

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen April 2025

På sporet med Sporveien! På tur med byens nye trikk.

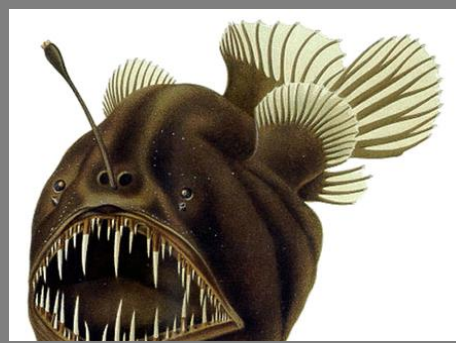
Side 5



Ny podkast om stamming
Side 5



Les om anglerfisker
Side 14



Filmvisning på skolen i mai
Side 6



Rektor har ordet

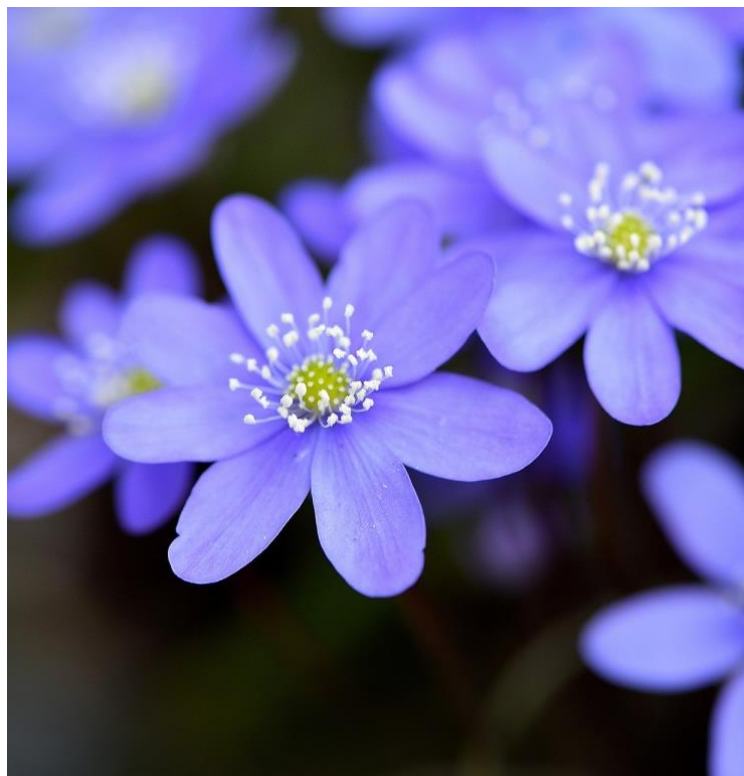
Kjære alle sammen,

April er her, og noen av skolens deltakere har nettopp vært gjennom fastemånedens ramadan og hatt id-feiring. Det håper vi ble fint. I kristen tradisjon feirer vi påsken, som i år betyr skolefri fra mandag 14. april til og med mandag 21. april. Skolen har også planleggingsdag torsdag 24. april. Snakk med læreren din om hva slags tilbud som kommer den dagen.

Tirsdag 22. april starter en ny rådgiver på skolen. Hun heter Christine og skal være vikar her i ca. ett år. Ta vel imot henne.

Jeg ønsker alle en strålende aprilmåned og riktig god påske!

Vigdis Bratfoss, rektor



Månedens miljøtips



Handle brukt 😊
Gå på loppemarked om våren

April måned



April er årets fjerde måned, og varer i 30 dager.

Det finnes flere teorier om opprinnelsen til månedsnavnet april. Den vanligste forklaringen er at navnet henger sammen med det latinske verbet aperire, åpne; april skulle dermed være måneden som «åpner» for sommeren.

I den eldre romerske kalenderen var april den andre måneden.

I april ligger månedstemperaturen over 0 grader sør for kyst- og fjordstrøkene i Vest-Finnmark, unntatt i typiske fjellstrøk.

Våren er fin i naturen, du kan gå tur og lete etter vårtegn som gåsunger, grønne løv, blåveis og fugler som kommer tilbake og begynner å synge for oss.

På kjøkkenet



En torsdag i mars fikk vi servert nydelig soppsuppe i lunsjen. Ihor, Anders, Stian og to av skolens studenter stod for kokkeleringen. Tusen takk for maten!

Afasikoret på Slagkafé

I mars hadde Afasikoret sitt første oppdrag utenfor skolens vegger. De sang og underholdt på Slagkafé i Blindeforbundets lokaler i Oslo.



