

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen april 2018

Tro det eller ei..... våren er på vei!



foto: Lena Marie Andreassen
instagram

Stor mann 1



side 6

Stor mann 2



side 7

Stor mann 3



side 8

April måned

Måneden er den fjerde i den gregorianske kalender. Måneden er oppkalt etter den greske kjærlighetsgudinnen Afrodite. Navnet kommer fra det latinske aperire eller aprilis som betyr å sette i gang, slik naturen setter i gang i vårmåneden april.



Hva skjer i april?

Loppemarked Sagene Skole
07. april 2018 - 08. april 2018

Turist i egen by 2018 Oslo
15. april 2018, 09:00-23:55

Sentrumsløpet 2018
Karl Johan
21. april 2018, 13:00-19:00

Se mer på <https://www.aktivioslo.no/>

Fra elevrådet

Vi lister oss så stilt på tå

Torsdag den 8.3 fikk elevrådet en henvendelse fra en av skolens mange elever. Vi i elevrådet henviser til at elever trenger ro når de jobber.

Vi ber om at det vises forsiktighet når elever / deltakere og lærere går igjennom undervisningsrom. Det bør vises forsiktighet og forståelse for at elevene som har undervisning trenger ro når de jobber.

Det er viktig å vise hensyn over alt, men spesielt i fellesområdene i 3. og 4. etg

Som sagt tidligere, ønsker elevrådet at alle elever og lærere skal ha det bra. Vi er her for å støtte og hjelpe deg!

Elin, elevrådsleder

Månedens miljøtips



Too good to go!

Mat hører hjemme i magen og ikke i søpla. Kjøp god og billig overskuddsmat og bekjemp matsvinn med appen **Too Good To Go!**

To lærere har tipset oss om denne appen.

Men bare til info, altså.... Vi skrev om dette i april 2017 ☺

Rektor har ordet

Vel overstått påskeferie! Velkommen tilbake til voksenopplæringen med alle sine ulike undervisningsopplegg og tilbud. Mange av dere har søkt om tilbud neste år og noen avslutter til sommeren. Bruk tiden godt! I den forbindelse vil jeg minne om elevundersøkelsen som kommer denne måneden. Det er viktig å svare på undersøkelsen slik at skolen kan fange opp utfordringer dere ser. Den informasjonen vil vi bruke for å jobbe mot målet å gi enda bedre undervisning til voksne i Oslo. Lærere og andre ansatte vil hjelpe til med gjennomføringen.

Månedens gladnyhet er at vi har ansatt en ny rådgiver som begynner 3. april. Hun heter Nadia Gran og har mye erfaring fra arbeids- og aktivitetstilbud utenom det som skjer i skolen. Det ser vi som veldig nyttig viktig hjelp for alle deltakere. I begynnelsen vil Nadia være med i mange av timene for å bli kjent med deltakere, lærere og de ulike tilbudene her. Ta godt imot henne, neste gang kan det være hun som hjelper deg.

Minner også om at alle kan bruke treningsrommet i kjelleren og at det er et aktivitetsrom med bordtennis og div utstyr i 3.etg som dere kan avtale med læreren deres å benytte. Våren kommer, så det kan være lurt å ta en tur til gjenbrukskroken i 4.etg. Der henger det fint tøy som gis videre til andre. Kom og se!

Vi ønsker alle en riktig fin og lærerik vår!

Vigdis Bratfoss, rektor

Akedag

Med utstyr fra Frigo, kunne en liten gjeng med deltakere og lærere ta med seg akematter til bussstoppet i Arendalsgata. På Myraløkka fant de flotte akeforhold. Fredag 9. mars ble en vellykket dag!

Se flere bilder i nyhetsarkivet på hjemmesiden vår



Bilder fra påskeaktivitet med noen av våre svaksynte deltakere



5 i Nydalen. Hva liker du å gjøre i fritiden?



