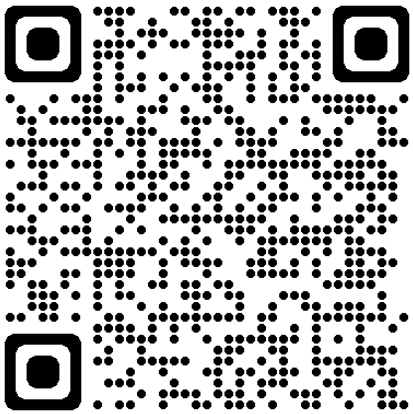


AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen september 2023

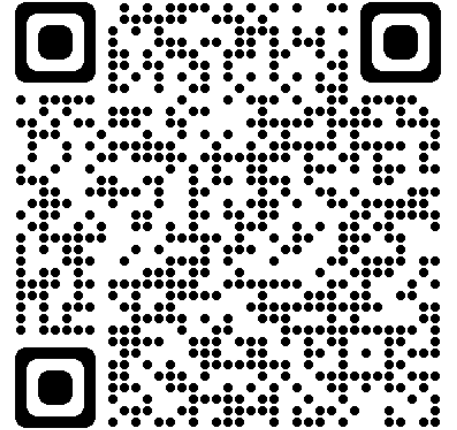
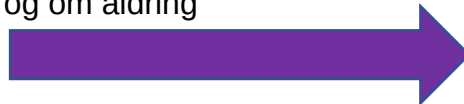
Hør de første podkastene fra Oslo VO Nydalen! Les mer på side 9 - 11



Våre to aller første podkaster
handler om kommunevalget



og om aldring



Fire hjerter!



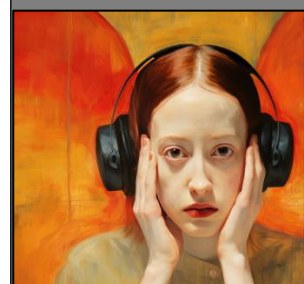
Side 4

Se hvem som har fått
tatovering



Side 6

Faglig på hjemmesiden



Side 12

Rektor har ordet

Kjære alle, velkommen til skoleåret 2023/24!

Vi ønsker dere alle hjertelig velkommen tilbake til nytt skoleår, og håper både nye og gamle deltakere får det best mulige utbyttet av opplæringen her i Nydalen. Vi har ca 400 deltakere i år, og undervisningen foregår mellom kl 08.30 og 17.00. Det er både kurstilbud, undervisning og veiledning i bedrift, gruppeundervisning og enetimer.

Det er ca 40 spesialpedagoger som arbeider her, og i tillegg er det tre rådgivere som kan veilede og svare på spørsmål ved behov. Dere kan enten avtale tid eller banke på døren når dere er her.

Vi har tett samarbeid med PP-tjenesten, som også kan bistå hvis noen trenger hjelp. PPT er de som skriver sakkyndig vurdering, foreslår opplæringsmål og organisering av undervisningen for alle deltakere.

Elevkantinen vår er et hyggelig møtested for alle. Der serveres god og rimelig mat. Lunsjpausen er fra kl 12 – 12.45.

Der er det mulig å kjøpe et klippekort for kaffe og te som kan brukes gjennom året. Det er fordi skolen ønsker å være kontantfri.

I kjelleren er det et treningsrom for gratis trening. Snakk med noen i resepsjonen for å få tilgang.

På utearealet vårt er det en treningspark med ulike apparater, kommunikasjonstavler og spill. Det gir mulighet for fysisk aktivitet mellom læringsøktene. Det er også benker og bord for hyggelig sosialt samvær. Parken kan også benyttes på ettermiddag og kveld.

I 4. etg har vi en gjenbrukskrok for brukte klær, sko og div. Der kan dere finne mange fine ting som er helt gratis.

Vi ønsker alle et hyggelig og lærerikt høstsemester!

Vigdis Bratfoss, rektor

Månedens miljøtips



Spar energi! Ikke la lyset stå på unødvendig.