Vi var på arbeidermuseet. Det ligger på Sagene. Vi lærte mye om hvordan mennesker arbeidet før.

Jeg ser på bildet gamle fabrikker. Jeg ser mange jenter som jobber der. De jobbet lange dager, 10-12 timer. De fikk lite lønn og lite fri.



De lagde fagforening, «sammen er vi sterke»! Da ble dagene litt kortere og de fikk litt mer lønn og fri. De hadde liten plass hjemme. De måtte dele seng. De hadde lite kjøkken. De tørket klær på kjøkkenet. Noen ganger hadde de fri og fest hjemme.



På sporet med Sporveien

I mars var flere deltakere på skolen på omvisning i de nye trikkene i Oslo. De fikk bli kjent med tilgjengelighetsløsninger i vogntog og på stoppesteder.



Minikurs om Grid

Ansatte og deltakere lærte mer om kommunikasjonsverktøyet Grid på minikurs med Abilia.

Sammen lærer vi av hverandre!



Ny podkast om stamming

Logoped Daniel har hatt med seg to deltakere i studio som har denne vansken.

Mange er nysgjerrige på stamming, og ved å lytte kan du kanskje bli litt klokere. Podkastens navn er ikke endelig bestemt, men om du vil lytte finner du podkasten på skolens nettside.



Illustrasjon av deltaker

Fra og med mai måned introduserer vi et nytt tilbud ved Oslo voksenopplæring Nydalen: Filmvisning!

Dette er et åpent tilbud for alle deltakere.

Vi starter filmvisningene tirsdag 6. mai og torsdag 8. mai (med synstolking).

Tidspunkt: Kl. 15.00 begge dager.

Sted: Kantina.

Påmeldingslite ligger i biblioteket. Du kan også snakke med læreren din hvis du vil bli med.



Filmen som vises, er *Out of My Mind*.

Du kan lese filmanmeldelsen i februarutgaven av AvisN, som er tilgjengelig via QR-koden. (scann QR-koden med mobilens kamera)

Enkel bevertning vil være tilgjengelig begge dagene.

Det blir også filmvisninger tirsdag 27. mai, torsdag 29. mai, tirsdag 10. juni og torsdag 12. juni.

Mer informasjon om filmene vil bli delt senere. Velkommen!



Oscar til norsk-palestinsk film

Av Ahmad

No other land, en norsk-palestinsk film, vant Oscar under årets Oscarprisutdeling.



3. mars 2025 vant den norsk-palestinske filmen No other land Oscar for årets beste dokumentarfilm. Filmen er regissert av Basel Adra, Yuval Abraham, Rachel Szor og Hamdan Balal. Den ble laget i 2024 og er en arabiskspråklig film.

Tema i filmen er om den dramatiske utviklingen på Vestbredden, om en palestinsk aktivist som samarbeider med en israelsk journalist. De kjemper mot Israels bosetterpolitikk som daglig fordriver palestinere på Vestbredden og gjør dem hjemløse.

Katastrofe på NRK – Underholdende, oppsiktsvekkende og altfor realistisk De siste fire årene har kona mi Alina og jeg bodd i Norge, og som mange andre har vi latt oss imponere over hvor godt alt ser ut til å fungere her. Dette er et land som leder an i universell utforming og tilgjengelighet, hvor offentlige tjenester er effektive, digitale og inkluderende. Togene går i rute, systemene er strømlinjeformet, og samfunnet virker godt forberedt. Men etter å ha sett Katastrofe, den nye dokumentarserien fra NRK, begynner vi å innse at selv i et land som Norge kan ting gå fryktelig galt – og veldig fort.

Med den karismatiske og jordnære Andreas Wahl som programleder, tar Katastrofe for seg seks realistiske storskalakatastrofer og undersøker hvor godt forberedt Norge faktisk er. Serien blander fiksjon og fakta på en engasjerende måte: dramatiserte scener bringer hver katastrofe til live, mens ekte eksperter gir kontekst, analyser og en solid dose virkelighet.



