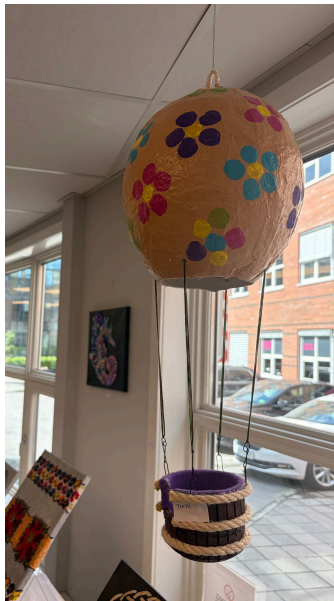


AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen juni 2026

Kunstutstilling på skolen

Side 8



Vi takker av
Bjørn, etter
mange år i
AvisN-
redaksjonen.



Side 4.

Les AvisN på
mobilen.

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

BOOK CREATOR



AvisN juni 2026
Oslo VO Nydalen, AvisN

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.

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

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

Juni måned

Juni er den første sommermåneden. Det blir varmere, og mange liker å være ute i sola. I juni feirer vi også Pride. Pride handler om å vise at alle mennesker er like mye verdt, uansett hvem de liker eller hvordan de er. Mange byer har fargerike parader og arrangementer for å feire kjærlighet og mangfold.



Velkommen til LEGO-kafé i juni

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: hverfredag
- 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. Velkommen!



Da står juni for døren. Den første sommermåned, som også er kjent som kjærlighetens og mangfoldets måned.

Juni er den offisielle Pride-måned, og det flagges med regnbueflagg her på VO Nydalen, og på alle skoler og offentlige bygg. Pride og regnbuesymbolet forteller oss at alle mennesker er like mye verdt og at all kjærlighet er verdifull.



Kong Harald sa det så fint:

«Nordmenn er jenter som er glad i jenter, gutter som er glad i gutter, og jenter og gutter som er glad i hverandre. Nordmenn tror på Gud, Allah, Altet og Ingenting»

I år er Norge med i fotball- VM for første gang på 28 år! Det arrangeres i USA, Canada og Mexico i perioden 11. juni til 19. juli.

Dette er det mange som er opptatt av, og det er relaterte saker og sanger både i sosiale media og i de etablerte mediahus.

Vi heier på Norge, og alle lag som spiller «fair play»!

Juni er også slutten på skoleåret 25/26. Det skal deles ut avgangsbevis, og fra 11. juni til 17. juni er det «Sommer i kantina» med deltakerinnslag, is og hyggelige samtaler. Vi oppfordrer alle til å komme innom!

Siste skoledag er 19. juni, og så er det sommerferie fram til 17. august. Lag varme, gode juniøyeblikk, der du er. Ta godt vare på deg selv og de du er glad i! Våg å leve!

Med ønske om mange sommerlige øyeblikk fra Merete

Bjørn takkes av!

En av AvisN sine trofaste medarbeidere gjennom mange år avslutter sin opplæring til sommeren.

Bjørn har bidratt med mange spennende artikler om miljø, politikk, samfunn +++. Han har vært en svært positiv bidragsyter i avisen, både faglig og sosialt! Bjørn har også engasjert seg i skolen, blant annet ved å være med som deltakerrepresentant i driftstyret og nylig holde appell for byråden på besøk.

Vi kommer også til å savne dine gode spørsmål, samarbeid med de andre deltakerne og gode referanser til gamle sanger, filmer, ord og uttrykk :)

På vegne av hele redaksjonen og Nydalen
Voksenopplæring, tusen takk Bjørn!



Da har tiden kommet til at mine oppgaver i AvisN avsluttes, og jeg får takke for at jeg har kunnet delta sammen med gruppen i mange år. Siden jeg har vært deltaker i flere kurs på voksenopplæringen, har skriveingen i AvisN vært en av de viktigste aktivitetene for å bidra til min opplæring.

