

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen Mars 2026

Mestringsteknologi for alle på MTEK!



Påskekrim i AvisN!
Side 12



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

 BOOK CREATOR



Mars 2026
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

Mars er her – og vi merker det.

Dagene blir lysere, og vi går sakte, men sikkert mot vår.

Vi er midt i Ramadan som i år startet 19. februar.

Ramadan er den helligste måneden i Islam, og hvor friske, voksne muslimer ofte faster fra soloppgang til solnedgang. Avslutning av Ramadan avsluttes med markering som heter Eid (Id). I år er det Eid 20. mars.



Fra 30. mars til 6. april er skolen stengt. Da er det påskeferie, som er kristendommens eldste og viktigste høytid.

Mange reiser til fjellet, men de fleste er nok igjen hjemme. For mange er påsken assosiert med skiturer, bålkos, kvikklunsi, marsipan og appelsiner. Påskeharen kommer gjerne med påskeegg, med godteri. Vi leser også mange krimbøker og på TV sender de påskekrim.



Vi lever i en urolig verden, og utbrudd av enda en krig i Midtøsten bekymrer mange. Vår statsminister Jonas Gahr Støre sa på Politisk Kvarter 2. mars, at politikere og journalister må følge nøye med på situasjonen. Samtidig råder han oss alle til å leve livene våre, og ta godt vare på hverandre.



Lev livet, og lag mange lyse marsøyeblikk!

Hjernekafé

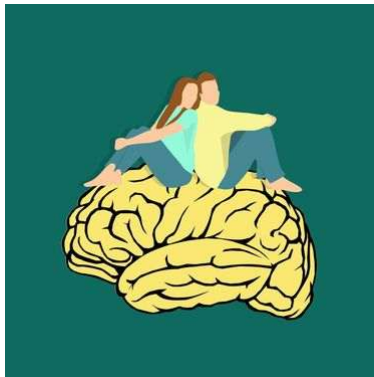
Velkommen til sosialt treff for personer med ervervet hjerneskade «Hjernekafé»

Første mandagen i måneden kl. 13.00-14.00. Møt andre som er i samme situasjon, bli kjent, utveksle erfaringer, ha interessante samtaler og gjøre noe nytt!

Hjernekafé vil finne sted følgende mandager fremover:
13.april
4.mai
1.juni

Hvor: I biblioteket i 1. etasje.

Har du spørsmål? Snakk med din hovedlærer/logoped eller kontakt Emily Williams på emily.williams@osloskolen.no / 4895 3880. Påmelding trengs ikke. Bestill TT-kjøring i forkant hvis du bruker det. Vel møtt!



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. Vi garanterer at det blir skikkelig gøy!



Mestringsteknologi for alle: MTEK-konferansen

I februar besøkte en gruppe lærere og deltakere fagtorget på årets MTEK-konferanse i Asker.

MTEK-konferansen handler om mestringsteknologi. Mestringsteknologi er teknologi som bidrar til økt livskvalitet, selvbestemmelse, likeverd, selvstendighet og inkludering.



Jessica og Mariam testet VR-briller, og vi fikk prøve oss på et interaktivt fotballspill på gulvet. Les mer om MTEK og fagtorget vi besøkte på nettsiden:

