

# OSLO S

Utgave 3/2026

Høst 2026

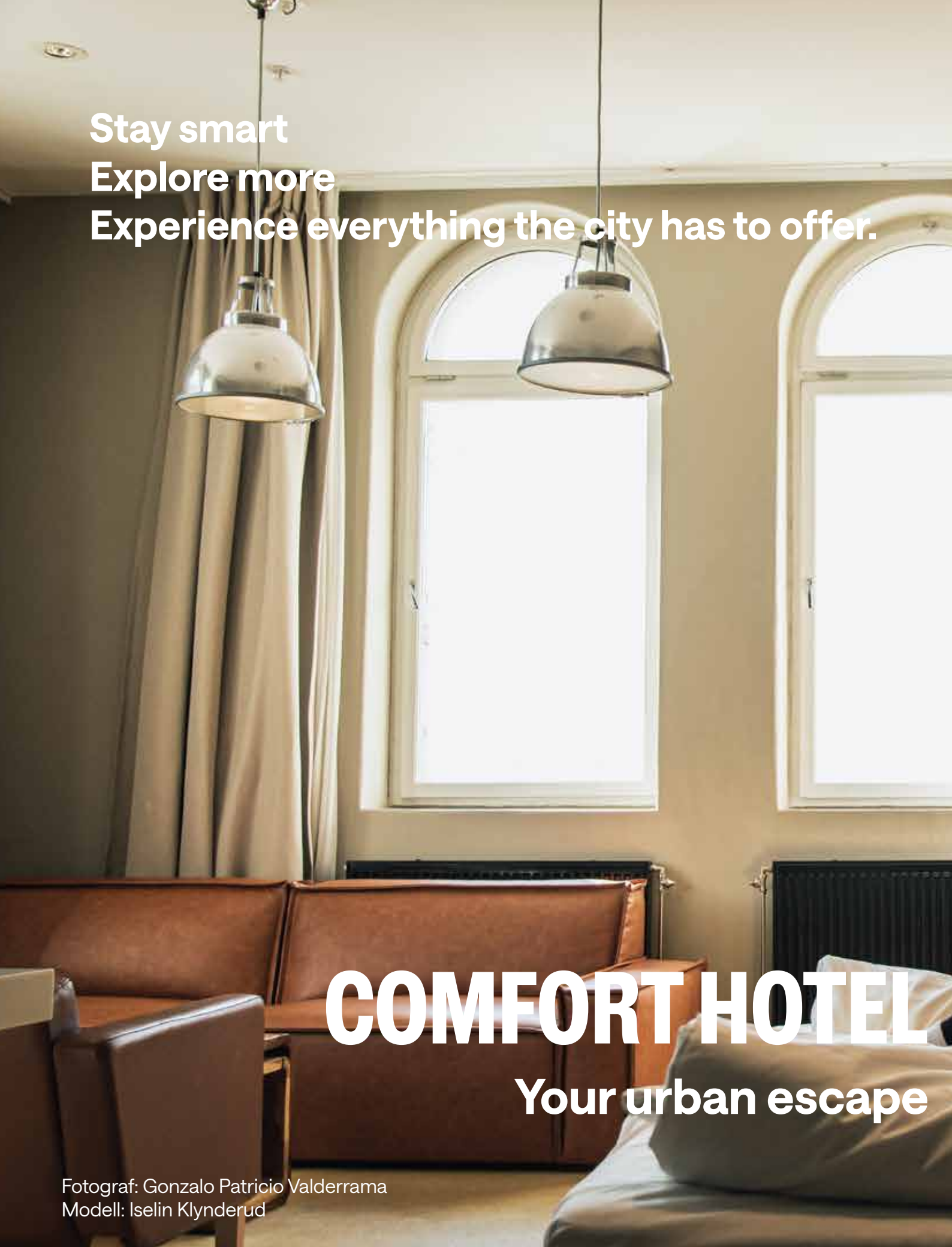
Öde  
Nerdrum



FAMILIEN NERDRUM:

## Myter, refleksjon og traumer

Les også: Döner Bros retter opp kebabens dårlige rykte → 30 Et pusterom for dem som trenger det mest → 22  
Hva skjer i Oslo? Dette må du få med deg denne høsten → 48 Guide for en bedre start på studietiden → 56



**Stay smart  
Explore more  
Experience everything the city has to offer.**

# **COMFORT HOTEL**

**Your urban escape**

Fotograf: Gonzalo Patricio Valderrama  
Modell: Iselin Klynderud



**GRAND CENTRAL**

inside Østbanehallen

# Leder

Det er høst i Oslo. For noen betyr det traust hverdag igjen etter en lang sommer, for andre er det kanskje den fineste tiden på året. Om du hører til den ene eller andre leiren kan du uansett glede deg over en ny utgave av magasinet – stappfullt av spennende artikler med et ekstra blikk på kunst.

**I denne utgaven** har vi latt oss inspirere av både byen og menneskene som setter sitt preg på den. Vi har blant annet møtt kunstneren Öde Nerdrum i forbindelse med den nye sesongen av TV-serien *Familien Nerdrum*. Vi har også reist til Stavern for å besøke Nerdrum-museet og sett nærmere på stedet som har vært en viktig del av historien til Nerdrum-familien.

Men som alltid handler magasinet om mer enn ett tema. Vi har blitt med Gateteam Oslo på utdeling av mat til mennesker som sliter med rusavhengighet, og fått et innblikk i arbeidet som hver uke gjøres for noen av byens mest sårbare innbyggere. Høsten betyr også studiestart for mange, og derfor har vi laget en liten guide for nye studenter som skal finne seg til rette i hovedstaden.

I Oslo S-magasinet ønsker vi å fortelle historier om menneskene, stedene og opplevelsene som gjør Oslo til den byen den er. Enten du er på vei til studier, jobb eller en høstutflukt, håper vi at du tar med deg denne utgaven på reisen. Kanskje finner du noe som inspirerer deg eller gir deg lyst til å utforske byen litt nærmere i månedene som kommer.



God lesning!

**Torstein Heldal**  
Senterleder Oslo S

**Design og produksjon:** Dinamo  
**Redaktør:** Torstein Heldal  
**Forsidefoto:** Pål Laukli  
**Skribenter:** John Rørdam, Emilie Wolden  
**Opplag:** 20 000  
**Ansvarlig utgiver:** Oslo S Shopping

Magasinet er trykket i Norge på miljøvennlig, Svanemerket papir. Vi tar forbehold om trykkfeil og prisendringer.

Ønsker du å annonsere i Oslo S-magasinet eller har spørsmål? **Kontakt:** [oslosmag@dynamo.no](mailto:oslosmag@dynamo.no)

**[Oslo-s.no](http://Oslo-s.no)**

 [@oslos.shopping](https://www.facebook.com/oslos.shopping)

 [@oslo\\_s](https://www.instagram.com/oslo_s)



# Innhold

Høst 2026

10

**Portrett:**  
Öde Nerdrum  
lever ikke gjennom  
storsamfunnet.



Foto – Pål Laukvi

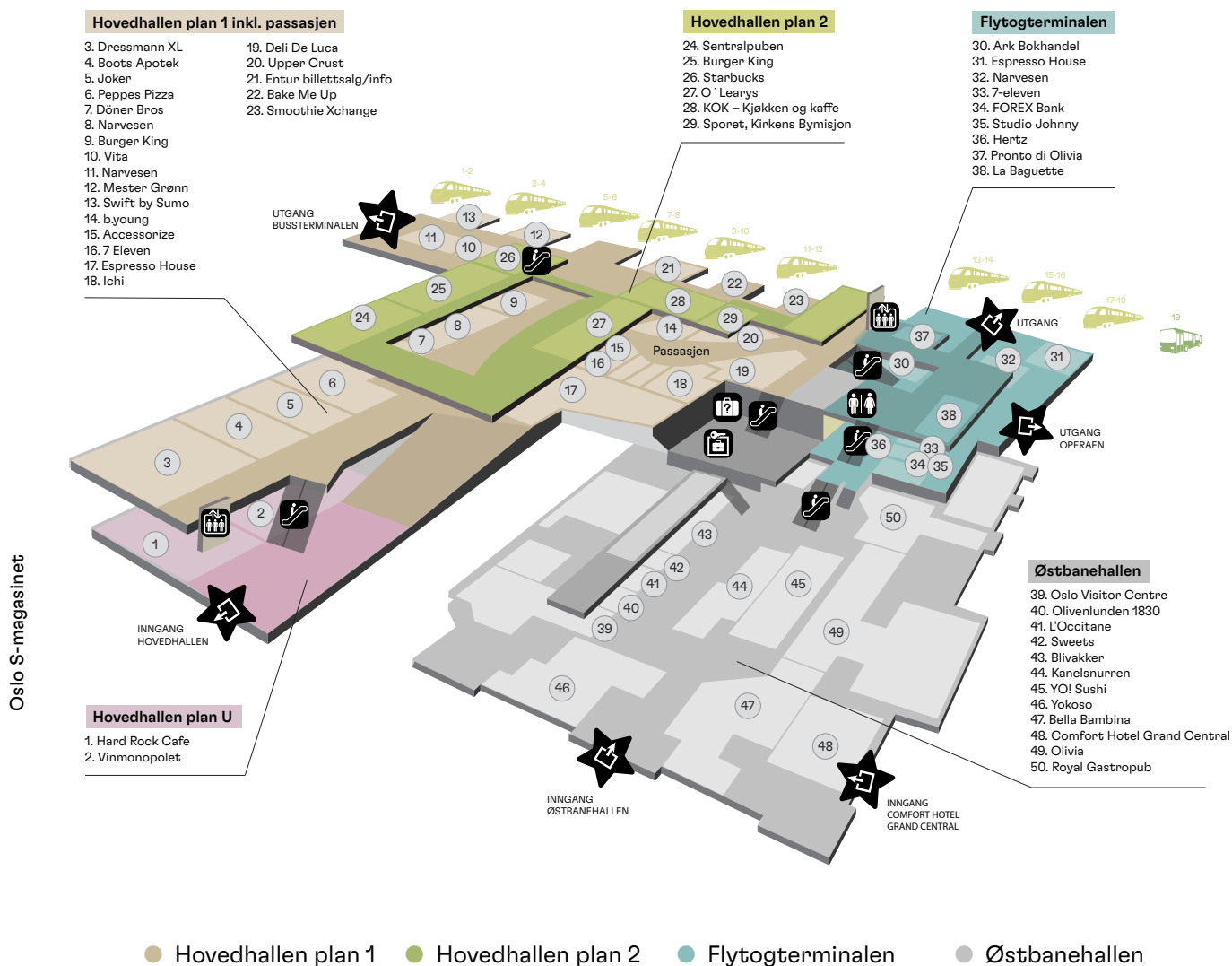
30

**Ikke bare nattmat:**  
Döner Bros vil rette  
opp i kebabens  
ufortjente dårlige  
rykte.



Foto – Jørgen Kroken Lødal/Dinamo

|                             |    |                              |    |
|-----------------------------|----|------------------------------|----|
| Oversiktskart               | 6  | Den første og siste biten    | 30 |
| Fem fine lekeplasser        | 8  | Oslo Spektrum vender tilbake | 36 |
| Portrett: Öde Nerdrum       | 10 | Titteren og lytteren         | 39 |
| Öde Nerdrum sine favoritter | 18 | Kyst, kultur og kontraster   | 40 |
| Matmor er alltid på plass   | 22 | Produkter for høsthåret      | 44 |
| Hotell i særklasse          | 26 | Hva skjer i Oslo             | 48 |
|                             |    | Let it rain!                 | 54 |
|                             |    | Velkommen til byen <3        | 56 |
|                             |    | Boktips fra ARK              | 59 |
|                             |    | Hittegodskontoet             | 60 |
|                             |    | Quiz og sudoku               | 62 |
|                             |    | Kryssord                     | 63 |
|                             |    | Barnas side                  | 65 |



# Slik finner du frem hos oss

Her ser du en oversikt over alle butikker, serveringssteder og servicetilbud på Oslo S og i Østbanehallen.

## Spisesteder



**7-Eleven**  
**Flytogterminalen**  
Tlf. 90 41 33 49

**7-Eleven Hovedhallen**  
Tlf. 22 05 90 92

**Bake Me Up**  
hello@bakemeup.com

**Bella Bambina Ristorante**  
Tlf. 22 17 42 00

**Burger King**  
Tlf. 41 25 18 23

**Deli de Luca**  
Tlf. 22 17 10 50

**Döner Bros**  
yo@donerbros.no

**Espresso House**  
**Flytogterminalen**  
Tlf. 21 06 48 18

**Espresso House**  
**Hovedhallen**  
Tlf. 45 94 05 56

**Hard Rock Cafe**  
Tlf. 47 69 34 51

**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. 48 02 17 89

**Olivia**  
Tlf. 23 11 54 70

**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

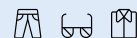
**Swift by Sumo**  
Tlf. 40 00 07 39

**Upper Crust**  
Tlf. 98 26 73 33

**Yo! Sushi**  
Tlf. 21 52 52 90

**Yokoso**  
Tlf. 21 52 32 55

## Shopping



**Accessorize**  
Tlf. 48 95 38 78

**ARK**  
Tlf. 96 62 56 23

**b.young**  
Tlf. 22 17 55 55

**Blivakker**  
Tlf. 38 00 07 52

**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. 47 97 64 48

**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**  
**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



### ❶ Bjørvika lekeplass

#### → Stasjonsallmenningen

Har du tatt med småtassene på bytur eller vært en tur på MUNCH? Da kan det passe perfekt med et pust i bakken på Bjørvika lekeplass. Midt på Stasjonsallmenningen i Bjørvika står det noe som ved første øyekast kan ligne et stort bur, men som er et ypperlig lekestativ med muligheter for klatring, sklier og tunneller. Stativet passer best for barn fra fire år og oppover, mest fordi det er vanskelig for foreldrene å bli med inn i stativet og hjelpe til.

