

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen januar 2026

Hva er bra med Norge?
Les saken på side 17.



Godt nytt år!
Se bilder fra
jul på Nydalen
VO på side 20.

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

BOOK CREATOR



AvisN Januar 2026
Oslo VO Nydalen, AvisN

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

Et nytt år har begynt!

365 kalenderdager ligger
ubrukte foran oss.
Velkommen til 2026.
Vi vet ikke hva året bringer,
men vi vet det blir spennende.



Både med tanke på verdenssituasjonen og med Osloskolen, og på VO Nydalen. Vi skal tilpasse oss en ny økonomisk situasjon, og vi skal utarbeide en ny strategi. Det er mange spennende muligheter i dette.

I nyttårstalen sin for 2025 snakket kong Harald om at livet av og til brister for oss alle, men at det finnes håp, også i dette. Han sa: «Hver eneste dag står vi overfor valg der vi kan gjøre noe positivt for andre mennesker, og dermed også for oss selv og fellesskapet vårt.»

Dette er gode tanker å ta med inn i 2026, også. Vi kan hver dag ta små valg som bidrar positivt for andre og for oss selv. Det du gjør og sier er verdifullt, og kan bety mye for andre mennesker!

Godt nytt år alle sammen!

Om januar

Januar er den første måneden i året. Det er vinter i Norge, og det er ofte kaldt. Mange steder er det snø. Dagene er korte, men de blir lengre litt etter litt. Mange mennesker har nye mål i januar. De begynner kanskje å trene eller spise sunn mat. Januar er en fin tid for å starte noe nytt!



Kurs: Digitale verktøy

Våren 2026 holdes det kurs i ulike digitale verktøy og løsninger som er nyttige å bruke i hverdagen. Hvert kurs varer i 4 uker.

Januar: Digital struktur og organisering

Februar: Norsk 2 - Digitale verktøy for å lære norsk

Mars: hverdagsøkonomi

Du må melde deg på kursene. Det er mulig å melde seg på etter oppstart, hvis det er ledig plass. Snakk med læreren din eller biblioteket for å melde deg på. Vi tilpasser kursene til deltakernes nivå.

Tidspunkt: onsdager, kl. 10.30-12.00.

Sted: Biblioteket, 1. etasje



Les mer på skolens nettside ved å scanne QR-koden.

Vintersolverv er en mørk start mot lysere tider.

Det er en dagen i året hvor natten er lengst og dagen er kortest.

Datoen er søndag 21. desember 2025, når mørket snur og lyset sier: "Hei jeg er her nå."

Mange ser på vintersolverv som starten på at sola kommer endelig frem.



Alexander Sørloth

Han hadde bursdag 5 desember, ble 30 år.
Han spiller for Atletico Madrid og på norske landslaget.
Han er spiss med Håland.
Han fikk sin tippeliga-debut i 2013.
Han har spilt for Villareal, Trabzonspor, Crystal Palace, Bodø/Glimt og Rosenborg.
Han er sønn av Gøran Sørloth, som også var fotballspiller. Han var med på laget som spilte i fotball-VM i USA i 1994.

Alexander Aamodt Kilde

Alexander Aamodt Kilde har gjort comeback etter skade. Han er 33 år født september 1992. Han er fra Bærum. Han vant sammenlagt verdenscupen 19/20, under vm i alpint 2023 tok han vm sølv. Han kjører for Lommedalen idrettslag.

Kathrine Lunde

Kathrine Lunde gir seg etter vm. Hun har spilt mange mesterskap, er 45 år, født i 1980. Hun har tolv gull, 5 sølv og 3 bronse i internasjonale mesterskap. Hun spiller for serbiske zen carvia. Hun er mestvinnende kvinnelige håndballspiller.

Hva kan en skritteller gi deg av informasjon?

Fakta: En skritteller er en måte som teller hvor mange steg du har i løpet av et tidsintervall. Den kan vise hvor langt du har beveget deg, og hvor mange skritt det er.

Du har kanskje allerede en skritteller

Mange av oss har en skritteller på vår mobil når vi er i bevegelse og der kan man lese av hvor langt du har beveget deg. For noen er dette et mål de setter seg å nå i løpet av dagen, mens andre har det mer som en kuriositet for å se sitt bevegelsesmønster. Her følger noen tips til deg som vil bruke en teller for å kjenne tilfredshet for din bevegelse.

Hva kan en teller vise deg?

For noen kan det virke som en motivator for å se at du har nådd det målet du selv har satt deg for bevegelse på en dag. Klarer du det oppsatte målet eller bør du legge inn en annen plan for å nå ditt mål?

