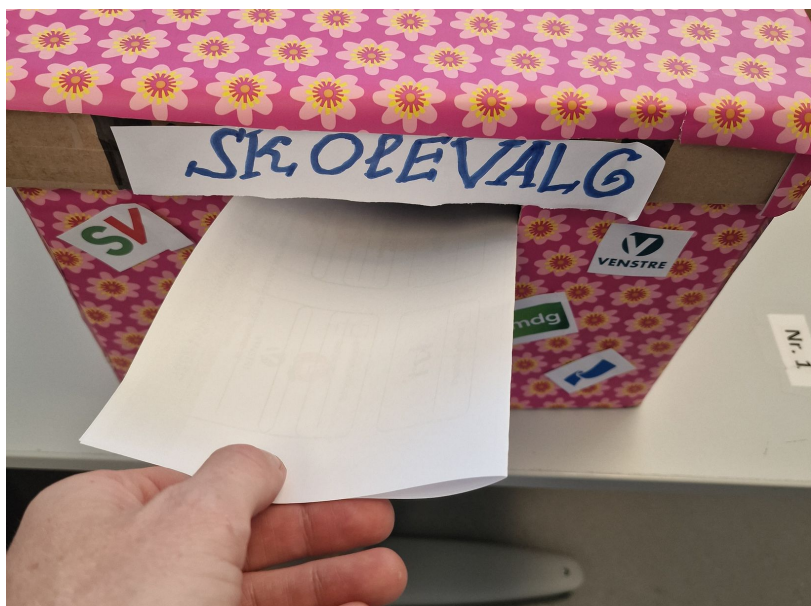


AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen Oktober 2025

Les om skolevalget!

Side 6



Les AvisN!
Oktoberavisen er
full av spennende
saker og bilder!

Scann QR-
koden
med
mobilens
kamera for
å lese
AvisN
digitalt.



 BOOK CREATOR



AvisN - oktober 2025
Oslo VO Nydalen, AvisN

AvisN er gratis. Redaksjonen består av deltakere og lærere ved senteret.

Oslo Voksenopplæring Nydalen gir skoletilbud til voksne med ulike lærevansker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Det er over 400 deltakere ved senteret. Senteret har rundt 60 ansatte.

Voksenopplæring Nydalen, Nydalsveien 38, Oslo, tlf 23 39 39 00

E-post til AvisN: marie.moss@osloskolen.no.

Månedens miljøtips



Gå på loppemarked!



Oktober

Oktober er den tiende måneden i året. Det er høst i Norge, og dagene blir kortere og kaldere. Mange trær mister bladene sine, og bladene er ofte røde, gule og brune. I oktober feirer vi ofte Halloween. Barn kler seg ut i kostymer, og de går fra hus til hus og sier: «Knask eller knep!» Mange voksne liker også å pynte med gresskar. I oktober kan det begynne å regne mye, så det er lurt å ha en paraply og varme klær. Noen steder i Norge kan det også komme litt snø mot slutten av måneden.

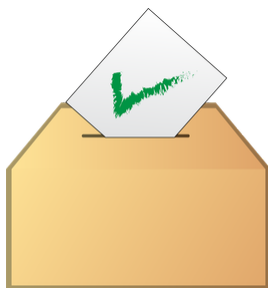
Tekst: www.voki.no.

ALLE HAR RETT TIL Å BLI HØRT.
NÅR VI STEMME, ER VI MED PÅ Å BSTEMME
HVORDAN SAMFUNNET SKAL VÆRE.

HVIS MAN VIL SI HVA MAN HAR STEMTE ELLER IKKE SI,
SÅ MÅ MAN IKKE DET.

DET ER HEMMELIG VALG.
DU HAR RETT TIL Å BLI HØRT.
DU HAR RETT TIL Å STEMME I FRED.
DU HAR RETT TIL Å VELGE SELV.

HÅPER ALLE HADDE ET GODT VALG!



Intervju med vår nye synspedagog Line av Ahmad

Hva skal du jobbe med på Voksenopplæring Nydalen?

Jeg skal jobbe med deltagere som ser dårlig eller er blinde.
Jeg er synspedagog og mobilitetslærer. Så jeg skal undervise deltagerne i å lese punktskrift, og å bruke hvit stokk og finne veien.

Hvordan har de første ukene på jobb vært?

