

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen Desember 2025

Det pyntes til jul i kantina!



Bli med på julefest
på skolen!



Les mer på side 13.

Les AvisN på
mobilen. Scann
QR-koden med
mobilens kamera
for å lese den i
Book Creator.

 BOOK CREATOR



AvisN - desember2025
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 senteret.

Oslo Voksenopplæring Nydalen gir skoletilbud til voksne med ulike læreversker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Det er over 400 deltakere ved senteret. Senteret har 60 ansatte. Det er undervisning ved senteret fra 9.00 om morgenen til 17.00 om ettermiddagen. Oslo

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

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

Rektor har ordet

Endelig er desember her! Den første vintermåneden, og den 12. og siste måneden i kalenderåret. Desember bringer med seg mange tradisjoner vi er glad i, forventning og julestemning.

Her på VO Nydalen er det høy julefaktor, og allerede pyntet fint til jul. I uke 50 vil noen deltakere vise frem læringsaktiviteter i kantina, og det serveres pepperkaker og gløgg!

11.desember, kl 10.00-12.00, inviterer Nydalsnissene til Julefest, med sang, grøt, kaker og quiz + masse god julestemning! Husk å melde deg på innen 5. desember, på mail til Andreas, Else Marit, Karen eller Ingrid.

Det er mange som gleder seg veldig til jul, men det er også noen som gruer seg. I juletiden er det meningen at vi skal bry oss litt ekstra om hverandre, så vi kan alle være raus med gode ord til alle og varme klemmer til de vi er glad i. Det betyr mye, og koster ingenting!

Det finnes så mange fine julesanger Peter Jöback - Gå Inte Förbi (Video) er en av mine favoritter! Hvis du vil kan du også høre på den!

Jeg håper dere alle lager mange fine og magiske øyeblikk for dere selv og de dere er glade i, denne desembermåneden 🌟

Julehilsen fra Merete ✨

Desember måned

Desember er den siste måneden i året. Det er en kald måned i Norge, og mange steder er det snø. I desember feirer vi jul. Mange pynter huset med lys, stjerner og juletre. Folk kjøper gaver og lager god mat. Det blir mørkt tidlig om kvelden, men det er koselig inne med lys og varme. Nyttårsaften er 31. desember. Da sier vi «godt nytt år!» til hverandre.



Legokafé på skolen fortsetter i 2026

Velkommen til Åpen LEGO-Kafé for kreativ fribygging!

Er du klar for å slippe løs fantasien og skape noe helt nytt? Hver fredag etter lunsj åpner vi dørene for et uformelt og kreativt **LEGO-treff**! Her kan du være kreativ og sosial, enten du vil bygge alene eller sammen med andre.



- **Når:** hver **fredag**
- **Tid:** kl. **12:45 - 14:20**
- **Hvor:** Mediateket - **rom 311** (3. etasje)

Ingen påmelding

Du trenger ikke å melde deg på, bare møt opp når det passer deg i tidsrommet. Ta med din egen fantasi - resten fikser vi! Vi garanterer at det blir skikkelig gøy!

TV-julekalenderne 2025:**Rampenissen på TV 2 og Nissene på låven på NRK**

I 2025 får vi to nye og spennende julekalendere på norsk TV:

**TV 2 – Rampenissen**

25 kjendiser deltar i et rampete julespill der én ryker ut hver dag. Rampenissen styrer spillet fra bakrommet, og ingen vet hvem det er. Serien er full av humor og overraskelser. Les mer her: tv-julekalender.no [TV 2](#).

**NRK – Nissene i skjul**

Den klassiske julekalenderen kommer tilbake med ny vri og nye stjerner: Kevin Vågenes, Herman Flesvig og Mikkel Niva. Serien parodierer realitykonsepter og lover mye latter og julekaos.

Se serien på NRK eller på NRK TV: [NRK.no](https://nrk.no).

Begge seriene har premiere 1. desember. Klar for julestemning på skjermen?



Har blitt brukt som trekkdyr. I dag driver 3000 samer med reinsdyr.

Bukkene (hanner) og simlene (hunnene) har gevir.

