

OSLO S

ET MAGASIN FOR DEG SOM FERDES
PÅ OSLO S | HØSTEN 2022

Ta toget til
Mo i Rana

HØSTENS
MATTRENDER

PORTRETET:

**Jannecke
Weeden**

Berlin
passer for
alle

Aktiviteter

I OSLO I HØST



Tid for høst

Når høsten sniker seg på, er det ekstra fint med litt godt lesestoff og kose seg med. I dette magasinet er det plenty av nettopp det.

Oslo kulturnatt er 16. september, og med over 200 arrangementer kan de med rette kalle seg Norges største endagsfestival. Jernbanetorget blir denne dagen til Kulturnattorget, hvor du kan få løyepetips og oppleve både Opera og annen musikk. Kanskje det passer å ta en matbit eller noe godt og drikke på Oslo S eller Ø innimellom alle kulturopplevelsene?

Hvis du har lyst på en høsttur til utlandet, er Berlin en by å anbefale. Her er det mye man kan oppleve! Litt lenger bak i magasinet, får du noen gode tips til ting du kan oppleve i denne fantastiske byen. Det er mye flott å oppleve i Norge også, og fra Oslo S kan du ta toget til store deler av landet. Mo i Rana er et av stedene du kan komme deg til med tog, og vi har også med en del tips til hva du kan gjøre mens du er der, for eksempel på en helgetur.

Det er nå gått over to år siden Deichman åpnet dørene til det nye biblioteket i Bjørvika, et steinkast fra Oslo S. På den tiden har de rukket å bli landets best besøkte kulturinstitusjon.

I artikkelen om Deichman kan du lese mer om alt som har skjedd de siste to årene.

Jannecke Weeden er et kjent ansikt for mange. Med TV-programmer som «Lukket visning» og «Nordens perler», gullrutenominasjoner og podcasten «Bagateller» med Henrik Todesen. Hun har vært åpen om sin egen angstlidelse og hvordan den preger henne. Nå er hun aktuell med podcasten «Halvveis i livet», som handler om forventningene samfunnet har satt og hvordan alt endrer seg etter fylte 45 år. Jannecke kan du bli bedre kjent med i portrettintervjuet i denne utgaven av Oslo S-magasinet.



God lesning!

Torstein Heldal
Senterleder Oslo S og Østbanehallen

OSLO S SHOPPING.

Design: Edda Grafisk AS Trykk: Polinor.no Redaktør: Torstein Heldal Forsidefoto: Torbjørn Tandberg Skribent: Kine Myrvold Olsen Opplag: 20.000 Ansvarlig utgiver: Oslo S Shopping. Magasinet er trykket på miljøvennlig papir. Vi tar forbehold om trykkfeil og prisendringer. Ønsker du å annonsere i Oslo S magasinet eller har du spørsmål om magasinet? Kontakt: ove@polinor.no, nina@polinor.no
Oslo-s.no facebook.com/OsloS.shopping Instagram.com/oslo_s



6

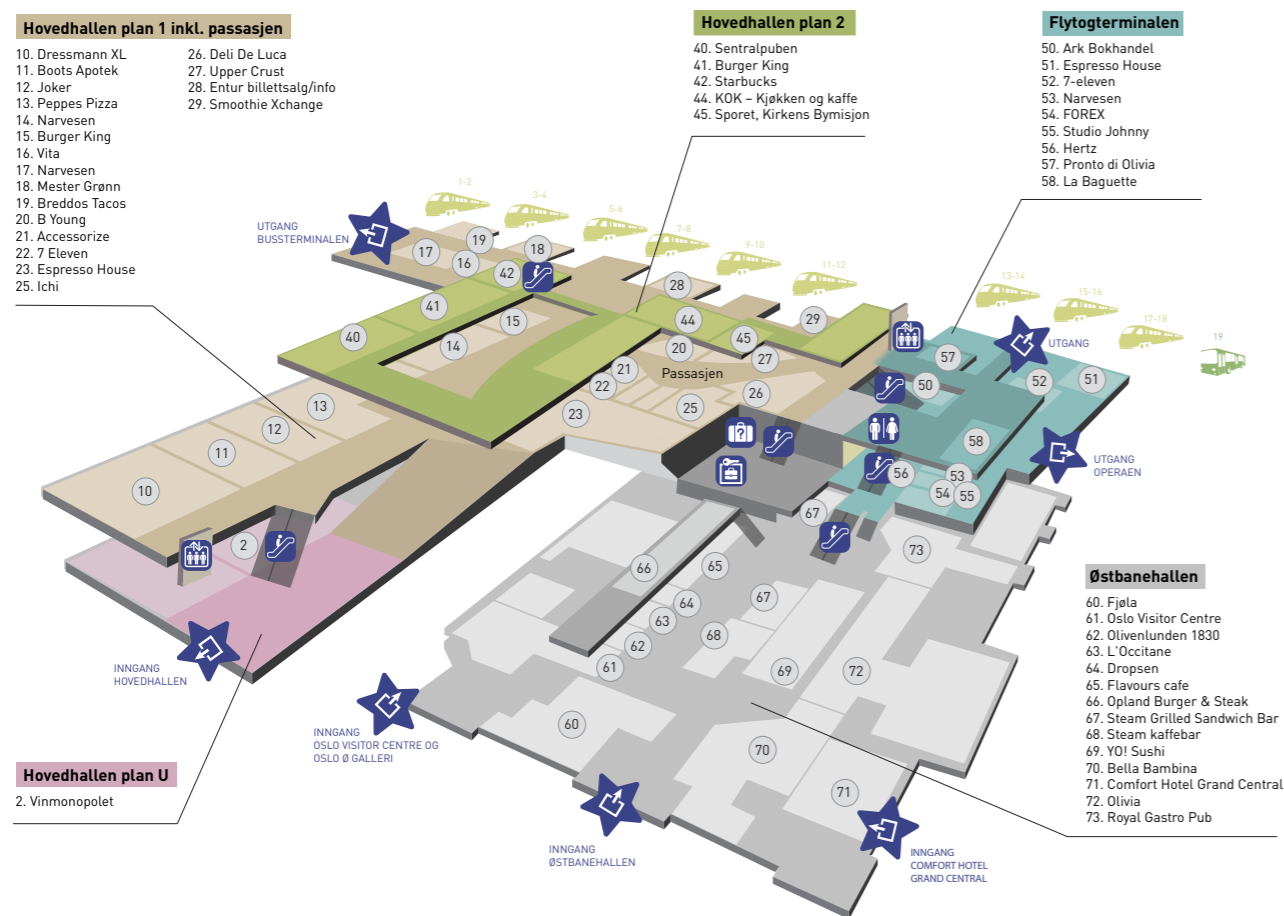


Innhold

Oversiktskart, butikker og restauranter	4
Portrettet, Jannecke Weeden	6
Hud- og hårpleieprodukter	12
Boktips, ARK	14
Berømt stasjon: Los Angeles Union Station	16
Høstmoten	18
Leietaker, ICHI	22
Togtur til Mo i Rana	24
Show: Alexx Alexander	28
På stasjonen, Boots	30
Ny leietaker, Hovedbanen	32
Bli kjent med, Deichman	34
Mat, høstens trender	36
Turen går til, Berlin	40
Hva skjer i Oslo?	42
Middag før konsert	46
Oslo kulturnatt	48
Gadgets	50
I gangavstand, Folketeatret	54
Kryssord / 15 spørsmål / sudoku	56
Barnas sider	58
Løsninger	60



Slik finner du fram på **OSLO S**



■ Flytogterminalen ■ Hovedhallen plan 1 ■ Hovedhallen plan 2 ■ Østbanehallen

Spisesteder

7-Eleven Flytogterminalen
Tlf. 90 41 33 49

7-Eleven Hovedhallen
Tlf. 22 05 90 92

Bella Bambina Ristorante
Tlf. 22 17 42 00

Breddos Tacos
mathallen@breddostacos.com

Burger King
Tlf. 22 17 01 94

Deli de Luca
Tlf. 22 17 10 50

Espresso House
Tlf. 21 06 48 18

Espresso House hovedhallen
Tlf. 45 94 05 56

Fjøla
Tlf. 21 52 52 80

Flavours cafe
Tlf. 21 52 52 85

KOK – Kjøkken og kaffe
Tlf. 41 26 09 75

La Baguette
Tlf. 98 28 72 38

Olivia
Tlf. 23 11 54 70

Opland Burger & Steak
Tlf. 22 17 94 00

Peppes Pizza
Tlf. 22 22 55 55

Pronto di Olivia
Tlf. 47 45 57 86

Royal Gastropub
Tlf. 21 08 22 72

Sentralpuben
Tlf. 22 17 30 36

Smoothie Xchange
Tlf. 94 83 49 30

Starbucks
Tlf. 45 28 34 72

Steam Grilled Sandwich Bar
Tlf. 94 14 77 68

Steam kaffebar
Tlf. 47 90 82 66

Upper Crust
Tlf. 98 26 73 33

Yo! Sushi
Tlf. 21 52 52 90

Shopping

Accessorize
Tlf. 48 95 38 78

ARK
Tlf. 96 62 56 23

b.young
Tlf. 22 17 55 55

Boots apotek
Tlf. 22 05 38 20

Comfort Hotel Grand Central
Tlf. 22 98 28 00

Dressmann XL
Tlf. 23 12 26 38

Dropsen
Tlf. 48 00 75 77

FOREX
Tlf. 22 17 22 65

Hertz Bilutleie
Tlf. 22 17 67 22

Ichi
Tlf. 22 17 99 70

Joker
Tlf. 99 39 02 24 / 22 17 25 04

L'Occitane
Tlf. 92 02 02 39

Mester Grønn
Tlf. 32 22 96 11

Narvesen hovedhallen plan 1
Tlf. 22 17 05 85

Narvesen i Flytogterminaler
Tlf. 91 16 76 37

Narvesen v/ inngang nord
Tlf. 22 17 64 67

Olivenlunden 1830
Tlf. 92 02 01 62

Oslo Visitor Centre
Tlf. 81 53 05 55

Vinmonopolet
Tlf. 04 56 0

Studio Johnny
Tlf. 97 32 22 92

VITA
Tlf. 22 17 46 00

Bildetekst: Jannecke Weeden gruer seg alltid til høsten, men i år har hun litt nytt å se frem til.

Klatredronninga

Jannecke Weeden har klatret på Akershus festning, i Park Güell i Barcelona og på muren rundt katedralen i Palma. I en verden der hun stadig blir grepet av en uro og et ubehag som angsten fører med seg, er klatringen et fristed. Hun gruer seg alltid til høsten, men akkurat denne høsten har hun likevel mye nytt å se frem til.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Torbjørn Tandberg

Jannecke Weeden, kjent fra tv-programmer som Lukket visning og Nordens Perler, kan se tilbake på en fantastisk sommer. Hele fire uker holdt hun til i Nice på den franske rivieraen.

– Gamlebyen i Nice har helt bergtatt meg. Jeg leide samme leilighet i hele juli, hadde besøk av sønnene mine og venner. Jeg var det også aleine i noen dager, men de dagene hatet jeg, sier Jannecke Weeden.

Oppholdet hadde mer i seg enn bare en lang ferie fra hverdagen. I høst skal nemlig den kjente tv-programlederen begi seg ut på en litt ukjent sti, nemlig å være en del av eiendomsmegler-teamet til Fredrik Lilleboe i Knight Frank på rivieraen. Her snakker vi boliger i mange, mange-millionersklassen.

– Heldigvis har jeg det ikke i meg å bli sjalu og skulle ønske det var meg. Jeg er redd i store hus uansett, så jeg trives godt i leiligheten min her på Frogner, sier hun og ler.

I leiligheten på Frogner bor hun med sønnene annenhver uke og den litt overvektige engelske bulldogen Nobel.

Generell angstlidelse

Vi skal tilbake til Frankrike senere, men aller først må vi snakke litt om dette med å være redd. Selv om hun ikke er redd for så mye, så har Jannecke en generell angstlidelse som hun har valgt å være åpen om. Når angstanfallene kommer, er hun ikke kognitivt redd, men kroppen reagerer med et ubehag som innebærer svimmelhet, ustøhet og tunnelsyn. Det at hun er åpen om det skjedde på sett og vis litt tilfeldig.

– Jeg var live på God morgen Norge i 2018, og plutselig kjenner jeg på den uroen og ubehaget. Så tenker jeg at jeg blir nødt til å fortelle om det som skjer, fordi inne i mitt eget

hode så høres det ut som at jeg snakker veldig usammenhengende og rart, forteller hun.