Abdallah:

Jeg liker å lese bok, spille fotball, og så skal jeg snart få en ny sykkel, det gleder jeg meg til



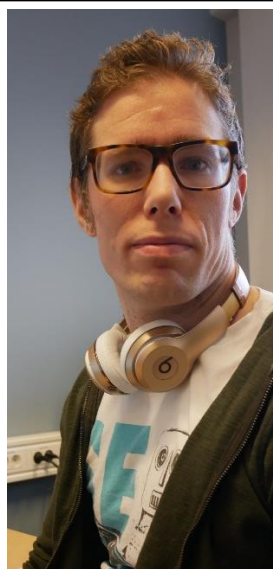
Axel:

Jeg liker å dra på tur, gå på konserterer og liker å fotografere



Pernille:

Jeg liker å være med venner på kafe og gå turer i skog og mark



Eivind:

Jeg liker å gå på tur, være sammen med venner, trene og reise



Thomas:

Jeg liker å spille playstation, lage mat og å fiske

Jan Schwencke med foredrag i kantina

Jan Schwencke holder foredrag og konserter med egne sanger der fokus er synliggjøring og mestring av usynlige utfordringer. Eller som han sier det: «Kunsten å mestre livet når hodet halter.»

Torsdag 15. mars var han invitert i voksenopplæringen.



Er du interessert i å se hva han snakket om?

Forelesningen er lagt ut på «ASK, ervervet skade og logopedi» sine interne sider. Ta kontakt med læreren din for å få tilgang

Vi har alltid hatt rundt oss bier, som har summet rundt oss i sommermånedene selv om vi ikke har tenkt på det. Og flere av oss har nok også bommet på om det er en bie eller en veps, siden de er såpass like i utseende når vi hører dem rundt oss. Biene samler blomsterstøv og næring som tas med til kuben for lagring for dronningen, dette er for mange av biene deres hovedoppgave i kuben. I Norge er det mange forskjellige bie-arter, det antas at det er over 20 000 bie arter i verden mens Norge har 208 registrerte arter.



Lang forhistorie

Forskning har vist at artene kan strekke seg 110-130 millioner år tilbake, dette er den samme tiden som blomsterplaner ble utviklet på jordkloden. Vi har hulemalerier, som er over 12 000 år gamle, som vi mener har bier risset inn, dette mener flere forskere.

Bakover i historien står det mange forløpere for dagens mange bier. Vi har mange hardt arbeidende bier som har ført arten fremover mot biene vi kan finne i verden i dag. Birøkt startet i Norge på 1700-tallet.

Hunn eller hann-bie?

Hannbiene lever ikke like lenge som hunnbiene, noe som gjør de mer til "arbeider-bier". Arbeiderne bidrar til å samle næring til bikuben og forsvare kuben om så skulle være nødvendig. Hannbiene har ikke så mange "viktige" oppgaver i kuben, men må likevel til for at biene skal kunne befrukte og skape nytt avkom via samling av næring. Dronningen tar (ofte) på seg oppgaven med å gjøre klart ett nytt bol om de er blitt mange nok/for mange i den allerede eksisterende kuben.

Ved siden av å samle næring og honning må biene sørge for at dronningen har det den trenger og forsvare bolet for inntrengere (om det skulle bli nødvendig). Det er et pliktoppfylgende insekt å være en bie, arbeid, arbeid og mer arbeid.

Endringer i utviklingen

Biene er sårbare for endringer i naturen, det tyder også på at noen arter har forsvunnet eller blitt sterkt redusert også i Norge gjennom tiden. Ved steder vi vanligvis finner bier kan vi ha gjort vedtak om å gjøre endringer i naturen som gjør stedet uegnet for et sted de kan leve, dette påvirker deres leveområder og næringsmønster.

Et motsatt kjønnsrollemønster

I bienes liv er det hunn-biene som styrer kubens liv og virke, mens hann-biene jobber for innsamling av nektar og honningstøv. Biene har en egenskap til å befrukte eggene, noe som fører til flere hunn-bier, mens de ubefruktede blir til hann-bier. Slik kan dronningen selv bestemme om det skal lages flere hunn- eller hann-bier.