I Norge har vi både tamrein og vilt rein.
Halen er cirka 10 til 15 cm lang.

Bukkene kan veie 270 kilo.

Reinsdyr kan tåle 40 minusgrader fordi de har god pels.

Derfor passer de bra til å hjelpe julenissen!





Logisense har mange hjelpemidler som kan hjelpe dem som har lese- og skriveansker eller nedsatt syn. Her er noen av dem.

Orcam Read

kan lese digitale tekster og er avhengig av riktig lys for å lese opp. Batteritid er 4 timer og kan styres med en app. Den kan lese opp på norsk og engelsk.

<https://www.logisense.no/read>

VoxiVision

er et hjelpemiddel for dem som synes det er vanskelig å lese. Denne kan lese opp maskinskrevet og håndskrevet tekst og leser opp på mange språk.

<https://www.logisense.no/voxi>

Orcam MyEye

er et hjelpemiddel som kan kjenne igjen ansikter og farger og finne ut hva som er foran deg hvis du spør den om det. Denne må kobles til briller. Kan ikke lese håndskrift.

<https://www.logisense.no/myeye>

Tastatur for dyslektikere

Det er et tastatur som har farger slik at det er lettere å skrive for dem som har dysleksi og har en type bokstaver som er lettere å lese.

<https://www.logisense.no/copy-of-tastatur?lightbox=datattem-lfp6cxf>

Alle disse hjelpemidlene kan søkes på NAV hvis du har lese- og skriveansker eller nedsatt syn og har behov for hjelpemidler. Det er mulig å kjøpe alle disse selv hvis du vil.

Resirkuler sengetøy hos Balder tekstil!



Jeg jobber på Balder Tekstil.

Adressen er Balders gate 9, 0263 Oslo.

Du kan ta trikk 12 eller 15 til Lille Frogner allé.

Jeg er på vevavdelingen.

Jeg vever ting som filleryer, velkomstmatter og mye mer.

Du kan resirkulere sengetøy som du ikke bruker mer hos oss.

Sengetøy som du leverer kan være litt hullete, men ikke helt utslitt. Du må vaske det og tørke det før du leverer. Vi lager filleryer, velkomstmatter, vesker, putetrekk, uteputer og mye mer av resirkulert sengetøy.

Man kan kjøpe ting som vi lager i butikken.

Butikken er åpen mandag til onsdag kl. 08:00 til 15:30, torsdag

kl. 08:00 til 18:00 og fredag kl. 08:00 til 16:00. Det er mulig å

levere sengetøy disse dagene/tidspunktene.

Balder tekstil er dessverre ikke tilrettelagt for rullestolbrukere.



Spillet Rumpeldunk kommer fra historien om magikeren Harry Potter. Mange lesere har blitt motivert til å teste ut spillet selv og de har funnet en måte å prøve det i praksis. Du lurer kanskje på hva som dette spillet er?

Rumpeldunk er i Harry Potter historien et spill som foregår med sopelimer som de bruker for å fly med. Siden vi mennesker (enda) ikke har funnet en god og rimelig nok måte å bruke flyvende sopelimer på, vil vi måtte bruke beina for å komme oss rundt på bakken.

Hvordan spiller man Rumpeldunk?

Spillet handler om to konkurrerende lag som skal få en ball over på motstanderens hjemmebane for å skåre poeng. Begge lag er utstyrt med hver sine sopelimer for å vise at de er deltakere og at de i kampen. Målet er å kunne frakte en av de fire ballene over på motstandernes hjemmebane for å gjøre mål.

Hvem liker å spiller spillet

Spillet er myntet på de som liker å lese og/eller se på Harry Potter filmene. Det er opprinnelig fire forskjellige hus (lag) i historien og de er Griffing, Håsblås, Ravnklo og Smygard. Ofte har man gjennom sin lesning av historiene funnet et av lagene man kjenner seg mer bunnet til.



Kanskje det er flere som ønsker å prøve på en runde? Test det ut hvis du har lyst og det er en god motivasjon å se på en av Harry Potter filmene.

Det finnes blant annet spillgrupper i flere land og Norge er et av dem.