Det har vært veldig hyggelig. Det er mange spennende mennesker å bli kjent med. Både deltagere og kolleger. Jeg har ikke klart å lære meg alle navnene ennå. Men til nå har hodet vært fullt av all ny informasjon som jeg fikk, så det var ikke så lett å lære navn samtidig.

Hva liker du å gjøre på fritiden?

Jeg har en hage hvor jeg dyrker grønnsaker, det tar mye tid.
Ellers liker jeg å lese, å male og lage mat.



I september startet Merete som ny rektor på Nydalen Voksenopplæring. I dette intervjuet kan du bli bedre kjent med henne!



Hvem er du?

Oi, det er et stort spørsmål! Jeg tror jo i utgangspunktet at alle mennesker er mer like enn ulike, og slik sett er jeg vel ganske alminnelig.

Men jeg er fra Oslo, og bor på Skullerud, men min kjære mann og to nesten voksne sønner. Jeg har jobbet i skolen i over 30 år, på barnetrinn, ungdomstrinn, VGS og i spesialskoler.

Nå gleder jeg meg til å være her på Nydalen, for jeg vet at læring har stor verdi for oss mennesker uansett aldre.

Hvordan har de første ukene vært her som rektor?

Det har vært veldig spennende og intensive uker. Det er fint å bli kjent med alle som jobber her, deltakere og hele organisasjonen. Jeg lærer noe nytt hver dag, og det liker jeg.

Hva fikk deg til å søke på stillingen som rektor ved Oslo Voksenopplæring?

Dette er en veldig interessant stilling på en veldig spesiell skole. Det er ikke så ofte man får slike muligheter, og jeg tenkte det var en sjanse jeg ikke kunne la gå fra meg. Jeg er veldig heldig som fikk denne stillingen!

Hva er viktig for deg som rektor?

Det viktigste for meg som rektor er at vi sammen kan lage god læring for deltakerne hver dag, og hver time. Vi er heldige som levere i et samfunn der utdanning verdsettes, og er en av våre viktigste ressurser. Læring er viktig for at deltakerne skal få nå sine mål, og bruke sine ressurser for å få et godt og verdig liv, også etter opplæring. Kommunikasjon er en superkraft, og alle skal så langt det er mulig få si hva de vil, til hvem vil, når de vil 😊

Hva liker du å gjøre på fritiden?

Jeg er glad i mange ulike aktiviteter. Jeg bor i skogkanten ved Østmarka, og går tur i skogen nesten hver kveld (eller dag). Jeg trener Yoga, men også glad i å lese, strikke og reise både i Norge og til utlandet.

Allikevel liker jeg nok aller mest gald i å være sammen md familie og gode venner, uansett aktivitet.

Hva er favorittmaten?

Mmmmm. Nå tenker jeg på gode kyllingsalater, vegetarretter, sushi , grøt , julemat og mye annet jeg er glad i. Det er veldig vanskelig å velge en ting, så jeg ender med skikkelig god tapas 😊



I dag har det vært skolevalg på Nydalen voksenopplæring. Hva betyr egentlig skolevalg? Det er en måte for at flere elever kan øve seg på norsk, og få vite hvordan vi stemmer i Stortingsvalget.

Jeg har hatt et lite intervju med Ingrid som er i valgkomiteen, og jeg har stilt tre spørsmål:

Jeg: Hvordan har det gått med valgdagen på skolen?

Ingrid: Det har gått veldig bra. Det var mange elever og lærere som har kommet for å stemme i dag.

Jeg: Hvor mange har stemt i dag?

Ingrid: Det har vært 29 mennesker til nå, kl. 13.25. Vi er åpen til kl. 14.30 og det er sikkert at det skal komme noen flere.

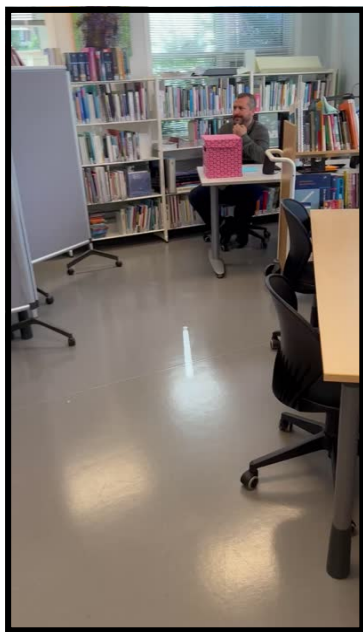
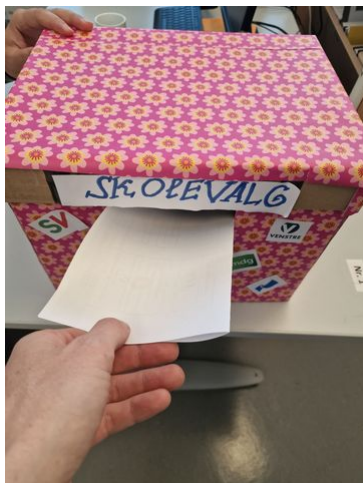
Jeg: Når får vi resultatet?