Siden biene ikke reproducerer seg selv (bortsett fra dronningen), kan det i større grad styres om det skal "lages" det ene eller andre delen av bie-avkom. På nettsiden til Wikipedia (engels versjon) er det forklart hvordan biene formerer seg og velger sitt avkom for det beste for kubens fremtidige bisverm.

Forskning for fremtiden?

Jeg mener vi trenger å forske mer på hvordan det går med biene, og for å eventuelt sette inn tiltak for å redusere skadene vi har gjort. Biene er så viktige for at vi skal kunne fortsette å ha en bærekraftig art som trives i Norge (og verden) fremover. Tar vi bort en viktig del av artene vi håper å ha rundt oss, kan det ødelegge mye på lengre sikt, ingen vet hva som vil skje om biene ikke lenger er her.

Artikkelen er skrevet med bakgrunn av Wikipedia sin artikkel om Bier og inspirasjon fra boken "Bienes død" av Maja Lunde

Om to store menn:

Arne Garborg og
Stephen Hawking



Arne Garborg – vår største dikter?

Nå skal jeg skrive litt om min favorittdikter. Aadne eller Arne Garborg; Nasjonalskald, målmann og anarkist. Venstremann, essayist, romanforfatter, lyriker, opplysningsmann og damenes beste venn. Født på 1850-tallet, altså for lenge siden, men stadig like frisk og aktuell. Aktiv i årene rundt det forrige århundreskiftet, altså da 1800 tippet over til å bli 1900.

Diktskyklusen om den synske og dermed gale Veslemøy, Haugtussa burde være kjent. Ikke så kjent; Oppfølgeren, vår norske Gudommelige Komedie, I helheim, som tar for seg livet i helvete.

Romanene Bondestudentar, Mannfolk, Hjø ho mor og Fred burde man kanskje også være kjent med. Fred har tatt modell av galskapen ved religiøse grublerier som Garborg kjente fra sin egen far. Bondestudentar om en enkel gutt fra landets studenterår for å studere til prest. Med mye sult og åndelige prøvelser.

Jeg foreslår at dere som skal være norske tar en titt på denne dikterkjempen vår. Som skrev på målet (nynorsk) på en bok nær, Trætte mænd, som er skrevet på dansk. Målsaken var da også ved siden av anarkisme og sunn kristendom Garborgs fanesak, og når en leser hans rike språk og melodiske språklighet er det rart at ikke flere tar ham det etter.

