

OSLO S



HØSTEN 2023
ET MAGASIN FOR DEG SOM
FERDES PÅ OSLO S

PORTRETTEDET:
**Tina &
Bettina**

**Alexx
Alexander**

*Rett fra Hollywood til
Edderkoppen Scene*





Mot kjøligere tider

Nok en sommer er lagt bak oss, og vi går mot mørkere og kjøligere tider. Vi håper å gi deg litt inspirasjon og god høstlesing i dette magasinet, og kanskje passer det å sette seg ned i varmen på Oslo S med noe godt å spise eller drikke mens du leser?

Tina & Bettina har skapt sitt eget univers som treffer både gammel og ung. Etter en pause på ti år, er de tilbake i rampelyset med sin særegne stil og sjarme, både på lerretet og scenen - og med skoledagbok. I dette magasinet kan du lese portrettintervju med den dynamiske duoen som har sjarmert seg fra Smestad vest til Oslo Spektrum.

Magikeren Alexx Alexander har jobbet hardt i mange år, og med sine fiffige triks har han tryllet seg inn i folks hjerter. Denne høsten drar han på sitt livs reise til Hollywood for å holde show på The Magic Castle. Når han er ferdig der, går turen tilbake til Oslo og Edderkoppen Scene. Les mer om høsten hans og hva du kan vente deg på Edderkoppen Scene litt lenger bak i magasinet.

Hvis du har lyst til å reise en tur denne høsten, kan Bergen eller København være fine destinasjoner. Vi gir deg noen tips til hva du kan finne på besøk i begge disse byene.

Knutepunktutvikling er et ord du kanskje ikke har hørt så ofte, men hvis du ser på alt som har skjedd rundt Oslo S de siste årene, er det nettopp det som har skjedd her.

Og det er ikke hvilken som helst knutepunktutvikling. Administrerende direktør i Bane NOR Eiendom kaller det som har skjedd her for eliteidrett i knutepunktutvikling. Mer om utviklingen i Barcode og Bjørvika kan du også lese mer om i dette magasinet.

I tillegg får du selvsagt inspirasjon til høstmoten og kan lese om butikker og spisesteder på Oslo S og Ø.

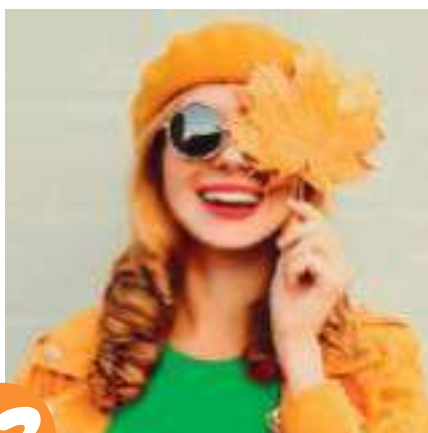
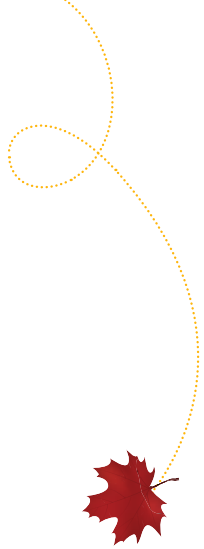
God lesning, og god høst!

Torstein Heldal
Senterleder Oslo S



OSLO S SHOPPING.

Design og produksjon: xide.no **Redaktør:** Torstein Heldal **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:** nes@xide.no
Oslo-s.no **facebook.com/OsloS.shopping** **Instagram.com/oslo_s**



12



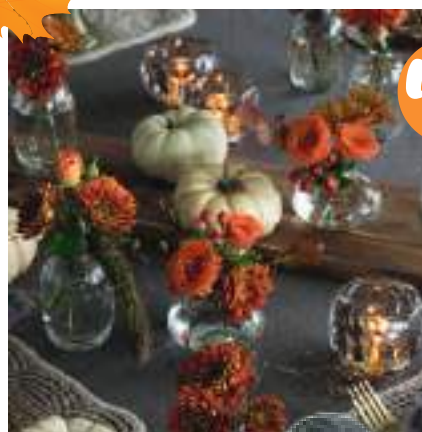
16



6

Innhold

Oversiktskart, butikker og restauranter	4
Portrettet: Tina & Bettina.....	6
Fargerik høst	12
På stasjonen: Dresmann XL	16
Berømt stasjon: Gare d'Austerlitz	18
Høstens hudprodukter	20
Turen går til København	22
Show: Alexx Alexander	27
I nabolaget: KLP.....	28
Hva skjer i Oslo.....	34
I gangavstand: Kusnshall Oslo.....	44
Gadgets.....	46
På stasjonen.....	48
Kryssord/15 spørsmål/sudoku.....	54
Barnas sider	56
Løsninger.....	59



48

46



Slik finner du fram på **OSLO S**

Hovedhallen plan 1 inkl. passasjen

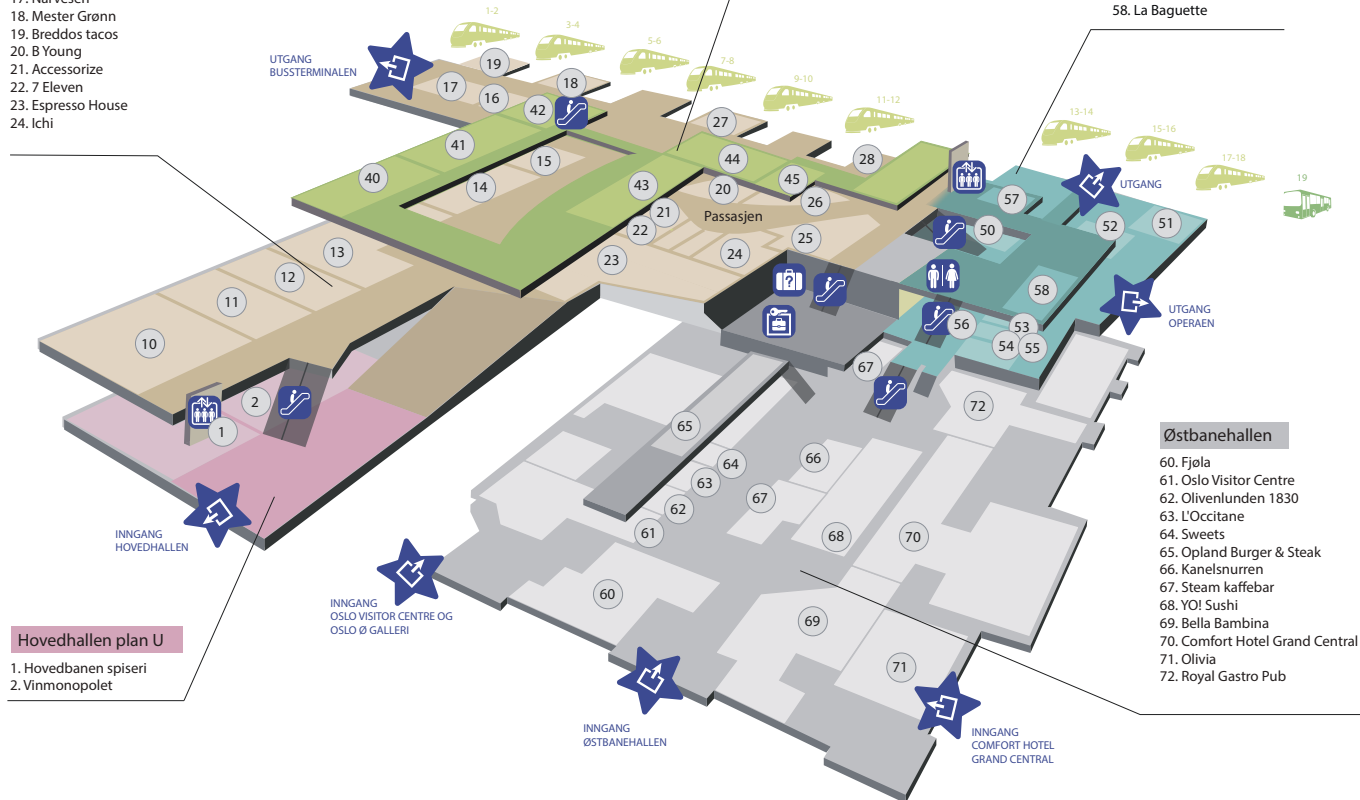
- 10. Dressmann XL
- 11. Boots Apotek
- 12. Joker
- 13. Peppes Pizza
- 14. Narvesen
- 15. Burger King
- 16. Vita
- 17. Narvesen
- 18. Mester Grønn
- 19. Breddos tacos
- 20. B Young
- 21. Accessorize
- 22. 7 Eleven
- 23. Espresso House
- 24. Ichi
- 25. Deli De Luca
- 26. Upper Crust
- 27. Entur billettsalg/info
- 28. Smoothie Xchange

Hovedhallen plan 2

- 40. Sentralpuben
- 41. Burger King
- 42. Starbucks
- 43. O'Learys
- 44. KOK - Kjøkken og kaffe
- 45. Sporet, Kirkens Bymisjon

Flytogramterminalen

- 50. Ark Bokhandel
- 51. Espresso House
- 52. 7-eleven
- 53. Narvesen
- 54. FOREX Bank
- 55. Studio Johnny
- 56. Hertz
- 57. Pronto di Olivia
- 58. La Baguette



Hovedhallen plan U

- 1. Hovedbanen spiseri
- 2. Vinmonopolet

Østbanehallen

- 60. Fjola
- 61. Oslo Visitor Centre
- 62. Olivenlundens 1830
- 63. L'Occitane
- 64. Sweets
- 65. Opland Burger & Steak
- 66. KaneIsnurren
- 67. Steam kaffebar
- 68. YO! Sushi
- 69. Bella Bambina
- 70. Comfort Hotel Grand Central
- 71. Olivia
- 72. Royal Gastro Pub

■ Flytogramterminalen ■ 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

Tlf. 97 34 07 72

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

Hovedbanen spiseri

Tlf. 456 08 040

Kanelsnurren

Tlf. 94 14 77 68

KOK – Kjøkken og kaffe

Tlf. 41 26 09 75

La Baguette

Tlf. 98 28 72 38

O´Learys

Tlf. 47 92 66 96

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 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

FOREX bank

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 Flytogterminalen

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

Studio Johnny

Tlf. 97 32 22 92

Sweets

Tlf. 48 00 75 77

Vinmonopolet

Tlf. 04 56 0

VITA

Tlf. 22 17 46 00



” What you do
in life echo in
eternity

Tina & Bettina

En unik reise til Oslo Spektrum
fra Smestad vest

TEKST: Mette Sattrup

I en verden av latter, snert og en klype rampete humor har Tina & Bettina skapt sitt eget univers som treffer både gammel og ung. Etter ti års pause er den dynamiske duoen tilbake i rampelyset med sin særegne stil og sjarme, både på lerret og på konsertscenen.

En virvelvind av kreativitet - skoledagbokprosjektet

Tina & Bettinas nyeste prosjekt, en fengslende skoledagbok, tar oss tilbake til tiden med delt skoledagbok:

- Da vi vokste opp, var skoledagbøker samlende og spennende. Det var også en mulighet for å kunne bli kjent med gutter man syntes var kjekke, ved å spørre om de ville skrive i vennesidene dine. Så vi håper å kanskje kunne introdusere dagens ungdom for disse fine tingene, forteller Bettina.

Mens Tinas inspirasjon utelukkende var penger, tror Bettina på sjarmen ved å bli forfatter:

- Det var ikke bare penger, Tina. Det er jo gøy at vi har blitt forfattere òg! →



”

FAKTA

- Tina & Bettina
Skoledagbok
- Slik overlever du
skolen! Bonnier
Norsk Forlag, 2023
- Tina & Bettina
konsert i Oslo
Spektrum søndag
19. november
2023 kl. 18:30

- Ehh... vet du hvor loser det er å være forfatter?! Alle er alkoholisererte og bitre!

- Litt sånn som deg, altså?

Å ri bølgene av vennskap og berømmelse

Skoledagbøkene presenterer en unik blanding av visdom og humor, og tilbyr unge lesere et glimt inn i duoens perspektiv på popularitet og vennskap. Bettina forteller at det er særlig dette med hvordan man blir skolens Queen som de tror mange kan ha godt av å lære litt om.

- Det handler ikke bare om å være penest ..., sier Tina.

- Nei, det handler om selvtilitt og å være en god venn.

- Det var ikke det jeg skulle si, Bettina. Det handler også om å holde sine fiender nærme og slå brutalt ned på opprør hvis det er noen som forsøker å ta tronen!

- Men mest av alt handler det om å være en god og rettferdig venn.

- .. en god og rettferdig diktator, kan vi si, konkluderer Tina.

