

# AvisN

**Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen juni 2018**

RagnaRock har spilt sin siste konsert!

Les mer på siste sider.



Skoletur



side 3

Klare og ferdig vde!



side 5

Det spirer i mellomrommet!



side 7

## Juni måned

Juni er årets 6. måned og har 30 dager. Måneden juni er oppkalt etter den romerske gudinnen Juno. Mange guders dronning. Juni blir regnet som den første sommer måned. Mange gleder seg også til sommerferien. Siste skoledag er torsdag 21. juni. Juni er en fargerik måned. En av de mange tingene som skjer i løpet av denne måneden i byen er gay pride. Da går alle de skeive og noen ikke skeive i tog for å feire. Dagene etter denne dagen blir kalt skeive dager.

Elin

## Månedens miljøtips



## Drikk vann fra springen!

Det er unødvendig og dyrt å kjøpe flaskevann.

## Rektor har ordet

Juni er her etter en skikkelig forsmak på riktig sommervarme, som har vart helt fra 17. mai. Håper riktig mange av dere hadde glede av skoleturen til Operaen, hvor det var omvisning som markering av 10 årsjubileet for ferdigstilling av det flotte praktbygget. Takk til elevrådet for denne strålende idéen!

Ennå er det noen uker igjen av skoleåret hvor mye skal skje. Mange jobber med program til sommeravslutningene mens andre gjør ferdig sine planer og produkter før ferien. Noen slutter på voksenopplæringen og de får utdelt opplæringsbevis på en av våre mange avslutninger. Som vanlig hygger vi oss med jordbær og is i kantina hver dag en hel uke, slik at alle deltakere har mulighet til å delta en av dagene. Sommeravslutningene er fra tirsdag 12. juni t.o.m tirsdag 19. juni. De som har fremføringer eller skal slutte kan gjerne invitere med seg familiemedlemmer eller en venn.

Fra høsten vil det starte fire nye lærere/spesialpedagoger i Nydalen, fordi det er fire av våre erfarne kollegaer som går av med pensjon i løpet av høsten. Vi har i den sammenhengen hatt en spennende periode med mange intervjuer. Det var svært mange gode søkere til stillingene, noe vi er veldig glade for. Voksenopplæring er et viktig fagfelt. Vi ser frem til å ta imot de nye i august, samtidig som det alltid er vemodig når noen slutter.

Siste skoledag i år er torsdag 21. juni.  
Skolestart er fredag 17. august.

God sommer til dere alle!

Vigdis Bratfoss, rektor





## Skoletur til Operaen

Den 24. mai arrangerte elevrådet (med god hjelp fra Anniken og Pernille) skoletur til den norske opera.

En av mange grunner til at vi i år valgte å dra til operaen er at operaen fyller 10 år.

Vi fikk en omvisning i alle operaens hemmelige rom og kott, det er hele 1100 rom her. På den norske opera er det 600 fast ansatte i 50 forskjellige yrkesgrupper fra 40 forskjellige land.

Vi var også så heldig at vi se en sceneprøve på Svanesjøen. Engasjementet her fra skolen ble større enn trekløveren i elevrådet hadde drømt om. Vi var ca. 70 påmeldte, med ganske lite frafall.

Vi håper alle koste seg på turen i sommervarmen.

Tekst Elin, bilder HSK, Erik Berg/operaen

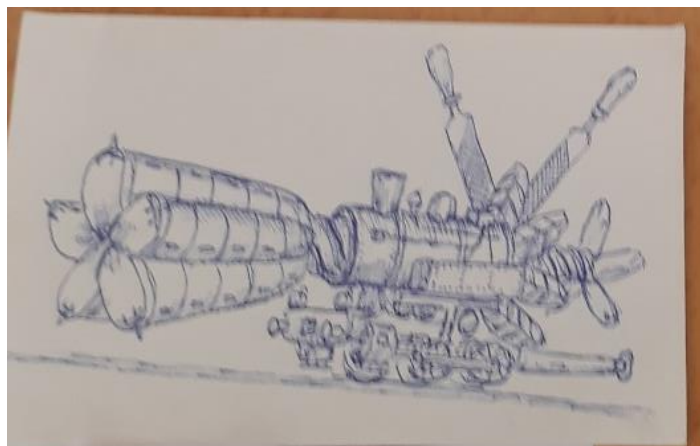




Tegninger: Trond Hochlin



RUSSEBUSS MED  
MED MEGAFON OG  
HØYTALER



LOKOMOTIV MED  
BLOMSTER OG FILER



17 MAI HUS MED  
KJEMPE FLAGG



HYTTE OG KIRKE  
I SØRAFRIKA

### FIRE GODE ÅR!

Vi var så heldige å få skoleplass ved Nydalen Voksenopplæring for 4 år siden.

Vi startet opp med kognitiv trening og gikk deretter over på IKT hos Beth og Sven.

