

3



Generasjonsfrokost

>



Vær klar for neste
utgave!

9



Må mot være
spektakulært?

Ungblikk

MANGFOLD
HUSET

MANGFOLDSPOSTEN

August 2026

**MANGFOLDSHUSET UTTRYKKER
STØTTE ETTER BRANNEN I
KROKSTADELVA**



Velkommen til en ny høst fylt med aktivitet, mangfold og fellesskap!

Sommeren går mot slutten, og etter noen uker med ferie, solfylte dager og et litt roligere tempo er vi klare for en ny og innholdsrik høst i Mangfoldshuset.

Selv om sommeren for mange har vært en tid for ferie og avslapning, har det også vært mye aktivitet rundt omkring i våre lokallag. I denne utgaven av Mangfoldposten kan du lese om alt fra Generasjonsfrokost i Oslo og aktiviteter for barn og familier på asylmottak, til kreative verksteder, kinodag, turer og møteplasser som har samlet mennesker på tvers av alder og bakgrunn.

Nå retter vi samtidig blikket mot et nytt semester. Våre frivillige og lokallag er allerede i gang med planleggingen, og utover høsten venter både kjente aktiviteter og helt nye prosjekter. Kurs, kulturaktiviteter, sosiale møteplasser, tilbud for barn og unge og ulike samarbeidsprosjekter skal igjen fylle Mangfoldshusene med liv.

Det er nettopp disse møtene mellom mennesker som står i sentrum for arbeidet vårt.

Noen ganger begynner det med en kopp kaffe, en aktivitet, en tur eller et kreativt verksted. Men det kan ende med nye vennskap, større forståelse og en sterkere følelse av å høre til.

Vi gleder oss derfor til å åpne dørene for en ny sesong – og håper å se både kjente og nye ansikter på aktivitetene våre rundt omkring i landet.

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





Generasjonsfrokost samlet generasjoner rundt samme bord

Generasjonsfrokost-programmet i Oslo ble avsluttet med årets siste samling. Gjennom programmet har mennesker fra ulike generasjoner møttes rundt samme bord for å dele mat, historier, erfaringer og gode samtaler. Samlingene har skapt en møteplass der alder, bakgrunn og livserfaring ikke har vært barrierer, men tvert imot en kilde til nye perspektiver og relasjoner. Deltakerne har fått anledning til å bli kjent med mennesker de kanskje ellers ikke ville ha møtt.

Generasjonsfrokost viser hvor mye som kan skapes når frivillige, deltakere, samarbeidspartnere og lokalmiljøet bidrar sammen. Det handler ikke bare om å spise frokost sammen, men om å bygge tillit, tilhørighet og fellesskap på tvers av generasjoner. Mangfoldshuset Oslo takker alle som har deltatt, laget mat, invitert andre, delt sine erfaringer og bidratt til den gode atmosfæren gjennom programmet.



Mangfoldshuset uttrykker støtte etter brannen i Krokstadelva

Den tragiske brannen i Krokstadelva har berørt lokalsamfunnet sterkt. Mangfoldshuset Buskerud uttrykker sin dypeste medfølelse med alle som har mistet hjemmene sine, blitt evakuert eller på andre måter er rammet.

Samtidig rettes en stor takk til brannvesenet, politiet, helsepersonell, Sivilforsvaret og de frivillige som har gjort en betydelig innsats under krevende forhold.

Mangfoldshuset har også formidlet at organisasjonens frivillige står klare til å bidra med støtte og hjelp der det er behov. Hendelsen minner oss om hvor viktig samhold, omsorg og medmenneskelighet er når et lokalsamfunn rammes av en krise.



Barn og familier fra Lier og Vikersund møttes til aktivitetsdag

Barn og familier fra asylmottakene i Lier og Vikersund deltok sammen med lokale familier på en innholdsrik aktivitetsdag arrangert av Mangfoldshuset.

Dagen var fylt med lek, moro og sosialt samvær. Et viktig mål med arrangementet var samtidig å skape en naturlig møteplass mellom barn som bor på mottak og barn fra lokalmiljøet.

Gjennom aktivitetene oppsto nye bekjenskaper og vennskap. Barna lekte sammen, samarbeidet og hjalp hverandre på tvers av språk og bakgrunn. For både familiene og de frivillige ble det en dag med mange gode øyeblikk.



Felleskap og naturopplevelser på tur til Spiralen

Mangfoldshuset Buskerud inviterte 27. juni til en hyggelig fellestur til Spiralen. Turen hadde oppmøte ved Dalejordet utfartsparkering og var åpen og gratis for alle som ønsket å delta.

Målet var å kombinere fysisk aktivitet og naturopplevelser med sosialt fellesskap. Deltakerne kunne bli kjent med nye mennesker, gå tur sammen og nyte utsikten og de gode samtalene underveis.

Med matpakker, vannflasker og selvfølgelig Kvikk Lunsj ble det lagt til rette for en enkel og inkluderende aktivitet der det viktigste var å være sammen og komme seg ut i naturen.





