

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen oktober 2026

Flerkulturell friluftsfest på Sognsvann

Side 18



Høststemning i Nydalen!

Side 12

Tema 2026:

Tillit er beredskap
#HverHandlingTeller

Les om Verdensdagen for psykisk helse på side 3.

Les AvisN på mobilen.

Scann QR-koden med mobilens kamera for å lese den i Book Creator.

BOOK CREATOR



AvisN - oktober 2026
Oslo VO Nydalen, AvisN



AvisN er Oslo Voksenopplæring Nydalens skoleavis. Den kommer ut hver måned.

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

Oslo Voksenopplæring Nydalen gir tilbud til voksne med ulike lærevansker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Senteret har 60 ansatte.

Oslo Voksenopplæring Nydalen

Nydalsveien 38, Oslo, tlf 23 39 39 00

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

Rektor har ordet

Kjære alle lesere av AvisN!

Høsten er godt i gang. Det er vakre dager med gylne farger og skarpt høstlys, blandet med tåke og regnværsdager. Høsten er i grunn også en fin årstid! Vi er heldige som har fire stykker.

Skoleåret er også godt i gang nå, og en av de beste læringsperiodene i året er foran oss.

Mellom høstferie og juleferie er det ingen offisielle fridager som kan komme i veien for læringsfokus. Men det er flere arrangementer, som for eksempel Jobbmesse på Rockefeller 20.oktober, som er spennende å få med seg!

Og selvfølgelig markerer vi Halloween, i slutten av oktober. Da er det både skummelt og fint pyntet i kantina!

Det skjer mye i vondt verden og nyhetene kan være tragiske.

Men jeg har lyst til å møte høsten med ordene Kong Harald V, avsluttet sin siste nyttårstale med:

«Så hva om vi henger opp dette spørsmålet:

Hva har jeg å være takknemlig for?

Ja, kanskje vi skal begynne hver dag med å stille oss det spørsmålet. Svarene blir nok like mange og forskjellige som vi er mennesker i dette landet. Men en ting håper jeg vi deler: Takknemligheten for hverdagsdemokratiet vårt. Og at vi sammen vil gjøre vårt beste for å ta vare det- og velge det gode når vi kan»

God oktobermåned!



Verdensdagen for psykisk helse

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober er en internasjonal FN-dag som markeres i mer enn 150 land, på ulike måter, for å fremme bevissthet om psykisk helse.

I Norge blir dagen markert med en nasjonal folkehelsekampanje der skoler, arbeidsplasser, organisasjoner og ildsjeler over hele landet til felles innsats fra uke 39-42 hvert år. Målet med den nasjonale kampanjen er å formidle kunnskap og åpenhet om psykisk helse.

Årets tema er: **Tillit er beredskap. Hver handling teller.**

Årets kampanje inviterer til en felles innsats for å styrke tilliten mellom oss. I møte med uro, frykt og splittelse er tillit en av de sterkeste motkreftene vi har.

Vi markerer dagen med en utstilling i biblioteket. Her finner du boktips, quiz, stresshjerter og annet materiell fra Verdensdagen for psykisk helse. Deler av quizen finner du også helt til slutt i månedens avis.



Tema 2026:

Tillit er beredskap
#HverHandlingTeller

FN-dagen 24. oktober

FN-dagen markerer årsdagen for da FN-pakten trådte i kraft. Dagen skal feire det FN har oppnådd, forsterke vår felles agenda og bekrefte formålene og prinsippene i FN-pakten.

Tema for årets FN-dag kommer i midten av oktober.



Vers 1

Høst er regn

Høsten er en vakker årstid

trærne står gule og sier adjø

Bakken blir farget i oransje og rød.



Vers 2

Bladene faller ned,

vinden blåser med gule, rød, brune trær

høsten er kommet her!

Høsten er her!

Refreng

Regnet trommer på vårt tak,

vi tar på jakke og skjerf.

Vi drikker kakao og koser oss,

høsten er en fin årstid!



Vers 3

Med blader som flyr omkring oss.

En fin og fargerik høst!

Regnet trommer på vårt tak,

vi tar på jakke og skjerf.



Hør på sangen her

Vi drikker kakao og koser
oss,
høsten er en fin årstid!
Med blader som flyr omkring
oss.

