

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen Mars 2025

Les saken om skolens vinterdag!

Side 3



Grilling, aking, rebus, gode samtaler og marshmallows!

Serietips: Team Pølsa
Side 8



Les om kvinnedagen
Side 6



Gamle ord: Kjenner du til disse gamle uttrykkene?
Side 9



Mars måned

Mars er den tredje måneden i året i den gregorianske kalender.

I antikkens Roma ble mars kalt Martius etter den romerske krigsguden Mars.

I britisk folketro ble det regnet som lykkebringende å hilse den første dagen i mars med utropet Rabbits! (= Kaniner!) Da kom man kanskje til å få en gave.

Mars regnes som den første vårmåneden på den nordlige halvkule.



Deltakere på skolen i vinterferien

Flere av deltakerne som får norskopplæring på Nydalen VO deltok i vinterferien på den første av 3 uker med kurs i samfunnskunnskap. De hadde undervisningen på ukrainsk med egen lærer fra Oslo VO Servicesenter. De var på skolen hver dag i vinterferien og drøftet mange forskjellige temaer knyttet til det å bo og leve i Norge.



Månedens miljøløp



22. mars kl. 20.30 er det Earth Hour.

Slukk lyset i 1 time for jorda!

Rektor har ordet

Kjære alle

Vi gleder oss over første vårmåned, med lengre og lysere dager. På denne tiden av året har skolen fokus på inntak av nye deltakere og organisering av kurs og nye opplæringstilbud. Vi har 8 masterstudenter i praksis hele mars måned, så mange vil få besøk av studentene i timene fremover. Studentene studerer spesialpedagogikk på universitetet i Oslo. Ta godt imot dem.

Medvirking og medbestemmelse er viktig, derfor oppfordrer vi nok en gang til at mange benytter forslagskassen vår til å komme med idéer og ønsker for å forbedre skolemiljøet eller skape felles møteplasser med aktiviteter i kantina, biblioteket eller andre steder på huset. Nytt i vår er mulighet for å lære dataspill, språk- og kulturkafé og Ikt-hjelp i biblioteket.

Skolen har ingen fridager i mars.

Vi ønsker alle en spennende og lærerik mars måned.

Vigdís Bratfoss, rektor



Torsdag 6 Februar dro skolen på tur til et turområde på Sinsen.

Det var ikke mye å gjøre der, men vi fikk grillet pølser, hatt rebus, hadde fine samtaler, hatt rebus og spist marshmallows.

Turen startet med å grille marshmallows ved bålpannen. Det var faktisk jeg som kjøpte marshmallows på Coop Mega på Nydalen. Jeg tenkte det hadde vært fint å ta med, så i det siste minutt gikk jeg til Coop Mega og kjøpte en pakke med marshmallows.

Jeg og noen andre fant pinner som vi kunne bruke til å grille marshmallows. Vi var å lete rundt i turområdet etter pinner, og vi fant noen til slutt. Jeg har ikke prøvd grillet marshmallows på veldig lenge, men synes fortsatt at den var veldig god. Det var også gøy å prøve å grille marshmallows sammen med de andre.



Etter en liten velfortjent pause var det på tide for å grille pølser. Vi grilltet grillpølser og kyllingpølser slik at det var nok til alle.

Pølsene var veldig gode som alltid, og jeg likte best grillpølsene. Jeg synes at den hadde veldig god smak.

Jeg fikk grilltet pølser sammen med de andre, både kylling og grill pølser. Jeg prøvde også i tillegg kakaoen med marshmallows, den var også veldig god.

På slutten av turen hadde vi forskjellige aktiviteter. Det var rebus for de som ville det. Det var rebus om forskjellige fugler og fjellvett reglene. Vi gikk også gjennom fjellvett reglene på turen.

Det ble ikke noe ski eller snowboard på grunn av mye is, men vi fikk akt i bakken. Jeg var en av de siste som akte ned bakken. Det var veldig gøy men litt glatt.

Selv om det ikke ble ski eller snowboarding hadde jeg det veldig gøy uansett. Jeg fikk smakt mye godt mat, hadde fine samtaler med de andre og fikk akt i bakken, selv om det var veldig glatt ute. Vi gikk til og med en liten tur i området før i startet med å grille, og det var fint det også.