Ingrid: Vi skal ha resultatet klart på torsdag 11. september. Som Ingrid sa, er det ennå tid for å stemme, og de ønsker at flere kommer til valglokalet på biblioteket.

Velkommen!



Skolevalg: bilde/videokollasje av Jessica



Valgresultater

Hei Alle.

Takk til dere som stemte på mandag. Valgfunksjonærene var veldig fornøyde. Vi vil nå dele litt statistikk med dere fra valgdagen og det endelige resultatet. Vi endte opp med 34 stemmer totalt, derav 18 menn og 16 kvinner. Av disse hadde 28 personer stemt ved et valg tidligere og 6 personer hadde ikke det.



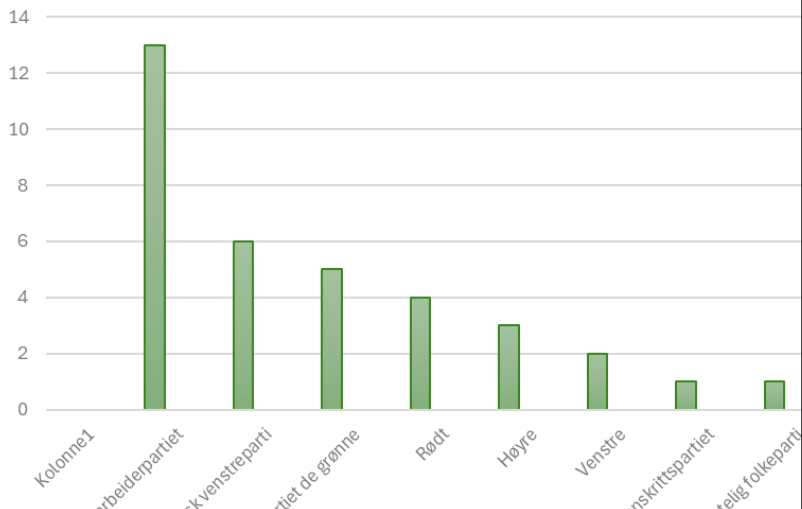
Hele **15 land** var representert! Disse vil vi gjerne dele med dere: Ukraina, Norge, Latvia, Sverige, Afghanistan, Marokko, Georgia, Iran, Nigeria, Pakistan, Syria, Sør-Korea, Peru, Portugal og Island. Dette er kjempekult!!! Vedlagt kan dere finne statistikk over hvor gamle (unge) valgdeltakerne var og hvilken plass de ulike partiene kom på ved skolevalget.

Vi ses til kommunevalget om to år!

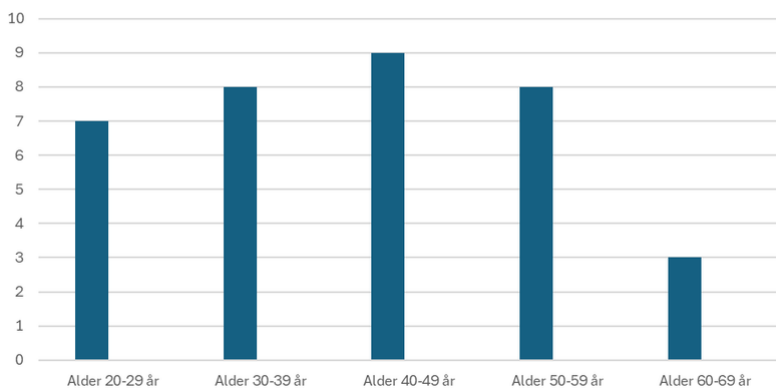
Hilsen: Mohammass, Jeisy, Raja, Andreas og Ingrid

av valgfunksjonærene ved Oslo VO Nydalen

Resultat fra skolevalget



Aldersgrupper som stemte





Oktober er her, bladene faller,
vinden blåser i gater og haller.
Trærne står gule og sier adjø,
bakken blir farget i oransje og rød.

