



3  
Generasjonsfrokost



9  
Kvinne rettigheter  
Ungblikk



15  
Lily Lena Lara  
Vær klar for neste utgave!



# MANGFOLDSPOSTEN

Februar 2026



## MANGFOLDSHUSET HAR FLYTTET, AKTIVITETENE ER I GANG

Mangfoldshuset har nå flyttet inn i sitt nye lokale i Oslo, og fra februar er huset fylt med liv, bevegelse og læring.

Med ukentlige, åpne og lavterskel aktiviteter ønsker vi å være et samlingssted der mennesker i alle aldre kan møtes, delta og føle tilhørighet.

### Blant tilbudene finner du blant annet:

- \* Zumba-trening for kvinner
- \* Strikkeklubb – et sosialt møtested på tvers av generasjoner

- \* Språkkafé
- \* Karriereveiledning
- \* Loppemarked
- \* Barnasverksted

### I tiden fremover lanserer vi også nye tilbud:

- \* Programmeringskurs for barn og ungdom
  - \* Datakurs for eldre og innvandrere
- Mangfoldshuset skal være et sted for fellesskap, mestring og mangfold – og dette er bare begynnelsen.

## Frivillighet som skaper fellesskap og håp

Det er utfordrende, men alltid spennende og givende å gjøre noe for andre. Frivillig arbeid gir glede, mening og fantastiske opplevelser. Uansett hvilken motivasjon frivillige har, er innsatsen deres alltid meningsfull, viktig og uvurderlig for samfunnet.

Dette er noe vi i Mangfoldshuset Agder har opplevd helt siden oppstarten i Kristiansand sommeren 2022 og frem til i dag. Vi har sett hvordan frivillighet skaper fellesskap, styrker mennesker og gir håp.

I en urolig verden, der vi daglig hører om krig, konflikter, diskriminering og manglende respekt for andres rett til å leve, blir frivillig innsats ekstra verdifull. Å se mennesker som velger å stille opp for andre, er både rørende og inspirerende. Denne typen engasjement sprer seg videre – som en sommerfugleffekt.

I løpet av 2025 har Mangfoldshuset Agder gjennomført mange varierte aktiviteter i samarbeid med frivillige, organisasjoner og offentlige aktører. Aktivitetene har hatt fokus på inkludering, forebygging, dialog, kompetansebygging og trygge møteplasser for barn, unge, voksne og familier. Gjennom familiedager, dugnader, kurs, temakvelder og dialogmøter har vi bidratt til økt deltakelse og tilhørighet i lokalsamfunnet.

Vi har også deltatt aktivt på lokale og nasjonale arrangementer, og samarbeidet tett med blant annet DNT, Røde Kors, Arkivet, Sterk & Klar, FN-sambandet, UDI, ulike asylmottak og andre lignende aktører.

Etter et hektisk og innholdsrikt år startet vi 2026 med en vellykket karrierekveld, der målet var å støtte mennesker i jobbsøkerprosessen. Dette markerer starten på et nytt år med videre satsing på aktiviteter som gir muligheter, styrker fellesskap og bygger broer mellom mennesker.

Vi går inn i 2026 med stor tro på frivillighetens kraft og på verdien av samarbeid. Sammen med frivillige, samarbeidspartnere og lokalsamfunnet vil Mangfoldshuset Agder fortsette å skape åpne, trygge og inkluderende møteplasser. Når mennesker stiller opp for hverandre, bygger vi ikke bare aktiviteter – vi bygger fellesskap, håp og framtid.

Vennlig hilsen,

*Mangfoldshuset Agder*



## Generasjonsfrokost startet på Haugerud seniorsenter

Denne uken startet Generasjonsfrokost på Haugerud seniorsenter, i samarbeid med seniorsenteret. Arrangementet samler unge og eldre rundt frokostbordet og gir rom for samtale, deling og fellesskap. Oppstarten ble preget av god stemning med musikk, latter og engasjerte deltakere. Under frokosten ble det delt både minner, livserfaringer og tanker om hverdagen.