Bilde: Jørgen Bull/Yeddy TV/NRK

Her er den offisielle episodelisten: 1. Solstormen kommer – En kraftig solstorm truer med å slå ut satellitter, GPS, kommunikasjon og strømnnett. Det er ikke science fiction – det er vitenskap vi ikke er klare for. 2. Norge brenner – Voldsomme skogbranner bryter ut flere steder samtidig og overvelder beredskapstjenestene. Et tydelig varsko om hvordan klimaendringer endrer risikobildet vårt. 3. Vulkanen våkner – Et vulkanutbrudd på Island sender askeskyer mot Norge. Flyene står på bakken, avlingene rammes, og hverdagen stopper opp. 4. Når medisinen slutter å virke – Antibiotikaresistens er allerede en realitet, og denne episoden viser hvor alvorlig det kan bli når vanlige infeksjoner ikke lenger lar seg behandle. 5. Norge drukner – Stigende havnivå og kraftig nedbør oversvømmer kystbyer og ødelegger infrastruktur. Skadene kommer raskt, sprer seg bredt og er dypt urovekkende. 6. Hybridkrig – Denne treffer ekstra hardt. Cyberangrep, desinformasjon og usynlig krigføring setter Norges tillit, systemer og sikkerhet på prøve på måter vi bare så vidt har begynt å forstå. Det som gjør Katastrofe så minneverdig er ikke bare den høye produksjonskvaliteten og den stilige redigeringen. Det er balansen. Mellom frykt og fakta. Mellom drama og humor. Den komiske lettelsen kommer fra to fiktive karakterer som dukker opp gjennom episodene – jeg skal ikke røpe hvem de er, men de er geniale til å gjøre det hele mer menneskelig og jordnært.

Som en som er helt blind, føles slike scenarier enda mer intense. Når ting slutter å fungere – når telefonene er døde, når gatene er blokkert, når man ikke bare kan “se” etter hjelp – blir situasjonen langt farligere. Men det som gir meg håp, er det norske folket. Jeg har sett igjen og igjen hvor omsorgsfulle og medfølende de er. I en ekte krise tror jeg den samme ånden vil leve videre. Jeg vet at Alina og jeg ikke ville blitt etterlatt. Det er en mektig trøst midt i all usikkerheten.

Når du leser dette, vil alle seks episodene av Katastrofe være tilgjengelige i NRK-appen. Jeg anbefaler å se dem – ikke for å bli redd, men for å bli forberedt. Serien formidler viktige budskap om beredskap, ansvar og fellesskap. For uansett hvor avansert et land er, når katastrofen rammer, er den beste forsvarslinjen hvordan vi stiller opp for hverandre.

Vi har 4 årstider i Norge: vår, sommer, høst, vinter. Våren er en fin tid. Snøen smelter, og solen skinner mer. Trærne får grønne blader, og blomstene begynner å vokse. Det blir varmere ute, og dagene blir lengre. Mange mennesker liker våren. Mange går tur i parken eller sykler til jobb. Barn leker ute og har det gøy. Fuglene synger, og det er koselig å være ute. Våren er også en tid for å plante blomster og grønnsaker. Mange har hager eller balkonger med planter. Det er fint å se alt det grønne som vokser. Våren gir oss energi. Vi blir glade av lys og varme.

Det er en tid for nye begynnelse.



Påske

Av Daniela



Påske er en høytid i det katolske, ortodokse og de protestantiske kirkene. Historisk sett går den kristne påsken tilbake på en av de store årlige høytidene i tidlig jødedom, nemlig pesach, som er en jødisk fest. Den feires til minne om at Jesus døde på korset og at han sto opp fra de døde.

Påsken viderefører også de rituelle tradisjonene fra romersk feiring av våren. Hovedfokuset er ny vekstperiode og nytt liv. I kristne kirker er påsken årets viktigste høytid.

Ordet påske kommer fra ordet pesach, som betyr "gå forbi, hoppe over". I dag feires den jødiske pesach-feiringen annerledes enn det som er beskrevet i bibeltekstene.

I den norske kulturen er påsken kjent som vårens lengste ferie. Det er en markering på skillet mellom vinter og vår i store deler av landet. Påsken er ofte assosiert med hytteferie og skiturer, påskekrim og mange kulturtilbud i byene.

Påskesymbolene er påskeliljer, andre gule blomster som for eksempel daffodil (den gule påskeliljen på norsk), gåsunger, gule kyllinger og påskeegg. Lam er det typiske påskematen folk spiser i påsken.

Det er dager å merke seg i den kristne påsken. I år er påskeferien fra 11 april til 21 april 2025. Påskeuken er uken mellom første påskedag og andre søndag etter påske. Begrepet påskeuken brukes ofte om uken mellom palmesøndag og første påskedag.

Palmesøndag (13 April 2025) er søndag for påske, og feires for å minne om Jesu inntog i Jerusalem. Skjærtorsdag (17 April 2025) er torsdag i den stille uke, og i kirken blir det feiret for å minne om at Jesus, etter denne tidens jødiske tradisjon på denne kvelden spiste påskemåltidet med sine disipler. Langfredag (18 April 2025) er fredag i den stille uke, og feires til minne om Jesu død. Påskeaften (19 April) er kvelden før påskedag. Påskedag (1 påskedag 20 April, 2 påskedag 21 April) er dagen da Jesus, sto opp fra de døde.

