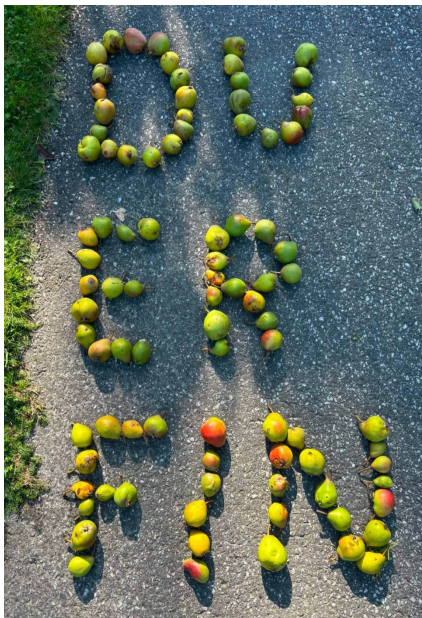


AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen september 2026

Landart av kunst- og håndverksgruppen

Side 6



Månedens tips:

Massasjestolen
i 4. etasje.



Les AvisN på
mobilen.

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

BOOK CREATOR



AvisN - september 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 skolen. Oslo Voksenopplæring Nydalen gir tilbud til voksne med ulike læreversker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Senteret har 60 ansatte.

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

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

Skoleårets første AvisN er klar!

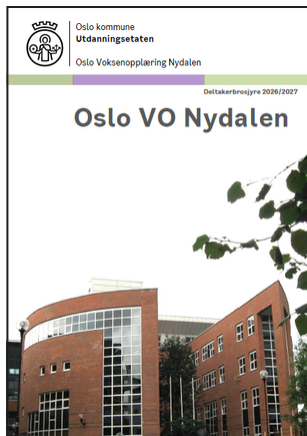
Skoleåret 26/27 er godt i gang, og i septemberavisen kan du lese artikler, fortellinger og se bilder fra ulike prosjekter.

På skolens nettside finner du informasjon om opplæringstilbud og andre tilbud som bibliotek, kantine, treningsrom og andre ting. Du kan også finne denne informasjonen i deltakerbrosjyren.

Nettside:



Deltakerbrosjyre:



September måned

September er den første høstmåned. Træerne får fine farger, og bladene blir røde, gule og brune. Været kan være kaldt, men det er også sol og regn. Mange mennesker liker å gå tur i skogen i september. Det er også tid for å plukke epler og lage syltetøy.

September er en fin måned!



Smykkekunst



I kunst- og håndverkstime... kan man lage mange fine ting. Disse to flotte armbåndene er laget av Nataliia.

Kong Harald døde fredag klokken 06.30.

Han hadde vært syk hele uken.

Hele landet er i sorg.

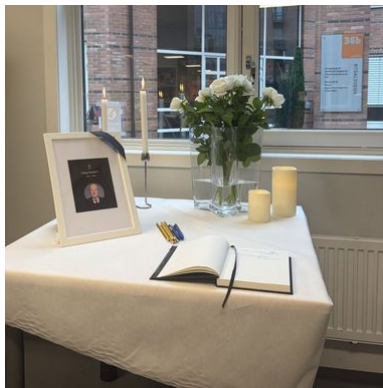
Mange legger blomster i Slottsparken.

Den nye kongen heter Håkon.



Kondolanseprotokoll i biblioteket

Skolen har satt opp et lite bord i biblioteket hvor du kan sende en siste hilsen og signere kondolanseprotokoll i forbindelse med Kong Harald V sin bortgang.



Det vil være mulig å signere protokollen fram til kongens gravferd.

Nataliia skrev dikt på russisk og brukte KI for å oversette det til norsk. Sangen er laget med Suno.



Han søkte verken ære eller prakt,
I Nordens svale ly, blant fjell og skog.
Han var vårt hjerte, landets sanne makt,
Som godhetsfullt med alle sammen stod.

Med enkelt smil og uten hovmod blind,
Gikk han mot årene og skjermet sitt folk.
I hvert et hjem hvor sangen smøg seg inn,
Var kongen trygghet for de svake folk.

