

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen juni 2017

Og vinneren av fotokonkurransen er:

se flere bilder på side 5



  L-M Frivik.

Kaffelykke

side 3 og 4

Insekthotell

side 10

Soldater i Nydalen

side 16

AvisN

AvisN er avisen for Oslo Voksenopplæring Nydalen. Den kommer ut hver måned. AvisN er gratis. Redaksjonen består av elever og lærere ved senteret. Oslo Voksenopplæring Nydalen gir skoletilbud til voksne elever som har ulike lærevansker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Det er over 500 elever ved senteret, alle er deltids elever. Senteret har 60 ansatte. Det er undervisning ved senteret fra 9.00 om morgenen til 20.30 om kvelden. **Oslo Voksenopplæring Nydalen, Nydalsveien 38, Oslo, tlf 23 39 39 00**
E-post til AvisN: heidi.kristoffersen@osloskolen.no
Blogg-AvisN: <https://avisn.wordpress.com/>

Juni

JUNI

Ma	Ti	On	To	Fr	La	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Helligdager, merkedager og skoleferie:

Søndag 4.juni: 1.pinsedag

Mandag 5.juni: 2. pinsedag.

Fredag 23 juni: Sankthansaften

Lørdag 24.juni: St. Hans

Siste skoledag før ferien: fredag 23. juni.

Første skoledag etter ferien: fredag 18.august.

Over hele Norge blir Sankthansaften feiret med store kraftige bål. Feiringa knyttes til midtsommer og sommersolhverv.

Sankthansmaten er: Grillmat, norske jordbær, rømmegrøt og lefse med smør og sukker.

Starten av skoleferie, sol, regn, bading utendørs, hagearbeid, sykling, sommermat som kokt laksemiddag med jordbær og vaniljeis til dessert.

Astrid O J

Gjenglemte skatter.....

av Astrid og Elin

....**mye klær til all slags vær** .

Gjennom året har det blitt glemt igjen mange ting her på skolen. Vi ønsker at alle ting finner sin rettmessige eier. Kanskje du også vil få deg en positiv overraskelse –oi den hadde jeg glemt at jeg hadde. Tingene er lagt i en rød kurv som står framme i resepsjonen til 23 juni.



Denne pungen ble funnet på toalett-rommet i 4.etasje tirsdag 2.mai 2017. Hvis noen kan gi ytterligere informasjon om innholdet i den og at noen virkelig kan konstatere at det er denne personens pung, kan den hentes i resepsjonen.



Månedens miljøtips



Miljøtips i hverdagen

- **Ikke kjøp ting du ikke trenger**
- **Velg produkter med lang levetid og lavt energiforbruk.**
- **Skru av elektriske apparater du ikke benytter.**
- **Unngå unødvendig emballasje og engangsprodukter. Bruk plastposer flere ganger. Bruk handlenett.**

Astrid O J

Rektor har ordet

Junimåned og sommer i sikte. Takk til alle som har bidratt med stoff og bilder til den flotte skoleavisen vår gjennom hele skoleåret. Vi ser frem til nye utgaver av AvisN til høsten. I ledergruppa har vi jobbet med planer for neste skoleår og hatt mange lærere på intervjuer for neste skoleår. Det kommer tre nye spesialpedagoger/logopedier fordi noen av de ansatte slutter eller går av med pensjon.

Som vanlig har vi en hel uke med avslutninger der deltakere får avslutningsbevis og har fremføringer og diverse aktiviteter. Det er fra tirsdag 13. juni til og med tirsdag 20. juni. Serveringen er jordbær og is. Alle er velkommen!

Siste skoledag er fredag 23. juni. Skolestart er fredag 18. august. En riktig god sommer ønskes dere alle!

Vigdis Bratfoss, rektor

Kaffelykke er åpnet i Oslo

På Grünerløkka er det åpnet et kaffested som har arbeidstrening som en del av bedriftens virksomhet. Det ble åpnet i 2012, og sier selv at det er billige priser på varene de selger i kafeen.

Både kaffe & te med rundstykker og skiver selges på kafeen som blir drevet av Oslo kommune og bydel Grünerløkka. Her har det bidratt til at flere ungdommer har fått mulighet til å få trening i arbeidslivet.

Arbeidstrening er en del av konseptet for gruppen som driver stedet og de som er engasjert i kafeen kommer fra personer som har falt ut fra skolen, sliter med rus eller trenger hjelp for å komme seg inn i arbeidslivet.

Ungdommene som er i arbeidspraksis i kafeen er mellom 18 til 25 år og støttes av tiltak fra NAV.