AvisN skrivegruppa har spurt meg om "Hvem er den beste i Norge?", dette har jeg ikke noe godt svar på siden det er såpass mange deltakere og lag i Norge ;)

Det er usikkert hvem som har møtt hvem - selv om det virker som det er flere som spiller enn jeg viste om. Det er både lokale lag, nasjonale mesterskap og en felles europeisk samling av spillere vises det på nettsiden til den norske nettsiden <http://rumpeldunk.no>

Kanskje dette en en idrett som også kan fange flere sin interesse?

Rumpeldunkstjerne fra Nydalen VO

Under et helt ordinært besøk på Harry Potter Studios i London fikk vår digitalpedagog Mariam teste ekte rumpeldunk. Vitner hevder at hun grep kosten og håndterte ballen med en eleganse som fikk rumpeldunk-proffer til å revurdere livsvalgene sine.

Ryktene sier at Universal Studios vurderer en ny attraksjon: «*The Digitalpedagogy Quidditch™ Experience*», hvor besøkende får forsøke å kombinere digitalpedagogikk og luftakrobatikk.

Konklusjonen er krystallklar: Mariam er ikke bare digitalpedagog – hun er den første i historien som kan undervise og score mål i lufta samtidig. En ekte rumpeldunkstjerne.

Mariam hadde antakeligvis klart dette, men saken er fake news!



Jul feires den 25. desember. Datoen ble valgt av de første kristne. Vi feirer jul fordi Jesus ble født på den dagen.



Tyskland var det første landet som begynte å pynte juletrær slik vi gjør i dag, og på 1800-tallet spredte tradisjonen seg til andre land i Europa.

Gaver er en måte å uttrykke kjærlighet og takknemlighet på, både for familie og venner i julen. Det gir glede og spenning, men små barn vil alltid ha gaver som for eksempel biler, leker og ikke klær.



Til julemåltidet er det typisk at vi finner kjøtt, frukt og grønnsaker, men gjennom årene har maten til jul utviklet seg, og vi kan finne kalkun, skinke, sjømat og vegetarisk mat også. Vi kan ha på bordet i julen snacks, desserter, drikke, pepperkaker og fruktkaker. Det er vanlig å ha julemiddag på julaften, den 24. desember. I Norge spiser man pinnekjøtt, ribbe, lutefisk og juletorsk.



Julekalender eller adventskalender er en kalender med 24 luker eller pakker, én for hver dag fra 1. desember til 24. desember. Julekalenderen startet i Tyskland, men i Norge ble julekalenderen vanlig etter andre verdenskrig.





VELKOMMEN TIL JULEFEST

TORSDAG 11.DESEMBER 2025

KLOKKA 10.00-12.00

I KANTINA

DET BLIR:

- JULESANG
- JULEGRØT
- JULEKAKE
- GLØGG
- QUIZ
- OG EN GOD PORSJON JULESTEMNING

HILSEN "NYDALSNISSEN"

HUSK: PÅMELDING INNEN
FREDAG 5.DESEMBER
SEND MAIL TIL ANDREAS, ELSE
MARIT, KAREN ELLER INGRID



Norge er med for første gang siden 2000-tallet.

Erling Braut Håland ble toppscorer.

Norge vant alle 8 kampene og 37 mål i målforskjell.

Martin Ødegård hadde flest målgivende pasninger. Og ute med skade.

England slapp inn ingen mål. Nederland kom nærmest med 23 mål.

Det spilles i USA, Canada, Mexico fra juni neste år.



Når er håndball EM for kvinner?

- 28. november til 14. desember. Det spilles i Tyskland og Nederland.

Hvilke lag er i Norges gruppe?

- Norge spiller mot Sør-Korea 27. november, Kasakhstan 29. november og Angola 1. desember.

Det spilles i 5 byer:

Dortmund, Stuttgart og Trier i Tyskland, og i Rotterdam og 'sHertogenbosch i Nederland.

Hovedrunden starter 3.-8. desember.

Kvartfinale: 9.-10. desember

Semifinale: 12. desember.

Bronsekamp og finalekamp: 14. desember.