Geometrisk kunst bygget broer mellom kulturer

Mangfoldshuset Trøndelag fikk besøk av kunstneren Frode Nilsen, som har bakgrunn innen kunst og arkitektur fra Nederland og en særlig interesse for geometrisk design.

Under workshopen fikk deltakerne utforske hvordan geometriske former og mønstre finnes igjen i ulike kunst- og kulturtradisjoner. Gjennom kunsten viste workshopen hvordan mønstre kan skape forbindelser mellom mennesker og kulturer.

Samlingen ble en kreativ møteplass med både læring, kunstnerisk utfoldelse og gode samtaler. Mangfoldshuset Trøndelag takker Frode Nilsen og alle deltakerne som bidro til en inspirerende workshop.

Heklekafeen tok sommerpause etter en hyggelig sesong

Mangfoldshuset Østfold avsluttet før sommeren sesongens siste samling i Heklekafeen.

Heklekafeen har vært en sosial og kreativ møteplass der deltakerne har kunnet møtes rundt håndarbeid, samtaler og nye bekjenskaper. Aktiviteten viser hvordan en felles interesse kan skape rom for både kreativitet og fellesskap.

Etter en liten sommerpause ser Mangfoldshuset frem til å åpne dørene igjen og ønske både kjente og nye deltakere velkommen til nye prosjekter.



Dragefestivalen fyller Nesparken med aktivitet og mangfold

Lørdag 15. august ble Nesparken i Moss fylt med drager, lek, kreativitet og glade familier da Mangfoldshuset Østfold arrangerte årets Dragefestival. Det flotte sommerværet skapte perfekte rammer for en innholdsrik dag, og parken ble raskt fylt med barn og voksne som deltok på de mange aktivitetene. Fargerike drager steg til værs over Nesparken, mens barna kunne boltre seg med blant annet hoppeslott, ansiktsmaling, ridning, LEGO-bygging, ebru-kunst, maskelaging, armbånd og buttonverksted.



Sykkelaktiviteten ble også et populært innslag. Her fikk barna både bruke syklene sine og lære enkle og nyttige tips om reparasjon og vedlikehold på en morsom og praktisk måte.

Men Dragefestivalen handlet om mer enn aktivitetene. Gjennom hele dagen møttes familier med ulik bakgrunn til lek, samtaler og hyggelige opplevelser. Festivalen ble dermed en levende møteplass der barn og voksne kunne bli kjent, ha det gøy sammen og oppleve mangfoldet i lokalsamfunnet.

Arrangementet ble gjennomført med støtte fra Østfold fylkeskommune og i samarbeid med Moss kommune, Home-Start Moss/Våler, Moss Frivilligsentral, Thai/Norsk språk- og kulturforening og Forening for Kultur og Mangfold Østfold.

En stor takk går til alle samarbeidspartnere, frivillige og deltakere som bidro til å gjøre Dragefestivalen til en minnerik dag. Når mennesker møtes gjennom lek, kreativitet og felles opplevelser, skapes det også nye relasjoner og sterkere fellesskap.



Kreativitet og fellesskap på asylmottak

Mangfoldshuset Vestfold har den siste tiden arrangert kreative klistremerkeverksteder på Tønsberg, Horten og Færder asylmottak. Aktivitetene samlet både barn og voksne og skapte hyggelige møteplasser preget av kreativitet, latter og fellesskap.

På alle tre mottakene var engasjementet stort. Deltakerne fikk bruke farger, former og klistremerker til å lage sine egne kreative arbeider. For noen handlet dagen om å prøve noe nytt, for andre om å være kreative sammen med familie, venner og andre beboere. Verkstedene var samtidig mer enn bare en kreativ aktivitet. Rundt bordene oppsto det samtaler, nye bekjentskaper og gode øyeblikk. Med enkel servering og en avslappet atmosfære ble det skapt rom for å møtes og tilbringe tid sammen på tvers av alder og bakgrunn.

Våre frivillige spilte en viktig rolle på alle tre mottakene og bidro med både praktisk hjelp og godt humør gjennom aktivitetene.

Mangfoldshuset Vestfold takker Tønsberg, Horten og Færder asylmottak, alle deltakerne og våre engasjerte frivillige for tre flotte arrangementer. Små kreative aktiviteter kan skape store øyeblikk – og ikke minst gode møteplasser der mennesker kan oppleve glede og fellesskap sammen.



Må mot være spektakulært?

Hva gjør du når du ser at noen blir behandlet urettferdig? Snur du deg bort og later som ingenting, eller tør du å si ifra? Ekte mot handler sjelden om store heltedåder. Som regel handler det om de helt vanlige valgene vi tar i hverdagen.

Når vi hører ordet mot, tenker vi ofte på store helter fra historiebøkene. Men ser vi nærmere etter, startet mange av de viktigste tingene med helt vanlige hverdagshendelser.