FAKTA

I komedien Tina & Bettina - The Movie, blir vi kjent med tenåringsjentene Tina og Bettina som er skolens dronninger. Men når en ny jente begynner i klassen mister de grepet, og det oppstår situasjoner hvor vennskap blir satt på prøve. I oppfølgeren, Tina & Bettina 2 - The Comback, møtes Tina og Bettina igjen etter ti år. Begge er ulykkelig gift, og livet er slett ikke på skinner for de to snobbete venninnene fra Smestad vest.

I hovedrollene:

Odd-Magnus Williamson, Tina, og Henrik Thodesen, Bettina

Hva er så oppskriften på å oppnå statusen som skolens dronning?

- Ja, det er særlig dette med å bære seg selv med selvtilitt som er viktig. Gå med rak rygg og hevet hode og hilse på folk. Ikke være redd for å sosialisere. Og det ligger ikke naturlig for alle, så her er et tips å øve i speilet, rett og slett, veileder Bettina.

Deres særegne stil med leken «dissing» stammer fra ønsket om å styrke den neste generasjonen mot å bli tråkket på, forklarer Tina videre:

- Vi ønsker bare å bidra til at det ikke skal vokse opp en generasjon med dørmatter som lar folk trampe over dem.

- Egentlig så oppsto den stilen fordi Tina ikke har utviklet seg så mye siden ungdomsskolen, humrer Bettina.

Tina ler med.

- Ååå, tusen takk, Bettina! Det er kanskje det fineste du har sagt til meg noen gang!

Ett skritt om gangen

Tina & Bettina har også gode råd til dem som måtte slite med selvtilitt og sosialisering:

- En gang var det en gutt i klassen som var veldig redd for å snakke med jenter. Da satte jeg meg ned med han og øvde. Han ble mye bedre, forsikrer Bettina.

Tina har også strakt ut en hjelpende hånd:

- En gang oppfordret jeg en jente som ikke passet så godt inn på Smestad til å bytte skole for at hun kanskje kunne føle seg litt hjemme på en skole som ikke var så ressurssterk.

Skoledagbokens arv

Tina & Bettinas uortodokse personligheter skinner gjennom når de understreker at det ikke er nok å bare være seg selv:

- Jeg håper egentlig at folk strekker seg mere etter å være som oss fremfor å skulle være så «seg selv» hele tiden. Bettina er ikke enig:

- Men det går jo ikke, Tina. Folk kan

jo ikke være noen andre enn den de er?

- Ehh... tror du jeg noen gang er meg selv? Jeg forsøker alltid å være en mere interessant og spennende type enn den jeg var født til å bli. Jeg er jo helt utrolig kjedelig!

- Det høres litt ut som en god oppskrift på personlighetsforstyrrelse!

- Det er det interessant du sier, Bettina, for psykiateren min mener at jeg har en blanding av personlighetsforstyrrelse og dysfunksjonell personlighet, pluss at jeg scorer sinnsykt høyt på noe annet...

Målet med skoledagboken er at det skal bli en bok som de unge i dag kan se tilbake på som voksne og tenke at den gjorde noe for ungdomstiden deres, forteller Bettina, som håper at folk oppfatter henne selv som en som bryr seg, en som engasjerer seg og ikke aksepterer urettferdighet.

- "What you do in life echo in eternity", supplerer Tina.

Selv beskriver hun seg som en «toxic» heks, og er ofte den som dundrer på med dårlige avgjørelser:

- Men hvis jeg ikke hadde gjort det, hadde ingenting skjedd!

- Så forsøker jeg ofte å bremse Tina litt i de mest impulsive ideene. Men samtidig har hun rett, at hvis hun ikke hadde dratt i gang ting, ville ingenting skje. Jeg elsker Tina!

- Hører hva du sier, smiler Tina.

Fra Smestad vest til Spektrum

I november holder Tina & Bettina konsert på Oslo Spektrum. Da vil duoen fremføre ikoniske hits som har satt et uutslettelig preg på fansen.

- Det blir en fantastisk kveld for fansen med alle sangene våre!

Tina stusser:

- Har vi så mange sanger?

- Jaja. Fest på Smestad vest, Smestad-girls, Jentene fra hælvetet, for å nevne noen.

- Men tror nok vi kommer til å fylle på med noen gjesteartister også!

- Kanskje vi kan invitere Synnøve Risnes til å synge Synnøve-unionen fra filmen? →

” Det handler ikke bare om å være penest



Å bære seg selv med selvtillit, er viktig, om du vil følge Tina & Bettinas råd for suksess på ungdomsskolen. Selv har de ingen problemer med det.
Foto: Kristoffer Myhre

” Best friends forever!!



- Synnøve er død ...
- HÆ?!!!
- ... for meg.
- Å ja, Jizes!

Forberedelsene til konserten kommer med sine egne utfordringer, men jentene er godt i gang, forsikrer Tina:

- Bortsett fra at Bettina trækker over hele tiden på danseøving med de klumpete polioføttene sine ...

- Hei!! Du skal ikke snakke! Har du hørt deg selv synge? Glass knuses og hundene presser seg mot bakken når du synger, Tina ...

Det er ikke bare Tina & Bettinas fryktløse ånd og vilje til å bryte konvensjoner som gjenspeiles i deres valg av Oslo Spektrum. For Tina falt valget på den areanaen egentlig mest for å få oppleve den delen av byen:

- Med et sterkt sikkerhetsvaktnett rundt oss.

- Og så sa Telenor Arena nei.

- Fordi Tina insisterte på at de måtte bytte navn til «Telehor Arena» for en kveld.

- Hahaha!! Det hadde vært så fresht hvis de hadde hatt selvironi til å skrive «Telehor» over hele taket, bare én kveld, ler Tina.

På spørsmål om hvilke historier eller erfaringer som ligger bak sangene de vil fremføre på konserten, svarer Bettina at låta «Jentene fra hælvet» ble inspirert av møtet med Vanessa Rudjord, Pia Tjelta, Janne Formoe og Synnøve Skarbø på fest.

- Ja, de trodde de var så deilige, så da begynte vi å kødde med å synge «jentene fra hælvet» bak ryggen dems, minnes Tina.

- Men, hvis noen av dem leser dette, så skal de vite at jeg digger dem!!

Tina & Bettinas sveitsiske drøm

Med konserten «Vi flytter til Sveits» annonserer duoen at de er på flyttefot.



Viktigste budskap med skoledagboken: At Tina og Bettina er dine venner, uansett hva som skjer, hvem du er og hvordan du ser ut!

Foto: Kristoffer Myhre



Tina & Bettina er i disse dager aktuelle med skoledagbok. Inspirasjonen har de hentet fra skoledagbøkene de selv vokste opp med, tilført erfaringer de selv har opplevd de seneste årene. «Livets harde skoledagbok», med andre ord. Her fra signering under lanseringen.

Men hvorfor nettopp til Sveits?

- Når gullet flytter ned ...
- ... følger golddiggerne etter. Det jeg ser mest frem til, det er å få au pair igjen. At staten stjaler den muligheten fra det norske folk er det største ranet siden Nokas, sukker Tina.
- Ja, jeg håper den ordningen er lovlig der nede enda.
- Og at Røkke fortsatt er single, fniser de i kor.

Venner for livet

Tina & Bettina 2, The Comeback, dokumenterer Tina & Bettinas reise fra ungdomsskole til voksenliv og er en progresjon som spiller livets opp- og nedture.

- Jeg opplevde jo dessverre å gå inn i et forhold med en kjæreste etter studiene, hvor jeg ble utsatt for emosjonell vold og droppet å følge drømmen min for heller å være husmor. Det håper jeg unge jenter kan unngå, advarer Tina.
- Bettina fulgte en annen taktikk:
- Jeg giftet meg jo rik med en gammel mann som så døde, så jeg er i dag en rik enke, og det er også en vei å gå, jenter!

Personlige historier og erfaringer gjenspeiler deres åpenhet om de utfordringene de selv møtte under og etter skoleårene. Budskapet treffer dypt, fiender kan forvandles til venner over natten, og ekte vennskap kan tåle selv de mest stormfulle tider:

- Vi to har personlig gått fra vennskap til uvennskap, konstanterer Bettina.
- Fra uvennskap til fiendskap ...
- Fra fiendskap til hat ...
- Og så fra hat til likegyldighet.
- Men så har vi alltid blitt venner

igjen! Og det er jo sånn mange av disse formative, men også vanskelige årene er; En som er fiende en dag kan bli din beste venn dagen etter!

Og slik vil det fortsette:

- Vennskapet vårt kommer nok til å være som en berg- og dalbane som går opp og ned, tror Bettina.
- Og så til slutt krasjer i et brennende inferno!
- Neida, Tina, vi kommer til å være venner for alltid.
- Ja, vi kommer til det. Best friends forever!! 📌



FAKTA

- Tina & Bettina - The movie, 2012
- Regissør: Simen Alsvik
- Manusforfatter: Espen Enger
- Produsent: Tappeluft Pictures v/ Kjetil Omberg og Terje Strømstad i samarbeid med Jørgen Storm Rosenberg
- Tina & Bettina 2 - The Comeback, 2023
- Regissør: Jonas Svarstad
- Manusforfatter: Odd-Magnus Williamson
- Produsent: Kjetil Omberg, Jørgen Storm Rosenberg, Nick Andre Helgesen



Fargerik høst

Når kveldene blir mørkere og luften kjøligere, er det tid for å unne seg litt nye klær og tilbehør. Her får du noen tips til fargeglade høstklær og tilbehør. Alt finner du i butikkene på Oslo S

UTVALG: Nina Stueland **FOTOGRAF:** Torbjørn Tandberg



b.young
Genser
kr 599,95



ICHI
Genser
kr 699,95

Accessorize
Cord bag
kr 319



Accessorize
Hårbøyer
Kr 289



ICHI
Mønstret bluse
kr 499,95



b.young
Skjørt
kr 499,95

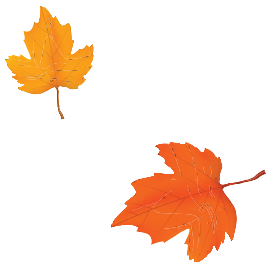
Accessorize
Vesker
kr 609



ICHI
Bluse
kr 999,95



ICHI
Strikkejakke
kr 799



ICHI
Chinos bukse
kr 799



ICHI
Hals
kr 349,95



ICHI
T-shirts
kr 349,95



Accessorize
Solbriller
kr 239



Accessorize
Lommebok
KR 219

ICHI
Strikkemensere i
div farger
kr 449,95



ICHI
Bluse
kr 899



b.young
Skjørt
kr 499,95





ICHI
Bluse
kr 599,95

Accessorize
Hårklyper
kr 109/129



Accessorize
Hårspenner
kr 159



VITA
Krem for aldrende hud
kr 749



ICHI
Votter
kr 349,95



L'Occitane
Ansiktskrem
kr 339



Skaper tette bånd med kundene

Hos Dressmann XL på Oslo S har de mange faste kunder. Butikksjefen tror de kommer tettere på kundene sine i denne butikken enn de gjør mange steder.

Tekst: Kine Myrvold Olsen **Foto:** Torbjørn Tandberg

Oliver Ziller har vært butikksjef hos Dressmann XL på Oslo S i litt over et år, men han har lang erfaring fra retail-bransjen. Han trives veldig godt både med å jobbe innen Varner-konsernet, hos Dressmann XL og på Oslo S.

- Dressmann er et veldig stort selskap med et veldig godt arbeidsmiljø. Det er rett og slett en flott bedrift å jobbe i. I butikken vår har vi mange faste kunder, og jeg opplever det som at vi kommer tettere på kunden her enn andre steder jeg har jobbet, sier Oliver.

Dressmann XL har klær fra 2XL til 9XL. Oliver tror litt av grunnen til at de kommer såpass tett på kundene, er at de som handler i denne butikken ikke finner størrelsen sin i hvilke som helst andre butikker.

Hjelper med å bestille på nett

Butikken som holder til i hovedhallen på Oslo S har mye av det samme utvalget som man finner i andre Dressmann-butikker, bare i større størrelser. De sju ansatte har stålkontroll på hvilke varer og størrelser de har inne i butikk. Dersom det er noe de ikke har inne i butikken, hjelper de ansatte gjerne til med å bestille varen på nett.

- Det er bare én av tingene vi gjør for å yte litt ekstra service til de som handler hos oss. Det er noen varer som



Oliver Ziller er butikksjef hos Dressmann XL på Oslo S.

er «online exclusive» og dermed kun finnes på nett. Det kan også være at varen finnes i en farge eller størrelse vi ikke har inne, men som finnes på nettlageret, sier Oliver.

Når man bestiller på denne måten, kan man velge å få varene levert til butikken eller til nærmeste hentested.

- Hvis man får varene levert til butikken, kan man også prøve klærne her og eventuelt returnere eller bytte dersom man ikke ønsker varen likevel, sier butikksjefen, og legger til: - Vi vet at det er noen som synes det er ukomfortabelt å handle på nett, og for dem er det veldig trygt å vite at de kan komme hit og prøve plagget.

Skreddersyr klærne


Dressmann XL på Oslo S selger mye av t-skjorter, sweatshirts, sokker, undertøy og skjorter. Dresser og jeans selger de også godt av.