Møtet mellom generasjonene skapte nysgjerrighet og gjensidig respekt, og mange uttrykte glede over å bli kjent med mennesker i ulike aldre.

Generasjonsfrokost vil fremover arrangeres én gang i måneden. Tiltaket har som mål å styrke sosial tilhørighet og bidra til økt kontakt mellom generasjoner i nærmiljøet.

Arrangørene takker alle som deltok og bidro til en vellykket start, og ser frem til nye møter og gode samtaler ved neste generasjonsfrokost.

## Strikkeklubb

Fyrhuset strikkeklubb vil holde sine strikketreff i Mangfoldshuset i februar og mars. Dette skjer mens Fyrhuset er under rehabilitering.

I denne perioden stiller Mangfoldshuset sine lokaler til disposisjon, slik at strikkeklubben kan fortsette sine samlinger som vanlig. Vi er glade for å kunne tilby et midlertidig møtsted og bidra til å opprettholde det gode fellesskapet i strikkeklubben.

For informasjon om datoer, kommende samlinger og praktiske spørsmål, henvises det til Fyrhuset strikkeklubb sin Facebook-side.



## Loppemarked samlet nærmiljøet

Helgen 7.–8. februar arrangerte Mangfoldshuset loppemarked i Smeltedigelen. Arrangementet samlet både store og små, som tok turen innom for å gjøre gode kjøp blant klær, kjøkkenutstyr og andre bruksgjenstander til rimelige priser.

Gjennom helgen var det god stemning i lokalet. Besøkende kunne nyte vafler og kaffe, og barna fikk tilbud om gratis ansiktsmaling. Loppemarkedet ble mer enn bare handel – det fungerte også som en sosial møteplass for naboer, familier og venner.

Arrangementet understreker Mangfoldshusets mål om å være et inkluderende samlingspunkt som styrker fellesskapet i nærmiljøet.



Loppemarked i Oslo



Zumba-trening i Oslo

## Zumba-trening med stor deltakelse

Zumba-treningen i Mangfoldshuset har fått en svært god start. Deltakerne møttes til en energisk økt preget av dans, bevegelse og godt humør.

Treningen skapte både fysisk aktivitet og sosialt fellesskap. Mange viste stort engasjement, og stemningen i rommet var positiv og inkluderende.

Zumba arrangeres hver onsdag, og målet er å tilby en fast møteplass med fokus på helse, glede og fellesskap.

## Språkkafé på tyrkisk med god deltakelse

Mangfoldshuset har nylig gjennomført språkkafé på tyrkisk med svært god deltakelse. Samlingen ble preget av en varm og inkluderende atmosfære, der deltakerne fikk øve på språket og dele erfaringer i trygge omgivelser. Språkkaféen fungerer som en møteplass for både språktrening og sosial kontakt. Deltakerne får mulighet til å stille spørsmål, bli tryggere i språket og bygge nye relasjoner. Tiltaket fortsetter hver torsdag kl. 17.00, og er åpent for alle som ønsker å lære, øve eller møte nye mennesker.



## Vinterverksted samlet kreative barn

Søndag 15. februar arrangerte Mangfoldshuset vinterverksted for barn i alderen 6–10 år. Ettermiddagen ble fylt med kreative aktiviteter og engasjerte deltakere.

Barna laget egne prosjekter i trygge og hyggelige omgivelser, sammen med frivillige voksne. Det var stor konsentrasjon og tydelig skaperglede underveis, og mange var stolte av det de hadde laget.

Arrangementet viser betydningen av kreative møteplasser som fremmer mestring og fellesskap. Mangfoldshuset ser frem til flere barneaktiviteter i tiden som kommer.





Matkurs i Østfold

## Årets første matkurs i Østfold

Mangfoldshuset Østfold har gjennomført årets første matkurs. Samlingen ble en varm og inkluderende dag med fokus på fellesskap og nye smaksopplevelser. Barna lagde mat sammen, samarbeidet og delte samtaler underveis. Kurset ble avsluttet med felles måltid rundt bordet, der deltakerne fikk nyte det de hadde laget.

