

Nr. 08 - 2026 / APRIL

MANGFOLDS POSTEN

MANGFOLD
HUSET



KVINNEDAGEN

**Felleskap, styrke og
håp på tvers av hele
Norge**

Språkkafe

Smakreise til
Kirgisistan

Frankenstein

Genmodifisert
mat

Kjære leser,

Aprilutgaven av Mangfoldsposten bærer preg av noe som går igjen i nesten alle våre aktiviteter denne perioden: **felleskapets styrke – spesielt gjennom kvinnene i vårt nettverk.**

Kvinnedagen 8. mars ble ikke bare en enkelt markering i Mangfoldshuset. Den ble et speilbilde av hvem vi er som organisasjon. På tvers av byer og regioner ser vi det samme: kvinner som møtes, deler, støtter og løfter hverandre.

Det som gjør mest inntrykk, er kanskje ikke de store ordene eller programmene – men de små øyeblikkene. Et smil over et måltid. En historie som blir delt. En ny relasjon som oppstår. Dette er øyeblikk som ikke alltid synes utad, men som har stor betydning for den enkelte – og for samfunnet.

Mangfoldshuset er mer enn aktiviteter og arrangementer. Det er et sted hvor mennesker finner tilhørighet. Hvor forskjeller blir en styrke. Hvor fellesskap bygges, én samtale av gangen.

I denne utgaven vil du også se bredden i arbeidet vårt: fra språkkafé og påskeverksted i Oslo, til matkurs i Trøndelag, barseltreff i Østfold og samarbeid på tvers av organisasjoner i Agder.

Alt dette peker mot det samme målet: **å skape møteplasser som betyr noe.**

Takk til alle frivillige, deltakere og samarbeidspartnere som gjør dette mulig.

God lesning!

AV MANGFOLDSPOSTEN EDITØR

KVINNEDAGEN

FELLESSKAP, STYRKE OG HÅP PÅ TVERS AV HELE NORGE

Den internasjonale kvinnedagen 8. mars ble i år markert med en helt spesiell energi i Mangfoldshuset – ikke bare ett sted, men på tvers av hele landet. Fra Oslo til Bergen, fra Buskerud til Agder samlet kvinner seg for å dele historier, bygge fellesskap og løfte hverandre frem.

Kvinnedagen handlet ikke bare om markering – den ble et levende uttrykk for det Mangfoldshuset står for: inkludering, tilhørighet og styrken i mangfoldet.

En kveld fylt med fellesskap **Når kvinner møtes**

I Oslo ble kvelden fylt med varme, latter og sterke møter mellom kvinner fra ulike bakgrunner og generasjoner. Samtaler om liv, erfaringer og likestilling skapte en atmosfære preget av åpenhet og respekt. Musikk, karaoke og felles måltid gjorde kvelden både inspirerende og uformell. Det var tydelig at Mangfoldshuset igjen fungerte som en trygg møteplass – et sted hvor mennesker kan være seg selv, bli sett og bygge nye relasjoner.

I Buskerud ble kvinnedagen markert med en rolig og nær kveld. Kvinner samlet seg rundt bordet, delte måltider, spilte spill og hadde gode samtaler. Her sto det nære fellesskapet i sentrum – de små øyeblikkene av støtte og forståelse som ofte betyr mest. Når kvinner møtes i slike rom, oppstår det en naturlig styrke og inspirasjon som varer lenge etter at kvelden er over.





Generasjoner møtes

I Agder fikk kvinnedagen en ekstra dimensjon gjennom møtet mellom generasjoner. Arrangementet på Ternevik omsorgssenter samlet kvinner i ulike aldre til samtaler, aktiviteter og musikk.

Den yngste frivillige bidro med levende pianomusikk – et symbol på hvordan ulike generasjoner kan møtes og skape noe vakkert sammen.

Dette arrangementet viste tydelig hvordan fellesskap ikke handler om alder eller bakgrunn, men om viljen til å møtes.

Fellesskap rundt bordet

I Bergen ble kvinnedagen markert med en kveld preget av nærhet og refleksjon. Kvinner fra ulike kulturer samlet seg rundt samme bord – for å spise, snakke og dele historier.

Spørsmålet “Hvem er jeg?” ble et felles utgangspunkt for refleksjon. Samtidig bidro aktiviteter som bingo og felles måltid til å skape en lett og inkluderende stemning.