En artikkel på NRK sier at de som er i dårligere form også vil få en ekstra motivasjon til å bevege seg mer om man bruker en skritteller for å måle sitt aktivitetsnivå. Det er din egen motivasjon som vil få et pådytt forteller artikkelen "Alt du bør vite om skrittellere" hentet fra NRK.

Hva sier myndighetene om anbefaling?

Myndighetene har noen anbefalinger som kan være nyttige å ha med seg når det listes opp tall og mål for vår bevegelse. På Helsedirektoratet skriver de en artikkel om anbefalt avstand for fysisk form: "Voksne bør hver uke være fysisk aktive i minst 2,5 til 3 timer med moderat intensitet, minst 1 time og 15 minutter til 2,5 timer med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet."

Mange av oss vil instinktivt velge den korteste veien mellom A og B, selv om det ikke er like fornuftig om du vil få opp antall skritt. Her er noen tips til å få opp antall fotsteg:

- Hva med å gå av bussen noen stasjoner i forkant av ditt mål?
- Dropp heisen og ta heller trappen
- Gå omveier som gir lenger avstand fremfor rett-frem gange
- Husk at litt aktivitet og bevegelse er bedre enn ingen
- Mange har målt avstand for eksempel på en klokke, mens andre måler pulsen på bevegelsene for å vise for seg selv at man har nådd sitt mål
- Kanskje du selv har noen tips?

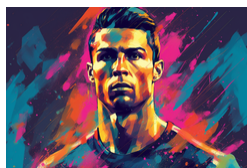
Hva vil skje fremover når det meste blir tilrettelagt for at vi trenger å bevege oss minst mulig - selv om mange treningsstudioer har lagt til rette for at vi skal bruke aktivitetene til å bevege oss mer.



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

Eusébio – En legendarisk fotballspiller fra 1960- og 1970-tallet. Han er en av de største portugisiske fotballspillerne gjennom tidene.

Cristiano Ronaldo – En verdenskjent fotballspiller og regnes som en av de beste i fotballhistorien.

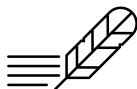


Amália Rodrigues – Den største fado-sangeren i Portugals historie. Hun var en av de viktigste fado-musikerne, og i Lisboa finnes det hus og minnesteder som hedrer henne.



Mariza – En moderne fado-sanger som er kjent internasjonalt.

Fernando Pessoa – En av Portugals mest berømte forfattere og poeter. I Lisboa finnes det et museum som forteller historien om hans liv og arbeid.



Paula Rego – En verdenskjent billedkunstner. Hun var en av verdens mest anerkjente kunstnere, og hennes kunst kan sees på museer i Lisboa og andre steder i verden.



Portugal har mange kjente personer, ikke bare de som er nevnt her.

DEN 23. OKTOBER VAR JEG PÅ FRAM MUSEET.
PÅ MUSEET SÅ JEG BÅTEN ROALD
AMUNDSEN VAR PÅ.

FRIDTJOF NANSEN STØTTET AMUNDSEN OG
BIDRO MED LITT PENGER TIL BÅTEN.
BÅTEN HET GJØD.



Den 6. november var
jeg på naturhistorisk museum.
På museet så jeg utstilling av mange dyr
i hvert bygg.
Jeg besøkte naturhistorisk museum fra første
til tredje etasje på to torsdager.
På naturhistorisk museum er det
mange utstillinger.
Det var en kul og hyggelig tur.
Det kuleste var dinosaur og meteoritt.

Kunstig intelligens er nyttig i språkopplæring



Mange av oss har hørt om hva kunstig intelligens (KI) er for noe, og at vi oppfordres til å bruke det i undervisningen. KI kan være et nyttig verktøy i arbeidet med å skrive bedre tekster, foreslå endringer i tekst og bidra til at vi skriver bedre for å gjøre oss forstått.

Vi kan få hjelp til å rette opp setninger, sammenhenger og flyt i teksten vår, og det er mange fordeler med å skrive enklere og mer korrekte tekster for å få frem våre meninger. Selv om KI kan være en god samarbeidspartner, er det viktig at vi følger med og tar våre egne valg for hvordan teksten vil bli formidlet.

Hva kan KI hjelpe deg med?

Vi kan lese artikler på norske utdanningsinstitusjoner om forskjellige temaer som handler om kunstig intelligens.

Et språk bot kan hjelpe deg med:

- Lese igjennom teksten din og foreslå forbedringer
- Endre teksten så den henger bedre sammen

VOKI (voki.no) står for Voksenopplæring i kunstig intelligens og brukes til:

- Å lære norsk
- Har flerspråklige verktøy
- Gjøre det enklere å rette opp språklige feil
- Utviklingen av programmet har vært vanskelig å finansiere, siden det ikke finnes noen skole eller organisasjon i bakgrunnen som kan dekke kostnadene

NAFO står for Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring og brukes til:

- Språkopplæring for barn, ungdom og voksne
- Støtte flere språk
- Språk boten kan også tolke bilder

Hvilke fordeler har kunstig intelligens, og hva kan den lure oss til å godta – uten at vi lærer noe mer om hva som skjer bak fasaden med vår kritiske sans?