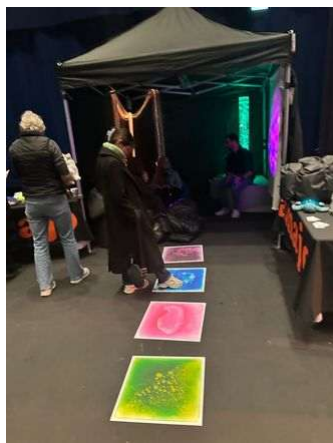


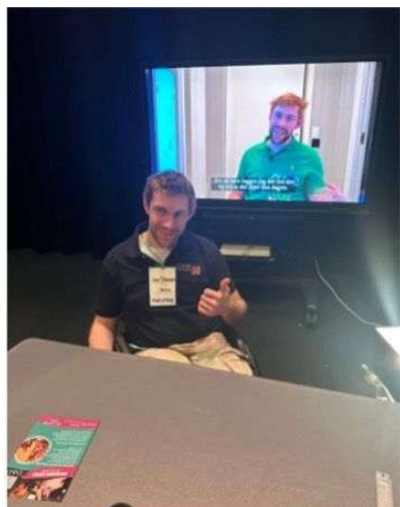
Vi testet 3D-printer, universelt utformet spillutstyr og VR-briller. I resepsjonen finner du brosjyrer fra noen av utstillerne på konferansen.





Amajo var en av utstillerne på fagtorget.
De viste frem ulike sansemøbler.





Påskeferien i Osloskolen er i uke 14 , fra mandag 30. mars til mandag 6. april. mandag 6. april er siste dag i ferien.



Her er de viktige dagene i påsken:

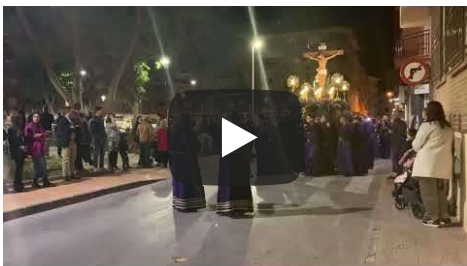
- Palmesøndag (29. mars): Folk tar med palmeblader og olivengrener til kirken.
- Skjærtorsdag (2. april): Jesus spiste sitt siste måltid sammen med vennene sine, apostlene.
- Langfredag (3. april): Jesus døde på korset. Det var en tung og trist dag.
- Påskeaften (4. april): Folk er rolige og venter på at Jesus skal stå opp fra de døde.
- Første påskedag (5. april): Feiring av at Jesus sto opp fra de døde.
- Andre påskedag (6. april): Jesus viste seg for vennene sine, disiplene.



Påskan handler om Jesus. Vi husker at Jesus døde på korset og kom tilbake til livet etterpå. Vi husker også at Jesus spiste et siste måltid sammen med vennene sine, som kalles disipler. Det er en viktig tid for mange kristne.



Påskan er ikke alltid på samme dato hvert år. Det er fordi vi ser på både sola og månen for å bestemme datoen. Påskan kommer alltid på søndagen etter den første fullmånen (når månen er rund) etter at våren starter.



Her kan dere se en video som er tatt av meg.



Hvordan fungerer NAV?

Mange har hatt støtte fra NAV en eller flere ganger gjennom livet. De fleste kjenner til at det er et stort system og det kan være vanskelig å holde seg oppdatert på hva som gjelder av regler og vedtak for deg som ikke kan jobbe fullt ut.

NAV har flere støtteordninger og kan bidra til at du kan få støtte til å gjennomføre tiltakene som trengs for at livet ditt skal fungere så bra som mulig. NAV står for støtte til mange typer mennesker.

Gjennom sitt arbeid har NAV hatt tre hovedområder: Arbeid, Økonomisk støtte og Oppfølging. Arbeidet har støttefunksjoner for de som ikke kan ha en full stilling eller de som trenger å endre på sitt arbeid for å klare å gjennomføre sitt arbeid best mulig for både deg selv og for bedriften.

En vesentlig del av arbeidet med å omstille deltakere har vist seg å bidra til motivasjon - uten den positive holdningen er det betydelig mindre som kan gjøres for de som trenger en omstilling i sitt arbeidsliv.

NAV har satt seg som mål å være et bindeledd mellom arbeidstaker og bedriften for at det skal kunne fungere best mulig for begge to. Det finnes de som trenger en støttespiller for å kunne ta opp sine utfordringer med bedriften man er ansatt hos og her skriver NAV på sine nettsider at de ønsker å være et bindeledd for at flest mulig skal kunne klare seg i arbeid.