Lekeplassen ligger midt blant kafeer og dersom høstsola fortsatt har litt å gi, er det også en fontene som barna kan løpe igjennom. Et pusterom midt i bykoken.



Det er helg og barna må aktiveres. Hoppe, løpe, leke, skli og tryne. Det de trenger er en skikkelig lekeplass. Oslo er full av små og store steder med alt fra klassiske klatrestativ og husker til grønne pusterom. Her er fem tips til noen av byens beste lekeplassen.

# Fem spennende lekeplasser

## 2 Ny lekepark

→ **Christian Frederiks plass**

Du husker kanskje det lille lekeområdet bak Østbanehallen? Kanskje ikke? Nå får i hvert fall plassen et skikkelig løft og utvikles til en ny destinasjonslekepark med aktiviteter for barn i flere aldersgrupper. Her blir det blant annet tårn og lekehus med utseende inspirert av arkitekturen rundt. Her vil det komme sklier, klatremuligheter og elementer for balanselek.

Oppgraderingen skal gjøre plassen til en grønnere og mer attraktiv møteplass midt i byen. For alle som kommer til Oslo via Oslo S, enten de bor her, er på besøk eller er turister, vil området bli et hyggelig og åpent sted å komme til.

## 3 Kirsebærlunden

→ **Tøyen**

Kirsebærlunden ligger like nedenfor Tøyenparken, i et rolig og skjermet område med god avstand fra trafikk og bystøy. Her finner du sklier for både små og enda litt mindre, hvor den ene sklien er hele 27,5 meter lang, og er dermed Norges lengste utendørs sklie. Det er også et stort fabeldyr der barna kan gå inn og kikke ut av, samt en naturlig balansesti.

På høsten er det også muligheter for å plukke kirsebær fra frukttrærne som står rundt i hagen. Med andre ord: En idyllisk liten lekeparks, med mye å oppdage.

## 4 Byen i skyen

→ **Gamlebyen**

I Gamlebyen, tett på ruinene i Middelalderparken, finner du et litt skjult, men spennende sted for barnefamilier. Det mest iøynefallende elementet er klatreområdet «Byen i skyen», som er en liten landsby av trehus bygget over bakken. Barna kan bevege seg mellom ulike nivåer via tau, stiger og broer.

Lekeplassen er utviklet i samarbeid med lokale aktører og barn fra området, noe som gir den et mer særpreg og kreativt uttrykk enn mange andre lekeplassen. I tillegg til klatreanlegget finnes det sandkasse, sklier og flere andre lekeapparater, samt et skateområde like ved som gjør stedet attraktivt for litt eldre barn og ungdom.

## 5 Frognerborgen

→ **Frognerparken**

Frognerborgen lekeplass som ligger ved inngangen til Vigelandsparken, er et populært stopp for barnefamilier som besøker området. Her er det bygget et stort lekeanlegg formet som en borg, hvor barn kan klatre, utforske og leke i ulike nivåer og rom.

Etter en runde i parken, med tid til å se på noen av de mange skulpturene eller nyte en piknik på de store gresslettene, kan borgen være et perfekt stopp. Her får de minste et etterlenget avbrekk fra ruslingen, og kan leke litt fritt før turen fortsetter eller avsluttes for dagen.

# Tid for

På kafé Havfuglen ved Nerdrum Museum i Stavern, sitter Öde Nerdrum og spiser frokost. Her serveres kaffen i skjøre porselenskopper som bare rommer et par små slurker, og som sender tankene tilbake til en svunnen tid. Den snikende følelsen av å være på besøk i en udefinerbar tidsperiode kler både Öde og omgivelsene.

**Tekst** John Rørdam/Dinamo

**Foto** Pål Laukli

# refleksjon





**E**FTER NRK-SERIEN *Familien Nerdum* har han blitt noe mer enn sønnen til Odd Nerdum. Han er blitt en offentlig figur som vi lar oss fascinere av: museumsgründer, familie-medlem, kunstnersjel, irritasjonsmoment, publikumsfavoritt og en mann som ofte høres ut som om han har tatt en omvei uten-om samtiden.

**MUSEET HAR BLITT** en suksess, i hvert fall hvis man måler suksess i antall besøkende. Den definisjonen er Öde Nerdum ikke helt sikker på. Det er ikke så enkelt. Han definerer suksess annerledes. Kanskje handler det ikke om hvor mange som kommer inn dørene, men at det blir stående. At det skal overleve.

Selv har han på ganske kort tid blitt en person veldig mange i Norge har et forhold til. En del tror de kjenner ham. Andre er bare nysgjerrige. Språket, klærne, blikket, alvorligheten og de overraskende synspunktene. Han virker som en mann fra en annen tid, men har fått et svært moderne gjennomslag. Hvordan opplever han det?

➤ Altså, du, jeg vet ikke. Det er én ting jeg synes er slitsomt, og det er å bli oppsøkt i alle mulige settinger. Ja, det er slitsomt.

Det er kjendisfaktoren som slår inn?

➤ Ja, men på den annen side er jeg jo ganske god til det. Jeg håndterer det å være en offentlig person godt. Jeg kan si ting og stå for det uten vanskeligheter. Jeg er ikke nervøs for å bli fordømt av massen. Eller, jeg må korrigere meg selv litt: det er nok noen nerver forbundet med det, men jeg tar ikke massens dom alvorlig. Da hadde jeg måttet veie mine ord tyngre.

Han smiler svakt.

➤ Men det å gå rundt og lyve eller forestille seg, det slipper jeg.

**MANGE OPPLEVER** ham som både gammeldags og moderne. Selv virker han lite interessert i begge begrepene.

➤ Jeg vet ikke om jeg er moderne eller gammeldags. Betydningene av de begrepene forandrer seg hele tiden. Det er så mange epoker i verdenshistorien. Jeg liker å tro at jeg er et renessansemenneske, men jeg vet ikke om det er moderne eller gammeldags.

Er det kanskje en parallell tid han lever i?

➤ Ja, men alle lever i en parallell tid. Alle som lever, har et indre liv som står i motsetning til samfunnet de lever i. Jeg aner ikke om det er moderne eller gammeldags. De knaggene forteller meg ikke så mye.

Det klassiske, mener han, er ofte misforstått. Det blir for lett forbundet med noe pyntelig, stivt og ufarlig.

➤ Det er basert på noen fordommer om hva som er gammeldags. Anklagen er at folk før i tiden bare var kjedelige, trause mennesker med perfekt grammatikk, men faktum er at det i historien har vært mange bramfrie mennesker som har vært klassiske. Jacques-Louis David var revolusjonær og Caravaggio var sverdmester. Han drap en fyr med sverd og måtte flykte fra Roma.

Han tenker ikke på nåtiden som et fast punkt det er verdt å dvele lenge ved.

➤ I alle fortellinger er det en fremtid og en fortid og egentlig veldig lite nutid. Vi er fordømt til å leve i nuet, men alle våre refleksjoner handler jo om fremtiden eller fortiden. Hvis du er en veldig engstelig person, så tenker du på fremtiden. Hvis du er en veldig deprimeret person, så tenker du kanskje på fortiden. Men å tenke på nuet, det gjør man jo ikke.

➤ Når man snakker om å leve i nuet, så snakker man jo egentlig om å ikke tenke.



## – Jeg tror det er veldig få reflekterte mennesker i den tiden vi lever i nu.

– Öde Nerdrum

**DET ER KANSKJE NOE** av forklaringen på at han har truffet så bredt. I en tid der de fleste tenker fort, mener Öde Nerdrum at refleksjonen er en langsam vare. Selv fremstår han ikke som lett plasserbar. Ikke politisk, ikke sosialt, ikke tidsmessig. Hvorfor tror han at folk er blitt så interessert?

➤ Jeg må jo skille klinten fra hveten. Det er ikke sikkert folk skiller klinten fra hveten. Min fars appell gjennom sine bilder er jo veldig, veldig stor. Mange mennesker har kjent til ham hele livet. Kanskje særlig Odds generasjon. De har fulgt ham gjennom utstillinger og i offentligheten og alt mulig. Men når det gjelder min appell, så er jeg ikke så sikker på om jeg har så veldig mye appell.

Men det har han jo.

➤ Kanskje. Jeg tror den kommer av at jeg er ganske reflektert. Og jeg sier ikke det på en skrytende måte. Jeg sier det på en veldig oppbyggende måte. Hvis du går femti år tilbake i tid, så fantes det mange reflekterte mennesker. Jeg tror det er veldig få reflekterte mennesker i den tiden vi lever i nu.

Refleksjonen i dag er fire sekunder?

➤ Ja, og det kan vi ikke karakterisere som refleksjon. Det polariserte ordskiftet er jo helt ekstremt. Man kan få en anelse om at noen er reflekterte, men så avslører de seg ganske fort. De driver bare på med politikk. Så jeg tror det er veldig få reflekterte mennesker igjen. Akkurat det tror jeg har



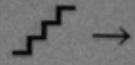
**Et rom for kunst.** Öde Nerdrum har ingen formening om hva folk skal oppleve på museet, det mener han er opp til hver enkelt.



**En frigjort sjel.** Öde tenker aldri på hva samfunnet rundt ham måtte mene.



← Galleri





**Overlevelse.** Det viktigste med museet for Öde er å skape noe som er varig, og at det er noe annet enn de store museumsinstitusjonene som han mener er overadministrert.

en appell. Når folk møter et menneske de ikke kan plassere partipolitisk, så er det kanskje interessant.

**SÅ KOM TV-SERIEN**, og familien Nerdrum gjorde det lukkede Nerdrum-universet tilgjengelig for et stort publikum. Kameraene fulgte familien, museet, konfliktene, ambisjonene og alt det praktiske som oppstår når en kunstnerisk myte skal bli en institusjon. Hvorfor valgte dere å åpne opp for en tv-serie?

➤ Jeg og min familie, det eneste ønsket vi hadde var å få oppmerksomhet rundt museet, som jo er en ideell organisasjon. Vi tjener ikke penger på det. Vi bare taper. Da ønsket vi i hvert fall å passe på at det klarer seg. Det er målet: at det overlever. Det største menneske kan gjøre er å kreere noe vakkert som tåler tidens tann.

Han legger til at NRK naturligvis hadde full redaksjonell frihet.

➤ Men hva NRK har tenkt, det aner jeg ikke.

For seerne oppleves det likevel som om familien slipper både kameraene og publikum ganske langt inn.

➤ Ja, jeg synes godt de kunne dratt det enda lenger. Jeg synes de var litt for forsiktige. De kunne for eksempel oppsøkt soverommet, sier Öde med en forsiktig latter.

Han mener ikke at serien har vist for mye. Snarere tvert imot.

➤ Min eneste anger er at de ikke gikk enda lenger. At de ikke filmet nok. For mange gullkorn er utelatt. Det ville blitt enda mer magisk hvis de hadde tilbrakt mer tid ute hos oss.

I første sesong var museet helt sentralt, og det er det også i den neste. For Öde Nerdrum er det ikke nødvendigvis en udelt glede. Hva er Nerdrum Museum for ham? Familieprosjekt, livsverk, arbeidsplass eller en scene for kunsten?

➤ Nei, det er et traume.

Han ler ikke.

➤ Det har vært et helvete, men nå er jeg mer eller mindre ute av det. Det er noe stort som jeg ville prøve ut. Så det er en krig. Det er annen verdenskrig, liksom.





## Det er ikke det at folk er late, men de er ukonsentrerte og nedsløvet av for mye informasjon og for mange forpliktelser.

– Öde Nerdrum

Kan han utdype?

➤ Det å være sjef på et sånt prosjekt og sette folk i gang med arbeid, logistikk, organisere, ta de vanskelige beslutningene, ikke én gang, men fem tusen ganger, det er voldsomt. Man kan ikke forstå hvordan det er før man har opplevd det. Jeg får lite eller ingen resonans hos andre mennesker vedrørende dette, bortsett fra de i byggebransjen. De vet hvor ekstremt det er. Det er en krig.

Har det vært verdt det?

➤ Ja, det har vært verdt det. Men jeg har jo ikke lykkes. Vi kom ikke i mål i år. Det ble flere og flere feil begått. Ikke fra meg, men av andre. Vi måtte bare gi opp til slutt. Kanskje får vi fullført det til vinteren.

Det er her Öde Nerdrums samtidskritikk blir tydeligst. Han snakker om museet, men egentlig snakker han også om tiden. Om mangel på fokus. Om sløvheter. Om mennesker som ikke lenger klarer å gå helt inn i det de gjør.

➤ Folk er generelt nedsløvet i dag. Med iPhone og ferier. Det er en ukonsentrert tid.

Han sier det kontant, men røper at han kanskje ikke har mistet helt troen på menneskeheten.

➤ Det er ikke det at folk er late, men de er ukonsentrerte og nedsløvet av for mye informasjon og for mange forpliktelser.

Hvordan er han selv til å holde fokus?

➤ Jeg er mye bedre enn de fleste. Men jeg skulle også ønske jeg var enda mer fokusert.

Jager han det perfekte?

➤ Jeg har gjort det, men det har jeg sluttet med.

Fordi det perfekte er uoppnåelig?

➤ Det har jeg alltid visst. Men jakten på det perfekte har en verdi fordi man strekker seg. Spørsmålet er bare om man får noe ut av det jaget. Jeg får ikke så mye ut av det. For min del virker det som det å ha en god hverdag er bedre og viktigere for meg enn perfektjonsjaget. Jeg har nok det presset naturlig, så jeg trenger ikke gjøre det verre enn det allerede er.

**MUSEET ER ALTSÅ BÅDE** prosjekt og belastning. Et forsøk på å bygge noe varig, men også en kilde til irritasjon, utmattelse og konflikt. For konflikter er det mange av i Nerdrum-familien. Har de vært nødvendige i prosessen med museet?

➤ Det har vært mange konflikter, men om de er nødvendige, vet jeg ikke. Det er litt lite katarsis i disse konfliktene i min familie, og det tror jeg er fordi min familie er veldig nordisk. Konflikter bare ebber ut i introvert dissonans. Det burde vært mer klimaks. Men det er fint å være del av en familie med sterke meninger. Det burde være en spore.