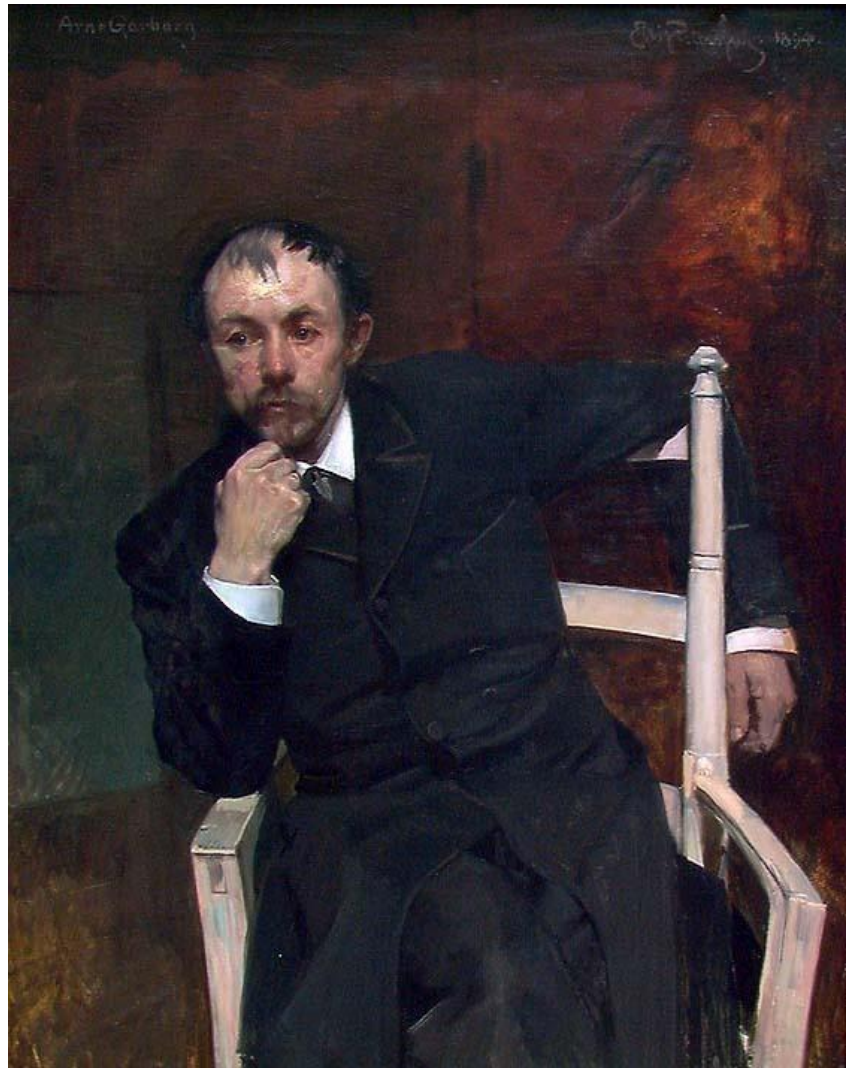
Les og skriv på nynorsk. I dag kjenner vi nok best Garborg for plassen her i Oslo som nesten ble radert ut for 6 år siden. Alle husker nok plassen og at den symbolsk ble stående også i vår moderne tid.

Nå er det på tide å huske mannen Garborg og det han sto for. Les ham, og bli om minste litt klokere på hvordan det er å være norsk, her i Norge, i Norig.

PS: Arne Garborg var også en rasende god brevskriver, noen var det den gang. Les med fordel hans ekvilibristiske brevveksling med anarkistvennen Ivar Mortenson Egnund, Bedre kan ikke norsk turneres.

GOD LES!

PPS: Mortenson og Garborg ga også ut avis; Fedraheimen, Anaristisk komunistisk blad, som den en stund hadde som undertittel. Den første forløperen til hippietidens og 1970-årenes Gatevisa kanskje.



Stephen Hawking

Nyheten om at Stephen Hawking har forlatt oss kom for en tid tilbake nå. Det kan skrives mye om hans forskning og teorier, mange som har blitt tatt i bruk i dagens forskning og har vært nyttig for å forstå mer av hvordan verdensrommet fungerer.

Sykdommen ALS

Som 21-åring fikk han beskjed om at han hadde Amyotrofisk Lateral Sklerose (ALS). Han fikk beskjed om at han hadde sykdommen og at han trolig kun hadde noen få år igjen å leve. Hans mot falt ikke sammen og det tok til nå 55 år før han sovnet inn. Selv om Stephen har levd med denne sykdommen i nå nærmere 50 år. Han har sagt at han ikke har vært redd for å dø og at han har hatt mye å utrette før han skulle gå bort. Sykdommen bandt ham til rullestolen og tok senere fra ham alle muligheter til å kommunisere direkte med omverdenen. Han arbeidet derfor med en spesiell språkdatamaskin som ble styrt av øynene og enkelte muskler i ansiktet. Dette satte ham i stand til å holde foredrag, føre samtaler og mer.



Forskning og engasjement

Hans forskning er kjent for å forklare hvordan sorte hull oppstår og hvordan strålingen fra slike hendelser skjer etter dette. Forskningen hans har vært brukt til å forstå hvordan endringer har bidratt til at stråling og krefter har påvirket universet. Gjennom sitt arbeid har det blitt satt ett eget navn på denne effekten til Hawking-stråling.