Refreng:

Oktober, oktober, så vakker og bra,
du gir oss de minnene vi alltid vil ha.
Vi danser i bladene, alle er gla',
oktober er høst, og vi roper hurra!

Snart banker november, men vi husker deg,
oktober du lever i hjertet hos meg.
Takk for din latter, din farge og fred,
vi gleder oss alltid til du kommer igjen.

Refreng:

Oktober, oktober, så vakker og bra,
du gir oss de minnene vi alltid vil ha.
Vi danser i bladene, alle er gla',
oktober er høst, og vi roper hurra!

Regnet kan dryppe, himmelen grå,
men inne er kakao og tepper vi får.
Vi ser på naturen, den skifter sine klær,
og alt blir så vakkert når høsten er nær.



Refreng:

Oktober, oktober, så vakker og bra,
du gir oss de minnene vi alltid vil ha.
Vi danser i bladene, alle er gla',
oktober er høst, og vi roper hurra!

Barna i blader, de hopper i vei,
de danser og ler: «Se på oss, bli med meg!»
Dagen blir kort, men den fylles av sang,
oktober gir glede som varer så lenge.

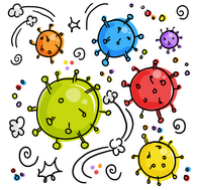
Refreng:

Oktober, oktober, så vakker og bra,
du gir oss de minnene vi alltid vil ha.
Vi danser i bladene, alle er gla',
oktober er høst, og vi roper hurra!



Influenza: Hva er sesonginfluensa?

Influenza er en virussykdom som smitter lett mellom mennesker. Hvert år kommer nye virusvarianter og derfor snakker vi om sesonginfluensa. Sesonginfluensa betyr at sykdommen kommer i bestemte perioder, vanligvis om høsten og vinteren, når folk holder seg mer innendørs, er inne lenge og smitten sprer seg raskere. Selv om de fleste blir friske etter noen dager eller uker, kan sykdommen være alvorlig for eldre og personer med underliggende helseproblemer.



Smitte

Influenza smitter lett gjennom dråper i lufta når det er noen som hoster eller nyser. Sykdommen kan også spre seg gjennom direkte kontakt eller via gjenstander. Om vinteren blir det flere personer som smitter lettere fordi de oppholder seg mer innendørs.



Symptomer

Symptomene oppstår plutselig. De vanligste symptomer er feber, hodepine, hoste, sår i halsen og muskelskjelett smerter. Mange personer opplever også sterke tretthet og nedsatt appetitt. For de fleste varer sykdommen i rundt en uke, men tretthet kan fortsette i lang tid.



Behandling og forebygging

Hvis man får influensa, finnes det ingen kur som fjerner sykdommen raskt. Det viktigste er god egenomsorg som å hvile, å drikke nok væske og å bruke medisin mot feber ved behov.

Antibiotika hjelper ikke mot virus, og derfor brukes det bare hvis man får en bakteriell komplikasjon.

Alt i alt er influensa en vanlig sykdom, men som av og til kan bli alvorlig. Derfor er det viktig å ta forebyggende tiltak på alvor og beskytte de mest sårbare personer i samfunnet.

God hygiene, vaksinasjon og riktig egenomsorg kan redusere risikoen for komplikasjoner og gjøre at flere kommer seg tilbake til hverdagen.





Snart kommer markeringen av Psykisk Helse og det vil bli arrangert flere steder i Oslo. I år er det den 10. oktober.

Det er hvert år en markering for å øke informasjonen om psykisk helse og i år vil dagen bli brukt for å øke kunnskap, bidra til at flere lærer mer om psykisk helse og at det finnes steder som tar i mot de som har et behov for hjelp. Dagen for psykisk helse har et mål om å spre forståelse for hva som påvirker den psykiske helsen.

Hva skal dagen få frem?

Hva som kan gjøres i din hverdag, hvordan du ønsker å ha det. Minner oss på at vi alle har en psykisk helse. Det er mange utfordringer som ikke er lett å se på folk, for vi har lett for å svare at vi har det bra når noen spør, uten at vi vil gå noe dypere inn i det.

Verdensdagen for psykisk helse vil også øke vår kunnskap om hva psykisk helse er. Vi blir påvirket av oss selv, hvordan vi har det og at de som er rundt oss også påvirker oss. Vi trenger å få satt ned hva som er våre utfordringer og at vi får satt ord til handling.