Greier de å skille mellom kunstnerisk uenighet og familiekrangling?

➤ Jeg har et tydelig skille mellom de. Men jeg tror hos andre går det litt i hverandre. Min far har et sterkt følelsesliv og skiller ingenting fra hverandre virker det som. Men jeg er en logisk person, nesten sykkelig logisk. Det er en kilde til flere misforståelser med mennesker.

TV-serien gjorde familien synlig på en ny måte, men Öde sier at han selv ikke lærte spesielt mye av å se seg selv utenfra.

➤ Nei, jeg lærte ikke noe. Jeg tror min søster Aftur fikk mer ut av det enn meg. Hun ble mer positivt innstilt til familien gjennom serien og opplevde at hun fikk en slags aner-



**Konflikter.** Det har vært uenighet, og Öde skulle ønske det var mer, men som regel ebber diskusjonene i Nerdrum-familien ut i et emosjonelt vakuum.

kjennelse. Jeg fikk ikke mye ut av det. Jeg tar ikke fjernsyn og offentlighet så alvorlig. Jeg bryr meg lite om hva samfunnet tenker.

Så korrigerer han igjen.

➤ Altså, jeg bryr meg jo om hva samfunnet tenker på noen nivåer. Mitt eget samfunn. De jeg henger rundt, de jeg er opptatt av. Men storsamfunnet er et skrømt – en ideologi.

Han er opptatt av å bli likt av mennesker han selv bryr seg om. Utover det virker han lite redd for å bli dømt.

➤ Jeg er ikke redd for å bli dømt av storsamfunnet. Jeg har ikke den respekten for fremmede mennesker. Det er en ekstrovert galskap å bry seg om det. Jeg kan si hva jeg vil og mener jeg har hjertet sånn nogen lunde på det rette stedet.

Han stopper litt.

➤ Det kan jo hende at det betyr noe uten at jeg vet om det. Hvis folk hadde sett surt på meg på gaten og kastet ting etter meg, ville

det jo vært ubehagelig. Men storsamfunnet er ikke noe motiv for meg. Jeg lever gjennom sysler og mennesker jeg er opptatt av.

Kanskje er det nettopp derfor han har blitt en figur så mange følger med på. Ikke fordi han forsøker å virke folkelig. Ikke fordi han byr på en enkel og medietilpasset versjon av seg selv. Men fordi han, midt i et TV-format som gjør mennesker tilgjengelige, fortsetter å snakke som om tilgjengelighet ikke er det viktigste.

*Familien Nerdrum* har ikke nødvendigvis gjort familien mindre mytisk. Öde Nerdrum mener selv at det motsatte har skjedd.

Mer menneskelige?

Nei.

Mer mytiske.

Ja.

Og kanskje er det akkurat der fascinasjonen ligger. **S**



### 1 ADAMSTUEN

«Når jeg er i byen pleier jeg stort sett å flanere, og Oslo er en ganske fin by å gå rundt i. Jeg har ingen spesielle turer, men området rundt Fagerborg og «Idioten» er fint.»  
Friområdet «Idioten» er en liten gressbakke

som er populær som akebakke om vinteren og et fint sted å nyte solen om sommeren. Det lite flatterende navnet stammer fra den gang «Insitut for aandsvake Gutter» lå i nabolaget.

# Öde Nerdrum sine flanerings-favoritter

Öde mener at Oslo er et bra sted å flanere. Han trekker fram flere områder som egner seg godt. Er du usikker på om du har flanert? Det har du sannsynligvis gjort. Store norske leksikon definerer det slik: «Flanere betyr slentre eller drive sorgløst omkring på gaten.» Det betyr altså å rusle rundt i byen, og Öde liker å flanere. Når han først har ærender eller møter i byen, kombinerer han gjerne det med å flanere mens han kikker på bygninger og mennesker.

Foto – CH - VisitNorway.com



## 2 MAJORSTUEN

«Jeg tar også gjerne en runde i området rundt Majorstuen, men jeg gjør jo også andre ting, som å gå på teater eller konserter. Det må sies at jeg ikke har hatt mange store opplevelser på den fronten de siste årene. På teateret gidder de jo ikke å sette opp kulisser engang, det er bare en masse lys. Det er bare jåleri.»

Foto – Getty Images



Oslo S-magasinet

## 3 ST. HANSHAUGEN

«St. Hanshaugen er også fint. Jeg går jo fordi jeg har et ærend, men jeg går også rundt for å tenke og bearbeide ting. Jeg liker å se på bygninger, og hvis jeg setter meg ned liker jeg å se på mennesker. Da «vampyrerer» jeg dem, og suger til meg energien fra deres liv. Det å se mennesker som treffer hverandre, kanskje for første gang på lenge, det er ganske fint.»



## TV-AKSJONEN:

# Når Oslo blir én stor dugnad

Hvert andre sekund må et menneske flykte på grunn av krig og konflikt.

**18. oktober åpner Norge dørene for TV-aksjonen og NRC Flyktninghjelpen, og i Oslo blir vi et fellesskap som strekker seg langt utenfor egen bygård.**

– Det er noe eget som skjer i Oslo denne dagen. Vi er en by hvor folk ofte lever ganske adskilte liv, men under TV-aksjonen ringer vi på hos hverandre, uansett hvem vi er eller hvor vi kommer fra. Engasjementet binder Oslo sammen, sier Nina E. Larsen, som har ledet TV-aksjonen i flere år.

Hun er vant til å se hovedstaden stille opp og blir like rørt av engasjementet fra byens innbyggere hvert år.

### Sammen for mennesker på flukt

I år går TV-aksjonen til NRC Flyktninghjelpen. Målet er å gi over 400 000 mennesker på flukt et trygt hjem og håp for fremtiden, i Syria, Gaza, Afghanistan, Tsjad, Sudan og DR Kongo. Pengene skal gå til telt og nødboliger, permanente hjem, rent vann og juridisk hjelp.

– Et hjem er mer enn fire vegger og et tak, sier Larsen.  
– Når en familie får et sted å bo, blir det lettere å sende barna på skole og skaffe seg arbeid.

Behovet for hjelp har aldri vært større. Nærmere 120 millioner mennesker er i dag på flukt fra krig og konflikt, en tredobling på 15 år. Fire av ti er barn.

### Bøssebærerne er hjertet i TV-aksjonen

– Bøssebærerne minner folk på at det er TV-aksjon, hva pengene går til og at de kan gi et bidrag på Vipps eller med kontanter. Når vi møtes ansikt til ansikt, åpner folk både døra og hjertet. Ta med deg barna eller en venn og gå årets viktigste søndagstur 18. oktober, oppfordrer Larsen.

Når én bøsse i snitt samler inn hele 2300 kroner, blir hver bøssebærer av stor betydning.

– Vi trenger folk i alle byens områder, fra Grünerløkka til Grorud. Det tar to timer av søndagen din, og du kommer hjem og vet at du har gjort en forskjell for noen som virkelig trenger det, sier Larsen.

### Oslo trenger deg 18. oktober

Du kan melde deg som bøssebærer fra 19. august på [tvaksjonen.no](http://tvaksjonen.no).



– Vi trenger deg som bøssebærer, sier Nina E. Larsen, leder i TV-aksjonen.



**BLI BØSSEBÆRER**  
18. oktober • [tvaksjonen.no](http://tvaksjonen.no)



FLYKTNINGHJELPEN  
NORWEGIAN REFUGEE COUNCIL

**NRK** TV-aksjonen

# GI ET TRYGT STED Å SOVE.

## SLIK KAN DU BIDRA:



- Meld deg som bøssebærer på [tvaksjonen.no](https://tvaksjonen.no) (fra 19. august). Som bøssebærer går du fra dør til dør i to timer og samler inn penger til TV-aksjonen.

- Bidra med penger:  
**Vipps:** 2133 (gi 350 kroner eller valgfritt beløp),  
**SMS:** TVA til 2133 (350 kr),  
**Kontonummer:** 8380 08 09005 eller legg kontanter på bøssa 18. oktober

Gateteam Oslo har etter snart 15 år blitt et kjærkomment og fast innslag i byen. Hver onsdag stiller frivillige opp for å gi et lite bidrag til dem som har utfordringer i hverdagen. En av dem som har vært med lengst, er **Ingjerd Hilsen**. Hun nærmer seg 600 onsdager på utdeling, og tittelen Matmor bærer hun med stolthet.



Ingjerd bruker fritiden sin til å gi hjemløse og rusavhengige i Oslo et lite lyspunkt i hverdagen.

# MATMOR



## er alltid på plass

### Tekst

John Rørdam/  
Dinamo

### Foto

Jørgen Krokan  
Ledal/Dinamo

– **INGJERD ER ALLTID** på plass, sist gang hun ikke stilte var en onsdag i 2022. Hun forsikrer at unnskyldningen hun hadde var god, og det er ingen grunn til å tvile på engasjementet.

– Ja, men husk at vi som er frivillige kan reise hjem når vi er ferdige. Det er ikke alle som har et varmt og trygt hjem.

Gateteam Oslo ble startet av Siw Indsetviken da hun mistet pappaen sin i 2011. Han hadde alltid hatt stor omsorg for mennesker i Oslo som slet, og for å hedre ham pakket Siw ned klærne hans, smurte matpakker og fylte termoser med kaffe og gikk rundt i Oslo for å se om noen trengte det hun hadde med seg. Det viste seg at behovet var stort, og siden har Gateteam Oslo vokst seg til en stor og veldrevet organisasjon som fortsatt ledes av ildsjelen Siw Indsetviken. Gateteam Oslo har blitt et fast innslag i byen, og hver onsdag finner du dem på Europarådets plass.

– Da er det som regel mange av brukerne våre som er på plass og hjelper oss å tømme bilen. De bærer og sjauer sammen med oss, og så stiller de seg pent i kø og venter på at vi skal åpne. De er en del av det på alle måter. De er både hyggelige og hjelpsomme, sier Ingjerd full av lovord om de som flokker seg rundt henne og teamet.

Etter mange år på samme sted, har Ingjerd og de andre frivillige blitt godt kjent med dem som kommer innom.

– Det er mange som har sagt at noe av det beste her er at de ikke bare er et nummer. Veldig ofte i systemet så er de et nummer, ikke sant? Men her er det liksom:

Hei Gunnar, hei Pål. Du blir et menneske. Du blir sett. Jeg tror for mange er det minst like viktig å få prate med noen som ikke har betalt for å høre på dem. Kanskje viktigere enn å få en kopp suppe eller den buksa de trenger.

For tilbudet handler om mer enn mat og klær.

– Når vi får noen som kommer barbeint i Crocs-sandaler i 20 minus. Ikke sant? Å få på seg hjemmestrikkede ullsokker som en av strikkegruppene sender til oss. Det handler om å både gi litt hjelp, og om verdighet. De får en klem hvis de trenger det. Det blir den helheten, da. Du prøver å se hele personen.

Sett utenfra kan utdelingen virke litt kaotisk. Men på plassen er det godt organisert, med klær i egne avdelinger for herre og dame og sko. Matsserveringen er god og variert, og utvalget av hygieneprodukter dekker det nødvendige.

Likevel mener Matmor Ingjerd at det





aller viktigste kanskje er at dette er et lavterskeltilbud. Et sted der du kan dukke opp som du er, og bli møtt med et smil, en prat eller en klem.

– Bare det at vi er her og bryr oss, tror jeg blir satt pris på. Det er viktig at vi har den faste dagen.

Det skal mye til før Gateteam avlyser en onsdag.

– Det var en dag for et par år siden. Da hadde jeg klart å komme meg fra Son og hit. Det gikk ikke tog, ikke trikker, ikke busser. Og det var snø fra herfra til Å. Da måtte det avlyses. Men jeg sto jo på lageret, og jeg var klar for utdeling, men da måtte jeg innse at naturkreftene vant.

Til og med under koronapandemien fant de frivillige måter å gjennomføre utdelingen på.

– Da gikk vi med traller, med matposer og delte ut. Så det skal mye til. Vi står her i to timer og kan gå hjem i en varm leilighet og



Matmor Ingjerd har blitt godt kjent med de fleste som benytter seg av tilbudet, og mener at å by på en prat og en god klem er en viktig del av jobben.



**VIL DU STØTTE  
ARBEIDET TIL  
GATETEAM OSLO?**

Vipps til 100595.

ta en dusj og ta på oss tørre klær. Det er ikke alle som kan det.

For Ingjerd er det frivillige arbeidet blitt en viktig del av livet.

– Du blir glad i både jobben og folka. Og så er det så mange skjebner. Det er så tilfeldig hvem som havner her. Selvfølgelig er det noen som tar feil valg. Mens noen har hatt operasjoner, får medisiner og plutselig en dag får de ikke mer medisiner. Og så er du avhengig av noe annet. Det er så sammen-satt, det bildet der. Og så tenker jeg at i vår rare, gale verden, så kan vi ikke redde alle, men alle kan bidra med noe.

Hun er selv uføretrygget, men bruker mye tid på å samle inn og pakke små poser med godteri til utdeling.

– Disse to timene her betyr mye for meg. Jeg har flere butikker i området der jeg bor som har egen hylle hvor de legger godteri som er gått ut på dato og sånt, for det er

# «Når jeg tar på meg den gule vesten, er det akkurat som om jeg får superkrefter.»

– Matmor Ingjerd i Gateteam Oslo

jo like fint. Jeg lager mellom 7000 og 8000 godteposer hvert år. Så jeg bruker litt over et tonn godteri i året. Poenget er, som hun sier, det lille ekstra. Det er ikke bare det mest nødvendige. Vi prøver å ha litt god bakst til kaffekoppen. Få med seg en brus. Eller den lille godteposen til den som vil ha.

Gateteam får hjelp fra mange kanter. Noen strikker sokker, noen leverer klær, og gode naboer stiller opp med mat. Blant dem er **Royal Gastropub** på Østbanehallen.