Vi fikk mulighet til å stille spørsmål til daglig leder Peter Nielsen som vi traff der på vårt besøk etter å ha tatt en kaffe først i rolige omgivelser.

Hvordan er det her på kafeen?

Stedet drives av Norsk Arbeidsavklaring og Velferd (NAV) og Oslo kommune.

De har arbeidstrening for unge mennesker, og har noen ansatte for å drive/organisere stedet med innkjøp og drift.

Hvordan er besøket?

Stedet er godt besøkt til tross for at det er flere kafeer rundt i området. De har egenlaget mat som serveres der.

Hva selger de mest av?

Det er hovedsakelig kaffe og servering av den egenlagede maten.



Vi takket for samtalen. Dette er et sted jeg gjerne kunne besøke igjen.

Kaffelykke er åpent alle dager mellom 8-15 og de ligger på Dælenenggata 37A, på hjørnet av Københavngata på Grünerløkka/Carl Berners Plass.

<https://www.vartoslo.no/kaffelykke-ser-ut-som-en-helt-vanlig-hipsterkafe-pa-grunerlokka-men-er-helkommunal/>

Bjørn S

Takk for i år!

Sommeren er her og AvisN takker for dette året!

Det er nå siste AvisN for dette året og vi takker for at dere har lest og kommet med tilbakemeldinger til skrivningen, fotograferingen og innholdet i skoleavisen. Vi skriver for å få trening i å uttrykke oss riktig og øver på å skrive sammenhengende og korrekt tekst, noe vi har fått muligheten til gjennom vårt arbeid med skoleavisen.

Sakene som står i avisen har vært mye hva som fanger vår interesse. Vi er en gruppe per nå 5 elever, som har bidratt til skrivningen til denne avisen.

Med oss på laget har vi hatt to lærere, Heidi og Vegard som har samlet informasjon og satt oss i gang med oppgavene. Vi har vært, per min definisjon, heldige ved å ha to lærere som har hjulpet oss med skrivningen og struktureringen av innholdet.

Ønsker alle våre lesere en god sommer!

Bjørn Samdal, på vegne av redaksjonen i AvisN



Mer om kaffe

Kaffe er en varm drikk med koffein. Både skallet og kaffefrukten blir fjernet før kaffebønne blir malt opp. Kaffebønner vokser på kaffetrær. Før de blir plukket blir de nøye inspisert og gjennomgått. Veldig mye kaffe kommer fra Colombia og andre sør amerikanske land. Her har de egne kaffeplantasjer. Der folk jobber hele dagen med å plukke og male kaffebønner.

Lukten av nytraktet kaffe om morgningen kan være himmelsk. Kaffe har en brun svart farge når den er ferdig laget. Trodde du det bare fantes en type kaffe så tok du feil. Det finnes over 101000 hvis av kaffetyper du kan få eller som noen kan lage til deg. Med forskjellige typer styrke og koffein innhold.

Herman Friele er en kjent kaffe mann ja han har til og med sin egen lille kaffe fabrikk.. han sier selv at han drikker kaffe hele dagen. På reklamen for kaffen hans sier han selv at – jeg drikker en for å våkne en for å komme meg og en for å kose meg, kjenner meg igjen i aktorat den beskrivelsen for jeg er også en av de som kan drikke kaffe hele dagen.

Mange kan ikke drikke kaffe etter klokken 18.00 eller 20.00 for da får de ikke sove, men det er ikke bra med alt for mye kaffe heller. Det er ikke sunt. Hvor mye kaffe du drikker kan ha noe med hvor mye koffein du er vant til å drikke.

Trenger du noe tilbehør til kaffen din er det ofte godt med en mørk sjokolade.



Vil du ha en idiotsikker kaffetype kaffe så drikk koffeinfri. Eller hvis du ikke har behov for å bli spinnvill Jeg drikker mest Espresso det er en sterk svart kaffe som ofte serveres i en liten og gjennomsliktig kopp. Dette er en av de sterkeste kaffetyperne. Du får denne typen kaffe i små kapsler som går fra styrke 3 til styrke 11, de to sterkeste kaffetyperne er espresso og americano.

En person som lager denne typen kaffe heter en barista Det fins mange kafeer som også serverer kaffetyper som latte, mokka og mange andre typer kaffe.