Matkurset handlet ikke bare om matlaging, men også om å skape trygghet, tilhørighet og gode minner. Mangfoldshuset takker alle som deltok, og ser frem til flere kurs i tiden som kommer.

## Croissantkurs under Moss Vinterferieklubb

Som en del av Moss Vinterferieklubb arrangerte Mangfoldshuset Østfold croissantkurs for barn. Kurset samlet engasjerte deltakere som fikk prøve seg som bakere for en dag.

Barna arbeidet med konsentrasjon og entusiasme da de formet og bakte sine egne croissanter. Resultatet ble både smakfullt og imponerende, og det var tydelig at mange opplevde mestring og bakeglede.

Aktiviteten ga rom for læring, samarbeid og sosialt fellesskap. Mangfoldshuset Østfold takker alle barna som deltok, og ser frem til flere aktiviteter i tiden fremover.



Croissantkurs i Moss



Fotokurs i Buskerud

## Matkurs med tema Kina

Mangfoldshuset Trøndelag arrangerte nylig matkurs med tema Kina. Kurset samlet deltakere som ønsket å lære mer om kinesisk matkultur og nye matretter. Under kurset ble det laget ulike retter, samtidig som deltakerne delte erfaringer og ble bedre kjent med hverandre.

Aktiviteten bidro til både kulturell læring og sosialt fellesskap i trygge og åpne omgivelser. Vi ser frem til nye matkurs og flere gode møter.



Matkurs i Trøndelag

## Fotokurs for barn

Denne uken arrangerte Mangfoldshuset Buskerud sitt første fotokurs for barn. Kurset fikk en svært god start med engasjerte og nysgjerrige deltakere.

Barna fikk en enkel innføring i grunnleggende fotografering, blant annet bruk av kamera og enkle komposisjonsteknikker. Etter gjennomgangen fikk de prøve seg i praksis ved å ta bilder av hverandre. Aktiviteten skapte både latter, læring og stor entusiasme.

Fotokurset fortsetter neste uke, med nye teknikker og flere spennende oppgaver. Mangfoldshuset takker barna, foreldrene og instruktør Axel Solheim for en vellykket første samling. Sammen skaper vi trygge, lærerike og inspirerende aktiviteter for barn og unge.

## God stemning på årets kurvfest

Årets kurvfest bød på god stemning og stort engasjement. Arrangementet samlet deltakere til en hyggelig ettermiddag med fellesskap, latter og god mat.

Dagen var preget av åpne samtaler og et inkluderende miljø, der kvinner møttes for å støtte og inspirere hverandre. Mange bidro med mat og gode øyeblikk, noe som gjorde arrangementet både sosialt og meningsfullt.

Arrangørene takker alle som deltok og bidro til en vellykket og minnerik kurvfest.