Påsken handler ikke bare om det. I påsken finnes det aktiviteter man kan gjøre sammen med venner eller med familie. Man kan gå på påskeegg jakt, male sjokolade egg, lage påskeegg, lage påske ting, dra på hytta, gå på skitur, lese påskekrim og mye annet.



Norske hoppere og trenere er blitt suspenderte.
De jukset og sydde med hoppdressen.
Hoppsjef JAN ERIK Aalbu innrømmet juks.
Tidligere hoppstjerner innrømmet juks, håper det blir bedre.



Therese Johaug fikk 3 sølv og en bronse i comebacket.

Johannes Klæboe ble vm konge med 6 gull.



Mange rare lover og regler i verden

Av Ingebjørg

I Norge er det lov til å selge sex, men ikke lov til å kjøpe sex.

I Ohio er det mot den statlige loven å skjenke en fisk full.

I Storbritannia kan en gravid kvinne tisse lovlig overalt, selv i en politimanns hjelm dersom hun ber om det.

I Storbritannia kan en mann som føler behov for å urinere i offentlighet gjøre dette hvis han sikter mot sykkelens bakre hjul og holder høyre hånd på rattet.



I Alabama er det forbudt å spille domino på søndager.

I Kentucky sier loven at man skal bade minst én gang i året.

I Storbritannia parlamentarisk lov er det forbudt «å håndtere laks i mistenkelige omstendigheter».

I Singapore er det ikke lov og gå naken i eget hjem.

I San Salvador kan fyllekjørere bli straffet med døden.

I Florida kan en ugift kvinne som hopper i fallskjerm på en søndag, bli fengslet.

11. mars 2011 skjedde en katastrofal ulykke ved kjernekraftanlegget i Fukushima, Japan. Jeg ble født og oppvokst i Fukushima. Min mor og bror bor der. Jeg reiste dit måned etter ulykken for å hjelpe dem. Kirsebærtrær var i full blomstring, så vakkert, men vi fikk ikke lov til å være ute for å se blomstene pga. fare for radioaktiv stråling. Min bror og hans familie måtte flykte nærmere Tokyo. Min niese på 5 år var redd lenge etter ulykken. Nå er hun 19 år gammel og studerer i Tokyo. Men er det trygt nå i Fukushima?



Jeg besøkte Yumi Chiba i januar. Hun er mor til to barn og har vært bekymret for radioaktiv stråling og helse for barn. Hun begynte derfor sammen med andre mødre å måle radioaktiv stråling på skolegårder og parker. I fjor fant de ut at radioaktiv stråling var i jorda et sted i en park i Taira, 50 km fra atomkraftverket, så høy som 2672,35 bequerel per kilo. Øvre grense til cesium 137 (et radioaktivt stoff) er 100 bequerel for matvare. De klaget til de lokale myndighetene som fjernet jorda.

Etter ulykken ble et stort område forurensset av radioaktiv stråling og innbyggerne måtte evakueres. Jorda måtte skrapes bort og hus og bygninger ble vasket for at folk kunne bo igjen. Det heter **dekontaminering**. Området på 303 kvadrat kilometer er fortsatt ikke mulig å bo. Til sammen likning er Oslo 454 kvadrat kilometer. Skog er vanskelig å dekontaminere.

Ruiner av atomkraftanlegget må rives ned og avfallet må lagres på en sikker måte. Det heter **dekommisjonering**. Pga. høy radioaktivitet i reaktorene må roboter med fjernstyring brukes. Først i november i 2024 ble det plukket ut en liten del smeltet brukt brensel (debris) som nå utredes. Ifølge kraftselskapet er den totale mengden debris 880 tonn. Til sammenlikning er det 16,5 tonn brukt atombrensel i Norge. Det er fortsatt uklart hvordan og hvor kraftselskapet og staten skal gjøre av det radioaktive avfallet i Fukushima.



Vannet som ble brukt for å avkjøle reaktorene ble blandet med grunnvann og inneholder for høyt nivå av radioaktivitet. Mengden **forurensset vann** økt til over 1 340 000 ton pr. august i 2023. Håndtering og lagring av forurensset vann har gitt flere utfordringer. Vannet er behandlet og radioaktive stoffer fjernet unntatt tritium som er vanskelig å skille fra vann. Regjeringen begynte å slippe forurensset vann i Stillehavet i august 2023 og det gjentas i over 30 år. Flere land begrenset import av fisk fra Japan etter dumping av forurensset vann.