De gikk av med pensjon og ble etterfulgt av Vigdis og Pernille.

Vi visste knapt hva en datamaskin var, men med de flinke og tålmodige lærerne oppdaget vi lyset.

Vi har lært: Å maile, å google (søke informasjon), bruke nettbank og mye mye mer.

Hver tirsdag var vår dag! Atmosfæren på skolen er fabelaktig.

Alle smiler og hilser til hverandre.

Det blir trist å slutte, men vi håper de som kommer etter oss vil trives like godt.

Vi takker for oss, og ønsker dere alle en god sommer!

Hilsen fra Bente og Berit

Berit (bak), foran fra venstre: Inger og Bente





## Elevrådet – her er vi!

Silje har vært i elevrådet i to år og er et godt medlem av elevrådet. Hun får fram det hun vil!

Espen er det nyeste medlemmet av elevrådet, et friskt pust til elevrådet. Han har sterke meninger om mye og mange og er et bra tilskudd til skolens elevråd.

Etter lang tid i elevrådet er Elin i år valgt som elevrådsleder for andre år på rad. Hun har gått på skolen lenge, og kjenner den godt.

Vi er her for at du som elev skal ha det så bra som mulig..

Saker vi har drevet frem i det siste er en tur til operaen der alle skolens elever fikk seg en opplevelse litt utenom det vanlige

Vi minner nok en gang om skolens fadderbarn Carmonesa som skolen har hatt som fadderbarn siden 2010.

Elin



## Klare for sommeravslutninger!



Fra tirsdag 12. juni til og med tirsdag 19. juni er det sommeravslutninger.

Musikkverkstedet er først ute, tirsdag 12. juni.

Andre som skal presentere seg i løpet av disse dagene er:

Winnie, Grethe Laila og Hildgunn onsdag 13.

Tom L, og Hans Jacob torsdag 14.

Gitargruppe og damene fra hjernetrimmen mandag 18.

Moonshine, Vitaly, iPadgruppa (Eva og Karin), Liv Christensen tirsdag 19.

## Tøyen-Cola

Flere steder i Oslo er det reklamert for Tøyen-Cola. Men på flasken står det intet om hvem som har produsert den eller hvordan man kan komme i kontakt med og den har ett ukjent opphav. Den dukket først opp i 2014. På butikkvinduer er det satt opp reklameplakater for brusen med "Spør etter Tøyen-Cola!".

### Hva er denne leskedrikken?

Mye av trenden med dette produktet tror jeg er at de klarer å lage noe som vi ikke kjenner til, men som også smaker godt. Og det hjelper at den smaker godt også, noe som trolig henger sammen med at de ofte fort blir utsolgt for produktet. En av grunnene er nok også at det blir produsert ett lite antall av brusen, men også at det er søtt og velsmakende. Enkelt og kvanta er kan være to gode måter å selge ut slike varer. Ved at vi får tak i noe som er spesielt, er lettdrikkelig men også at det er få flasker som blir sendt ut har skapt en god måte å selge ut denne brusen. Oppskriften er lagt ut åpent for alle, både for å være ungt, generøst og mer hipt.

### Tøyen-Cola navnet

Ved å bruke ett lokalnavn antar jeg det vil føre til mer blest om produktet og at det blir mer kult å drikke dette. Tøyen-området er velkjent for mange, her er det ofte nye smaker, lukt og mange forskjellige utsalgssteder rundt om i et avgrenset område.

### Definisjon av Cola

Cola er en betegnelse av en svart kullsyreholdig drikk. Flere av produktene inneholder koffein. Cola smaker ofte av vanilje, kanel og sitrusfrukter. Navnet kommer fra kolanøtten som var den originale kilden til koffeininnholdet i cola.

[https://no.wikipedia.org/wiki/Cola#/media/File:T%C3%B8yen-Cola\\_fra\\_Oslo\\_2015.jpg](https://no.wikipedia.org/wiki/Cola#/media/File:T%C3%B8yen-Cola_fra_Oslo_2015.jpg)



Bjørn S

## Sommermote

Det går mot lysere tider og det er på tide å hente ut de lyseste plagene du har.

Gå inn i garderoben din.  
Pastellfarger om sommeren slår aldri feil.  
I år sies det at gult er den store fargen.

Catwalken var full av duse toner tidligere i år, spesielt i butikkene ser jeg mye print og maksimalistiske store ting.

Legger også merke til at flere og flere menn våger seg inn i damenes sminkeavdeling. Skal gutter med sminke og print bli den nye norske sommertrenden? Elin



## Visste du at.....

Pernille, Hilde, Birgitte og Jan slutter nå i juni? Hilde har riktignok bare ett års permisjon. Pernille skal reise, Brigitte flytter tilbake til Bergen og Jan har bestemt seg for å bli pensjonist.

Mariel, Eva og Mika skal feire store jubileer; Mariel 20 år, Eva og Mika 60 år. Vi gratulerer!