"Uten det uperfekte ville verken du eller jeg eksistert" han han sagt.

Universet og stjernene

Men hva er det som er så spennende med slike avstander og det uforklarlige utenfor vår planet? Ved en klar natt kan vi se stjernene over oss og det er kun ett knippe av dem vi kan se over oss, om forurensning og klarhet i luften kan slippe inn nok lys til å se dem. For hver av stjerne vi ser over oss er det en annen sol, lik vår, hver av disse har siene egne sirkelnde planeter slik som oss. Tankene kan da lett la seg drømme bort til hvordan det er der ute på ett annet solsystem ... Avstander er astronomiske og ufattelige – slik som tiden det tar å "reise" med en rakett mellom vår galakse og en annen (noe ingen endra har klart).

"Vi er bare en avansert variant av apene, på en liten planet under en veldig gjennomsnittlig stjerne.

Men vi kan forstå universet. Det gjør oss veldig spesielle"

Siden middellavstanden til månen er 384 390 km, bruker lyset ca. 1,3 sekunder derfra til jorden.

Hva er spennende med dette?

Mange har hørt om Stephen Hawking, lest bøker eller tatt fag hvor han er nevnt i litteraturen. Stephen var aktiv i sitt yrke og gav mye til forskningen gjennom sine år her og har vært aktiv i sin forskning frem til han forlot oss. Hans bidrag til forskning har vært viktig for å engasjere flere til å forstå hva som skjer i verdensrommet.

Tanken på at stjernene vi ser over oss i nattens mørke er egne soler kan fascinere mange. Det er lett å drømme seg bort til en annen galakse om sitt eget hode er fylt med tanker om å rømme bort.

Om du ønsker å lese mer om Hawking kan dette gjøres på nettet.

Takk for kunnskapen og iveren Stephen hadde (og meg) som engasjerte så mange til å tenke større om verdensrommet utenfor oss. Hver "stjerne" vi ser over oss er en egen sol, lik vår egen, som har egne planeter som går rundt disse igjen – lik vi gjør på vår sol.

https://no.wikipedia.org/wiki/Astronomi#/media/File:NGC_6302HST.jpg

Axels skriblerier

John Winston Lennon ble født midt under slaget om Storbritannia, den niende oktober 1940. Han er en av mine idoler.

Barndommen til John var tøff. Faren, Alfred, forlot familien og flyttet til utlandet da John var liten. Moren, Julia, maktet ikke rollen som alenemor. Faren kom ikke tilbake til England før Beatles ble verdenskjente.

John hadde irske røtter da bestefaren hans var irsk. Han vokste opp med sin tante som het Mimi. Sangen «Mother» handler om hans kompliserte forhold til sine foreldre. "Mother you had me, but I never had you. I wanted you, you didn't want me" er en strofe fra første verset. Den viser en sårhet som påvirket musikken hans. Videre synger han: "father you left me but I never left you."

I Beatlesperioden var kjæresten hans Cynthia Powell, som etter hvert ble hans kone. Senere giftet han seg med Yoko Ono. I slutten av hans liv bodde de i New York.

Mark David Chapman skjøt og drepte ham i 1980. John Lennon fikk et minnesmerke i Central Park kalt Strawberry fields memorial. «Empty garden», «Hey hey johnny» og «Here today» er hyllestler laget av Elton John og Paul McCartney.



Min musikalske oppvåkning- våren 66

Min musikalske oppvåkning kom en vår dag i 1966. Radioen spilte den nye singleplaten til the Kinks *Dedicated follower of fashion* og den traff meg midt i planeten, for å bruke et uttrykk fra den gang. Jeg hadde hørt om the Kinks, kjente og likte godt deres mest kjente sanger: *You really got me* og *Tierd of waiting*. Var også orientert om "swinging London" og *Carneby street*, moter og trender som denne sangen *Dedicated follower of fashion* så ironisk beskriver. Faktisk så ironisk og tidsloddende at hører du sangen for første gang i dag skulle du tro den handlet om vår tid.