Hun bestemmer seg for å fortelle hva som skjer, i stedet for å løpe ut av studioet, slik kroppen egentlig skriker at hun må gjøre. «Fight, flight, freeze» står sterkt når angstanfallene melder seg.

– Da jeg fortalte det så åpnet det nok opp mer enn jeg trodde. Jeg har sett opptaket i ettertid, og jeg høres ikke ut slik jeg trodde selv da jeg satt der. Jeg var fortsatt velformulert og ordene kom ut i riktig rekkefølge. Det var jo sånn sett litt fint å vite at jeg ikke mister intelligensen helt når uroen kommer.

Jannecke bruker bevisst ordene «uro» og «ubehag», fremfor angst. Ikke fordi hun prøver å gjemme seg, men fordi angst er et ord som er veldig lett å lire av seg. Fylleangst er noe annet

”

Da jeg fortalte det så åpnet det nok opp mer enn jeg trodde.

enn angstlidelse. Jannecke har hatt diagnosen generell angstlidelse siden hun var åtte år. Når uroen kommer, beskriver hun det som likt som i sekundene rett før man skal spy. Det å være åpen har alt i alt ført med seg mye bra. Hun har kommet i kontakt med mange mennesker som har det på samme måte, og venner og bekjente forstår henne bedre. →



Jannecke har levd store deler av livet med angst. – Jeg vil vise at det går an å leve med det, sier hun.



FAKTA

JANNECKE WEEDEN

- 46 år
- To sønner på 14 og 19 år
- Nominert to ganger til Gullruten
- Skrevet bøkene Noen ganger er jeg redd og Takk for turen, naturen
- Aktuell med podcasten Halvveis i livet

– Da jeg var yngre så ble jeg kanskje oppfattet som litt vanskelig. For eksempel likte jeg ikke å sove andre steder enn hjemme. Hvis vi skulle på overnatting med speideren så var jeg veldig tydelig på hvem jeg ville sove mellom. Vi er også en jentegjeng som pleier å dra på tur for å stå på ski en gang i året, og der har jeg fått mer forståelse etter at de skjønnte hvorfor jeg er så tydelig på hvor jeg vil sove og sånn, sier hun.

Likevel er det ikke bare positive ting som dukker opp i innboksen på Instagram. «Du pisser på oss som har ekte angst», var det én som skrev til henne for ikke så lenge siden. Det gikk inn på henne fordi hun akkurat da var inne en i en veldig dårlig periode.

– Jeg filmer jo ikke de gangene jeg sitter i dusjen og gråter mens jeg vugger frem og tilbake. Jeg vil vise at det går an å leve med det, sier Jannecke.

Buldring og klatring

Jannecke snakket på inn- og utpust om angsten. Det er tydelig at det er et tema som har engasjert henne, og noe som har vært en del av livet hennes lenge. Et sted hvor hun



Jeg filmer jo ikke de gangene jeg sitter i dusjen og gråter mens jeg vugger frem og tilbake. Jeg vil vise at det går an å leve med det.

derimot alltid føler seg rolig, er i klatreveggen.

– Det blir mest buldring nå, selv om jeg klatrer en del i høyden også. Klatring er problemløsning hele veien og holder hjernen okkupert, sier hun.

– For oss som ikke er så inn i klatreterminologien, hva er buldring?

– Buldring handler om å bli en bedre klatrer. Man klatrer vertikalt 4-5 meter opp og jobber med tyngre og vanskelige flytt. Det handler om teknikk og styrke, forklarer hun.

Hun har klatret, eller buldret, på Akerhus festning, i Park Güell i Barcelona og på muren rundt katedralen i Palma. Aldri høyt opp, men langsetter veggen.

– Det er en form for urban climbing. Jeg klatrer litt ute ellers også, men på grunn av et par skumle opplevelser har jeg blitt redd for å ikke klare å sikre den jeg klatrer med godt nok. Så jeg holder meg mest inne, sier Jannecke.

Ofte klatrer hun med kompisen og podcastkollega i Bagateller, Henrik Thodesen.

«Hva faen gjør jeg nå?»

– Bagateller er frirommet mitt. Jeg vet ikke hva jeg skulle gjort uten den faste timen i uka med Henrik under pandemien, da alt annet ble avlyst, sier hun.

Etter å ha vært på tv i mange år og blitt nominert til Gullruten to ganger, har hun på mange måter tredd inn i pod-

cast-verdenen for fullt, samtidig som hun driver med andre ting ved siden av. Det å ikke være på tv lenger er for så vidt ikke et valg hun føler hun tok helt på egenhånd.

– Etter fylte 45 år, er det noe som skjer. Man blir mindre attraktiv på arbeidsmarkedet og på datingmarkedet. Så det er ikke det at jeg ikke vil være programleder på tv lenger, det har bare blitt sånn, forteller hun.

Akkurat det med alderen har hun aldri tenkt over før hun i fjor dukket opp en 18 år yngre fyr på rød løper - og det endte med oppslag i mange medier. Det hadde hun ikke forutsett. Etter det begynte hun å tenke på egen alder og hvor opptatt man er av aldersboksene og samfunnets forventninger til en.

– Det blir litt sånn «Åh, klarer du å klatre SÅ bra selv om du er 46 år»-mentalitet. Man blir veldig opptatt av tallet som står bak navnet. Da kom plutselig spørsmålet «hva faen gjør jeg nå?», sier Jannecke.

Age shaming

Sønnene, som nå er 14 og 19 år, har blitt oppdratt til å bli fine gutter. Hun gikk «all in» i mammarollen da hun fikk første som 26-åring. Baking, fotballtreninger, kamper, lekser - i →



”

Målet er å få bort litt av age shamingen som finnes i både arbeidsliv og ellers i livet.



Jannecke Weeden ønsker å finne ut hvordan man kan ha det gøyest mulig mens man fortsatt er i god fysisk form.

mange år var det det gikk i. Nå klarer de seg i stor grad selv, og har ikke behov for å henge med mamma hele tiden. Livet når barna ble store har ikke hun ikke ofret en tanke før.

– Jeg husker jo ikke hva jeg gjorde eller hvordan jeg var som 26-åring, før jeg ble mamma. Jeg har tydeligvis et stort omsorgsbehov som jeg har lagt på barna. Det er en tristesse over at ingen trenger meg lenger, hverken barn, jobb eller dating, forteller hun.

Nå har spørsmålet hun stilte seg, «hva faen gjør jeg nå?», blitt til podcasten Halvveis i livet. Den kommer i oktober, og noen av temaene er kroppen, følelser og døden.

– Jeg får besøk av hjerneforsker, idéhistoriker, terapeuter og mange flere. Jeg har levd i 46 år og er fortsatt bare halvveis i livet, og det er sikkert mange andre som har det som meg. Jeg ønsker å gi et vitenskapelig svar på hva vi kan gjøre med den siste halvdelen av livet. Hvordan vi kan ha det gøyest mens vi fortsatt er i god fysisk form, sier hun, og legger til:

– Målet er å få bort litt av age shamingen som finnes i både arbeidsliv og ellers i livet.

Genuin interesse for hjem og interiør

I tillegg til podcastjobbingen skal hun som sagt nå også tilbringe en del tid på den franske rivieraen, og finne potensielle norske eiere til eiendommer i den øvre prisklassen.

– Jeg kommer til å være litt både i Oslo og i Frankrike i høst. Jeg har jo ikke eiendomsmeglerbakgrunn, men gjennom de TV-programmene jeg har gjort så har jeg fått en genuin interesse for hjem og interiør som nok kommer godt med. Det er veldig deilig å vite at jeg skal ned dit litt i høst. Samtidig reagerer kroppen min dårlig på forandringer, jeg går gjerne helt i kjelleren etter ferier for eksempel. Så det blir litt spennende å se hvordan det blir å komme hjem etter den neste turen ned til rivieraen, hehe.

– *Når trives du aller best, da?*

– Oj, det var litt vanskelig å svare på. Men jeg trives nok best med folk rundt meg, og i tidsrommet fra april til første uka i juli. Etter den første uka i juli begynner jeg å grue meg til høsten og til å gå mørkere tider i møte. Ettersom jeg reagerer såpass dårlig på forandringer er det jo egentlig veldig rart at jeg bor i et land med fire ganske markante forandringer av årstid, sier Jannecke, før hun må komme seg videre til en klatreavtale med Henrik Thodesen. **S**



VITA
Frukt & fiber
tabletter
kr 235



VITA
Sugarbear, hår
vitaminer
kr 369



VITA
Korres, Golden Passion
Fruit shower oil
kr 249



VITA
Korres,
body milk
kr 169

VITA
Korres,
Golden Passion
Fruit shower oil
kr 249

VITA
Korres,
body cleanser
kr 249



VITA
Korres, Volumizing
Serum in moisturizer
kr 489
Korres, Overnight facial
kr 499
Korres, deep wrinkle,
plumping + age spot
kr 489



VITA
Answr Kit,
shampoo,
balsam &
hårkur
kr 679



VITA
Essie, Expressie
neglelakter
kr 129

BOOTS
No7, Vitamin C
glow toner
kr 199



BOOTS
No7, Vitamin C
daily brightening
moisturizer
kr 249



BOOTS
No7, Vitamin C serum
kr 329
No7, roll & glow eye cream
kr 199
No7, daily energising
exfoliating cleanser
kr 199

Høstens Hud- og hårprodukter

På høsten trenger gjerne både hud og hår en liten ekstra boost. På Oslo S og Ø har vi mange produkter du kan prøve for å gi huden og håret litt ekstra kjærlighet. Kanskje det er på tide med et lite hjemmespa en kveld?

Utvalg: Nina Stueland Foto: Torbjørn Tandberg

Boktips til lune høstkvelder

Her er noen bokanbefalinger til bøker du kan kose deg med i sofakroken når alt blir litt kaldere, mørkere og våtere ute.

Utvalg: Nina Stueland Foto: Torbjørn Tandberg Illustrasjonsfoto: Unsplash



DEN TAUSE PLANETEN (DAVE GOULSON)

Insekter er små, men deres betydning for alt liv på jorden er enorm. Nå blir det stadig færre av dem - siden 1970 kan vi ha mistet over 75 prosent av verdens insekter. For hvert år har det blitt færre sommerfugler, færre humler - færre av nesten hele myriaden av små kryp. Vi nærmer oss en apokalypse. Hvis denne tilbakegangen fortsetter, vil det være skjebnesvangert for verden slik vi kjenner den. Dave Goulson har vært fascinert av insekter hele livet, og er i dag en av verdens ledende forskere på feltet. I Den tause planeten formidler han all sin kunnskap og sitt lidenskapelige engasjement gjennom en kjærlighetserklæring til naturen og insekter - i form av en bok som både er en alarmklokke og et manifest for et grønnere og mer insektvennlig samfunn. For selv om tiden er i ferd med å løpe fra oss, er det ennå ikke for sent. De fleste artene er fremdeles ikke utryddet, og hvis vi gir dem litt bedre betingelser, kan bestandene vokse igjen. Vi må bare være oss å leve som om vi er en del av naturen, ikke noe utenfor den. Og første skritt på veien er å begynne å ta vare på insektene, disse små skapningene som får verden til å gå rundt.

LØPE ULV (KERSTIN EKMAN)

Ulf Norrstig er 70 år, pensjonert skogvokter og formann i det lokale jaktlaget. Han har vært gift med læreren Inga i nesten fem tiår. De to trenger ikke alltid å snakke så mye, men deler kjærligheten til både bøkene og naturen. Et møte med en ulv, en tidlig morgen i skogen, viser seg å få store konsekvenser, ikke bare for Ulf, men for samtlige innbyggere i den svenske bygda.



SYV MENINGER MED LIVET (THOMAS HYLLAND ERIKSEN)

Hva er meningen med livet? Spørsmålet har vært stilt gang på gang, til alle tider og i alle kulturer. I denne bokas syv kapitler nærmer forfatter Thomas Hylland Eriksen seg spørsmålet, og gir ikke ett, men mange ulike svar. «Ingen fornuftige mennesker har noen gang trodd at livets mening dreier seg om å skaffe seg så mange ting som mulig», skriver Thomas Hylland Eriksen i denne boka, og tilføyer: «I en viss forstand er vi fremdeles like utenfor huleåpningen, eller på torget i Aten, eller under banyantreet, i lotusstilling, foran Gautama Buddhas føtter.» Menneskeheten har gjort enorme fremskritt innen teknologi og vitenskap, men når det gjelder spørsmål om livets mening og det gode samfunn, er vi samtidige med alle mennesker som har levd. Derfor har vi noe å lære av både urfolkene uten skrift og stat, antikkens tenkere og streberne på hamsterhjulet.