## Det spirer og gror i mellomrommet!

Tirsdag 8.mai bygde vi i Mat og helse-gruppa (Vitaly, Maja, Gunbjørg og jeg) plantekasser og satte poteter.

Vi kjøpte avfallsjord på Grefsen avfallssenter, fikk pallelemmer av kjæresten til rektor Vigdis og fikk tak i paller.

Vi skal etterhvert plante mer grønnsaker og urter også. Dette skal gruppa selv passe på, luke og vanne osv. Det som kommer skal brukes til matlaging på treningskjøkkenet.



Her er bilder etter at det begynte å spire og gro.



Nå er det noen uker siden vi satte potetene, og de spirer som bare det nå. Blir spennende å se hvor mye poteter det blir til høsten. Agurken og chilien gror godt også.

Stian.



## Espens epistler

### Grus og sand

Vi vil gjerne ha grus og sand på veiene våre. Det er et miljøkrav, det gjelder faktisk vår helse. Vår mentale så vel som vår fysiske. Asfalt avgir gifter både når den produseres og lenge etter den er lagt ut på veien, mens grus er bare grus. Dessuten frister asfalten til økt bilisme og fart, mens grus demper lysten og evnen til å kjøre fort og gjøre skade. Alt i alt; tilbake til det gamle, til grus og helst hest og vogn. Hestemøkk er ikke farlig, den er bare naturlig. Og dessuten er de fleste hester noe man kan bli glad i på ordentlig ikke bare et substitutt for manglende evner på det seksuelle og manglende reel livskraft.

### Generasjonene før oss.

Vi tror vi er blitt mer intelligente og klokere enn generasjonene før oss.

Men i virkeligheten er vi så dumme at vi "flagger" alle tanker før vi har tenkt dem,

Uten tanke på konsekvensene og til almen latter og bestyrtelse både for gamle lyttere og for tiden som kommer

Og dementiene er det ingen som leser.

### Høydeskrekk

"Er det noen som har høydeskrekk her" sa omviseren, vi skulle opp på øverste balkong i den nye operaen.

"Ja jeg", ropte jeg

Og jeg kunne lagt til; " og jeg er stolt av det"

Heller det en å være tykkhudet, forherdet og en smule dum og avstumpet, som ikke kjenner at jeg har følelser.

Følelser er gøy, også de litt brysomme og pinlige.

Folk som ikke vil innrømme sine følelser er litt bakstreverske etter mitt syn.

Man bør se seg selv, og ikke være for feig til å innrømme sine feigheter.

PS: Men verden er jo litt bakstreversk i dag, så kanskje er folk bare up to date. Og moderne harde.

### Dagens psykologi

Dagens psykologi går ut på

å late som man er frisk helt til man er det.

Jeg er vant med det motsatte.

At psykisk sykdom var at sinnet lot som det var sykt,

Når man ikke var det.

Forskjellen kan synes liten,

men er den at før var det psykiateren som friskmeldte en,

Når han innbilte seg at du var frisk,

Nå er det du selv som gjør det.

Fremdeles i villrede og forvirret?

Jeg og,

## Ti traller for sommeren (fra Espens blogg: ESPmusikk)

Al Stewart: Love cronicles

Moody Blues: Og now

Gordon Jackson: Song for freedom

Manfred Mann: Without you

Strawbs: The nail from the hands of jesus christ

Fire: My fathers name is dad

Torquoise: Sundays best

Bob Dylan: Vishons of Johanna

Kinks: Brainwashed

Ti traller var bare ni, så én av dem må du spille omatt!



### Britisk psykedelia

De to boksene med britisk psykedelia som plateetiketten Cherry Red har gitt ut, den ene fra 1967, den andre fra 68, har gitt meg mang en gledesstund i vinter. Boksene har faktisk det meste og det beste, og selv om det er noe som savnes, så får jeg igjen rikelig av det jeg ikke visste fantes. Og mer er der vel å hente.

I skrivende stund hører jeg på boks 2 *Looking at the pictures in the sky*, men boks 1 er kanskje den beste og mest kreative. Den heter for sikkerhets skyld *Lets go down and blow our minds*, Et eksempel ikke til etterfølgelse, verken med hensyn til deg selv, dine nærmeste eller samfunnet. Men musikken er storartet. Og hvem kunne mene at John og Paul var de eneste ekte psykedelikere i 67-68 og at *Stg Pepper* var så unik og enestående. Flere spiste rare og forbudte piller i 66 og enda flere ble psykedeliske året etter. Men sant nok, ikke alle hadde studio med så mange knapper og spaker som Beatles og heller ikke så gigantiske resurser i ryggen til å skape noe nytt. Det er derfor en glede å få utfyllt bildet og få se den store sammenhengen som vi får her. Kjent og obskurt i lett blanding, side om side.