- Vi har et veldig stort utvalg av dresser og jeans, så det er en stor mulighet for at de som bruker størrelsene vi selger finner gode og komfortable plagg som passer dem, sier Oliver.

Hvis plagget ikke passer på ermene eller bena, er en av fordelene med å handle hos Dressmann at de tilbyr skreddertjenester.

- Vi måler opp hvor mye plagget skal legges opp, og deretter sender vi plagget til skredderen. Det gjør at vi kan skreddersy klærne til kundene våre, og det er noe mange setter pris på, sier han.

Årets høstmote

Strukturer er viktig når det kommer til herrenes høstmote i år. Dressmann har fokus på to temaer, der den ene har fokus på velkledd skandinavisk mote, med enkle detaljer. Den andre er mer rustikk og fargerik, med rike og varme høstfarger. I den sistnevnte kategorien kommer flanell og deilige ullkvaliteter inn i bildet. Samtidig kommer vi til å se litt ulike typer mønstre - fra blomster, til lekne striper, geometriske former og ulike milde kamuflasjemønstre. 

En historisk togstasjon i *hjertet* av Paris

Gare d'Austerlitz er en togstasjon som er verdt å oppleve. Stasjonen har en rik historie, og ligger i nærheten av flere turistattraksjoner.

Tekst: Kine Myrvold Olsen **Foto:** Shutterstock

Gare d'Austerlitz, også kjent som Austerlitz jernbanestasjon, er en av de største og eldste jernbanestasjonene i Paris. Beliggende i den østlige delen av byen, spiller stasjonen en viktig rolle i det franske jernbanenettverket og har en rik historie som strekker seg tilbake

til det 19. århundre. Stasjonens historie går tilbake til 1840-tallet, da den ble opprinnelig åpnet som «Gare d'Orléans» etter jernbaneselskapet



som eide den. Den ble senere omdøpt til Gare d'Austerlitz for å hedre den berømte slaget ved Austerlitz, som fant sted i 1805 og markerte en viktig seier for Napoleon Bonaparte.

Knutepunkt

Gare d'Austerlitz har gjennomgått flere ombygginger og utvidelser opp gjennom årene for å imøtekomme den økende passasjertrafikken. I dag er det en moderne stasjon som betjener både regionale og internasjonale togavganger. Stasjonen er knutepunkt for ruter som forbinder Paris med

byer som Orléans, Toulouse, Limoges og Bordeaux, samt internasjonale destinasjoner som Madrid og Barcelona i Spania.

Stasjonens arkitektur er bemerkelsesverdig. Den opprinnelige bygningen ble tegnet av den kjente franske arkitekten Pierre-Louis Renaud og hadde et imponerende fasade med klassiske elementer. Senere utvidelser og moderniseringer har gitt stasjonen et mer moderne utseende, men den historiske sjarmen er bevart.

Kultur og historie

Gare d'Austerlitz er ikke bare et viktig transportknutepunkt, men også et knutepunkt for kultur og historie. I nærheten av stasjonen finner man

flere turistattraksjoner, som Jardin des Plantes, en av de eldste botaniske hagene i verden, og den berømte elven Seinen, som deler byen i to og gir fantastiske utsiktspunkter.

Stasjonen er også et knutepunkt for lokal transport, med et omfattende nettverk av metro- og busslinjer som kobler reisende til forskjellige deler av byen.

Gare d'Austerlitz er ikke bare et sted for reise og transport, men også et sted der historie og moderne liv møtes. Med sin historiske betydning, arkitektoniske skjønnhet og strategiske beliggenhet, fortsetter Gare d'Austerlitz å være et viktig landemerke i Paris og en viktig del av byens kulturelle arv. **S**

Gare d'Austerlitz er verdt et besøk om du er i den franske hovedstaden.





L'Occitane
Body scrub
kr 299



Høstens hudprodukter

Etter sommeren er det viktig å reparere huden, fjerne døde hudceller, tilføre fukt og styrke huden. På Oslo S og Ø har vi mange produkter som du kan prøve som et lite hjemmespa når det passer deg

UTVALG: Nina Stueland **FOTOGRAF:** Torbjørn Tandberg



Sjarmerende Nyhavn er nærmest obligatorisk å besøke når man er i København. Foto: Shutterstock



En høst-weekend i København

En helg i København er en fantastisk måte å oppleve den unike blandingen av historie, kultur og moderne design som byen har å by på.

Tekst: Kine Myrvold Olsen **Foto:** Shutterstock og Visit Copenhagen

København er kjent for sin sykkelvennlige atmosfære, vakre arkitektur, pulserende kulturliv og deilige mat- og drikkeopplevelser. Enten du er interessert i historie, kunst, mat eller bare ønsker å nyte den avslappede atmosfæren, vil den danske hovedstaden sikkert imponere deg. Her er noen tips til hva du kan gjøre om du skal nyte en helg i flotte København.

Utforsk Nyhavn

En helg i København bør begynne med en tur til Nyhavn, byens mest ikoniske område. Dette pittoreske havneområdet er kjent for sine fargerike husfasader, gamle seilbåter og livlige atmosfære. Ta en spasertur langs kanalen, nyt en

kopp kaffe eller en noe annet forfriskende å drikke på en av de mange utendørskafeene og ta inn den vakre utsikten.

Besøk Tivoli

Tivoli Gardens er en av verdens eldste fornøylesparker og en attraksjon du absolutt bør besøke når du er i København. Parken, som åpnet i 1843, har en sjarmerende atmosfære med sin blanding av gammeldagse karuseller, hager og restauranter. Du kan prøve spennende og halsbrekkende turer, nyte et show eller bare slappe av.

Utforsk Christiania

Christiania er en alternativ fristad i København som



Ved Amalienborg kan du se det tradisjonsrike vaktskiftet. Foto: Visit Copenhagen



Fristaden Christiania har eksistert siden 1971. Foto: Shutterstock



Sykkel er en perfekt måte å oppdage København på. Foto: Shutterstock



Det er lett å se hvor inngangspartiet til Tivoli er i København. Foto: Shutterstock



De klassiske danske smørrebrødene kommer i mange ulike varianter. Foto: Visit Copenhagen

har eksistert siden 1971. Dette autonome området er kjent for sitt kunstneriske preg, bohématmosfære og unike livsstil. Utforsk de fargerike bygningene, nyt vegetarisk mat på en av de lokale kafeene og opplev den avslappede atmosfæren som skiller seg fra resten av byen.

Besøk slottet

Ta en tur til Amalienborg, residensen til den danske kongefamilien. Slottsanlegget Amalienborg består av en åttekantet slottsplass som omringes av fire praktbygg: Christian VIIIs palass, Christian VIIIIs palass, Frederik VIIIIs palass og Christian IXs palass. Klokken 11.30 hver dag starter marsjen til de danske kongevaktene. Marsjruten går fra Rosenborg Slott 11.30, gjennom Københavns gater, og ender i et vaktskifte foran Amalienborg Slott klokken 12.00. Vaktskifte akkompagneres av slottsmusikk dersom dronningen befinner seg på Amalienborg. Etter vaktskiftet kan du

for eksempel besøke slottsmuseet for å lære mer om den kongelige historien og dansk kultur.


Utforsk det kulturelle hjertet av byen København har et bredt utvalg av museer og kunstgallerier som er vel verdt et besøk. Du kan utforske Nasjonalmuseet for å lære mer om Danmarks historie og kulturarv, besøke Glyptoteket for å beundre kunstverk og antikke skulpturer, eller ta en tur til Den Kongelige Kunstsamling for å se på klassiske og moderne kunstverk.

Nyt dansk mat og drikke

En helg i København er en perfekt

mulighet til å prøve dansk mat og drikke. Besøk et tradisjonelt smørrebrød-sted for et smakfullt smørrebrød toppet med ulike typer pålegg. Du kan også prøve fersk sjømat på en av byens mange fiske- og skaldyrrestauranter eller besøke en lokal kafe for å nyte en varm kopp kaffe og en deilig kake. København er kjent for sine mange restauranter som har «fine dining» med en avslappet stemning. Alt ligger med andre ord godt til rette for at du ikke skal være sulten mens du er i byen.

Sightseeing med sykkel

København er kjent for sin sykkelvennlige infrastruktur, og en flott måte å utforske byen på er å leie en sykkel og dra på sightseeing. Sykle langs de vakre kanalene, utforsk de grønne parkene og oppdag byens skjulte perler. Du kan også ta en sykkeltur til den berømte statuen av Den lille havfrue, som er et ikonisk symbol på København. 



Italienske spesialiteter på Ø

Bella Bambina har vært i Østbanehallen helt siden 2012. De serverer nydelig, italiensk mat.

Tekst: Kine Myrvold Olsen

Hvis du er på jakt etter en god italiensk restaurant i Oslo, er Bella Bambina stedet å gå til. Du finner restauranten til høyre når du kommer inn inngangen fra Jernbanetorget. Hvis du har overnattet på Comfort Hotel Grand Central er det også i disse lokalene du har fått servert frokosten din.

Florentina Muntean er daglig leder på Bella Bambina, og har jobbet der helt siden åpningen i 2012.

– Jeg har jobbet her lenge og sett utviklingen til Bella Bambina. Vi er en flott gjeng som jobber her, som jeg anser som familie, sier Florentina.

Hjemmelaget pasta

Til vanlig er det 38 ansatte som jobber på kjøkkenet og i restauranten. På sommeren er det litt flere på grunn av uteserveringen. De jobber alle hver dag for å forberede

tjenestene enda mer og være en restaurant man ønsker å komme tilbake til.

– Siden starten har vi gjort en del endringer på interiøret i hallen og før sommeren i år fikk vi en ny bar på uteserveringen. Vi har også en del endringer vi holder på å forberede, og ser veldig frem til dette, sier hun.

Før Covid-19 pleide de å endre menyen to-tre ganger i året, men har nå gått over til å kun endre den én gang i året. De prøver å holde alt så enkelt og funksjonelt som mulig.

– Bestselgeren vår er pasta. Jeg kan ikke nevne en spesiell pastarett, for vi har fem av dem på menyen og alle disse selger bra. Alle pastarettene er spesielle på sin egen måte, og tas ikke bort fra menyen. Vi gjør heller noen endringer på de andre rettene gjennom året, for eksempel sommer-blåskjell



Hos Bella Bambina på Ø får du nydelig italiensk mat.
Foto: Torbjørn Tandberg

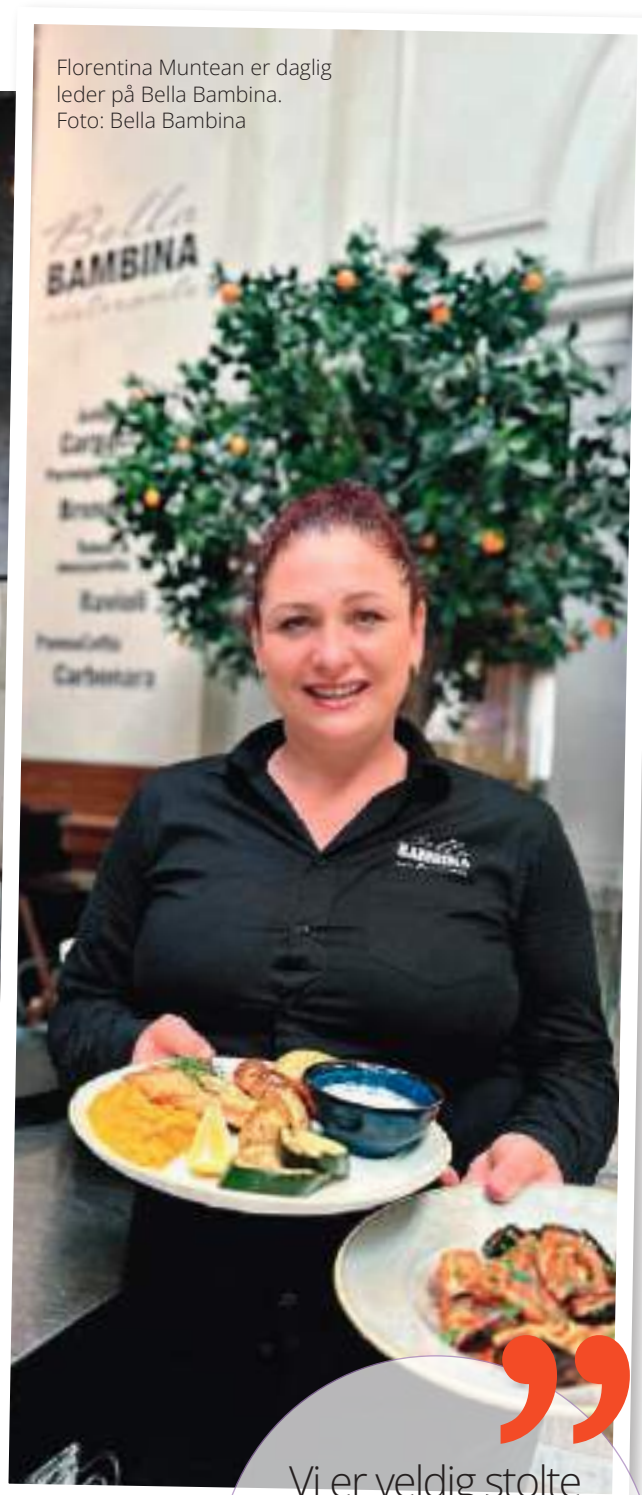
med fløte og hvitvin og vinter-blåskjell med tomat saus og chilli, sier hun, og legger til:

- Vi er veldig stolte av vår hjemmelagde pasta, som vi selvsagt lager helt fersk hver dag.