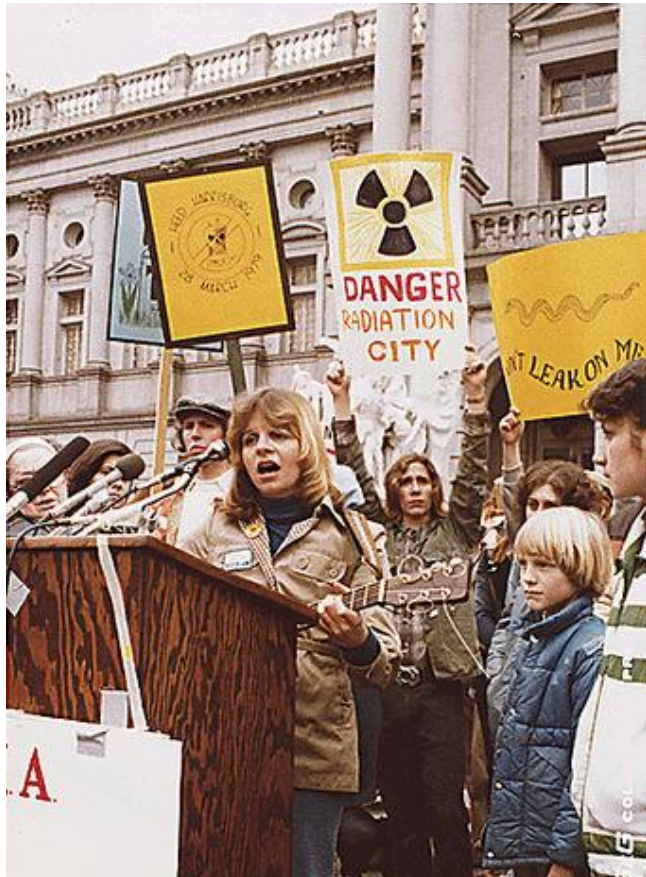
Rykter om forurensning av radioaktiv stråling påvirker fisk, jordbruk og skogbruk som er viktige næringer i Fukushima. Etter ulykken ble salget av jordbruksprodukter sterkt redusert. I 13 år fram til 2024 begrenset også Norge import av jordbruksprodukter fra Fukushima og andre fylker i Japan.

Det er nå stor propaganda for kjernekraft. Det sies at vi kan bare glemme ulykker ved de gamle kjernekraftverkene i Tsjernobyl eller Fukushima. Årsaken til ulykken til den siste var tsunami, men det skjer ikke i Norge. Jeg er bekymret for at de som bør ta ansvar for konsekvenser allerede unnlater å si virkeligheten. Den katastrofale atomulykken er nemlig menneskeskapt, noe den uavhengige granskingskommisjonen utnevnt av det japanske stortinget konkluderte. Både kraftselskapet og staten hadde blitt advart av eksperter om at dette kunne skje, men de hadde ikke gjort noe for å forebygge.

Til neste nummer skriver jeg om hva som skjer i Norge.

Nei til atomvåpen-aksjonen er fortsatt aktuell

Av Bjørn



I de siste årene har det vært en væpnet konflikt i Ukraina, og Russland har vært en av partene i krigen. I Ukraina er det flere atomanlegg som ligger i nærheten av konflikten i Ukraina og det har vært en spent situasjon som enda ikke er løst (når dette skrives i mars 2025).

I Ukraina er en del av energitilførselen basert på bruk av atomreaktorer. Siden det er fortsatt en konflikt i området er det mye usikkerhet rundt atomkraftverkene.

Nei til Atomvåpen

I Norge har det vært en organisasjon som har arbeidet for at det skal legges til rette for at atomenergi skal kun brukes til energi og at atom-våpen skal avskaffes. De har deltatt på markeringer som skal legge til rette for at den menneskelige energien skal brukes til det beste for oss og ikke som et skremmemiddel.

Det ønskes at de nasjonene som har atomvåpen skal avskaffe/fjerne disse. For at de skal nå sine mål må det gjøres politiske vedtak som bidra til å senke trusselnivået for bruk av atomvåpen.

Organisasjonen vil også bidra til at flere kan lære mer om hvilke følger og tiltak som må være på plass dersom det skulle skje en ulykke. For målet er fortsatt at organisasjonen skal bidra til at det blir færre trusler og at atomvåpen ikke lenger er en del av mange lands forsvar når det ikke trengs lenger.

