

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen november 2015

Martine synger ut for ungdoms rettigheter i Peru, Chile og Argentina



Se flere bilder på siste side

Bli sett!



side 3

Mest lest på bloggen



side 6

Grenseløs idrettsdag



side 8

Rektor har ordet

Ute er det trist og grått, men inne på vår skole skjer mye fint og spennende læringsarbeid. Det er også denne høsten to studenter fra Universitetet i Oslo. De heter Ingvild og Marte og skal være her til sammen fire uker. Tre av våre lærere har gått sammen om å veilede studentene og gi dem et mest mulig variert og lærerikt innhold i timeplanene sine. Det er sikkert noen av dere elever som har besøk i timene. Det er viktig for utdanningsinstitusjonene at vi tar imot studenter og er med på å utdanne nye spesialpedagoger. Vi har også en annen masterstudent fra musikkhøgskolen her hver tirsdag. I tillegg til disse har skolen hatt besøk av en finsk pedagog en hel uke for å se hvordan vi jobber med voksenopplæring her i Oslo. Gjesten vår ble veldig imponert over alle de spennende tilbudene elevene kan velge i på voksenopplæringen. Vi er både glade og stolte over at så mange vil komme for å lære av oss.

Av nyheter kan vi melde at elevrådet har planlagt å sørge for at alle elever kan kjøpe seg skolegrenser. To av skolens dyktige ansatte har fått i oppgave å tegne en logo som gjenspeiler skolen vår. Det kommer mer informasjon så snart genserne er i salg.

En annen hyggelig nyhet er at skolen ønsker å opprette en liten gjenbrukskrok med klær og gjenstander man ønsker å gi bort. Der vil det bli mulig å finne seg fine klær, sko, skjerf, smykker og andre ting som ikke blir brukt. Så her blir det mulig både å gi og få. Det kommer oppslag på skjermen i resepsjonen om hvor kroken blir og når det er klart. Dette håper vi kan være morsomt, nyttig og økonomisk.

I desember blir det, som vanlig, en uke med program i kantina i lunsjen. Meld ifra til din kontaktlærer dersom du vil ha et innslag eller fortelle noe fra undervisningen denne høsten. Det kommer mer informasjon om tidspunkt og program.

Ha en fortsatt god og lærerik høst!

Vigdis Bratfoss, rektor

Månedens miljøtips



Kildesortering

Elevrådet minner om kildesorteringen i kantina. Grønn pose er mat avfall blå pose er til plastikk. Det er utrolig hvor mye mat og andre ting vi kaster i løpet av et år. Hensikten med kildesortering er at søppelet skal kunne gjenbrukes. De forskjellige avfallstypene blir sortert etter hvilket materiale søppelet er laget av.

Elin B

Ny elevrådsleder

Astrid går av som elevrådsleder etter mange år i vervet. Det ble i oktober valgt en ny elevrådsleder som i likhet med Astrid skal jobbe for at skolen vår blir bedre. Den nye elevrådslederen er Sabrina Malka. Hun går her på skolen 2 dager i uka, Hun jobber på Fossheim verksteder og på Peppes i Nydalen.

Her på denne skolen sliter vi alle med forskjellige utfordringer. Det er viktig for oss i elevrådet at vi alle har åpne øyne og ører for alt som rører seg på skolen.



Takk til Astrid for å ha vært en så god elevrådsleder i så mange år. Deltagelsen hennes har vært uvurderlig. Hun har stilt opp for alt og alle. I år er hun vanlig medlem av elevrådet. Vi er glade for erfaringen hennes. Se bilde av hele elevrådet på side 5

ElinB

Bruk refleks!

Vi er nå kommet til november. Denne måneden begynner også mørket å falle på. Det blir mørkere ute og derfor også vanskeligere å se biler eller andre kjøretøy. Mange føler at bilene kommer ingensteds fra, noen biler kjører også altfor fort. Folk tenker ikke over at de kanskje blir litt usynlig. Svarte eller mørke klær frarådes. Mørket gjør at man ikke ser like godt som gjør når det er lyst, derfor er bruk av refleks veldig viktig. Det fins mange typer forskjellige reflekser, den mest vanlige ser du her.



Refleks er viktig for egen sikkerhet. Vis hensyn når du ferdes ute i trafikken. De fleste dagligvarebutikker selger i år reflekser til inntekt for Blå Kors. Refleksene koster litt mer enn vanlig, men du kan trøste deg selv med at pengene går til en god sak. Blå Kors hjelper menn og kvinner med rusproblemer. Det finnes reflekser med ledlys, vanlige reflekser, vester og refleks-kosedyr.