– Annenhver uke stiller Royal Gastropub med mat som er laget til oss, og vi er heldige som har flere som stiller opp. Det eneste vi må kjøpe inn er brus, så det tar noen tusenlapper av budsjettet vårt. Så hvis noen som leser dette tenker at de kan levere brus til oss, ville vi blitt kjempeglade.

På en vanlig onsdag er det rundt 200 mennesker innom i løpet av de to timene utdelingen varer. Etter så mange år har Ingjerd mange historier hun kunne fortalt. Én av dem har festet seg spesielt.

– Jeg husker særlig en mann som alltid kom hit med knekk i knærne. Han var ganske sliten. Så en dag kom det en fyr bort til meg og sa: «Hei, Matmor.» Det tok litt tid før jeg kjente ham igjen. Jeg hadde jo aldri sett ham i oppreist tilstand før, bare med knekk i knærne. Nå hadde han blitt rusfri, studert og fått seg jobb. Sånne historier finnes heldigvis. Det er ikke så mange, men jeg får frysninger bare av å fortelle om det.

Det finnes håp, mener Ingjerd. Selv om Gateteam ikke kan løse alt.

En kopp kaffe servert med omtanke blir noe mer enn bare en kopp kaffe.



– Vi har jo ikke bakgrunn for å få dem ut av det. Men vi prøver i hvert fall å være det lille positive pusterommet.

Hun røper at det ikke bare er brukerne som får noe ut av onsdagene.

– Egentlig er jeg introvert, men det er det ingen som tror på. Det er annerledes når det er noe jeg brenner for. Når jeg er her, er det Matmor som prater, ikke Ingjerd. Når jeg tar på meg den gule vesten, er det akkurat som om jeg får superkrefter. Det er en rolle jeg trives med.

Hun ler godt.

– Du vet, jeg var redd for å ta tog, redd for narkomane og syntes Oslo var en skummel by. Det er jeg kurent for nå, kan du trygt si. Så småløper Matmor Ingjerd tilbake for å sørge for at utdelingen går som den skal. **S**





Hotelldirektør Johanna Isager Howe  
trives godt med å drive et moderne  
hotell i en ærverdig bygning.



De store vinduene lar lyset  
flomme inn i lobbyen som også  
er bar som er åpen for alle.



Tenker du at hotelllobbyen  
er forbeholdt hotellgjester?  
Slik er det ikke på Comfort  
Hotel Grand Central, her er  
alle velkomne uansett om du  
vil jobbe, ta en kaffe eller bare  
trenger en liten pause.





Midt i mylderet av turister, pendlere og oslofolk ligger Comfort Hotel Grand Central og byr på en moderne hotellopplevelse inne i historiske Østbanehallen. Her møtes jernbanehistorie, design, frokost og byliv – og hotellet vil være mer enn et sted for overnattingsgjester.

# Hotell i særklasse

## Tekst

John Rørdam/  
Dinamo

## Foto

Lars Petter  
Pettersen

**Hotelldirektør** Johanna Isager Howe er ikke i tvil om hva som er det mest unike med å drive hotell akkurat her.

– Beliggenheten! Det er det første du kommer til når du ankommer Oslo med tog eller flytog. Det finnes flere hoteller i sentrum, men jeg føler likevel at vi er spesielle. Du kan rusle rett hit, og det tar bare to minutter å gå fra Flytoget uten at du trenger å gå utendørs. Vi ligger midt i smørøyet av byen, med kort vei til alt. Munchmuseet, Operaen, Karl Johan og Nasjonalmuseet. Fra oss er det gangavstand til nesten hele byen.

Hotellet ligger i et bygg med en rik historie, og Østbanehallen er et fredet kulturminne. Det merker både gjester og ansatte.

– Fasaden er helt fantastisk, og hallen er i stor grad bevart slik den var. Mange av dem som husker den gamle jernbanestasjonen, kjenner fortsatt igjen detaljene. Jeg setter veldig pris på at det er bevart. Samtidig er

det selvfølgelig en del vedlikehold som må gjennomføres i et gammelt bygg. Her er det mange prosesser man må gjennom for å få ting pusset opp eller utbedret.

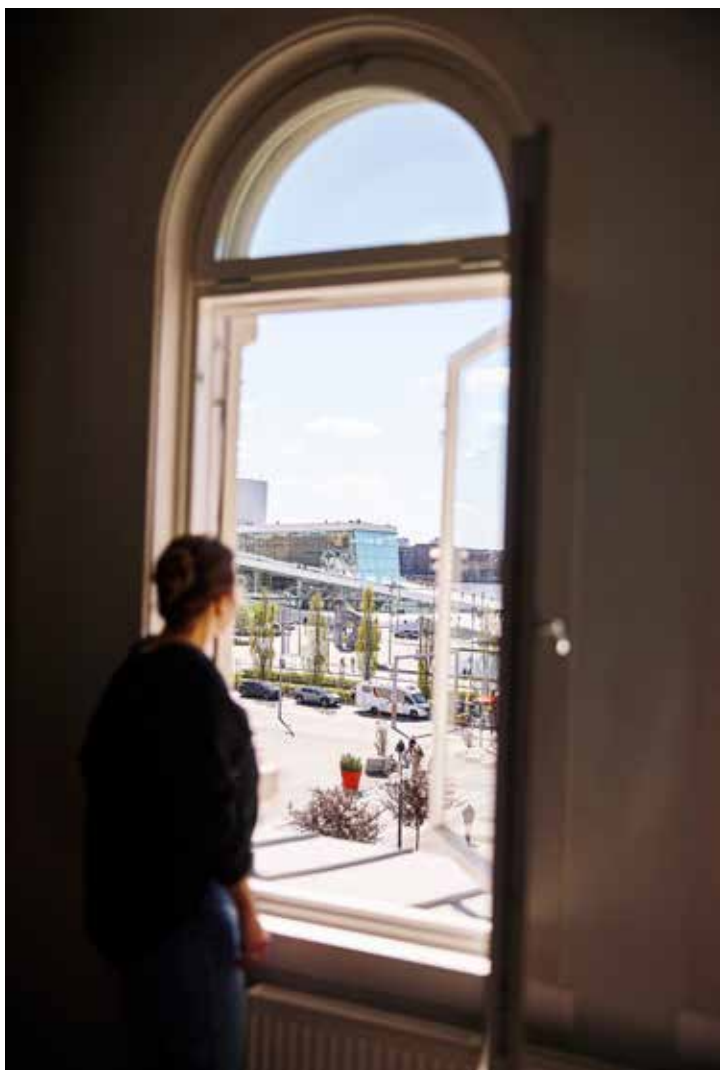
Johanna mener likevel at det å ha et moderne hotell i en gammel bygning tilfører sjarme og sjel som er vanskelig å kopiere.

– Hvis du går inn i et helt nytt hotell, kan det selvfølgelig være flott. Men jeg liker at det er noe mer her. Bare se på vinduene våre – vi er så heldige å ha så store vinduer. Mange av rommene har vinduer som dekker store veggflater. Det er veldig fint, og utsikten fra mange av rommene er helt fantastisk.

Selv om Østbanehallens historie strekker seg tilbake til 1854, er det ikke alderen som først slår deg når du kommer inn. Comfort Hotel Grand Central som åpnet i 2012 er et moderne hotell, men også med noe ekstra.

– Vi liker at det er mye som skjer både rundt oss og hos oss. Vi ønsker at folk skal komme





Den ærverdige fasaden skjuler et moderne hotell med særpreg.

Hun er også glad for at hotellet ikke bare tiltrekker seg én type gjester.

– Hos oss kommer det alle mulige mennesker, alt fra forretningsreisende til skoleklasser fra universiteter i USA. Selvfølgelig har vi også mange turister fra hele verden som ønsker å bo sentralt. Det er alltid morsomt å se businessdresser og metallrockere sammen i lobbyen. Jeg tenker at vi lykkes når alle føler at de har kommet til rett sted. Vi samarbeider med Øyafestivalen, og du kan hente festivalbånd rett utenfor. Det er alltid ganske fullbooket under både Tons of Rock og Øya, og vi ønsker å være en del av alt som skjer i byen. Så det passer oss veldig bra.

Hvis den travle hotelldirektøren hadde vært gjest på sitt eget hotell og hatt en fridag i Oslo, er hun ikke i tvil om hva hun ville gjort.

– For det første vil jeg si at Oslo by har et unikt tilbud av opplevelser, restauranter, festivaler og eventer! Personlig ville jeg startet på en uteservering, for det er selvfølgelig fint vær, og så ville jeg spist på en god restaurant. Jeg er veldig opptatt av mat og drikke, ikke bare i jobbsammenheng. Tilbudet vi har i Oslo er helt fantastisk, og det er så mye bra jeg har lyst til å prøve, avslutter Johanna. 6

inn og oppleve at vi er en del av en levende by. Hos oss er lobbyen også en bar som er åpen for absolutt alle. Det er en fantastisk plass å være. Jeg har hørt mange si at det er noe med selve rommet som gjør at du får lyst til å bli. Her er alle velkomne nesten hele døgnet, enten du vil sitte og jobbe, skravle over en kopp kaffe eller ta en afterwork, sier Johanna entusiastisk, og legger til at det kan være lurt å sjekke om du får naborabatt.

Johanna forteller om det hun kaller «comfort-vibe» – den litt easy going og kule stilen som preger både hotellet og menneskene som jobber der.

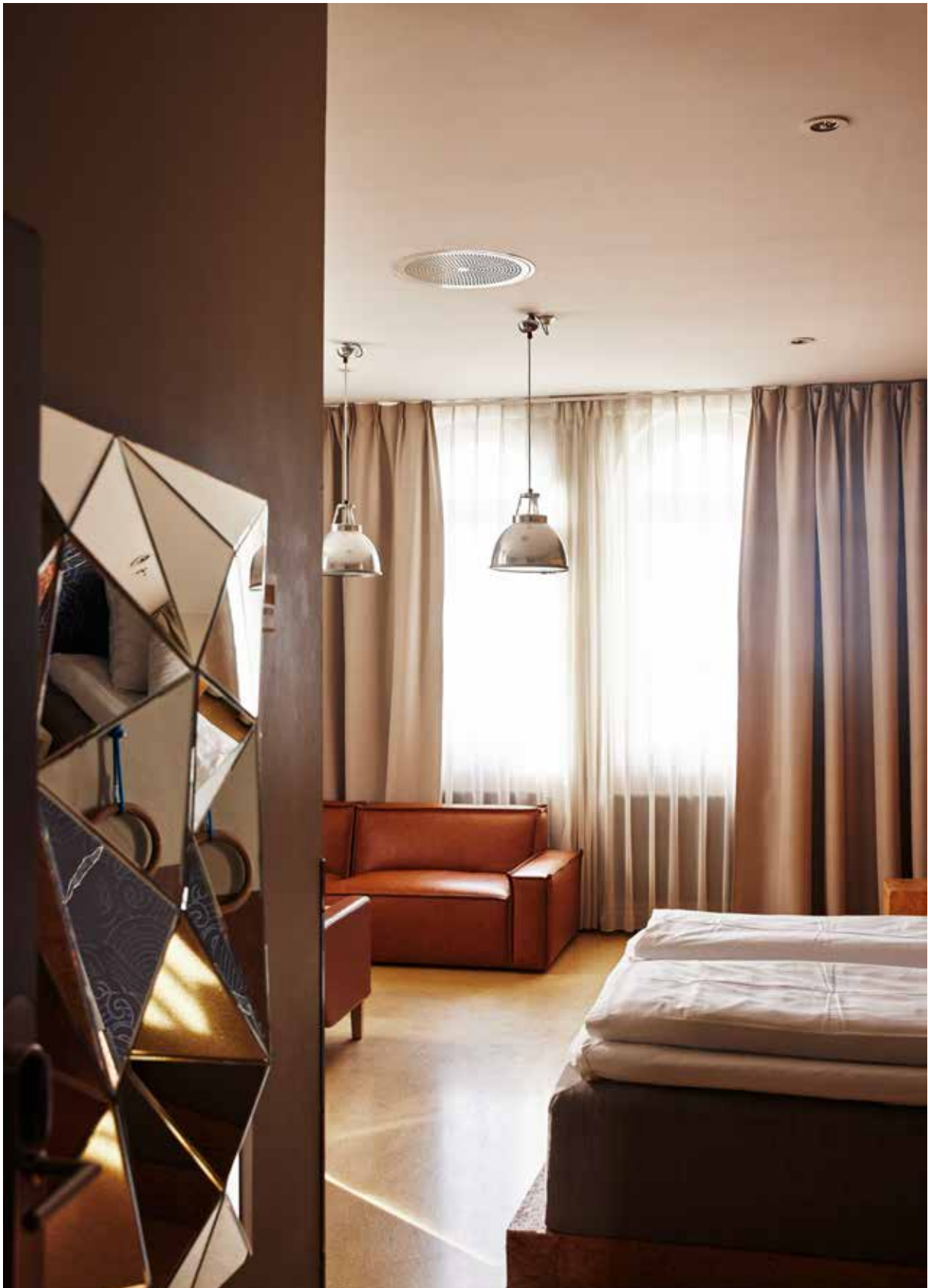
– Jeg håper at gjestene våre legger merke til dem som jobber her. Vi har en fantastisk gjeng som bidrar til at alle føler seg velkomne. De er viktige for å skape den positive atmosfæren som er vårt særpreg, sier Johanna.



Fra rommene kan du kikke ut på Oslo gjennom de flotte vinduene som er typiske for den gamle stasjonsbygningen.

**Her er alle velkomne nesten hele døgnet, enten du vil sitte og jobbe, skravle over en kopp kaffe eller ta en afterwork.**

– Hotelldirektør Johanna Isager Howe



Hos Döner Bros på Oslo S handler kebab om mer enn nattmat på vei hjem. Her vil Nyosha Mosavatchi og teamet hans vise hva en skikkelig Berliner-döner kan være: ferske råvarer, egne sauser, godt brød og en balanse som gjør kebab til et ordentlig måltid.