1960- årene og 66 var en tid hvor menn og kvinner var ganske like. De var ikke like som i dag, harde maskuline og strømlinjeformet, snarere den andre ytterligheten; Langt hår og tynne legger, rysjer og blonder og fargerike gjerne storblomstrete klær for begge kjønn, miniskjørt for jentene og blondetruser og midtskill for gutta.

Allikevel så vi forskjell og ingen var i tvil hvilket kjønn vi tilhørte, selv om menn fremsto både cocky og dandylike.

Dette handler denne platen om, "en dedikert moteløve", Vidar Lønn Arnesen som var smaksdommeren på den tid likte den ikke, men vi synes den var "cool" lenge før dette ordet ble mote.

Ray Davies som har skrevet sangen og The Kinks var "cutting edge" våren 66. Er det ikke det det heter da?

Sånn fikk jeg min egen musikksmak. Noen måneder etter var jeg på min første rockekonsert; The Kinks i Landåshallen i Bergen, men det er en annen historie. Så fra da av:

Kinks for alle penga, Kinks er best.



Espen

Turist i egen by

Vær turist i Oslo søndag 15. april!

Gratis arrangementer i hele byen. Du må bare sørge for å skaffe deg et pass for dagen. Programmet legges ut her <https://www.visitoslo.com/turistiegenby/> etter påske.



Love chronicles

Jeg sitter her med en CD utgave av den skotske folkrocksangeren Al Stewarts album fra 1969: *Love chronicles*. Et album jeg har lært meg å ha mye glede av.

Det morsomme og litt spesielle med dette albumet som er Stewarts andre, er at det utelukkende handler om 50-60- talls kjærlighetserobringer av det kvinnelige kjønn. Både den første han var forelsket i, den første han kysset og den første "he made love to" som han synger. Et minnealbum visst nok skrevet i en mental krise og under en depresjon. Det er et søtt album om søt musikk men allikevel er det første gang ordet "fucking" blir sunget eksplisitt i en tekst i rocken.

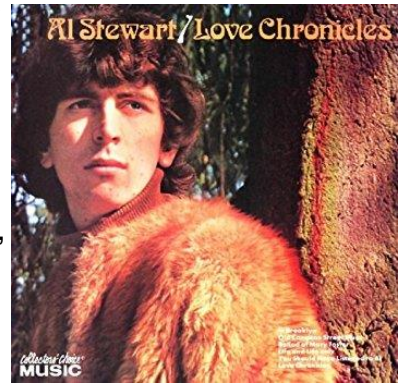
Med seg som musikere har han fint folk. En ung Jimmy Page. Og fire medlemmer av Fairport Convention, under pseudonym. Også gitaristen Richard Thompson.

Dette var det første albumet Al Stewart fikk utgitt over dammen, hvor det nådde butikkene året etter i 1970.

Al Stewarts lovsang til sine kvinnelige eskapader og sin elskovsyke ungdom får meg til å minnes mine egne erobringer, og selv om de ikke var så mange som Als, var de gode. Det er ikke forbudt å ha et rockeliv som lokker og trekker, men noen av oss må være alminnelig dødelige og. "Deilig" plate er vel kanskje den rette betegnelsen.

Det kan på tampen nevnes som en kuriositet at mens Al Stewart søkte lykken som ung musikanter i London på 60-tallet ble han venn med Yoko Ono, lenge før John Lennon traff henne og gjorde henne til sin utkårede. Mer enn venner? Neppe, men hvem vet.

Al Stewart: Love Chronicles



Twist

Dave Dobbyns *Twist* kom i 1994, men er fremdeles en moderne og fin plate. Dave Dobbyn er fra New Zealand og er musikalsk nær beslektet med sine New Zealandske venner Finn brødrene, Neil og Tim Finn fra Split Enz og Crowded House, som han for øvrig også har samarbeidet med.