Etter all sannsynlighet blir det også satt en boks med gratis reflekser i resepsjonen. Men vi vil veldig gjerne også rette en stor takk til de som bruker refleks og har tatt sine forhåndsregler. Du kan være stolt av deg selv. Nå kan du gå ut uten å være redd for å være en fare for andre eller deg selv.
Elin B



MøteplassN i november og desember

- Mandag 2. november Forming
- Mandag 9. november Forming
- Mandag 16. november Filmaften
- Mandag 23. november Åpen scene
- Mandag 30. november Juleworkshop
- Mandag 7. desember Sang og musikk





AvisNs novemberbilde
har vi fått fra
Winnie Meyer

Et fint initiativ fra en av elevene våre!

Innsamling til flykninger

Det er satt opp en innsamlingseske i resepsjonen for dem som vil gi et bidrag til innsamling til flykningene.

Jeg kontaktet Liv Jamtvold Klaussen som hadde satt opp esken, om hva den gikk til og hvordan hun kom på å sette opp denne der.



Hva går innsamlingen til? Flyktningmottaket på Torshov, spesielt til gutter mellom 12-18år er hovedgruppen hun har valgt å støtte. Det går til om lag 200 personer.

Hvordan kom du på dette? Etter å ha hørt om flyktningekatastrofen, ringte hun på Flyktninghjelpen og sa hun hadde hørt om det var mulighet til å hjelpe, en innsamling var ett av forslagene som hun valgte her i Nydalen VO.

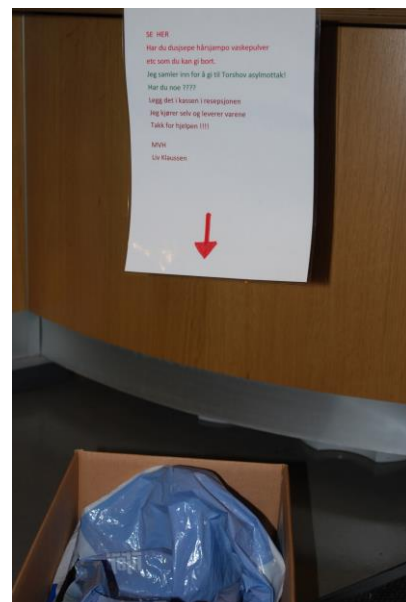
Hva engasjerte deg til å gjøre dette?

Jeg ville hjelpe til med det jeg kunne, litt er bedre enn ikke noe.

Samarbeider du med noen andre? Dette er ett lokalt prosjekt som kun hun startet etter eget engasjement.

Hvor lenge blir esken stående på VO? Det er litt usikkert sier hun, det antas være der i 2-3 uker til.

Jeg takket for samtalen og ønsket lykke til med innsamlingen. Bjørn S

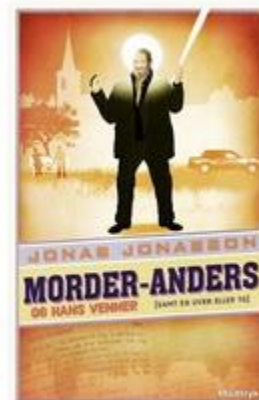


Nye bøker i biblioteket, november 2015

Wenche på biblioteket skriver:

"Morder-Anders og hans venner (samt en og annen uvenn)" / av Jonas Jonasson.

De som synes "Hundreåringen som klatret ut gjennom vinduet og forsvant" og "Analfabeten som kunne regne" av svenske Jonas Jonasson var morsomme, kan nok glede seg til boken om "Morder-Anders ..." fra samme forfatter. Vi har boken i trykt utgave. Jeg har ikke rukket å lese den, ennå, men av omslagetstekst og omslagsfoto, ser det ut til å bli artig lesing om en fyr som kommer ut av et fengsel for så å slå seg sammen med en arbeidsløs prest som er ateist, og en resepsjonist som kommer fra en kjemperik familie som har mistet alt de eier og har på dårlig forretninger. Ser ut til å handle en del om det å tolke tekster til beste for oss selv på bekostning av andre, og alle forviklingene det kan medføre.