Hjertet av Oslo

Florentina liker veldig godt å jobbe i Østbanehallen.

- Jeg liker å jobbe her fordi det er sentralt, en del turister og ikke minst på grunn av historien til bygget. Jeg synes dette bygget etter hvert har blitt hjertet av Oslo by, som pumper mer og mer på grunn av det store antallet mennesker som går forbi, sier hun. Bella Bambina er en del av en restaurantgruppe som sammen med Bella Bambina eier seks andre restauranter: Eik Annen Etage, Restaurant Eik, Restaurant Fjord, Teatro, Rodins og Teatro Terrasse. 📍



Florentina Muntean er daglig leder på Bella Bambina.
Foto: Bella Bambina

”
Vi er veldig stolte av vår hjemmelagde pasta, som vi selvsagt lager helt fersk hver dag



Alexx Alexander er Norges mest kjente illusionist. Foto: BT Stokke

Ikke alle ville klart å ligge oppå et sverd slik Alexx Alexander gjør det her.
Foto: Lars Martin Bøe

Rett fra Hollywood til Edderkoppen Scene

Illusjonisten og magikeren Alexx Alexander får guttedrømmen oppfylt igjen og igjen. Denne høsten skal han fylle salen på Edderkoppen Scene, men før det står Hollywood for tur.

TEKST: Kine Myrvold Olsen

De siste 1,5 årene har Alexx Alexander reist verden rundt, blant annet har han vært mye i USA der han har vist frem ulike deler av magishowet sitt. I fjor ble han tildelt prisen «Illusionist of the decade» i Las Vegas, en pris som henger meget høyt i hans bransje å bli tildelt. Etter det begynte ballen virkelig å rulle.

– Jeg ble blant annet invitert av familien Jackson til å komme og opptre i anledning at det var 40 år siden Michael Jacksons album «Thriller» ble gitt ut. Da var jeg der som eneste nordmann og eneste magiker, med store Hollywood-kjendiser som publikum, sier Alexx Alexander, da vi snakker med han på sensommeren.

The Magic Castle i Hollywood

Det aller gjeveste, og det største i hans karriere frem til nå, er at han har blitt invitert til å holde sin helt egen forestilling på The Magic Castle i Hollywood. The Magic Castle er en eksklusiv og privat klubb, der alt handler om magi.

– Jeg skal ha forestilling der i en hel uke, med tre forestillinger hver kveld og fem forestillinger på lørdag og søndag. Jeg skal være hovedattraksjon på den store scenen, der alle legendene i min bransje har stått før meg. Det er veldig, veldig stort for meg å få lov til å ta den stafettspinnen videre, sier han.

Med så mange forestillinger, har han ikke anledning til å



Alexx Alexander gjennomfører små og store triks til et gispende publikum. Foto: Lars Martin Bøe



Magikeren liker å overraske, og kan plutselig dukket opp på scenen på en motorsykkel. Foto: Tor Lindseth

gjøre så mye annet enn å bare jobbe mens han er der. Hver forestilling er på 45 minutter. Men han er vant til å jobbe mye, og ikke minst har han jobbet veldig hardt for å få oppfylt guttedrømmen om å få opptre på The Magic Castle.

- De siste årene har det føltes som om guttedrømmen går i oppfyllelse gang etter gang, og akkurat det å få være på det stedet er en stor drøm som jeg nå får lov til å realisere. Man må være medlem og bli invitert for å få ha forestilling der, så det er ikke sted alle får muligheten til å opptre. Det er en stor ære å få denne muligheten, sier Alexx.

Ny bok

Innimellom all jobbingen med showene sine, har han fått tid til én ting til, nemlig å skrive bok. «Lær magi med Alexx Alexander» kom i august, og Alexx Alexander håper den blir å se mye både i bursdagspresanger og under juletreet fremover.

- Da jeg var fem år fikk jeg min første tryllebok av bestefar, og det var da interessen begynte å vokse frem. Forhåpentligvis kan boken min gjøre det samme for de neste generasjonene, sier han.

I boken er det over 50 forskjellige triks som er håndplukket av Alexx

Alexxander til å være med. Noen triks er enkle, mens andre er av det mer avanserte slaget.

- Det er alt fra triks som er med en mynt, kaffekopp eller smarttelefon og til hvordan man får en person til å dukke opp. Noe av det fine med boken, er at absolutt hvem som helst kan finne triks de klarer å utføre. Uansett handicap. Det er triks man klarer om man ikke har hender, eller om man om man er blind, sier han.

Boka er godt illustrert, og det er Alexx Alexander selv som er på alle bildene. Ved å se på bildene, blir det enkelt å forstå hvordan triksene skal gjennomføres for de som ikke kan lese enda.

- Det står også litt om magiens historie og om mitt liv om min karriere. Forhåpentligvis er det noen som kan la seg inspirere av min historie. Det trenger ikke være nødvendigvis at man blir inspirert til å drive med magi, men jeg hadde alle odds mot meg da jeg var barn fordi jeg aldri helt fant plassen min. Jeg var mye i mitt eget hode og egen fantasi, men da jeg begynte å lære meg ulike triks innen magi fikk jeg en stor mestringsfølelse. Da jeg viste frem triksene til de andre i klassen så snudde alt, for da kunne jeg noe de ikke kunne. Plutselig ble jeg mer populær å være med, forteller han.

Boken kan blant annet kjøpes hos Ark på Oslo S.

Show på Edderkoppen

Hver torsdag til søndag fra 12.-29. oktober, skal magikeren stå på Edderkoppen Scene med et flunkende nytt show. Noe av det skal han fremføre i Hollywood først, men hvis du har sett Alexx Alexander på en norsk scene de siste årene vil du ikke oppleve å se det samme på nytt.

- Det blir dans, spennende lys, musikk og effekter, vi går all in for å si det sånn. Det er ikke bare et show med mange småting, men med flere store ting jeg skal gjøre. Edderkoppen er en relativt liten og intim scene som er perfekt for magi. Vi skal utnytte den maks, sier han.

Det blir også skjermer, slik at det blir enkelt for alle å følge med. Magikeren gleder seg til å stå på scenen i hovedstaden.

- Jeg er fra Tønsberg, men bor i Oslo nå. Når jeg er vant til å reise mye for å jobbe, så blir det både deilig og rart å kunne rusle ned på jobb, sier han.

Showet passer for både små og store. Hvis du ønsker å kjøpe billetter, kan du gjøre det på www.alex.no. Der kan du også bestille boken hans. 📖



KLP Eiendom kjøpe
Dronning Eufemias gate
71 i 2019. Microsoft og
PWC har hovedkontor i
bygget.

Forvalter pensjonskapital gjennom eiendom

KLP Eiendom har både hovedkontor i Bjørvika selv, og eier en rekke eiendommer i Bjørvika og Schweigaards gate.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** KLP Eiendom



Oslo Horisont skal etter planen bli på totalt ca. 80.000 kvm, med hotell og kontorlokaler.



Oslo Horisont skal bygges der Postens brevsenter tidligere holdt til.

KLP Eiendom er en del av et stort finanskonsern, som er kommune- og helse-Norges eget pensjonsselskap. De har som oppgave å forvalte pensjonskapitalen ved å gjøre lønnsomme investeringer i eiendom. Området rundt Oslo S er blant stedene de satser stort på.

- Vi eier blant annet bygget i Dronning Eufemias gate hvor PWC og Microsoft

har kontorer. I Schweigaardsgate eier vi bygget der Skatt Øst holder til, Gjen-sidiges hovedkontor og der hvor VY og Bane NOR har kontorer. Ettersom vi forvalter pensjonskapital så kjøper vi ikke for å selge igjen, men investerer i eiendommer som gir god avkastning over tid, sier Eskild Rolstad, utviklingsdirektør i KLP Eiendom.



Eskild Rolstad er utviklingsdirektør i KLP Eiendom.

Selskapet bygde Byporten og eier fortsatt kjøpesenteret. Vi må heller ikke glemme de store planene for det som tidligere var Postens brevsenter i Schweigaardsgate, som har fått navnet Oslo Horisont.

Langt prosjekt

KLP Eiendom kjøpte Postens brevsenter helt tilbake i 2007. Posten leide av dem i noen år, men deretter har det vært en utviklingsprosess som har vart i mange år.

- Eiendommen ligger ekstremt sentralt til på knutepunktet Oslo S, og grenser mot mye teknisk og sosial infrastruktur. Det er mange som har synspunkter om hvordan området skal bli. Det har vært store diskusjoner om veisystemet og om hvor bussterminalen skal være. Og ikke minst om hvordan man ønsker at folk skal komme seg til og fra Oslo S i fremtiden. I den planen som nå foreligger har vi tegnet inn Nordens største sykkelhotell med 3500 sykkel-parkeringsplasser, sier Eskild.

Prosjektet har måttet gjennomgå mange endringer i løpet av årene, men ikke alle endringer trenger å være negative. Det gjør også at man får tenkt grundig gjennom mye og valgt løsninger som passer for fremtiden.



Byporten ble bygget av KLP Eiendom, og de eier fortsatt bygget.



Schweigaardsgate 21 huser Gjensidige sitt hovedkontor, mens VY Gruppen holder til i Schweigaardsgate 23. Begge eies av KLP Eiendom.

- De siste to årene har vi jobbet med løsninger som tilsier at Oslo Horisont er et gjenbruksprosjekt. Vi skal gi nytt liv til 50.000 kvadratmeter gammel betong, noe som er ekstremt miljøvennlig. På den måten sparer man miljøet for mange tusen lastebillasser som skal frakte materialer ut og inn til byggeplassen, sier han.

Hotell og kontorer

Det skal også bygges to nye tårn i tillegg til den eksisterende betongkonstruksjonen. Når det står ferdig skal bygget huse et hotell med 400 rom og kontorlokaler på ca. 50.000 kvadratmeter. Totalt blir det ca. 80.000 kvadratmeter.

- Den endelige reguleringsplanen skal leveres i løpet av året. Da regner vi med at reguleringen kan foreligge i løpet av 2024, med byggestart i 2025 og ferdigstillelse i 2028-29, sier Eskild, og legger til:

- Det er viktig at man får kommet i gang med det som skal skje rundt Oslo S. Man kan ikke hele tiden vente på nye ting som kanskje kommer til.

Langsiktig og trygg avkastning
KLP Eiendom har stor tro på tog og annen skinnegående trafikk, og det er grunnen til at de har gått så tungt inn i området rundt Oslo S. Samtidig er det langt fra kun Oslo de utvikler og forvalter eiendommer i.

- Vi ønsker å investere i sentrale bygg i de største byene i Norge. Det viktigste er at de gir den langsiktige og trygge avkastningen. Vi har kjøpt mye de siste 12-13 årene, samtidig som vi har utviklet mye selv. Vi er store på kontorer, hotell, kjøpesentre og undervisningsbygg, sier Eskild.

De har også eiendommer i Trondheim, København og Stockholm. Av alle utviklingsprosjektene han jobber med, trekker han frem Oslo Horisont som det aller mest spennende.

- Samtidig er det verdt å trekke frem Trikkestallen i Trondheim, som er den gamle trikkestallen ved NTNU. Der skal også deler av bygget gjenbrukes, sier han.

Selv om det ikke er boliger de jobber primært med, har de et spennende boligprosjekt på Bislett der rivearbeidene skal starte denne høsten.

- Der skal det bli 150 nye leiligheter. Det ligger sentralt til, og ligger rett i nærheten av trikkeskinnene, sier Eskild. 📍



BK har vært butikksjef hos B.young siden 2015, men jobbet der i mange år før det også. Foto: B.young



B.young har inngang både fra hovedhallen og Passasjen. Foto: Torbjørn Tandberg

Spesialister på folk med dårlig tid

Hos B.young på Oslo S er de godt vant til at kundene deres skal rekke noe. Derfor er de også avhengige av at alle som jobber der er både effektive og hyggelige.

TEKST: Kine Myrvold Olsen

Er du blant de som har sølt noe på deg på toget, eller pakket litt for lite til reisen? Da har du kanskje vært innom B.young på Oslo S. De har nemlig mange kunder som er i akkurat de situasjonene.