Hva gjør NAV?

- **Arbeid:** Bistår med å finne jobb, tilbyr tiltak for arbeidsledige, og hjelper personer med nedsatt arbeidsevne tilbake i jobb.
- **Økonomisk støtte:** Behandler søknader om ytelser som dagpenger, sykepenger, foreldrepenger, uføretrygd, alderspensjon, barnetrygd og kontantstøtte.
- **Sosiale tjenester:** Gir økonomisk sosialhjelp, råd og veiledning om økonomi/gjeld, samt bistår med midlertidig bolig i nødssituasjoner.



Faktaboks:

- NAV står for Norsk Arbeidsavklaring og Velferd
- NAV gjennomfører støtteordninger for de som er utenfor det vanlige jobbmarkedet
- Det utbetales støtte for de som ikke kan jobbe fulltid og som trenger støtte for å klare utgiftene
- Det er mange som bidrar til at støtte, bidrag og at overføringer kan gjennomføres

De siste årene har det vært en økt oppmerksomhet på bedre kildesortering. Bedre informasjon er blitt gitt om hvordan vi bør sortere vår plast. Mange steder skjer dette ved å legge platen i en lilla pose.

Målet er at vårt avfall skal gi et bedre miljø. En artikkel på Grønt Punkt viser at det årlig forbrukes i overkant av 100.000 tonn plast emballasje i norske hjem. Hva skjer med den innsamlede platen?

All plast emballasje som er riktig sortert, vil bli sendt til materialgjenvinning. Dette er det samme som resirkulering som betyr at brukt plast kan bli til nye ting. Resirkulert plast blir hovedsakelig til nye plastprodukter som; blomsterpotter, poster, hagemøbler, kleshengere, isbokser, rør, flasker og så videre. Ved å være nøye med sorteringen vil vi kunne gjenvinne en enda større del av vårt avfall og målet er at så godt som alt blir gjenvunnet. Dette viser at ved å gjøre sorteringen riktig så har det en effekt.

Mange av oss har hatt våre tvil om at det faktisk gjør en forskjell på sorteringen når vi har levert inn platen vår. Er det mer en symbolsk handling som egentlig ikke har betydd noe når alt kommer til alt?

Ved å ha lært mer om plastsorteringssaken har det kommet frem at det er et system som tar vare på avfallet vårt og at det blir brukt til mye.

Inspirasjon og fakta er hentet fra artikkelen:

[Fem fakta - hva skjer med platen du sorterer? - Grønt Punkt Norge](#)



Det er mange av oss som lurer på hva som er anbefalt av skjermtid for barn. Mange av oss vil gjerne se at det settes anbefalinger som gjør at vi kan sette grenser for bruk av nettet. Både for at tid – uten skjerm – har vist seg å inneholde så mye mer enn mange av oss hadde forventet seg.

Det er første gang det blir lansert nasjonale faglige råd. Anbefalingene er basert på forskning og erfaringer for barn, unge og foresatte.

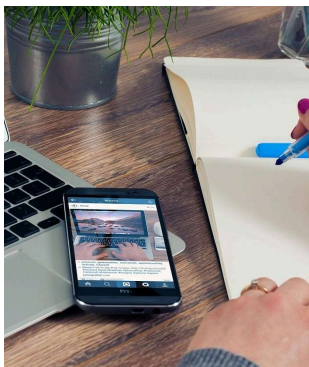
Foreldre har etterspurt råd om hvordan de skal forholde seg til den digitale bruken av informasjon. Målet er at ved å bruke de nye anbefalingene vil det bli lettere å ta rett avgjørelse - uten å forskjellsbehandle barn i forhold til hverandre.

Det har også vært snakk om en aldersgrense for bruk av medier og tjenester. For enkelte av aktivitetene har det vært et ønske om at det er en aldersgrense på 15-års grense for bruk av sosiale medium.