Kriminalromanene **"Ghostman"** og **"Safir"** / av Roger Hobbs. Siste boken er en ny thriller om over White som hamler opp med skurker som er ute etter skatter mer verdt enn safirer fra Burma. Første Morten Tyldum er regissør. Prisvinnende forfatter.

"Betzy: fortellingen om en norsk foregangskvinne" / av Frid Ingulstad. Biografi om fattigjente som bl.a. kjemper for kvinners rett til utdanning på lik linje med menn. Betzy Kjelsberg var sentral i etableringen av Norsk Kvindesaksforening i 1884, og dannet mange foreninger for å fremme kvinners rettigheter fra slutten av 1800-tallet og fremover i tid. Hun er også nåværende finansminister Siv Jensens bestemor. I 1916 fikk Betzy Kjelsberg Kongens fortjenestemedalje i gull. Fortellingen er skrevet som en biografisk roman, og har noen fotografier i sort/hvitt.

"Fra første stavtak" / av Karin Berg; er en praktbok og en hyllest til skistaven. Skistavehistorie med flotte bilder og interessante tekster. Et lite stykke Norgeshistorie. Gave til oss denne uken.

Strikkebøker:

"Strømper: strikking hele året" / av Bitta Mikkelsen, er også ny av året; strømper i alle varianter med ulike motiv.

"Strikk til barnehagebarn" / av Tove Fevang, var en ekstrabok jeg fikk med fra et forlagsmøte; tok den med, jeg, for det kan jo være det er elever på skolen vår med småtasser de skal strikke til. På forlagsmøtet snakket de om at håndarbeidsbøker i Norge fremdeles er populært. Trenden var i Tyskland noen år tidligere, men der ga den seg visst for ca 5 år siden.



På bloggen <https://avisn.wordpress.com/2015/11/01/nye-boker-fra-biblioteket/> kan du lese mer om disse bøkene: (Eller ta deg rett og slett en tur på biblioteket!)

"Perler for svin og 555 andre norske idiommer" / av Per Egil Hegge.

"Jeg skulle ha sagt jeg elsker deg: 12 samtaler om kjærlighet, lengsel og anger ved livets slutt". Audun Myskja

"Magevennlig mat : kokeboka for deg som har sensitiv mage, irritabel tarm eller matintoleranse : LavFODMAP" / av Julia Døhlen Edin

"Krigen har intet kvinnelig ansikt" / av Svetlana Aleksijevitsj.

"Kina vs. Norge: den ukjente historien fra Maos nei til dagens krise" / av Kjell Arild Nilsen og Helge Øgrim

"Usannsynlig rik: historien om Norge og oljefondet" / av Asle Skrederberget.

Elevrådet 2015-16



Elevrådet dette skoleåret (2015/16) består av, fra venstre, Liv Klaussen, Anders Slembe (fra ledelsen) Elin Bernatek, Winnie Meyer, Vebjørn Rønningen, Sabrina Malka (elevrådsleder), Line Kaland, Ibrahim Yahia og Astrid Olga Joakimsen. Aisha Handule var ikke tilstede da bildet ble tatt.

Hvor mange leser bloggen?

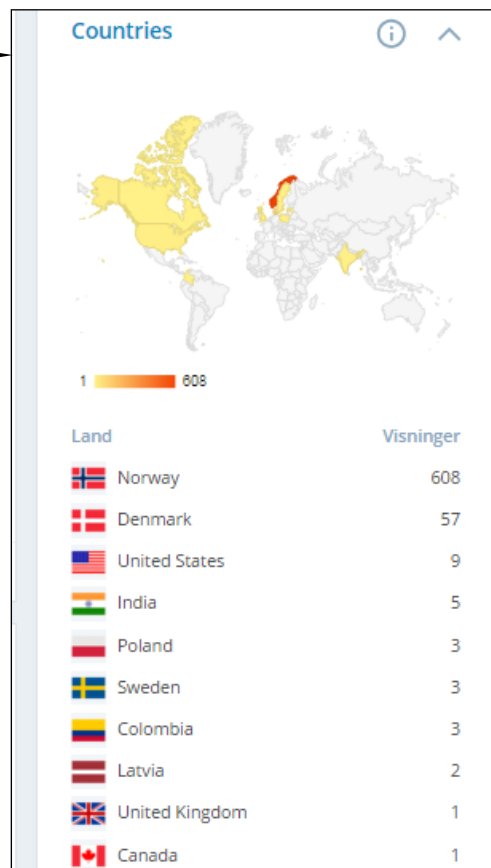
Her ser du en illustrasjon som viser hvor mange visninger vi hadde på bloggen i oktober.