Siden det har vært en oppgave å skrive tekster som når ut til målgruppen, har det vært mange påminnelser fra lærerne når de har lest igjennom mine tekster for å klargjøre dem for publikasjon. Jeg har blitt minnet på utallige ganger at jeg må bruke norsk hverdagsspråk, unngå fremmedord og holde setninger innenfor normal språkbruk.

Takk for at jeg har fått gå her i mange år, og ikke minst: Takk for gjennomlesning og språkvask for å skrive enklere. Jeg håper at rutinen og ordforrådet mitt tas vare på også etter at denne økta er ferdig. Husk: Trening gjør mester!

Og som mange ganger før har jeg en referanse til musikk når jeg skriver artikler og denne gang er det AC/DC med Back in buisenes som nynnnes på og det er et godt tegn :-)

Skrevet av
Bjørn Samdal



Utstilling på Oslo VO Nydalen

Det var en utstilling fra deltakerne i kunst og håndverk 1. juni. Kunst- og håndverksgruppen hadde laget mange forskjellige ting.

De hadde også laget stop motion film.

Jeg var på utstillingen sammen med avisgruppen.

Jeg likte utstillingen veldig godt.





Er du nysgjerrig på hvordan kunst- og håndverksgruppa jobbet med utstillingen som står i biblioteket? Se videoen filmet av Bjørn.



Oslo VO Nydalen på NKUL-konferanse

Oslo Voksenopplæring Nydalen deltok på NKUL, som er en stor konferanse om læring og bruk av teknologi i skole og utdanning. Her møtes lærere og ansatte fra hele landet for å dele erfaringer og lære av hverandre.

På konferansen fortalte vi om arbeidet vårt med biblioteket som en digital læringsarena. Vi presenterte også Mediateket og den viktige jobben som gjøres der av Victor og Alina.

Deltakelsen på NKUL var en fin mulighet til å vise fram arbeidet vårt og lære mer sammen med andre.



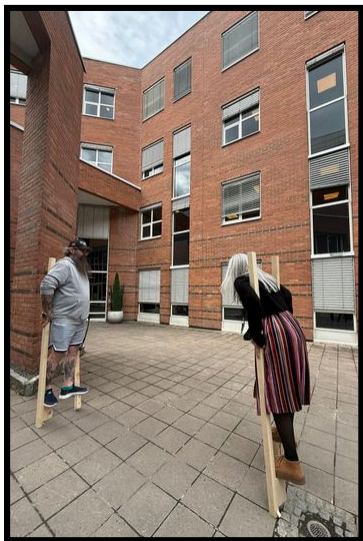
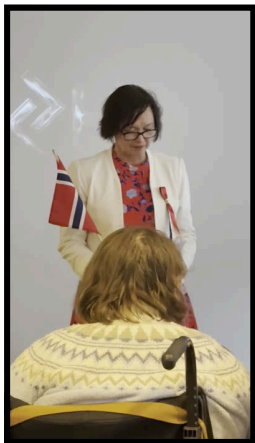
Oslo VO Nydalen
deltok i
Holmenkollstaffeten
9. mai 2026.

Trine Emilie,
Vegard, Svitlana,
Bupinder, Justyna,
Karen, Herman,
Andreas, Mariel,
Mariam, Tim og
Daniel
representerte
laget.

Det ble en flott
dag med god
stemning, lagånd
og mye glede!



17.MAI FEIRING 2026



Mitt favoritthusdyr, favorittdyr og favorittkrypdyr er

1 HUND

2 EDDERKOPP

3 SLANGE

4 Skorpion



HUNDEN

Hund er det nest mest vanlige kjæledyr, men de fleste har edderkoper som "samboere".

DET FINNES OVER 600 EDDERKOPPER I NORGE. DE VANLIGSTE ER:

KORSEDDERKOPP, STOR EDDERKOPP, LANGBEINEDDERKOPP, MUSEDDEKOPP, KRABBEDDERKOPP, HOPPEDDERKOPPER.