- Vi er som en kiosk, en liten og oversiktlig butikk hvor du finner alt du trenger. Kundene kan handle med seg noe de trenger og løpe raskt videre til toget eller andre ting, sier Bich Kieu Nguyen, eller BK som hun kalles, butikksjef hos B.young på Oslo S.

Variert arbeidshverdag

BK har vært butikksjef på B.young Oslo S siden 2015, men har jobbet i butikken siden 2011. Hun liker veldig godt å jobbe på Oslo S.

- Jeg trives godt med så mange personer rundt meg, derfor setter jeg ekstremt stor pris på jobben min.

Det er en variert arbeidshverdag med fantastiske kunder og ansatte. I tillegg er det et godt samarbeid og forhold på tvers av butikkene på Oslo S, sier BK.

I Passasjen på Oslo S finner du også ICHI og Accessorize. De sender gjerne kunder til hverandre dersom det er behov for det.

Selv om det er mange reisende som kommer innom, har de også opparbeidet seg en del faste kunder.

- Det dukker stadig opp kjente fjes blant kundene som er innom, og det er alltid like hyggelig. Vi har en helt fantastisk kundegruppe som gjør det lille ekstra i jobbhverdagen til våre ansatte, sier BK, og legger til:

- Det fine med å jobbe på Oslo S, er at jeg aldri føler meg alene, da det alltid er mye folk her.

Åpent hele uka

Faktisk er det bare seks dager i året da de har helt stengt. Det er med på å gjøre butikken til en perfekt arbeidsplass for studenter.

Selv om B.young har en fast innkjøper, er BK ofte med på innkjøp for å finne de plaggene som hun mener passer til den kundegruppen de har på Oslo S.

- Det er viktig å kjenne butikken og kundegruppen. Vi er opptatt av å følge med på trender, men samtidig har de varene kundene våre ser etter. Selv om vi er en liten butikk, blir mange overrasket over hvor stort utvalg vi har. Vi får ofte høre fra kunder at de alltid finner det de ser etter her, sier BK.

Når det gjelder moten denne høsten, vil du finne en del basisvarer i beige- og bruntoner. I tillegg fortsetter det med en del sterke farger. **S**

– Oslo S er eliteidrett i knutepunktutvikling

Knutepunktutvikling har blitt et hett tema innen eiendomsutvikling. Området rundt Oslo S kan sies å være der hvor dette er tatt lengst i Norge, og utviklingen her regnes for å være svært vellykket.

TEKST: Kine Myrvold Olsen

FOTO: Bane NOR Eiendom og VisitOSLO

– Tenk på hvordan det så ut her før, med godsareal, havn, konteinere og motorvei. Nå har det blitt en bydel som både de som bor i byen og turistene elsker, sier Jon-Erik Lunøe, administrerende direktør i Bane NOR Eiendom.

Han sikter til området som strekker seg fra Oslo S og ned mot Oslofjorden, der bydelen Bjørvika sakte, men sikkert, har vokst frem de siste årene. Trafikken er flyttet under bakken i Operatunnelen, mens havnevirksomheten er flyttet bort fra dette området.

– Mennesker og liv har tatt byen tilbake. Nå er det massevis av arbeidsplasser og boliger tett på Oslo S. De som jobber i området bruker tog, annen kol-

lektivtransport, sykkel, sparkesykkel eller går. Det er rett og slett eliteidrett i knutepunktutvikling, sier han.

Større mangfold i alder

Flere kaller leiligheter ved stasjoner for «åreknutepunkter», i alle fall rundt i distriktene. Det var for det meste den eldre garden som flyttet fra eneboliger til leiligheter ved stasjonene. Nå skjer det et skifte, og når man jobber med fortetting rundt knutepunkter både i Oslo og andre steder, er det en viktig del å skape boliger som passer for ulike livsfaser.

– Det kan fortsatt være pensjonister og eldre blant de som kjøper og bor i leilighetene, men samtidig så er det også mange unge par både med og uten barn som ønsker å bo veldig sentralt. Med økende velstand er det flere som har hytte og kanskje båt. Da trives de med å bo veldig urbant, samtidig som de kan trekke seg tilbake på hytta når de ønsker det. Det har blitt et større mangfold i mennesker og alder for dem som bor på knutepunktene, sier Jon-Erik.

Med eiendommer historisk tilknyttet jernbanen og som nå frigis til andre formål enn jernbane, har Bane NOR Eiendom jobbet med utvikling og fortetting rundt knutepunkter i mange år. Formålet er å sørge for godt fungerende knutepunkter og gode overganger mellom transportformene, slik at flere reiser med jernbane. I 2001 ble selskapet Oslo S Utvikling AS etablert sammen med Linstow, og senere kom også Entra inn som deleier. Ambisjonen var å skape Norges mest attraktive bolig- og næringsområde i Bjørvika.

– I dag er det landets høyeste leilighetspriser og leiepriser for kontorlokaler i Bjørvika. På alle større og mindre steder ser vi at bolig- og kontorpriser er høyest ved stasjonen. Det sier noe om attraktiviteten til Bjørvika, men også knutepunkt generelt, sier han.

Bra for folkehelsen

Engasjementet til den administrerende direktøren er stort rundt dette temaet. Han ramser opp mange grunner til



hvorfor knutepunktutvikling er noe av det viktigste man driver med som eiendomsutvikler i disse dager.

- Knutepunkt er i mange sammenhenger bærekraft. Tog er den mest miljøvennlige transportformen etter sykkel og gange. Tog bruker halvparten av energien per passasjer-kilometer i forhold til bil, også når bilparken elektrifiseres. Det er mindre eksosutslipp, svevestøv og mikroplastutslipp, sier han.

En ting som mange kanskje ikke tenker på, er at det ligger mange gevinster for folkehelsen i fortetting rundt knutepunkter. Det er så enkelt som at de som bor eller jobber tett på et knutepunkt går og sykler mer, og tar mer tog. Da kjører man mindre bil. Gunnar Ridderstrøm, som er førsteamanuensis ved fakultet for landskap og samfunn ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, har tatt regnestykket: For hver kilometer hver enkelt av oss går eller sykler, sparer staten 25 kr i helseutgifter.

Sparer på mange områder

Når man bygger boliger og næring tett på knutepunkter, er en annen av de store fordelene at man bygger på steder der arealet allerede er brukt i stedet for å bygge ned grønne områder som myr, skog eller landbruk lenger unna sentrum.

- På den måten sparer man klimagassutslipp på flere måter. Hvis man bygger langt utenfor byen, trenger man mer veier fordi folk trenger bilen i større grad. Samtidig sparer man også offentlige tjenester for transport når man bygger urbant, for eksempel avfallstømming og hjemmetjenesten, sier Jon-Erik.

Samtidig har man et lavere boareal per person i en leilighet kontra en større bolig. Det vil si at man bruker mindre energi på å holde det varmt.

Transportøkonomisk institutt har regnet ut at med 12.500 arbeidsplasser i Bjørvika, hvor de aller fleste reiser kollektivt, sparer man store CO₂-utslipp. Dette tilsvarer 50.000 flyreiser Oslo-Bergen. Knutepunktfortetting har med andre ord store effekter på klimaet.

- Jeg pleier å sette det litt på spissen og si at dersom vi skal komme oss til Paris, det vil si nå målene for Parisavtalen, så er fortetting rundt knutepunkter ett av grepene vi må gjøre mer av, sier han.

Sømløse overganger

Fortetting rundt knutepunkter foregår ikke bare i de store byene. Det gjøres for eksempel også på steder som Voss, Vikersund, Halden og Mysen. En vellykket fortetting rundt knutepunkter betinger sømløse overganger mellom jernbane og en annen transportform.

- Vi prøver også å få folk til å somle litt, for da virker reisetiden kortere. I de store byene er det også fint å skape møteplasser og tilbud på stasjonene som



Bydelen Bjørvika har sakte, men sikkert, vokst frem, og har blitt et populært sted for både turister og Oslo-borgere. Foto: Fara Mohri/VisitOSLO



Jon-Erik Lunøe er administrerende direktør i Bane NOR Eiendom.

folk kan dra til også hvis de ikke skal ta tog. Hvis man skal ta toget, så kan man sitte og slappe av på en kafé eller et spisested til toget går. Det er tavler overalt som viser når toget ditt går, og da kan det være så kort tid til neste tog at man like gjerne kan bli sittende litt til, sier Jon-Erik.

Selv om Bane NOR Eiendom står for en stor del av fortetting rundt knutepunkter, er man avhengig av at alle utviklere med tomter i nærheten også trekker i samme retning.

- Heldigvis har det blitt sånn at «alle» vil bygge rundt stasjonsområdet, fordi man skjønner at det er der folk vil bo og jobbe, sier Jon-Erik. 



Det skjer i Oslo

Når høstmørket kommer snikende på, er det fint å kose seg litt ekstra med teater, konserter eller andre arrangementer. Her kommer noen tips til hva du kan finne på i Oslo denne høsten.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Arrangørene

OSLO SPEKTRUM, 14. SEPTEMBER

For første gang på nesten 10 år får vi igjen oppleve Mark, Tom og Travis i Blink-182! Siden deres spede begynnelse for nesten 30 år siden, da gutta begynte å spille i en garasje i San Diego, har Blink-182 solgt over femti millioner album og rocket publikum fra Adelaide til Zürich. Grappa har vært et av de definerende bandene i sin generasjon, og The New York Times har skrevet at «No punk band of the 1990s has been more influential than 'Blink-182.'»

Les mer på www.oslospektrum.no





RICKY GERVAIS, OSLO SPEKTRUM, 23. SEPTEMBER

Ricky har allerede besøkt noen av de største arenaene i Storbritannia med «Armageddon», og til publikums store glede kommer han også til andre steder i Europa på turneen sin, blant annet Oslo og Oslo Spektrum. Gervais sin forrige turné, «SuperNature», var mildt sagt en enorm suksess. I tillegg har den blitt en av de mest sette stand-up spesialene på Netflix, som har gjort at de naturligvis har sikret seg rettighetene til «Armageddon».

Les mer på www.oslopektrum.no



ALEXX ALEXANDER, EDDERKOPPEN SCENE, 12.-29. OKTOBER

Det er duket for en magisk showopplevelse med smak av Las Vegas når Alexx Alexander inntar Edderkoppen Scene. Gå ikke glipp av denne unike muligheten til å oppleve den berømte illusjonisten på nært hold i dette spektakulære showet uten norsk sammenligning. Alexx Alexander har som eneste nordmann noensinne blitt tildelt den prestisjetunge utmerkelsen, «Illusionist of The Decade» i underholdningshovedstaden Las Vegas våren 2022. Dette blir en helaften fylt med dans, humor, spektakulære illusjoner og showmanship i verdensklasse.

Les mer på www.edderkoppen www.scene.no

50 CENT - THE FINAL LAP TOUR, OSLO SPEKTRUM, 4. OKTOBER

Denne kvelden har du en sjelden mulighet til å to raplegender på én kveld når 50 Cent tar med seg Busta Rhymes på scenen i Oslo Spektrum. Få har etterlatt seg et større avtrykk på hiphopsjangeren som legenden 50 Cent. Siden singeldebuten «In Da Club» i 2003, har han fortsatt å fascinere nye generasjoner og er minst like aktuell i dag. I tillegg til å være rapper, er han skuespiller, foretningsmann og forfatter.

Les mer på www.oslopektrum.no



Det skjer i Oslo



MISS SAIGON, FOLKETEATERET, 1. SEPTEMBER-9. NOVEMBER

Miss Saigon er skrevet av skaperne bak Les Misérables, Claude-Michel Schönberg og Alain Boublil, og settes for første gang opp som en storskalaproduksjon i Norge. Miss Saigon er en gripende musikal med en sterk historie og vakker musikk. Musikalen tar oss med til Saigon under Vietnamkrigen på 1970-tallet. Her vitner vi forbudt kjærlighet mellom den amerikanske soldaten Chris og den foreldreløse, vietnamesiske jenta Kim - som blir tvunget til å jobbe på baren og bordellet «Dreamland».

Les mer på www.folketeateret.no

COSI FAN TUTTE, OPERAEN, TIL 10. SEPTEMBER

Alfonso jobber på IKEA. Etter mange år er han lei av å se nyforelska par gå rundt med de gule og blå posene, med livslykken i blikket og den framtidige eksen i hånda. Så han utfordrer to av dem. To unge par har et lykkelig samliv foran seg - tror de. De to mennene i forholdene, Ferrando og Guglielmo, blir utfordret av de eldre og mer kyniske Alfonso og Despina: Vil kjærestene deres, Dorabella og Fiordiligi, klare å stå imot om de blir forført av noen andre? Fra IKEA blir vi med dem ut på en turbulent reise.

Les mer på www.operaen.no





TORNEROSE, OPERAEN, TIL 24. SEPTEMBER

Eventyret om Tornerose har fått ny vri i den tyske koreografen Christian Spucks hender: Karakterene er tegnet opp på nytt, og historien fortelles med et humoristisk blikk på oppvekst, familiekonflikt og kjærlighet. Historien kjenner vi, men i sentrum av denne versjonen står den vanligvis onde feen Carabosse. I dåpen til prinsesse Aurora slynger Carabosse en forbannelse over henne: På 16-årsdagen skal Aurora stikke seg på en spinnetein og dø. Syrinfeen klarer heldigvis å moderere forbannelsen til en 100 år lang søvn, som bare et kyss av kjærlighet kan vekke henne fra.