Nasjonalt og søsterorganisasjoner i utlandet

Det finnes organisasjonen i både Norge og flere andre land. For vi i Norge står ikke alene – vi er flere og sammen vil de kunne påvirke landene til å gjøre endringer for å unngå kommende trusler. Organisasjonen Nei til Atomvåpen finnes både nasjonalt og lokalt i flere fylker, deriblant Oslo.

Den internasjonale kampanjen for å avskaffe atomvåpen (International Campaign to Abolish Nuclear Weapons - ICAN) har en viktig rolle i det å redusere faren for at stater bruker sin kunnskap til å true andre land. Det anbefales å lese mer på <http://neitilatomvapen.no> om du vil vite mer om tema og kanskje det er en demonstrant i deg også?

Mange av oss har klær som ikke er like brukbare lenger og som gjerne kunne ha blitt brukt av andre. For klær går "sjeldent ut på dato" selv om de etter hvert blir godt brukt. Kanskje du også har noe "liggende hjemme" som kunne gitt andre glede og hvis du også finner noe nytt er det jo "Tipp Topp".

Når forskere har tatt en titt på hva produksjon og transport har lagt igjen for et plagg er det et godt tegn at vi velger å redusere våre utslipp. Og har du noe som ikke passer helt lenger eller at du har gått lei det er klesbyttemarked en genial måte å kunne levere inn plagg du ikke bruker så mye og kanskje du finner noe som kan erstatte plagget?

Naturvernforbundet har de siste årene arrangert markeder for å gjøre det lettere å dele og gjenbruke fremfor å måtte kjøpe nytt. Via sine nettsider forteller de om hva som skal til for å selv å arrangere et byttemarked i sitt område. Her er noen tips til hvordan du kan gjøre det:

1. Finn fram klær

Du finner frem maks syv rene og pene klesplagg, og leverer dem inn.

2. Hva kan jeg ta med?

Fint tilbehør, som vesker og skjerf, og sko tas også imot. Undertøy og sokker kan ikke byttes bort, og vil derfor ikke bli tatt imot.

3. Bytt klær med lapp

For hvert plagg du leverer inn får du utdelt en byttelapp og kan plukke ut et annet plagg. Det kan være satt en maksgrense for hvor mange plagg du kan ta med.

4. Lapp gir nye klær

Du bytter du inn byttelappene mot plaggene du har valgt deg ut, og kan gå fornøyd hjem med nye tilskudd til garderoben.

5. Klær til overs gis bort

Du får ikke igjen dine gamle klær. Klær som blir til overs leveres til loppemarked, Fretex eller liknende.

Hva er fordelen med å bytte klær?

Det skrives på Naturvernets nettside at vi vil spare naturen for "5050 liter vann, 24 kilo CO₂-utslipp og 2,6 kilo kjemikalier" ved å drive med klesbytte fremfor å kjøpe inn nye klær. Gjennom å benytte seg av Klesbyttedagen er både miljø og en god tanke for å gjøre en mer miljøvennlig handling enn å anskaffe et nytt plagg.



Finn ut hvor du kan delta på klesbyttedag <https://naturvernforbundet.no/klesbyttedagen/>

Dette spørsmålet er blitt stilt til den norske befolkningen i slutten av 2024 og det viste seg at det var en mange som synes dette stemte. Det var en gruppe på to av tre som mente at det var for mye skjermtid for oss og at det trengs å få gjort forandringer for å endre bruksmønsteret.

Gjennom spørsmålene til Medietilsynet ble det avdekket at det var flere som mente at vår bruk av digitale medier har blitt for stor og at de ønsker å gjøre forandringer fremover

Hva kan gjøres for å redusere skjermtid?

I undersøkelsen fra Medietilsynet var det en majoritet som allerede hadde gjort tiltak for å redusere sin bruk av skjerm. Enkle ting som å sette grenser, legge telefonen på et bestemt sted for ikke å bli forstyrret og unngå blikkfang av dataprogrammer og applikasjoner er noen av tipsene.