Latte er en type kaffe med mindre kaffe enn melk dipending om hvor mye kaffe du har i din latte. Bestiller du en dobbel for du dobbelt så mye kaffe som du gjør når du bestiller en enkel shot. Mokka er en type kaffe som inneholder sjokolade, i dette tilfellet er det også slik at hvis du bestiller en dobbel mokka for du mer kaffe en hvis du bestiller en enkel shot. Men drikker du for mye kaffe kan du fort merke et placeboeffekt dette betyr at du ikke for noe utbytte av det eller at det har en negativ virkning på deg, altså at du bare blir mer og mer trøtt jo mer kaffe du drikker. Det fins mange forskjellige kaffe de pynter kaffen med og enten lage en blomst et hjerte eller et blad på toppen. Disse lages av melkeskummet som legges på toppen. Mange baristaer og mennesker som jobber på kafé er flinke til å utføre denne typen kunst. Er man barista har man en spesiell type utdanning innenfor kaffefaget.



For mange er den viktigste koppen den første, denne blir ofte drukket tidlig om morgningen. For noen er det nok bare med en kopp kaffe mens andre kan drikke kaffe hele dagen uten at det gjør noe særlig fra eller til.

Kaffen fra Columbia og Brasil er sannsynligvis sterkere enn det vår kaffe er. Dette er fordi konsentratet i kaffen fra land som dette er større og sterkere.

Det nyeste på funnet til de som finner opp nye typer kaffe er frapper. Dette er en type iskaffe bare med synlige isbiter oppe i kaffen. Kaffe blir ofte kalt det sorte gull og er nødvendig for mange tidlig om morgningen som sagt har alle noe de er avhengig av.

Fotokonkurransen

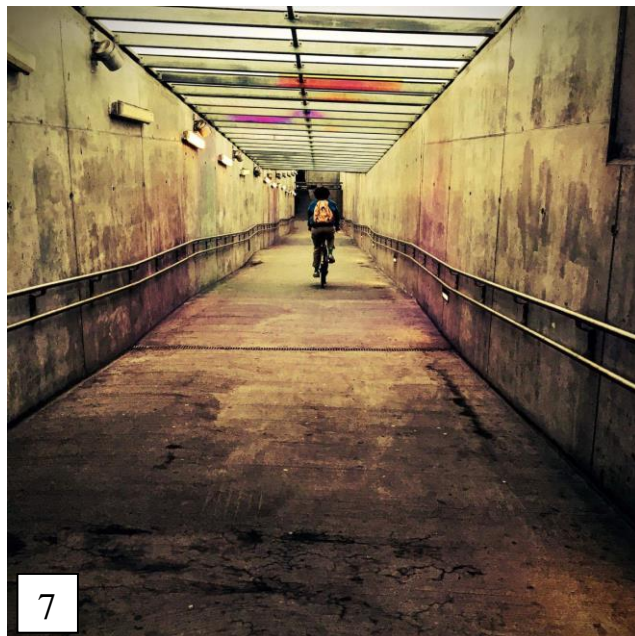
Vi fikk inn 32 bidrag til fotokonkurransen vår. Tema var MAI. Her ser du noen av bildene. Alle bildene ser du på bloggen: <https://avisn.wordpress.com/2017/06/02/alle-bildene-til-fotokonkurransen-i-mai/>

Vinnerbildet, som du ser på førstesiden, er sendt inn av Lena-Maria Frivik. Gratulerer, Lena!



Disse bildene er sendt inn av

- 1 Svein-Arne Skuggen
- 2 Svein-Arne Skuggen
- 3 Winnie Meyer
- 4 Svein-Arne Skuggen
- 5 Elin Bernatek
- 6 Lena Maria Frivik
- 7 Caroline Endresen



Espens epistler

Fantasi

Fantasien har ufortjent fått et ganske dårlig rykte.

Det er synd!

Virkeligheten er bare et øyeblikks blaff i forbifarten, mens

fantasien er de lange linjer, planlegging og utholdenhet.

Smartere Oslo

Hva er et smartere Oslo for deg? Spør plakaten om dagen.

Spør du meg?

Et ikke fullt så hipt og smart Oslo, et litt treigere og mer enfoldig Oslo ville vært smart.

Salige er som kjent de enfoldige, for de skal arve jorden.

Norsk hindu

Der er mye sært i gamle Norge i 2017.

Mye uforløst og rart som har sneket seg inn med moderniteten.

I går traff jeg en vaskeekte norsk hindu, etnisk fra kampen, som ville lære meg å bli inder som ham.

Tenkte jeg det ikke

Religion og nasjonalitet er å få kjøpt i butikken?

Jeg trodde sånt var medfødt.

Nei du kan bli det ved tankens kraft.

Det indre kontor

Jeg hadde engang en psykiater, la oss kalle ham Dr Dings.

Dr Dings hadde det så rotet på sitt kontor (les: sitt indre kontor) at han knapt fikk øye på meg blant papirer og remedier.