Les mer på www.operaen.no

EN FOLKEFIENDE, OSLO NYE, TIL 23. SEPTEMBER

Maktkamp, korrupsjon og pressefrihet... Henrik Ibsens skuespill En folkefiende er høyaktuelt mer enn 140 år etter at det ble skrevet. Doktor Stockmann oppdager at vannet i fødebyens kurbad er forurenset og at det gjør folk syke. I kampen for å få sannheten på bordet, innser doktoren at det ikke bare er vannet som er giftig i den lille byen. En folkefiende er en politisk thriller, der demokratiets grunnidé blir satt på prøve. For hva skjer når våre intensjoner om å handle for et felles beste, kolliderer med våre egeninteresser?

Les mer på www.oslonye.no





KOK – Kjøkken & Kaffe

Reinsdyr karbonader med brun
saus og tyttebær

Mat og drikke for Høsten



Olivenunder
Pesto Genovese **kr 159**



På Oslo S og Ø følger menyen sesong, og hva er vel bedre enn litt deilig og varmende husmannskost, snacks og varm drikke nå som høsten er her?

FOTO: Torbjørn Tandberg



Olivenlunden:
Timut pepper med
noter av sitrus og
grapefrukt
kr 109



KOK Kjøkken & Kaffe
Bakt torsk med bacon, rotmos
og poteter



KOK - Kjøkken & Kaffe
Kjøttkaker med poteter, ertestuing
og rørte tyttebær



←
Olivenlunden
Vellagret balsamico 12 år,
kr 399



KOK - Kjøkken & Kaffe
Peanut butter pie



KOK - Kjøkken & Kaffe
Key lime pie

Bella Bambina

Antipasto italiano. Gode italienske oster, skinke/salami, focaccia og aioli



Olivenlunden

Urtesalt til salat & pasta
Kr 119



Bella Bambina
Pale Ale ølser med cheddar, artisjokk, grillet paprika, ovnsbakte poteter og aioli



La Baguette
Kakao med krem og eplekake



←
Olivenlunden
Extra virgin oil
kr 339



→
Olivenlunden
Halvtørkede & økologiske cherry tomater
kr 139



Bella Bambina
Kuler med italiensk is



«Bristepunktet» er et stille oppgjør mot et arkaisk mannsideal og en opphøyethet av mannen i det offentlige rom.



Kunstverket «Bristepunktet» av Mattias Härenstam stilles ut i Paléhaven ved Oslo S.

Nye kunstverk på Oslo S

I sommer ble kunstverk av Johannes Espedal og Mattias Härenstam avduket på Oslo S.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Kunstbyrået Mesén

Siden 2001 har Kulturbyrået Mesén vært kurator og produsent for Kunstreisen, Bane NOR Eiendoms satsning på temporær kunst på utvalgte stasjoner. Siden oppstarten har vist mer enn 100 kunstverk både innendørs og utendørs, blant annet på Oslo S. Kunsten belyser samtidsaktuelle temaer gjennom ulike medier som fotografi, maleri, skulptur, installasjon, video og performance, til glede og refleksjon. Kunstnere tar i bruk stasjonsområdene på nye måter og presenterer kunst laget for offentlige rom, tilpasset stedet.

Denne sommeren kom to nye kunstverk på plass på Oslo S. «Bristepunktet» av Mattias Härenstam og «Attom Nova» av Johannes Espedal. Her kan du bli bedre kjent med disse kunstverkene og kunstnerne.

«Bristepunktet» av Mattias Härenstam Kanskje ligger et hvilende, potent kaos under overflaten i Mattias Härenstams skulpturer? Noe halvveis synlig, samtidig nesten fraværende, noe glatt mot ru og ujevn stein, overflater hvor svakhetene, løgnene og hemmelighetene ikke lenger kan skjules? Vi kjenner patriarken som mannen som leder og beskytter en familie, en kirke eller en stat. Tittelen peker på ære, styrke og makt, og betegner et bestemt maskulint ideal. Men det hviler noe skjult her som truer mot grensene for selvet.

I riss i overflaten og i fasader som sprekker, pulserer en indre kjerne i den harde steinen. Blant menn i bronse og stein, ridende eller opphøyet på sokkel, utgjør skulpturene i Paléhaven et stille oppgjør mot et arkaisk mannsideal og en opphøyethet av mannen i det offentlige rom.

Mattias Härenstam bor og arbeider i Oslo. Han er utdannet ved kunsthøgskolen i Bergen og arbeider med skulptur, grafikk og video. Han har en omfattende utstillingsvirksomhet i inn- og utland, og er innkjøpt av blant annet Nasjonalmuseet, Bergen



Johannes Espedal sitt kunstverk «Attom Nova» på sjøsiden av Oslo S.

Kunstmuseum, Stavanger Kunstmuseum og Nordnorsk Kunstmuseum. Han har også utført en rekke arbeider i offentlig rom, blant annet de store treskulpturene i Naturhistorisk museum i Bergen. 17. juni åpnet han en større permanent skulpturinstallasjon på Langøyene med tittelen «Alt som før var dødt».

«Attom Nova» av Johannes Espedal Johannes Engelsen Espedal lager kunst hvor betrakteren glemmer at det som bevitnes faktisk er «skrot». Med utgangspunkt i en gammel løe og utrangerte vanningsrør har Espedal tatt over arealene både inne og ute på sjøsiden av Oslo S.

Espedals særegne blikk for skjønnhet i det ødelagte kommer til syne i behandlingen av materialer andre har kastet fra seg. Særlig er evnen til å skape nye rom og virkeligheter av gjenbrukt materiale karakteristisk for Espedal.

Flere av komposisjonene hans kan dessuten oppfattes som landskap, kanskje fordi de spiller på, og med, vår orientering i verden mellom to horisontale plan – himmel og jord – og horisonten som en destillering av dette perspektivet. I tillegg til tredimensjonale strukturer både inne og ute har også en stor oransje sirkel kommet opp på glassfasaden. Den vil nok av mange assosieres med solen. I sammenstilling med løa og metallblomstene Espedal har

produsert, vil dette bringe inn et mer rustikt og organisk landskapsperspektiv på stasjonsområdet.

Materialene har han funnet i sitt nærområde på Kapp på Toten. Johannes Espedal bor og arbeider på Kapp i Østre Toten. Han har en mastergrad fra Kunst- og designhøgskolen i Bergen, med utveksling til Burg Giebichenstein Kunsthochschule Halle (Tyskland). Espedal har stilt ut ved blant annet Peder Balke-senteret (Kapp), Kunstnerforbundet (Oslo), Kunsthall Oslo, Kunstbanken Hedmark Kunstsenter (Hamar) og Galleri Brandstrup (Oslo). I 2018 ble han tildelt Høstutstillingsprisen fra Bildende Kunstners Hjelpefond (BKH). 



Johannes Espedal lager kunst av materialer andre ikke lenger vil ha.



For både turister og osloborgere er det perfekt å gå innom Kunsthall Oslo om man er i Bjørvika.

Kunsthall Oslo har også hatt flere utstillinger med

Internasjonal samtidskunst i Bjørvika

Hos Kunsthall Oslo i Bjørvika kan du oppleve samtidskunst fra ulike deler av verden, med hovedvekt på nye produksjoner.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Kunsthall Oslo

I 2010 åpnet Kunsthall Oslo i Bjørvika som en del av kunst-satsningen i bydelen. Frem til i år har de vært eid av HAV Eiendom/Bjørvika Utvikling, men fra og med i år står de på egne ben som et selvstendig prosjekt. De mottar støtte fra Kulturdepartementet og Oslo kommune.

– Kunsthall Oslo er et ikke-kommersielt rom for kunst. Samtidig som vi har hovedvekt på nye produksjoner, er vi opptatt

av å utforske kunstproduksjonens sosiale og historiske kontekst, sier Neslihan Ramzi, daglig leder hos Kunsthall Oslo.

Over 150 utstillere og arrangementer

Neslihan er én av fire som jobber administrativt i galleriet. De har også fire resepsjonister som er ansatt hos dem. I løpet av de 13 årene siden de åpnet, har de hatt over 150 utstillere

og arrangementer. Det innebærer utstillinger, boklanseringer og kunstnersamtaler.

- Noen av arrangementene våre er det typiske som utstillingsåpninger og artist talks. Vi har også verksteder og performance i tilknytning til artister vi jobber med. I forbindelse med sommerutstillingen vi har årlig, arrangerer vi block party. Da stenger vi ned Rostockgata og har konserter, open mics, ulike boder og salg av mat, sier Neslihan.


I en utstillingsperiode har de hatt alt mellom 600 til 7000 besøkende. Den nevnte sommerutstillingen pleier å være spesielt populær.

- Til sommerutstillingen pleier vi å ha en «open call» for unge. Det vil si at alle mellom 15-26 år kan sende inn verk, og som velges ut av en ungdomsjury. Den utstillingen pleier å tiltrekke seg et veldig ungt publikum, sier hun.

Ulike typer kunstverk

Noen av kunstnerne som kan trekkes frem blant de som har hatt utstilling hos Kunsthall Oslo, er Rammelzee, Elisabeth Haarr, Robel Temesgen, Niilas Helander, Ahmed Umar, Ignas Krunglevičius og Constance Tenvik.

- Det har vært ulike typer kunstverk stilt ut opp gjennom årene. Alt fra malerier, til tegninger og videoverk og skulpturer. Vi har også hatt en hel lekeplass i gallerirommet, sier Neslihan.

Bjørvika har blitt en svært populær bydel for både turister og osloborgere. Om du er en av dem som er i nabolaget og har lyst til å gå innom Kunsthall Oslo, finner du dem i Rostockgata 2-4. De har stengt på mandager og andre fridager gjennom året, men holder ellers åpent. På kunsthalloslo.no kan du se hvilke utstillinger og arrangementer som er aktuelle akkurat nå. 



Kunsthall Oslo har ulike typer utstillinger. Noen er også beregnet på de minste.

Høstens dingser

Er du blant de mange som liker å fylle hyller og skuffer med litt nye gadgets og dingser? Her får du noen tips til hva du kan investere i denne høsten.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Produsentene



ROBOROCK DYAD PRO

Dette er en trådløs 2-i-1-støvsuger og mopp som gjør at du kan støvsuge og vaske gulvet samtidig. Den har mange praktiske egenskaper, som et 180° roterende børstehode, 17000 Pa sugeseffekt og 35-minutters brukstid. Dyad Pro kan også rengjøre sine egne børster og kobles til en mobilapp for å gjøre rengjøringsprosessen enda enklere. Støvsugeren er utstyrt med tre moduser for ulike forhold og overflater: Auto-modus som justerer sugeseffekt og vannvolum på egen hånd, max-modus for en intens og dyp rengjøring med høyere trykk og Floor Drying-modus for sølete gulv.

Les mer på no.roborock.com

HUKKA FOTMASSASJE

Disse massasjeballene fra Hukka er den ultimate løsningen for å lindre smerte og sårhet i føttene. Kulene er laget av høykvalitets kleberstein og gir en naturlig og dyp massasje som stimulerer blod-sirkulasjonen og reduserer stress i føttene. Varm opp i ovnen en stund før bruk. Rull foten over ballene og nyt en deilig massasjeøkt. Den fleksible størrelsen på ballene gjør det også veldig enkelt å ta med og bruke dem hvor som helst, når som helst.

Les mer på www.coolstuff.no





SIGN SMART HOME IP-KAMERA

Hold ekstra godt øye med hjemmet, hytta eller kontoret med et praktisk nettverkskamera fra SIGN! SiGNs IP-kamera filmer i HD-kvalitet og er utstyrt med både mikrofon og høyttaler. I den medfølgende SmartHome-appen får du varsler og kan se video når kameraet aktiveres. Du kan også kommunisere med den uventede gjesten. Du kan enkelt koble det sammen med flere smarte SIGN-produkter for å bygge ditt eget alarmsystem og få stålkontroll på det smarte hjemmet ditt.

Les mer på www.coolstuff.no

AVOLT SQUARE 2

Svenske Avolt har designet flotte stikkontakter og skjøteledninger som passer perfekt inn i de aller fleste hjem, kontorer og offentlige steder. Nå har de kommet med en helt ny versjon som heter Square 2. Det er en ikonisk og minimalistisk stikkontakt med tre vanlige strømuttak og to USB-C-porter. Avolt har ikke gått på kompromiss med kvalitet og sikkerhet på sine design. Som med de andre produktene kommer Square 2 i flere forskjellige farger, slik at det skal passe sømløst sammen med de andre Avolt-kontaktene du har hjemme.