Årets tema er Styrke vår psykiske beredskap. Det betyr; Å være forberedt på hva som kan komme, selv om det er urolige år.

Planlegge fremover og prøve å finne gleder i våre liv. Ha en bevissthet på at vi har det vi har og må forberede oss på det som kan komme - uansett hva som det måtte være.

Her er det ingen aldersgrenser for hvem det gjelder, for vår psykiske har en påvirkning som "smitter" fra og til hverandre. For vi trenger å ha det bra for å kunne gi til andre mennesker - uansett hvilken alder vi har.

Kanskje Verdensdagen for Psykisk Helse kan være en dytt i riktig retning for at både du og jeg skal finne flere gleder i livet vi lever ;-)

Se rundt deg og følg med siden det skal også arrangeres en markering ved Oslo Voksenopplæring i Nydalen i den uken som Verdensdagen arrangeres.

Skrevet av Bjørn Samdal



Vi markerer Verdensdagen på skolen

Vi markerer Verdensdagen for psykisk helse på skolen. I etasjene på skolen kan du finne stresshjerter, notatblokk for tankesortering, refleksklistermerker og tatoveringer med pusteøvelser.

I biblioteket kan du besøke en utstilling med bøker og brosjyrer om psykisk helse.

Les mer om Verdensdagen for psykisk helse på www.verdensdagen.no.



Foto: Verdensdagen.no

Hva kan en frivillig aktivitet gi deg av glede i hverdagen?

For oss som ikke lenger er i lønnet arbeid, er det viktig å ha noe meningsfullt å fylle dagene med. Nesten uansett hva du gjør – så lenge du liker det – kan det bidra til at hverdagen blir bedre og mer innholdsrik.

En «jobb» kan være så mangt. Selv om du har noen begrensninger i hva du kan gjøre og hvordan du kan gjøre det, er det verdifullt å ha faste oppgaver. Det gir struktur, mestring og ofte bedre søvn enn om man ikke hadde hatt noe å gå til. Nettopp derfor er frivillig arbeid en flott og nyttig aktivitet i hverdagen.

Egne erfaringer

Mitt arbeid i Kirkens Bymisjon ved Tøyenkirka har gitt meg mange gode stunder. Når jeg ser tilbake på det praktiske arbeidet jeg gjør der, føler jeg glede og tilfredshet. Arbeidet er godt tilpasset min energi og mine behov, og jeg har fått oppgaver som passer meg. Derfor opplever jeg Tøyenkirka som et trygt og godt sted å være.

En stor fordel er menneskene jeg møter der. De ansatte og frivillige har varme hjerter, både for gjestene og for hverandre. Jeg finner glede i å bidra praktisk, bruke mine erfaringer og dele min kunnskap – spesielt på kjøkkenet, der jeg trives godt.

Jeg opplever også at jeg sover bedre etter en dag med aktivitet på Tøyenkirka. Det gir meg en god følelse å vite at min innsats betyr noe for dem som jobber der. I tillegg får jeg gleden av å engasjere meg i praktisk arbeid, samtidig som jeg lærer underveis.

Kommunikasjon og norsk trening

Mange opplever glede ved å støtte andre og dele energien sin. Noen frivillige har også brukt tiden på Tøyenkirka til å øve på norsk. Det er ofte lettere å lære et språk når man gjør praktiske oppgaver samtidig.

På Tøyenkirka finnes det mange forskjellige aktiviteter, ikke bare kjøkkenarbeid. Det kan være klesvask, gudstjenester eller arbeid rettet mot fattige tilreisende. Dermed finnes det mange muligheter for å finne en oppgave som passer den enkelte.

Vil du engasjere deg?

Kanskje du selv vurderer å bli frivillig. Her kan du finne mer informasjon:

Oslo kommune –
bli frivillig:

Frivillig.no



Portugal ligger i Sørvest-Europa.
Hovedstaden i Portugal heter Lisboa.
Byen har en fin beliggenhet ved elven Tejo.



Portugal dekker et areal på 92 391 km², og har 10,28 millioner innbyggere.

Portugal har to offisielle språk: portugisisk, som er det nasjonale og mest utbredte språket, og mirandesisk, som er et anerkjent regionalt språk i visse områder av landet.

Rundt 60-65 % av portugiserne kan kommunisere på engelsk, spesielt de yngre generasjonene og folk i byer som Lisboa, Porto og Algarve (turistområder). Eldre mennesker og folk på landsbygda har ofte mer begrensede engelskkunnskaper.