Nesten 700 besøkende, fra 10 forskjellige land, leste spesielt ett blogginnlegg i dagene 23. – 25. oktober.

Hva var det som var så interessant da?

Vi skrev om et morsomt forsøk noen av lærerne våre gjorde.....

Les sjø! <http://bit.ly/1PYD5AN>



Intervju med Gunnbjørg Viken

Gunnbjørg begynte som ny lærer i høst på Voksenopplæringen i Nydalen i Mat & Helse. Vi har snakket med henne.

Hva er viktig for å få noen interessert i mat?

- Lukt spiller inn og frister til å spise maten. Og egenlaget er positivt når en skal spise.

Hva gjør du om noen ikke spiser som de skal?

- Ingen kan tvinges til å spise og lage mat. Men Mat&Helse inneholder mye mer.

Ett tips som hun nevner er lukt for å få opp appetitten.

Er det tegn til spiseforstyrrelser her i Nydalen?

- Det er lite som hun vet om og håper at de blir tatt vare på om det skulle dukke opp noen.

Hvordan endre kostholdet til elever (og lærere)?

- Det er viktig å vite hva som er sunt og hva sunn mat gjør med kroppen.

Hva er viktig å huske på når man skal lage mat?

- Det viktigste er god hygiene og friske ingredienser for å lage god mat.

Husk å bruke opp innholdet før det blir dårlig. Inviter flere på mat om det skulle bli mer enn man klarer å spise opp og det er sosialt også.

Tips til steder vi kan finne ut mer om å lage mat?

- På Helsemyndighetene (helsedirektoratet.no) ligger det informasjon om mat og er ett godt sted å starte.

Både matlaging og spisning er sosialt og husk;

Alle kan lage mat, prøv deg fram.

Gunnbjørg har arbeidet med å få flere elever til å lage sin egen mat når de flytter til egen bolig.

Hun har arbeidet på Hadeland i 20 år før hun startet på voksenopplæringen.





Høst i hagen,
Fra Ellen Mellbach

Hei!
Jeg har vært i Rødtvet kirke.
Hilsen Henning B. R.



Søsteren min

Her er huset til søsteren min Jorunn og Chris. De bor i England. Det er veldig fint ute på landet. Det er mye fine blomster og trær og fine grønne jorder. Jeg har vært der og besøkt dem mange ganger og vært med Chris på jobben. Han er veterinær og jeg har hilst på dyrene og kollegaene hans. Jeg har hilst på foreldrene hans og fått gode kaker hos foreldrene hans. Hilsen Jon

Tachikawapedagogikk



**Mika er vår spesialist på tachikawapedagogikk.
Derfor inviterer hun ofte til kurs hvor man kan lære mer om dette.**

Mandag 26. oktober var ni ivrige lærere og assistenter samlet til et videregående kurs i Nydalen. Deltakerne kom fra Rosenholm skole, Nittedal Voksenopplæring, Haug skole og Nesodden videregående skole. Tachikawapedagogikken er utviklet i Japan for personer med alvorlig fysisk funksjonsnedsettelse. Elever lærer bl.a. pustekontroll og avspenning, og øker kroppsbevissthet. Målet er at de lærer å bruke de ulike kroppsdelene som armer og ben i undervisning og for å gjøre ting de liker. Temaet for mandagens kurs var posisjonering og svelging. Vi lærte hvorfor det var viktig å hjelpe elevene til å sitte godt og avslappet når de sitter og spiser. Kursdeltakerne fikk også prøve øvelser for området rundt munnen, halsen og nakken.

En annerledes dag

Vi stilte med to av skribentene fra avisa på Nydalen VO, Eivind Hirding og meg selv. Jeg heter Elin Bernatek. Vi hadde også med oss sportsinteressert lærer (som også er lærer i AvisN), Vegard, og rådgiver Anita fra skolen. Dette var en spennende dag med mange aktiviteter som boccea, rullestolbasket, bueskyting, spesialsykling, teppecurling, rullestolrugby og kampsport. I år var det 207 påmeldte deltakere. Etter ganske sikre kilder er det flere enn det har vært noen gang før. Det er første gang dette arrangementet blir holdt i Oslo.