I den samme undersøkelsen ble også barn og ungdom spurt om det samme og også de har kjent på at det kan bli for mye skjermtid. I artikkelen til Medietilsynet viser de til at det er for mye skjermtid for flere parter og at det er noen tips til hva du selv kan gjøre for å redusere skjermtid:

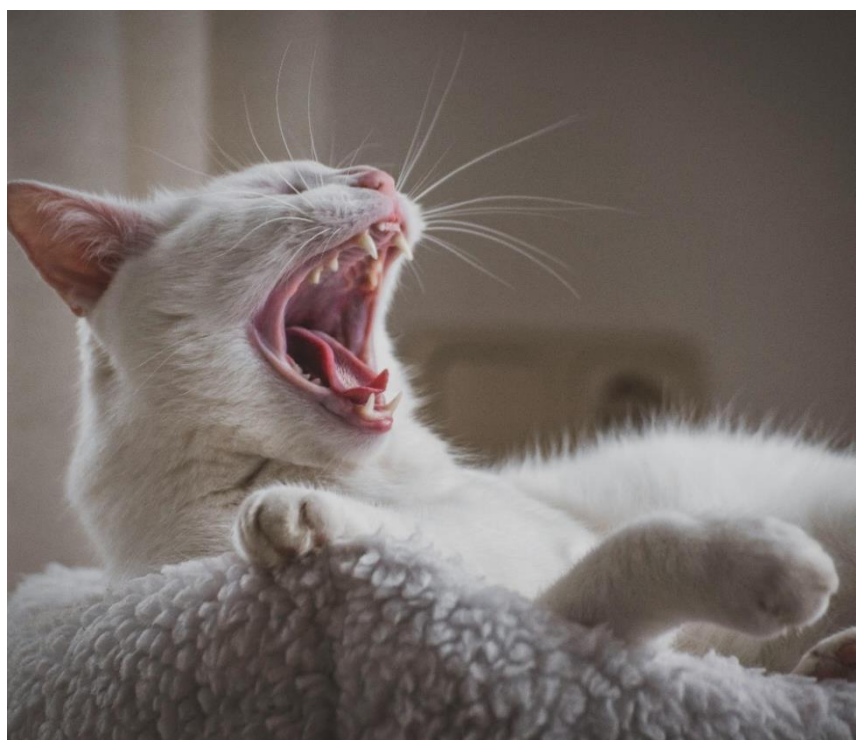
- Første steg er å innse at en selv bruker for mye tid foran skjermen
- Lyder, påminnelser og applikasjoner opptar vår oppmerksomhet
- Det er deg selv som må sette det ned å slå av påminnelser og lyd/bilde-programmer til å unngå å oppta din oppmerksomhet
- Du selv kan bestemme hvor mye tid du vil bruke (selv om det kan virke vanskelig å la mobilen ligge stille) for sjeldent er det noe som "må sees på" selv om apper frister med lys og lyder

Det første skrittet er å innse at en selv bruker for mye tid foran skjermen. Ofte er det første steget for å få gjort en forandring å tenke etter hva du selv vil gjøre for å redusere bruk av skjermtid. Det er du selv som bestemmer og det kan være et godt tegn å selv sette deg et mål om å selv kunne bestemme hva som skjer – ikke applikasjonene.

Ting å gjøre når man kjeder seg

Av Ingebjørg

- Vaske, og rydde.
- Gå på tur.
- Ringe venner og familie.
- Gå på kino.
- Se på tv eller film eller tv spill.
- Invitere på spill eller film.
- Lese en bok.
- Gå ut og ta bilder.
- Hjemme trening.
- Bake det du har lyst på.
- Teste ut en ny hobby.
- Rydde opp i e-poster og meldingene dine.
- Lære noen nytt på YouTube.



Anglerfisk

Den heter anglerfisk, kalles også svart sjømonster, Black devil fish og Marulker. Denne fisken var med i filmen Nemo.

Arten er oppkalt etter James Jonson.

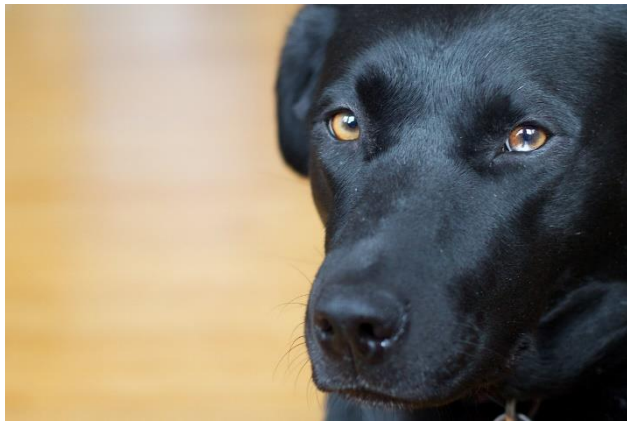
Den er faktisk ganske liten, rundt 18 cm lang.

Den svømte mot overflaten utenfor kanariøyene i februar 2025. Det var første gang den ble sett og filmet slik.

Den lever på havets dyp.



Broderns hund



Brodern har en flat coated retriever.

Den kan ikke være alene hjemme, roter til gulvet hans.