DET ER 9 TYPER SLANGER SOM

ER TILATT SOM KJÆLEDYR I NORGE. DET ER:

KONGEPYTON, KORNSNOK, GRØNN TREPYTON, KONGESNOK, MELKESNOK, GRØNNSNOK, REGNBUEBOA, HAGETREBOA, TEPPEPYTON.

SKORPIONEN:

SKORPIONEN HAR EN FARLIG GIFT PÅ HALEN. DEN ER STERK OG MODIG.

JEG ER FØDT I OKBTOBER, OG STJERNETEGNET MITT ER

SKORPION. JEG ER MODIG OG STERK OGSÅ.



Eldar Vågan er 65 år.

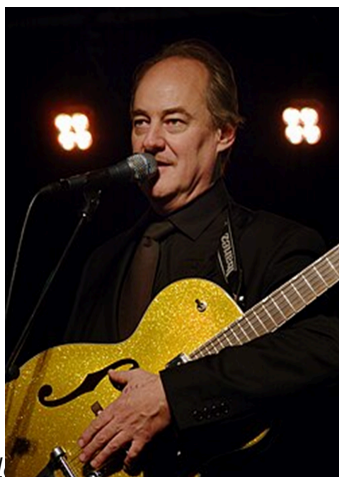
Han spilte sammen med Vazelina Biloppbøggers i 40 år.
Han bor på Jar, og er fra Kapp, Østre Toten. Han har 2 barn.

Han var med i "Hver gang vi møtes" i 2017 og "Skal vi danse" i 2012. Han kom på 4. plass.

Han spilte Torstein i Carl og Co.

Dette er albumer med VAZELINA Biloppbøggers:

- *24 timers service* (1980)
- *Slitin i knea* (1981)
- *Blå lys* (1982)
- *På tur* (1983)
- *Fem fyrer med ved* (1984)
- *5 års jubileum* (1985)
- *Musikk tel arbe'* (1986)
- *Gå for gull!* (1987)
- *Tempo* (1989)
- *Full behandling* (1990)
- *11 år uten kvinnfolk* (1992)
- *Rock-A-Doodle* (1994)
- *Gammel Oppland* (1994)
- *Hææærli' på toppen ta væl* (1995)
- *Hjulkalender* (2000)
- *Bedre hell' all medisin!* (2005)
- *Bensin på bålet* (2007)



Han heter Bjørn Erlend Dæhlie. Han er 58 år.

Han har vunnet 8 VM-gull og verdenscupen 6 ganger.
Han var en skistjerne på 1990-tallet.

Han har vært på tv med Gutta på tur med Arne Brimi, Arne Hjeltnes og Vegard Ulvang.

Han var en skiløper på 1990-tallet. Med sine 8 VM-gull er han den 4. tidenes vinterolympier.

Dette er hans OL-gull:

- Gull 1992 Albertville 50 km (fristil)
- Gull 1992 Albertville 15 km jaktstart
- Gull 1992 Albertville Stafett
- Gull 1994 Lillehammer 10 km (klassisk)
- Gull 1994 Lillehammer 15 km jaktstart
- Gull 1998 Nagano 10 km (klassisk)
- Gull 1998 Nagano 50 km (fristil)
- Gull 1998 Nagano Stafett



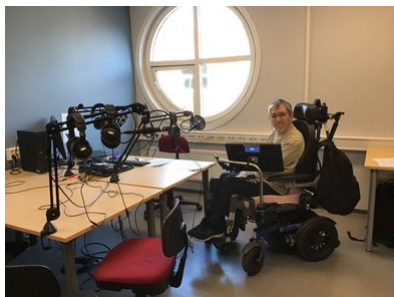
Jeg heter Ahmad Naziri, selvutnevnt og autodidakt journalist som skriver små artikler i AvisN og nå også har startet opp vår elev-podkast her på Oslo VO-Nydalen.

Det har jeg gjort med den første intervju-serien min "Å kjøre rullestol kan gå fort!".