Den engelske psykedeliaen er kjent for å være vittig og "wimsical" Så her er det bare å ta av hatten eller kanskje hodet og la seg flyte med på de "positive vibbene" som man sa den gang, i lutter glede over påfunn og løyer. Mye av det appellerer til fantasi og er selvsagt ufordøyet og ubevisst tøv, infantilt sludder og kvasifilosofisk tåkeprat, men blant gode melodier og spennende harmonier finner en også tekstlig lykke og tanker som burde få leve videre.

Jeg skal ikke nevne noen spesielle favoritter, men selv om jeg savner noen, som Simon Dupree, Tintern Abbey, Herd, Traffic og Small Faces, noen av de mest kjente som preget de to årene 67 og 68, Alt i alt to glimrende samlinger med bidrag til den virkelige rockehistorien. Løp og kjøp før de selger ut, i dag har CDer begrensede opplag, i hvert fall hvis de er gode. God lytt!



### Ny Ray Davies

Ray Davies, en gammel slitt travet med mange meritter og sider, men fremdeles med tyngde, litterær og tekstlig sprengkraft og evne til å skape den forførende melodi. En "Deep thinker" innpakket i melodier og harmonier på høyde med de største; Paul og John og noen til.

Davies har et underlig dobbelt forhold til det moderne og til Amerika, og er i rocken en feiret ensom og seriøst dyptloddende svale. Han ser på seg selv og sin psykes møte med den mangfoldige virkelighet i den moderne verden, rollen sin som artist og medskaper av "the british invasion" som herjet Amerika på 60-tallet og videre langt inn i vår tid. Og han er en av rockens "stayere" og oldefedre.

Amerika betyr noe spesielt for Ray. Han fikk nesten ødelagt sin karriere og sitt rykte fordi han ble nektet å spille i USA i sekstiårene, da beaten var ny og frisk. Men tok sitt mon igjen og satte seg på det amerikanske kartet for alvor på 80-tallet. Tok en volsom revansj.

Denne mannen har i løpet av de to siste årene gitt oss to glimrende album om Amerika hvor han hyller og forteller sin historie på godt og vondt. Det første *Amerikana* kom for et år siden og det neste *Our country* er like om hjørnet.

Grundig og med en gammel manns erfaring og livsvisdom skildrer han sitt og sin generasjons møte med det amerikanske, både som drøm og virkelighet. Han når kanskje ikke musikalsk de samme høyder som i sin ungdoms glanstid. Da han velsignet oss med sanger som *Sunny afternoon*, *Waterloo sunset* og *You really got me*. Men med traust songwriterhåndverk gir han til beste intelligent rock av solid merke fremdeles. For oss som tror vi kan se verden og mener 60-tallets helter hadde noe å gi i så måte er det nok en gang servert. Det nye albumet er snart i handelen og det første kom til oss allerede i fjor.

Gudebenådet sangsmed og en av de ypperste rock adelsmenn Ray Davies.

## "On air"

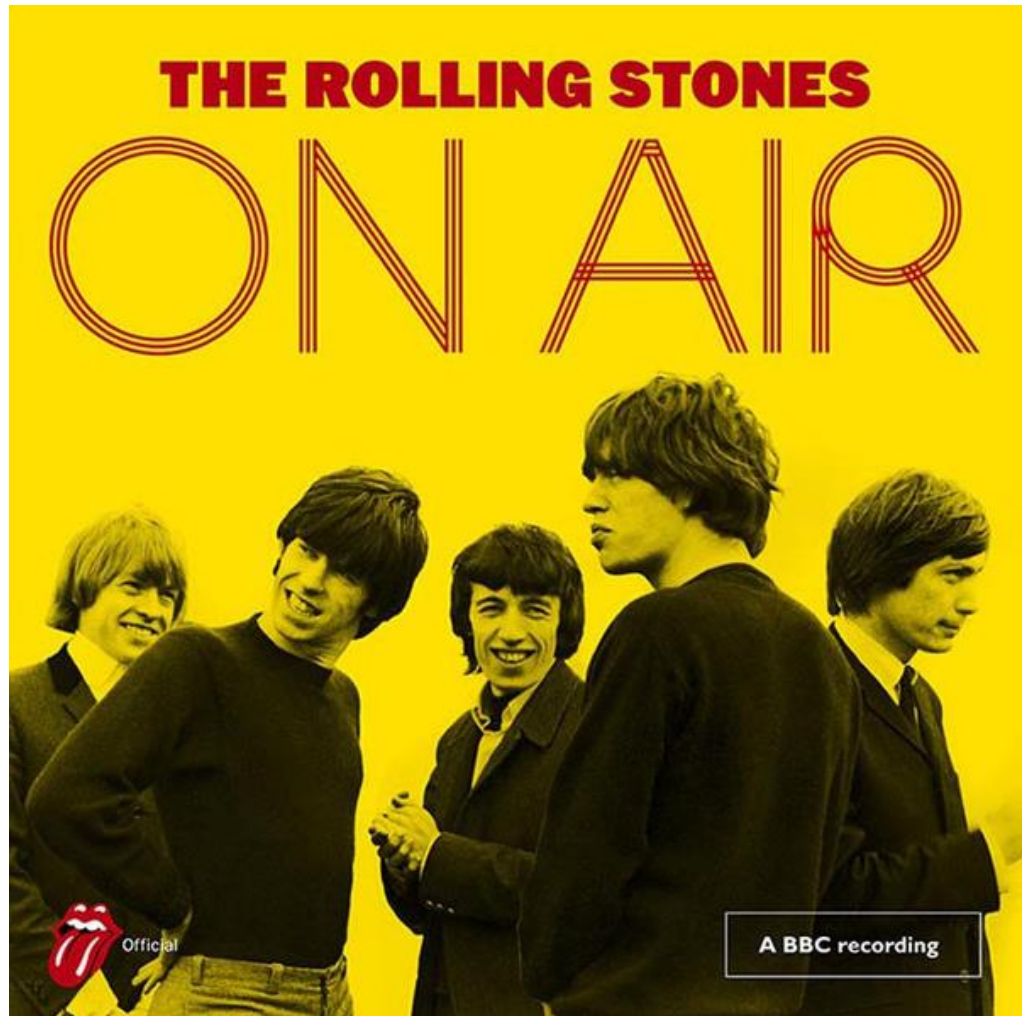
På tide med litt gammel Rolling Stones igjen, denne gang i helt original tapning fra BBC i de første årene 1963-65.