Portugal har et middelhavsklima, med varme, tørre somre og fuktige vintre. Klimaet varierer med temperatur og nedbør fra nord til sør, med kaldere og våtere forhold i nord og varmere og tørrere i sør.

Portugal er veldig kjent for sjømat, torsk (bacalhau), kraftige gryteretter, grillet kjøtt og søte desserter laget med mye egg og sukker.

Portugal har mange spennende byer som turister kan besøke.

Store og kjente byer i Portugal

Lisboa - Hovedstaden, kjent for sine historiske bydeler som Alfama og Bairro Alto, ikoniske trikker, fado-musikk, Belém-tårnet og moderne byliv.

Porto - Berømt for portvinen, Douro-elven, vakre broer og det sjarmerende Ribeira-distriktet.

Faro - Hovedbyen i Algarve-regionen, ofte veien inn til Sør-Portugals strender og øyer.

Portugal er hjemlandet til flere kjente personer innen sport, musikk og kunst.

Cristiano Ronaldo er den mest kjente fotballspilleren i Portugal, og en av de mest berømte i hele verden.

Ronaldo likte å hjelpe menneskene rundt seg.

En gang hjalp han også en kvinne som hadde gitt ham mat da han selv var veldig fattig på den tiden.

Jeg liker klimaet i Portugal og jeg liker også menneskene der, fordi de er hyggelige og varme. Jeg liker også å dra til svømmebasseng, badeland, Zoomarine og gjøre mange andre morsomme ting.

Favorittmaten min i Portugal er Bacalhau à Brás, Bacalhau à Gomes de Sá, Marisco, Polvo à lagareiro, Sardinhas Assadas med poteter og salat, Arroz de Pato og mange andre tradisjonelle portugisiske retter.

Den beste tiden å reise til Portugal kommer an på hva du liker. Men våren (mars-mai) og høsten (september-oktober) er fine tider.

Sommeren (juni-august) er ideell for strandliv og varme dager. Vinteren (november-februar) passer godt for byferier, siden det er færre turister.

Det er best å reise til Portugal om våren eller høsten fordi det er fint vær, varmt og mye festing.



Lingdys er et program laget for mennesker som synes det er vanskelig å lese og skrive.

Programmet har mange nyttige funksjoner, for eksempel:

- lese opp tekst og ord
- rette skrivefeil
- skanne og lese opp tekst fra skjermen
- slå opp ord i ordbok
- lage lydfiler



Du kan også velge språk, bruke forskjellige menyer og tilpasse programmet slik du selv vil.

Lingdys gjør hverdagen lettere for personer med dysleksi.

Det hjelper dem å skrive bedre og nå målene sine, selv om de møter utfordringer i hverdagen.

Hvis du har lese- eller skrivevansker, kan du få programmet gjennom skolen, PPT eller NAV.

Hun skal legge opp 4 oktober.
Hun skal spille om to belter,
blant annet i vektklassen lett
mellomvekt kilo 67 til 69.
Skal bokse i Lillestrøm. Hun
møter Ema Kozin fra Slovakia.

Cecilia Brækhus blir kalt
The first lady.



Katter er hjelpeløse når de er nyfødte, og har god luktesans. Hørselen er også bra. Øynene åpnes etter 9 dager og øregangen åpnes etter 5 dager.

Katter lever rundt 12 til 15 år. Katten har god hørsel opp mot 50-60 kilohertz.

Katter har god stedsans og kan finne frem der de bor.



Ulv kalles også gråhval.

Ulv er et pattedyr i hundefamilien.

Det finnes 50-57 ulver i Norge. Siste kom med i telling vinteren 2024/2025.

Av disse bor 40- 47 i Norge.

Rådyr er vanlig del av kosten, også smågnagere som rotter og mus. Ulven spiser også småvilt som grevling hare og skogsfugl.

Ulv ble fredet i Norge i 1973.





Halloween er en fest der barna kler seg ut i kostymer, som for eksempel zombier. Det er vanlig å kutte gresskar som er oransje i fargen, og man kan sette lys i dem. Barna går i grupper om natten med kostymer for å få godteri. I noen hus er det gresskar nær døren. I noen hus er det musikk som passer til Halloween.

Vi feirer Halloween for å markere sommerens slutt som en tradisjon knyttet til død og gjenfødelse. Når det er Halloween i Irland¹, er det vanlig at barn får frukt, men ikke godteri. Halloween begynte å bli feiret i irske og britiske land. Etter det spredte Halloween seg til USA, og derfra til resten av verden.