September måned

Bruk stemmeretten din!

Det er valg i Norge 10. og 11. september!

I uke 37 (11. – 15. september) får vi besøk av deltakere fra Litauen og Island. Ta godt imot dem!

15. september: Kulturnatt Oslo

Gratis arrangementer over hele Oslo, i sentrum, ut i bydelene og på Oslo kulturnatt-torg. Dette er en årlig mulighet til å bli kjent med det fantastiske kulturlivet Oslo har – ja, helt gratis.

<https://oslokulturnatt.no/>



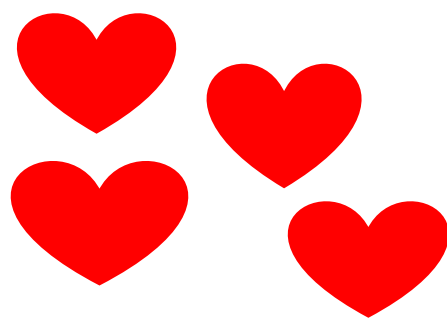
Bilder fra de første dagene i det nye skoleåret

Lærerne begynte skoleåret med fire planleggingsdager. Tre dager til møter og forberedelser i Nydalen, og én dag sammen med lærerne på Skullerud VO.





Fredag 18. august takket vi av de nye pensjonistene våre. Taler, gaver og blomster til Ann Jorunn, Marianne og Irén som slutter i september. Randi blir også pensjonist, men var syk denne fredagen.



Tirsdag 22. august åpnet vi dørene våre for alle som var interessert i å lære mer om ASK.

Sju firmaer hadde takket ja til å stille opp med informasjon om hjelpemidler og læremidler. '

I tillegg var spesialpedagoger fra vår egen ASK-avdeling, og representanter fra Statped og Nav til stede.





Fra klasserom ute og inne



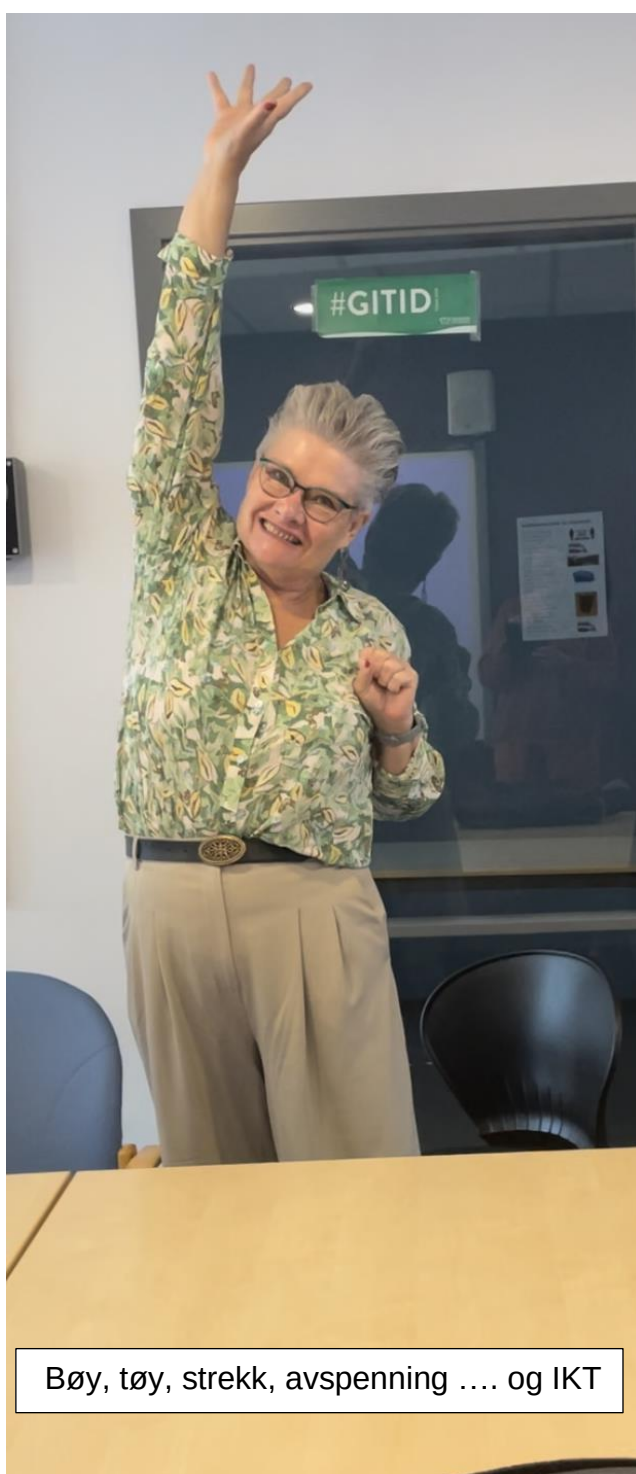
Kubb er en populær aktivitet. Her er det en av lærings- og mestrings-gruppene som har tatt turen ut.