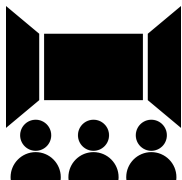
Kunstig intelligens forklarer hva KI er:

"Kunstig intelligens (KI), eller AI som det også kalles (på engelsk), handler rett og slett om å gi datamaskiner evnen til å "tenke" og "lære" på en måte som ligner på mennesker. Det er som å lære en robot å gjøre ting mennesker gjør, ved hjelp av dataprogrammer."

Jeg husker fra mine ungdomsår at jeg så filmen Hackers omtrent på 1997–98-tallet og fikk inspirasjon til å lære meg mer om hva data og programmering kunne brukes til. Evnen til å utvikle nye verktøy for å gjøre vår hverdag bedre og forenklet med datamaskiner var noe jeg ønsket å lære meg mer om i utdanningen. Samtidig var det også en film jeg husker med navnet Hackers, hvor de kunne bruke systemet til å gjøre endringer på virkeligheten vi mennesker har rundt oss – og som vi har blitt en del av.

Denne teksten er blitt rettet og veiledet av KI ;)





2026 ser ut til å bli et spennende år for filmelskere, med flere etterlengtede storfilmer på vei til kino. Her er noen av høydepunktene:

Billie Eilish – Hit Me Hard and Soft Tour (3D)

Denne unike konsertfilmen, regissert i 3D av James Cameron og Billie Eilish, gir fansen en spektakulær opplevelse fra hennes verdensturné. Filmen har premiere 18. mars 2026.

Jumpers

Pixar presenterer *Jumpers*, en animert actionkomedie hvor Mabel oppdager en måte å overføre menneskelig bevissthet til mekaniske dyr. Denne spennende filmen lover både humor og action.

Christy

David Michôd regisserer denne biografiske filmen om kvinneboksing-legenden Christy Martin, med Sydney Sweeney i hovedrollen. Filmen lanseres på kino våren 2026.

The Super Mario Galaxy Movie

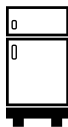
Nintendo og Illumination samarbeider igjen med en ny animert film basert på Mario-universet. Dette eventyret kommer på kino 3. april 2026.

Michael

En biografisk film om popkongen Michael Jackson får sin premiere våren 2026. Jaafar Jeremiah Jackson, Michael Jacksons nevø, debutterer som skuespiller i hovedrollen.



- Spis mat du allerede har i kjøleskapet, fryseren, skuffer og skap før du kjøper ny mat.



- Bruk mindre engangsting, som plastposer, engangskopper og servietter.



- Tenk deg om før du kjøper noe nytt.



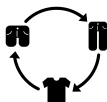
- La bilen stå hvis du kan gå eller ta kollektiv transport.



- Besøk bruktbutikker for å finne fine ting.



- Bytt klær og andre ting med venner og familie.



- Reparer ting i stedet for å kaste dem.



- Bruk handlenett når du handler.



- Slå av lyset på rom der du ikke er.



Spansk mat

Jeg skriver om spansk mat fordi jeg har bodd der.



Tapas er en spansk tradisjon med små varierte retter som serveres for å dele med andre før eller etter middag, mens norske tradisjoner er preget av større og separate hovedretter. Tapas kan være både snacks, koldtbord eller hovedrett.



For eksempel er spansk omelett, på spansk kalt tortilla de patatas, en rett som kan inneholde egg, poteter, løk, spinat, bacon eller annet.

Spanske kjøttboller, som på spansk kalles albóndigas, serveres ofte med tomatsaus. Andre eksempler er spansk ost som manchego, iberico og queso de cabra, patatas bravas som lages av poteter, spicy tomatsaus og ofte alioli, og pintxos som består av baguette med omelett, manchego, serrano-skinke, grillet paprika eller hva som helst. Empanadillas er halvmåneformede med fyll av kjøtt, fisk (tunfisk eller torsk), ost og grønnsaker (som løk eller tomat).

Mine anbefalinger er at dere smaker på spansk mat hvis dere reiser dit. Jeg anbefaler spesielt å prøve patatas bravas, som er en del av tapas, og osten manchego. Til frokost anbefaler jeg churros med sjokolade og pan con tomate. Til dessert foreslår jeg at dere smaker på vaniljepuddingen (natillas) og rispuddingen (arroz con leche).



