spikke var noe likte jeg å gjøre.



Vi besøkte også forskjellige boder og så på de forskjellige tingene de hadde der.

En av bodene hadde en samling med masse forskjellige typer sopper, blant annet de som er spiselige.

Som for eksempel kantareller.

Det var også en annen bod med fakta om forskjellige fugler og fuglehus.



Etter en lang dag med å prøve nye ting og besøke de forskjellige bodene var jeg og noen av de andre ansatte med

å grille pølser sammen.

Det var kjøtt og grill pølser vi grillet, og også halal pølser for de som trengte det.

De var kjempegode

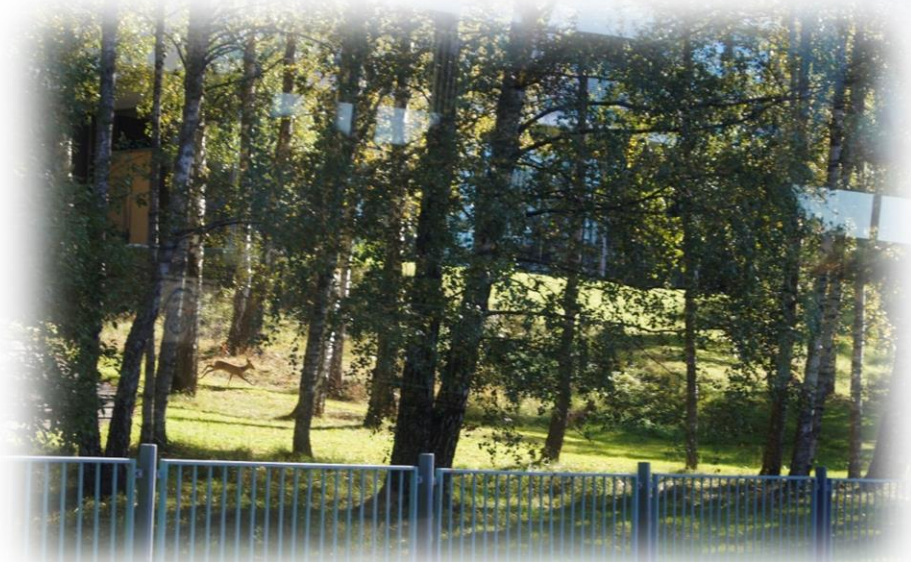


Vi gikk også en lang tur rundt vannet, så på de fine endene, de fargerike bladene og pratet om masse forskjellige ting. Blant annet så vi noen sopp,

men vi vet ikke om det var spiselig eller ikke.

Det var en hyggelig tur, og jeg koste meg veldig.

Dette må vi fortsette med.



På slutten av turen så vi noen rådyr som løp like ved Riksarkivet.