Denne gruppa jobber spesielt med fokus på følelser, samarbeid, mat og helse og å lytte til hverandre.



Boris har gode venner på kunst og håndverk.

Han takker Stian hjerteligst for sin første tatovering!



Bøy, tøy, strekk, avspenning og IKT

Miljøet her på skolen i Voksenopplæring i Nydalen er helt umerket bra, her på skolen blir man kjent med nye deltagere, og lærerne er utrolig flinke med fagene til å hjelpe deltagere i klassen.

De i kantinen er imøtekommande, serviceinnstilt og hyggelig å bli kjent med. Rektor og rådgiver på Voksenopplæring i Nydalen er flinke faglig ved å hjelpe deltagere ved og finne ut hvilke fag deltagere bør velge.

Med vennlig hilsen Mery Whilleimsen



**I oktober-AvisN har vi 80-tallet som tema.
Har du lyst til å bidra med tekst eller bilder?
Skriv til oss! (før høstferien)**

Andreas om fotball

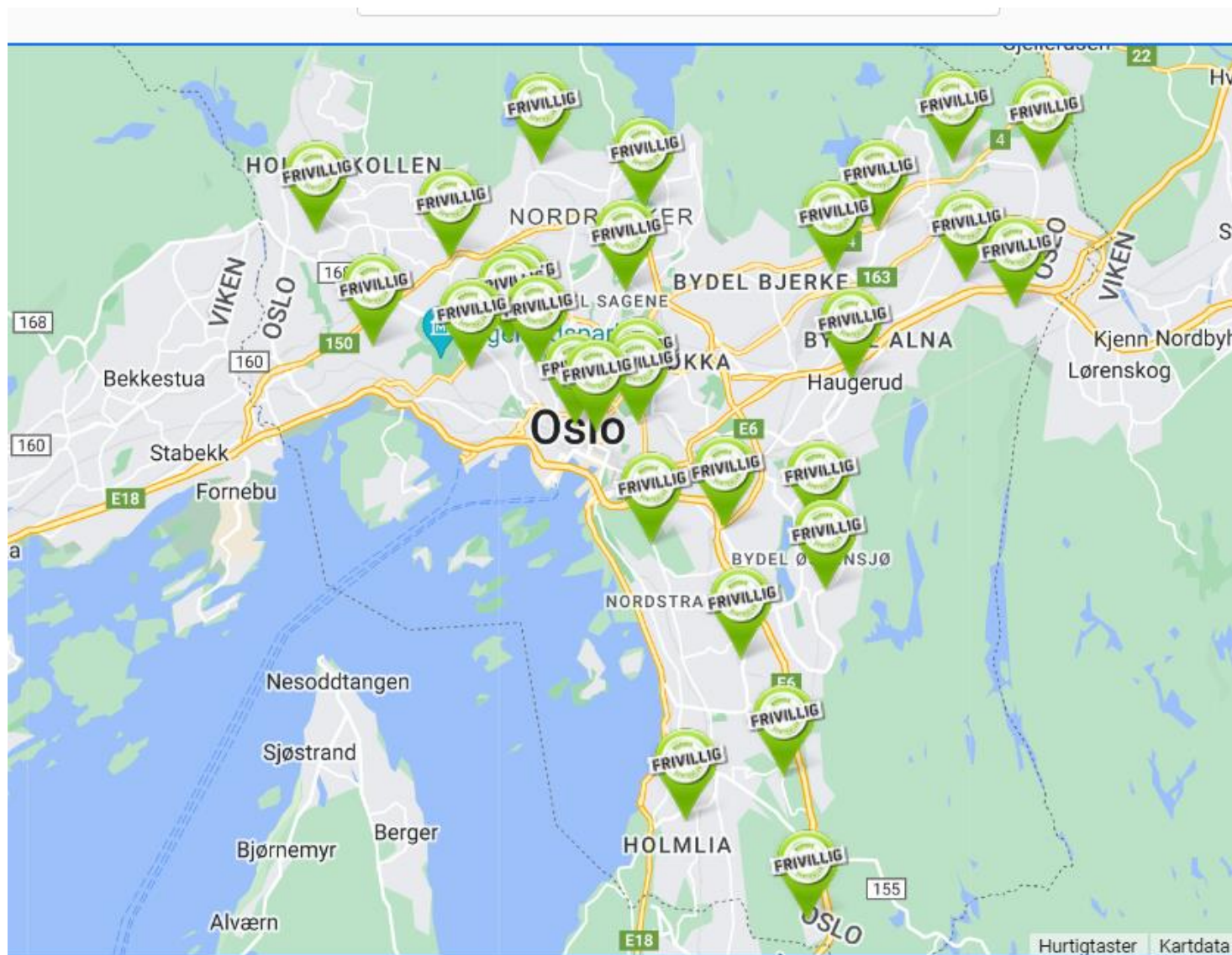
Ole Gunnar Solskjær har spilt og vært trener for Manchester United. Han var trener fra 2019, HAN fikk sparken 2021. Han er 50 år. Har bursdag 23. februar. Han er angrepspiller. Kona heter Silje, barna heter Karna og Noah



Lær noe nytt sammen med andre

Flere steder i landet finnes det Frivilligsentraler som kan bidra til et bedre liv for flere. I Oslo finnes 29 frivilligsentraler, og de håper at gjennom sitt arbeid vil de kunne tilby både hjelp og praktisk tilrettelagt arbeid som kan hjelpe andre i nærområdet.