Mer enn en markering

Kvinnedagen i Mangfoldshuset viser at når kvinner får rom til å møtes, skjer det noe viktig. Det skapes ikke bare gode opplevelser – det bygges broer mellom mennesker, kulturer og generasjoner. Gjennom disse møteplassene styrkes fellesskapet, og vi tar små, men viktige steg mot et mer inkluderende samfunn.

Sammen skaper vi rom der kvinner kan vokse, dele og inspirere – og det er kanskje det viktigste av alt.





Språkkafé starter i Oslo

Mangfoldshuset i Oslo inviterer til språkkafé – en inkluderende møteplass for alle som ønsker å bli tryggere i norsk og samtidig møte nye mennesker.

Tilbudet er åpent for alle nivåer, og fokuserer på praktisk språktrening i en uformell og trygg setting. Oppstart er tirsdag 14. april kl. 18:00 i lokalene i Kværnerbyen. Arrangementet er gratis, men krever påmelding.

Påskeverksted fylt med kreativitet og glede

Mangfoldshuset ble fylt med liv og kreativitet under årets påskeverksted. Barn deltok aktivt i aktiviteter som inkluderte påskepynt, kunstprosjekter og fargerike uttrykk. Verkstedet skapte en varm og inkluderende atmosfære, hvor barna fikk oppleve mestring, glede og fellesskap.

Arrangementet ble mulig takket være engasjerte frivillige som bidro til å skape en minnerik dag.



Generasjonsfrokost fortsetter suksessen

Generasjonsfrokosten i samarbeid med Haugerud seniorsenter har blitt en fast og populær møteplass. Arrangementet samler unge og eldre til samtaler, måltider og nye bekjentskap.

Neste frokost arrangeres 26. april, og forventningene er høye etter tidligere vellykkede samlinger.



Smaksreise til Kirgisistan

Deltakerne i Trøndelag fikk oppleve en kulinarisk reise til Kirgisistan gjennom et spennende matkurs.

Arrangementet ga innsikt i nye matkulturer og skapte nysgjerrighet og fellesskap.



Barseltreff med viktig kunnskap

Et vellykket barseltreff i Østfold kombinerte sosialt samvær med viktig opplæring i førstehjelp for spedbarn.

Temaer som HLR, luftveisstans og brannskader ble gjennomgått både teoretisk og praktisk. Deltakerne fikk nyttig kunnskap som gir trygghet i hverdagen.



Østfold: Matkurs som bygger broer

Seks familier deltok på et inkluderende matkurs hvor både voksne og barn bidro aktivt i matlagingen.

Kurset ble avsluttet med et felles måltid, hvor deltakerne delte både mat og historier på tvers av kulturer.



Vestlandet: Fotballglede på Brann Stadion

Deltakere fra Mangfoldshuset Vestlandet fikk oppleve en uforglemmelig kveld på Brann Stadion.

Arrangementet ga barn og familier en opplevelse preget av glede, fellesskap og sterke inntrykk.



Nye samarbeid gjennom Frivilligbørsen

Mangfoldshuset Agder deltok på Frivilligbørsen i Kristiansand, hvor nye samarbeid ble etablert med flere organisasjoner.

Dette åpner for spennende aktiviteter og styrket samarbeid fremover.

Ungblakk

Genmodifisert mat

ER DET EN LØSNING PÅ SULT ELLER SKAPER DET NYE PROBLEMER?

Av NIMET

Vitenskapen har utviklet seg utrolig mye, spesielt i løpet av det siste århundret, og nå er forskere i stand til å redigere og modifisere DNA-et til organismer og planter. En av de mest kjente metodene heter CRISPR. Med denne teknologien kan forskere "klippe" i DNA og legge til nye egenskaper, for eksempel gjøre planter mer motstandsdyktige mot tørke. Denne teknologien kan bli brukt for å bekjempe sult i verden, men selv om dette høres ut som en god løsning, har genmodifiseringene sine egne problemer.