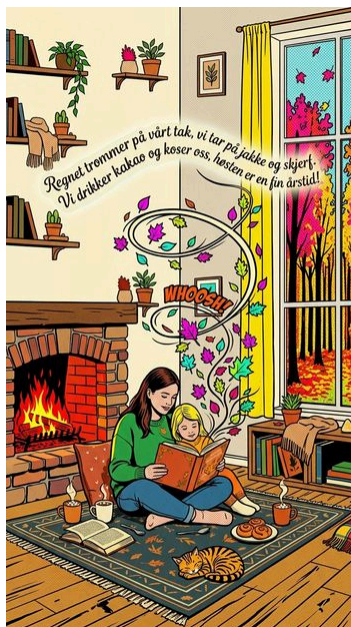
Refreng

Regnet trommer på vårt tak,
vi tar på jakke og skjerf.
Vi drikker kakao og koser
oss,
høsten er en fin årstid!

Instrumental-del

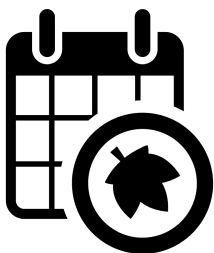
Refreng

Regnet trommer på vårt tak,
vi tar på jakke og skjerf.
Vi drikker kakao og koser
oss,
høsten er en fin årstid!



Høstferien

av Ahmad



28. september til 2. oktober
er det høstferie.

God høstferie!



Jeg ble født i Norge i 1975 og vokste opp på Ekeberg. Da jeg gikk i tredje klasse, begynte jeg på Ekeberg skole. Om sommeren syklet jeg ofte til skolen, mens jeg gikk til fots om vinteren.

På sommeren dro vi ofte på tur med venner. Vi plukket blåbær og bringebær i skogen. I helgene syklet vi, gikk turer eller spilte fotball sammen. Barn på 1980-tallet var aktive og sosiale. Vi besøkte hverandre ofte, så på barne-TV eller gikk ut for å leke og spille fotball.

Dataspill var ikke så vanlig, og vi spilte det nesten aldri. På skolen var det vanlig å spille fotball og døball. Om vinteren gikk vi på ski og akte med akebrett. Det var en tid med mye lek ute, og vi koste oss i naturen og med vennene våre.





Loppemarked er godt for å kjøpe gamle ting, og mange kan spare penger.

Loppemarked i Norge arrangeres ofte av lokale lag, foreninger, og organisasjoner. For eksempel er det vanlig at skolekorps, idrettslag eller andre frivillige grupper arrangerer loppemarkeder for å samle inn penger til aktiviteter eller utstyr.

Loppemarkeder arrangeres ofte på skoler.

Man kan kjøpe møbler, klær, malerier, elektriske ting og mange andre ting.

Man kan også kjøpe pølser, kaker og kaffe.

<https://www.loppemarkeder.com/>



Loppemarkeder i Oslo

Jordskjelv er rystelser i bakken som skjer når to deler av jordens ytterste lag plutselig beveger seg i forhold til hverandre. Denne delen av jorden kalles litosfæren, og når den sprekker eller glir, sendes det ut kraftige vibrasjoner som vi kjenner som jordskjelv .

Richters skala er en metode for å måle hvor kraftig et jordskjelv er. Den sier noe om hvor store ødeleggelser et skjelv kan føre til – for eksempel hus som blir skadet, jord som sprekker eller må repareres, og møbler som blir ødelagt fordi bakken rister .



Et kraftig jordskjelv rammet Venezuela 24. juni 2026. Skjelvet målte 7,2 og 7,5 på Richters skala og førte til omfattende ødeleggelser, spesielt i Caracas, der mange bygninger og hjem raste sammen.

Katastrofen fikk store konsekvenser for befolkningen:

- Rundt 18 000 mennesker mistet hjemmene sine
- Over 6 500 mennesker døde
- Mer enn 73 000 ble skadet



Lokalsamfunnet og overlevende hjalp hverandre i de første kritiske timene. Etter hvert kom også internasjonal støtte, blant annet fra FN, samt land som Spania, Frankrike, Sveits og El Salvador, i tillegg til hjelp fra internasjonale myndigheter.