# DEN FØRSTE BITEN. OG DEN SISTE.

## Tekst

John Rørdam/  
Dinamo

## Foto

Jørgen Krokan  
Ledal/Dinamo



Nyosha Mosavatchi  
garanterer kebab av  
kvalitetsråvarer på  
Döner Bros på Oslo S.

**Nyosha Mosavatchi** er en av gründerne bak Döner Bros. Det hele startet fordi han og noen kompiser fra Malmö savnet skikkelig kebab, slik de var vant til fra Sverige.

Starten skulle vise seg å bli mer utfordrende enn de hadde sett for seg.

– Vi fikk egentlig den verste starten du kan tenke deg. Samme dag som vi hadde 300 gjester på lanseringsfest, var Erna Solberg på nyhetene og sa at nå stenger vi Norge. Så da var det bare å lukke dørene. Det som heldigvis skjedde etterpå, med masse restriksjoner og regler, var at vi ble store på take-away. Selv om det ikke ble den pangstarten vi hadde tenkt, gikk det heldigvis bra. Etter hvert vant vi en hel masse kåringer i Aftenposten og Dagbladet, blant annet beste take-away og beste kebab i Oslo.

**Det var likevel det motsatte** av det Nyosha og gjengen hadde sett for seg. De ville lage et sted hvor det var kult å sette seg ned. Et sted som skilte seg fra følelsen mange forbinder med vanlige fastfood-steder.









– Greia var jo at vi ville lage et sted vi selv ville likt å gå til. Du skulle synes det var et bra sted å henge, spise en god kebab, ta en øl, og ikke bare få noe mat i hånda på veien. Vi er jo barn av nittitallet, så referansene til 90-tallshipopen og R&B-en passet perfekt for oss. Stilen skulle være litt røff og upolert, og nå er jo alt dette blitt trendy igjen. Vi var tidlig ute, men for oss kunne det uansett ikke bli feil, sier Nyosha og smiler.

Den viktigste grunnen til suksessen står og faller likevel på maten.

– Hjemme i Malmö spiste vi kebab til lunsj, middag og kvelds. Vi var vant til noe helt annet enn det vi fant her, en annen kvalitet og en annen balanse. I Norge opplevde vi ofte at det ble for mye av alt: for mye saus, for mye mais, for mye fyll. Vi savnet kebab med skikkelig kvalitet, så vi ville presentere kebab slik vi mener den faktisk skal være. Alt dreier seg om gode råvarer og å sette dem sammen til et balansert måltid.

**– SAUSENE. DET ER HELT KLART NOE VI ALDRI KOMMER TIL Å TA SNARVEIER PÅ. VI LAGER ALLE SAUSENE SELV.**



Sprø grønnsaker, saftig kjøtt og hjemmelagde sauser er suksessfaktorene hos Döner Bros.

Nyosha mener kebab har fått et ufortjent dårlig rykte, og garanterer at du ikke får tvilsomme råvarer hos Döner Bros.

– Nei, her er det bare gode råvarer og daglige leveranser. Alt må være ferskt og friskt, og så produserer vi alt fra bunnen. Vi får rent storfe kjøtt som plasseres på store spyd i vår shawmagrill, og grønnsakene er alltid friske.

Nyosha tar en kort tenkepause, og røper at de har en liten hemmelighet likevel.

– Sausene. Det er helt klart noe vi aldri kommer til å ta snarveier på. Vi lager alle sausene selv. Det eneste vi kjøper, er rømme

*– JEG ER VELDIG STOLT AV TEAMET MITT.  
I VÅR BRANSJE ER DET TØFT, MEN DE  
LEVERER PÅ TOPPNIVÅ HVER ENESTE DAG.*

og majones. Alle sausene våre er tilpasset de forskjellige variantene, og det tror jeg er vår signatur. Vi kommer aldri til å kjøpe ferdige sauser. Vi har våre egne oppskrifter på de perfekte sausene. Det er hemmeligheten.

Så hva kjennetegner egentlig en Berliner-döner?

– Kebab finner du i alle land, og Berliner-döner er, som navnet sier, den tyske varianten. Den vi lager har sprøtt pidebrød, den riktige grønnsaksmiksen, det beste kjøttet og sausene som signatur. Vi serverer også en libanesisk döner med mer smak fra Midtøsten, mer hvitløk og enda mer grønnsaker. I tillegg har vi varianter med falafel eller kylling, og vi serverer halal-kjøtt, noe mange setter pris på her på Oslo S.

Döner Bros på Oslo S skiller seg ut fra restauranten i Osterhaus' gate.

– På Oslo S måtte vi gjøre ting litt annerledes. Her er det fastfood i ekspressfart, men vi ville servere den samme kvaliteten. Den store forskjellen er at vi griller kjøttet og skjærer det rett fra spydet før vi fryser det ned på mindre enn et sekund. Da beholder vi smaken og unngår at kjøttet blir tørt. Så blir det levert hit, hvor vi steker det opp i små porsjoner og beholder kvaliteten. Fordelen med gode råvarer er også at de holder seg bedre og tåler behandlingen.

Nyosha er daglig leder, og tar gjerne på seg kokkejakke for en økt på kjøkkenet hvis det trengs. Men han er tydelig på at han ikke hadde klart det uten de riktige folkene.

– Jeg er veldig stolt av teamet mitt. I vår bransje er det tøft, men de leverer på toppnivå hver eneste dag. Når vi nå har åpnet på Oslo S, er det fordi vi har en enestående gjeng som finner gode løsninger og gir folk den beste kebaben i byen.



Referansene til 90-tallets hiphop og R&B er åpenbare på Oslo S.



Kebaben blir servert i ekspressfart på Oslo S.



Nyosha Nisavatchi tar gjerne et tak på kjøkkenet når det trengs.

Tenker du noen ganger at dere driver en slags folkeopplysningskampanje?

Nyosha ler godt.

– Jaja, vi kjemper mot kebabs dårlige rykte. Kom til oss, så lærer du hvor godt det skal være. Dette er ikke noe du skal være flau over å spise på vei hjem fra byen. En god döner er et skikkelig måltid, som kan spises sammen med andre når som helst, sier Nyosha overbevisende, og oppfordrer alle til å komme med et åpent sinn.

Og det beste med kebab?

– Det er den første biten, når du kjenner at alle råvarene spiller sammen i en perfekt kombinasjon.

Han tar nok en liten tenkepause.

– Men så klart, den siste biten er også noe eget. Den som er saftig og har samlet opp all sausen. Den er spesiell. Kanskje er det egentlig den som er best. 



Nyosha kjemper mot kebabs dårlige rykte og mener at en bra döner absolutt er et fullverdig måltid.





# KJØP DIN VALUTA HOS FOREX

Unngå skjulte kostnader på reisen ved å ha med kontanter. Da slipper du uttaksgebyrer, valutapåslag eller kortgebyrer. Hos FOREX kan du velge blant et bredt utvalg av valutaer og valører.

**Velkommen til FOREX – Nordens markedsleder innen reisevaluta!**

Åpningstider i Flytogterminalen på Oslo S  
mandag–fredag 08–21  
lørdag 09–19

**FOREX**



Det siste året har mange av de største konsertopplevelsene betydd en busstur ut av sentrum. Snart er den tiden forbi. Fra september åpner Oslo Spektrum igjen dørene, og med det vender en av byens mest sentrale kulturarenaer tilbake til hjertet av Oslo.

# OSLO SPEKTRUM VENDER TILBAKE

**For mange er** Oslo Spektrum mer enn en konsertsal. Det er stedet man har sett verdensstjerner og delt øyeblikk man husker lenge etter at lysene er slått på igjen. Nå er arenaen i gang med sin største forandring på flere tiår. Frem mot høsten 2028 skal Spektrum utvikles til et større kultur- og kongresshus, med flere scener, nye møteplasser og en mer åpen fasade mot byen.

## En scene Oslo har manglet

Når Oslo Spektrum åpner igjen i september, vil hovedarenaen kunne brukes som før, samtidig som utbyggingen fortsetter. På sikt får huset også en ny kongress- og kulturscene, som skal gjøre det mulig å ta imot flere typer arrangementer enn tidligere.

Per-Ole Moen, daglig leder i Oslo Spektrum Arena AS, håper det nye Oslo Spektrum vil gi enda flere opplevelser og arrangementer å glede seg til.

## Tekst

Emilie Wolden/  
Dinamo



**Per-Ole Moen**  
Daglig leder i  
Oslo Spektrum

– Vi bygger en ny scene med plass opptil 3000 publikummere. Dette er en helt ny type scene for Oslo og noe byen mangler i dag. Vi er sikre på at den vil gjøre byen enda mer attraktiv for både norske og internasjonale artister og arrangementer.

## Byhallen blir et møtested

En av de mest synlige endringene skjer ut mot Sonja Henies plass. Her skal Oslo Spektrum bli mer tilgjengelig fra gatnivå, med en ny Byhall som inviterer publikum inn før og etter arrangementer.

– Dette blir en naturlig møteplass med gode mat- og drikkeopplevelser både før og etter arrangementer, men også et sted man kan besøke ellers i uka, sier Moen.

Dermed blir det nye Spektrum ikke bare relevant for dem som har billett i hånden. Byhallen kan også bli et sted å møtes i hverdagen, enten man er på vei gjennom området, venter på noen ved Oslo S eller



Fra september er publikum tilbake i Oslo Spektrum. Gjenåpningen markerer en ny fase for arenaen, på veien mot det framtidige Oslo Spektrum som står ferdig i 2028.

vil ta noe å spise før kvelden fortsetter. Sammen med oppgraderingen av Sonja Henies plass og en ny T-baneoppgang fra Jernbanetorget, blir prosjektet en del av en større fornyelse av området mellom Oslo S, Plaza og Spektrum.

#### Tilbake i sentrum

Gjenåpningen markerer et etterlenget comeback for publikum. Oslo Spektrum har i over 30 år vært tett knyttet til byens kulturliv. Mange har savnet den gode spenningen man kjenner på når man som en del av folkemengden myldrer ut av Oslo S, sammen mot arenaen.

– Oslo Spektrum har vært en del av byens kulturliv i over tre tiår. For mange er huset tett knyttet til magiske konsertopplevelser og andre store arrangementer. At vi åpner dørene igjen i september betyr veldig mye for oss, artister, arrangører og ikke minst publikum som har savnet Oslo Spektrum. Vi gleder oss masse til å fylle salen med arrangementer og publikum igjen, sier Per-Ole Moen.

Allerede i arrangementskalenderen for 2026 ligger navn som The Waterboys, The Pussycat Dolls, Benjamin Ingrosso, Westlife, Synne Vo og Kneecap. Når dørene åpnes igjen, blir endelig veien til de store opplevelsene kort igjen. 



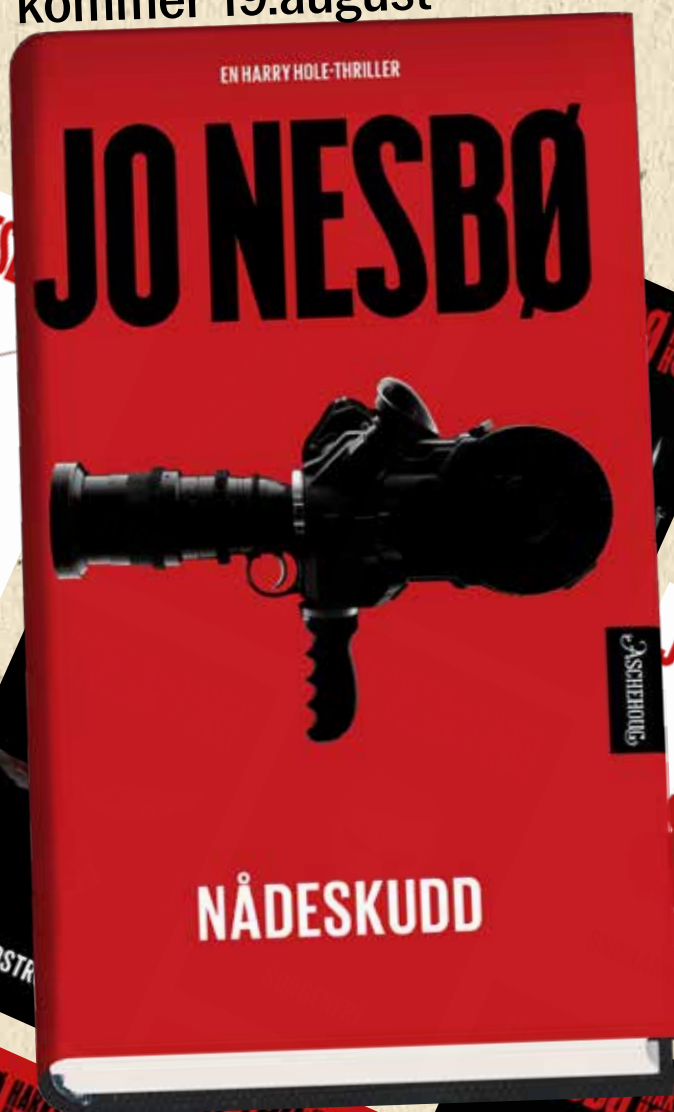
Nye Oslo Spektrum skal styrke området som kultur- og arrangementsdestinasjon, med nye scener, møteplasser og et mer åpent byrom mot sentrum.



# HARRY HOLE er tilbake!

ARK Oslo S

kommer 19.august





# Tips til titteren og lytteren



Tema | Kunst

Kunst kan være både utfordrende, inspirerende og innimellom litt vanskelig å nærme seg. Det trenger det ikke å være. Enten du er godt bevandret i kunstens verden, eller planlegger et museumsbesøk for første gang, finnes det mye godt innhold å dykke ned i på forhånd. Her er tre godbiter som kan fenge både en erfaren estetiker og en nysgjerrig nykommer.