Tips til bruk av mobil for barn- og ungdom

Et av tipsene som har blitt gjennomført på skoler har vært mobilhotell. Elevene blir oppfordret til å levere inn sin mobil til en felles samlingsstasjon hos læreren for å unngå å bli forstyrret av dem i undervisningen.

Kilder: [Nye nasjonale råd for skjermbruk: Foreldre bør avgrense skjermtilgangen – fra NRK](#)



Her er de nye rådene fra regjeringen:

Helsedirektoratet sine anbefalinger for daglig bruk av skjerm for barn og unge:

- Barn under 2 år bør unngå skjerm heilt, og voksne som er sammen med dem bør avgrense sin skjermbruk
- Barn mellom 2–5 år bør maksimalt bruke 0,5–1 time per dag på fritida, gjerne mindre
- Barn mellom 6–12 år bør maksimalt bruke 1–1,5 time per dag på fritida, gjerne mindre
- Ungdom mellom 13–18 år bør maksimalt bruke 1,5–3 time per dag på fritida, gjerne mindre

Nowruz er iranernes viktigste høytid, og den feires i 13 dager fra 20. eller 21. mars. Dette markerer starten på det nye året. Tidligere hadde Persia to årstider, og folk feiret begynnelsen av hver årstid. Før Nouruz brukte de 25 dager på å dyrke tolv kornsorter for å forutsi årets avling. I dag setter man frem et bord kalt «Haftsin» med syv symbolske gjenstander som begynner med S, samt speil, malte egg, hellige bøker, gullfisk og mat.

Haftsin-bordet og Feiringen av Nowruz

På Haftsin-bordet har man flere symboler, som et speil som står for renhet, malte egg og en hellig bok (som Koranen eller Avesta), og noen ganger dikt fra poeten Hafez. Man plasserer også en levende gullfisk og forskjellige kaker og nøtter.

Familien samles ofte hos de eldste medlemmene, hvor de spiser spesialretten for Nowruz, som er fisk med ris blandet med dill, persille, gressløk og hvitløk, som gir risen en grønnfarge. Når det nærmer seg midnatt, samles hele familien rundt Haftsin-bordet, og noen leser dikt. Det sies at når det nye året begynner, stopper gullfisken å svømme.

Når klokken slår midnatt, ønsker alle hverandre et «godt nyttår». Etterpå gir de eldre gaver eller nye penger til de yngre. I løpet av de første fem dagene av nyttåret, besøker de yngre de eldre, før de eldre besøker de yngre. Nyttåret er en tid for å møte slektninger og venner som man kanskje ikke ser ellers i året.

Teksten er bearbeidet på voki.no



OL Italia

Norge satte ny rekord medaljer 41. Vi fikk 18 gull, 11 sølv, 12 bronse.

Johannes Høsflot Klæbo ble konge med 6 gull.

Vi fikk medaljer i skiskyting, slalom og skøyter.

Sturla Holm Lægreid fikk medaljer i alle løp han var med.

Brødrene Bø var ekspertkommentator med

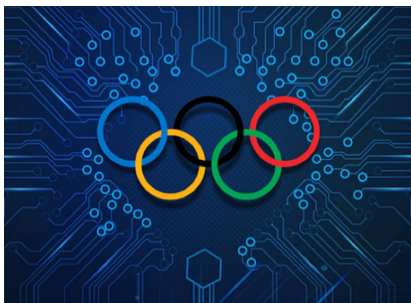
Therese Johaug og Marte Røiseland.

Norge hadde som mål 30 medaljer.

Petter Nortug sa en gang det var så lett, barneskirenn.

Heidi Weng fikk sølv på 50 kilometer og gull på stafett.

Emil Iversen fikk gull på stafett og bronse på 50 kilometer.

**Paralympics 2026**

Paralympics er fra 6. til 15. mars. Det er i Milano Cortina. Det er øvelser som hockey, snowboard, curling, langrenn og alpint.