Det førte jo også til at da han skulle behandle meg tok han feil og behandlet en helt annen.

Oslo 2017

Hvor hadde vi vært uten hasjrøykende og pillespisende idoler, statsmenn og ideologer..

Uten statsledere og rockestjerner som kanskje gjorde litt mer enn å inhalere.

Jeg bare spør.

Antagelig på et langt mer trivelig sted. Et roligere, fredeligere, og langt mer normalt liv. Uten presidenter og parlamentarikere med rare og farlige ideer. Reklamefolk og filmskapere ville kanskje ikke bombardert oss med speisa bilder og rare effekter. Musikerne hadde kunnet pleie hjernedøden sin for seg selv og ikke følt seg tvunget til å bekjentgjøre sine moralske sidestapp for all verden.

Da ville vi hatt en bra verden!

Nytt fra dyreriket

Hoolocken

Hoolocken er en gibbon. En litt spesiell gibbon. En østape kalles det og litt av en enstøing. Den lever i India, og der har den det godt, selv om der ikke er så mange av den lenger. Når hoolocken blir opphisset blåser den opp kinnene. I hvert fall gjør hannen det. Selv om jeg liker hoolocker, så er den langt i fra min favorittgibbon. Men det kan kanskje bli din. Her er et bilde av en hoolock.

Neste gang Spermasetthvalen. ☺

Esp



Nye sedler

Helt nye 100- og 200-lapper i omløp fra 30. mai 2017.

- Disse sedlene skal være de sikreste som noen gang er laget i Norge, skriver DnB.
- Alle sedlene har motiv fra havet.
- Sedlene inneholder mange sikkerhetslementer, og man skal både se og føle at en seddel er ekte.
- Som vanlig er det vannmerke i sedlene. Det er også sikkerhetstråd som vi kjenner fra før.
- I tillegg er det blitt lagt inn en ankerkjetting som ser ut som den beveger seg hvis du vipper den fra side til side og en ring som flyter i et fargespill nede til venstre.



De gamle 100- og 200-lappene vil fortsatt kunne brukes parallelt med de nye fram til 30.mai 2018.

I høst er det planlagt en ny 500-lapp, og høsten 2018 kommer den nye 50-lappen. I 2019 kommer det ny 1000-lapp.

Astrid O J



Wenche på biblioteket minner om:

Husk å returnere bøkene, filmene og spillene du har lånt i biblioteket før sommerferien begynner.

Siste skoledag er St. Hansaften, fredag 23. juni 2017.



Sommeravslutninger

Fra tirsdag 13. juni til og med tirsdag 20. juni er det sommeravslutninger i kantina. Det blir underholdning, overrekkelse av opplæringsbevis til de som slutter her, og kaffe, is og jordbær.

Bilder fra alle dagene blir lagt ut på bloggen <https://avisn.wordpress.com/>

Månedens musikk v/Esp

Madness ler ikke så rungende lenger

Madness ler ikke så rungende og høyrøstet lenger .Og da blir de vel heller ikke lagt merke til. Men her er litt av hvert å trekke på smilehullene av også på deres nyeste plate You can't touch us now .

Ellers er det den samme redselen for å bli tatt på alvor som preger engelskmennene, med de dobbelte bunner og den snertne formulering. Alvor forkledd som "Nutty boys". Men ikke her, De smører liksom for tynt på for at det skal bli morsomt og for tjukt til å bli tatt alvorlig. Det blir for hverdagslige ting å mene noe om det hele, Og streng tatt for tafatt å anmelde også. Hvis en ikke da går for å nevne det fengende dansbare og melodiose, som er til stede også denne gangen i fullt mon.

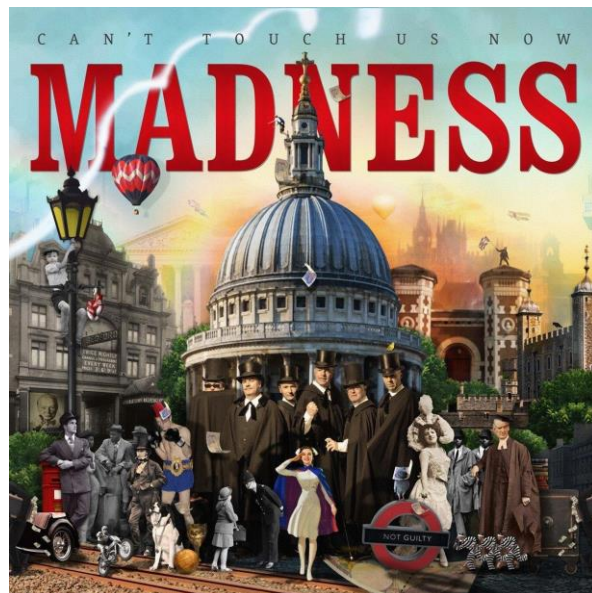
Platen er sikkert ypperlig som festmusikk, og selvsagt et og annet sorgmuntert slipper vel også igjennom. Suggs og co er nemlig lei av å være "nutters" Altså "gærninger". Men inntrykket har festnet seg at med Madness da skal vi ha det rasende moro. Når da munterheten uteblir faller litt av bunnen ut av prosjektet.