Les mer på www.avolt.com

SIEMENS EQ.900

En ny kaffemaskin er aldri helt feil når høstmørket sniker seg på, og med denne kaffemaskinen fra Siemens får du perfekt kaffe hver eneste gang. EQ900 er en helautomatisk espressomaskin, som gjennom et stort fokus på smak og aroma gjør det mulig å nyte en personlig tilpasset kaffe helt ned til de minste smaksnyansene. Med hjelp av ny teknologi og smart design, kan du med noen enkle trykk på knappene utforme kaffens egenskaper hjemme i ditt eget kjøkken. Med dobbel beholder for kaffebønner, kan du alltid ha dine favorittbønner i den ene beholderen, mens du utforsker nye bønner i den andre beholderen.

Les mer på www.siemens-home.bsh-group.com/no



SONY WH-1000XM5

Med to prosessorer som kontrollerer åtte mikrofoner som drastisk reduserer støy, spesielt i det mellom-høye frekvensområdet, er WH-1000XM5 utformet med Sonys mest bemerkelsesverdige støydemping hittil. En «Auto NC Optimizer» optimaliserer automatisk støydempingen etter omgivelsene dine. Enten du prøver å fokusere på jobb på en travel kafé, eller forsøker å slappe av under morgenrushet i kollektivtrafikken, skaper WH-1000XM5 et oppslukende lytemiljø. Hodetelefonene har en nytviklet trinnløs skinn i skinn. Det nye syntetiske skinnmaterialet med myk passform passer godt rundt hodet og tar trykket av ørene og blokkerer ekstern støy, slik at du kan bruke hodetelefonene hele dagen, uten ubehag.

Les mer på www.sony.no



Europas største blomsterbutikk på Oslo S

Mester Grønn på Oslo S er den største blomsterbutikken i Norge og Europa for øyeblikket. Det er snittblomster de selger klart mest av, og de gir gjerne noen tips til høstens buketter.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Mester Grønn

- Det er ganske rått at vi er den største blomsterbutikken i Europa med tanke på den lille plassen vi har, sier Linda Jonasson, butikksjef hos Mester Grønn på Oslo S.

Frem til for kort tid siden var det en blomsterbutikk i Paris som var den største i Europa, så var det Mester Grønn på CC Vest, men i år har Mester Grønn på Oslo S tatt over tronen. 80 prosent av salget hos den lille butikken mellom spor 4 og 5 på Oslo S består av snittblomster.

Speiler fargene ute

Linda har jobbet hos Mester Grønn i 17 år og var i mange år nestleder i butikken på Oslo S, før hun tok over som butikksjef for seks år siden. Hun har dermed veldig god kunnskap om hva kundene på Oslo S vil ha.

- I høysesong har vi ca. 5000-5500 kunder innom i løpet av en uke. Vi får inn ferske blomster hver morgen fra mandag til lørdag, og alt vi får inn blir solgt i løpet av dagen, sier hun.

Snittblomstene som kommer inn speiler gjerne fargene som er ute i naturen hver sesong. Fra august til september er det gjerne gule, oransje og burgunder snittblomster som gjelder. Mørkere og mer dempede farger i kombinasjon med grønt. For eksempel kommer krysantemum, liljer og nelliker i flotte høstfarger. Deretter går det over i vintersesongen.

- Under pandemien var det en god del gartnerier som måtte legge ned, så



Linda Jonasson er butikksjef hos Mester Grønn på Oslo S.
Foto: Torbjørn Tandberg



Sett sammen vakre høstblomster til en flott bukett selv.
Foto: Mester Grønn

Buketter kan lages på mange ulike måter for dekorativ pynt.
Foto: Mester Grønn





Små buketter i høstens farger gjør seg godt som bordpynt. Foto: Mester Grønn



sesongene er litt annerledes nå enn tidligere. Før var sesongene veldig definerte, men de blomstene vi får inn ligger gjerne en halv sesong foran. I år hadde vi solsikker allerede fra mars, og det er tidligere enn før, sier Linda.

Rask handel

Som med de fleste andre butikkene og spisestedene på Oslo S, er folk i farta når de skal handle blomster hos Mester Grønn. De skal rekke et tog, jobben eller noe annet. De ansatte har derfor stort fokus på å være raske.

- Jo fortere vi klarer å pakke blomstene, jo bedre. Hvis buketten bare skal pakkes inn i papir, tar det omtrent 10-15 sekunder, men det går 1-2 minutter hvis det skal være gaveinnpakning. Dersom man skal sette sammen buketter, snitte og pakke inn, tar det litt lengre tid. Som oftest er en slik buketten klar i løpet av sju minutter, noe som er tre ganger raskere enn i andre blomsterbutikker, sier Linda. **S**

Tips

til trendy buketten

Hvis du trenger en ekstra flott buketten som gave til vertskapet på en sosial sammenkomst eller til en kollega i høst, kan du selvsagt få de ansatte hos Mester Grønn på Oslo S til å sette den sammen for deg. Hvis du har lyst til å prøve deg selv, har de noen gode tips til hva du bør tenke på.

- La buketten se litt tilfeldig sammensatt ut.
- Miks ulike blomster fremfor å holde deg til en variant.
- Bruk ton-i-ton eller sterke kontraster.
- Blomstene kan gjerne ha ulik høyde.
- Kombiner med strå, gress, greiner og ulike typer blader.



Over 200 arrangementer på én dag

15. september sparkes Oslo kulturnatt i gang for 18. gang, med over 200 arrangementer som kan oppleves fra tidlig om morgenen til de sene nattetimer.

TEKST: Kine Myrvold Olsen **FOTO:** Oslo kulturnatt

Oslo kulturnatt har blitt en tradisjon som mange både i og utenfor Oslo setter stor pris på. I år går endagsfestivalen av stabelen 15. september.

– Det blir over 200 arrangementer i år også, i mange ulike kategorier. Her kan man oppleve mye innenfor musikk og dans, kunst og litteratur, film og teater, arkitektur og design,



historie og museum og ikke minst å utforske, sier Christin Lundevall, prosjektleder for Oslo kulturnatt hos kulturetaten i Oslo kommune.

Det er stor variasjon i programmet. Du kan bli med på alt fra minicruise på Oslofjorden, til spennende historie- og kunstvandring i byens gater, små og store gallerier med åpne dører - ett har åpent i 13 etasjer, spennende og severdig arkitektur, scener med slam poesi, improteater, forrykende klezmermusikk, «take over» fra ungdommen på biblioteket og Cubansk dansefest.

Kulturnatt-torget

Denne dagen og kvelden forvandles Jernbanetorget til Kulturnatt-torget, noe som vil si at du her både kan få noen kulturopplevelser gjennom dagen og få hjelp av løypeguider dersom du trenger det. VisitOSLO er også verter og kan bidra med tips og råd. Hele fasaden til Ø vil lyses opp av ugla til Oslo kulturnatt.

- Løypeguidene har på seg gule vester, og vil stå både på Kulturnatt-torget

og andre steder sentralt i byen, sier Christin.

Utforsk litt nye ting

Det er vanskelig å trekke ut noen høydepunkter blant så mange arrangementer, men Christin har et godt tips å komme med til alle som synes det er vanskelig å velge ut arrangementer å gå på.

- Jeg foretrekker å tenke kategorier og plukke ut noe man ikke har sett, hørt eller gjort før. Det er mange av de «mindre» aktørene som har mye spennende å utforske, og de store arrangørene åpner jo også dører og etasjer med noe ekstra under Oslo kulturnatt, sier Christin.

På Deichman-bibliotekene, Popsenteret på Schous og hos VisitOSLO ligger det infobrosjyrer om arrangementer. Det blir ikke laget papirkatalog i år, slik som det har vært tidligere, men på oslokulturnatt.no kan du se alle arrangementene og lage din egen kulturnatt-løype.

- Vi på kulturnattkontoret har sortert arrangementene etter bydelene i Oslo, så på nettsiden kan man søke på arrangementer i ulike bydeler. I tillegg til å se hva som skjer i din egen bydel, kan du jo også benytte muligheten til å se noe spennende i en annen bydel, sier Christin.

Håper på fantastiske opplevelser for mange

Det er mange muligheter for å komme seg rundt i byen under Oslo kulturnatt. Ved å for eksempel kjøpe Ruter sitt dagskort, kan du reise over hele byen under hele festivalen.

Christin håper mange tar turen og får noen fantastiske kulturopplevelser i hovedstaden denne dagen.

- Benytt deg av dette unike tilbudet og opplev noe du ikke har opplevd før - og husk at Oslos rike kulturliv er her hele året. Vi i Oslo kulturnatt elsker kulturlivet og alle de dyktige aktørene som beriker oss, og som gjør noe ekstra for deg under Oslo kulturnatt, sier hun. **S**



Ta toget til Bergen

Bergen er en vakker by, kjent for sin rike historie, storslåtte natur og sjarmerende atmosfære.

TEKST: Kine Myrvold Olsen FOTO: Visit Bergen



Akvariet i Bergen har mange morsomme opplevelser for både store og små.
Foto: Thor Håkonsen/Visit Bergen

Enten du er interessert i historie, natur eller kunst, vil Bergen definitivt være et spennende reisemål for deg. Hvis du i tillegg tar toget dit til eller fra Oslo S, får du en unik opplevelse gjennom norsk natur på veien over fjellet. Det finnes mange ting du kan gjøre, så det er ingen grunn til å kjede seg uansett om du er på tur med familien, kjæresten eller venner.

Her er noen av de mest populære turistattraksjonene i Bergen.

Bryggen

Bryggen er et av Bergens mest ikoniske landemerker. Den består av en rekke

gamle trehus som stammer fra den hanseatiske tiden på 1300-tallet og tidligere. Disse fargerike bygningene langs Vågen-elven er oppført på UNESCOs verdensarvliste og huser butikker, restauranter og museer.

Fløibanen

Fløibanen er en taubane som tar deg til toppen av fjellet Fløyen. Fra toppen får du en fantastisk utsikt over byen, fjordene og de omkringliggende fjellene. Det er også flotte turstier og lekeplasser for barn.

Akvariet i Bergen

Dette er et populært reisemål for familier. Akvariet i Bergen har et bredt



Bryggen står på UNESCOs verdensarvliste.
Foto: Endre Knudsen/Visit Bergen

utvalg av marine dyr og fisker fra norske farvann. Du kan også se alt fra pingviner og sel til haier og tropiske fisker. Akvariet har også et fokus på bevaring og undervisning.

Troldhaugen

Troldhaugen var hjemmet til den verdensberømte norske komponisten Edvard Grieg. Huset og hagen er åpne for besøkende, og du kan lære mer om Griegs liv og musikk. Det er også en konsertsal der du kan nyte konserter med Griegs musikk.

Fisketorget

Fisketorget er et pulserende



På toppen av Fløyen blir du belønnet med en fantastisk utsikt. Foto: Casper Steinsland/Visit Bergen



På Fisketorget kan du kjøpe fersk sjømat, frukt, grønnsaker og blomster.
Foto: Casper Steinsland/Visit Bergen

markeds plass ved Bryggen hvor du kan kjøpe fersk sjømat, frukt, grønnsaker og blomster. Det er også mange restauranter som serverer fersk fisk og sjømat rett fra markedet. Dette er et flott sted å oppleve den lokale atmosfæren og smake på Bergens spesialiteter.

Rosenkrantz-tårnet

Dette middelalderstårnet ble bygget på 1500-tallet og er en del av festningen Bergenshus. Det er et museum i tårnet som viser Bergens historie og middelalderens forsvarssystemer. Fra toppen av tårnet får du panoramautsikt over byen.

Kode kunstmuseer

Kode består av fire kunstmuseer i Bergen: Kode 1, Kode 2, Kode 3 og Kode 4. Museene viser et bredt spekter av kunstverk fra nasjonale og internasjonale kunstnere. Du kan se

alt fra gamle mesterverk til moderne kunst.

Fjordene

Den største attraksjonen for besøkende fra andre land som kommer til Bergen er de norske fjordene. Fjordene er oppført på UNESCOs verdensarvliste og er utpekt av National Geographic til verdens beste uberørte reisemål. Fra Bergen har du det beste utgangspunktet for å utforske både Sognefjorden i nord og Hardangerfjorden i sør. Mange av turene til Sognefjorden går innom det sjarmerende tettstedet Flåm.