Når det gjelder frokost i Spania, er det vanlig å spise to typer mat. Først kommer churros med varm sjokolade i en kopp, eller pan con tomate, ristet brødskeive med olivenolje og revet tomat, ofte servert med appelsinjus.

Til dessert i Spania finner vi crema catalana, flan, vaniljepuddingen som på spansk kalles natillas, rispuddingen som er arroz con leche og serveres varm, og mandelkaken som heter tarta de Santiago.

1. Verdens høyeste skrik er like høy som en sirene på 116,8 desibel eller 129 desibel.
2. Gaffelen ble oppfunnet før kniven.
3. Barn i Norge begynner på skolen det året de fyller 5 år.
4. Tusenbein har alltid 1000 bein.
5. Blodnebbvever er den mest tallrike ville fuglearten på jorden.
6. Kua har fem mager.
7. Oslo var den første byen i Norge som fikk elektriske gatelys.
8. Grisens dag er 30. februar.
9. Årets første grilldag er 2. lørdag i mai.
10. Curacao er et land.



Fasit

1. Fakta
2. Fleip.
3. Fleip, de begynner det året de fyller 6 år.
4. Fleip
5. Fakta
6. Fleip (kua har fire mager, vom, nettmage, bladmager og løpen)
7. Fleip, Hammerfest var den første.
8. Fleip (det er den 17. januar)
9. Fakta
10. Fakta

Hva er det beste med Norge? Hva gjør Norge til Norge? Disse tingene snakket vi om en torsdag i Aktiv Læring gruppen. Det var en interessant samtale med mange forskjellige meninger og de bestemte seg derfor for å gjøre litt forskning på temaet. Deltakerne spurte 14 personer på skolen hvilke tre ting de synes var best med Norge. Deretter lagde vi en ordsky av svarene, de største ordene er sagt flest ganger.



Fylt paprika: Stian deler oppskrift



Ingredienser

- 20 stk paprika
- 1,2kg kjøttdeig
- 2 kopper ris
- 1,6 kg tomater
- 4 stk løk
- 4 stk gulrot
- 4 stk hvitløk

Slik gjør du:

1. Rens paprika, skjær toppen på paprikaene og fjern frøene.
2. Kok ris til den er nesten ferdig og avkjøl.
3. Kok paprika i 10 minutter. De blir mykere og lettere å jobbe med.
4. Ta ut paprika og avkjøl.
5. Fjern huden på tomatene og lag tomatpure i blender (stavmikser).
6. Finhakk løk og stek i panne med olje. Riv gulrot og tilsett løken og la alt surre til løk og gulrot blir modne. Hell i tomatpure og stek i 5 minutter. Tilsett finhakket hvitløk.
7. Bland ris med kjøttdeig, smak til med salt og pepper, tilsett krydder og 1/2 kopp tomatblandingen.
8. Rør farsen godt.
9. Fyll hver paprika med farsen.
10. Sett paprika i dyp bolle/bakk.
11. Tilsett resten av tomatblandingen. Kok opp 2-4 liter vann og tilsett salt. Hell i vannet og la paprika surre i 30-40 minutter.
12. Serveres med ristet brød, rømme eller sausen paprikaen var laget i.

Forskning viser nedadgående tro på fremtiden blant de unge.

Ved å lese på en undersøkelse gjort av Folkehelseinstituttet (FHI) viser det at det er en økende mistro til fremtiden for de yngre. Krav, forventninger og idealer har vist seg å ikke strekke. Levekårs utfordringer fører til at personer med dårlig økonomi, arbeidsledighet, uførhet eller helseproblemer har betydelig høyere risiko for å oppleve lav livskvalitet.

Flere av de intervjuede har vist til at det er nedadgående trend for de unge, mens de eldre ikke har hatt noen merkbar nedgang - spesielt de over 60 år har ingen forandring viser FHI til på sine nettsider.



Mange av oss husker den positive holdningen som mange unge mennesker har hatt tidligere. De unge hadde tidligere en god plan for hva de vil gjøre, hvem de vil tilbringe sin tid sammen med, hva de vil oppnå og hvordan livet vil utfolde seg.

Hva kan gi god livskvalitet?

Det er stor forskjell på hva som gir god livskvalitet. Det kan være alt fra: familie, venner, interesser, jobb, aktiviteter, selvstendighet. Sett deg realistiske mål og husk på at det er forskjellige krav hver og en av oss setter oss. Du har som beboer i Norge mange muligheter til å finne noe som kan gi deg gode opplevelser og erfaringer - selv om det kan virke tungt å finne motivasjon. Og husk; Den som har gitt opp har tapt.

Jul på Nydalen Voksenopplæring!