Til slutt; Coveret er fint.

En parafrase over Stg. Pepper, med alvorstunge Madness i floss og frakk i forgrunnen, og all verdens tildragelser i bakgrunnen.

Godt tenkt, men som sagt de når ikke helt frem :

You cant touch them now



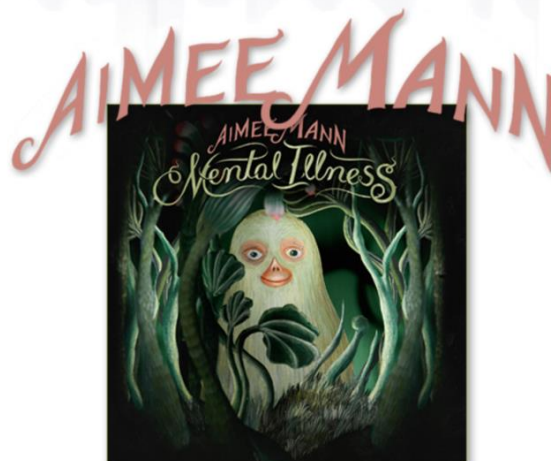
Ny Aimee Mann: Mental Illness

Nok en animert artist har sluppet inn, denne gang en kvinne : Aimee Mann. Det er det det amerikanske helst byr oss, et glimt inn i det utlevde, det dekadente: Mental Illness . Hvordan man skal takle verden , uten å ta skade på sin sjel.

Mental Illness er muligens et dykk i det flyktige, det som er igjen etter "sammenbruddet" Utenfor og innenfor det syke.

Aimee Mann synger uten patos, uten store ord, men tekstene er smygende og lavmælte om oppbrudd, sammenbrudd, nedtur, feil og mangler, depresjon og litt hallusinasjon. Små noveller og hun gir oss mye fint sett, å tenke på med ordveven sin. Bakteppet er dystert og nattsvart, det er Amerika og vesten. Det er 2017 og vår tid., men det er selvsagt også alle tider og kan hende alle steder.

Jeg har fulgt denne amerikanske jenta siden en god stund tilbake. Hennes dvelende og halvt mumlende sopran har blitt et bakteppe for meg siden midten av 90-tallet, men hennes musikalske historie går lenger tilbake. Til punken og 80-tallet og bandet Till Tuesday. Det var allikevel først som soloartist på 90-tallet hun fikk sin blomstring. Gode tekster om enn ikke alltid like klare, og gode melodier til å synges med på.



Månedens musikk v/Esp



13 år siden sist- Ny Procol Harum

Det har alltid vært noe traust og kanskje litt sidrumpet over musikken til Procol Harum. Noe spenstig over det tekstlige. Keith Reid som sto for det sistnevnte, døde for ikke lenge siden, så på denne flunkende nye platen er han erstattet av en annen flyvedyktig lyriker med lang fartstid i rocken ; Pete Brown, kjent fra samarbeid med blant annet Jack Bruce og Graham Bond. Ja altså ny plate Novum fra Procol Harum, 13 år er det visst siden sist. Sannelig på tide vil noen si. Er det liv i dem ennå? Vil andre si.

Treer på terningen i engelske musikkblader så hva kan vi vente oss, tenkte jeg. Ingen Whiter shade of pale, Hombug eller Salty dog, men ,og det får vi også , mye traust samspill med piano, orgel og godt komp, fra noen gamle og noen ikke fullt så gamle herrer.

Jeg har ventet litt med å sette den i spilleren, der var så mye å fordøye denne måneden, ny Ray Davies, ny Russ og Dave Davies, ny Father John Misty som jo er alles favoritt om dagen .(Eller var det forrige året, tiden flyr jo så fort) og ny av sannsigeren Robyn Hichcock.

Men tilbake til Procol Harum. En plate som er oftere i spilleren min enn noen ville håpe er den første Procol Harum., den med Conqisadore. En remastret og bonusbestrødd utgave fra noen år tilbake. Denne gir oss den virkelige Procol Harum vibben med en aning touch av psykedelia og 1967. Blant bonussporene er også Whiter shade of pale og min "all time favorite" Homburg. Dessuten et stykke, først og fremst ment for italienske lyttere, da det synges på italiensk. Bonussporene er etter sigene plukket ut av selveste Gary Brooker: sang melodi og piano.