Går opp alene til senga hans, må ha hjelp til å komme ned. Legger seg i stolen han har i huset ute.

Den er 2-3 år gammel.

Hakkespett

Den har 133 arter, den er også lagd tegneserier av. Spetterfamilien har sju arter i Norge. Den største er svartspetten. De andre spettene i Norge er de to grønnaktige grønnspett og gråspett, og de fire svarthvite dvergspett, flaggspett, hvitryggspett og tretåspett.

De hakker ut reir og leter etter mat.



Xbox adaptiv styrespak er nå tilgjengelig – gir flere spillere med funksjonsnedsettelse muligheten til å oppdage favorittspill.



Bilde: Xbox

Etter flere år med forskning, testing og samarbeid med spillere med funksjonsnedsettelse og tilgjengelighetseksperter, har Xbox utviklet Xbox adaptiv styrespak – en kablet styrespak laget som et supplement til vanlige Xbox-kontrollere, spesielt for spillere med begrenset bevegelse. Den har fire knapper foran, en standard Xbox-stikke og to ekstra knapper som tilsvarer skulderknappene og triggerne på en vanlig kontroll. Alle knappene kan tilpasses, slik at man kan spille på en måte som føles mest komfortabel.

Styrespaken er svært allsidig og kan enkelt brukes sammen med ulike spilloppsett. Den kan styres med én hånd, festes på bord eller brukes med andre kroppsdeler enn hendene.

Her er noen måter å spille på:

- Koble til Xbox Adaptive Controller for en komplett tilgjengelighetsløsning.
- For full funksjonalitet, koble styrespaken direkte til en konsoll eller PC, og bruk en ekstra kontroll for å navigere i menyer og bruke Nexus-knappen.
- Alternativt kan du koble den sammen med en Xbox-kontroll via Xbox Controller Assist (tidligere kalt Xbox Copilot), og spille alene eller sammen med noen.
- Tilpass styrespaken med knappetilordning, lag flere kontrollprofiler og bytt mellom dem i Xbox Accessories -appen.
- Styrespaken kan også festes til 1/4"-20 gjengede fester (selges separat), slik at du kan bruke den på den måten som passer best for deg. Xbox adaptiv styrespak er nå tilgjengelig, og selges eksklusivt gjennom Microsoft Store. Dette er et flott alternativ for spillere som ønsker en rimelig, enkel styrespak som fungerer sammen med Xbox Adaptive Controller og andre Xbox-kontrollere.

Som tilgjengelighetsrådgiver som selv er blind, og som har mange venner i miljøet for tilgjengelighet og funksjonsmangfold, inspirerer slike produkter meg til å fortsette å kjempe for en spillindustri der tilgjengelighet er en naturlig del av alle spill.

Quiz: Påske Av Ingebjørg

A) Hvor mange egg spiser nordmenn i påskeuka?

1. ca. 10 millioner
2. ca. 14 millioner
3. ca 21 millioner



B) Hvor lenge har vi hatt Kvikk Lunsj i Norge?

1. Siden 1950
2. Siden 1937
3. Siden 1940

C) Ca hvor mange tonn appelsiner spiser vi i påsken?

1. 5000 tonn
2. 4500 tonn
3. 4000 tonn

D) Nå får barn påskeegg fylt med godteri til påske. Hva fikk de før i tiden?

1. Små sjokoladeegg
2. Malte egg
3. Kokte egg

E) Når kom påsekrim på melkekartongen for første gang?

1. 1997
2. 1993
3. 1994

F) Hva er hovedstaden i Nord-Korea

1. Islamabad
2. Lima
3. Pyongyang

G) Hva er hovedstaden i Oman?

1. 1.Oslo
2. Muskat
3. Managua

H). Hva er hovedstaden i England?

1. London
2. Helsingfors
3. Stockholm

Riktig svar er:
A) Ca. 21 millioner
B) 1937
C) 1 5000 tonn
D) 3 kokte egg
E) 1997
F) Pyongyang
G) Muskat
H) London

Quiz: Hovedsteder i verden

Av Angela

Quiz om hovedstader i verdenen.

1. Hva er hovedstaden i Norge?
2. Hva er hovedstaden i England?
3. Hva er hovedstaden i Kenya?
4. Hva er hovedstaden i Filipinene?
5. Hva er hovedstaden i Sverige?
6. Hva er hovedstaden i Latvia?
7. Hva er hovedstaden i Ukraina?

Her er svarene
1. Oslo
2. London
3. Nairobi
4. Manila
5. Stockholm
6. Riga
7. Kyiv