Frivilligsentralene har mange forskjellige grupper og aktiviteter. Gjennom sitt arbeid ønsker de å tilby et engasjerende arbeidsfellesskap som kan gjøre jobben lettere å få gjort med motiverte deltagere.



Hva kan det hjelpes til med?

Gjennom sitt arbeid kan Frivilligsentralen bidra på mange forskjellige ting. Det er tiltak som sosiale møteplasser, én til én hjelp og tjenester, fysisk aktivitet og/eller friluftsliv, inkludering, integrering og mange andre tiltak aktiviteter. Frivilligsentralen kan tilby mange forskjellige oppgaver for andre.

Det er viktig at de som deltar kjenner seg trygge og at det gir dem håndterbare oppgaver som trengs å bli gjort. Noen eksempler kan være: rake løv, skifte lyspærer, handle, mm. Det er viktig at det møtes på de frivilliges premisser og at det tas hensyn til hva de selv ønsker å gjøre. Det er en sammensatt gruppe mennesker som deltar, og gruppen liker å ha oppgaver som trengs å gjøres.

Fellesskap og deltagelse

«Sammen er vi sterkere», pleier det ofte å bli sagt. Og finner du/dere en oppgave som passer til gruppen er det ikke noe i veien for å sjekke ut om det passer å inkludere noen fra Frivilligsentralen. For vi er ikke sterkere enn de vi har med oss på veien, enten det er ordninger med de frivillige, sammen med et lag eller foreninger, næringslivet eller med kommunen.