Jeg har vært så heldig å oppleve Procol Harum to ganger i deres glansperiode. I 1972 og 74, Ragnarock i Holmenkollen og Crystal Palace Bowl i Sør London., begge konsertene på festivaler. Mye derfor var det en glede for meg at de spiller fortsatt. Ny plate, kanskje det blir deres siste men en skal aldri si aldri. Og et ganske gledelig gjenhør, en femmer fra meg.

Procol Harum: Novum 2017

Procol Harum : Procol Harum 1967

..... og musikk av litt nyere dato v/Eivind

Tungvaag & Raabban

Dette er en duo som produserer Elektronisk Dance Musikk.. Duoen består av Martin Tungvaag fra Stadlandet utenfor Ålesund og Robin Söderlund, bedre kjent som Raaban fra Borås i Sverige.

De har på hver sin side produsert EDM (elektronisk dance musikk), men da de begynte å samarbeide ble det virkelig fart i sakene.

Tungvaag & Raabban har hatt suksess i Norge, Sverige, Tyskland, Danmark, Finland og Østerrike.

Deres siste låt er åpningsmelodien til Paradise Hotel (Norge)



Formingsgruppa på torsdager



Formingsgruppa på torsdag er en kreativ gjeng. Denne perioden har de vevd vesker, brodert og laget insekthotell!



Hva er et innsekthotell?

Et insekthotell er rett og slett et sted der bier, humler og veps kan legge boplassene sine.

Botaniker og universitetslektor Kristina Bjureke på Naturhistorisk museum i Oslo sier at et hotell kan bestå av hule stengler og kvister fra flere ulike planter, samt stokker og murstein med avlange hulrom.

Med et insekthotell i hagen går pollineringen lettere, og du bidrar til bevaring av det biologiske mangfoldet!

Et av verdens største rockeband var 07.05.17 i Oslo. Spektrum var stappfullt og stemningen sto i taket, da KISS endelig kom på scenen. Det er mange både nye og gamle fans i spektrum i dag. Jeg føler at jeg sitter i nostalgis høysete når jeg sitter her. Mange av menneskene som er her i dag har vokst opp med Kiss og har sikkert mange gode minner fra dem og deres musikk. Mange har helt sikkert hatt dem som sine største idoler, det overrasker meg ikke om mange jenter har hatt plakater av Gene Simmens eller Paul Standley på veggen.

Bare det å være her denne dagen var nesten euforisk. Kiss brukte mange effekter som flammer, røyk, fyrverkeri, konfetti, lys og til slutt regnet det papirkonfetti over publikum. De ble elleville da Paul Standley og Gene Simens ble heist opp og ut til oss. Da satt alle og vinka. Det er fortsatt trøkk i gutta, de er jo ikke akkurat ungdommer lenger.

Jeg fikk disse billettene av mamma og min bror på selveste julaften, og ble så glad at jeg begynte å grine. Sminken min rant og rant. Da tenkte jeg – Ja, ja nå ser jeg vel rett og slett ut som en av gutta i Kiss, men da er det jo bra at jeg skal på Kiss konsert.. Jeg tok med meg den kuleste dama i byen nemlig Winnie. Det var flere fra Oslo VO Nydalen på denne konserten.

Winnie har vokst opp med denne typen musikk. Hun sier selv at Kiss ikke var helt hennes greie, men at broren hennes var blodfan. "Dette er litt nostalgisk for meg. Jeg må innrømme at jeg får et par gamle, gode, barndomsminner. En gratisbillett til konsert og en øl sier jeg ikke nei takk til", forteller Winnie.

En kveld med the Kiss girls på byen er alltid gøy. Det rister i både kropp og stoler da sanger som Black diamond, Destroyt rock city og I was made for loving you ble spilt. Spektrum tar fra 8 til 10000 publikummere. Denne dagen var spektrum fylt opp til randen. Kiss var en av de største, hvis ikke det største bandet som var å finne på 70 tallet. Når noen av sangene nevnt ovenfor trommet seg igjennom høytaleranlegget, sang hele Spektrum med for full hals, og det var umulig å høre hva vi sa til hverandre. Det var dessverre fotoforbud på denne konserten synd for oss som er så glad i å ta bilder, men jeg så flere mobilkameraer framme enn jeg noen gang har sett. Så vi fikk sneket oss til å ta et bilde eller to vi også.