På den ene siden kan genmodifiserte planter være veldig bra for miljøet og matproduksjon, spesielt i områder hvor jordbruk ikke er så lett på grunn av miljøet. Frø kan modifiseres slik at de kan vokse i tøffe forhold og tåle naturkatastrofer som tørke (NGS, 2024). Dette kan hjelpe med å starte jordbruk i områder hvor mennesker sliter med matmangel på grunn av vanskelige miljøforhold, fordi det vil gjøre det mulig å produsere ulike matressurser. I tillegg viser forskning at skadedyr ødelegger mellom 20–40 % av avlinger, men at genmodifiserte planter reduserte bruken av sprøytemidler med 37% (Raman, 2017). Denne reduksjonen er bra for både miljøet og helsen til mennesker.

På den andre siden finnes det også ulemper. Genmodifiserte planter kan være en stor trussel mot miljøet og dets mangfold. Planter som har fått genomet sitt redigert til en «bedre» versjon kan krysspollinere med andre planter og plantearter. Dette kan skape såkalte «superugress» som er motstandsdyktige mot ugressmidler, noe som kan føre til en økning i ville ugress og planter, og redusere vårt naturlige biologiske mangfold (Hartzler, n.d.).

Bruken av genmodifiserte planter for å løse verdens sult skaper mange etiske spørsmål. Er det egentlig moralsk riktig å være avhengig av avansert teknologi som genredigering av planter for å løse verdens sult, når problemet egentlig handler om fattigdom, dårlig matfordeling og matsvinn? Det å stole på dette kan gjøre at vi ignorerer disse dypere årsakene. Et annet etisk spørsmål er om det er riktig at menneske skal redigere og påvirke andre levende organismer for vår egen fordel, siden dette kan bli sett på som å bryte naturlige moralske grenser.



I tillegg kan produksjonen av genmodifiserte frø gjøre bønder avhengig av store bioteknologiselskaper, noe som kan svekke bønderes uavhengighet når det gjelder matproduksjon (Rønning, 2025).

Samtidig er det viktig å huske at rundt 828 millioner mennesker i verden er rammet av sult (WFP, 2022). Hvis vi har teknologi som kan redde liv og produsere mat, ville det vært etisk å unngå en slik teknologi? Selv om genmodifiserte planter ikke kan løse verdens sult alene, er det fortsatt et verktøy som kan redusere de negative konsekvensene av verdens sult.

Avslutningsvis mener vi som ungdommer i UngBlick at genmodifiserte planter kan ha mange fordeler i arbeidet med å løse verdens sult, men at de negative konsekvensene ikke burde ignoreres. Derfor mener vi at genmodifiserte planter ikke bør brukes som hovedløsning på verdens sult, men at mennesker hovedsakelig må løse dette problemet selv. Verdens sult bør bekjempes gjennom ulike tiltak, som bærekraftig landbruk, rettferdig matfordeling og mindre matsvinn. Selv om dette virker som et problem langt unna oss, er dette noe vi ungdommer også må tenke på, fordi det faktisk handler om fremtiden vår.

Kilder:

- 1.Hartzler, B. (u.å.). Is there such a thing as a Superweed?. Integrated Crop Management. <https://crops.extension.iastate.edu/encyclopedia/there-such-thing-superweed>
- 2.NGS. (2024). Are Genetically Modified Crops the Answer to World Hunger?. National Geographic. <https://education.nationalgeographic.org/resource/are-genetically-modified-crops-answer-world-hunger/>
- 3.NLM. (2022). What are genome editing and CRISPR-Cas9?. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/genetics/understanding/genomicresearch/genomeediting/>
- 4.Raman, R. (2017). The impact of Genetically Modified (GM) crops in modern agriculture: A review. PubMed Central. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5790416/>
- 5.Rønning, S. B. (2025). Genetically modified organisms (GMOs). National Research Ethics Committees. <https://www.forskningsetikk.no/en/resources/the-research-ethics-library/research-and-environment/genetically-modified-organisms/>
- 6.WFP. (2022). How to End World Hunger: 6 Solutions for Zero Hunger. World Food Program USA. <https://wfpusa.org/news/how-to-end-world-hunger-6-zero-hunger-solutions/>

NORGES NASJONAL DAG!

17. MAI

HURRA for 17.Mai !

AV MERYEM

- 🇳🇴 Flagg-tog
- 🇳🇴 Sekkehopp
- 🇳🇴 Se på tog
- 🇳🇴 Skje med egg / potet
(balanseløp)
- 🇳🇴 Ansiktsmaling
- 🇳🇴 Danseleker / musikklek
- 🇳🇴 Kube
- 🇳🇴 Kaste på blink
- 🇳🇴 Ballspill

IS-CHECKLISTE

Hvor mange is har du spist i dag?