Takk for turen!



På nasjonalt nivå er det satt i gang endringer til den oppdaterte energi-planen for Europa. Det har blitt satt nye krav og mål for at den Europeiske Unionen (EU) skal klare å få gjort sine mål innenfor rammene for landene.

For alle EU-landene har satt sine mål for å oppfylle kravene til hvordan landene skal oppfylle sine krav for mer fornybar drift. For via å si "Ja, vi skal gjøre dette og dette" har mange av landene fått press på seg for å gjøre endringene som de har satt seg i de langsiktige planene for økologi og bærekraft.

I år 2001 ble det første regelverket skrevet ned og det ble satt mål som var planlagt å være ferdig i 2010. Deretter gikk de i gang med runde to og det ble satt nye mål og tidsfrister. Målet ved runde to var å få ned bruken av hvor mye som skulle være fra fornybardelen av energien. Til slutt ble den siste og tredje delen satt og det nye kravet var å nå en fornybar energibruk ned på -minst 55% fra år 1990-nivå.

Det første vedtaket skulle sette standarden for hvilken vei og hvilke krav som skulle oppfylles. Trolig var det mange som ville gjøre mye og det ble satt høye krav til hva landene skulle prestere for å nå målene som var satt. Her ble det også satt ned en gruppe for å samkjøre det med de allerede satte kravene til EØS-avtalen (Europeisk Økonomisk Samarbeid) vedtatt i 2005.

Målene ble satt ut i fra EUs statistikkbyrå Eurostat og begynte å gjelde for perioden.

På nasjonalt nivå er det satt i gang endringer til den oppdaterte energi-planen for Europa. Det har blitt satt nye krav og mål for at den Europeiske Unionen (EU) skal klare å få gjort sine mål innenfor rammene for landene.

Her i Norge ble det vedtatt at "Norge er i en spesiell posisjon ved at nær 100 prosent av elektrisitetsproduksjonen kommer fra vannkraft, og det er forhandlet fram egne mål. Samt at Norge (og Island) står i en særstilling i Europa ved at bortimot 100 prosent av elektrisitetsproduksjonen kommer fra fornybar kilder som vannkraft (rundt 90 prosent) og vindkraft." Mye er lagt til rette for at vi skal klare de satte målene - selv om det er tøffe krav.

For at tredje fornybardirektiv skal bli gjennomført hjalp det ikke at vi fikk en ny krig mellom Ukraina og Russland som førte til at flere av planene ble "lagt på is" til konflikten er satt i orden.

Målet er at vi skal kunne nærme oss en bedre energifordeling for å sikre at vi har det vi trenger av energi - uten at vi ødelegger for våre etterfølgere.

Målet er at vi skal bli flinkere til å:

- Målet er at vi skal ha et fornybart mål om 45 prosent i år 2030
- EU skal bli enda bedre på å arbeide mot karbonisering (bruk av karbon for å fremstille energi blant annet) for våre behov for energi
- EU har satt seg som mål å få ned behovet for fossil energi for å skaffe energien vi trenger for å få gjort oppgavene her
- For produksjon av varme og kjøling skal fornybarandelen økes og gå mer og mer mot null

Kunnskap og informasjon er hentet fra <https://snl.no/fornybardirektivet>



Kvinnedagen, også kjent som den internasjonale kvinnedagen (international womens day på engelsk) er en merkedag og en internasjonal demonstrasjonsdag som brukes til å markere kvinners rettigheter, kampsaker og ytringsfrihet. Dagen markeres hvert år den 8 mars over hele verden.



Det er en av de viktigste internasjonale dagene i verden, og feires kvinners sosiale, økonomiske, kulturelle og politiske prestasjoner, øke bevisstheten om kvinners rolle, og fremme likestilling mellom kjønnene.



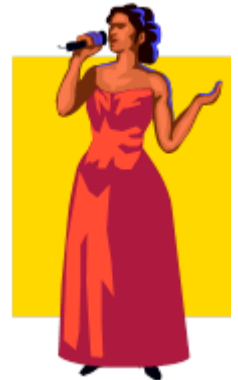
Selve dagen ble innstiftet på en sosialistisk kongress i august og september 1910 som Den annen internasjonale arrangerte i København det året. Det var ikke før 1911 da kvinnedagen først ble markert, og da var det etter 8 mars. Det ble markert den 19 mars 1911, og det var flere land som deltok.