Dette er en opplevelse vi begge aldri kommer til å glemme. En opplevelse for livet. Winnie sier jeg var bare så gira jeg! Hun begynte å grine da de kom på scenen, og skjønte ikke selv hvorfor. Denne reaksjonen hadde hun aldri venta å få. Dette var en festkveld uten like, Mange hadde malt seg slik som Kiss gjorde og fortsatt gjør. Det var for det meste barn som for det meste var med sine foreldre på rockekonsert.

Avslutning for Astrid fra skoleavisen juni 2017.

Jeg vil bare få takke for alle de fine årene på denne skolen. Jeg har hatt noen timer med data, noen med jobbsøking og noen timer i redaksjonen i skoleavisen. Jeg har trivdes veldig godt på denne skolen.

Planen videre er at jeg skal arbeide litt flere timer i uka på Unikum. Jeg skal, også ha litt sommerferie. Da er det ganske sikkert at jeg må gjøre litt hagearbeid og husarbeid m.m. Jeg har også planer om å svømme utendørs i sommer. Det er noe jeg gleder meg til.

Kunnskapen fra skolen har jeg tenkt å bruke daglig. Jeg har laget meg ei mappe på pc-en hvor jeg lagrer en dagbok.

**God
Sommer!**

Jeg har tatt bilder av deltakere og lærere i Nydalen. Det er mange som arbeider med data i Nydalen.



Svein-Arne Skuggen

Kurs i Tachikawapedagogikk

Hvordan kan man bruke kroppen avslappet?

Vår lærer Mika Mayumi holdt et videregående kurs i Tachikawapedagogikk 3. mai på senteret. Det var til sammen ti deltakere, Elisabeth Høyer fra vårt senter, to fra en bolig og sju lærere og assistenter fra skoler i Oslo og Akershus.

Temaet denne gangen var hvordan elever kunne lære å bruke armer og ben med avspenning. Mange av elevene våre med fysisk funksjonsnedsettelse jobber hardt å bevege ulike kroppsdeler. Noen ganger strammer de musklene for mye, slik at bevegelser blir anstrengt. Men er det mulig å bevege seg avslappet og mer smidig?

Mika viste øvelser som hjalp elever til å øke kroppsbevissthet og lære avspenning. Deltakerne fikk se øvelser med ben og armer og deretter øvde i par. I pausen ble det presentert erfaringer på senteret med video. Elevene her på senteret har vist framgang. En elev lærer nå å kjenne igjen hendene og armene og avspenning. En annen elev har lært å bevege bena avslappet og puste roligere med magen. En deltaker kommenterte at en elev kunne ligge avslappet. En annen hadde samme erfaring og sa at hennes elev kunne snakke rolig.

Deltakerne skrev i evalueringen at de ble motivert til å jobbe videre i hverdagen. De syntes at programmet med øvelser og teori var bra.



Mika

Badeplasser for funksjonshemmede i Oslo

Hovedstaden har mange fine badeplasser og strender. Du kan bade i sjøen, i ferskvann, i en av elvene eller i utendørs badebasseng med vannsklie. Det går buss, bane eller båt til de fleste stedene.

Flere av strendene er spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede:

Hovedøya

Det er mange flotte badeplasser på Hovedøya og på varme sommerdager er det et yrende badeliv der ute. Hovedøya har sandstrand, gressletter og bakker, knauser, fjell og svaberg. Det er sanitæranlegg, brygge, telefon, kiosk/kafé, gjestebrygge, fiskeplasser, toalett for rullestolbrukere. Ta ferge nr 92 eller 93 fra Vippetangen nedenfor Akershus Festning, du betaler vanlig sporveistakst. Hyppige avganger om sommeren.

Huk

Ligger på Bygdøy og er et kommunalt friområde. Badeplassen har sandstrand, gresslette og svaberg. Det finnes også sanitæranlegg/ toalett, drikkevann, dusj, telefon. Eget toalett for rullestolbrukere. Det er en avgiftsbelagt parkeringsplass like ved badeplassen. Offentlig kommunikasjon er buss nr 30 mot Bygdøy.



Solvikbukta på Malmøya

Ligger på vestsiden av Malmøya med broforbindelser til fastlandet. Koselig sandstrand og gressbakker, sanitæranlegg/ toalett, drikkevann, rampe for funksjonshemmede, flytebrygge. Offentlig kommunikasjon er buss nr 85 mot Malmøya og Ulvøya.