I hele fjor høst og vår hadde vi i avisa et prosjekt om sport for funksjonsnedsatte. Vi hadde også besøk av Vigdis Bente Mørdre som sitter i handikapidrettsforbundet. Hun har selv en funksjonsnedsettelse, går på krykker og har protese. Denne dagen er både for fysiske og psykiske funksjonsnedsatte. De er både stående og sittende idretter. På denne dagen finnes det ingen grenser. Alle kan prøve de idrettene de vil. Dette var en morsom og spennende dag. Vi møter gjerne igjen.



Finner du noen av disse aktivitetene givende kan du lese mer om dette på www.idrett.no/funksjonshemmede For mange kan det være en utfordring å prøve nye ting. Men jeg lover deg at når du først har begynt kommer du til å elske det. Sånn var det i hvert fall for meg når det kommer til dansinga. Så prøv deg fram på en av disse aktivitetene. Hvis du ikke liker det så gjør det ingenting, ikke gi deg før du finner noe som du virkelig brenner for.



Det var morsomt å være tilstede på dette arrangementet for jeg kjenner jo halvparten av ambassadørene som var tilstede fra før av igjennom idretten. Blant annet en av de som driver med rullestolbasket. De trener på Ammerud hver torsdag. Bocciaen har trening hver tirsdag på idrettshøyskole klokka 19.30. Har også kjennskap til mannen som har svart belte i kampsport. Dette er noe jeg kunne tenke meg å begynne med. Det gir meg utløp for all min aggresjon. Hvis det ikke faller sammen med dansingen på tirsdager. En ting som er viktig å huske på er at, selv om du sitter i rullestol eller er funksjonsnedsatt på noe måte betyr ikke dette at du ikke kan utøve sportslige aktiviteter.

Elin B



Rundt 10.000 funksjonshemmede er med i idrettslag i Norge i dag. Og det er plass til langt flere.

Ta kontakt med særforbundene hvis du ønsker direkte kontakt med en idrett.

Du kan også ta kontakt med Norges idrettsforbunds regionskonsulenter som har oversikt over aktivitetstilbud og muligheter lokalt.

Eivind beskriver dagen slik:

Møtte opp kl. 11 lettere svimeslått etter manko på søvn.

Var derfor noe passiv da en entusiastisk instruktør dro i gang felles oppvarming. Morsomt innslag!

Idrettsdagens kjerne var at hver enkelt skulle få teste ut det han eller hun hadde lyst til.

Jeg fikk prøvd noen idretter som jeg syntes var semi-interessante.

Rullestolbasket er definitivt noe jeg kunne ha drevet med, men er dessverre ikke helt der ennå.

Vi fikk imidlertid tilbud om å være tilskuere på kamp eller trening. Noe jeg absolutt kunne tenke meg.

Alt i alt er jeg kjempefornøyd med dagen!

Fransk Åpning

I 1966, da nervene til The Kinks og spesielt Ray Davies og verden var i ferd med å eksplodere av tidens psykedeliske åndsforlatthet, ble Ray Davies intervjuet i New Musical Express. NME: Hva ville bli deres neste single? Et moi, et moi et moi svarte Ray. Og det ble referert.

Et moi et moi et moi var en hit med den franske popsangeren og trubaduren Jacques Dutronc på den tiden, verdensberømt i Frankrike, men at Kinks skulle spille den inn var vel knapt nok en drøm i Davies hode. Han likte nok sangen og ville drive litt ap med pressen.

Jacques Dutronc var fransk vise/pop-sanger (gift med Francois Hardy) i en stil som var en slags blanding mellom Jacques Brel og Kinks/Troggs på franskmannens mer rockete. Visesang og Daviesitet med pop og rockekomp.



Med sin franske hjerne og et sideblikk til tiden formidler han seg i sann Daviesk ånd, til et stykke ut på 70-tallet. Han er også filmskuespiller og filmskaper. Hans ironi og vidd er nådeløst og sylskarpt humoristisk mot tiden, som han selv og Davies deltok i. Det høres i sanger som Et moi et moi et moi og Les Play boys. Og forteller om en Ray ville ligne. Eller som lignet ham mer enn godt var. Det var det Daviske Dutroncske vidd som gjaldt for den oppvoksende slekt, for tiden og for 60-tallet, I 66, før det eksploderte i 1967 i tåpeligheter og drømmer. Rusfremkalte og religiøse., tåkelagte og åndelige. 1966 var grensen, så ... var den overskredet for all fremtid.

Nei, ha beina på jorden folkens og lytt til Dutronc!