Kurvfest i Vestlandet

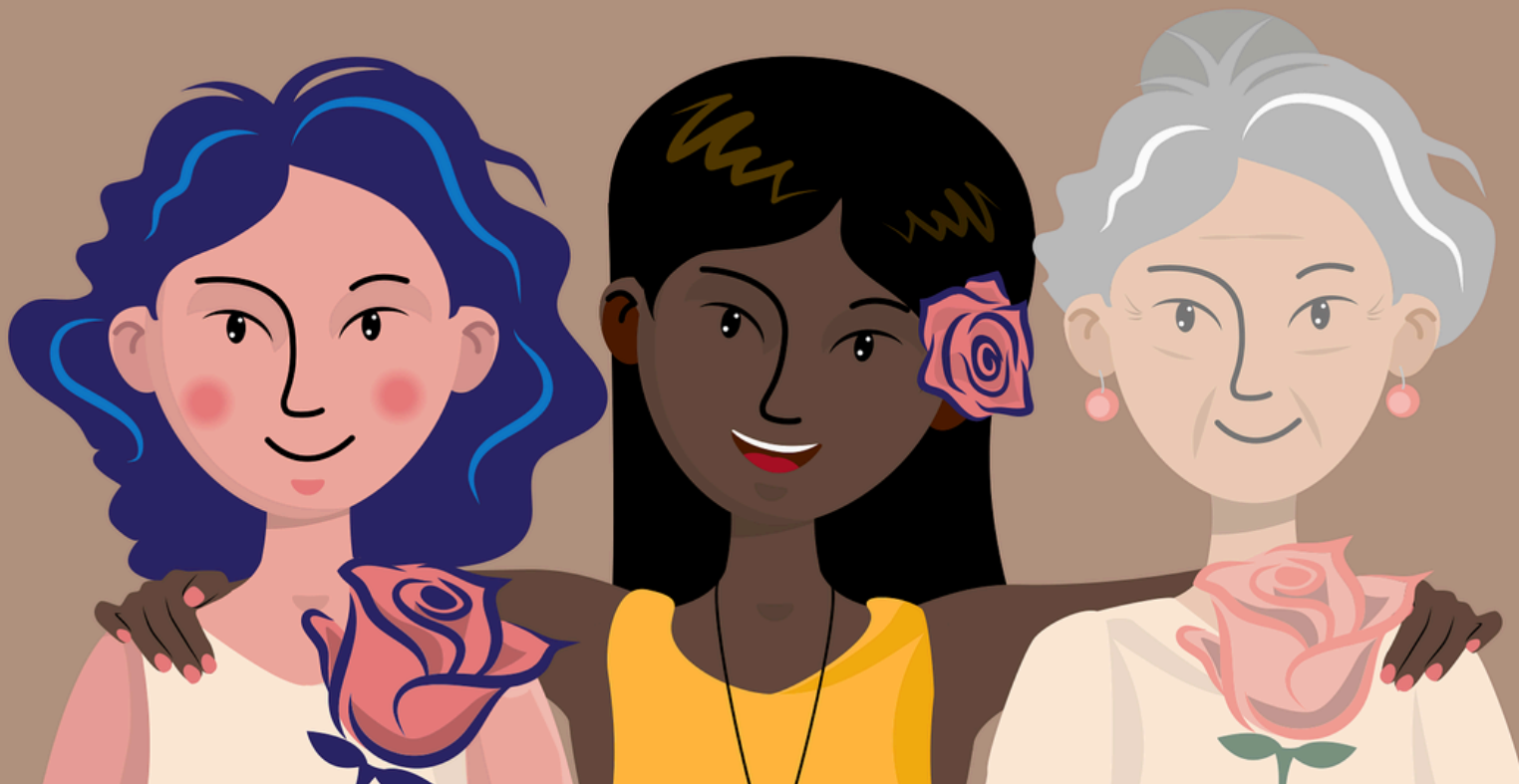
## Karrierekveld om IT og media

Mangfoldshuset Agder arrangerte nylig Karrierekveld #1 med tema Veien inn i IT-verden. Samlingen samlet deltakere som ønsket å lære mer om studier og arbeidsliv innen IT og media i Norge.

Kvelden ga rom for nettverksbygging og erfaringsdeling. Frivillige delte innsikt fra studielivet, og deltakerne fikk en enkel innføring i hvordan kunstig intelligens brukes i hverdagen. I tillegg bidro et panel med fagfolk med råd, kunnskap og inspirasjon.



# UNGBLIKK



## Kvinne rettigheter

**8. mars er den internasjonale kvinnedagen som markeres hvert år. Men har vi hatt kvinnedagen lenge? Hvorfor hadde vi behov for den? Og hva er egentlig formålet med kvinnedagen?**

De fleste land i dag bidrar til like menneskerettigheter for både menn og kvinner. Derfor er 8. mars en dato som ble etablert av FN i 1977 for å markere kvinners sosiale, økonomiske, kulturelle og politiske rettigheter (FN-sambandet, 2023)

Likevel, selv om dette markeres nesten overalt i dag, var det ikke slik for bare et århundre siden.