Den tittelen kom til da jeg i full fart kjørte ut på gressplenen under epletrærne hos våre første podkast gjester. Næmlig Eplehøst-gjengen, fra VTA-bedriften Nordpolen Industrier. Det var et hyggelig møte.

Den første episoden av Elev-podkasten kommer i juni eller høsten 2026. Jeg gleder meg!

Nordpolen industrier takket ja til invitasjonen vår. De kom til vårt podkaststudio på skolen og der svarte de på mange spørsmål som vi hadde om Nordpolen. Dere kan bare glede dere til episoden!



Her er jeg i podkaststudioet.





Etter podkasten spiste vi lunsj med den glade gjengen.

VI HØRES!! 🎵❤️



Det var en gang en jente som gikk på tur sammen med hunden sin. Hun hadde lyst hår og hadde på seg en hvit kjole med røde roser på seg.



Jenta vokste, hun ble cirka 25 år. Hun likte fortsatt å gå tur sammen med sin hund akkurat som før. Hun tok utdanning.

En gang var hun i en hage og det var fint vær. Hun så på et frø som vokste. Og så var det en mann som stod på andre siden og han så på en blomst som hadde vokst ferdig og andre små blomster som hadde vokst litt. Han så også på unge dama som stod ved siden av ham og var like gammel som ham, nesten. Han var kanskje 27år.



Til slutt gikk mannen bort til henne, og de begynte å prate sammen. Sammen gikk de videre på tur mens samtalen fløt lett mellom dem. Etter en stund satte de seg ned og fortsatte å snakke. De ble bedre kjent, og jo mer de snakket sammen, desto sterkere ble vennskapet deres.



VM i fotball 2026 blir det største verdensmesterskapet noensinne, med hele 48 lag. Turneringen arrangeres i USA, Canada og Mexico, som automatisk er kvalifisert som vertsnaasjoner.

Noen av de mest spennende nyhetene er at Norge er tilbake i VM for første gang siden 1998, takket være Erling Haalands strålende prestasjoner. I tillegg skal Jordan, Usbekistan, Kapp Verde og Curaçao spille sitt aller første VM.

VM 2026 starter 11. juni 2026, og finalen spilles 19. juli 2026.

Jeg håper Norge og Iran, mitt hjemland kommer til finalen.



Det er en musikkvideo til VM 2026.

Alle landene som har kvalifisert seg til VM 2026:

Norge, Japan, Marokko, USA, England, Sør-Korea, Senegal, Canada, Frankrike, Iran, Egypt, Mexico, Tyskland, Australia, Tunisia, Panama, Spania, Qatar, Ghana, Haiti, Portugal, Jordan, Algerie, Curacao, Nederland, Usbekistan, Sør-Afrika, Belgia, Irak, Elfenbenskysten, Kroatia, DR Kongo, Sveits, Kapp Verde, Sverige, Østerrike, Skottland, Tsjekia, Tyrkia, Bosnia-Hercegovina, Argentina, New Zealand, Brasil, Uruguay, Colombia, Ecuador, Paraguay.

Vyshyvanka-dagen

Vyshyvanka-dagen feires hvert år den tredje torsdagen i mai i Ukraina. Datoen er ikke fast, men den faller alltid på en vanlig ukedag.

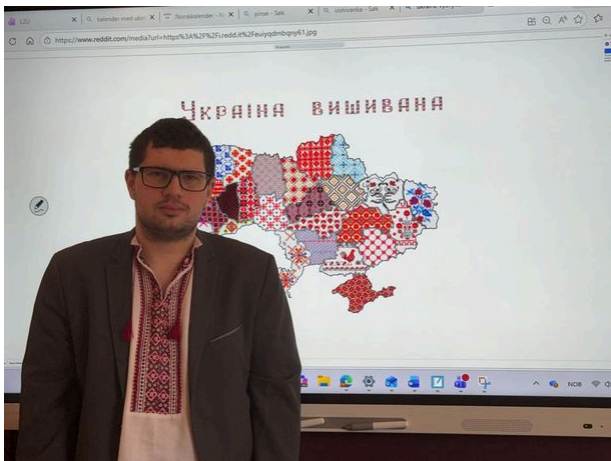
Denne dagen bruker folk en *vyshyvanka*, en tradisjonell ukrainsk skjorte med broderi. Mange går med den på jobb, på skole eller ute i byen.