WHERE THE CRAWDADS SING (DELIA OWENS)

HVOR LENGE KAN HUN BESKYTTE HJERTET SITT? Ryktene om «Marsklandsjenta» har hjemstøkt Barkley Cove, en stille småby på kysten av North Carolina. Så da kjekke Chase Andrews blir funnet død høsten 1969, retter lokalbefolkningen øyeblikkelig mistanken mot Kya Clark, den forlatte jenta som bor alene i villmarken. Men Kya er ikke slik de tror. Hun er følsom og intelligent, og har overlevd i årevis alene ute i marsklandskapet hun har gjort til sitt hjem. Der har hun funnet vennskap hos måkene og lært om livet av sandens bevegelser. Men det kommer en tid da Kya lengter etter å elske og bli elsket. Da to gutter fra byen blir fengslet av hennes ville skjønnhet, åpner Kya seg for et nytt kapittel i livet, helt til det utenkelige skjer. Der krepsene synger er en ode til det naturlige liv, en hjerteskjærende oppvekstroman og en overraskende fortelling om et mulig drap.



HVA OG NÅR SKAL VI SPISE? (MARIT KOLBY)

Det var ingen som telte kalorier eller karbohydrater. Og selv i samfunn med god tilgang på mat, var det de færreste som ble overvektige. I dag blir vi fortalt hva vi skal spise. Likevel blir majoriteten av oss overvektige, og mange blir syke av kostholdet. Hva er galt med kostholdet vårt, og hvorfor er det så mange motstridende budskap om hva vi skal spise? Hvem har rett, om noen? Denne boken gir deg et nytt blikk på hva vi egentlig skal spise, og hvorfor. Å spise sunt er egentlig veldig enkelt, om du bare vet hva du skal navigere etter. Her får du oppdatert og forskningsbasert informasjon om det viktige samspillet mellom kroppen og maten, slik at du kan ta bedre valg i matveien og få bedre helse som resultat.



Los Angeles Union Station

Togstasjonen i Los Angeles er den største i Vest-USA.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: iStock og Wikimedia

Los Angeles Union Station ble åpnet i 1939 som Los Angeles Union Passenger Terminal. Togstasjonen erstattet da La Grande Station og Central Station. Stasjonen er i dag et stort transportknutepunkt for Sør-California, med nesten 110.000 reisende daglig. Det er den travleste stasjonen i Vest-USA. Det er Amtrak sin femte travleste stasjon og den tolvte travleste togstasjonen i Nord-Amerika.

Union Station er lokalisert i den nordøstlige hjørnet av Downtown Los Angeles.

Flere arkitekter involvert

Strukturen på stasjonen er en kombinasjon av Art Deco, Mission Revival og en mer moderne form for Art Deco; Streamline Moderne.

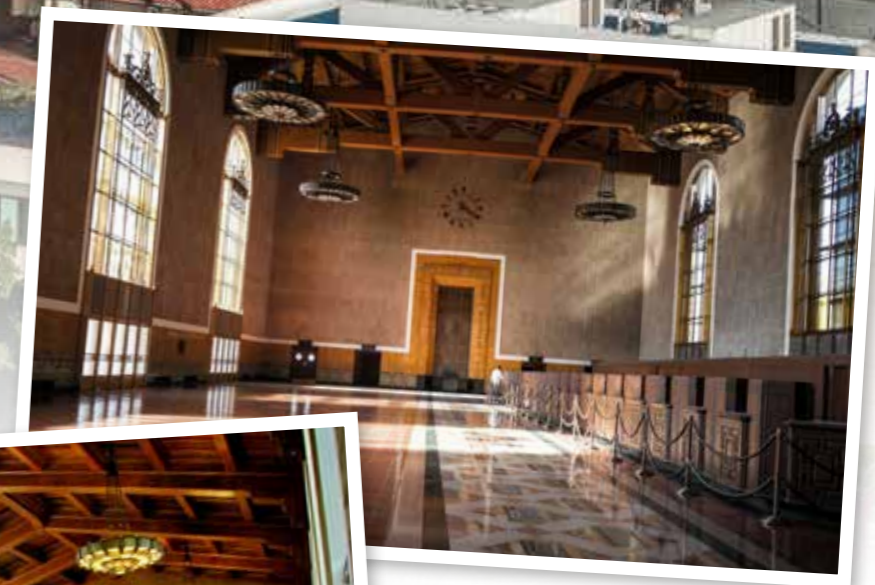
Union Station ble delvis designet av John og Donald Parkinson, et arkitektfirma bestående av far og sønn som også designet Los Angeles City Hall og andre Los Angeles-bygninger som ble betegnet som landemerker. Det var en hel del arkitekter som også var med på

designprosessen, blant annet Jan van der Linden. Blant detaljene i arkitekturen er det åttekantede stjerner, og elementer av nederlandsk arkitektur - etter forslag fra den nederlandskfødte Jan van der Linden. På begge sider av venterommet er det inngjerdede uteplasser.

19 meter takhøyde

Den originale billett-lobbyen har 19 meter takhøyde og en 34 meter lang disk. Denne er nå stengt for publikum, men blir fra tid til annen leid ut til filminnspillinger.

Sør for hovedbygningen er det en restaurant som er designet av den berømte arkitekten Mary Colter. Den enorme rektangulære spisestuen har en avrundet disk, strømlinjeformede båser og et spektakulært flisegulv som gjengir mønsteret til et Navajo-teppe. Colter designet også en flott cocktail lounge. Restauranten ble stengt i 1967 og i mange tiår var det bare et tomt rom som ble leid ut til filminnspillinger. I oktober 2018, etter en renovasjonsprosess som pågikk i fire år, ble restauranten åpnet igjen som «Imperial Western Beer Co.». Cocktail loungen ble gjenåpnet som «The Streamliner». 



Det originale venterommet, med en 34 meter lang disk.



Venterommet på Union Station er et flott skue.



DRESSMANN XL
blå genser
med glidelås
kr 299



DRESSMANN XL
beige vest
kr 799



ACCECCORISE
lommebøker med
stripe ala Gucci
kr 199



ACCESSORIZE
kjede
kr 429
ring
kr 289



ICHI
rutete bøtتهatt
kr 299⁹⁵

strikkegenser beige
kr 449⁹⁵

ACCESSORIZE
hårbøyle beige/sort
kr 139
solbriller sorte
kr 199



ACCESSORIZE
hårklyper 3 pk
kr 159



ACCESSORIZE
øreringer
kr 329



ACCESSORIZE
brun veske
kr 439
blå bag i cord
kr 199



Høstmoten

Gå høsten i møte med litt nye klær og nytt tilbehør. I butikkene på Oslo S finner du trendy, flotte og fargerike klær i høstmoten. Kanskje du finner noe nytt og fint å ha på deg til neste konsert eller arrangement?

Utvalg: Nina Stueland Foto: Torbjørn Tandberg

ACCESSORIZE
ryggsekk grønn/blå
kr 670



ICHI
mønstret bluse
kr 799⁹⁵



ACCESSORIZE
langt kjede
kr 249
langt kjede
kr 289



ACCESSORIZE
øredobber på brett
kr 169



DRESSMANN XL
hvit skjorte
med mønster
kr 299
burgunder skjorte
med mønster
kr 299

ICHI
strikkegenser beige
kr 449⁹⁵
strikket hårbånd beige
kr 179⁹⁵
rutete bukse med sleng
kr 599⁹⁵



ACCESSORIZE
lommebøker
grønn og gul
kr 219

ICHI
veske
grønn flettet
kr 49⁹⁵



DRESSMANN XL
bukser, burgunder
og beige
kr 399



ACCESSORIZE
sort veske
kr 479



ACCESSORIZE
hårbøyle prikkete
kr 149
solbriller store sorte
kr 189
lommebok grønn
kr 219

Nyheter!

ICHI
boblebag sort og grønn
kr 399⁹⁵



ICHI
strikket hårbånd blå
kr 179⁹⁵
stort skjerf i ruter
kr 299⁹⁵
strikkegenser blå
kr 449⁹⁵





Lina Heimdal,
butikksjef
hos ICHI på
Oslo S.



– Vi vil gjerne at enda flere skal oppdage oss, vi ligger supersentralt til! Svipp innom på vei til lunsjen med venner, på vei hjem fra tannlegen eller når du henter i barnehagen, sier Lina.

Ble butikksjef midt i pandemien

Lina har vært butikksjef hos ICHI siden februar 2021. Da hadde hun allerede jobbet noen år i B.Young og ICHI på sentralstasjonen.

– Jeg startet som ekstrahjelp på søsterbutikken B.Young, rett over gangen for ICHI, i 2017. Etter noen år begynte jeg å jobbe på tvers av de to butikkene, og i februar 2021 tok jeg over som butikksjef på ICHI. Det var ganske skummelt å ta over som butikksjef midt under en pandemi som innebar en ufrivillig nedstengelse av butikken, uten å vite hva vi gikk til. Du kan tro det var stor glede da vi fikk beskjed om at vi endelig fikk lov til å åpne dørene igjen i starten av mai i fjor, sier Lina.

Hun er veldig veldig glad i å jobbe både hos ICHI og på Oslo S.

er uten tvil en kreativ og spennende jobb, sier Lina.

– Alle de fine menneskene som kommer innom butikken vår, og samholdet vi skaper innad i butikken og på tvers av butikkene på Oslo S, spiller helt klart en rolle for trivselen. Ikke minst driver det meg at det ikke er en typisk A4-jobb. Det

Leken høst på klesfronten

ICHI er butikken for damer i alle aldre, som jakter på moteklær med vekt på det feminine til både hverdags og fest. Med klærne du får kjøpt her, har du mulighet til å uttrykke din egen personlighet med ny og fresh stil året rundt. Det er syv ansatte i butikken på Oslo S, og de står mer enn gjerne klare til å hjelpe til med å finne klær som passer deg.

– Kan du fortelle litt om årets høstmote? Er det noe man MÅ ha?

– Jeg vil tørre å påstå at denne høsten blir noe mer leken enn de foregående årene. Vi fortsetter som tidligere med chunky strikk, ruter, store kåper og blazere og de typiske høstfargene, men vi tar også med oss flere av de freshe fargene som vi har blitt introdusert for den siste tiden. Det kommer mye sterke farger denne høsten. Så det kan være fint å sikre seg en knallgrønn strikkegenser, en rosa blazer eller kanskje en kongeblå kåpe til å kaste over strikkejolen? Dette er høsten for å tørre og utfordre seg selv litt i fargevalgene. Kom innom oss, så hjelper vi deg med å finne noen nye favoritter blant alle de fine høstvarene, sier Lina.

Følg med på ICHI på Facebook og Instagram, for å se alle de flotte nyhetene som kommer inn i løpet av høsten.



– En kreativ og spennende jobb

Hos ICHI på Oslo S, finner du sprek og spennende høstmote.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Torbjørn Tandberg

ICHI finner du i Passasjen i hovedhallen på Oslo S. Butikken er en del av DK Company, en kjede som også har butikkene B.Young og Fransa.

- Vanligvis finner man alle merkene våre samlet, men akkurat på Oslo S har vi delt butikken i to. På den måten fikk vi åpnet en helt egen ICHI-butikk, som har et noe større utvalg av

varer fra ICHI enn man normalt finner i B.Young-butikkene, sier Lina Heimdal, butikksjef hos ICHI på Oslo S.

I tillegg til ICHI har butikken også merker som KAFFE, Puls, Saint Tropez og Rosenvinge. Butikken har mange faste kunder som kommer innom, men mange har nok også oppdaget den i forbindelse med en togtur.

Mo i Rana er en av de
eldste byene langs
Nordlandsbanen.
Foto: Emilie Solbakken/
Visit Helgeland.

Ta toget til Mo i Rana

Nordlandsbanen er med sine 729 kilometer Norges lengste banestrekning. Et av stoppene på banen er Mo i Rana, og det er et sted det er verdt å få med seg.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Visit Helgeland

Nordlandsbanen, som går fra Trondheim til Bodø, er en togstrekning med mye å by på. På Saltfjellet passerer du Polarsirkelen, og hele reisen har en stor variasjon i både natur, kultur og klima. I de polare områdene flerrer nordlyset ofte over himmelen. Dette lysfenomenet er på sitt hyppigste på senhøsten, vinteren og tidlig på våren.