I hans blikk lå ro og styrke gjemt,
Som havets dype, velprøvde sus.
Hans eget land har aldri ham glemt,
For han var ærlig i sitt eget hus.

Og vi som kom fra storm og dyp nød,
Og fant et le ved Norges kyst og strand,
Bærer i hjertet varmen han bød,
Gjennom hans enkle, sanne ord i land.

Han ga oss husly, fred og rettighetsvern,
Til atter å puste, elske og tro.
For dette liv, for nåde og sannhets stjerne,
Skal vi ham minnes og la minnet gro.

Nordsolen stråler over fjellets tind,
Fjordene klinger med sanger så fri.
Takk, vår konge, for freden i sinn,
Fra takknemlige vandrere på din sti.

De som har kunst og håndverk på mandager, har jobbet med landart. Landart er en kunstform der man lager kunst kun av naturlige produkter vi kan finne ute i naturen. Vi var ute i skolens nærområde. Bilder av kunstverkene vil bli hengt opp i gangen i 4. etg etterhvert. Alle har kost seg med prosjektet 😊







Det er mange epler på bakken.



Dette er eplehagen under innhøstingen. Arbeiderne plukker epler fra bakken og trærne og legger dem i kasser i hagen mens det småregner. Epletrærne er fulle av frukt, og stemningen minner om en regnfull høstdag med innhøsting.

Jeg heter Ahmad. Jeg er journalist. Jeg skriver for AvisN, som er skoleavisen til Oslo VO Nydalen. Her om "Eplehøst" på Nordpolen industrier.



Hun heter Jessica. Hun er fotograf. Jessica holder selfiestang og tar bilder av epletrær.



Epler plukkes



Plukkede epler.



Eplehøst er eplemost som er laget av pressede epler fra hagen.



1. På bildet viser lokale produkter fra kjøkknet på Nordpolen , blant annet «Gastro Salt» og «Epletoddy krydder» til eplemosten. Produktene viser lokale smaker og tradisjoner.

2. På bildet ser vi «Kjeks ». Kjeksene er laget i kjøkkenet på Nordpolen med fokus på bærekraft og lokale ingredienser.

3. På bildet viser krydder fra kjøkkenet på Nordpolen som «5-SPICE» og «TACO ». Produktene er laget med fokus på lokal matproduksjon.

4. På bildet viser «KNEKKIS ». Produktene er laget i kjøkkenet på Nordpolen med fokus på bærekraft og lokal produksjon.

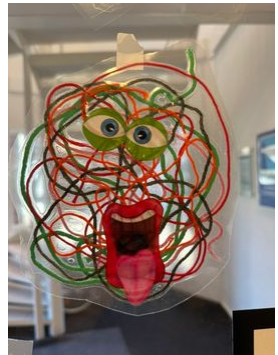
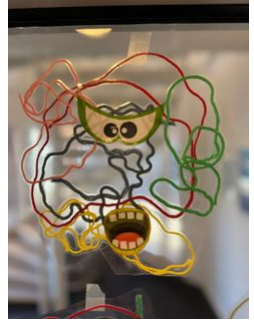
5. På bildet vises «Granola ». Produktet er laget i kjøkkenet på Nordpolen med naturlige ingredienser og lokal produksjon.

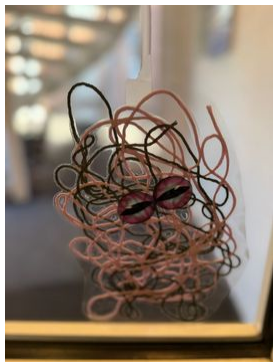


A wooden shelf is filled with jars of honey and boxes of savory salt. The jars have orange labels with a black circular logo containing the word 'HONEY'. The boxes are white with a black circular logo containing the words 'SAVORY SALT'. The jars are arranged in a grid-like pattern, while the boxes are stacked on top of them. The background is a plain white wall.

Her ser dere utvalg av Nordpolens gave ekser. Brukes til Jul, påske og som gaver i de fleste sammenheng.