Det var like før jul On air kom i plateforretningene, og jeg kjøpte den sporenstreks, men har lagret og marinert den til humøret for Stones og 60-tall ville innfinne seg. Så smått gledet meg også. Og den som venter på noe godt.....

Dette er klassisk Rolling Stones, faktisk mer klassisk og rotekte enn de første platene deres.

Stones spiller seg her igjennom en rekke kjente og mindre kjente rytm and blues og rockeklassikere, supplert med et par tre låter de har laget selv.

Altså deres live repetoire fra de første årene, intet mindre.



Mange av låtene fant aldri veien til rillene så her har du dem for første gang. Men i kommersialismens navn er det ikke bare gammelt rusk. Vi får også friske og ekte versjoner av Satisfaction , The last time og It's all over now. Og for meg er det absolutt ikke "over now".

Det er her det begynner. Dette er Stones sånn som jeg vil ha dem. Tøffe, rå og upolerte, riktig 60-tall og rotekte beat.

CDen finns i enkel og dobbel utgave. Den doble med enda mer klassisk beat og rytm& blues. Og vi får med selvsyn og selv-hør oppleve en for lengst glemt skatt: Deres første sologitarist Brian Jones utfolder seg som gjenoppstått. Gjemt og glemt av store deler av Stones publikum?

Nei ikke av oss gamle får man tro. Men at han var så god? Stones ble aldri det samme etter at de sparket "Elmore Jones", stifteren av gruppen og dens leder den første tiden.

Jones ble dessverre et grelt eksempel på hva 60-tallet kunne gjøre med et menneske, med rus og utagerende virksomhet. Men den historien får andre hjelpe til å fortelle, Mick for eksempel. Vi nøyer oss med å lytte til det hele da de var på toppen og dessuten hele alle fem. Mick, Keith, Brian, Bill og Charlie. Her på radio.

PS: Mick forteller i et intervju, at de hadde litt vanskelig med å bli tatt alvorlig av de gamle mennene i BBC i denne første tiden, og ble derfor gitt små ressurser. Derfor er også disse opptakene på godt og vondt "the real thing", uten overdubs, usminket rytm & blues, rett fra bladet. Det virkelige Rolling Stones.





## Røykerne våre

Nikotin, i form av røyketobakk er på vei ut, har vært det en tid. Og siden røykerne nå er blitt en utrydningstruet rase og jaget vilt spurte vi en av dem, (han skal få være anonym selvfølgelig) hvordan dette skiftet i trender og livstil påvirker hans hverdag.

"Så du er ute og tar deg en blås, der er vel ingen steder du kan gjøre det nå, overalt blir du vel kjeppjaget?"

"Ja noe må en gjøre for å beholde helsen synes jeg, men trygt for sinte blikk og sinte ikkerøykere er det jo ingensteder" "det er ikke mulig å finne et trygt sted å utføre denne syndige og skjendige handlingen, og folk er blitt moralister og litt vel fintfølede"