Tradisjonen startet for rundt 20 år siden, da studenten Lesia Vroniuk fikk ideen i byen Tsjernivtsi. Først deltok bare noen få studenter, men etter hvert spredte feiringen seg til hele landet.

Vyshyvanka er et symbol på ukrainsk kultur og identitet. Mønstrene og fargene varierer fra region til region.

På Vyshyvanka-dagen arrangeres det konserter, utstillinger og skoleaktiviteter. Dagen viser stolthet over tradisjoner og fellesskap. Vlad, som går på Nydalen VO, har på seg en vyshyvanka på dette bildet. Det ble tatt på Vyshyvanka-dagen 21. mai i år.

Kilde: [Vyshyvanka Day: history, traditions, and how the holiday is celebrated in Ukraine | YHH](https://www.yhh.no/nyheter/2023/05/21/vyshyvanka-dagen-i-ukraina)



Dissimilisfestivalen 2026 holdes 5. og 6. juni på Rådhusplassen i Oslo.

Som vanlig starter festivalen med musikkfelleskapet under Musikkfest Oslo på lørdag.

Dissimilis-band, artister og grupper fra hele landet deltar.

Festivalen er gratis og åpen for alle.



Fakta om sommeren



Våren varer fra mars til mai, mens sommeren er fra juni til august. I Norge ligger sommertemperaturen mellom 15 og 25 °C, men kan nå 30 °C i Sør-Norge og innlandet. Juli er ofte den varmeste måneden.

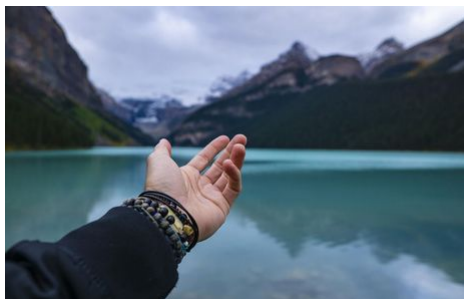
I Europa er Spania, Hellas, Italia og Portugal varmest om sommeren, med temperaturer over 30 °C. Om vinteren er Kanariøyene, Madeira og Sør-Spania de varmeste stedene.

Hetebølger kan forekomme både i innlandet og andre steder i Norge.

Vanlige sommeraktiviteter er bading, fjellturer, båtliv, camping, sykling og fiske.

Neste utgave av avisen kommer i juni, den første sommermåneden, med spennende saker og nyheter.

God sommer, alle sammen!



Quiz om sommer...

Lagring av mat har blitt mye enklere med oppfinnelsen av kjøleskap og fryser. Uten disse hjelpemidlene ville det vært langt mer utfordrende å holde maten spiselig over lengre tid.

Kjøleskapet gjør at maten holder seg frisk lenger, noe som gjør hverdagen lettere for oss. I dag tar mange det som en selvfølge å ha kjøleskap, men dette var ikke vanlig før på 1930-tallet. Fryseren ble enda senere vanlig, og mange fikk ikke sin egen før langt ut på 1960-tallet.

Da fryseren ble lansert, var den svært kostbar. På grunn av den høye prisen måtte mange ta opp lån for å kjøpe en. Skepsis til fryserens teknologi var også vanlig i begynnelsen, delvis fordi tyskerne hadde brukt lignende teknologi under andre verdenskrig.

I de første tiårene etter krigen var det ikke mange som hadde plass eller råd til fryser hjemme. Derfor ble det opprettet egne felles dypfryserkontorer på 1950-tallet der folk kunne lagre maten sin. Før kjøleskap og fryser ble vanlig, brukte folk ofte tørring som en metode for å bevare mat.