Født 1957 med en mer enn 30årig karriere som sanger og låtskriver på Kiviøyene.

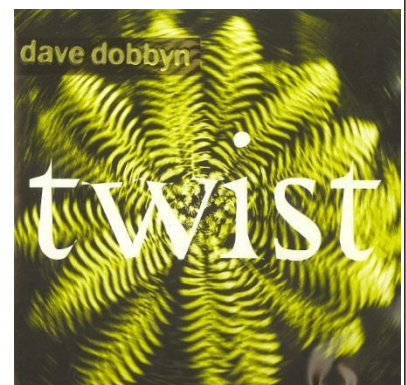
Er han "religiøs kristen"? Han har i hvert fall et klart kristenhumanistisk livssyn i tekstene sine. Tekstene er meget gode og klare og gir oss inntrykk av en som mener og vil noe.

New Zealandsk pop og rock er dessverre falt litt i skyggen av annen engelsktalende. Men der er mye fint fra øyene der nede. Men siden New Zealand mangler det gigantomane amerikanske og det nevrotisk britiske er det kanskje her down under vi må lete etter grahlen.

Finn brødrene er nevnt, men også på tidlig 60tall var de med med grupper og artister som Larrys Rebels og Ray Columbus.

Men tilbake til Dobbyn. Liker du Tim og Neil Finns gruppeprosjekter og solokarrierer vil Dave Dobbyn helt sikkert være noe for deg. Liker du dessuten å forske litt i popgeografi er han et must fra den andre siden og platen

Twist er en perle.



Espens epistler

Det amerikanske

Selv om vi innerst inne vet at "det amerikanske" har spilt fallitt for lengst,

Omfavner vi og degger for vår store lillebror i vest.

Vi har et håp om at det opp av kaoset skal komme noe håndfast, storslått og beundringsverdig. Noe vi kan holde fast i.

Men det vi sitter igjen med er faktisk lort i forskjellig forkledning.

De ser i lengsel til oss og vi ser til dem og ingen vil innrømme at de er helt ute av kurs og forvirret.

Vi er hjelpeløst fanget i "den nye tid"

Og roper på mor og far, hvis vi har noen!

Pølsefingre

Psykiatrien og helsevesenet må ikke ha pølsefingre,

Men fingerspitzgefühl.

Jeg ble utsatt for en grobian, som nesten satte meg ut av spill for godt.

Men takket være min 6. sans er jeg her ennå,

Og nå har jeg sett det som min oppgave å bekjempe all kraftpsykiatri

og grobianisme i helsevesenet.

Bruk vett; det sitter mellom øra hvis det ikke er medisinerert bort, da.

Helseangst

I en tid med helseangst og parodisk styrke og maskulinitet blant alle kjønn,

Tyr vi til viagra, proteinpulver, redbull og helsedrikker.

Selvsagt for å bli stor og sterk som vi har hørt at vi skal være.

Heng med i kampen om de største musklene, den feteste jobben og de gjeveste premiene.

Nei jeg ler meg plent i hjel og heier på sveklingene, tror du de "sterke" kommer i mål?

Mel til egen kake

Så lenge man er ærlig har man ikke noe å frykte.

Det er når man begynner å forfalske historien det blir leit

Trodde jeg.

Men i dag når sant er feil og feil er sant for mange,

Kan en begynne å lure om ærlighet varer lengst.

Jeg får i hvert fall best samvittighet av å snakke og handle sant

Og det er da noe.

Så får sannheten heller være mel til min egen kake.

Tankene mine

Tankene mine kverner ikke rundt oppi hodet på meg automatisk, jeg er ikke i tankenes vold.

Jeg må ville tenke. Tvinge dem frem så å si.

Sånn er det med følelsene også, jeg er ikke særlig åpen av natur og må stille meg åpen, sånn at jeg kan føle ting.