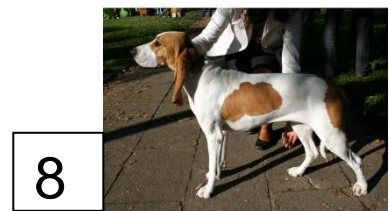
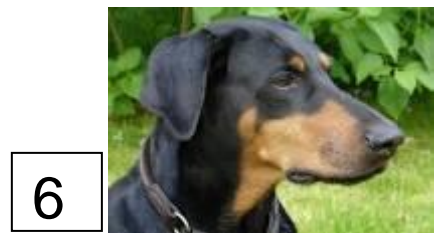
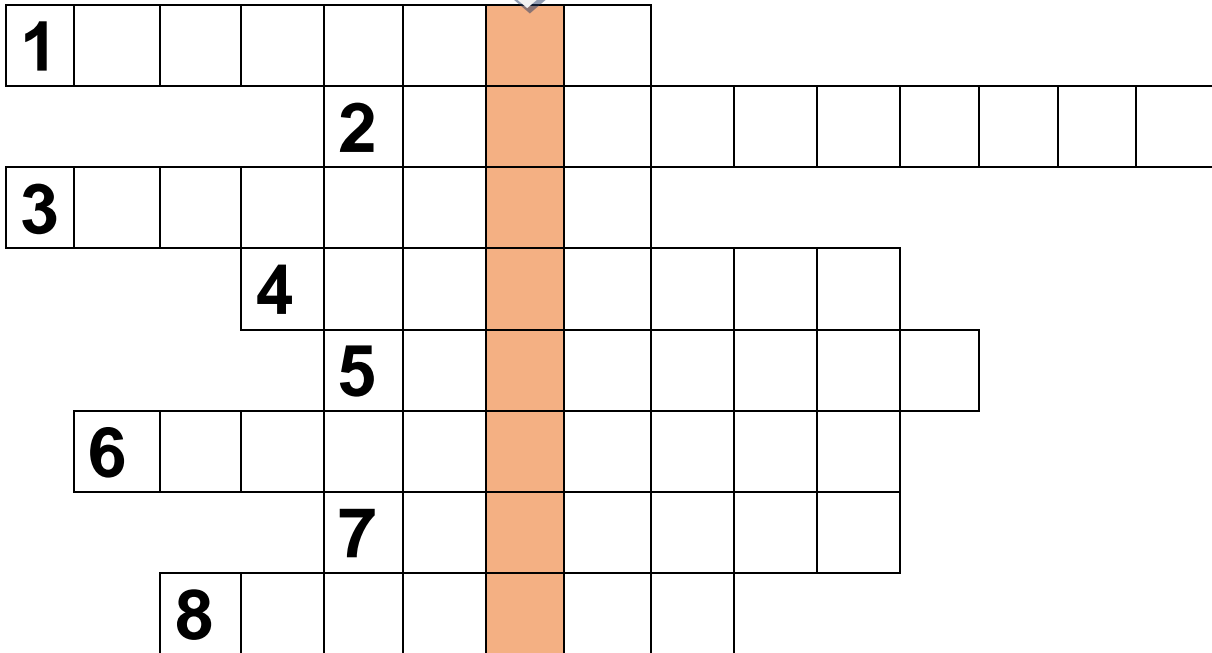
Så da er det bare å vente på sol og varme ☺

Kilde: <http://www.oslosurf.com/innhold/6679.php>

Månedens kryssord v/Astrid

Tema: Hunderase

Løsningsord: Rovpattedyr



Soldater fra Huseby leir er her presis kl 08.00 hver mandag

Gutter fra forsvaret får opplæring

Ved Voksenopplæringen i Nydalen er det grupper som er samlet for å øve opp språket og leseferdigheter, og en av disse gruppene er fra forsvaret. I denne gruppen er det tre elever som har fått mulighet til å øve opp språket for å bli bedre på lesing fordi de har dysleksi. De startet her etter et tilbud fra forsvaret, «Fokus».

Gruppen er samlet her i ti uker fram mot sommeren og er nå rett over halvveis i undervisningen når denne artikkelen blir skrevet (medio mai).

Jeg spør om de kjenner til hva Voksenopplæringen driver med og det var ikke mye de visste. De ble fortalt hva vi gjør og de fikk med et eksemplar av AvisN.

«Fokus» er utdanning i forsvaret, som har gitt oppdraget videre til Voksenopplæringen i Nydalen ved Eva Omland.

Bjørn S



God sommer!



Foto: S-A Skuggen

Da ønsker vi alle en god sommer!

Siste skoledag her er fredag 23. juni.



Første skoledag etter ferien er fredag 18. august. Alle får beskjed om oppstartsdato.

Lærerne begynner igjen etter ferien tirsdag 15. august.