MØT MØNSTRENE VÅRE!





Det var en gang en gutt som var 19 år, som gikk på videregående skole. Og han likte å tegne og male. Da han var ferdig på skolen på ettermiddagen tok han seg en tur til Botanisk hage. Han gikk en lang tur.

Når han hadde gått langt så stoppet han. Han satt seg ned og tok fram en tegnebok. Så hadde han noen fargeblyanter. Han tok de ut og begynte å tegne hager, en sol og en blå himmel.



Når han sitter ute i Botanisk hage får han mye glede. Samtidig gjør han noe. Han har på seg øretelefoner, mens han tegner. Når det har gått en stund tar han seg pause. Han legger bort tegningen sin og legger tingene sine i sekken. Så begynner han å reise seg opp og gå litt rundt i hagen. Så møter han 3 andre personer. 3 elever fra en annen skole. De går bort til han. Så begynner de å snakke med han, og blir kjent. Så ser de at han har tegnet en hage.

En sier: Så fin tegning du har laget.
Så sier han takk. Så begynner han å snakke med dem.
Hvor kommer dere fra? spurte han.
Vi kommer rett fra skolen. Vi tok oss en tur. Rundt omkring i hagen.
Vi tenkte at det er et fint sted å være. Vi er der veldig ofte.

Å ja. Jeg også. Når det er fint vær. Det liker jeg. Når det er dårlig vær så er jeg sjeldent her, sa han.

Når skolen stenger og sommerferien begynner, er jeg ofte ute. Jeg går ned til sentrum noen ganger, men jeg går ikke overalt. Det er bare enkelte steder jeg liker å være.

De tre elevene jeg ble kjent med på videregående, møter jeg av og til. Noen ganger går vi tur sammen, men jeg liker også å være for meg selv. Vanligvis er jeg alene. Jeg har på meg øretelefoner og går rundt i min egen lille boble. Jeg hører på musikk, leser litt i bøker og hører på lydbøker samtidig.

Det er egentlig slik sommerferien min pleier å være. Jeg liker å være sammen med vennene mine, men jeg trives også godt alene. Jeg kan gå rundt for meg selv, høre på musikk, lese eller bare nyte roen.

Når jeg er ferdig med det jeg holder på med, møter jeg noen ganger de tre vennene mine. De kommer bort til meg og forteller at de har vært ute og løpt. De løper forskjellige steder, blant annet i skogen og i hager. Når de blir slitne, stopper de opp og tar en liten pause.



Kvinnefinalen i fotball spilles hvert år i mai . I 2026 var finalen lørdag 23.mai på Ullevaal stadion .



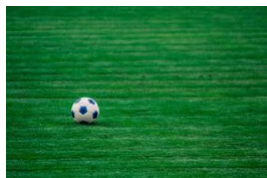
Finalen var mellom Barcelona og Lyon i Oslo . Barcelona hadde veldig gode spillere . De har spilt fire finaler de siste årene .



Barcelona scoret fire mål og vant 4 - 0 . Ewa Pajor lagde de to første målene , mens Salma Paralluelo scoret de to siste .



24.258 mennesker var på Ullevaal stadion for å se kampen mellom Barcelona og Lyon og finne ut hvem som vant trofeet . Stadionet har plass til 27.182 tilskuere .



Finalen var gøy .Stemningen i Oslo var spesiell . Det var mange fotballaktiviteter for både barn og voksne i sentrum . Mange fra Barcelona og Lyon reiste til Oslo for å se kampen . Fansen sang på stadion før finalen startet .



Det beste for meg var å se **Alexia Putellas** spille for Barcelona. Hun er en legende i klubben, og det var stort å oppleve henne på banen. Jeg fikk også se laget løfte troféet, noe som gjorde opplevelsen enda mer spesiell.

I tillegg så jeg Barcelonas maskot, som er en gul katt. Maskoten har på seg Barcelonas drakt, og i munnen holder den noe rødt og blått, samt en ball. Ansiktet ligner på logoen til klubben.