Cato Zahl Pedersen

Han har vunnet 13 medaljer i

langrenn, alpint og fridrett. Han er født 1959. Han holdt på til 1990.

Påskekrim: Hytta lar deg ikke dra

Fem venner – Maya, Jonas, Silje, Erik og Thomas – bestemmer seg for å feire påsken på en avsidesliggende fjellhytte som tilhører Eriks familie. Hytta ligger langt inne på fjellet, uten mobildekning og med bare én smal vei inn. Thomas, som nylig har kommet tilbake etter flere år borte, virker frisk, men fortsatt litt ... annerledes. Ingen spør for mye.

Stormen

Da de ankommer, blåser det allerede opp. Innen kvelden er de fullstendig innesnødd. Vinden uler rundt veggene, og hytta knirker som om den prøver å si noe. Den første natten finner Jonas et gammelt, falmet fotografi gjemt bak et skap. Bildet viser en ukjent familie – men én av personene ligner ubehagelig mye på en av dem. Ingen sier det høyt, men alle ser det.

Forsvinningen

Neste morgen er én av vennene borte.

Ingen fotspor i snøen.

Ingen tegn til kamp.

Bare en setning risset inn i kjøkkenbordet:

Hytta lar deg ikke dra.

Stemningen blir iskald. De begynner å lete, men stormen gjør det umulig å gå langt. Samtidig dukker det opp små, merkelige ting: en dør som står åpen, en stol som har flyttet seg, lyder fra loftet.

Hemmeligheter

Silje, som er journalist, begynner å grave i hyttas historie. Hun finner gamle papirer og et kart med en merket sti som ikke finnes på moderne kart. Maja finner dagboksider skrevet av Eriks bestemor – fulle av dramatiske advarsler og kryptiske setninger.

Erik blir mer og mer nervøs.

Thomas trekker seg unna og virker redd for noe han ikke vil si.

Til slutt forsvinner også Thomas ut i stormen. De andre følger etter ham, og i skogen finner de spor som ikke gir mening – som om noen har beveget seg uten å løfte beina.

Konfrontasjonen

Midt i skogen dukker Thomas opp igjen, forfrossen og panisk.

«Dere må tilbake til hytta,» sier han.

«Det er ikke meg dere skal være redde for.»

Før noen rekker å spørre, hører de en metallisk klukkelyd.

Erik står bak dem med en gammel rifle fra hytta. Han ser ut som han har mistet fotfestet helt.

«Dere skulle aldri ha funnet dagboka,» sier han.

Spenningsnivået er på bristepunktet.

Den store misforståelsen

Erik trykker på avtrekkeren.

Klikk.

Ingenting skjer.

Han prøver igjen.

Klikk.

«Den... den er ikke ladd,» sier han, rød i ansiktet.

De andre stirrer på ham.

«Du truet oss med en tom rifle?» spør Silje, helt ferdig med alt.

Erik synker sammen. «Jeg ville bare at dere skulle slutte å grave i familiegreiene. Bestemoren min var... dramatisk. Hun skrev sånne ting hele tiden. 'Hytta lar deg ikke dra', 'Fjellet tar det fjellet vil ha', 'Du får ikke dessert før du har hogd ved'. Det var bare hennes måte å være sint på.»

Thomas sukker tungt. «Og jeg løp rundt i skogen fordi jeg trodde dere skulle skyld på meg igjen. Jeg falt i en snøfonn og skrek fordi snøen gikk ned i nakken. Det var ikke en demon.»

Jonas gnir seg i ansiktet. «Så... ingen forbannelse? Ingen mystisk familie? Ingen som ble dratt av gårde?»

«Nei,» sier Erik. «Bare dårlig kommunikasjon og litt... eh... panikk.»

«Og hvor er den som forsvant først?» spør Maja.