Det vises på TV3 Streaming.



Ozzy Osbourne var en sanger, låtskriver og heavy metal-artist.

Hans fulle navn var John Michael Osbourne.

Han var fra Marston, Storbritannia, og ble født 3. desember 1948. Han døde 22. juli 2025, da han var 76 år gammel.

Ozzy laget heavy metal-musikk, både som soloartist og med bandet Black Sabbath.

Mine favorittsanger av Ozzy er både fra hans solokarriere og fra Black Sabbath.
Han ga ut mange album.
Mitt favorittalbum er *War Pigs*.

Mange nordmenn liker å drive med vinteridretter som for eksempel langrenn og slalåm, men det finnes også mange andre vinteraktiviteter som kan være spennende for alle.

Hundekjøring er en vinteraktivitet der hunden trekker en slede eller vogn. En person styrer hundene. Det finnes mange steder som har mye snø hvor man kan drive med hundekjøring.



<https://www.enjoy.ly/no/tag/hundekj%C3%B8ring>

Steder til hundekjøring.

Kjelkekjøring er når man sitter på en kjelke og sklir ned en bakke.

En kjelke er som en liten slede som glir på snø. Du kan bruke føttene eller hendene for å styre og stoppe.

Kjelkekjøring er morsomt og ofte gjort om vinteren der det er snø.



<https://www.enjoy.ly/no/tag/kjelkekj%C3%B8ring>

I denne lenken kan man finne fram hvor de driver med denne idretten.

Snøhulehotell er et hotell laget av snø og is.

Man kan sove i et rom som er laget helt av hard snø eller is.

Det er veldig kaldt, men man kan få varme soveposer, så man kan holde seg varm.

Alt inni hotellet, som senger og vegger, er laget av snø og is.

<https://www.enjoy.ly/no/tag=snohule-314894>

Her kan man besøke stedet eller bestille rom for å sove der.



Trugetur er når man går på snøen med store sko som heter truger, laget slik at man ikke synker ned i snøen. De gjør at det blir lettere å gå på dyp snø med dem.

Man kan bruke truger for å gå på tur i skogen eller i fjellet om vinteren hvis man vil.

<https://www.enjoy.ly/no/tag/trugetur>

Her finner man mange steder man kan drive med vinteridretter på den lenken.



Stargate – en julefortelling**Fakta om filmen:****Premiere:** 17. oktober.**Nasjonalitet:** Norge**Produksjonsår:** 2025**Aldersgrense:** 9 år.**Sjanger:** En dramafilm for hele familien.**Filmen varer:** 1 time og 31 minutter.**Regi:** Ida Sagmo Tvedte.**Skuespillere:** Jan Gunnar Røise, Shana Mathai, Suheib Ahmed, Bartek Kaminski, Luiza Idrizi, Anna D. Sverrirsdóttir, Staffan Göthe og Tevje Espeland.**Manus:** Ingvild H. Rishøi, Ida Sagmo Tvedte**Hovedpersoner** i filmen: En far som gjør sitt beste, en ansvarlig storesøster og en drømmende lillesøster.

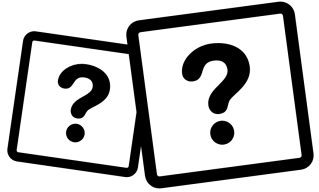
Ti år gamle Ronja bor i en blokk, men drømmer om en tømmerhytte i skogen. Når pappa får jobb som juletreselger i desember, fylles leiligheten endelig med duften av granbar. Men når fristelsene blir for store for pappa, må Ronja og storesøsteren Melissa ta over ansvaret. Gjennom utfordringene oppdager de at livet kan være både krevende og vakkert.

Stargate – en julefortelling er en varm og rørende historie om en fars kamp, søskenkjærighet og drømmer. Filmen handler om vennskap, samhold og julens magi.

Saken er skrevet med hjelp fra voki.no og Copilot



1. Hvor kommer tradisjonen med pyntede juletrær fra?
2. hvilket land begynte med juledekorationer?
3. Hvor ble den første julekalender vist på TV?
4. hvilken dag åpner skolen i januar 2026 etter juleferien?
5. Hvilken type tre danser vi rundt om i jula?