Prøv deg på Ahmads quiz om høsten!
Hvor mange klarer du?

1. Hvor mange dager er det i oktober?

- a: 28
- b: 30
- c: 31

2. Hvilket tall viser oktober til?

- a: 10
- b: 8
- c: 100

3. Hvilken dato feirer man halloween?

- A: 15. oktober
- B: 31. oktober
- C: 30. oktober

4. I hvilken by arrangeres den originale Oktoberfestivalen?

- A: München
- B: Berlin
- C: Paris



Svar:
1: C
2: B
3: B
4: A

Flerkulturell Friluftsfest på Sognsvann

Torsdag 18. september var vi på flerkulturell friluftsfest på Sognsvann. Det var masse regn. Det var forskjellige mat fra ulike kulturer. Det var gratis, og det var veldig godt. Vi spiste grønnsakssuppe og nudler med soppgryte.

Det var mange forskjellige aktiviteter. Vi kunne se med kikkert, gå på ski, gå på styler, brette papirfugl, spille 3 på rad, og mye mer.

Selv om det regnet, så var det en veldig bra dag!



Vi kaster frisbeegolf!



Else Marit går på stylter.
Atis hjelper.



Vi lager hus med treklosser.



Mohammad bretter en
papirfugl.



Tips til klær i forskjellig vær.

Sommer/varmt:

Shorts, bukser, sokker, caps, t-skjorte og sko.

Vinter/kaldt:

Ullgenser, bukse, jakke, lue, votter, vintersko, ullsokker og ullskjurf.

Vind (blåser):

Ullgenser, vindtett bukse, vindtett jakke, lue, votter, vintersko, ullsokker og ullskjurf.

Regn:

Lue, ullskjurf, ullgenser, ullbukse, regnjakke, regnbukse, vanntett sko eller støvler, vanntette votter.

Pakk med ekstra klær.
Da kan du skifte hvis du blir svett eller våt.



Vår mediebruk har økt med årene - mange ønsker å redusere bruken

Vår skjermtid har økt de siste årene og dette gjelder for både barn og voksne. Statistikk viser at vårt mediebruk har gått oppover og det har blitt gjort flere tiltak for å redusere vår bruk av medier.

Vi trenger trolig å få mer kontroll på hva (og ikke minst hvor mye) vi får inn av innhold i vår digitale hverdag. For det har blitt en økning som trolig har bidratt til at vi har en hverdag som er mindre menneske-til-menneske-kontakt.

En undersøkelse fra Medietilsynet fra høsten 2024 viser at mange er bekymret for sitt bruk av digitale medier (som mobilbruk) og at flere ønsker å redusere sitt bruk. Dette gjelder både barn, ungdom og voksne I mengden brukt for mobiler gjelder dette både voksne, ungdom og barn.

Mange har spurt seg hva de kan gjøre - og hvordan de selv kan ta kontrollen. Desto flere er bekymret for økt skjermtid for de yngre og den gjennomsnittlige daglige skjermtiden i Norge er på 6 til 7 timer. Dette inkluderer både bruk av mobil, tv, spillkonsoller med mer. Mange ønsker å redusere sin skjermbruk, men det må finnes en måte å gjennomføre dette på uten å forby skjerm.

Tips for å begrense skjermtiden din:

- Lag regler som begrensninger din bruk og følg disse.
- Unngå å "ta med deg mobilen" overalt, slik som på steder det ikke er naturlig å ha den med deg - for eksempel på do.



Norges største LEGO-messe, KLOSSexpo, arrangeres 11. og 12. oktober 2025 like utenfor Oslo

Siden august 2024 har Alina og jeg blitt veldig glad i LEGO. Det som begynte som en liten nysgjerrighet, ble fort noe mye mer enn en hobby som virkelig har gjort livene våre bedre. På litt over et år har vi samlet mer enn 120 sett. Vi må selvsagt velge våre kamper, siden både budsjett og plass alltid er en utfordring, men å bygge sammen har blitt en av våre største gleder. Vi har satt sammen mange modulbygg, som er noen av våre favoritter, og vi har også begynt å lage vår egen trollmannsverden med dusinvis av LEGO Harry Potter-sett.

I fjor var KLOSSexpo første gang vi deltok på et slikt arrangement som voksne LEGO-fans. Opplevelsen var så spesiell at vi lovet oss selv å alltid bli med når vi har muligheten. Årets utgave ser enda større og bedre ut, og vi gleder oss masse til å være med igjen.