Et jordskjelv rammet Spania natt til lørdag 15. august 2026, rundt klokken 01.00. Skjelvet hadde en styrke på mellom 5,0 og 5,2 på Richters skala. Det er ikke meldt om dødsfall, og ingen har mistet hjemmene sine. Likevel ble rundt 600 personer evakuert fra flere boligblokker for sikkerhets skyld. Brannvesenet og andre lokale nødetater kom raskt til stedet og hjalp med evakueringen og det videre sikkerhetsarbeidet .



Et kraftig jordskjelv rammet Colombia mandag 10. august 2026 klokken 07.34. Skjelvet målte 7,4 på Richters skala og hadde sitt episenter nær San José del Palmar. De offisielle tallene viser at mellom 311 og 321 mennesker mistet livet, mens mellom 4.400 og 4.500 ble skadet. Over 12.000 personer står uten hjem etter katastrofen. Nødhjelpsarbeidet kom raskt i gang, med innsats fra lokale og nasjonale redningsgrupper, blant annet Colombias Røde Kors. Flere land bidro også med støtte, deriblant Qatar, som sendte ressurser for å hjelpe i rednings- og gjenoppbyggingsarbeidet .



Island opplever mange jordskjelv fordi landet ligger rett på en aktiv plategrense og over et varmt vulkansk område. De tektoniske platene under Island glir hele tiden, noe som gjør jordskjelv vanlige. For å beskytte innbyggerne har Island strenge byggekrav: Alle bygninger må være konstruert slik at de tåler jordskjelv med en styrke på minst 7,0 uten å kollapse. Hvis alle land setter så strenge byggekrav som Island , klarer de å unngå store ødeleggelser når det er jordskjelv.



Kilder:

VG: <https://www.vg.no/nyheter/i/xrVjVn/colombia-skadene-etter-jordskjelvet-anslaas-til-90-milliarder-kroner>

Nrk: <https://bit.ly/4hb8LnA>

dagbladet: <https://www.dagbladet.no/nyheter/jordskjelv-rystet-spania-matte-holde-meg-fast/85018898>

forskning.no: <https://www.forskning.no/vulkaner/slik-folger-geologene-med-pa-islands-vulkaner/2309979>

Når man oversetter ord og uttrykk direkte mellom språk, kan det noen ganger bli litt morsomt – og veldig rart! Her er noen eksempler på norske og engelske uttrykk som ikke alltid gir mening når de oversettes:

1. Butterfly – Smørflue

Direkte oversatt betyr "butterfly" faktisk "smørflue" på norsk. Det høres ganske merkelig ut, ikke sant?

2. Å sette skjegget i postkassa – To put the beard in the mailbox

Det betyr å havne i en vanskelig, flau eller håpløs situasjon. Men på engelsk høres det bare ut som om noen prøver å sende skjegget sitt i posten!

3. Dørstokkmila – Doorstep mila

Dette er følelsen av at det er veldig tungt å komme seg ut av huset for å starte en aktivitet. Direkte oversatt mister uttrykket all mening på engelsk.

4. Å trække i salaten – To step in the salad

Dette betyr å gjøre en feil, men på engelsk ser det bare ut som noen har hatt et uhell med maten.

5. Å kjøpe katta i sekken – To buy the cat in the sack

Dette norske uttrykket betyr å kjøpe noe usett, som viser seg å være dårligere enn forventet. Direkte oversatt til engelsk høres det ganske komisk ut.



Smørflue

6. Hva er i veien? – What is in the way?

På norsk betyr dette "hva er galt?", men på engelsk høres det ut som om noe fysisk blokkerer veien.

7. Å få jernteppe – To get iron blanket

Dette uttrykket beskriver når du plutselig glemmer hva du skulle si, gjerne på grunn av stress. På engelsk gir det direkte oversatte gir det ingen mening.

8. Å snakke fra levra – To speak from the liver

Dette betyr å si det man virkelig mener, men på engelsk høres det ut som om leveren har fått en stemme!

9. Å ta seg vann over hodet – To take water over your head

Dette norske uttrykket beskriver når man tar på seg flere oppgaver enn man klarer å håndtere. På engelsk blir det bare forvirrende.

10. Det gikk et lys opp for meg – A light went on for me

Dette betyr å plutselig forstå noe du ikke skjønnte før, men direkte oversatt høres det litt morsomt ut.