I 1909 arrangerte det sosialistiske partiet i USA det første nasjonale kvinnedagen, og det fikk mye oppmerksomhet rundt i hele USA. Det var ikke før i 1913 at det ble observert som en merkedag i USA. Det var Theresa Malkiel, leder for partiet som kom på ideen til kvinnedagen.



Den dagen ble fungert som en aksjonsdag for kvinnestemmeretten. I 1921 var det en endring som ble gjort i Moskva, Russland. Det året bestemte en internasjonal kommunistisk konferanse i Moskva at 8 mars skulle være en fast dato for kvinnedagen. Noen år før i 1917 demonstrerte kvinner i St. Petersburg den 8 mars, og ble starten til den Russiske revolusjonen. FN gjorde 8 mars til Den internasjonale kvinnedagen i det internasjonale kvinneåret 1975.

I Norge ble kvinnedagen for første gang markert i 1915 da Aleksandra Kollontaj fra Russland talte ved et fredsmøte i Oslo. Siden andre verdenskrig ble kvinnedagen markert av bare Norsk kvinneforbund.



Dagen ble enda viktigere etter 1990 da det var stort søkelys på kvinners situasjon og posisjon. Det har også vært årlige demonstrasjonsdager på dagen og holdt flere steder i landet, blant annet med diskusjon av aktive feminister, der det var snakk om aktuelle paroler og kampsaker.

Det var vært en stor interesse for kvinnedagen fortsatt etter 2014 da det var en stor tilslutning. 2018 var en stor dag for selve dagen da #Metoo-kampanjen ble startet mot seksuell trakassering. Samme år møtte mer enn 10 000 deltakere opp på Youngstorget i Oslo, og 7700 tikk i tog. Det var stor interesse i tog og arrangementer fra Tromsø til Kristiansand det året.

Kvinnedagen er ikke en helligdag i Norge, men er fortsatt en merkedag. I noen lang er kvinnedagen en offisiell helligdag. For å nevne noen land er det Russland, Montenegro, Cuba, Kina, Nepal, Belarus og Moldova. I landene Kina og Madagascar er det kun kvinner som har det som en helligdag, og i Tyskland er det kun Berlin og Mecklenburg-vest provinsen som har det som en offisiell helligdag.

Fargene som symboliserer Kvinnedagen er lilla, grønn og hvit. Lilla symboliserer rettferdighet, verdighet og lojalitet. Grønn symboliserer håp og hvit symboliserer renhet, selv om det er et kontroversielt konsept. Det er fortsatt et symbol på solidaritet og søsterskap.



Nouruz (også kalt nevruz eller newroz) er en nyttårsfeiring i mange kulturer. Høytiden feires i Iran, Albania (av bektasjiene) og flere land i Sentral-Asia. Også folk fra disse områdene som bor i andre land, feirer dagen. For eksempel feirer kurdere, bahaier, parsere og balutsjere.

Nouruz har blitt feiret i flere tusen år og kommer fra den gamle religionen zoroastrisme. UNESCO har skrevet høytiden inn på listen over viktig kulturarv.

Når og hvordan feires Nouruz?

Nouruz er den viktigste høytiden for iranere og varer i 13 dager. Det nye året begynner vanligvis 20. eller 21. mars. Dagen før nyttårsaften dekker familier et spesielt bord som kalles **Haftsin**.

På bordet legges syv ting som alle starter med bokstaven "S" på persisk:

1. **Senjed** – en søt frukt som symboliserer tålmodighet.
2. **Somaq** – et syrlig krydder som gir god smak til maten.
3. **Sabzeh** – spirer av hvete eller linser, som betyr et godt år.
4. **Sib** – et rødt eple som symboliserer glede.
5. **Sonbol** – svibler (en blomst) som betyr skjønnhet.
6. **Sekkeh** – mynter som symboliserer rikdom.
7. **Serkeh** – eddik, som viser at livet forandrer seg.