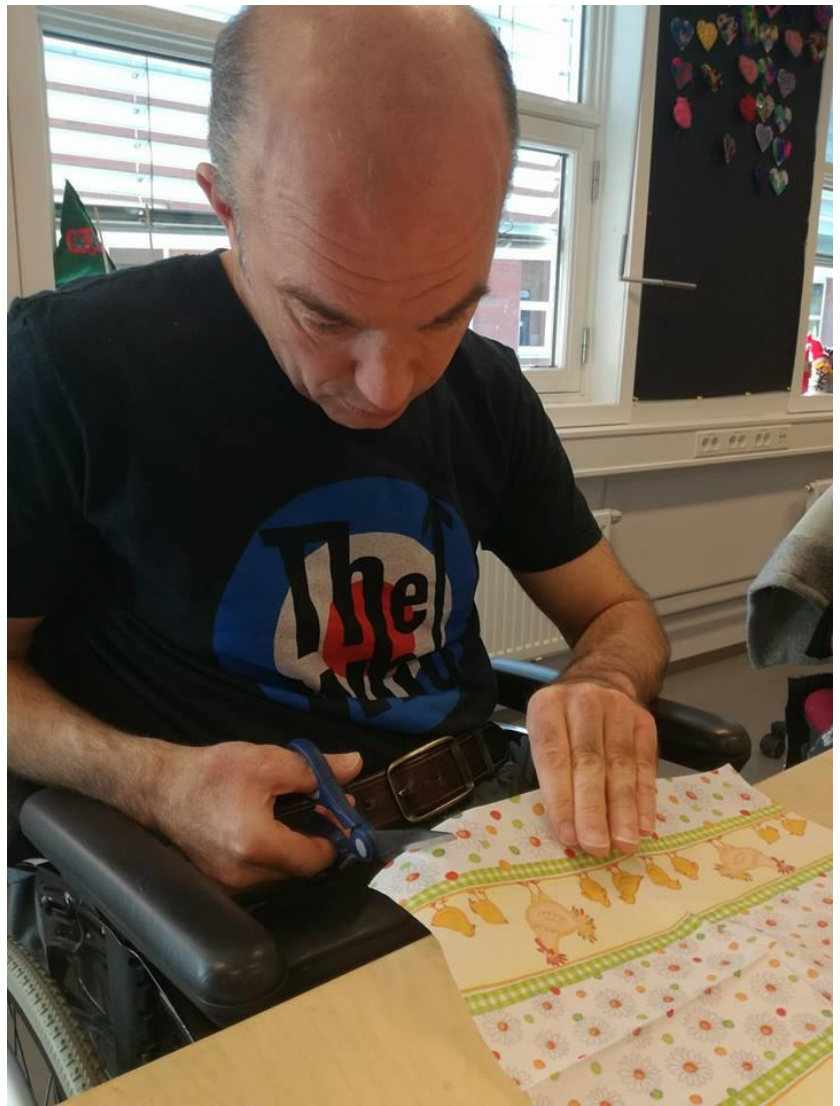
Hva jeg gjør ellers med hodet mitt?

Går og snakker med meg selv og nynner en fin sang.

Et mantra som det heter i dag, men muntre;

Et muntra.

Å dekorere lys



Påskeverksted i K&H.

Vi lagde påskelys.

Materialer vi brukte: Kubbelys, serviett, skje, saks og varme (flamme)

Fremgangsmåte: Først klipper du ut motivet du vil ha av en serviett, så tar du av alle lagene på servietten sånn at du sitter igjen med bare det ytterste tynne laget med motivet på. Så varmer du opp en skje (på innsiden) over en flamme, så stryker du skjeen over serviett biten på lyset sånn at stearinen kommer gjennom serviett biten. Voila, du har et egetdesignet lys.

Det var utfordrende og en ny erfaring, syntes Marius Løddesøl.

Han kan absolutt anbefale andre å prøve dette, gjerne sammen med barn og barnebarn.

Stian A