Les mer på nettsiden <https://oslo.frivilligsentral.no/> for hvilke typer jobb som kan hjelpes til med.

Vi strutter av stolthet!



Vi har laget våre to første podkaster!

Tilbudet om å være med på prosjekter gikk først ut til deltakerne i AvisN-gruppa. Eivind og Bjørn var førstemann ut.

Hva er podkast?

Ordet podkast, eller «podcast» på engelsk, er satt sammen av intet mindre enn fire ord.

Pod er satt sammen av tre ord: Portable on demand, som på norsk kan oversettes til bærbart når du vil, mens cast er en forkortelse av broadcast, altså kringkastet.

En podkast er da et program som kringkastes, men som du kan høre på akkurat når du vil, hvor du vil, og på den enheten du vil bruke.

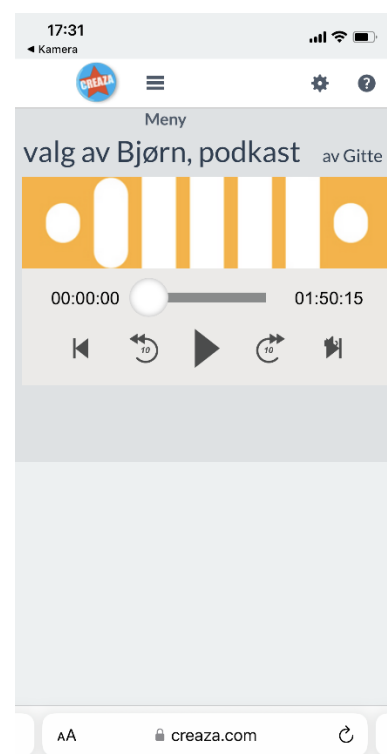
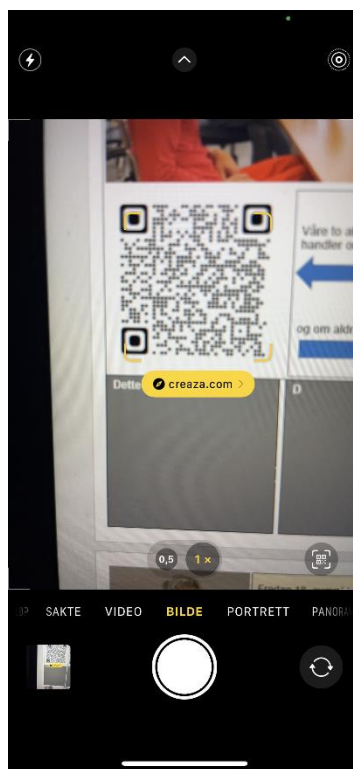
Her hos oss gjør vi det foreløpig sånn at vi lager en QR-kode for hver liten podkast vi lager. QR-kodene vil du finne i AvisN og etter hvert også på hjemmesiden vår. Men følg foreløpig med i AvisN. Våre podkaster er foreløpig opplesing av tekster. Sammen skal vi utvikle oss videre.

Hvordan åpner du en QR-kode?

Åpne kamera-appen på mobiltelefonen (eller iPaden)
Før kameraet over QR-koden, da vil det komme til syne en lenke.

Trykk på lenken,
Da kommer du til et bilde med avspillingsknapp.

Pass på at du har lyd på telefonen din.
(eller iPad, hvis det er det du bruker)



Hvor vanskelig var dette?



Ikke vanskelig i det hele tatt!

Vi brukte tekster som Bjørn og Eivind allerede hadde skrevet. Og da var det bare å lese inn ved hjelp av et program som heter Creaza. Programmet ligger i portalen vår, og kan brukes gratis av alle ansatte og deltakere.