I tillegg setter man ofte fram:

- Et speil (for renhet)
- Malte egg
- En hellig bok eller en diktsamling av Hafez
- En skål med en levende gullfisk
- Kaker og nøtter



Hva skjer på selve dagen?

Familien samles hos den eldste i familien og spiser festmat. Til Nouruz spiser man ofte fisk med ris blandet med dill, persille, gressløk og hvitløk. Denne risen får en grønn farge.

Når det nye året nærmer seg, samles alle rundt Haftsin-bordet. De ber for hverandre, ønsker hverandre godt nytt år og noen leser dikt fra poeten Hafez. Jeg brukte chatgpt for å bearbeide teksten.

Verdens eldste dyr og pattedyr

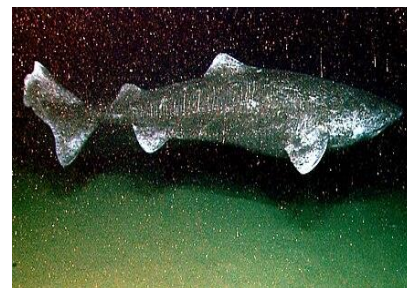
Håkjerring kan bli eldst i verden. Den kan bli 500 år, selv om det er vanskelig å si eksakt hvor gamle de blir. Det er en hai. Hai er ikke pattedyr, men en fisk. Det eldste pattedyret er grønlandshval. De kan bli ca 200 år gamle 19 meter lang. De lever på nordre halvkule og kan veie 100 tonn, bare blåhval veier mer.

Hva er pattedyr?

- Pattedyr er en klasse dyr som kjennetegnes ved tre viktige egenskaper:
- De gir melk til ungene
- De er varmblodige, som vil si at de regulerer kroppstemperaturen selv
- De fleste er kledd med hår

Navnet pattedyr kommer av at de har patter som produserer melk til ungene. Det finnes over 5400 arter pattedyr i verden, også mennesket. Det er en svært variert dyregruppe som inneholder blant annet:

- Dyr som går eller hopper, for eksempel klauvdyr, kenguru og mennesket
- Dyr som svømmer i vann, for eksempel hvaler og seler
- Dyr som flyr i luften, som flaggermus
- Dyr som graver ganger under bakken, for eksempel moldvarper og gnagere
- Dyr som klatrer i trær, for eksempel ekorn



I størrelse varierer pattedyrene fra små spissmus og flaggermus som veier få gram, til blåhvalen, som med sine 30 meter og 150 tonn antagelig er det største dyret som noen gang har levd på jordkloden. Pattedyr finnes over hele kloden og mange arter har hatt stor betydning for mennesket. Kilde: <https://snl.no/pattedyr>



Bilde: Hodnunaseth/NRK

På NRK har det begynt en serie som handler om deltagere som jobber på for å klare sine mål om å delta på Team Pølsa.

For gjennom pågangsmot og motivasjon ønsker Øystein «pølsa» Pettersen å vise fram hvordan personer med psykiske og fysiske utfordringer har mulighet til å kjempe sin kamp for å mestre utfordringer.

Øystein Pettersen er en tidligere langrennsløper og leder gruppen. For med motivasjon og iver bidrar Øystein til at de finner løsninger og mange ganger trøst for å holde motivasjonen oppe. Målet er at gruppen skal sammen klare oppgavene de får fra programlederen.

Hvem er med?

Gruppen som deltar heter Mikkel, Sunniva, Peder, Syver, Pia og Trygve. Dette er ungdommer mellom 13 til 15 år og de bidrar til at motivasjonen holdes oppe ved å heie på hverandre. De har hver sine utfordringer i livet. Alle har felles motivasjon om å delta og vil gjøre sitt beste for å nå målet som de har satt seg.

Deltakerne har som mål å klare sine mål individuelt. Og å delta i gruppen har Team Pølsa satt seg et mål om å klare en fysisk utfordring mange av dem trolig ikke ville satt ut på for å klare det samt at de i fellesskap også må bidra for at laget skal komme seg igjennom løypa.

Når går det?