### Et liv med respekt og like rettigheter

En kvinne rettigheter er grunnleggende rettigheter hun har bare fordi hun eksisterer. Retten til utdanning, til å ta egne beslutninger, til å leve trygt og til å følge sine drømmer er grunnleggende for at en kvinne skal kunne forme sitt liv fritt. Å respektere en kvinne rettigheter, å lytte til hennes stemme og å synliggjøre hennes innsats er det første steget mot et likestilt og rettferdig samfunn.

Da hadde kvinner ingen forensiske rettigheter. De kunne ikke stemme, eie eiendom eller jobbe, og samfunnet forventet at de skulle være hjemme. Dette var ikke akseptabelt, og derfor ble ulike protestbevegelser etablert (BBC, u.d.).

De mest kjente er suffragettene i Storbritannia, organisasjonen WSPU, som ble stiftet av Emmeline Pankhurst og hennes døtre i 1903 (Aas, 2025). Deres motto var "Deeds, not words", som kan oversettes til "Handling, ikke bare ord" (BBC, u.d.). De måtte kjempe for sine rettigheter, og deres viktige protester som sultestreik, Women's Sunday og flere demonstrasjoner førte til at kvinner fikk stemmerett i 1918 og like rettigheter i 1928 (Britannica Editors, 2025).

Norge var det kvinnebevegelsen med Norsk Kvinnesaksforening, stiftet i 1884, og Kvinnestemmerettsforeningen, stiftet i 1885, som gjorde at kvinner fikk stemmerett i 1913. Disse kvinnene oppnådde en stor utvidelse av rettigheter til utdanning, arbeid og politisk deltakelse (Lønnå, 2019). Takket være disse kvinnene har vi de rettighetene vi har i dag.

Kilder:

- Aas, K. N. (2025). Suffragetter. Store Norske Leksikon. <https://snl.no/suffragetter>
- BBC. (n.d.). Women's struggle for the right to vote. BBC. <https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/z6gh6g8#zjvx2v4>
- Britannica Editors. (2025). Women's suffrage. Britannica. <https://www.britannica.com/topic/woman-suffrage>
- FN-sambandet. (2023). Internasjonal kvinnedag. FN-sambandet. <https://fn.no/om-fn/fn-dager-kalender/kalender/internasjonalkvinnedag>
- Lønnå, E. (2019). Den nye kvinnebevegelsen i 1970-årene. Kvinnehistorien. <https://www.kvinnehistorie.no/artikkel/t-780/den-nye-kvinnebevegelsen-i-1970-arene>
- Lønnå, E. (2025). Kvinnedagen. Store Norske Leksikon. <https://snl.no/Kvinnedagen>



# Ramadan

Ramadan er en fastemåned for muslimer over hele verden. Det er en tid som er fylt med glede og kjærlighet for både barn og for voksne. Ramadan minner oss på hvordan vi må være takknemlig for det vi har og ha empati til andre sine situasjoner samtidig som den bringer med seg masse fordeler fysisk. Det er en gledessfull tid der nesten alle er holdt under samme standarder.

Når man sier "Ramadan" er kanskje det første man tenker på å faste. Dette er handlingen der man ikke drikker eller spiser fra soloppgang til solnedgang, men å faste er mer enn bare det. Det er en likestilling. Det er en handling der alle er holdt under samme standarder. Om du er president eller en arbeider, om du er rik eller ikke, om du er en student eller en CEO, alle sammen uansett hva (med unntak av gravide, barn, syke osv.) har samme oppgave, og det er å faste. Slik viser Ramadan og det å faste hvordan alle er mennesker, uansett status, bakgrunn eller hvem man er. Denne lykkelige tiden minner oss om fellesskap, ydmykhet, og hvordan vi ikke må glemme å vise forståelse for hverandre.