Rett ved grensa til polarsirkelen under Svartisen og Saltfjellet, finner du Helgelands største by, Mo i Rana. Dette er ett av stoppene underveis på Nordlandsbanen. For å ta Nordlandsbanen fra Oslo S, må du først ta toget til Trondheim og bytte tog der.

En av de eldste byene

Mo i Rana er en av de eldste byene langs nordlandsbanen. Frem til 1988 var Norsk Jernverk den dominerende næringen i byen og regionen. De siste årene har det vært en boom i

sysselsetting, ikke minst ved Mo Industripark, som er en av Norges største industriklynger med 1850 ansatte fordelt på 115 selskaper.

Kanskje det er en god idé å legge høstens familietur, kjærestetur eller vennetur til Mo i Rana?

Helgetur med familien

I Mo i Rana har du mange ting som kan holde ungene i aktivitet under en helgetur. I 2021 åpnet to store nyheter: Vitensenter Nordland og Høyt & Lavt klatrepark ved Krokstrand Fjellpark.

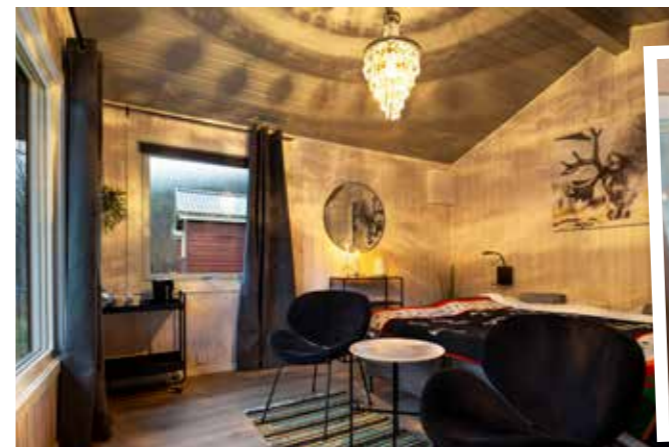
Vitensenteret ligger i sentrum av byen og er et veldig spennende besøk. Her får barna utforske og oppleve naturfenomener, og aktivt lære om natur og vitenskap, miljø og klima, menneskekroppen og verdensrommet. Utstillingene



Svartisen er Norges nest største isbre, og på kajakttur kan du se den trone i det fjerne. Foto: Roger Brendhagen/Visit Helgeland.



Mosjøen Via Ferrata er en klatretur med fantastisk utsikt. Foto: Terje Rakke, Nordic Life/Visit Helgeland



På Storli Camping og Aernie kan du få mat og kulturopplevelser som er basert på sørsamisk historie og tradisjon. Foto: Espen Mills/Visit Helgeland

er interaktive. Bli med på ulike aktiviteter og se hvordan ulike fenomener fungerer i praksis.

Ved Krokstrand Fjellpark ligger Nord-Norges første Høyt & Lavt klatrepark. Her kan dere oppleve nye utfordringer og mestring, nært naturen i Dunderlandsdalens vakre naturomgivelser. Parken har mange klatreløyper med ulike vanskelighetsgrader, så her finner både barnehagebarna, tenåringerne og besteforeldrene noe som har den riktige blandingen av skummelt og spennende.

Hele Helgeland er fylt med kjente og ukjente grotter, og rett utenfor Mo i Rana finner du to som er spesielt spennende: Setergrotta og Grønligrotta. Begge grottene er en del av det samme, store kalkgrottesystemet som snirkler seg gjennom fjellet. Gjennom tusenvis av år har vann og is gravd vekk porøs kalkstein, og etterlatt spennende korridorer og hulrom

i den hardere marmoren rundt. Inne i fjellets indre forsvinner lyset, lydene og sommervarmen utenfra raskt. Grønligrotta er godt tilrettelagt med plankeveier og innlagt lys. En flott opplevelse som passer også for de minste barna. For de litt eldre barna er Setergrotta et spennende alternativ. Her er det lite tilrettelagt, men desto mer rått og urørt. Med hjelm, kjeledress og lyset fra egne hodelykter får dere kjenne litt på følelsen av å være oppdagere på vei inn i det ukjente.

Rana museum og badeanlegget på Moheia er også fine alternativer å besøke med barna. På badeanlegget er det flere bassenger, tilpasset både store og små barn, stupetårn og vannsklie.

Kjærestetur eller vennetur

Mo i Rana er et sted fullt av muligheter for gode naturopplevelser. Sånn sett er det perfekt for enhver tur, enten det er med barna, vennegjengen eller kjæresten. →



TOGTUR



På Høyt og Lavt Klatrepark kan både store og små leke seg med morsomme aktiviteter. Foto: Marte J. Åsland/Visit Helgeland



På Sjøfronten i Mo i Rana kan du se flott street art. Foto: Kristoffer Møllevik/Visit Helgeland.

MO I RANA



Setergrotta er et spennende alternativ. Her er det lite tilrettelagt, men desto mer rått og urørt. Foto: Roger Brendhagen/Visit Helgeland



Grønligrotta er godt tilrettelagt med plankeveier og innlagt lys. Foto: CH/Visit Helgeland.

TIPS TIL HVA DU KAN GJØRE I MO I RANA PÅ VENNETUR ELLER KJÆRESTETUR:

→ Guidet padletur:

Sammen med Helgeland kajakk kan du bli med på en guidet padletur i området rundt Mo i Rana. Du kan velge mellom bypandling eller padling i grønt brevann fra Svartisen. Fra Vitensenteret starter en kajakkturen hvor du kan oppleve byen fra sjøsiden. Her kommer du tett på skulpturen Havmannen som står og speider utover Ranfjorden. Havmannen er laget av granitt, har en høyde på 10,5 meter, veier 60 tonn og er et flott syn. På turen padler du forbi Mo i Ranas eldste bebyggelse i Moholmen. Moderne leilighets- og forretningsbygg, gammel trehusbebyggelse og grønn industri gir deg store kontraster på turen. Turen varer i 1-2 timer og gjennomføres fra mai til september.

Den andre guidede kajakkturen du kan ta, er en koselig tur på Langvatnet og padle i grønt brevann. Fra Svartisen

renner Glomåga elvedelta ut i Langvatnet. Her er det et rikt fugleliv, stedvis grunt vann med myk sandbunn og fine sandstrender. På turen vil du se Svartisen, Norges nest største isbre, trone i det fjerne.

→ Overnatting og samiske opplevelser

På Storli Camping og Aernie kan du få mat og kulturopplevelser som er basert på sørsamisk historie og tradisjon. Du kan overnatte i en luksusgamme eller i hytte, bobil, campingvogn eller telt. Hos Aernie får du kjøpt tradisjonelle samiske retter, kaker og tradisjonell ranværingkost som «rengakaka». Alt er ferskt og laget fra bunnen av. Her kan du for eksempel prøve den populære retten Suovas med salat og nystekt samisk brød.

Aernie betyr ildsted og er sentralt i den samiske kulturen.

Du kan lære mer om den sørsamiske kulturen gjennom historiefortelling og å være med på å tilberede maten på bål. Måltidet består av tradisjonelt reinkjøtt og brød stekt på bålet. For å gjøre opplevelsen komplett kan du overnatte i en samisk luksus-goathi/-gamme. Goathien ligger skjernet til i skogen ved Ranelva. Her får en opplevelse du sent vil glemme.

→ Zipline og Via Ferrata

Hvis du vil ta en liten tur ut fra Mo i Rana for noen luftige opplevelser, kan du dra til Mosjøen. Her finner du Mosjøen Zipline og Via Ferrata Mosjøen.

Fra Storfjellet rett utenfor sentrum av Mosjøen, kan du

For flere tips til hva du kan gjøre, besøk www.visithelgeland.com.

ta zipline helt ned i hagen til Fru Haugans Hotel, som er Nord-Norges eldste hotell. Ziplinen er på hele 700 meter og starter ca. 70 meter opp på fjellsiden. Derfra suser du over lakseelva Vefsna, hele tiden med nydelig utsikt over nærområdet og historiske Sjøgata, Mosjøens gamle bydel fra 1800-tallet.

Mosjøen Via Ferrata ligger i det 818 meter høye Øyfjellet, rett utenfor sentrum av Mosjøen. Turen starter ved foten av fjellet og går opp til rundt 660 høydemeter. Her kan dere ta en trygg og spennende tur langs «jernstien» opp fjellet. Turen går delvis via Helgelandstrappa, den 3000 trinn lange steintrappa som er bygget av sherpaer fra Nepal. 📍



Har brukt to år på å utvikle nytt show

Det er mye å glede seg til når illusjonisten Alexx Alexander drar på norgesturné denne høsten. 15. oktober kommer han til Oslo konserthus.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Pressefoto/privat

Tidligere i år mottok 37 år gamle Alexx Alexander fra Tønsberg Merlin-prisen som tiårets illusjonist i Las Vegas. I sommer er han hjemme i Norge for å holde show i Sommarland i Bø, og i høst skal han ut på norgesturné med showet «The Magic of Alexx Alexander».

– Hva kan man oppleve om man kommer til showet i Oslo Konserthus i oktober?

– Det blir stort og spektakulært, men samtidig intimt og nært. Magi, illusjoner, dans, spennende lysspill og mektig musikk, kombinert med fingerferdighet og showmanship. Jeg kan røpe at jeg skal få en jente i publikum til å sveve i løse luften, sier han.

Ved hjelp av store skjermer kan publikum følge med til minste detalj. Alexx Alexander tar alltid verden med seg når han kommer hjem til Norge - og det merker publikum.

– I Norge liker publikum de store tingene, men etter å ha

fått motorsykler til å forsvinne og dukke opp, fått personer i publikum til å sveve og delt meg selv i biter, så er det de små tingene de snakker om etterpå. For eksempel den ringen eller pengeseddelen jeg lånte fra noen i salen. De er kanskje fordi publikum kan relatere seg til det på en annen måte, sier illusjonisten.

Drøm i oppfyllelse

Alexx Alexander synes det er det har vært veldig bra og fint å komme tilbake etter korona. Selv om han har turnert noe under pandemien også, har det vært med mange begrensninger og tiltak.

– Endelig kan vi fylle salene igjen med magi og opplevelser, sammen! Det trenger vi mennesker. For meg som er vant til å stå foran et publikum flere hundre ganger i året, så var det deilig å få komme tilbake og kjenne på den følelsen igjen, forteller han.

Denne sommeren var han hovedattraksjonen i Sommarland i

Alexx Alexander forteller at han er i konstant utvikling og aldri blir helt fornøyd.



Bø. Akkurat det er faktisk en drøm som går i oppfyllelse.

– Jeg har flere forbilder, spesielt innenfor musikk og film. Der finner jeg mye inspirasjon. Men, klovnen Melvin Tix så jeg på barne-tv og i Sommarland i Bø da jeg var liten gutt. Han inspirerte meg, hjalp meg med å finne min egen stil og lærte meg å være original og unik, sier han.

Blir aldri fornøyd

Gjennom de siste to årene med korona, har han utviklet det nye showet og de nye illusjonene. Det vil si at det er mye nytt på programmet. Showet er laget for voksne, men man kan fint ta med alle i familien fra 5 til 95 år likevel.

– Jeg er en person som aldri gir opp og aldri er fornøyd. Alt kan alltid bli litt bedre. Jeg jobber og jobber, øver og øver. Jo mer anerkjent jeg blir, jo viktigere er det å alltid være på topp og hele tiden flytte grensene. Jeg er i konstant utvikling og slutter aldri å forbedre. Alle som har jobbet med meg gjennom årene har sagt at jeg er den mest krevende arbeidsgiveren de har hatt. Jeg må alltid jakte videre på perfeksjonen, sier han, og legger til:

– Men, jeg tror det er sunt for meg som menneske også, det å alltid tenke fremover og utvikle meg.

Når turneen i Norge er over, er det nok utlandet som venter igjen. Det er det som er hans største marked, og han liker å reise.

– Jeg elsker opplevelser og møter med mennesker og publikum i forskjellige kulturer. Det er veldig mye spennende som skjer for meg ute i verden de neste årene, avslutter illusjonisten.

Du kan lese mer om Alexx Alexander og finne billetter til showene hans på www.alex.no 



Alexx Alexander lover mye nytt på programmet under showet i Oslo konserthus.



Tidligere i år mottok 37 år gamle Alexx Alexander fra Tønsberg Merlin-prisen som tiårets illusjonist i Las Vegas.

Her kan du ta føflekkskanning og vaksiner

Boots apotek på Oslo S kan du gå til for alt fra å få hjelp til gusten vinterhud, til å sjekke huden for bekymringsverdige føflekker.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Torbjørn Tandberg og Unsplash/Chermiti Mohamed

Boots apotek finner du i hovedhallen på Oslo S, rett ved siden av Joker. Maryam Bagheri har vært daglig leder her i ett år, og har før det også vært daglig leder på andre apotek i Boots-kjeden i flere år.