11. Ugler i mosen – Owls in the moss

Dette betyr at noe mistenkelig skjer. På engelsk ser det ut som om det handler om skumle ugler i skogen.



Jernteppe

12. Å ha sommerfugler i magen – To have butterflies in your stomach

Dette er følelsen av å være spent eller nervøs, for eksempel når du er forelsket eller gleder deg veldig til noe. Her gir det faktisk mening på begge språk!

13. Jo flere kokker, jo mer søl – The more cooks, the more mess

Når mange blander seg inn i en situasjon, blir det ofte kaos. Dette uttrykket er også forståelig på engelsk, men fortsatt litt komisk.

14. Å ta det helt piano – To take it piano

Dette betyr å ta det rolig. På engelsk gir det ikke mye mening, selv om det høres litt musikalsk ut.

15. Å være midt i smørøyet – To be in the butter eye

Dette betyr å være i en perfekt situasjon. Direkte oversatt til engelsk høres det bare rart ut, men på norsk er det et positivt uttrykk.

16. Å ta det med en klype salt – To take it with a pinch of salt

Dette betyr å være skeptisk og ikke tro alt noen sier helt bokstavelig. Dette uttrykket gir mening både på norsk og engelsk!

17. Å bli ført bak lyset – To be led behind the light

Dette betyr å bli lurt eller holdt for narr. På engelsk høres det ut som noe mystisk og kanskje litt poetisk.



Sommerfugler
i magen

Høststemning i Nydalen



Friidrett

Jakob Ingebretsen vant 1,5 millioner kroner. Siste løp for sesongen 1500 meter. Tok sølv gateløp i Danmark.



Fotball

Christiano Ronaldo spiller for Portugal mot Norge 27.09. Alexander Sørloth er skadet. Erling Braut Håland har scoret mot alle premier lag. Gullballen er 26 Oktober. Kårer verdens beste spillere. Erling Braut Håland blant gutta. for jentene Caroline Graham Hansen.



Nations League

av Andreas

Nations league i fotball starter i september og varer til november.

Norge er i gruppe med Portugal, Danmark og Wales

1. Norge spiller hjemme mot Danmark 24. september
2. Norge spiller hjemme mot Portugal 27. september
3. Norge spiller borte mot Wales 1. oktober
4. Norge spiller borte mot Portugal 4. oktober
5. Norge spiller hjemme mot Wales 14. november
6. Norge spiller borte mot Danmark 17. november

Det er finale 13. juni 2027.





**STIAN OG
HANS
T-SKJORTE**

**THEA
OG
MARIAM**



Elsparkesykler kom i 2017, og man kunne kjøpe dem, men kom til Norge høsten 2019. De er praktiske, men også utfordrende. Folk kjører dem på fortauet, og det påvirker både personer som er blinde og gravide. Det har ført til problemer i byen, fordi noen kjører veldig fort. Noen klarer ikke å ta hensyn, og bare kjører som de vil. Det er også unge og russ som ikke klarer å kontrollere seg, og som kjører veldig fort mot andre. Dette har ført til mange ulykker.

Aldersgrensa i Norge for å kjøre elsparkesykler er 15 til 18 år. Hvis man er under 15 år, må man ha på seg hjelm. Hvis man er under 15 år, kan man kjøpe egen sparkesykkel, men man kan ikke leie sparkesykler som er tilgjengelige for deling.



Jeg intervjuet Ahmad.

Jeg spurte ham om elsparkesykler og hva han synes om dem i hverdagen.

Han studerer på voksenopplæringen i Nydalen.

Jeg intervjuet ham 21. september 2026.

Jeg intervjuet ham fordi vi snakket om hva som kan være farlig i hverdagen, spesielt for personer som bruker rullestol i trafikken.



Intervju med Ahmad

1. Ser du ofte folk som kjører elsparkesykler på fortauet? - Ja.
2. Er du redd for at elsparkesykler kan krasje med deg på fortauet? - Ja, jeg er ofte redd, særlig på trange veier.
3. Synes du det bør bli forbudt med elsparkesykler på fortauet i Oslo? - Nei, men de må kjøre forsiktig.

Nydalen Voksenopplæring på Flerkulturell friluftsfest



Nam!



Sognsvann, 17. september 2026







Papegøye har ofte stort nebb, og det finnes 398 arter.