DOKUMENTAR

## Squaring the Circle: The Story of Hipgnosis



**Er du en av dem** som velger platen basert på coveret? Da er *Squaring the Circle: The Story of Hipgnosis* en dokumentar for deg. Filmen forteller historien om det britiske designstudioet Hipgnosis, som skapte noen av rockehistoriens mest berømte plateomslag for artister som Pink Floyd, Led Zeppelin, Genesis og Paul McCartney. Regissør Anton Corbijn tar oss med tilbake til en tid der albumcoveret var en kunstform i seg selv, fullt av surrealistiske fotografier, store ideer og ekte håndverk. Dette er en inspirerende, morsom og visuelt rik dokumentar om kreativitet og historiene bak bildene som ble nesten like ikoniske som musikken. Et nydelig gjensyn med en tid der man ikke trengte å stusse over om det du ser på er skapt av menneskehender eller kunstig intelligens.



SPILLEFILM

## Munch



**Filmen «Munch»** (2023), regissert av Henrik Martin Dahlsbakken, er et eksperimentelt drama om maleren Edvard Munchs liv. Filmen følger ham fra 20-årene til 80 år, fra ung og søkende til etablert kunstner med både berømmelse, uro og sterke indre konflikter. Regissør Henrik Martin Dahlsbakken leker med tid, form og perspektiv, og lar flere skuespillere tolke Munch i ulike aldre og livsfaser. Resultatet er en visuelt stimulerende og gripende spillefilm om kunst, kjærlighet, ensomhet.



PODCAST

## Kunstpodden



**«Kunstpodden»** med Cecilie Tyri Holt åpner døren inn til kunstverdenen, også for deg som ikke nødvendigvis kan forskjellen på en kurator og en kunstkritiker. Med nysgjerrighet og kunnskap tar Holt lytteren med bak kulissene i kunstfeltet, inn i utstillinger, kunstnerskap og samtaler om hva kunsten gjør med oss. Her møter du kunstnere, kuratorer, fagpersoner og andre stemmer som gjør samtidskunsten og kunstfeltet mer tilgjengelig og levende. En podcast for alle som vil se litt nærmere, tenke litt lenger og kanskje få mer ut av neste museumsbesøk.

Festival og sommerstemning er kanskje det du forbinder med Stavern og Larvik, men hit bør du reise året rundt. Ta med allværsjakka og gå kyststiene i den friske høstluften, søk ly i gallerier og museer eller kombiner det hele og få en dag full av skiftende inntrykk og inspirasjon.

# Kunst, kyst og kontraster

**Tekst** Emilie Wolden/Dinamo

Oslo S-magasinet

## Nerdrum Museum:

### Mørkt og intenst

Fra Larvik stasjon kommer du deg enkelt videre med kollektivtransport, og i utkanten av sentrum finner du Nerdrum Museum. Museet holder til i det gamle Pipehuset ved Agnes Fabrikker, et bygg som tidligere var en del av Nitedals Tændstikfabrik. De røffe teglsteinsveggene og den industrielle historien gir museet en helt egen tyngde.

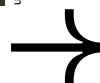
Inne er stemningen dunkel og upolert. Maleriene henger på rå murvegger, og kontrasten mellom de industrielle omgivelsene og de realistiske motivene gjør opplevelsen intens. Nerdrum Museum er viet Odd Nerdrums kunstnerskap, med en permanent



**Toget tar** bare to timer fra Oslo S, så en dagstur hit passer perfekt. Lengter du likevel etter en litt staselig helgetur, kan du legge til en natt på Farris Bad med spa og fjordutsikt.

utstilling som viser bredden i produksjonen hans gjennom mer enn et halvt århundre. Nerdrum omtaler ikke bildene sine som samtidskunst. I stedet plasserer han seg i en eldre malertradisjon, der håndverk, klassisk figurasjon og sterke menneskelige følelser står i sentrum.

Utenfor museet finner du også en kafé som passer perfekt for en kaffe før du tar turen videre inn til sentrum. Stavern er en kystby med hvitmalt trebygg, koselige gågater med unike butikker og umiddelbar nærhet til havet. Vil du ha litt ekstra bevegelse kan du følge kyststien fra sentrum et stykke langs svaberg, strender og lune vikene. En fin måte å få litt frisk luft før neste kunststopp.







Bak det sjarmerende, litt røffe huset skjuler det seg en ganske praktisk tanke: Krutthuset ble bygget for å tåle oppbevaring av opptil 1000 tønner krutt.



Foto – Visit Vestfold

## Fredriksvern verft: Historisk og åpent

Ta turen videre til Fredriksvern verft, der mye av Staverns historie fortsatt sitter i veggene. Verftet ble anlagt i 1750 og regnes som Norges første marineverft. I over hundre år var dette et sentralt sted for sjømilitær virksomhet, skipsbygging og utdanning. I dag er det fredede området åpent for publikum, og de gamle verftsbygningene rommer blant annet museer, gallerier, atelierer og utstillinger. Her er det fint å ta seg tid. Mellom gule trebygninger, åpne gårdsrom og gamle voller kan du rusle innom små salgsutstillinger og kunstrom med maleri, foto, grafikk, keramikk, glasskunst og skulptur. En fin kontrast til Nerdum Museum med lysere omgivelser og mer uformelle kunstopplevelser.



Følg nysgjerrigheten gjennom Fredriksvern verft på egen hånd, eller bli med på en guidet tur for grupper, både ute på området og inn i flere av de historiske bygningene.



Foto – Visit Vestfold



Foto – Marius Lundh Håkestad



Foto – Tone Heddal Johansen

## Galleri Bølgen: Urbant og lyst

Avslutt dagen tilbake i Larvik. Sentrum er lite og lett å rusle gjennom til fots. I gågata ligger små butikker, kaféer og spisesteder tett, med kort vei videre ned mot havna, jernbanestasjonen og Bølgen kulturhus: et naturlig siste kunststopp før toget hjem.

Galleriet ligger i Bølgen kulturhus, rett ved indre havn, i et bygg som er lett å kjenne igjen på den bølgende takkonstruksjonen. Kulturhuset åpnet i 2009, er tegnet av Niels Torp Arkitekter og rommer både konsertsaler, kino, restaurant, kafé og galleri.

Programmet veksler mellom lokale, nasjonale og internasjonale kunstnere. De store glassflatene slipper inn dagslyset og gir galleriet en åpen, urban karakter noe som passer fint med de skiftende utstillingene. Siden Bølgen også rommer kafé, restaurant, kino og scener, er det enkelt å kombinere utstillingen med en kaffe og en matbit før avreise.

Det fine med Stavern og Larvik er at det er like fint å vandre ute som inne. Her ligger kunsten tett på sjøen, historiske bygg og hyggelige gater i sentrum, og avstanden mellom opplevelsene er kort nok til at dagen kan tas i rolig tempo. Et lite pusterom fra Oslo, en dag du kan senke skuldrene og la kunsten dukke litt opp underveis.



Bølgen Galleri ligger ved indre havn i Larvik, og har varierte utstillinger i tett samarbeid med Larvik Kunstforening.



Sol, saltvann og lange dager utendørs er balsam for sjelen, men ikke nødvendigvis for håret ditt. Etter en sommer med mye sol kan håret føles tørt, livløst og slitt. Derfor har vi samlet våre beste tips til produkter som tilfører rikelig med fukt og gir lokkene glansen tilbake.

**Foto & styling**

Marthe Tetlie/Dinamo + Kate Hagen/Dinamo



**Boots Apotek** Cosmica Volumising Conditioner 169,90 HAAR Nordic Science Anti HairLoss Shampoo 399,90  
 Børste 89,90 **Accessorize** Wiggle Claw Clip 179,- **Blivakker** Olaplex No. 6 Leave in Styling Treatment 399,-



**Blivakker**

Davines Oi Oil 499,-  
Hufs cream 249,-  
Olaplex Bond Maintenance  
Shampoo 399,-

**VITA**

Rudolph Care Forever  
Soft Conditioner 595,-  
Lee Stafford Caramel Brûlé  
Hair Perfume Mist 129,-





**VITA** Korres Argan Oil Post-Colour Shampoo 219,- Korres Argan Oil Post-Colour Conditioner 219,-  
**Blivakker** Milk\_shake Integrity & Strength Nourishing Shampoo 289,- Olaplex Rich Hydration Mask 599,-



Artemisia Gentileschi, «Judith og tjenestekvinnen med Holofernes' hode», 1639 a. 1640, deponert av Sparebankstiftelsen DNB 2022. Foto: Nasjonalmuseet / Barne Hestland.

Nasjonalmuseet



## Malerinne

Denne utstillingen løfter fram kvinnelige kunstnere som trosset samtidens begrensninger og skapte seg en plass i kunsthistorien rundt 1600-tallet. Gjennom sterke verk og fascinerende historier får publikum et nytt blick på en mindre kjent del av kunstverdenen – der talent, ambisjon og mot utfordret et mannsdominert kunstliv.

→ 8. oktober–7. februar

→ [nasjonalmuseet.no](https://nasjonalmuseet.no)



# Hva skjer i Oslo?



Foto Arrangørene

Oslo byr på en høst full av store opplevelsen, sterke øyeblikk og arrangementer det er verdt å få med seg. Her er noe av det du kan oppleve i byen denne sesongen.

Oslo Spektrum



## Norsk Militær Tattoo



Norsk Militær Tattoo samler nærmere 800 utøvere fra hele verden til et spektakulært show med militærmusikk, presisjonsdrill og storslåtte sceneshow. Publikum kan oppleve alt fra mektige marsjer til rytmisk underholdning i en imponerende oppvisning fylt med energi, tradisjon og internasjonal klasse – toppet av en storslagen finale med alle medvirkende på gulvet.

→ **4.-6. september**  
→ [oslospektrum.no](https://oslospektrum.no)



Foto - Oslo Maraton

Oslo sentrum



## DNB Oslo Maraton

DNB Oslo Maraton samler titusenvise deltakere til en av høstens største folkefester i hovedstaden. Med flere distanser og et inkluderende fokus på mestring, fellesskap og løpeglede, inviterer arrangementet både mosjonister og erfarne løpere til å oppleve Oslo fra sin mest energiske og livlige side.

→ **12. september**  
→ [oslomaraton.no](https://oslomaraton.no)

Oslo Spektrum



## Deep Purple



Rockelegendene Deep Purple er klare for å levere en kveld fylt med ikoniske riff, rå energi og tidløse klassikere. Med låter som «Smoke on the Water» og «Highway Star» har de preget rockehistorien i over 50 år – og live er de fortsatt en kraft å regne med. Publikum kan vente seg en mektig konsertopplevelse fra et av verdens mest innflytelsesrike hardrockband.

→ **28. oktober**  
→ [oslospektrum.no](https://oslospektrum.no)



Latter

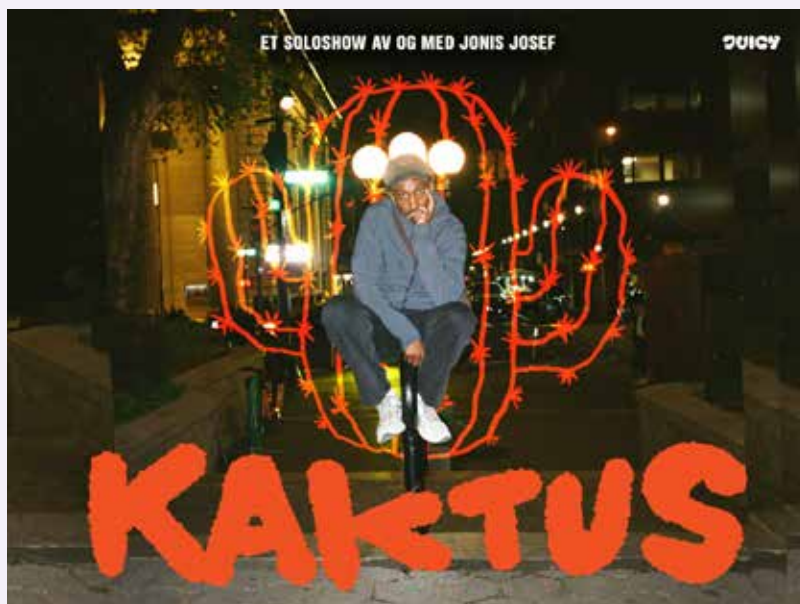
## Kaktus



Jonis Josef inviterer til en standupforestilling der humor, sårbarhet og skarpe observasjoner møtes i et personlig og kompromissløst show. Med historier om livet, karrieren og alt som har formet ham, byr Kaktus på både latter, ettertanke og overraskelser. Publikum kan vente seg en intens og nær forestilling fra en komiker som aldri holder tilbake.

→ 16.–26. september

→ [latter.no](http://latter.no)



MUNCH



## Katharina Grosse – Svart seng

Katharina Grosse inviterer til en sanselig og grensesprengende utstilling der farge, rom og maleri flyter sammen. Inspirert av Edvard Munch skaper hun nye verk som utfordrer hvordan vi opplever kunst, og gjør publikum til en del av opplevelsen. Resultatet er en intens og visuelt kraftfull dialog mellom to kunstnerskap på tvers av tid.

→ 26. september–31. desember

→ [munch.no](http://munch.no)



Sentrum Scene

## Gåte

Gåte vender tilbake til scenen med ny musikk og et liveshow fylt av kraft, mystikk og intensitet. Med røtter i norske folketoner og et uttrykk som stadig utforsker nye retninger, skaper bandet konserter som trekker publikum inn i et stemningsfullt univers av sterke historier, rå energi og musikalsk nærvær.

→ 31. oktober

→ [rockefeller.no](http://rockefeller.no)

Operaen

## Elektra



Elektra er en intens og gripende opera om familie, hevn og besettelse, drevet fram av Richard Strauss' kraftfulle musikk. I denne moderne oppsetningen flyttes handlingen til et forfallent hjem i Oslos utkant, der sterke følelser og mørke hemmeligheter utspiller seg. Resultatet er en rå og medrivende operakveld som treffer hardt.