- 1is
- 2-3 is
- 4-5 is
- 6+ is



UTFORSK MED UNGBLIKK!

BERGEN



Steder å besøke
-Fløibanen
-Bryggen
-Fisketorget
-Byparken

Bergen er en fantastisk by på vestkysten av Norge, og er kjent for sin vakre natur og rike historie. Rundt byen finner du vakre og høye fjell og fjorder. Bergen blir ofte kalt "byen mellom de syv fjell". Dette navnet kommer av at det er mange fjell rundt byen, og det er sju av dem som er de viktigste. Noen av de mest kjente fjellene er Fløyen og Ulriken. Fjellene gir fantastisk utsikt over hele byen, og er perfekte for dere som er glad i å gå tur i naturen.

I tillegg til å ha fine fjellområder, har også Bergen en utrolig fin kyst. Byen ligger ved havet, med fjorder og sjø som strekker seg langt utover. Et av de mest kjente fjordene i som ligger rett nord av Bergen er Sognefjord, som er Norges lengste og dypeste fjord. Disse kystene er perfekte for dem som er glad i å bade, dra på fisketur og båttur. Du kan også prøve flytende saunaer ute på vannet, tenk deg å sitte i en varm sauna og hoppe rett ut til det kalde havet!

Til de som liker bedre å være i byer og sentere, har Bergen et koselig og fint bysentrum. Det finnes flere fine og koselige kafeer langs Bryggen og mange forskjellige butikker.

Alt i alt er Bergen en by som passer for alle, enten du liker natur, sjø eller byliv. Det er et sted du kan trives og oppleve mye fint.



Aktiviteter:
-Vestveggen
-Fangene på fortet
-Båtturer langs fjordene
-Escape Bryggen

Av ASUDE

FRANKENSTEIN

Den Oscar-vinnende filmen Frankenstein har blitt likt av mange og har en IMDb-rating på 7,4. Filmen vant tre Oscar-priser, i kategoriene beste produksjonsdesign, beste kostymedesign og beste sminke og hårstyling – noe den virkelig fortjener.

Frankenstein er visuelt nesten perfekt. Alt fra kostymer til scenografi er gjennomført på en imponerende måte. Filmen klarer å fange oppmerksomheten til seeren fra start til slutt. Monsteret Frankenstein er kanskje den mest nøyaktige gjenskapningen vi har sett av karakteren, og filmen bruker farger og kontraster på en effektiv måte for å fortelle historien. I tillegg er rollebesetningen sterk, og skuespillerne gjør en god jobb med å gi liv til karakterene.

Filmen utforsker temaer som kjærlighet, grensen mellom lidenskap og besettelse, og spørsmålet om hvem som egentlig er det virkelige monsteret.

Likevel, til tross for alt det positive, mener jeg at filmen mister noe av hovedbudskapet fra den originale historien av Mary Shelley. Hele poenget med Frankenstein-figuren er at han er et monster – en skapning satt sammen av menneskedeler og brakt til live. Han skal representere noe umenneskelig, uten sjel eller følelser. I denne filmen blir han derimot fremstilt som den mest følsomme karakteren. Han opplever kjærlighet, ensomhet og utvikler seg som menneske. Han lærer å lese, reflekterer over livet sitt og søker hevn mot sin skaper.

Dette gir en ny og interessant tolkning, men det gjør også at karakteren føles annerledes enn det opprinnelige konseptet. Dette gir en ny og interessant tolkning, men det gjør også at karakteren føles annerledes enn det opprinnelige konseptet.

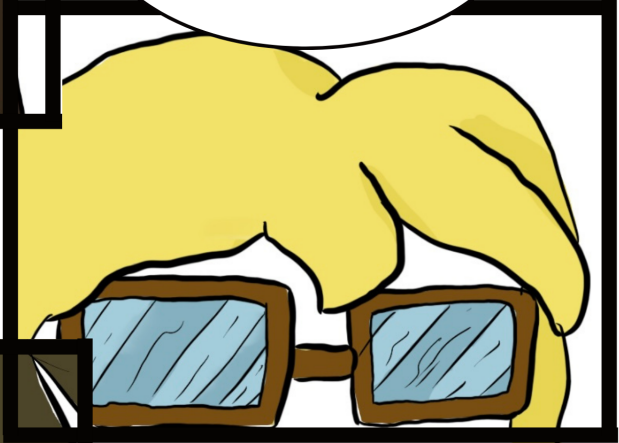
AV MERVE

Filmen vant tre Oscar-priser, i kategoriene beste produksjonsdesign, beste kostymedesign og beste sminke og hårstyling.