**Hvilke papegøyer er mest vanlig å ha som kjæledyr?**

Grå jako og ara-papegøye er populære burfugler. Nymfe-kakadue.

Hvilke papegøyer er flinkest til å prate?

Amazonas papegøye og grå jako. Den er flinkest til å lære seg å snakke.

Papegøyer hermer og kan da prate norsk.

Hvilke papegøyer er de mest sjeldne?

Kakapo er verdens mest sjeldne papegøye. Den er fra New Zealand.

Rockovery Festival 2026

I år har Rockovery 10-årsjubileum! Rockovery er en musikalsk markering av Verdensdagen for psykisk helse.

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

For andre år på rad så blir Rockovery Festival Oslo arrangert på Stedet Løkka og Aktivitetssenteret 31B. For femte år på rad så arrangeres Rockovery over to dager. Det blir med andre ord to konserter fordelt på en kveld og en formiddag.

Torsdag 15. oktober, kl. 18.00:

Stedet Løkka (Nordre gate 25B)

Fredag 16. oktober, kl. 13.00:

Aktivitetssenteret 31B (Grønlandsleiret 31)

Kantinen

Skolens kantine er åpen for deltakere, ansatte og gjester. Kantinen på skolen er åpen hver dag fra 12.00 til 12.30. Der får du kjøpt lunsj til en billig penge. Kantinen drives av Jeanette og Stian.



Meny:

Mandag: Suppe

Du kan kjøpe nydelige supper, for eksempel ertesuppe, spinatsuppe, tomatuppe eller gulrotsuppe.

Liten skål: 20 kr

Stor skål: 35 kr

Tirsdag: Restsuppe og smørbrød

Du kan kjøpe restsuppe fra mandagen, eller smørbrød. Forskjellig pålegg: Egg, ost, skinke med salat, agurk, paprika og tomat.

Liten skål: 20 kr

Stor skål: 35 kr

Smørbrød: 20 kr

Onsdag: Salatbar

På onsdager kan du kjøpe salat i kantinen.

Liten skål: 30 kr (med kjøtt: 35 kr)

Stor skål: 45 kr (med kjøtt: 50)

Torsdag: Smørbrød

På torsdager kan du kjøpe smørbrød i kantinen. Forskjellig pålegg: Egg, ost, skinke med salat, agurk, paprika og tomat.

Smørbrød: 20 kr

Fredag: Pizza

På fredager lager Stian nydelig pizza!

Ett stykke: 30 kr

To stykker: 50 kr (med kjøtt: 60 kr)



Hvilke pizza blir det denne fredagen?
Se meny på skolens nettside!

VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE**1 Hva legger hjernen lettest merke til?**

- a) Praktisk informasjon
- b) Gode nyheter
- c) Dårlige nyheter
- d) Værmeldinger

2 Hva skjer ofte med kroppen når vi er stressa?

- a) Vi får superhukommelse
- b) Pulsen og pusten kan øke
- c) Vi trenger mindre søvn
- d) Vi blir automatisk roligere

3 Hvem har hjernen lettest for å stole på ved første møte?

- a) De vi kjenner oss igjen i
- b) De som snakker høyest
- c) De som har mest erfaring
- d) De som smiler mest

4 Hva kan hjelpe når kroppen er stressa?

- a) Å nynne eller synge
- b) Å holde pusten lenge
- c) Å lese kommentarfelt
- d) Å multitaske

5 Hva kan skje med oss når vi går i naturen?

- a) Vi får bedre hørsel
- b) Vi får dårligere hukommelse
- c) Det blir lettere å tenke klart
- d) Vi mister tidsperspektivet helt

6 Hva kan være et tegn på at du trenger en pause?

- a) Du glemmer ting og blir lettere irritert
- b) Du får mer energi enn vanlig
- c) Du sover lite fordi du ikke trenger søvn
- d) Du spiser veldig sunt

7 Hvilket av disse tipsene kan hjelpe deg å sove bedre?

- a) Å spise en banan før du legger deg
- b) Å høre på klassisk musikk
- c) Å være ute i dagslys om morgenen
- d) Å snakke med en venn før du legger deg

8 Sant eller usant?

Psykisk helse og psykisk sykdom er det samme.

8. Usant
7. C
6. A
5. C
4. A
3. A
2. B
1. C
Fasit