– Jeg liker hele konseptet med Boots. Hele kjeden er opptatt av kunden sine behov, og vi utvikler oss hele tiden for å tilpasse oss og ha samme fokus som kundene våre, sier Maryam.

Det å jobbe med mennesker er noe av det hun liker aller best med jobben sin.

– Jeg elsker jobben min og det å ha kontakt med mennesker

hver dag. Samtidig er det alltid noe nytt å lære eller forholde seg til, enten på legemiddel- eller velværefronten. Det er fint at dagene er varierte. Vi har også et veldig fint arbeidsmiljø her, sier hun.

Helsetjenester

Du kan både måle blodtrykket og kolesterolet på apoteket på Oslo S. I tillegg så kan du ta vaksiner for blant annet influensa.

– Influensavaksinen er anbefalt for helsepersonell, eldre mennesker og andre med underliggende sykdommer. Vaksinen må bestilles på forhånd, men kan tas her hos oss, forteller Maryam.



Maryam Bagheri er daglig leder hos Boots apotek på Oslo S.

Norge er på verdenstoppen i føflekkreft, og derfor er et av de store satsningsområdene til apoteket føflekkskanning.

– Å ta en føflekkskanning hos oss er enkelt, raskt, smertefritt og pålitelig. Det skjer ved at en av de ansatte hos oss tar bilde av føflekkene. Deretter vurderes bildet av en hudlege hos Screencancer, og man får svar i løpet av 1-2 uker, sier Maryam.

For å ta en slik føflekkskanning kan man enten bestille time eller komme innom apoteket på en drop in-time.

Gir gjerne gode råd

Kundene på Oslo S krever gjerne rask ekspedering fordi de er på vei til et tog. De seks ansatte er godt trent i å gi rask og god hjelp. Men hvis du har litt bedre tid en dag, så gir de deg gjerne gode råd til produkter du bør bruke på høsten.

– Når det blir kaldere i været, så er det generelt en bra ting med antioksidanter som man for eksempel kan få i seg ved hjelp av multivitaminer. For huden så er det fint å bruke en

fuktighetsgivende krem, en god rens og beskyttelse med solfaktor, sier Maryam.

Hun trekker spesielt frem en serie fra Boots sitt eget merke, No7, som ble lansert i august: Pure Retinol.

– Den er til bruk på kvelden, og har egenskaper som å gi god fuktighet som huden trenger på kveldstid, gi en jevnere hudtone og redusere mørke flekker. Vi har allerede fått gode tilbakemeldinger fra kunder som har brukt den, forteller hun.

De ansatte på Boots apotek er eksperter på hud, derfor sjekker de gjerne huden din for å gi tilpassede råd med tanke på hudtype og alder.

– Hvis man melder seg inn i kundeklubben vår, så får man 50 prosent rabatt på et valgfritt produkt, bortsett fra legemidler. Vi har fått mange nye medlemmer den siste tiden, og det er veldig hyggelig at så mange vil bli medlem av Boots-familien, sier hun. **S**



Ny restaurant på Oslo S

Denne høsten åpner en ny gastronomisk møteplass rett ved hovedinngangen til Oslo S.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Torbjørn Tandberg

– Det aller første vi kan røpe er navnet, som ikke er helt tilfeldig. Vår nye restaurant er nemlig oppkalt etter Norges eldste jernbanestrekning, Hovedbanen. På lik linje med at denne banen strekker seg fra Oslo til Eidsvoll, er vi klare for å strekke oss enda lenger for å skape et unikt og sosialt spisested, sier Jonna Ek, salg- og markedsleder i Akershusgruppen.

Avslappet møteplass

Akershusgruppen er godt representert i Oslo fra før, med mange ulike restauranter og barer. Det stopper dem likevel ikke fra å

satse enda mer på å skape et smakfullt mangfold i hovedstaden.

– Hovedbanen vil være en avslappet møteplass der alle vil føle seg velkomne. Menyene vil by på våre moderne tolkninger av gastropubmat. Fordi vi alltid skal ha de aller beste råvarene, vil rettene variere basert på tilgang og sesong. Vi er også veldig opptatt av å gi fantastiske serviceopplevelser, sier Jonna.

Fra baren på den nye restauranten vil det serveres drinker og et riktigholdig utvalg av øl.

Flott beliggenhet

Hovedbanens beliggenhet er fantastisk, rett ved siden av hovedinngangen til Oslo S. Den nye restauranten vil komplettere hele platået, og dermed gi et løft til hele stedsopplevelsen. Kapasiteten vil være cirka 140 sitteplasser inne og 120 sitteplasser ute.

– Med så mange plasser er vi klare for å ønske alle velkommen, enten de er reisende, lunsjende eller bare klare for after work, sier hun.

Akershusgruppen driver også Royal Gastropub som ligger på Ø.

– Ettersom vi nå får to restauranter i hver sin ende av stasjonen, kan vi også si at det går en bane mellom disse destinasjonene. To holdeplasser som vil utfylle hverandre godt. Vi gleder oss stort til Hovedbanen åpner dørene i november, sier Jonna. 📍

3,3 millioner besøkende på to år

Deichman Bjørvika åpnet dørene 18. juni 2020. Siden den gang har de blitt landets best besøkte kulturinstitusjon.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Erik Thallaug/Maria Bagtas, Deichman Bjørvika

Oslos nye hovedbibliotek ligger i Bjørvika, bare noen få minutters gange fra Oslo S. På kun to år har de blitt Norges best besøkte kulturinstitusjon, med nesten 3,3 millioner besøkende.

- Det høye tallet gjør meg ydmyk og stolt på en gang.



I barneavdelingen er det langt mer enn bare bøker å holde på med for barna.

Tilbakemeldingene fra lånerne er også hyggelige. Mange sier de liker atmosfæren, at det er «litt som å være hjemme», og lånerne opplever Deichman Bjørvika som sitt eget, sier Merete Lie, avdelingsdirektør ved Deichman Bjørvika.

Delegasjoner fra utlandet

Det gamle hovedbiblioteket på Hammersborg hadde 350.000 besøkende per år. Med Deichman Bjørvika var målet mangedobling: To millioner per år. I 2020 ble det registrert 893.018 besøk fra åpningen midt i juni og frem til nyttår. I 2021 ble det registrert 1.141.187 besøk, og frem til midten av juni i år var det registrert 988.523 besøk. Og dette er med en pandemi store deler av tiden etter åpning.

- På hverdagene kommer mange barnehager, skoleklasser og studenter, men også eldre. I helgene dominerer barnefamiliene. Vi er nesten alltid åpent, sju dager i uka fra morgen til kveld. I år var planen å holde åpent 358 dager, det blir 357 fordi vi holdt stengt da regjeringens festmiddag for tronarvingen ble holdt hos oss torsdag 16. juni, sier Lie.

Delegasjoner fra utlandet kommer til Oslo for å se byens folkebibliotek. De har lagt merke til det moderne biblioteket, som har symaskiner, 3D-skrivere og musikkinstrumenter

Hos Deichman Bjørvika er det mange etasjer å boltre seg på.



Merete Lie er avdelingsdirektør hos Deichman Bjørvika.

Det moderne biblioteket har symaskiner, 3D-skrivere og musikkinstrumenter til utlån.

til utlån. At det er gratis for lånerne er en selvfølge i Norge, men ikke i utlandet. Deichman Bjørvika er regjerende «Public Library of the Year» - altså årets bibliotek i verden.

- Det nye biblioteket i Oslo er et nytt paradys for bøker og lesning. Deichman Bjørvika viser hvordan et folkebibliotek kan virke samlende, sa IFLA-juryen da prisen ble delt ut i august i fjor.

Mer tilgjengelige enn noen gang

Deichman er Oslo kommunes folkebibliotek, og nettverket består av i alt 22 biblioteker.

- Hovedbiblioteket fungerer også som en langt mer effektiv sentral for boklogistikk mellom alle Deichman-bibliotekene

over hele Oslo. Samlet sett er bibliotekene våre mer tilgjengelige for oslofolk enn noen gang. Deichman har også snudd utlånet, fra nedgang til vekst, de senere årene, sier Knut Skansen, biblioteksjef i Deichman.

Også byrådsleder i Oslo, Raymond Johansen, roser det nye hovedbiblioteket.

- Deichman Bjørvika er en storsatsing på bibliotek fra Oslo kommune, med større plass, bedre åpningstider og flere tilbud enn noen gang. Biblioteket er en gratis felles arena for demokrati, kunnskap og leseglede, og jeg er veldig glad for at oslofolk har omfavnet det nye hovedbiblioteket sitt, det var dette vi håpet på å oppnå, sier han. **S**

Deichman Bjørvika ligger rett over gata fra Oslo S.





På menyen hos Fjøla står blant annet NORSKE RØDBETER med pepperrotkrem, syltet løk og rotchips

Høstens matretter

På Oslo S og Ø er det flust av spisesteder du kan teste ut. Menyene følger gjerne sesong, og her får du en «prøvesmak», om enn i bildeform, på noen av høstens matretter som du finner på Oslo S og Ø.

Utvalg: Nina Stueland Foto: Fjøla, matprat.no og Torbjørn Tandberg

På menyen hos Fjøla står blant annet

Norske rødbeter

med pepperrotkrem, syltet løk og rotchips

Rødbetene er ikke bare en fryd for øyet og smaksløkene, men forsyner deg også med mengder av sunne stoffer. Her er et forslag på hvordan du kan lage det selv

Ingredienser
8 stk rødbeter
1.5 dl yoghurt
1 fedd hvitløk
0.5 ts salt
0.5 stk pepperrot
0.5 dl persille
2 ss olivenolje
svart pepper
flaksalt

FREMANGSMÅTE

Forvarm ovnen til 200 ° C.

Skyll rødbetene grundig og legg de på et stekebrett med bakepapir. Stek i ovnen i 30 minutter.

Skrell rødbetene når de er avkjølt. Skjær dem veldig tynn og legg dem ut på en tallerken.


Bland yoghurt, hvitløk og salt og strø over rødbetene.

Riv pepperrot og finhakk persille.

Topp rødbeter med pepperrot, persille, olivenolje, sort pepper og salt.



Fjølans lune og saftige eplekake

Eplekake går aldri av moten og i 2022 kommer vi til å se mer av denne nydelige kaken. 

Bunn:
200 g smør
200 g sukker
2 store egg
200 g hvetemel
1,5 ts bakepulver

Fyll:
3-4 epler
3 ts vaniljesukker
2 ts kanel
3 ss sukker

FREMANGSMÅTE

Pisk smør og sukker til lys og luftig smørkrem. Ha i ett og ett egg og pisk godt mellom hvert. Sikt i det tørre og bland deigen godt sammen.

Ha deigen i en rund kakeform

Skrell eplene og del dem i båter som så skjæres i skiver.

Stikk epleskivene ned i deigen.

Sikt over vaniljesukkeret. Dryss over godt med kanel og strø til slutt over masse sukker. Stek kaken midt i ovnen ved 180°C i ca 50 min.

Serveres med vaniljeis



Høsten byr på smakfulle råvarer, og sopp som kantarell, skrubbe, piggsopp og steinsopp passer godt til friske høstdager.

Champignon, aromasopp, østerssopp og portobello finner man ofte i butikken - men når høsten melder sin ankomst kommer også skogens gull: kantarellen.