I tillegg til de åndelige og sosiale sidene av ramadan, kommer fasten også med flere fysiske fordeler. [Forsking.no](http://Forsking.no) sier at det å faste kan få hjertet til å arbeide mindre for å pumpe samme mengde blod rundt kroppen og det kan bidra til å forebygge hjertesykdom. Fasten kan også ha en positiv effekt på blodsukkerkontrollen, redusere betennelse og gi fordøyelsessystemet nødvendig hvile. For mange så kan dette føre til økt kroppsbevissthet, og bedre forståelse av egne normer knyttet til mat.

Når dagen med gledessfull fasting er over og solen går ned, samles mennesker for å bryte fasten sammen. Stemningen er lett og glad, og det føles ekstra godt å vite at man har klart en hel dag med faste. Det er et øyeblikk fylt med glede og takknemlighet. Alle gleder seg til å spise nydelig mat. Alle fra en ung gutt som faster for første gang, til en gammel mann som har fastet hele sitt liv...

Sammen viser disse øyeblikkene hva ramadan handler om for mange. Det er en tid preget av fellesskap, disiplin og glede, der både kropp og mennesker samles gjennom faste og måltider.

Laget av Asude



# RAMADAN

19. FEBRUAR-19 . MARS 2026

HENT DEG NOEN BRIKKER, EN TERNING OG SPILL MENS DERE VENTER PÅ Å BRYTE FASTEN!

25	26 Hvorfor faster muslimer under ramadan?	27	28	29	30
24	23	22 Når på dagen er det lov å spise under ramadan?	21	20 Når feires ramadan?	19
13	14	15	16	17 Hva kalles måltidet man spiser etter solnedgang?	18
12 Hvem er fritatt fra å faste under ramadan?	11	10	9	8	7
1	2	3 Hva kalles måltidet man spiser før soloppgang?	4	5	6 Hvordan avsluttes ramadan?

ER DU KLAR TIL Å TESTE KUNNSKAPENE DINE OM RAMADAN? NÅR DU KOMMER TIL STIGER OG SKLIER, VIL DET Å SVARE RIKTIG ELLER FEIL AVGJØRE HVA DU SKAL VIDERE! SVARER DU RIKTIG, KAN DU KLATRE OPP STIGEN. SVARER DU FEIL, MÅ DU SKLI NED. KAST TERNINGEN OG LA SPILLET BEGYNNE!

OBS! NEDENFOR FINNER DU SVARET TIL SPORSMÅLENE.

## SVAR:

20. Når feires ramadan? RAMADAN FEIRES I DEN NENDE MÅNDE I DEN ISLAMISKE KALENDEREN.

26. Hvorfor faster muslimer under ramadan? MED FØLJELSE.

FOR Å VISE KYDIGHET MOT GUD (ALLAH), OG FOR Å ØVE PÅ SELVDISPLIN, TÅLMODIGHET OG

DET ER LOV Å SPISE FRA SOLNEDGANG TIL SOLOPPGANG.

3. Hva kalles måltidet man spiser før soloppgang? SUHOOR ELLER SAHUR.

17. Hva kalles måltidet man spiser etter solnedgang? IFTAR.

12. Hvem er fritatt fra å faste under ramadan? SYKE, GRAVIDE, AMIENDE, ELDERE OG REISENDE (OG BARN).

6. Hvordan avsluttes ramadan? MED HØYTIDEN ID AL-FITR (EID AL-FITR).

# Ramadan Kalender!

## Ungblikk

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. Gi et kompliment til 3 personer	2. Hjelp til hjemme (rydding, oppvask, søppel)	3. Lag eller kjøp mat til noen som trenger	4. Gi bort klær eller ting du ikke bruker	5. Gjør noe hyggelig for familien	6. Skriv ned 3 ting du er takknemlig for	7. Gå på tur
8. Smil til 5 personer	9. Inviter noen på middag	10. Send en hyggelig melding til en venn	11. Vær ekstra tålmodig idag	12. Unngå negativ snakk idag	13. Prøv noe nytt(mat,aktivitet,vane)	14. Gjør noe kreativt
15. Si noe positivt til deg selv	16. Gjør noe som gir deg ro	17. Takk en person som hjelper deg ofte	18. Sjekk inn på noen du bryr om	19. Ta en pause uten mobil	20. Vær inkluderende	21. Lag en gave
23. Hold døren for noen	24. Tilby mat til en nabo	25. Ta et miljøvennlig valg	26. Bak en kake	27. Gjør en god gjerning	28. Les 10 sider av en bok	29. Rydd rommet
30. Eid Mubarak!						