Fasit

1. Tyskland
2. Tyskland
3. Sverige
4. 05.01
5. Grantré



Steinerskolen er et alternativ til den offentlige skolen som trolig både du og jeg har gått på. På Steinerskolen har de en annen måte å undervise på. Skolen har en undervisning som er i balanse mellom teoretisk kunnskap ("hodet"), kunstneriske og sosiale aktiviteter ("hjertet") og praktiske ferdigheter.

Skolen har en egen læreplan som har kunstnerisk og praktisk tilnærming for å drive opplæring. De har få eller ingen lærebøker, og det viktigste er at skolebarna får mulighet til å velge selv hva og hvordan de vil gjøre sin skolegang.

Motivasjon er en nøkkel for at de skal få gjort sin skolehverdag bedre og mer lystbetont. Navnet er etter Rudolf Steiner sin antroposofi, som betyr «visdom om mennesket», og er en filosofisk og åndelig retning som Steiner grunnla.

Det er ikke karakterer på barneskolen - de har likevel en orientering til de foresatte om hvordan deres barn ligger an slik at det kan arbeides mer på de områder det behøves mer fokus på.



På Steinerskolen har de egne læreplaner i likhet med den læreplanen som den offentlige skolen følger. Målet med Steinerskolen er at deltakerne skal lære og vise omsorg for hverandre i en sunn utvikling. Skolen skal bidra til at elevene får mulighet til å utvikle seg, lære nye ting slik at de får utvikle ferdigheter innenfor fagene.

Jeg ble kjent med Steinerskolen gjennom mitt bekjentskap og samarbeid med en annen elev som gikk der på slutten av 90-tallet. Jeg var med i en gruppe som fikk låne skolen, til en billig penge, for å arrangere seminar der - noe vi var takknemlige for.

Kunstig Intelligens på Google kan fortelle om kjente personer som har gått på Steinerskolen og har fått sine første skoleår der.

Mange av oss har allerede det vi trenger i livene våre og kan betale for det som må og bør kjøpes inn. Selv om vi allerede har det som trengs så er det hyggelig å kunne gi en gave til andre - men hva gir man til andre som allerede har det meste?

En plan må legges for å kunne finne noe å gi og her er en liten tipsliste til gaver som kan passe for den som allerede har alt. Mine tips er å kunne gi en opplevelse eller noe som kan spises (her finnes det mye godt å kunne dele).

Hva med en invitasjon til å delta på en kinofilm eller konsert? Et annet tips er muligheten til å delta på kafebesøk gjerne med en gåtur i samme slengen - det kreves ofte mer av deg å gi en personlig gave som å delta på noe i fellesskap. Jeg vet at det arrangeres mange gode samtaler på Litteraturhuset (noen av de har en inngangsbillett) som ofte gir en opplevelse fremfor en fysisk gave.



Det viktigste er for mange å gi en gave som betyr noe og det å gi en opplevelse som man kan ha i fellesskap kan ofte være et godt alternativ til ting.

Dersom det bør kjøpes inn noe - hva med å finne noe brukt?

Har du hørt om Tachikawa-pedagogikk? Vi har brukt denne metoden over 20 år på skolen. Deltakerne har bedret fysisk funksjon.

Når personer har nedsatt fysisk funksjon pga. sykdom eller skader, spenner de ofte kroppen og musklene unødvendig. Dette kan føre til belastning, smerter og redusert fysisk funksjon.

Tachikawa-pedagogikk hjelper til å øke kroppsbevissthet og kjenne igjen kroppen. Deltakere lærer å redusere for høye muskelspenninger og bruke kroppen på en behagelig og hensiktsmessig måte. Jeg synes metoden er fin, fordi det er noe du kan lære og få til bedring selv.

Vi bruker lett berøring for å vise hvor musklene er. Dette er ikke massasje eller håndlegging, men det er for å øke kroppsbevissthet på de ulike kroppsdelene, blant annet ryggen, magen, hendene, føttene og halsen.