Vi spilte inn disse to første podkastene våre i løpet av en formiddag. Følg med! Vi tror vi kan bli flinkere og litt mer proffe etter hvert. Men vi er veldig fornøyde med de første forsøkene våre.

På den neste siden finner du QR-kodene til podkastene, og tekstene til Bjørn og Eivind.

Oppfordring til å stemme

Lokalvalget står for tur og det er nå du kan delta og gi din stemme for å gjøre en forandring. Vi trenger å høre: Din stemme!
Dette er en oppfordring til å delta i vårt valg. Vi trenger å høre Ditt valg for at vi skal få en best mulig oppslutning om valget – uansett hva du velger å stemme på.

Hvis du deltar, kan du påvirke hvilke politiske saker som blir prioritert framover. Hver eneste stemmer teller!

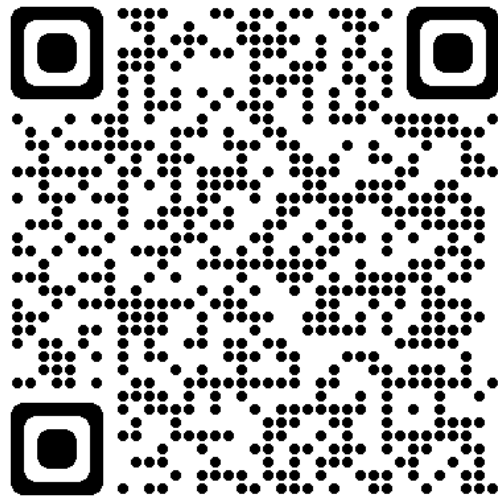
- i 2021 brukte 77,2 % stemmeretten, det er mer enn 3 millioner mennesker, selv om det igjen var om lag 800 000 som ikke brukes sin stemme for å få sine meninger hørt
- Grunnen til at mange ikke valgte å stemme sies ha vært at de ikke føler at deres stemme blir hørt

De fleste stemmer i Oslo på valgdagene Norge, men vil du slippe kø utenfor er det en mulighet ved å avgi en forhåndsstemme. Det er mulig å avgi en stemme i Nydalen, ved BI, og den ser slik ut: Har du ingen formening om hvem som skal styre oss fremover så har man alltid mulighet til å avgi en blank stemme, slik sett har du også valgt å ha en mening.

Hva trenger du: Legitimasjon (pass, ID-kort eller førerkort) som viser hvem du er - utover dette er det intet annet som trengs for å avgi en stemme. Har du med valgkort vil prosessen gå raskere også ;)

Lykke til og godt valg!

av Bjørn



Zombie- celler, aldring

Utprøvingen av såkalte senolytics er nå under utprøving på enkelte aldershjem i USA. Man begynte testingen på veldig gamle og dødssykemennesker.

Senolytics er en gruppe medikamenter som dreper zombiceller. Zombiceller er skadede celler som nekter å dø.

Etter hvert som vi aldres, blir det flere og flere av dem i kroppen vår.

Zombiceller skaper inflammasjon i kroppen vår, og forsinket metabolismen/forbrenningen.

Funksjonen til stam cellenes endres også

Zombiceller fører til aldring og sykdommer tilknyttet aldring som Alzheimers. Håpet er å kunne fjerne disse zombie-cellene fra kroppen ved bruk av senolytics.

Anti aging

Utprøvingen av såkalte senolytics er nå under utprøving på enkelte aldershjem i USA. Man begynte testingen på veldig gamle og dødssykemennesker.

Senolytics er en gruppe medikamenter som dreper zombiceller.

Zombiceller er skadede celler som nekter å dø.

Etter hvert som vi aldres, blir det flere og flere av dem i kroppen vår.

Zombiceller skaper inflammasjon i kroppen og forsinket metabolismen/forbrenningen.

Funksjonen til stamcellene endres også

Zombiceller fører til aldring og sykdommer tilknyttet aldring som Alzheimers.

Håpet er å kunne fjerne disse zombie-cellene fra kroppen ved bruk av senolytics

av Eivind