Det ligger i skrivende stund to episoder på NRK sitt nettspiller og de andre episodene vil bli sluppet på fredager når programmet vil bli sendt på NRK. Om du blir frista er det en god opplevelse å lære mer om iveren til gruppen og hvordan Øystein Pølsa Pettersen klarer å motivere og gjør så gruppa finner fellesskapsfølelsen for å nå de målene som ligger foran dem.

Hvorfor bør du følge med?

Programmet er for deg som er interessert i å lære mer om mennesker som har utfordringer med å "gjøre som alle andre". Mange av oss har kanskje utfordringer med å forstå hvordan deltakerne klarer å gjøre det praktiske i hverdagen. Vi lærer også om hvordan deltakernes hverdagsliv er.

Sjekk ut de episodene som er lagt ut allerede og jeg håper at du også finner gleden og motivasjonen for å følge med videre på deres målrettede kamp for å klare sine mål.

Programmet sendes fredager på NRK. Informasjon er hentet fra Handikapnytt og NRK sine nettsider.

Uttrykkenes betydning og opprinnelse

Hipp som happ

Uttrykket blir brukt når man mener at det ene er like godt som det andre. Ordet "hap" betyr lykketreff.

Mens hipp betyr kul, eller at det ikke er så viktig.

Male fanden på veggen

Uttrykket betyr kort fortalt å se ting i verst tenkelig lys eller å krisemaksimere. Det brukes ikke så mye lenger, og bruken av ordtaket dateres helt tilbake til 1800-tallet, og det finnes versjoner av det på både norsk, svensk, dansk og tysk.

Legge ballen død

I en diskusjon der begge parter står på sitt, kan en person si "Jeg velger å legge ballen død". Oftest skjer dette når personen har kommet med alle sine argumenter, uten at den/de andre er overbevist.

Vil du bidra til å puste liv i noen av disse gamle uttrykkene ved å bruke dem mer aktivt i din dagligtale?



VM i skiskyting og alpint

Av Andreas



Norge fikk gull, sølv og bronse i fellesstart, gutta i skiskyting .

Kirkeide fikk bronse medalje for jentene i samme øvelse.

Johannes bø fikk ca. 4 medaljer sitt siste vm.

Norge vant gull stafett gutta. Jentene fikk sølv.

Therese Johaug går sitt siste løp i Holmenkollen.

Det gjør også brødrene bø.

Søppelbil

Av Aleksander

søppelbilen er svær
de er sterke folk
de tar alt søpla for oss
de ta pause på besinstasjonen
de bor i huset sitt fordi bilen er svær
kan ikke snu rygge inn gården de har metode
tømme søpla
de er flinke og sterke





Ett år med Ray-Ban Meta Smart Glasses: Tilgjengelighet med stil

I januar 2024 bestemte Alina og jeg oss for å prøve Ray-Ban Meta Smart Glasses. Vi forventet ikke at de skulle forandre livet vårt, men etter et år har de blitt en viktig del av hverdagen min. Stilfulle, funksjonelle og overraskende tilgjengelige – de har overgått forventningene mine.

Disse brillene har fulgt meg på reiser til Romania, Gran Canaria, Østerrike og Norge. En av favorittfunksjonene mine er muligheten til å ta bilder uten å bruke hendene. Enten jeg fanger et øyeblikk med Alina eller en travel bygate, er det enkelt. Alina, som ser, skryter ofte av skarpheten og komposisjonen i bildene, selv om kvaliteten i dårlig lys fortsatt har forbedringspotensial.

For meg som er blind, er tilgjengelighetsfunksjonene det viktigste. Brillene leser tekst, gjenkjenner skilt og identifiserer produkter, noe som gjør daglige oppgaver enklere. Fra å lese etiketter i butikken til å finne frem i kjøkkenet – AI-assistenten har vært utrolig nyttig.

Live AI-funksjonen var en skikkelig game-changer. En dag, da jeg gikk av en trikk, spurte jeg brillene om det var trygt å krysse. Umiddelbart fortalte AI-en meg at lyset var rødt, bommen var nede, og en annen trikk var på vei. Den rådet meg til å vente. Da lyset ble grønt, bekreftet den at det var trygt å gå. Det viste hvor praktisk denne teknologien kan være i virkelige situasjoner.