Barter i november <https://no.movember.com/>

Barter i november går ikke av moten.
Denne avisforsiden er to år gammel, men stadig like aktuell!!

Movember er en stiftelse oppkalt etter det engelske ordet for bart, «moustache», og måneden november.
Konseptet er: Alle som velger å gro bart i november fungerer i teorien som levende reklameplakater for samtaler om menns helse, og bevissthet spesifikt rundt prostata- og testikkelkreft.

I 30 dager forvandler barten din deg til en vandrende reklameplakat for menns helse.

I år har Movember-bevegelsen også fokusert på noe annet: MOVE i november! MOVE er en 30-dagers treningsutfordring.
Kjemp for menns helse i Movember, start med å gjøre noe for din egen.

Det er bare å begynne å røre på seg! Alle former for fysisk aktivitet teller.

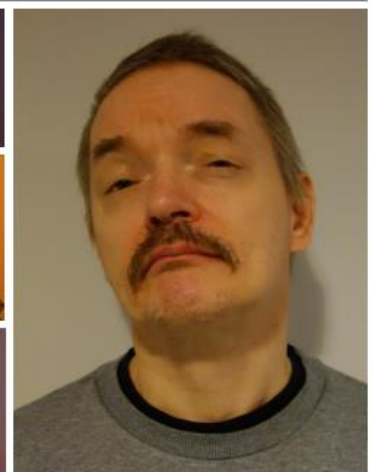
Heia alle menn på Oslo VO Nydalen!

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen november 2013

Hva er det med barter og november?

les side 3



Nytt fra elevrådet

Lærernes planleggingsdag

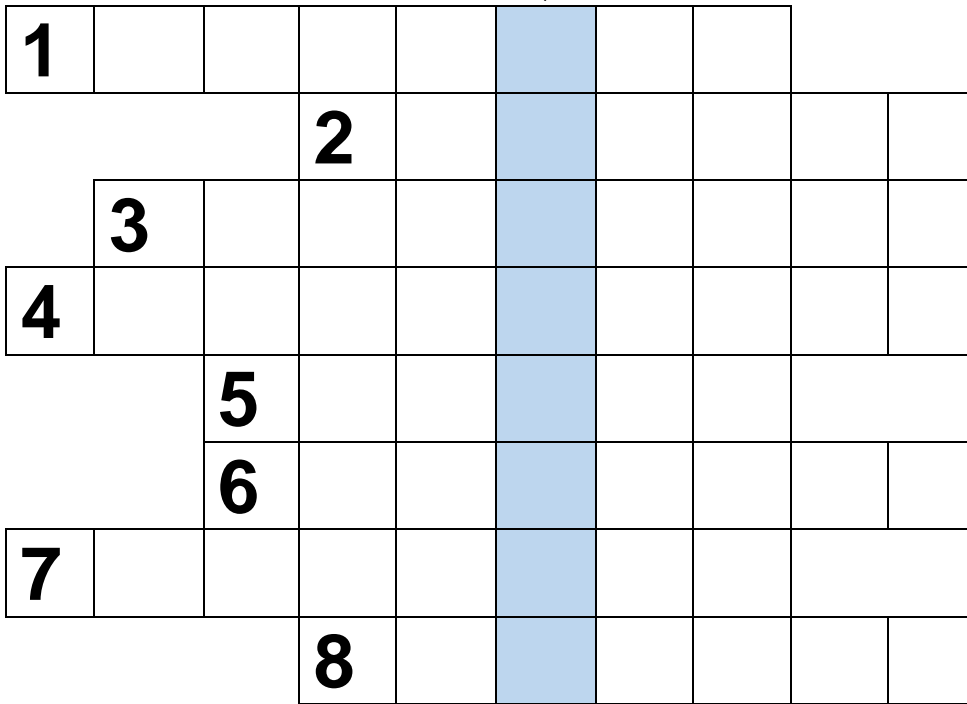
Stjemenatt

side 2

side 6

side 10

Tema: Etternavn på norske politikere.



Bilder fra OD-arrangementene på skolen



Operasjon Dagsverk-uka ble gjennomført siste uke i oktober. Det ble solgt kaker, spilt og sunget. Inntekter fra uka går til Amnesty's arbeid blant unge i Chile, Peru og Argentina. Målet er å lære om hvilke rettigheter de har, knyttet til egen kropp og seksualitet, slik at de skal kunne ta gode valg.