Oppfinnelsen av kjøleskap og fryser har uten tvil revolusjonert måten vi lagrer mat på og gjort hverdagen enklere for mange.



Folkehelseundersøkelsen rapporterer at vi har det bra i Norge, men at enkelte har bekymring for økonomien. Vi har fortsatt utfordringer med å få gjort noe med søvnvansker, psykiske plager og manglende støtte fra andre personer.

Flere av de som er spurt forteller at de har god helse og at livet er et godt sted å være i. Vi har kun hatt en tidligere undersøkelse i Norge som er gjort i år 2020 så vårt sammenligningsgrunnlag er ikke så fylldig.

Rapporten viser at litt i underkant av 75% av oss har en god eller svært god helse. Selv om det vises at vi har det generelt bra er det fortsatt opp i mot 30 prosent som sier at de har psykiske plager. Vi kan regne at det gjelder for 3 av 4 personer. Endringene er størst for de som er i yrkesmessig alder når det kommer til psykisk tilfredshet.

Økonomiske vansker påvirker helsen

Det er en økning på antallet personer som synes det er vanskelig å finne trygghet til å sikre sin økonomi - noe som igjen kan påvirke psykisk helse. For flere av de unge voksne er det vanskeligere å være trygg på at det kan dekkes de utgiftene som kan komme og dette har trolig med å ha en sikkerhet i fremtiden.

Hvem er blitt spurt i undersøkelsen?

Det er hentet inn informasjon fra en landsomfattende digital spørreundersøkelse hvor personene er 18 år og oppover, samt at de bor i Norge. I følge Folkehelse undersøkelsen var det litt i underkant av 30% som svarte på det digitale spørreskjema.

Les mer på:

[Mange har god helse, men økonomiske vansker gir økte belastninger - FHI-undersøkelsen.](#)



Cobberdog

Jeg skriver om cobberdog fordi jeg synes de er søte. Jeg drømmer om å ha en cobberdog en dag .



Den heter cobberdog fordi ordet cobber betyr venn eller kompis i australsk engelsk . Cobberdog er spesiell fordi den er snill , glad og lett å trene . Den liker mennesker og er ofte allergivennlig , men ikke for alle med allergi .



Australsk Cobberdog er en populær hund i Norge, og mange vil ha en. Vekten varierer etter størrelse :

Mini veier 7-15 kg

Medium veier 13-21 kg

Standard veier 18-35 kg

Cobberdog brukes som terapihund , familiehund og servicehund.

Australsk Cobberdog er perfekt for familier som vil ha en smart og sosial hund . Den liker å være med mennesker og passer godt for familier med barn.



Jeg synes at australske cobberdog er veldig søte. Jeg liker pelsen deres, at de har ulike størrelser og farger. Jeg liker mest når de er valper, for cobberdog-valper er ekstra søte.



1. Først åpner du Teposen. Og lag en kopp te, hvis du har lyst.

Ikke kast papiret rundt pose. Det er den du skal bruke til å lage Menneske.

Begynn med åpne teposen helt som på bildet.