→ 12. september–4. oktober

→ [operaen.no](http://operaen.no)

Unity Arena

## Hot Wheels Stunt Show

Hot Wheels-universet inntar arenaen med et spektakulært motorshow fylt av fart, eksplosive stunt og halsbrekkende triks. Publikum kan oppleve massive hopp, rå presisjonskjøring og den ikoniske 360-graders loopen – kombinert med interaktive opplevelser og kjente favorittkjøretøy. Dette blir en adrenalinfylt opplevelse for hele familien.

→ 24. oktober

→ [unityarena.no](http://unityarena.no)



Oslo sentrum

## by:Larm



by:Larm byr på tre dager med konserter, klubbkvelder og nye musikalske oppdagelser over hele Oslo. Her kan publikum oppleve morgendagens store artister før gjennombruddet, i en festival fylt med energi, nysgjerrighet og unik stemning. by:Larm er stedet for deg som vil oppdage ny musikk og oppleve noe helt nytt – før alle andre.

→ 10.–12. september

→ [bylarm.no](http://bylarm.no)



Foto – by:Larm / Stig Buvang



Sentrum Scene



## Ramón

Ramón har på kort tid etablert seg som en av Norges mest populære artister med sterke tekster, store følelser og en scenetilstedeværelse som treffer publikum midt i hjertet. Nå inviterer han til en energisk og stemningsfull konsertopplevelse fylt med nye låter, nostalgi og dansbare vibber – der publikum får oppleve en helt ny side av Ramón live på scenen.

→ 3.–5. september

→ [rockefeller.no](http://rockefeller.no)



# Høsten på Royal Gastropub

Når dagene blir kortere og temperaturen synker, er det ekstra godt å samles rundt et bord med god mat, gode venner og hyggelige opplevelser.



## 1 Start uken med Royal Quiz

Samle laget ditt og bli med på en sosial kveld fylt med spørsmål, latter og god stemning. Vi sees på **Royal Quiz!**

## 2 Studentvennlige tilbud

Er du student? Følg med gjennom høsten for studentvennlige tilbud og hyggelige overraskelser på utvalgte dager.

## 3 Tid for å planlegge julebord?

Høsten er den perfekte tiden for å sikre årets **julebord**. Enten dere er en liten vennegjeng eller et større firma, hjelper vi gjerne med å skape en hyggelig kveld i historiske omgivelser midt i Oslo.

SKANN QR KODEN OG  
RESERVER BORD



royalgastropub.no

# LET IT RAIN!

Regnet kommer – før eller siden. Heldigvis finner du det du trenger for å holde deg tørr på Oslo S, enten du planlegger for høstens ruskevær eller blir tatt på senga av en plutselig regnskur.

Oslo S-magasinet

MANN



**Dressmann XL**  
Regnjakke  
1 699,-

DAME



**b.young**  
Yttertøy  
1 299,95

KJEKT Å HA



**ARK**  
Regnponcho  
49,90



**Accessorize**  
Caps  
249,-





**ICHI**  
Svart paraply  
199,50

**ARK**  
Paraply med  
leopardmønster  
129,90

**b.young**  
Blå paraply  
149,-

**Accessorize**  
Paraply med  
brunt mønster  
249,-

**ARK**  
Paraply med  
prikker  
129,90

**Accessorize**  
Paraply med  
blått mønster  
249,-

A person wearing a dark jacket and a red beanie stands on a paved path in a park, looking down at a smartphone. The background is filled with large trees with vibrant yellow and orange autumn foliage. In the distance, a modern white building and a church with a green roof are visible under a soft, hazy sky.

# *VELKOMMEN TIL BYEN <3*

Rolig tusler du nedover perrongen med en bag på ryggen  
fylt av drømmer og alle eiendeler du skal klare deg med fremover.  
Du er spent, nervøs, men mest av alt glad for å endelig være fremme.  
For de neste årene, er du nemlig student.

**Tekst** Emilie Wolden/Dinamo **Foto** Eirik Skarstein/Unsplash





Å være helt ny i en by er ikke bare bare, og spesielt ikke som student i en by som Oslo. Mange bor spredt rundt i byen, pendler til studiestedet, jobber ved siden av studiene og har nettverk utenfor campus. Likevel, hvis du gjør det riktig, skal du nå tilbringe dine beste år her. Det fordi du er en av dem som har skjønnet hvordan byen fungerer. Her er noen tips som kan hjelpe deg på veien.

## HVORDAN KOMMER DU DEG RUNDT?

For å mestre kollektivtransporten i Oslo trenger du egentlig bare tre ting: Ruter-appen, litt soneforståelse og å kunne de uskrevne reglene. Da glir du raskt inn som en lokal.

Last ned Ruter-appen først. Her kan du planlegge reiser, kjøpe billett og lagre steder du ofte reiser til. I praksis dekker én Ruter-billett buss, trikk, T-bane, lokaltog og flere båter i Oslo og Akershus.

Hele Oslo er sone 1, inkludert T-banens endestasjoner. Skal du utenfor Oslo trenger du flere soner. Appen regner ut sonene for deg, så du trenger ikke kunne hele sonekartet utenat, men vær obs på at noen soner kan være utenom månedskortet ditt hvis du kun har sone 1.

De uskrevne reglene er nesten like viktige som billetten: For guds skyld slipp folk av før du går på, ikke blokker dørene, ta av sekken når det er trangt og ikke snakk høyt i telefonen. Ikke så vanskelig, sant? Dette får du til din IFO\*.



Å finne ut hvor du skal bo handler om å veie pris opp mot reisevei til studiestedet. Heldigvis er byen liten nok til at du sjelden er så langt unna.

## VESTKANTVILLA ELLER LØKKA-BLOKK – HVOR SKAL DU BO?

For å finne ut hvor du bør bo som student i Oslo må du balansere mellom pris, reisevei og hvor mye byliv du vil ha rett utenfor døra.

Det klassiske studentvalget er Grünerløkka, St. Hanshaugen, Torshov, Sagene og Bislett. Her bor du nært kafeer, parker, barer, bruktbutikker og andre studenter. Ulempen er at det ofte er dyrere, leiligheter med mindre plass og mer konkurranse om de beste rommene.

Vil du ha litt mer for pengene, kan du se mot Tøyen, Ensjø, Helsfyr, Carl Berner, Nydalen, Bjølsen, Sinsen og Ulven. Dette er områder med godt kollektivtilbud, kort vei til sentrum og ofte litt lavere leie enn de mest populære studentstrøkene. Mange av dem ligger også praktisk til hvis du studerer på OsloMet, UiO, BI eller i sentrum.

Ikke bekymre deg for mye om hvilket postnummer du får. I Oslo kan et sted som ser langt unna ut på kartet være 15 minutter unna med T-bane, mens et sted som ser sentralt ut ta like mye tid hvis det har et dårlig kollektivtilbud.



Først av, så på.  
Først av, så på.



\*IFO betyr «ikke fra Oslo».



## DET ER INGEN SKAM Å SNU, MEN DU FINNER FAKTISK NATUR I STORBYEN OG!

Du trenger ikke å dra langt for å finne gode naturopplevelser i Oslo, og Oslo S er et godt sted å starte. Byen er en av de få hovedstedene hvor du kan gå fra trikk, T-bane eller buss og rett ut i skog, fjord eller øyer på ganske kort tid.

Vil du ha den klassiske Oslo-naturen, drar du til Marka. Sognsvann, Frognerseteren, Tryvann, Ullevålseter, Skullerud og Østmarka er gode steder å starte. Her finner du turstier, skiløyper, vann, utsiktspunkter og følelsen av å være langt unna byen, selv om du egentlig bare er en T-banetur unna.

Vil du ha natur uten å føle at du skal «på tur», er Akerselva, Torshovdalen, St. Hanshaugen, Ekebergparken, Botanisk hage og Frognerparken fine valg. Dette er perfekt når du bare trenger luft, en gåtur, en benk i sola eller et sted å ta med kaffe og lese pensum.

Vil du bade, grille eller kjenne litt på fjorden, bør du se mot Hovedøya, Gressholmen, Langøyene, Huk, Paradisbukta og Bygdøy. Her får du noe som føles som en liten ferie fra byen.



Når byen, pensum og eksamener blir litt mye, er heldigvis marka kun en T-banetur unna.

## HVA SKAL DU BRUKE ALL DENNE EKSTRA TIDEN TIL DA?

Det finnes mye å gjøre i Oslo uten at du må bruke hele studielånet på det.

Vil du være sosial, er det lurt å starte der du allerede er: på studiestedet ditt. Sjekk ut studentforeninger, linjeforeninger, idrettslag, quizkvelder, konserter, frivillighet og arrangementer på campus. Det kan være litt skummelt å møte opp første gang, men det er ofte den enkleste måten å bli kjent med folk på, særlig hvis du er ny i byen. På Oslo S finner du mange gode tilbud – se nede til venstre på siden.

Vil du gjøre noe billig, finnes det mange Oslo-klassikere som nesten ikke koster noe: gå langs Akerselva, ta med kaffe hjemmefra og sett deg i Sofienbergparken, bad på Sørenga eller Tjuvholmen, dra på øyhopping fra Aker brygge, gå rundt Sognsvann eller sjekk om du finner noen kupp i bruktbutikkene på Grünerløkka.

Vil du ha kultur på studentbudsjett, bør du følge med på studentrabatter, gratisarrangementer, små konsertscener, Cinemateket, museer og bibliotek. Mange steder har billigere billetter for studenter, og mye av det beste som skjer i Oslo dukker opp litt tilfeldig hvis du følger med. Her er Facebook faktisk fortsatt et godt tips.

Det beste rådet er egentlig bare å komme seg ut døra. Det kan bli ensomt å sitte alene på rommet sitt i en helt ny by hvor du ikke kjenner noen, og ofte skal det ikke mer til enn å møte opp ett sted én gang for at byen begynner å føles litt mindre. **S**

## STUDENTRABATTER PÅ OSLO S OG ØSTBANEHALLEN

**Flytoget** Alltid halv pris for alle studenter.

**Vita** 15% på alle ordinære varer til studenter mot at de viser frem studentbeviset.

**La Baguette** 20% på hele menyen ved å fremvise digitalt studentbevis.

**Peppes Pizza** 20% studentrabatt på alt bortsett fra alkohol og ting som er allerede rabattert.

**O'Learys** Gratis shuffleboard og biljard mandag og torsdag. Ellers er det alltid 20% på mat.

**Swift** 10% rabatt for studenter

**Comfort Hotel Grand Central**  
[www.strawberry.no/kampanjer-og-tilbud/student/](http://www.strawberry.no/kampanjer-og-tilbud/student/)

**Yo Sushi** 25% på all mat og drikke (ikke alkohol).

**Upper Crust** Mineralvann og baguette (ikke premium) til 99,-  
Spesialkaffe 29,- sort kaffe 19,-.

# Boktips

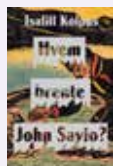


Anbefalinger fra [ARK Oslo S](#)

Hva er egentlig kunst? Kanskje finnes det ikke ett riktig svar. Hvis kunst er åpent for tolkning, kan vel også bøker om kunst være det? Her deler Marlen Johansen, butikksjef for ARK Oslo S, sine beste boktips som tar deg et steg inn i kunstverdenen.

## Hvem brente John Savio

av Isalill Kolpus



I «**Hvem brente John Savio**» går Isalill Kolpus inn i en personlig og kulturhistorisk gåte. Etter krigen forsvant flere tegninger og trykkplater etter den samiske kunstneren John Savio, som døde bare 36 år gammel i 1938. Ifølge ryktene skal verkene ha blitt brent, og det skal ha vært Kolpus' egen bestefar som tente bålet.

Kolpus vokste opp med et annet bilde av bestefaren: en stille, innesluttet mann, ikke en person hun forbinder med ødeleggelsen av uerstattelig kunst og samisk kulturarv.

Boken viser hva som skjer når kunst forsvinner og hva som står på spill når den er en del av en kulturarv. Derfor blir den også en fortelling om kunstens verdi, og om hvem som får ta vare på historien.

## Mine venner

av Fredrik Backman



**Fredrik Backmans** «Mine venner» er en varm og rørende roman om vennskap og øyeblikkene som kan forandre et helt liv. Fortellingen kretser rundt et berømt maleri, der tre unge mennesker sitter på en pir – nesten usynlige for de fleste som betrakter bildet.

Bak verket skjuler det seg en historie om fire tenåringer som vokser opp under vanskelige forhold, og om en sommer som blir den siste før voksenlivet tar over. Mange år senere skal kunstverket selges på auksjon, men gjennom en rekke tilfeldigheter havner det i hendene på Louisa, en hjemløs attenåring.

## Skissebøker



**Noen ganger** starter veien inn i kunsten ikke med et ferdig verk, men med en blank side. En god skissebok kan være en lavterskel-metode for å samle ideer, tegninger, notater, tanker og små observasjoner fra hverdagen, som igjen kan være starten på en kunstreise.

Enten du allerede tegner eller bare trenger et sted å la tankene og kreativiteten få plass, kan en god skissebok være det første steget.

# HITTE— GODS— KONTORET

Det er ikke et billig ordspill at dagens godbit fra hittegods-kontoet ble funnet på toget fra Spikkestad til Lillestrøm, resten av historien er derimot et stykke unna sannheten. Hvem vet?

Kronestykket er bare med for å angi dimensjonene, men det er kanskje ingen som husker hvor stort et kronestykke er i vår kontantløse hverdag.



## TRESKJÆREREN FRA SPIKKESTAD

Nå skal det sies at han aldri likte folk som så rart på ham når han fortalte om hobbyen sin. Spesielt ikke når de, med et litt hånlige smil, omtalte det han drev med som spikking. Det var jo ikke spikking. Det var treskjæring. En helt annen liga.

I det lille verkstedet hjemme på Spikkestad hadde han gjennom årene samlet opp det meste av tilgjengelig spesialverktøy. Et svanehalshulljern er tross alt noe ganske annet enn en simpel spikkekniv. Å skjære i tre krevde håndlag, tålmodighet og ikke minst evnen til å forstå det anonyme trestykket som var utgangspunktet. Noen ganger, når han la hånden på trestykket, kunne han føle hva som skjulte seg der inne.