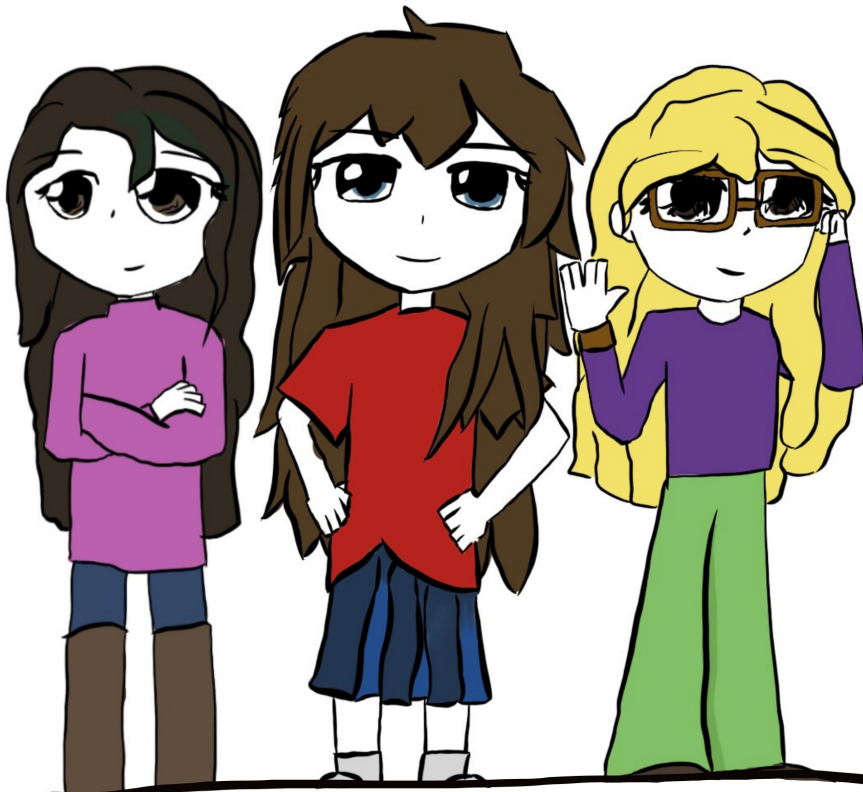
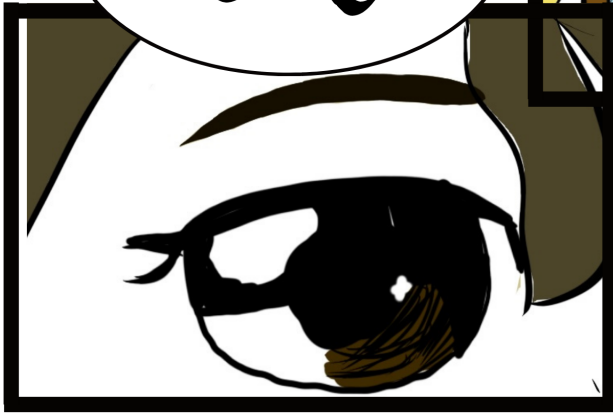




VI...



...ER...



...UNGBLIKK!

MANGFOLDSHUSET ÅPNER DØRENE FOR MØTER,
SEMINARER OG ARRANGEMENTER

Moderne og fleksible lokaler for møter og arrangementer, med teknisk utstyr og mulighet for catering.




MANGFOLD
HUSET

WWW.MANGFOLDHUSET.NO



BOOKING / MANGFOLDHUSET



MANGFOLD
HUSET

The logo for Mangfoldhuset features the word "MANGFOLD" in a large, grey, serif font. A realistic illustration of a fig with a green leaf is positioned over the letter "O". Below "MANGFOLD" is the word "HUSET" in a smaller, grey, serif font.

“ET HUS FOR ALLE”

Smeltingen 2, 0195 Oslo - 46799198
facebook.com/mangfoldhuset
instagram.com/mangfoldhuset
mangfoldhuset.no