KLOSSexpo 2025 holdes 11.–12. oktober på X Meeting Point, Hellerudsletta, like utenfor Oslo.



Her er hva du kan forvente i år:

- En stor LEGO-utstilling med gigantiske modeller du ikke vil gå glipp av
- Et eget bygge-område for barn (og alle som bare vil bygge)
- Konkurranser med gøyе premier
- Et salgsområde fylt med unike sett og sjeldne biter
- Kreative områder som et stop-motion-studio og til og med en kinosal

Billettene er allerede i salg på Ticketmaster.no, men plassene er begrenset, så det er lurt å bestille tidlig. Det er også verdt å merke seg at ledsagere til personer med nedsatt funksjonsevne kan komme gratis, noe som gjør arrangementet enda mer tilgjengelig. I tillegg får barn under 4 år gratis adgang, mens de mellom 4 og 15 år kan få rabatterte billetter.

Vi vil gjerne gratulere arrangørene for denne tilnærmingen, fordi personer med nedsatt funksjonsevne ofte blir fullstendig glemt når det gjelder sosiale arrangementer.

Jeg forstår at noen av dere som leser dette, kanskje lurer på hvordan blinde personer i det hele tatt kan bygge LEGO? Sannheten er at det finnes mange blinde LEGO-byggere over hele verden. Vi bruker ressurser som Bricks for the Blind og LEGO Audio Instructions, som gir trinnvis veiledning for selv de mest komplekse settene. Disse verktøyene åpner LEGO-verdenen på nye måter.

For meg er en av de store høydepunktene på KLOSSexpo rett og slett atmosfæren. Det er alltid fantastisk å høre lyden av klosser som blir sortert, å føle den pulserende energien i rommet, og å lytte til gleden og entusiasmen i stemmene til folk når de snakker om lidenskapen sin.

Alina og jeg kommer definitivt til å være der i år også, og vi vil gjerne at dere blir med oss. La oss dele opplevelsen sammen, og hvis du ser oss, ikke nøl med å komme bort og si hei, selv om jeg ikke ser deg.



Victor og Alina i matchende antrekk!

Si hei til Victor og Alina om du treffer de på skolen!
Sammen med de kan du besøke Mediateket i 3. etasje, og teste ut gaming (PS5/Xbox), bygge Lego og få tips til praktiske digitale verktøy du kan bruke i hverdagen.

IKT-kurs: Digital struktur og organisering

På kurset lærer du om å rydde og organisere mapper, filer, apper og kalender på PC og telefon.

Tidspunkt: Onsdager kl. 10.30-12.00

(kurset varer 4 onsdager)

Hvor: Biblioteket, 1. etasje.

Ta kontakt med din lærer for å melde deg på.

Oppstart: 8. oktober.



IKT-support i biblioteket

Trenger du hjelp med PC, nettbrett eller mobil? Du kan få hjelp i biblioteket hver onsdag. Vi kan hjelpe deg med PC, mobil og nettbrett, eller andre digitale verktøy.

Vil du ha mer informasjon om tilbudet kan du kontakte lærer eller biblioteket. Vi forsøker å hjelpe alle som kommer hver gang.

Tidspunkt: Hver onsdag, kl. 12.45-14.30.

Kantinemeny Oslo Voksenopplæring Nydalen

Skolens kantine er åpen for deltakere, ansatte og gjester.
Kantina er åpen hver dag fra 12.00 til 12.45.

Mandag: Suppe

Liten: 15,00 / Stor: 25,00

Tirsdag: Suppe (fra mandagen) eller rundstykker

Onsdag: Rundstykker

½ stk med pålegg: 15,00

Torsdag: Salatbar

Liten: 30,00 / Stor: 40,00

Fredag: Pizza

1 stk: 30,00 / 2 stk: 50,00

Ved fravær (og onsdag-fredag) kan det kjøpes brødsriver, pålegg, yoghurt. Se detaljert meny i kantinen for priser og drikke.
Kaffe og te er gratis for deltakere.



Pizzafredager i oktober

10. oktober:

Pizza med løk og eple

Miljøpizza 2: Tomat, rødløk og cherrytomat

17. oktober:

Nydalens brunostpizza

Pizza med bacon og potetmos

24. oktober:

Squashpizza

Pizza med pesto, fetaost og spinat

31. oktober:

Auberginepizza

Den enkle: Oliven, rødløk og cherrytomat