Om du ikke har mulighet til å plukke sopp selv, finner du alltid sesongens sopp i din matvarebutikk

Her er oppskrift på

Soppsuppe

Ingredienser

300 g kantareller
1 stk løk
2 ss smør
6 dl kyllingkraft evt kyllingfond, utblandet
3 dl kremfløte
1 dl crème fraîche
1 ss maizenamel
2 ss kaldt vann

FREMGANGSMÅTE

Rens soppen og del i grove biter. Fres soppen i smør sammen med løken til soppen er gyllen. Tilsett kraft og fløte. La koke i 10 minutter. Ha i creme fraiche og kjøp suppen jevn med en stavmikser. Rør ut maisennaen i kaldt vann og ha i litt og litt i suppa under omrøring. Jevn suppa til ønsket konsistens. Suppen toppes med kantareller og urter



L'OCCITANE
Tagliatelle
med trøffel
kr 139
Hvitt trøffelsalt
kr 129



L'OCCITANE
Gavepakke med
olivenolje, chilipepper
hasselnøtkrem
kr 368
Krukke med
hasselnøtkrem
med olivenolje
kr 149



L'OCCITANE
Krukke med
parmesan creme
med trøffel
kr 199
Risotto med
sort trøffel
kr 129

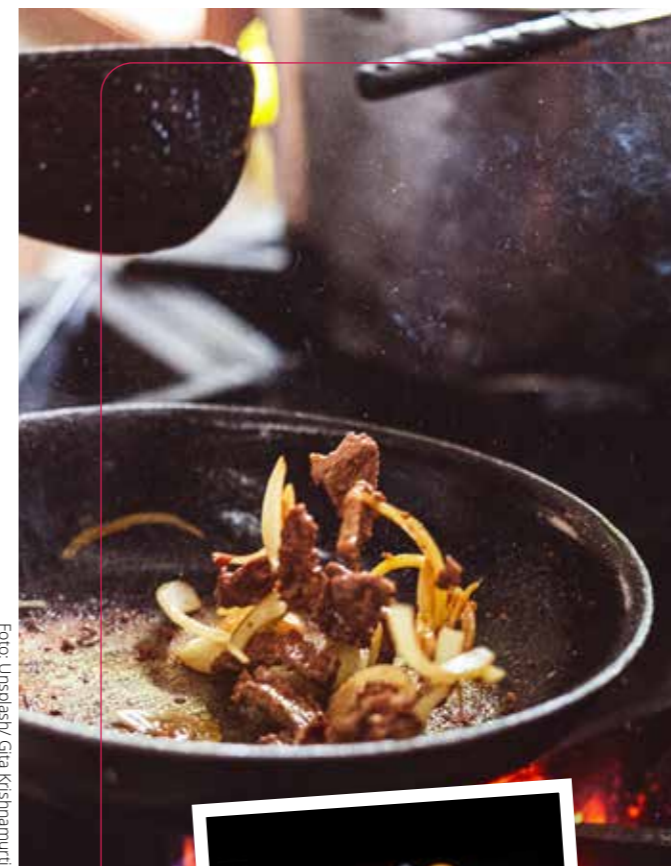


Foto: Unsplash/ Gita Krishnamurti

Restemat

Ingen grunn til at middags rester skal havne i søpla. De viktigste årsakene til matkasting er at maten glemmes i kjøleskapet og at den er utgått på dato. **Har du hatt wok til middag kan restene brukes til følgende oppskrift:**

Ingredienser

rester av wok med biffstrimler
2 store bakepoteter
2 ss rømme

FREMGANGSMÅTE

Forvarm stekeovnen til 180 °C. Prikk potetene med en gaffel ca. 5-6 ganger rundt poteten, og pakk dem inn i aluminiumsfolie. Bak potetene på rist midt i ovnen i ca. 60 minutter, tiden varierer etter størrelsen på potetene. Varm restene av wok med biffstrimler av svin i en gryte. La potetene avkjøle litt før du tar dem ut av folien. Skjær et kryss i potetene og fyll dem med restene.

Server de bakte potetene med en klatt rømme.



Foto: Unsplash/ Monika Grabowska



Brandenburger Tor er for mange et kjent symbol for Berlin.

Storbyen som passer for alle

Hovedstaden i Tyskland, Berlin, er vel verdt et besøk denne høsten. Her er det noe å finne på for både ung og gammel.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Visit Berlin

Berlin er by med mye å by på. Her finner du interessant historie, god mat, fine shoppingmuligheter og en dyrehage midt i byen. Og hvis du trenger en pause, er det perfekt å sette seg på en café ved Brandenburger Tor og bare se på folk. For er det en ting gatene i Berlin er fulle av, så er det folk - både fastboende som haster hit eller dit og turister. I hele Berlin bor det ca. 3,6 millioner mennesker.



Kurfürstendamm er den mest berømte shoppinggaten i Berlin

Historie - kort fortalt

Historien til Berlin er spesiell, og bare det å se rester av hvordan byen en gang var delt i to - øst og vest, gjør at man kan få en ny forståelse for hvordan det var å leve i Tyskland på den tiden. Etter 2. verdenskrig ble Berlin delt mellom de tre offisielle seiersmaktene. USAs, Frankrikes og Storbritannias soner ble kalt for Vest-Berlin, og den sovjetiske okkupasjonssonen ble kalt for Øst-Berlin. Det som i dag er en turistattraksjon, **Checkpoint Charlie**, var fra 1945 til 1990 en grenseovergang mellom øst og vest - én av to grenseoverganger som var forbeholdt ikke-tyskere og diplomater.

I 1961 bygget det sovjetisk-innsatte regimet en 43 kilometer lang mur for å hindre at befolkningen flyktet fra øst til vest. Muren falt 9. november 1990, og et

av få steder i byen der man kan se rester etter muren i dag er ved **minnesmerket i Bernauer Strasse**. Muren ble et symbol for jernteppet og delingen av Europa etter 2. verdenskrig. Den ble vokter med minefelt, piggetråd og soldater med hunder.

En ting å legge merke til når man er ute og går i Berlin, er at rødt og grønt lys ved fotgjengeroverganger fortsatt ser annerledes ut i det tidligere Øst-Berlin enn i vest. Ampelmannen, som den i tidligere Øst-Berlin kalles, er en mann med hatt. I tidligere Vest-Berlin er det helt «vanlige» lys ved fotgjengerfeltet.

Brandenburger Tor

Brandenburger Tor er en byport som står ved Pariser Platz i enden av paradegaten Unter den Linden.



Minnesmerke etter Berlinmuren. Foto: Dagmar Schwelle

BERLIN

Det var stor feiring i Berlin da muren falt 9. november 1989. Foto: Justin Leighton



Opprinnelig var Brandenburger Tor en av de 18 byportene som var i tollmuren rundt byen som ble reist på 1730-tallet. Brandenburger Tor har blitt et symbol på både triumfer og tragedier.

Zoologisk hage

Zoologisk hage, eller zoologischer garten Berlin, er med sine 35 hektar en av landets største. Med ca. 19.000 dyr (ca. 15.000 arter) er det også verdens mest artsrike zoologiske hage. Dyreparken ble åpnet i 1844 og ligger i det sydvestlige hjørnet av Grosser Tiergarten. Den zoologiske hagen besøkes årlig av ca. 2,6 millioner mennesker.

Grosser tiergarten

Grosser tiergarten, eller «Store dyrehave» som det kan oversettes til, ligger i Berlin-Mitte. Med 210 hektar er det en av verdens største parker. Parken var opprinnelig et skogsområde og viltreservat hvor fyrster og adelige kunne drive jakt. Her kan du ta en rusletur eller ligge på gresset. Grosser tiergarten er på mange måter hjertet av Berlin, og tiltrekker seg alle slags type mennesker. Det er også mange severdigheter inne i parken som det kan være verdt å ta en titt på, blant annet seierssøylen, global stone peace project og et kunstsenter.

TV-tårnet

Med sine 368 meter er TV-tårnet på Alexanderplatz er synlig fra hele byen, og er kanskje Berlins mest kjente

landemerke. Faktisk er det også den høyeste bygningen i Europa som er åpen for publikum. Heisen til toppen av tårnet tar kun 40 sekunder, og derfra kan du ta inn 360 graders utsikt over denne fantastiske byen. På toppen kan du også spise på Sphere restaurant eller ta en drink på Panorama bar.

Shopping i Berlin

Hvis du er blant de som har lyst til å stikke innom noen butikker mens du er i Berlin, så er mulighetene mange. I **Friedrichstrasse** finner du designerbutikker og andre eksklusive butikker. **Galeries Lafayette**, **Quarter 206** og **Dussmann** er blant butikkene/kjøpesentrene du finner her. **Kurfürstendamm** er den mest berømte shoppinggaten i Berlin, og i området rundt **Hackescher Markt** og **Torstrasse** er det små og hippe

butikker. **Akazienstrasse** er en liten gate hvor du ikke finner de store, etablerte kjedene, men små butikker som har holdt til der lenge. På **Alexanderplatz** og **Potsdamer Platz** er det også plenty av shoppingmuligheter. 🛍️



5 EKSTRA-TIPS TIL TING Å SE I BERLIN:

- Riksdagsbygningen
- Gendarmenmarkt
- Charlottenburg slott
- Museum Island
- Humboldt Forum



Den flotte Riksdagsbygningen er også verdt et besøk når du er i byen.

Hva slejer i Oslo

Høstmørket er i ferd med å snike seg på, og hva er vel bedre enn å gjemme seg unna litt med en bra konsert, teater eller andre arrangementer? Her får du noen tips til hva du kan gjøre i Oslo denne sensommeren og høsten. Husk at det er perfekt med et måltid eller noe godt å drikke på Oslo S eller Ø først.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Arrangørene

JULEMIDDAG

Nationaltheatret fra 21. oktober

Juleklassikeren til Nationaltheatret er tilbake! Publikumssuksessen Julemiddag, der hundre år utspiller seg i løpet av én kveld, har siden urpremieren i 2014 spilt for fulle hus på Amfiscenen. Nå tas historien om den ærverdige stavangerfamilien til scenen for fjerde gang - denne gangen med hovedscenen som ramme. Julemiddag begynner i 1915. Vi er i et Stavanger som greier seg godt mens kontinentet er kastet ut i krig. Årsaken er enkel: Byen selger hermetikk, og mat på boks er etterspurt i krigstider. Vi følger familien videre gjennom andre verdenskrig, sosialdemokratiets inntog og oljealderen til i dag. Les mer på www.nationaltheatret.no



GISELLE

Operaen fra 3. september

Med scenebilder så vakre at du holder pusten, og kjærlighet så sterk at den vinner over døden: Få med deg den gripende balletten Giselle med Nasjonalballetten! Giselle er en berg- og dalbane av en romanse. Hun forelsker seg i Albrecht, som holder skjult at

han egentlig er forlovet med Bathilde. Giselle elsker ham så høyt at hun dør av galskap da hun oppdager bedraget. Romantisk ballett oppsto som sjanger på 1800-tallet, og Giselle er den romantiske balletten fremfor noen. Les mer på www.operaen.no

OSLO MILITÆR TATTOO

Oslo Spektrum, 16.-18. september

Norsk Militær Tattoo er Norges største innendørs-show! Her får du militærmusikk og spektakulære drilloppvisninger i verdensklasse. Norsk Militær Tattoo har nærmere 850 medvirkende fra hele verden, og man får oppleve innslag fra Forsvarets profesjonelle musikkorps, fra utenlandske militærkorps og drill-

kontigenter - og selvfølgelig Hans Majestets Kongens Garde. I tillegg deltar kor og artister innen andre spennende kunstarter. Showet rundes av med en triumferende finale med samtlige medvirkende på scenen i Oslo Spektrum. Les mer på www.oslospektrum.no



BARBEREN I SEVILLA

Operaen fra 2. oktober

En forestilling som er klar for å sjarmere deg! Ungjenta Rosina bor i huset til gamle doktor Bartolo, som har planer om å gifte seg med henne. Men også grev Almaviva har falt hodestups for jenta og prøver å vinne hjertet

hennes. Byens selvopnevnte altnuligmann, barberen Figaro, kommer greven til unnsetning. Dermed er det duket for bestiktelser, bedrag og komiske forviklinger. Les mer på www.operaen.no

MATILDA THE MUSICAL

Folketeatret fra 9. september

For aller første gang settes den prestisjetunge og folkekjære musikalen Matilda the Musical opp i Norge. Musikalen forteller den rørende og sterke historien om Matilda. Hun er en ekstraordinær liten jente som med en levende fantasi og et skarpt sinn tør å ta et standpunkt for å endre sin egen skjebne. Verden ble introdusert for Matilda i 1988, som en av de siste kjente romankarakterene Roald Dahl vekket til live i sitt magiske forfatterunivers. Musikalen har mottatt 99 internasjonale priser over hele verden, inkludert 24 priser for beste musikal og 7 Tony Awards. Les mer på www.folketeatret.no



VAZELINA BILOPPHØGGERS

Oslo Spektrum, 6.-8. oktober

Vazelina Bilopphøggers - 40 år med vondt brenn´vin kan du oppleve tre kvelder i Oslo Spektrum denne høsten. Det folkekjære bandet feirer 40 år, og dette er også avslutningskonsertene deres. De lover tullprat og skjemt mellom låtene - noe som er nøye planlagt og noe som er improvisert. Her blir det musikalsk underholdning for store og små, og totendialekt med utpreget selvironi. Les mer på www.oslopektrum.no



GRATULERER MED DAGEN, ALBERT ÅBERG

Oslo Nye/Trikkehallen frem til 14. september

Albert Åberg fyller 50 år, og det feires med splitter ny forestilling på Trikkehallen. I Gratulerer med dagen, Albert Åberg! kan man bli kjent med Albert Åberg på nytt - eller for aller første gang. Albert er ganske vanlig, men

ikke så sterk og han har livlig fantasi. Han liker å leke med Viktor og Milla, spise farmors kaker og feire pappas bursdag - og kanskje sin egen også? Les mer på www.oslonye.no



Pikenik
FRA OSLO S OG Ø

Pronto di Olivia

Pizzastykker med fantastiske smaker i alle varianter, Nyt pizza og et glass med noe godt før konsert

spis på Oslo S eller Ø før konserten

Oslo S og Ø ligger midt i hjertet av Oslo, med kort gangavstand til de fleste konsertarenaer eller teaterscener i sentrum. Hva med å spise en middag eller snack før du skal på konsert eller teater neste gang?