En annen flott funksjon for blinde er integrasjonen med WhatsApp og Facebook Messenger, som lar brukere dele sitt syn med venner og familie direkte fra brillene. På denne måten kan vi få hjelp i sanntid.

Å sette opp brillene med Meta View-appen var enkelt. Appen fungerer sømløst med VoiceOver, noe som gjør paring, batterisjekk og programvareoppdateringer problemfritt. Mens min opplevelse på iOS har vært jevn, har noen Android-brukere rapportert tilkoblingsproblemer – noe Meta bør forbedre.

I tillegg til tilgjengelighetsfunksjonene fungerer brillene også som trådløse hodetelefoner. Jeg bruker dem til telefonsamtaler, lydbøker og podkaster. Lyden er utmerket for tale, men musikk mangler litt dybde. Fremtidige versjoner kunne hatt beinledningsteknologi for å balansere lyd kvalitet med bevissthet om omgivelsene.

Å ta samtaler håndfritt er en annen favoritt. Enten jeg går eller er ute blant folk, er det utrolig praktisk å kunne svare uten å ta opp telefonen. De åpne høyttalerne lar meg også være oppmerksom på omgivelsene mine, noe som er en stor fordel.

Personvern er noe å vurdere. Å bruke brillene betyr å dele data med Meta, inkludert bilder, videoer og AI-interaksjoner. For meg veier fordelene tyngre enn bekymringene, men de som setter personvern først, bør tenke seg om.

Til en pris mellom €250 og €350 gir brillene god verdi, spesielt sammenlignet med hjelpemidler som Envision eller Orcam, som kan koste tusenvis. For denne prisen får du håndfri fotografering, en smart assistent og trådløs lyd – en tilgjengelig løsning for mange.

Selvfølgelig finnes det begrensninger. AI-en er ikke perfekt for navigasjon eller avansert objekt-deteksjon, og Live AI fungerer best i strukturerte omgivelser. Meta AI-funksjoner er også regionsbegrenset, og krever VPN for å fungere optimalt utenfor USA.

Etter ett års bruk kan jeg trygt si at disse brillene har gjort hverdagen min enklere. De har gjort oppgaver lettere, holdt meg tilkoblet og latt meg nyte fotografering igjen. Selv om det er rom for forbedringer, er de et solid steg fremover innen bærbar teknologi. Om du vurderer dem, anbefaler jeg absolutt å prøve dem.



Ramadan er den islamske fastemåned. Ramadan skjer i måneårets niende måned i den muslimske kalenderen. I ramadan er en av Islams fem søyler og en religiøs plikt for alle muslimer, altså faste (eller sawm på arabisk).



Dato for fastemånedens begynnelse er avhengig av måneobservasjoner og starter når nymånen viser deg. Ramadan starter 10-12 dager tidligere hvert år på grunn av den Muslimske kalenderen er kortere enn den Gregorianske kalenderen. I 2025 starter Ramadan Fredag 28 februar og avsluttes Lørdag 30 mars, avhengig av hvordan månen ser ut.



Under Ramadan skal man gi avkall på mat og drikke fra soloppgang til solnedgang etter maghrib-bønnen. Når det nærmer seg kveld og det er solnedgang får man et kveldsmåltid. Det kalles for iftar, og er et måltid muslimer får på kvelden under Ramadan når fasten har brutt seg enten i moskeen eller hjemme. Det er en viktig sosial familiesamling der man spiser sammen. Nikotin og tyggis er ikke lov under Ramadan.

I moskeene leses hele Koranen i løpet av Ramadan, og folk blir samlet til tarawih-bønnene (pausebønnene). Disse frivillige bønnene består av opptil 40 deler. Fasten avsluttes med en av de to store årlige høytidene, id al-fitr, også kjent som "fastebrytingens fest".

Ramadan er ingen plikt for barn før puberteten. Kvinner som har mensesen, er gravide, nettopp har født eller som ammer er fritatt fra å faste. Det gjelder også syke, gamle eller folk på reise.

Fasten blir overholdt av mange, men med regionale variasjoner. I sør-Asia og Sørøst-Asia deltar 90%. I Europa og USA faster trolig omkring halvparten. I følge en fransk undersøkelse sies det at 60% deltar.