Denne gangen var det ingen tvil. De to trestykkene hadde en vilje.

Det er lett å bli revet med og tenke stort. Hvorfor skal alt være funksjonelt? Hvorfor skal en skje absolutt passe i en munn, og en gaffel ligge pyntelig ved siden av en tallerken? Denne gangen ville treet noe annet. Det ville bli noe hverdagslig, men samtidig ubrukkelig. Noe kjent, men altfor stort. En skje og en gaffel store nok til å brukes av et troll.

«Du skal være bra storkjefta for å bruke dette», tenkte han fornøyd.

Han visste naturligvis at troll ikke finnes. Men kanskje en bergenser kunne brukt det dersom Brann vant serien. Han humret for seg selv og tenkte at da kom det nok til å gå en stund mellom hver gang bestikket ble tatt i bruk.

Da han var ferdig, var han så fornøyd med resultatet at han pakket skjeen og gaffelen varsomt inn og satte seg på toget mot Lillestrøm for å vise dem frem på utstillingen til Lillestrøm Treskjærerforening.

Hvordan de endte på hittegodskontoret på Oslo S, er som vi pleier å si, en helt annen historie.

### FAKTA OM ENTUR HITTEGODS

Søk etter hittegods og registrere tapte gjenstander: [hitegods.entur.no](https://hitegods.entur.no)

Åpningstider betjent avdeling:

Man-fre 07.30–16.45

Entur Hitegods håndterer hittegods som blir funnet på tog og stasjon. I 2025 mottok vi rundt 33 000 gjenstander. Av disse ble ca. en tredjedel gjenforent med eier.

Hitegods oppbevares hos Entur i 1 måned.

For mer info om Entur Hitegods: [om.entur.no/hitegods](https://om.entur.no/hitegods)

# Quiz, sudoku og kryssord

Løsninger på side 66

## Sudoku

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

## Kunst-quiz

- ❶ Hvor ligger Nerdrum Museum?
- ❷ Hvem malte maleriet «Pike med perleøredobb?»
- ❸ Hvilken italiensk kunstner malte taket i Det sextinske kapell?
- ❹ Hvilket museum på Tjuvholmen er viet internasjonal samtidskunst?
- ❺ Hvilken norsk forretningsmann står bak skulpturparken på Ekeberg?
- ❻ Hva heter den årlige, juryerte kunstutstillingen som har vært arrangert i Oslo siden 1882?
- ❼ Hvilken kunstner har laget skulpturen «Tenkeren»?
- ❽ Hvilken norsk samtidskunstner er kjent for provoserende og om-diskuterte kunstverk, og var i flere år aktuell med planene om et stort kunsthuss på Ekely i Oslo?
- ❾ Hvilken kunstretning forbindes særlig med Salvador Dalí?
- ❿ Hva heter museet på Høvikodden utenfor Oslo som er kjent for moderne og samtidskunst?

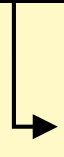
|    |    |    |    |    |    |    |            |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  |    | 5  | 6  | XORD<br>no | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 |    |    |    |    | 14 |    | 15         |    |    |    |    |    |    |
|    |    | 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         |    |    |    |    |    |    |

## Vannrett

1. Overenskomst
7. Frue
13. Prefiks
14. Bindsterk
16. Blir tett
18. Fettstoff
19. I ... av 100 kroner
21. Hoste
22. Vinner
23. Kaustisk
25. Dekade
26. Borg
28. Byrå
30. På overkroppen
32. Plante
34. Den lille
36. 3290
38. Sopp
40. Ledelse
41. Ærefrykt
43. Nestkommanderende
44. Otofon
46. Tent
48. Tolkien-figur
49. Hjelpeprest
52. Utløpet
53. Forholdsmessig
54. Danner
56. Spyd
58. Luften
59. Kattedyrene

## Loddrett

1. Matrett
2. Kantet
3. Myndighetsalder
4. Rettesnor
5. Letne
6. De tusen kiloene
7. Vegg
8. Radiobølge
9. Møbel
10. Direktiv
11. Skitten
12. Smieavl
15. Enklest
17. Utlendingen
20. Sving
21. Kan skillelinje være
24. Hårbånd
25. Ristet brød
27. Futteraler
29. Møbel
31. Dilettantene
33. Sannsynlige
35. Kandidat
37. Importfirmaet
39. Til side!
42. Skrøt
45. Seremonier
47. Åer
48. Tittel
50. Pålydende
51. 3629
53. Nyvasket
55. Ordne sengen
57. Aktuell

|                                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|----------------|----------------------------|------------------|-------------------------------|----------------|--------|------------------|---------------|
|  |                 |             |                 | <b>XORD</b><br><b>.no</b>         |                | MÅLET                      | PARIA-<br>KLASSE | KAN<br>HEND-<br>ELSER<br>VÆRE | DOK-<br>TRINEN | KRAMPE | AVKOK            | KVIN-<br>NENE |
|                                                                                   |                 |             |                 | GRANSKE<br>UTSTYR OG<br>PROSESSER |                |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 | AVSATSSEN                         |                |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 | DITTO                             |                |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 | SPISTE                            |                |                            |                  |                               |                |        | SAGT             |               |
|  |                 |             |                 | L                                 |                |                            |                  | SETTE<br>FYR PÅ               |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            |                  | RAKELS<br>SØSTER              |                |        |                  |               |
|                                                                                   | FORMÅL          | KOSS        | ↓               | FJERN-<br>SKRIVER                 | REGNE          | MAT-<br>PAKKE              | BYGEN            |                               |                |        |                  |               |
|                                                                                   | HEVELSE         |             |                 |                                   |                |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            | →                |                               |                |        | HELLIG-<br>DOM   |               |
| LØFTE                                                                             |                 |             | BIBEL-<br>NAVN  |                                   |                |                            | KORNET           |                               |                |        | FOR-<br>TÆRES    |               |
|                                                                                   |                 |             | TÅKETE          |                                   |                |                            | FØLEREN          |                               |                |        |                  | EN TAUBE      |
| OVER-<br>DYNGE                                                                    |                 |             |                 |                                   |                |                            |                  | NAVNE-<br>DAG<br>30.04.       |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            |                  | LIMBÅND                       |                |        |                  |               |
| VERKSTED                                                                          |                 |             |                 |                                   | TIPIENE        |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
| IKKE                                                                              |                 |             |                 |                                   | KRYP-<br>DYRET |                            |                  |                               |                |        | TANKE            |               |
| L                                                                                 |                 | GLI         |                 |                                   |                |                            |                  |                               | KASSETT        |        |                  |               |
|                                                                                   |                 | MOT<br>NORD |                 |                                   |                |                            |                  |                               | HORN-<br>PLATE |        |                  |               |
| LE                                                                                |                 |             |                 |                                   |                | LANGSOM<br>VOGN-<br>SKURET |                  |                               |                | ↓      | JUNIOR           |               |
|                                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            |                  |                               |                |        | GRIPE            |               |
| FREM-<br>KOMST-<br>MIDDEL                                                         |                 |             |                 | PLANEN                            |                |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 | FRI FOR                           |                |                            |                  |                               |                |        |                  |               |
| LYS-<br>DIODE                                                                     | NYHETS-<br>BYRÅ |             |                 |                                   |                |                            |                  | ØY I<br>STILLE-<br>HAVET      |                |        |                  | ANGSTEN       |
|                                                                                   | SÆRT            |             |                 |                                   |                |                            |                  | GUDINNE                       |                |        |                  |               |
| L                                                                                 |                 |             | SKOLE-<br>UTTR. |                                   |                |                            |                  |                               |                |        | ITALIENSK<br>ELV |               |
|                                                                                   |                 |             | SE OVER         |                                   |                |                            |                  |                               |                |        | DRONTE           |               |
| VEGG-<br>TEPPET                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            |                  |                               | SLØSTE<br>BORT |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            |                  |                               | YGG-<br>DRASIL |        |                  |               |
| FLYPLASS<br>I NORD-<br>NORGE                                                      |                 |             |                 |                                   |                |                            | BILBY I<br>USA   |                               |                |        |                  |               |
|                                                                                   |                 |             |                 |                                   |                |                            | VOLT-<br>AMPERE  |                               |                |        |                  |               |
| LAND-<br>TUNGE                                                                    |                 |             |                 | ØREFIK                            |                |                            |                  | BERGE                         |                |        |                  |               |
| SMETTES                                                                           |                 |             |                 |                                   | FREDEN         |                            |                  |                               |                |        |                  |               |

**Vinn gavekort á kr 1000,- på Bella Bambina**

**Innleveringsfrist:** 20. oktober 2026

**Løsningen sendes til** eiendom@banenor.no, eller til Bane NOR Eiendom, Postboks 9026 Grønland, 0133 Oslo

**Vinner av kryssord nr 2/26:**  
Marit Uthus, Oslo

**Løsning:**  
HØSTEN MED SINE KULRØRER



*Bonjour!*  
**TA EN VELFORTJENT PAUSE  
HOS LA BAGUETTE**



PRØV EN AV VÅRE GRILLEDE TOASTBAGUETTER.  
PERFEKT PÅ FARTA, ELLER NYT HOS OSS MED NOE GODT Å DRIKKE TIL.

**LA BAGUETTE**  
TM

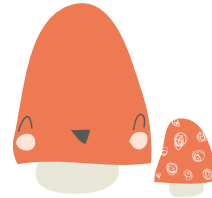
Finn ordene



RRÆT


YPRAALP

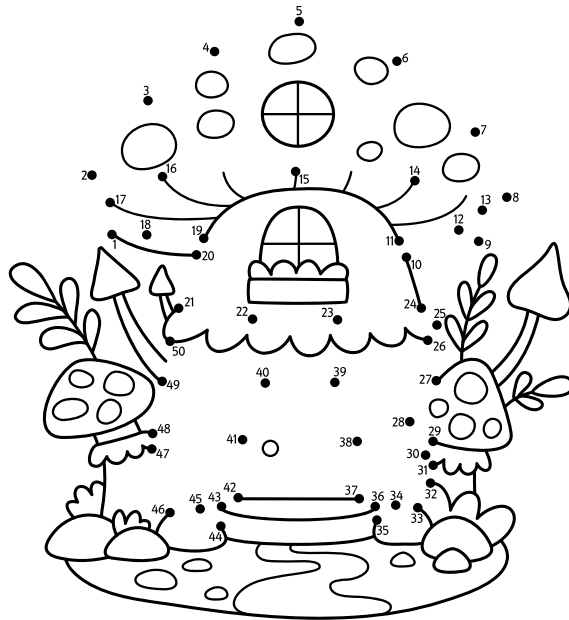
     


POSP

Klarer du å løse sudokuen?

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   | ▲ | ■ |
| ▲ |   |   | ● |
|   | ▲ | ■ |   |
| ■ | ◆ |   |   |



Oslo S-magasinet

# BARNAS SIDE

Løsninger  
på side 66





# Løsninger

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

## Svar kunst-quiz

- ❶ Stavern
- ❷ Johannes Vermeer
- ❸ Michelangelo
- ❹ Astrup Fearnley  
Museet
- ❺ Christian Ringnes
- ❻ Høstutstillingen
- ❼ Auguste Rodin
- ❽ Bjarne Melgaard
- ❾ Surrealisme
- ❿ Henie Onstad  
Kunstsenter

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |   |   |
| T  | R | A | K | T | A | T | M | A | D  | A  | M  | E |   |
| 13 | A | U | T | O | V | O | L | U | M  | I  | N  | Ø | S |
| C  |   |   | T | R | U | T | N | E | R  | V  | O  | K | S |
| 19 | O | V | E | R | K | A | N | T | H  | A  | R  | K | E |
|    |   | E | N | E | R | E | T | S | E  | N  | D  | E |   |
| 25 | T | I |   | K | A | S | T | E | L  | L  | N  | T | B |
| 30 | O | V | A | T | I | L | S | Ø | T  | V  | I  | E | R |
|    |   |   | M | I | N | I | A | T | Y  | R  | E  | N | I |
| 36 | S | T | A | V | E | R | N | F | U  | N  | G  | U | S |
| 40 | T | E | T | R | E | S | P | E | K  | T  | N  | K |   |
|    |   | H | Ø | R | E | R | Ø | R | K  | E  | E  | N |   |
| 48 | D | U | R | I | N | K | A | P | E  | L  | L  | A | N |
| 52 | O | S | E | T | R | E | L | A | T  | I  | V  | O |   |
| 54 | G | E | N | E | R | E | R | E | R  | G  | E  | I | R |
| 58 | E | T | E | R | E | N | T | I | G  | E  | R  | N | E |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ◆ | ● | ▲ | ■ |
| ▲ | ■ | ◆ | ● |
| ● | ▲ | ■ | ◆ |
| ■ | ◆ | ● | ▲ |

Svar:  
«Finn ordene»

TRÆR  
PARAPLY  
SOPP



Magasinet er trykket i  
Norge på miljøvennlig,  
Svanemerket papir.





## MESTER GRØNN

En vill vakker bukett med friske blomster sprer glede i hverdagen. Ta turen innom butikken og plukk dine favoritter, og se høstens lekre vasenyheter.

*Velkommen!*



Ralph glassvase  
Høyde 20,5 cm 250,-  
Høyde 30 cm 350,-

Organic keramikkvase  
Høyde 27cm 595,-  
Høyde 35 cm 995,-  
Fat 450,-  
Skål 120,-



Wave metallvase  
Antikkbrun og sølv  
350,-



3 FOR 2

[ Mye for pengene ]

Gjelder merkede varer



Walnut glassvase  
Høyde 20 cm 250,-  
Høyde 26 cm 350,-

# L'OCCITANE

## EN PROVENCE

+65%  
GLØD  
SUPPLE  
SKIN OIL



\*Basert på egen vurdering blant 30 kvinner etter første gangs bruk.

[no.loccitane.com](http://no.loccitane.com)