Men det er ikke alltid bra å bli tatt på av andre. Mange er følsomme, og noen kroppsdelene er private. Derfor må vi være forsiktig, fortelle hva vi gjør når vi praktiserer øvelser.



Øvelser med ryggen

Vil du prøve øvelsene? Jeg foreslår å begynne med ryggen, fordi vi puster med ryggen. Når vi åpner ryggen, kan vi puste bedre og slappe av.

Vi bruker lett berøring, ingen trykk. Det må være behagelig. Vi kan gjøre øvelser i stolen eller på matten. Pass på at du sitter godt eller ligger godt. For denne øvelsen trenger du en person som kan øve med deg. Personen som gjør øvelsen, kan godt sitte i stolen. Finn en god arbeidsstilling.

Bøy deg litt framover og ha gjerne myke puter på fanget som støtte.

1. Stryk varsomt og langsomt hele ryggen fra skulderen til korsryggen. Si hvor du stryker, for eksempel «skulder», «skulderblad», «midten av ryggen» og «nederst del av ryggen».

2. Legg den ene hånden på den ene siden av ryggen og plasser tommelen og pekefingeren langs ryggraden. Den andre plasseres litt høyere opp på baksiden av ribbena. Si «kjenner du mine hender? Prøv å åpne opp her.» La hendene på ryggen til personen du øver med begynner å puste med magen. Gjør det samme på den andre siden.

3. Stryk igjen hele ryggen fra skulderen til korsryggen og oppover.

**Du har kanskje mange spørsmål?
Snakk med Bitten og Mika.**

De fleste innvandrere har et behov for å lære seg språket vårt. Ved Oslo-skolen tilbys det et kurs som introduserer, bidrar og legger til rette for at de som har kommet hit, får lære seg norsk. De fleste som er innvandrere hit har et ønske om å lære seg vårt språk, blant annet slik at de kan snakke med innbyggerne på det norske språket. Språksenteret er et tilbud som har som sitt mål å kunne bidra til at språket kan læres og forstås best mulig.

Undervisningen er basert på grunnskolenivå først, der norsk er et mål som øves på for å læres bedre. Det starter på et enkelt nivå først. Deretter gis det videre undervisning på avansert nivå. Målet er at ved å lytte, lære og bruke språket, skal den enkelte deltaker bli flinkere til å kommunisere med hverandre på norsk og kunne gjøre seg forstått. De nye landsmenn har ulik kunnskap og erfaringer med det norske språket og hvordan de skal best mulig kunne lære seg språket - her kommer kunnskap og erfaringer inn for de som jobber på språkskolen.

Hva kan du lære ved språksenteret?

Når du starter på språksenteret vil du bli tatt inn til en introduksjonssamtale hvor det vil bli gjennomført en kartlegging for å se hva og hvordan undervisningen kan legges til rette. Deretter får du en plan for hvordan du kan lære deg best mulig fra de forutsetningene du har. Du vil få en skoleplass og et program som du bør følge for å få best mulig utbytte av kurset.

Hva kan du lære på språksenteret?

Her er en liste over¹⁴ hva som undervises i på språksenteret:

Målet er å få gjort undervisningen til et godt grunnlag for at deltakere skal få et grunnlag og veiledning for å lære seg språket bedre.

Undervisning
for deltakere

Kartleggni...
av deltakere

Kursing,
kompetanse
av kollegaer

Rådgivning

Kompetanse-
kartlegning

Språk-
opplæring

Du vil bli
tatt inn til
en samtale
med en
rådgiver

Det gis
tilbud om
tolk

Det følges
en plan for
hva og
hvilke typer
undervisni...
som vil bli
gitt

Deltakere
vil bli gitt
en plan for
hva de skal
lære og
hvordan
Det vil bli
gitt en plan
for hva,
hvordan og
hvilke mål
som er
satt



Båttur i Oslofjorden!

Med vanlig ruterbillett kan man ta båttur i Oslofjorden!

Båten går fra Aker brygge og stopper på ulike øyer. Om man ikke skal av på øyene tar hele turen 1 time. Øyhopping / båtcruise til en rimelig pris! :)