Da kommer en stemme bak dem:

«Jeg sovnet i vedskjulet. Dere kunne jo ha sjekket der først.»

Epilog

Da redningsmannskapene endelig kommer frem etter stormen, finner de fem vennene i solveggen, pakket inn i tepper, drikkende kakao og diskuterende hvem som egentlig hadde skylden.

«Neste år tar vi hotell,» sier Jonas.

«Enig,» sier Maja.

«Definitivt,» sier Silje.

«Jeg selger hytta,» sier Erik.

Thomas nikker. «Og jeg tar med pinnekjøtt som ikke starter krig.»

Alle ler.

Og fjellet står der som alltid.

Helt stille.

Helt ufarlig.

Så lenge man ikke tar med Erik.



1.Hvilken brus het opprinnelig "Brad's Drink" før den byttet navn i 1898?

- a. Pepsi-Cola
- b. Pepsi max
- c. Solo



2.Hva er husnummeret til familien Simpsons?

- a. Nummer 742
- b. Nummer 800
- c. Nummer 653



3.Hva heter den lille dragen i animasjonsfilmen Mulan?

- a. Shang
- b. Shan yu
- c. Mushu



4.Hvem var USAs første president?

- a. George Washington
- b. Andrew Jackson
- c. Abraham Lincoln



5.Hvilket bilnummer har Donald Duck

- a. 341
- b. 323
- c. 313



6.Hva heter det minste beinet i kroppen?

- a. Ambolten
- b. Hammeren
- c. Stigbøylen



7.Hva er Oslo Voksenopplæring Nydalens adresse?

- a. Nydalsveien 40
- b. Nydalsveien 38
- c. Nydalsveien 25



8.Hva heter kroppens største bein?

- a. Lårbeinet
- b. Halebein
- c. Brystbein



9.Hva er hovedstaden i Norge?

- a. Oslo
- b. Lillehammer
- c. Trondheim



10.Hva heter roboten i "Wall-E" som Wall-E forelsker seg i?

- a. EVE
- b. Captain B. McCrea
- c. Hoverchair Mother



11.Hvem har skrevet bok om Matilda?

- a. Roald Dahl
- b. Alf Prøysen
- c. Anne Cath Vestly

Fasit
1a.Pepsi-Cola
2a. Nummer 742
3.c.Mushu
4.a.George Washington
5.c.313
6.c.Stigbøylen
7.b.Nydalsveien 38
8.a.Lårbeinet
9.a.Oslo
10.a.EVE
11.a.Roald Dahl

Isaac Norge er en organisasjon som består av fagpersoner og personer som har behov for ASK (Alternativ og Supplerende Kommunikasjon). Vi arbeider for å synliggjøre og kjempe for å sikre de samme rettighetene som andre har.

Isaac Norge er også en del av en internasjonal medlemsorganisasjon som jobber for å bedre kommunikasjonsmulighetene til barn og voksne med omfattende kommunikasjonsvansker. Organisasjonen ble grunnlagt i 1983, og den norske avdelingen av Isaac ble etablert i 1992.

Isaac Norge er en del av den internasjonale organisasjonen, men fungerer selvstendig med eget styre og egen økonomi.

Den 7. og 8. februar hadde vi et seminar for frivillige. Der arbeidet vi med å finne ideer og løsninger for å få regjeringen til å godkjenne våre forslag til lover.

I april 2027 arrangeres det en konferanse i samarbeid med Isaac Norge. På konferansen vil vi løfte fram saker som ble diskutert på seminaret, og avklare dem med myndighetene. Vi ønsker å tydeliggjøre hva vi brenner for, slik at våre forslag kan bli godkjent.



Månedens dyr: Fossefall

av Andreas

Fossefall ble Norges nasjonalfugl i 1963.

Fossefall er med sine 20 centimeter på størrelse med stær. Den er brunsvart. Bor i hele landet og bygger reir i fosser. Derfor heter den fossefall.