Viking og Bodø Glimt Skal spille champions league. Fotball turnering for de beste lagene i verden.



VIKING OG BODØ GLIMT skal møte Atletico Madrid med Alexander Sørloth. Bayern Munchen med Harry Kane. De tjener masse penger. De spiller 8 kamper hver, flere hvis de går videre til utslagskamper. De første kampene er i september. Viking spiller første kamp 9. september mot Stuttgart.



BODØ GLIMT spiller første kamp 10. september mot BAYERN München.

Viking er fra Stavanger. Viking sin hjemmebane heter sr bank arena.

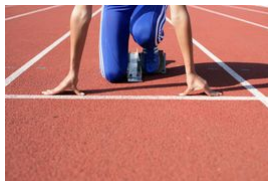
Bodø Glimt sin hjemmebane heter Aspmyra.

Høydepunkter fra Friidretts-EM

av Andreas

- Karsten Warholm: Vant gull på 400 meter hekk og tok gullmedalje på blandet stafett (4x400 meter).

- Jakob Ingebrigtsen: Gjorde et fantastisk comeback etter skade og vant 5000 meter. Dette var hans sjette EM-gull.



- Henriette Jæger: Vant gull på 400 meter hekk for kvinner og tok gullmedalje på blandet stafett.
- Amalie Iuel: Legger opp som friidrettsutøver etter EM, og avsluttet karrieren med gullmedalje på blandet stafett.
- Andreas Kulseng: Vant gull i blandet stafett.
- Beatrice Nedberge Llano: Tok bronse i sleggekast for kvinner.
- Sander Aae Skotheim: Tok bronsemedalje i mangekamp (tikamp) for menn.

(Det er brukt KI i arbeidet med artikkelen)

Månedens match

Bitten og Ola er månedens match!



Massasjestol på skolen



I 4. etasje finner du et rom med massasjestol. Bruksanvisning henger på veggen, og du bruker lappen på døren for å vise at det er opptatt.

Stolen står på rom 405, og er til venstre etter heis/trapp.

Kolvereid og Vardø

De konkurrerer om tittelen Norges minste by.

★ Norges minste by: Kolvereid?

Kolvereid fikk bystatus i 2002 og var lenge kjent som

Norges minste by målt i innbyggere. 1. januar 2025 hadde byen **1 832 innbyggere**.



Beliggenhet

- Ligger i **Trøndelag**
- Del av **Nærøysund kommune**
- Ett av to administrasjonssentre i kommunen (det andre er Rørvik)



Næringsliv og samfunn

Kolvereid har et variert næringsliv med:

- Skipsverft og maritim industri
- Næringsmiddelindustri
- Sementvareindustri
- Lokalavisen **Ytringen** utgis her



I sentrum finner du:

- Kommunehuset
- Nærøysund Arena (idrettshall og svømmehall)
- Kolvereid skole og barnehage



Kultur og steder

- **Kolvereid kirke** (1874) – langkirke og sognekirke
- **Risværet** – historisk område
- **Korsnesstraumen** – kjent for rikt fiske, spesielt sei, og populært for sportsfiskere



Areal

- Tettstedet: **1,29 km²**

★ Norges minste by: Vardø ?

målt i innbyggere.

Vardø ligger i Finnmark og hadde **1 778 innbyggere** per 1. januar 2025. Byen er den **østligste i Norge og hele Vest-Europa** – den ligger faktisk lenger øst enn St. Petersburg og Kyiv.



- Beliggenhet og natur
 - Arktisk klima
 - Nesten ingen trær
 - Rikt fugleliv og spektakulær natur
 - Østkapp ved Kiberg er Norges østligste fastlandspunkt

Historie

Vardø er kjent for:

- **Hekseprosessene på 1600-tallet** 91 mennesker ble henrettet for trolldom. Minnstedet **Steilneset** hedrer ofrene.
- **Pomorhandelen** Vardø var sentrum for handel med Russland på 1700–1800-tallet. **Pomorhandelen er** Bytting av varer.
- **Vardøhus festning** Norges østligste og verdens nordligste festning.
- Har røtter tilbake til middelalderen.