Utvalg: Nina Stueland Foto: Olivia og Torbjørn Tandberg



La Baguette

Grillet toast baguett med omelett, ost og bacon
Grillet toast baguett med spicy roastbiff

Olivia

Olivia, Pasta di manzo, tagliatelle, ytrefilet av okse, sopp, fløte, gorgonzola

Pasta Carbonara, linguine, guanciale, eggeplommer, fløte, parmesan, nykvernet sort pepper

Antipasto all' Italiana, caprese, parmaskinke, sterk salami, parmigiano reggiano, artisjokksalat, marinert paprika, oliven, pesto genovese og focacci



På interkulturelt museum kan du oppleve toner inspirert av hjerte og smerte. Foto: Oslo Museum

Klart for Norges største endagsfestival

#holdavdatoen

16. september sparkes Oslo kulturnatt i gang for 17. gang, med arrangementer fra tidlig om morgenen til de sene nattetimer.

Tekst: Kine Myrvold Olsen

Med over 200 arrangementer på én dag, kan Oslo kulturnatt trygt kalles seg for Norges største endagsfestival. Arrangementene er fordelt over store deler av Oslo sentrum og noe langt ute i bydelene.

– Oslo kulturnatt lager vi for å hylle kulturlivet i Oslo. Denne dagen kan du oppleve mye unikt som du kanskje ikke ville oppdaget ellers, sier Christin Lundevall, prosjektleder for Oslo kulturnatt hos Popsenteret, Kulturetaten i Oslo kommune.

Hun ramser blant annet opp at man kan komme bak scenen på Nationalteatret, oppleve en flott lydinstallasjon på Astrup Fearnley-museet, Deichman som lager fantastiske arrangementer til barn og unge og Street art Oslo som vil vise

hvordan de jobber. I og med at det er Skeivt kulturår, har de også en egen post i programmet. Og mye mer. Av så mange arrangementer er det vanskelig å plukke ut alle høydepunktene. Du kan selv se hele programmet på oslokulturnatt.no.

Jernbanetorget = kulturnattorget

På Jernbanetorget, som denne dagen forvandles til kulturnattorget vil det stå løypeguider som kan hjelpe deg med å finne frem til de arrangementene du vil gå på og legge opp en løype. Løypeguidene som både står her og andre steder i Oslo er fra Lakkegata skolekorps. Hele Ø vil også lyses opp med profildesignet «Uglen» til Oslo kulturnatt.

– Jernbanetorget er hjertet til festivalen. Her får du mye informasjon både via

våre løypeguider og gjennom vårt samarbeid med Oslo Visitor Center på Ø. I tillegg kan du oppleve åpningen av Oslo Operafestival her, og et band vil ha en lykkehjulkonserter der du kan være med på å bestemme hvilke låter de skal spille, sier Christin.

På oslokulturnatt.no kan du også se fem flere forslag til løyper, eller lage egne løyper og dele med venner i sosiale medier. Det første arrangementet er klokken 06 på morgenen, og flere holder på til langt ut i natten. Det siste er kl. 03 på natten.

– Kjernetiden er nok på ettermiddagen og kvelden fra kl. 17-22, men det pleier å være med mye folk hele dagen. Barnehager er også med for å delta på barnearrangementer. Vi får ikke målt akkurat hvor mange mennesker som

Utsillingen i Vigelandmuseet kan du oppleve med et skeivt blikk. Foto: Øyvind Andersen



er med i løpet av hele dagen, men hvis man ser bort fra pandemiårene så vet vi at over 100.000 har vært ute og gått. Ett år var det 5000 personer bare i på operaen, forteller hun.

Oslo bysykkel gir 25 prosent på rabatt på bysykler denne dagen, og Oslo kulturnatt har også flere samarbeidspartnere som bidrar for at publikum skal få med seg og komme seg rundt i Oslos kulturliv.

Viktig med samarbeid

Christin Lundevall har vært prosjektleder for Oslo kulturnatt siden 2017. Hun oppdager stadig nye, unike kunstnere eller kulturtilbud som hun tar kontakt med for å spørre om de vil være med på arrangementet.

– Det kan være alt fra at jeg får opp noen spennende i sosiale medier og tar kontakt med de der, eller at jeg er rundt i Oslo, via jobben på Popsenteret og oppdager noen som jeg oppfordrer til å bli med. Samtidig har vi mange som er med år etter år med sine arrangementer, sier hun, og legger til:

– Jeg elsker å finne nye kulturaktører og knytte til meg nye mennesker i kulturlivet.

Etter så mange år, ser hun også at samarbeid med andre kulturarrangementer som holdes samtidig er svært viktig. I år er for eksempel musikkfestivalen Bylarm samtidig som Oslo kulturnatt.

– Vi må jobbe sammen for å skape den



Oslo kulturnatt har for første gang en ambassadør, nemlig skuespiller og musikalartist Linn Gabrielsen. Hun skal være kulturnattens ansikt utad. Foto: Malin Westermann

best mulige løsningene for publikum, fremfor å konkurrere. I år har vi hatt møte med Bylarm og Oslo maraton, og hjelper hverandre for eksempel med å legge ut egne innlegg på sosiale medier om hverandres arrangementer, forteller Christin.

– Har du en anbefaling til de som skal delta på Oslo kulturnatt?

– Jeg anbefaler å ta med deg kjæresten, venner og barna og anbefaler å gjøre ting man ikke gjør ellers, for å få litt nye impulser og opplevelser. Og så vil jeg minne opp at det rike kulturlivet i Oslo, og alle arrangørene og aktørene er der også hele året. 📍



Christin Lundevall er prosjektleder for Oslo kulturnatt, som i år avholdes 16. september. Foto: Malin Westermann



Studentene på Bilder Nordic stiller ut på Fagskolen Kristiania. Foto: Bertine Monsen



Det unge multitalentet Kacper Tratkowski holder konsert. Foto: Suie Le

Høstens gadgets og dubeditter

Er du en sånn person som liker nye dingser til hjemmet? Her får du noen tips til hva du kan investere i denne høsten.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Produsentene



Kitchpro Cornflakes dispenser

Lag deg en følelse av hotellfrokost hjemme med denne dispenser for frokostblandinger! Fyll den med Cornflakes, müsli - eller begge deler. Denne dispenser har nemlig to beholdere. Du får en lufttett oppbevaring og slipper å ha emballasjen fremme. Dispenseren fungerer også til hardt godteri, nøtter, bønner og lignende. Om du har cornflakes i, så rommer den ca. 500 gram per beholder, og slipper ut ca. 30 gram flak ved hver snurr på hjulet. Lokket er avtagbart for enkel rengjøring.

Les mer på coolstuff.no

Tamagotchi original

Husker du 90-tallets mest hypede leketøy, Tamagotchi? Nå er den tilbake! Du må mate, klappe og leke med den slik at det virtuelle husdyret utvikler seg fra egg til voksen. Men du må passe på den - en Tamagotchi som blir glemt bort blir lei seg og kan til og med dø. Heldigvis er det mulig å vekke den til live igjen. Grafikken, knappene og spillene er akkurat slik du husker dem. Et morsomt retrospill som du kan ta med deg overalt.

Les mer på coolstuff.no



Chromecast 4. gen

Google sin TV-løsning Chromecast er ikke akkurat en ny gadget, men i juni kom den endelig i ny drakt. Før var man ganske hjelpsløs uten mobilen, for til nå er det kun den man har hatt til å styre TV-en med når man bruker Chromecast. Nå har den kommet med fjernkontroll, som er den største endringen til Chromecast så langt. Fjernkontrollen har spesialknapper for Google Assistant, Netflix og YouTube. Det er også en rundt retningsknapp med valgknapp i midten, tilbakeknapp, hjemknapp og mute.

Les mer på tek.no



Macbook Air

Macbook Air ble tidligere i år relansert og redesignet for neste generasjons M2-chip. Den har et tynt aluminiumskabinett, veier kun 1,2 kilo og er en kraftig laptop som lar deg jobbe, ha det morsomt og være kreativ. Den finnes i fire finisher: Midnatt, stellargrå, sølv og stjernskinn. Alle har matchende magsafe ladekabel til. M2-chipen er så effektiv at Macbook Air kan levere utrolig ytelse uten vifter. Den er helt lydløs og bygd for å vare. Kabinettet er av 100 prosent resirkulert aluminium.

Les mer på applestore.com/no



Dyson V8

Denne støvsugeren er kraftfull, allsidig, er nesten lydløs og med detangling-teknologi. Dyson V8 er utviklet for hjem med kjæledyr eller for daglig, nesten lydløs rengjøring. Den digitale V8-motoren gir kraftfull rengjøringsevne til hele hjemmet med opptil 40 minutters uforstyrret sugekraft. Ved å justere stangvinkelen opptil 90 grader, er det enkelt å rengjøre under lave møbler. Du kan også endre raskt til en håndholdt støvsuger som kan brukes i hele hjemmet ditt og i bilen.

Les mer på dysonf.no



Oona Koda 12

For et par år siden ble pizzaovn til å ha på verandaen plutselig allemannseie. Og hva er det vel ikke å like? Med en deilig hjemmelaget bunn kan du få en fiks ferdig pizza på noen få minutter. Selv når høsten kommer snikende, passer det fint å lage en pizza på verandaen og ta med seg inn. Tek.no har testet flere ulike pizzaovner, og Oona Koda 12 er blant de som kommer godt ut i testen. De skriver blant annet at det er lekende lett å komme i gang så snart gasslangen er på plass. Ovnen veier bare åtte kilogram og pizzasteinen er enkel å ta ut.

Les mer på tek.no





**OPENING
SOON!**

**WE ARE BUILDING A NEW
SPORTS BAR & RESTAURANT
CENTRAL HALL 2ND FLOOR**

O'Learys



**OPENING
SOON!**

**WE ARE BUILDING A NEW
SPORTS BAR & RESTAURANT
CENTRAL HALL 2ND FLOOR**

O'Learys

Folketeateret har plass til 1402 personer i publikum på hver forestilling.

Klart for ny publikumsfavoritt på Folketeateret

Denne høsten spilles den folkekjære musikalen Matilda av Roald Dahl på Folketeateret i Operapassasjen, kun fem minutter å gå fra Oslo S.

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Folketeatret

De siste årene har Folketeateret hatt flere publikums-suksesser på scenen. Fra Les Misérables til The Phantom of the Opera og Mamma Mia!

– Vi satser på helaftens musikaler, og det har vist seg å være en suksess. Scenekvelder står bak de største oppsetningene på Folketeateret. Vi vil skape et tilbud til publikum i Norge som holder West End/Broadway-kvalitet, sier Andrea Volsdal Skirbekk, produsent og driftsdirektør hos Scenekvelder.

Folketeateret åpnet i 2009, og siden den gang har det blitt spilt en rekke musikaler på det flotte teateret. Det er plass til 1402 mennesker i salen på hver forestilling.

I 2012 tok Scenekvelder over driften av musikalproduksjonene, og tatt mål av seg for å produsere forestillinger som holder samme kvalitet som West End i London og Broadway i New York. Når Scenekvelder nå setter opp Matilda, er det nummer 15 i rekken av musikaler og forestillinger de har spilt på Folketeateret.

Mange mennesker i sving

Andrea trekker frem spesielt The Phantom of the Opera som et av musikalhøydepunktene.

– Det å få tilliten til å sette opp verdens største tittel var enormt stort. Den suksessen vi skapte har satt Scenekvelder som produsent og aktør på det internasjonale kartet. Vi er også veldig stolte av den suksessen vi skapte med Mamma Mia! Da satt vi publikumsrekord til tross for at den spilte under Covid-19, og musikalen har blitt vist til 215.000 publikummere siden premieren 26. august 2021, sier hun.