Tenk på Rosa Parks, som i 1955 nektet å gi fra seg bussetet sitt da noen krevde at hun skulle flytte seg på grunn av hudfargen hennes. Hun klatret ikke opp på et tak og holdt en stor tale. Hun satt bare på en helt vanlig buss etter en lang arbeidsdag, og bestemte seg for at nok var nok. Mot handler ikke om hvor dramatisk situasjonen er. Det handler om å ta et valg på tross av risikoen, for å gjøre det rette.

En mer dagligdags, men likevel kjempeviktig type mot, er hverdagsmotet.

Hverdagsmot gir deg ikke overskrifter i avisen eller tusenvis av følgere. Det er usynlig for de fleste, men for den personen det gjelder, kan det bety alt.

Hverdagsmot handler om de små tingene. som å for eksempel å klare å innrømme feil, å gripe inn når noen blir mobbet eller bare hjelpe en fremmed.

Dette er ikke ting som høres voldsomt ut på papiret, men det krever likevel styrke å gjennomføre. Det kan være skummelt å gå imot mengden fordi man er redd for å skille seg ut.

Men hvis alle bare venter på at noen andre skal gjøre noe, så skjer det ingenting.

Hvorfor er det så vanskelig å vise mot?

Det er ikke alltid så enkelt å gjøre det riktige. En av grunnene til det er at vi bryr oss mye om hva andre tenker om oss. Vi vil gjerne passe inn og være en del av gruppen. Derfor kan det være vanskelig å si ifra når alle andre er stille.

Tenk deg at en vennegjeng begynner å gjøre narr av en person. Du synes egentlig ikke det er greit, men du ler kanskje likevel fordi du ikke vil være den som ødelegger stemningen. Eller kanskje du ser noen som blir holdt utenfor, men lar være å gå bort fordi du er redd for at de andre skal synes du er rar. Det er i slike situasjoner hverdagsmot virkelig blir viktig.

Å gjøre det riktige føles ikke alltid som noe modig i øyeblikket. Ofte kan du være usikker, nervøs eller redd for hva som kan skje etterpå. Men mot handler ikke om å ikke være redd, det handler om å gjøre noe selv om du er redd.

Du trenger heller ikke være den som gjør mest eller roper høyest. Noen ganger holder det at bare en person tør å reagere. Når en sier ifra eller viser at noe ikke er greit, kan det gjøre det lettere for andre å gjøre det samme. På den måten kan en liten handling spre seg og kan bety mer enn det man skulle tro

Hvem vil du være?

Det er stor forskjell på å være en tilskuer og en deltaker. En tilskuer ser at noen har det kjipt og gjør ingenting. En deltaker tør å utgjøre en forskjell. Du trenger ikke å starte en stor krangel eller holde en tale foran hele skolen for å være modig.

Å gå fra å være tilskuer til deltaker handler om å ta et valg om å bry seg. Det tar noen sekunder å sende en melding eller si hei, men for den som er utenfor, kan det endre ganske mye.

Neste gang du står i en ubehagelig situasjon kan det være fint å tenke litt på at kanskje ekte mot ikke handler om å gjøre noe stort som alle legger merke til. Kanskje det bare handler om å gjøre det riktige – spesielt når ingen ser på.



KLAR FOR EN NY SESONG!

Etter sommerferien er Mangfoldshuset Oslo igjen klart for en ny og innholdsrik sesong.

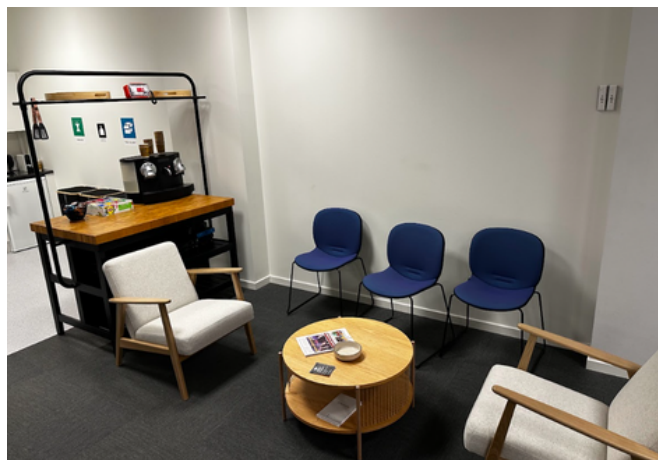
Våre lyse og fleksible lokaler gir gode rammer for både små og store samlinger. Her er det plass til kurs, møter, seminarer, workshops, feiringer, kulturarrangementer og andre sosiale sammenkomster.

Og visste du at du også kan leie lokalene våre? Enten du planlegger et møte, et kurs, en markering eller et arrangement, ønsker vi å tilby et hyggelig og praktisk sted der mennesker kan møtes.

SER DU ET LOKALE SOM PASSER FOR DITT NESTE ARRANGEMENT?

Skann QR-koden for mer informasjon om lokalene, fasilitetene og utleie.

Velkommen til Mangfoldshuset Oslo – et hus for møter, aktiviteter og fellesskap.





Et hus for alle



 Smeltingen 2, Oslo, 0195

 46799198

 mangfoldhuset.no

 facebook.com/mangfoldhuset

 instagram.com/mangfoldhuset