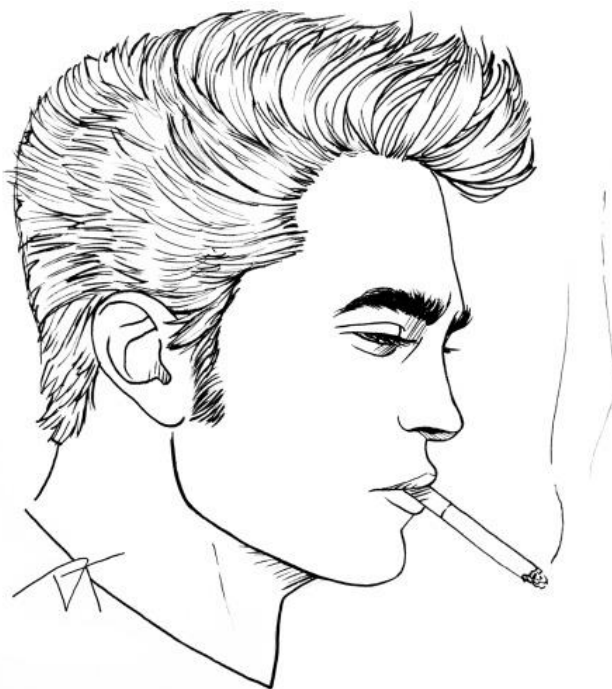
"Vi er forvist til kalde og forblåste steder, så ingen skal få dårlig stemning av å se oss" "det er egentlig en puritanisme og en historieløshet uten sidestykke i Norsk kultur, i et frihetselskende land som vårt å nekte folk en blås." "Ja for bare 50 år siden var en sigarett kultur og for hundre år siden var det til og med helsebringende. Dårlig samvittighet derimot gikk på helsa løs, og det er jo sant.

Og lytt med glede til swingklassikeren  
Kan du låne meg en sigarett fra 20-tallet,  
en av datidens største slagere, som tok tiden  
på pulsen, en av Norgeshistoriens første pop-hits."

"Dessuten Olaf Bull, Oslodikteren fremfor noen, mente vel at Oslo-tonen lot seg best slå an med en sigarett, Han skrev sågar et langt dikt om tobakkens velsignelser, og det er dessuten en kjent sak at røykere er mer sosiale enn ikke røykere. Og kanskje også psykisk sunnere. Alle skal jo ha noe i dag, og en sigarett gjør denne nytten."

"Ja nå står vi her og tar oss en blås, men vi må være forsiktig så ingen ser oss, røykepolitiet er overalt og hvis der er noe som er "syndig" i dag, i vår liberale tidsalder, så er det tobakk og sigaretter" "Det er nesten verre enn å slå kone og barn, være dårlige foreldre, ja dårlige forbilder og helsehysteriske voksne."

Med disse ordene forlater vi den anonyme røykeren. Snart er han og hans kollegaer en saga blott og vi har fått et renslig og luktfritt Norge. Nei det vil vi nok ikke få, det vil enkelte steder, flere og flere, stinke av hvitløk og parfyme til noens store ergrelse, men noe skal vi jo plages med i det moderne. ESP



## NTB – hva er det?

Når vi hører på nyheter på norske medier kan vi mange ganger høre at saker er hentet fra Norsk Telegram Byrå (NTB). Saken kommer gjerne fra en pressemelding fra NTB og mediet har kjøpt seg rettigheten til å melde saken for nyhetsmagasinet. De sier selv på sine nettsider [www.ntbinfo.no](http://www.ntbinfo.no) at "NTB er landets største leverandør av innhold i tekst, bilder, video og grafikk".

NTB har reportere rundt i verden som skriver saker som andre nyhetsformidlere kan kjøpe rettighetene til å bruke. Vi kan si at nyheter er ferskvare (og har ofte en kort levetid) før noe annet tar over interessene for oss som forbrukere. Både reise og opphold koster for en reporter.

På nettsiden til NTB ligger det en utfyllende oversikt over hvilke virksomheter som bruker deres tjenester. Noen av dem er blant annet; Amazon, Bane Nor, Coca-Cola, , Finn, Google Norge og NRK, TV2, .....listen er lang med hvilke aktørene som bruker NTB sine tjenester.

<https://www.ntbinfo.no/>

Bjørn S



## Dyr jeg kom for seint til å møte

Et av de dyr jeg kom for seint til å møte var Dronten, eller Dodo som den også ble kalt. Denne holdt til på øya Mauritius i det indiske hav og ble utryddet av mennesker bare 175 år etter at den ble "oppdaget". En lite levedyktig fugl, uten nevneverdige vinger og flyveevne. Levde av frukter og plantedeler og spiste dessuten en masse småstein for å hjelpe på fordøyelsen.



På slutten av 1600 var det altså slutt for Dronten. Avskoging og innførsel av aper, griser, rotter og andre skadedyr får ta skylden, selv om det lenge gikk hårdnakkede rykter om at de siste Drontene ble spist av sultne sjømenn som var innom øya.

Men dronten skal visstnok ikke egne seg som menneskemat da den er både seg og ganske uspiselig så det kan neppe være mulig. Det heter riktignok at i nøden spiser fanden fluer, men da må sjømennene vært ganske sultne.

At Dronten var sårbar hang selvfølgelig sammen med at den levde på bakken og ikke kunne fly og at den ikke tidligere hadde hatt naturlige fiender.