Dette er bare noen av de mange flotte turistattraksjonene i Bergen. Byen har også vakre parker, kirker, interessante museer og en levende kulturscene. Enten du er interessert i historie, natur eller kunst, vil Bergen definitivt være et spennende reisemål. 📍



KRYSSORD



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

Sudoku

15 spørsmål

1. I hvilken tegneserie møter man på Willie Garvin?
2. Hvilken idrett, som var OL-gren frem til 1936, har omganger som typisk varer i 7.5 minutt og blir kalt chukkaer?
3. Hvilket ølmerke drikker Homer Simpson?
4. Hvilken canadisk by har verdens største «undergrunnsby», med mer enn 2000 butikker og 26 kilometer med gangvei under bakken?
5. Siden 1927 har Time magazine kåret årets person til den som har preget eller forandret verden mest det året. Hvem ble kåret til årets person i 1979?
6. Hva heter Finlands nasjonalsang?
7. Hvem ga ut «A rush of Blood to The Head» i 2002?
8. Hva er geithams?
9. Hva heter skiskytingsmetropolen i Tyskland?
10. Hva heter den trofaste følgesvennen til Sprint?
11. Hvor gammelt kan et oliventre bli?
12. Hva het FN's første generalsekretær?
13. Hvem var sorenskriver i NOKAS-saken, for- og etternavn?
14. Hva er minimum vanntemperatur i et olympisk svømmebasseng?
15. Hvilke fire stater i USA har navn som begynner og slutter på samme bokstav?

1	2	3	4		5	6	XORD .no	7	8	9		10	11
12					13		14					15	
		16		17						18	19		
20	21		22						23				
	24	25					26					27	
28						29					30		
31					32					33			
		34		35		36			37				
38	39				40				41		42		43
44				45						46			
47			48						49				
		50						51				52	53
54	55				56						57		
58			59	60						61		62	
63								64					


VANNRETT

1. Lukt
7. Hundrelapp
12. Jordrotte
13. Reise
15. Suggeste
16. Besvære
18. Vokser
20. Erobre
22. Initiativene
24. Maskindel
26. Kattedyret
28. Påta seg utgiftene for
30. Sted i Viken
31. Lydbånd
32. Sovromstilbehør
34. Slag
36. Buskap
37. Redskap
38. Opplære
42. Krøtter
44. Ikke på vilkår
45. Vtelsen
47. Sette i funksjon
49. Bysse
50. Kontrollert
52. Tevling
54. Falt
56. Kanton
58. Nynorsk jeg
59. Ulempen
61. Søm
63. Når
64. Fenghetter

LODDRETT

1. Trenet
2. Hvilte
3. Banknavn
4. Kan bombe være
5. Pleies
6. Byggegrunn
7. Brasing
8. Sammenslutning
9. Grøfte ut
10. Svelle opp
11. Brillen
14. Steke
17. Ly
19. Sportsuttr.
21. Treet
23. Hisses
25. Yteevne
27. Ekspandert
28. Kulturperiode
29. Gjengir
33. Sjørøverkaptein
35. Hotet
39. Kornband
40. Greier ut
41. Fineste
43. Alven
46. Smokk
48. Utvelgelse
51. Trellet
53. Forsyne
55. Kustus
57. Startsted
60. Tryggle
62. Senior

LØSNINGER PÅ SIDE 59

							XORD .no	SKUMLE	MUSIKAL	STROPP	↓	EN PALME	DOBBELT- EKTE- SKAP	NYNORSK JEG	
							IMENS			KJOLE ESKORTE					
							ELENDIG								
							TVINNE				DERTIL →				STRIDS- MIDLENE
							SERVISE- DEL								
FILM- MERKE	↓	RADIO- BØLGE	FAMILIE	HJORTE- KOLLE	↓	LEDDET	TA NED BUE- SKYTTER					MATT MUNN- TAK			
↳				PARA- SITT STAT I AFRIKA					KRANSER PRODU- SENTER						
FOR- ANDRE								MYNT- ENHET SITTE- PLASS					SOM FØLGER		
		SUFFIKS								BE- TRAKTE MORO- MENN					
GJEN- NOM	↘				STU- DENT- SAMLING NUT										
FETT	↓	PEST					STOFF LYKKE- TREFF				↑	PLANET- MÅNE VÆSKE			
↳		FISKE- AVFALL SPRIKE				HELTE- MODIGE PREP.									
HVILTE	↳							→			↗		EN- BÅRNE		
SVI	DRIKK MAKTET			BROR TIL PER MORALSK				LIKE PAKK- DYR			RØRE SKILD- RING				
↳					VEDER- BUK	SJEFEN BAKVERK									RØYK- STUER
MORSOM							RETNING DEKSEL								
BØKER			AV- GUDER TALL- ORD							STED I NORD OSS HER					
SPISES					VESENT- LIGE										
FOR- NUFTIG								STÅR OPP							

PREMIEKRYSSORD: 1 gavekort á kr 500,- på BELLA BAMBINA. Løsningen sendes på mail til eiendom@banenor.no, eller til BANE NOR EIENDOM, N-0048, Oslo,

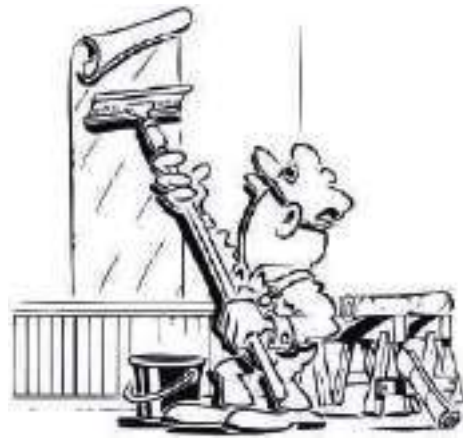
INNLEVERINGSFRIST: Innleveringsfrist 15. oktober 2023 Vinner av kryssord nr 2/23 ble: FJÆRPUSS ER VIKITG. Anne Irene Ølmheim, postboks 15, 6997 Vadheim



● Fargelegge tegningen slik du selv ønsker.

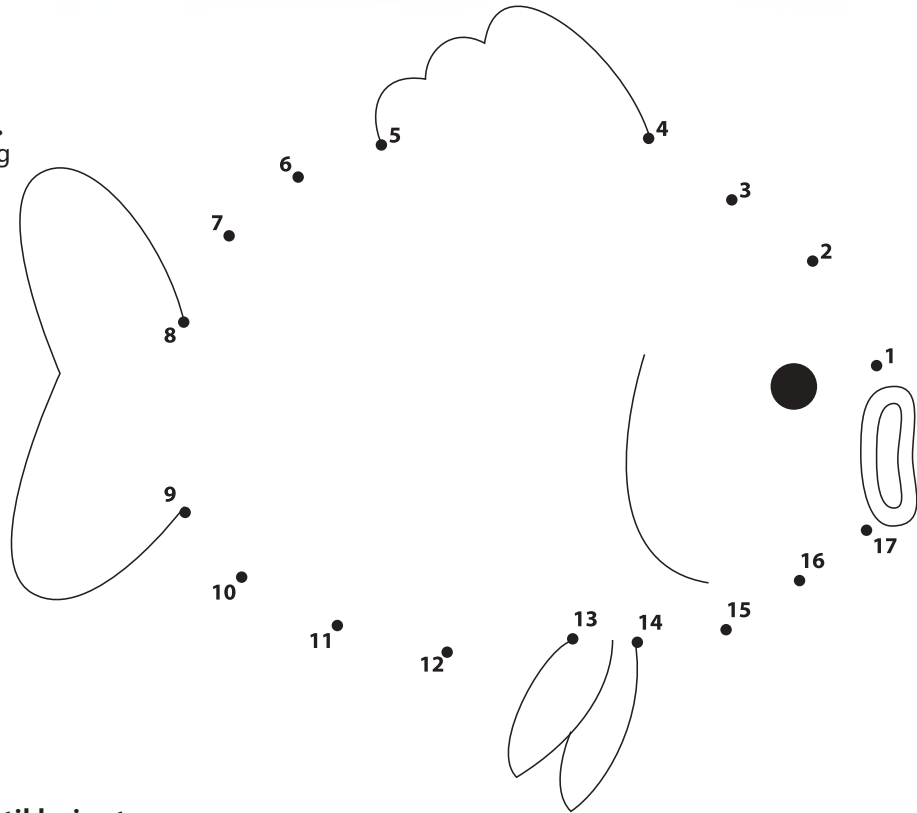


● Finn 5 feil

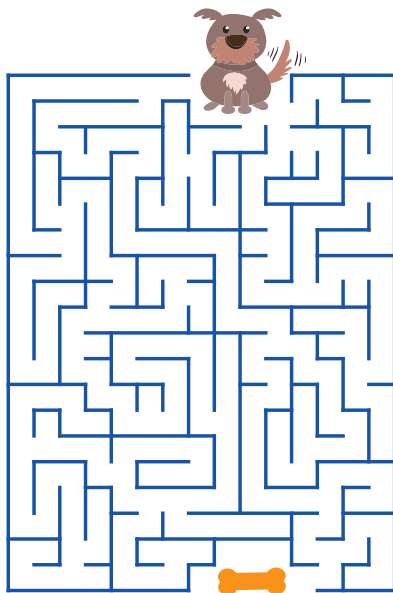




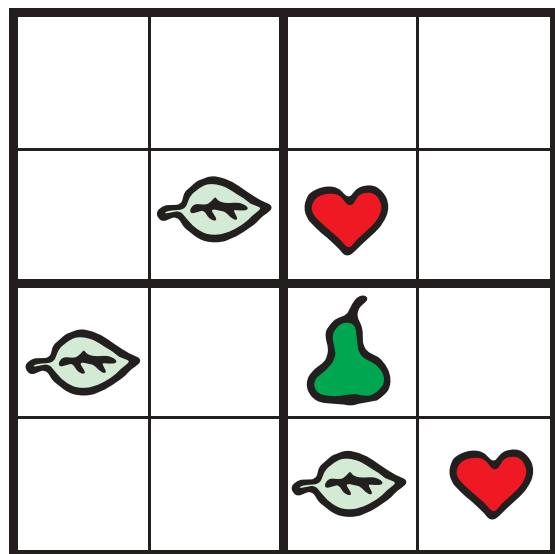
● **Fullfør tegningen.**
Strek opp og fargelegg



● **Finnd hundens vei til beinet**



● **Sudoku.**



SE SVARENE PÅ SIDE 58.



BOKTIPS TIL HØSTEN



KOKAIN; Pascal Engman

En død mann blir funnet i skjærgården et stykke utenfor Stockholm. Samtidig oversvømmes hovedstaden av billig kokain, og de kriminelle gjengene bruker brutal vold for å befeste sine posisjoner. Det skjer et drap på åpen gate i en av de mest belastede bydelene, men ingen tør å snakke med politiet.

Politietterforsker Vanessa Frank blir satt til å etterforske drapet og trekkes inn i gjengenes rivalisering om makt og posisjon. Samtidig forsøker Vanessa å finne sin rolle som fostermor for tenårings Celine



BLODMÅNE, Jo Nesbø

Harry har reist til Los Angeles for å drikke seg i hjel etter at livet hans er gått i stykker. Langt på vei har han greid det, men ikke helt. Han har hjulpet den eldre filmskuespilleren Lucille unna et narkotikakartell hun skylder én million dollar. Hun har gitt ham husly, selskap og en skreddersydd dress.

I Oslo er to jenter forsvunnet og drept. Én av de mistenkte er en kjent eiendomsbaron. Katrine Bratt vil kontakte landets fremste spesialist på seriemord, men for sjefene i Politiet er et samarbeid med Harry Hole uaktuelt. Den mistenkte eiendomsbaronen vil derimot hyre ham som privatetterforsker. Harry takker nei, men det er før kartellet tar Lucille som gissel. Løser han saken, skal han få en bonus som dekker Lucilles gjeld.

Hjemme i Norge samler Harry et lag bestående av en kokainselgende barndomsvenn, en korrupt politimann og en kreftsyk psykolog. Kartellet har gitt dem ti dager. Klokka tikker, og det er varslet blodmåne over Oslo.



Å VANNE BLOMSTER OM KVELDEN, Valérie Perrin

Corriere della Sera Violette lever et stille liv som gravlundsvokter i en landsby i Bourgogne. Hun vanner blomster og steller alle gravene, og vet nøyaktig hvem som ligger begravet hvor. Bare én uke i året tar hun fri, for å reise til kysten og svømme i havet. Til hverdags er den stillferdige Violette omgitt av gravstøtter, blomster, katter og sørgende, men hun omgås også den lokale sognepresten og gravlundens tre gravere. Flere ganger om dagen stikker folk innom kjøkkenet hennes for å få en kopp kaffe, litt portvin eller noen trøstende ord. Men Violette har også sin egen sorg å bære på. Hvor har det blitt av ektemannen og datteren, og hvorfor er hun så ensom?

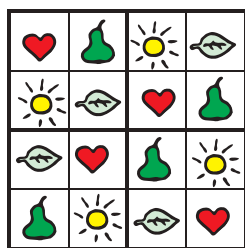
Løsninger til oppgaver på s. 54-57

SVAR - 15 SPØRSMÅL

1. Modesty Blaise
2. Polo
3. Duff
4. Montreal
5. Ayatollah Khomeini
6. Vårt land, vårt land, vårt fosterland
7. Coldplay
8. En veps
9. Ruhpolding
10. Kvikk
11. 1500 år
12. Trygve Lie
13. Helge Bjørnstad
14. 25 °C
15. Ohio, Arizona, Alaska og Alabama

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

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



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



*Vi ønsker
dere alle en
strålende dag*