I alt har de et sted mellom 250.000 og 300.000 besøkende årlig, om man ser bort fra Covid-19-årene. Scenekvelder og Folketeateret har 11 faste ansatte, og i tillegg engasjeres skuespillere, crew, musikere og et stort apparat rundt hver produksjon.

– For å reise en stor musikal som Matilda, er det svært mange mennesker i sving. Hvis vi inkluderer alle som bygger scenografi, syr kostymer og alt annet, snakker vi et sted mellom 200 og 300 mennesker, forteller Andrea.



Folketeateret har flotte lokaler i Operapassasjen.



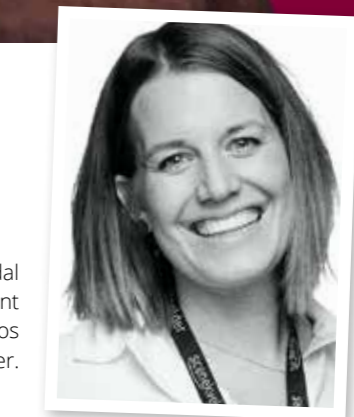
Miss Phelps spilles av Haddy Njie.



Matilda er et meget spesielt barn med utrolige evner.



Robert Stoltenberg spiller rektoren i Matilda, den beryktede Trenchbull.



Andrea Volsdal Skirbekk er produsent og driftsdirektør hos Scenekvelder.

Et moderne eventyr

Høstens storsatsning, Matilda, er det mange som har et forhold til. Kanskje har du lest boken da du var liten, eller lest den for barna. Forestillingen passer for både store og små.


– Ta med deg kjæresten, kollegaen, barna eller vennegjengen. Denne forestillingen passer for alle, like mye, om ikke mer, for voksne. Musikalen er et moderne eventyr med mange overraskende sekvenser og masse humor, sier hun.

Det er flere gode grunner til at de valgte å sette opp nettopp denne musikalen:

- Den har en sterk historie, fengende musikk og briljante tekster.
- Den er blant de mest populære på Broadway og West End for tiden - en suksess uten sidestykke.
- Forfatter Roald Dahl står bak den kjente boken som musikalen er basert på, en forfatter vi i Norge setter stor pris på. Vi tror historien treffer folk i Norge rett i hjertet.

– Hva kan man forvente om man kommer til Folketeateret for å se Matilda denne høsten?

– Du kan forvente deg en musikal full av overraskelser, humor og grøss. Du får se komiker Robert Stoltenberg gjøre ting du aldri har sett ham gjøre før i rollen som den onde, kvinnelige rektoren i musikalen. Han spiller sammen med et stjernelag av dyktige skuespillere. Du kan også glede deg til vanvittige sang- og danseprestasjoner av barna som er med på scenen, sier Andrea.

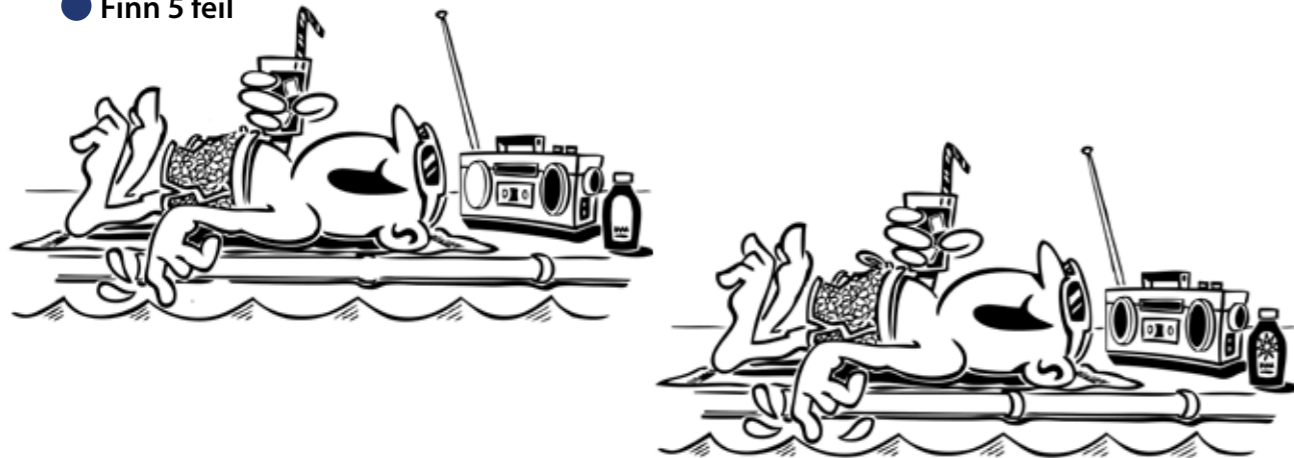
I tillegg til Matilda, kan du også få med deg musikalene Chess og Reisen til julestjernen på Folketeateret denne høsten. 



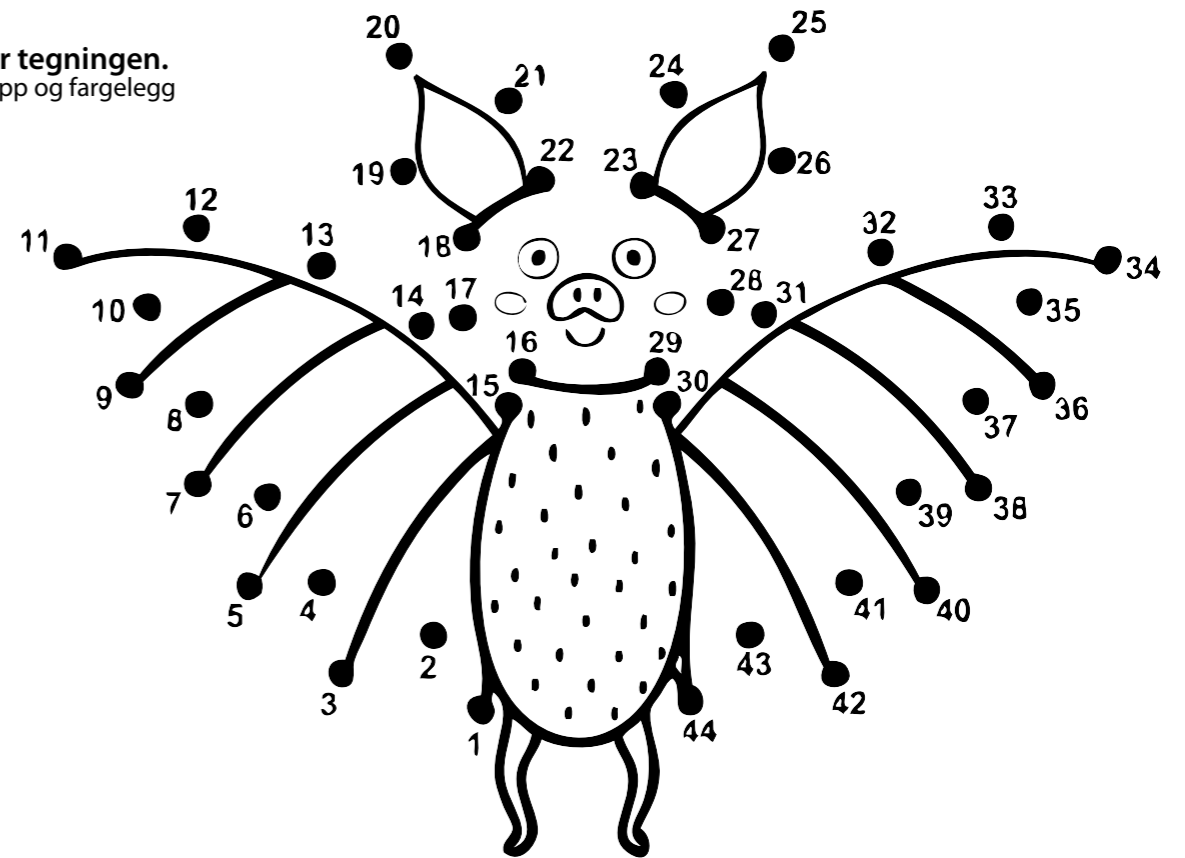
● Fargelegge tegningen slik du selv ønsker.



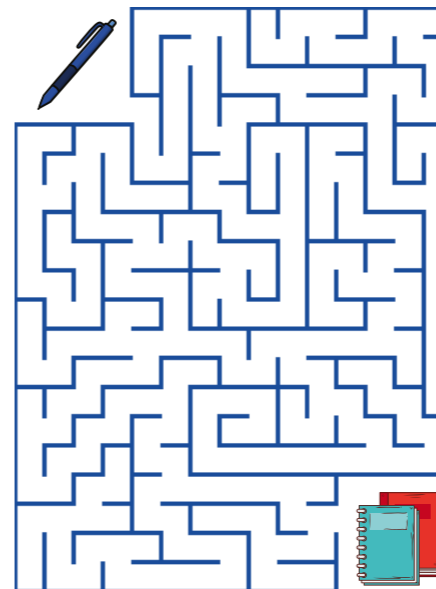
● Finn 5 feil



● Fullfør tegningen.
Strek opp og fargelegg



● Hjelp pennen å finne skrivebøkene



● Sudoku.

♥	🍈		🍃
🍃			
		🍃	
		♥	

SE SVARENE PÅ BAKSIDEN

MESTER GRØNN



3 FOR 2

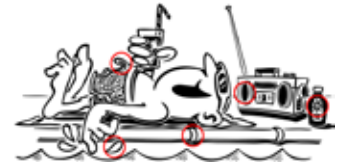
[Snittblomster]

Gjelder merkede varer.

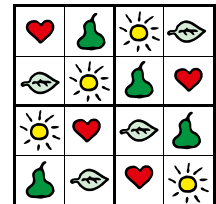
Løsninger til oppgaver på s. 56-59

- Kadett
- George Orwell
- Svart
- Radius
- Grasrotandelen
- Broen over Kwai
- Lucy in the Sky with Diamonds
- Nordland
- Sol
- 1989
- 1989
- 1989
- Sevilla
- Schiphol
- Amfibium

1	P	O	R	S	C	H	E		S	I	G	N	E	T	
12	A	L	O	E		A	N	G	O	L	A		K	R	
	R		V	I		S	U	E	L	L		L	E	G	E
20	K	A		G	E	B	R	O	K	K	E	N		Å	
	N	I	T	T	I		B	O	L	I	G	E	R		
28	B	E	N		E	T	S	E	R	E		S	T	I	
32	I	N	N	E	R	S	T		S	K	U	T	E	N	
	L		B	L	E		O	R		K	R	E		G	
40	S	T	R	I	K	S		U	R	E		L	L	E	
46	K	A	I		K	A	S	T	E	R		I	O	N	
50	I	N	N	D	E	L	T		T	I	G	G	E		
	L		G	A	R	D	I	S	T	E	R		T	A	
58	T	E	E	N		E	L	V	E	R	U	M		P	
62	E	G		S	E	R	K	E	R		S	E	N	T	
67	R	O	P	E	N	E		V	E	V	E	R	N	E	



6	5	3	1	9	2	4	7	8
4	9	1	3	8	7	5	6	2
8	7	2	6	5	4	3	9	1
2	3	9	4	6	1	7	8	5
7	4	6	8	2	5	1	3	9
1	8	5	9	7	3	6	2	4
5	1	8	2	3	6	9	4	7
3	2	4	7	1	9	8	5	6
9	6	7	5	4	8	2	1	3



					I										
				F	R	I	S	B	E	E					
				J	U	R		A	L	P					
				B	O		S	E	N	I	L				
				R	O	K	K	E	N	E					
			M	S		D	R	E	S	S	K				
	F	L	O	T	T	O	G		P	Å	T	A			
	L	A	R	R	Y		P	A	S	S	E	R	E	R	
	A	G		A	K	S	E	P	T	E	R		I	T	
		T	E	R	S	K	E	L		A	T	T	Å	T	
			R	I	S	E	T		O	S		I	K	E	A
B	O	R	D		N	E	D	L	E	S	S	E		V	
	K	O	N	S	E	R	N		L	I	E	R	N	E	
	S	M	I	L		S	A	F	I	R		T	Æ	R	
E	I		N	E	S	T		A	G	I	T	E	R	T	
	D	A	G	S	T	Ø	T	T		E	I	M	E		
	E	R		K	I	L	O		K	O	N	G	E	R	
	R	I	G	E	L		S	M	A	R	T	E	S	T	
	T	E	A		E	S	K	O	R	T	E	R	T	E	