Nå reiser jeg ikke mye, men jeg hadde allikevel likt å møte en dronte. Da må jeg i tillegg til en lang sjøreise også utføre en tidsreise, for den siste Dronte forsvant i 1681.

Jeg får reise i sinnet og se i bøkene. Der finner jeg den.

ESP

## På båtutur i Oslofjorden

For en vanlig ruterbillett kan du oppleve mye her i Oslo. Blant annet kan du ta båt ut til en øyene i fjorden. Da får du deg både frisk luft og du kan gå i land på en av disse øyene: Hovedøya, Bleikøya, Gressholmen, Langøyene, Lindøya eller Nakholmen. Båtene går fra Rådhuskaia. Tekst Elin, foto Aftenposten





# Plast, plast, plast og mer plast!

De siste årene har det blitt mer oppmerksomhet om plast. Vi har plast overalt i vår hverdag, uten at vi ofte tenker over det - selv om vi bruker det hver dag.

Overalt er det plast som blir brukt for å få gjøre små eller store ting for oss i hverdagen. Det er plast omtrent overalt om vi ser rundt oss.

Hva lages plast av?

Vi har to typer plast; termoplast og herdeplast. Plast er laget av et syntetisk (kunstig fremstilt) gjennom polymerisasjon\*. Termoplast kjennetegnes ved at den kan formes på nytt ved å varmes opp, mens herdeplast får endelig form når plasten er herdet/stivnet. Ordet **syntetisk** betyr det er fremstilt ved syntese; kunstig fremstilt.

Når begynte vi å bruke plast?

Ved undersøkelser gjort bakover i tid ser vi at det ble laget en erstatning for elfenben for å lage biljardkuler, noe som ble utviklet på 1860-tallet. Dette ble trolig gjort for å få enklere, og bli billigere, å produsere erstatning for denne produksjonen. Det har i ettertid blitt brukt nye typer sammensetninger for å ikke ha den farlige sammensetningen av plasten som kom først.

Vi har hatt fremstilling av plast i tre grupper; råstoffindustri, plastbearbeidene industri og gjenvinningsindustri.

Vi har per i dag **132 300 tonn plastemballasje** som blir produsert hvert år, sier artikkel på Wikipedia. Halvparten av plasten blir brukt til husholdninger, mens den andre til næringsliv.

Det er i dag (kun) 60% av alle kommuner som har sortering av plast, dette gjelder både for privat og næringslivet. Det var i 2009 34% av den innsamlede plasten som ble brukt til gjenvunnet plast og 50% som all plast til energi-gjenvinning, men først må det blir kildesorter riktig før dette. Gjenvinningen av plast har en lav påvirkning på klimabudsjettet for det totale utslippet, sier artikkelen på Wikipedia.

Det kan virke som at det ikke betyr så mye hva vi gjør, men alle monn drar så lenge vi er klar over hva vi vil ha fremover rundt oss.

Selv om det var deprimerende lite å gjøre med gjenvinning av plast så er vi gjort oss avhengige av plast, plast og mer plast.

For hvert kilo plastemballasje som blir gjenvunnet sparer vi 2 kilo olje.

Forskning for fremtiden

Det blir forsket på hva vi kan utvikle av nye stoffer som kan være med i tillegg for å finne nye typer plast for å gjøre det enklere å gjenbruke avfallet. Målet er å kunne bruke nye metoder for å få ned avfallsmengden av dette nesten ugjennvinnbare produktet. Forskingen håper å finne en måte å erstatte bruk av olje for å produsere plast.

Kan vi bruke andre stoffer for å lage plast, som fortsatt har mye av de samme egenskapene?

Det er forsket på om vi kan bruke andre stoffer enn olje for å produsere ett godt nok stoff som kan erstatte oljebasert plast. Etter hva som ble lest i artiklene har vi enda ikke funnet noe stoff som kan erstatte denne delen av produksjonen selv om mange har lett etter erstatninger.

**Forklaringer:** Polymerisering (eller **polymerisasjon**) er en prosess der monomere molekyler reagerer og går sammen i en kjemisk reaksjon og danner tre-dimensjonale nettverk eller polymere kjeder.

Hentet fra Wikipedia.

[http://resources.mynewsdesk.com/image/upload/c\\_limit,dpr\\_1.0,f\\_auto,h\\_700,q\\_auto,w\\_680/m0ktx66fnrmg1f4yyl1.jpg](http://resources.mynewsdesk.com/image/upload/c_limit,dpr_1.0,f_auto,h_700,q_auto,w_680/m0ktx66fnrmg1f4yyl1.jpg)

Artikkel skrevet fra:

- <http://www.mynewsdesk.com/no/grontpunkt/pressreleases/slik-faar-plastemballasjen-din-nytt-liv-909105>
- <https://no.wikipedia.org/wiki/Plast>
- <https://www.tu.no/artikler/lager-plast-av-co2/243592>



## Lettere å betale småbeløp med kort – også i kantina vår!

Med kontaktløse kort kan du betale kun ved å berøre betalingsterminalen med kortet ditt.