2. Begynn med å rive ut armer en av gangen som på bilde, men ikke riv gjennom hele.



3. Brett den øverste delen bakover så det blir et lite "hode".



4. Brett ned sidene ved hodet så det ser ut som skuldre og armer.

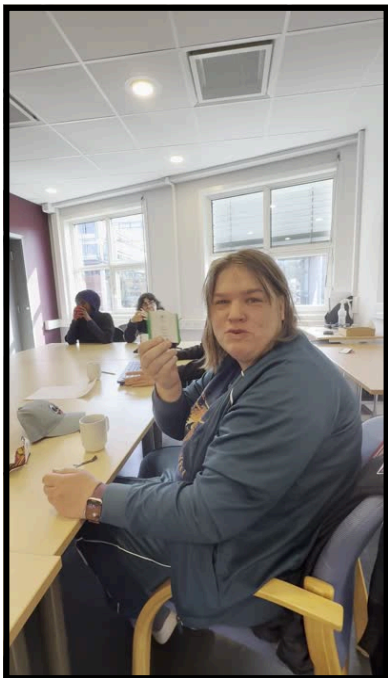
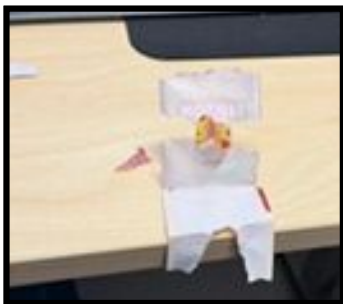


5. Så river du ut Litt av bunn av teposen. Dette skal bli bein. Som på bildet.

6. Brett beina litt utover så figuren kan sitte.

7. Bøy hodet og armene litt fram slik som på bildene.

Hvis du har lyst, på slutten. Så kan du tegne hva du vil. Ansikt, dress kjole og så videre på person.



Så er du ferdig med å lage tepose person. Det som kan være vanskelig er å få balansene riktig. For eksempel hvis du har? Armene litt høyt oppe eller litt langt nede. Eller tatt ut litt for mye? For å lage bein. .



Mariam og Marie i matchende jakker og gule kofferter på jobbtur.

Månedens match 2



Team Ruter - Bitten og Damir!

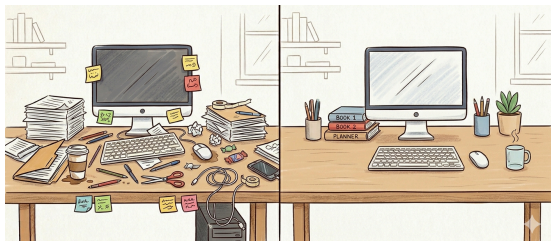
Bli med på ryddekonkurranse!

Å ha det ryddig er viktig for et godt arbeidsmiljø. Arbeidsmiljøutvalget inviterer til ryddeaksjon i uke 24 og 25. I den forbindelse blir det en liten konkurranse, der dere kan sende inn et før- og etterbilde av et område som blir ryddet. Det kan være eget kontor – klasserom – arbeidsplass eller fellesområde.

Send inn bildene til Ola eller Marie. Det blir premiering av beste rydderesultat. Som sist år vil vi ha en konteiner utenfor inngangen; 8. til 15. juni. Det blir også bestilt plastdunker til dokumenter som skal makuleres.

Frist for innsending av bilder til ryddekonkurransen er torsdag 18. juni.

Dzeko og Ola



Ishockey-VM

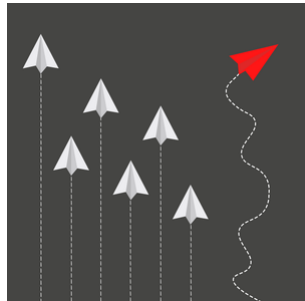
av Andreas

Norge slo Canada 3 – 2 etter sudden death, som betyr første målet vinner. Norge vant over Sverige, Latvia og spilte UAVGJORT MOT CANADA og Danmark.

Noah Steen ble matchvinner, scoret 7 mål i VM.
Det var fra 15 til 31 mai.
Det var i BERNHORN I Sveits.
Ingen hadde trodd på medalje.
De håpet på kvartfinale. Det var første kvartfinale på 14 år.
GRATTIS!



Stians pizzaavstemning



Vår pizzamester Stian vil gjerne vite hvilke pizzaer dere liker best, slik at han kan oppdatere pizzamenyen til høstsemesteret. Dra pizzaene du har smakt opp og ned i listen etter hva du foretrekker.

Øverst: favoritt

Nederst: minst favoritt





Filmklubben Vo- Nydalen presenterer
filmen

IBELIN

Velkommen til filmvisning i

KANTINA

Mandag 15 juni. kl.13-15.30