Samfunn og næring

- Et av Finnmarks eldste fiskevær
- Hurtigruten anløper byen
- Vardø radio og Vardø lufthavn ligger ved Svartnes
- Sterkt kultur- og musikkliv
- Internasjonalt kjent for gatekunstprosjektet **Komafest**

Areal

- Totalt: **600,61 km²**
- Land: **585,58 km²**

1. Når begynner høsten?

- a. i september
- b. i oktober
- c. i november

2. Hvilke måneder er høstmånedene?

- a. November, desember og januar
- b. september, oktober og november
- c. oktober, november og desember

3. Når er høstferie i år?

- a. Mandag 28. september – fredag 2. oktober 2026
- b. Mandag 5. Oktober - fredag 9. Oktober 2026
- c. Mandag 12. Oktober - fredag 16. Oktober 2026

4. Hva betyr ordet høst?

- a. host - å hoste
- b. haust - å høste inn
- c. Haste - å haste

5. Hvem spiller den mannlige hovedrollen i den norske spillefilmen 'Høst' fra 2015?

- a. Helge Jordal
- b. Morten Abel
- c. Aksel Hennie



5. a
4. b
3. a
2. b
1. a

fasit:

Rødpanda veier fra 3 til 6 kilo, og har en kroppslengde fra ca 53 til 63 centimeter.

Den spiser røtter, bær og bambusskudd og er mest aktiv om natten og i grålysningen. Den lever i fjellet og i fuktig skog.

Den lever i ca ti år og hunnen får barn når den er rundt to år gammel.

Rødpandaen finnes i Kina, Himalaya og Buring.

Den er sjelden, finnes ikke mange, og rødpandaen er utrydningstruet.



Piggsvinet vi har i Norge kalles europeisk piggsvin og er eneste sort i Skandinavia. Den har pigger på ryggen. Det er hovedsakelig aktivt om natten, men kan også være aktive om dagen.

- **Piggene. Hvorfor har piggsvinet pigger?**

Det er for å beskytte seg mot rovdyr. Et voksent piggsvin har 6 tusen til 8 tusen pigger på ryggen.

- **Hva spiser piggsvinet?**

Piggsvin spiser meitemark, biller og snegler. Piggsvin spiser levende og døde dyr.

- **Hvor bor piggsvinet?**

I Norge har vi pinnsvin langs kysten av Bergen og helt rundt til Oslofjorden (Østfold, Akershus, Vestfold og deler av Buskerud.



Skolens kantine

Skolens kantine er åpen for deltakere, ansatte og gjester. Kantinen på skolen er åpen hver dag fra 12.00 til 12.30. Der får du kjøpt lunsj til en billig penge. Kantinen drives av Jeanette og Stian.



Meny:

Mandag: Suppe

Du kan kjøpe nydelige supper, for eksempel ertesuppe, spinatsuppe, tomatsuppe eller gulrotsuppe.

Liten skål: 20 kr

Stor skål: 35 kr

Tirsdag: Restsuppe og smørbrød

Du kan kjøpe restsuppe fra mandagen, eller smørbrød. Forskjellig pålegg: Egg, ost, skinke med salat, agurk, paprika og tomat.

Liten skål: 20 kr

Stor skål: 35 kr

Smørbrød: 20 kr

Onsdag: Salatbar

På onsdager kan du kjøpe salat i kantinen.

Liten skål: 30 kr (med kjøtt: 35 kr)

Stor skål: 45 kr (med kjøtt: 50)

Torsdag: Smørbrød

På torsdager kan du kjøpe smørbrød i kantinen. Forskjellig pålegg: Egg, ost, skinke med salat, agurk, paprika og tomat.

Smørbrød: 20 kr

Fredag: Pizza

På fredager lager Stian nydelig pizza!

Ett stykke: 30 kr

To stykker: 50 kr (med kjøtt: 60 kr)



Hvilke pizza blir det denne fredagen?
Se meny på skolens nettside!