## UTFORSK HAMAR MED UNNGBLIKK

### MAT/ KAFE

- LARSEN
- KAI & MATTIS KAFE
- ICON RETRO KAFE
- HYGGE HAMAR
- MATKVARTALE
- HAWAI
- STALLGÅRDEN
- ISTANBUL RESTAURANT



### BESØKE

- MJØS PARKEN
- ANNO DOMKIRKEODDEN
- SNILSBERG FAMILIEPARK
- HEDMARKSVIDDA HUSKY TOURS
- PRØYSEHUSET
- ANKERSKOGEN
- LYSHAVEN ELVERUM

### AKTIVITETER

- KLATREPARKEN DOMKIRKEODDEN
- SEASIDE CABLEPARK HAMAR
- SKIBLADNER HAMAR



Hamar er en sjarmerende sommer by ved bredden av Mjøsa. Kjent for sin rolige atmosfære og vakre omgivelser. Torggata har mange klesbutikker og spisesteder som du enkelt kan utforske til fots. Hamar er en koselig by som passer perfekt for dem som er lei av høye bygninger, travle gater og svært moderne storbyer. Byen er verken for stor eller kjedelig, og ligger samtidig bare 10–20 minutters kjøretur unna nærliggende byer.

For naturelskere byr Hamar på flotte turmuligheter langs Mjøsa, sykkelstier, badestrender og vakre solnedganger. Samtidig har byen et variert tilbud av kafeer, restauranter og arrangementer, særlig om sommeren. Hamar er også kjent som en idretts by, med Vikingskipet som et av Norges mest kjente landemerker.

Enten du er ute etter avslapning, kultur eller aktive opplevelser, er Hamar et innbydende reisemål som passer perfekt for en kort besøk.



### Mjøsa

Mjøsa er Norges største innsjø og et av landets mest imponerende naturområder. Innsjøen strekker seg gjennom flere byer og bygder og har i århundrer vært en viktig livsnerve for mennesker som bor rundt den. Med sitt klare vann, lange strandlinje og åpne landskap er Mjøsa et naturlig midtpunkt i Innlandet.

Rundt Mjøsa finner du gode muligheter for bading, båtliv, fiske og rolige spaserturer langs vannet. Innsjøen byr også på vakre naturopplevelser året rundt, fra stille sommermorgener til stemningsfulle vinterlandskap. Mjøsa har i tillegg stor kulturell og historisk betydning, og knytter sammen steder som Hamar, Gjøvik og Lillehammer

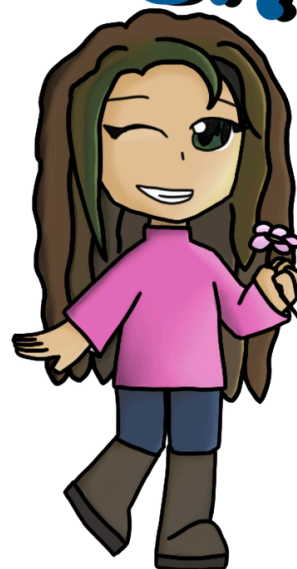
## Vær klar for neste utgave!

# Lily



Lara, Lena og Lily er tre bestevenner som har masse de vil utforske og dele. I ungblick, så har vi fått æren av å ha dem som gjester i kommende utgaver. Vær klar for neste utgave!

# Lena



# Lara





Et hus for alle



Kolstadgate 1, 0652 Oslo - 46799198

[mangfoldhuset.no](http://mangfoldhuset.no)

[facebook.com/mangfoldhuset](https://facebook.com/mangfoldhuset)

[instagram.com/mangfoldhuset](https://instagram.com/mangfoldhuset)