På beløp under 200 kroner slipper du å taste inn PIN-kode.

For å bruke kontaktløs betaling må du ha et kort som har dette symbolet på seg )))

Luisa



## Sommermat



### Reker slår aldri feil!

Server på tradisjonelt vis med loff, dill, sitron og majones. Eller du kan forsøke med disse variasjonene som KK foreslår:

#### Avokado og asparges

Grønnsaker er en enkel måte å løfte rekemiddagen på. Avokado og asparges er to sorter som passer godt til alle typer fisk og sjømat – også reker.

Kutt avokado i skiver, gi aspargesen et lite oppkok og server på et lite fat.

#### Grønn salat

Sunnere og friskere gjør du også rekemiddagen hvis du serverer med for eksempel hjertesalat, crispisalat eller ruccula.

Rucculasalat er spesielt rik på vitamin A, men alle tre salatene inneholder en rekke vitaminer og mineraler.

#### Cherrytomater

Den saftige, søte frukten passer godt til sjømat. **Bland dem i en grønn salat og ha ved siden av rekesmørbrødene, eller server dem som topping til rekene.**

Cherrytomater er blant de sunneste fruktene vi har. Den er antioksidantrik og inneholder spesielt mye vitamin C og betakaroten.

Flere tips her: <https://www.kk.no/helse/10-tips-som-lofter-rekemiddagen-67884609>



## Slutt for RagnaRock etter 35 år



RagnaRock startet i 1983 som et samarbeidsprosjekt mellom Nordre Aasen skole og Ragna Ringdals Dagsenter. Fra 1991 har RagnaRock vært et av undervisningstilbudene i Oslo Voksenopplæring.

I løpet av disse 35 årene har bandet hatt utallige konserter i Norge, og vi har spilt og hatt workshops i Sverige, Danmark, Nederland, Tsjekkia og Spania. Vi har gitt ut CDer og vi har spilt videoer. Bandet spiller etter et fargekodesystem som er utarbeidet av to av lederne, metoden er beskrevet i boka "LettRock" ("Pop And Rock With Colours" - Næss/Steinmo).

Mange elever har vært innom RagnaRock i løpet av de 35 årene. Dette året har vi 4 elever (Gunn Elisabeth, Lars Cato, Vebjørn og Kalle) og en støttespiller (Hans Robert). De fem musikantene har til sammen en fartstid på 77 år i RagnaRock

De tre lærerne har enda lengre fartstid i bandet; Tom Næss har vært med fra starten i 1983, Bjørn Steinmo kom med i 1986, og Heidi Sandmo Kristoffersen begynte i 2000.

Dagens musikanter har altså til sammen 162 år med RagnaRock, det er jammen ikke verst!

Nå er det på tide å gå videre, bruke kunnskap, erfaringer og ferdigheter ute i livet, hjemme, i fritid eller i arbeid.

RagnaRock har vært nesten som en familie. Vi har hatt det utrolig fint, men en gang er tiden inne for å slippe barna fri, ..... for oss er det nå.

Vi ønsker elevene våre lykke til i andre band, musikkgrupper, dansegrupper, eller med gitaren på fanget hjemme!

Heidi



## Slutt for RagnaRock etter 35 år



Avskjedskonserten tirsdag 5. juni ble ikke noe gravøl! Det ble en **gedigen TAKK** til all som har bidratt til RagnaRock-eventyret gjennom 35 år.

Pølser og lomper,  
grønn, gul og rød saft,  
kaffe og kake,  
sang og musikk,  
film,  
taler,  
diplomer,  
blomster,  
klemmer,  
latter og glede,  
og noen tårer  
... det er kort oppsummert en  
vellykket avskjedskonsert!

Tom takket i sin tale alle som har vært med i bandet, og alle de som har bidratt med all mulig støtte. Taler ble avsluttet med at alle musikanter fikk et æresdiplom med takk for sin «fantastiske innsats for det unike bandet RagnaRock»

Karette Stensæth takket på vegne av Norges Musikkhøgskole, bl.a for at bandet har tatt imot studenter, og vært en flott praksisplass. Hun takket også på egne vegne for et langt vennskap med RagnaRock. Hun trakk spesielt fram Rune, som hadde lært henne at å spille for folk kan sammenliknes med å dele ut musikalske blomster.

Taler og takker og klemmer kom også fra Rune, Vebjørn og Kalle m/mødre, og fra Sabrina.

Kveldens nådde sitt høydepunkt da vi avsluttet kvelden med to RagnaRock-veteraner på scenen, (Kenneth og Kjell-Erik) og med Kalle som til slutt spilte trommer stående!

Tusen takk for 35 strålende år!

Heidi  
Foto: HSK, Kjetil og Winnie