

Nr. 09 - 2026 / JUNI

MANGFOLDS POSTEN

MANGFOLD
HUSET



MAT SOM
BYGGER
BROER



Kultur
gjennom mat

Generasjoner
møtes

Kunst som
forener

Smaker fra
verden

Filmanalyse:
This is England

Kjære lesere,

Det finnes mange måter å samle mennesker på. Vi kan møtes gjennom aktiviteter, samtaler, kunst, frivillighet eller felles opplevelser. Men få ting har den samme evnen til å bringe mennesker nærmere hverandre som et måltid rundt samme bord.

I denne utgaven av Mangfoldposten ser vi nettopp dette igjen og igjen.

I Trøndelag lærte deltakerne å lage somalisk samosa. I Østfold samlet mennesker seg rundt tradisjonell somsa. I Vestlandet inviterte ungdommer lokalsamfunnet til tyrkisk smaksdag med te, kaffe, simit, pide og andre smaker fra sin kultur. Flere steder har frokosttreff og generasjonsfrokoster skapt rom for gode samtaler og nye vennskap.

Når vi deler mat, deler vi ofte mer enn oppskrifter. Vi deler historier, minner, tradisjoner og erfaringer. Et måltid kan fortelle noe om hvor vi kommer fra, hvem vi er, og hva som betyr noe for oss. Samtidig gir det oss muligheten til å oppdage likheter der vi kanskje først så forskjeller.

I en tid hvor samfunnet ofte beskrives som polarisert og fragmentert, minner disse møtene oss om noe viktig: Fellesskap bygges sjelden gjennom store ord alene. Det bygges gjennom små handlinger, åpne dører, en kopp te, et stykke hjemmebakket brød eller et måltid delt med andre.

Mangfoldshuset arbeider hver dag for å skape slike møteplasser. Gjennom aktiviteter i hele landet ser vi hvordan mennesker med ulike alder, bakgrunn, kultur og livserfaring finner sammen. Ikke fordi de er like, men fordi de er nysgjerrige på hverandre og ønsker å møtes med respekt og åpenhet.

Mat kan ikke løse alle utfordringer, men den kan åpne døren til samtaler, forståelse og vennskap. Den kan gjøre fremmede til naboer og naboer til venner.

La oss fortsette å møtes rundt bordet. La oss fortsette å dele våre historier, våre tradisjoner og våre smaker. For noen ganger begynner de viktigste broene mellom mennesker med noe så enkelt som et måltid.

God lesning og riktig god sommer!

MAT SOM BYGGER BROER



Generasjonsfrokost bygger broer

For fjerde gang på rad arrangerte Mangfoldshuset Oslo Generasjonsfrokost i samarbeid med Haugerud seniorsenter. Arrangementet samlet mennesker i ulike aldre til samtaler, historier og nye vennskap. Gjennom ekte møter på tvers av generasjoner ble fellesskap og tilhørighet satt i sentrum.

Frokosttreff for kvinner

Mangfoldshuset Oslo arrangerte et hyggelig frokosttreff for kvinner med fokus på fellesskap og gode samtaler. Dagen var fylt med refleksjoner, latter, aktiviteter, dans og Kahoot. Over en deilig frokost fikk deltakerne anledning til å bli bedre kjent og dele erfaringer i en varm og inkluderende atmosfære.



Frokost- og spilltreff skaper fellesskap

Buskerud Mangfoldshus inviterte familier til et hyggelig frokost- og spilltreff i naturskjønne omgivelser på Sølfastøya.

Deltakerne delte spill, leker, kultur og gode samtaler, samtidig som nye relasjoner ble knyttet. Arrangementet bidro til å styrke fellesskapet og skape gode minner for både barn og voksne.



Fredagssuppe – varm mat og varme møter

Fredagssuppe har blitt en hyggelig møteplass for mennesker som ønsker en meningsfull pause i hverdagen. Denne gangen stod hjemmelaget vermicellisuppe på menyen.

Over et varmt måltid fikk deltakerne anledning til å møtes, prate og bygge relasjoner i en uformell og inkluderende atmosfære.



Matkurs med somalisk samosa i Trøndelag

Månedens matkurs tok deltakerne med på en smakfull reise til Somalia. Under veiledning av kursleder Halimo lærte deltakerne å lage tradisjonell somalisk samosa med tunfisk. Kurset skapte både kulturell utveksling, nye vennskap og økt forståelse mellom mennesker med ulik bakgrunn.

Somsa-kurs med nye smaker i Østfold

Deltakerne på matkurset fikk lære å lage tradisjonell somsa med både kjøtt- og spinatfyll. Kurset ga innblikk i nye mattradisjoner og skapte en hyggelig møteplass der kulturutveksling og fellesskap stod i fokus.

Ungdom skapt møteplass med tyrkisk smaksdag

Ungdommene i Mangfoldshuset Vestlandet gjennomførte sin første Tyrkiske Smaksdag på Laksevåg senter. Besøkende fikk smake på tradisjonelle tyrkiske retter og oppleve kulturell mangfold gjennom mat. Arrangementet ble planlagt og gjennomført av ungdommene selv, som viste stort engasjement og ansvar.

Walk & Talk: Fred gjennom dialog og fellesskap

Mangfoldshuset Oslo gjennomførte nylig årets Walk & Talk-arrangement med temaet «Fred». Deltakerne møttes på Slottsplassen og gikk sammen gjennom byen mens de delte tanker, erfaringer og refleksjoner. Arrangementet skapte rom for nye bekjentskap, meningsfulle samtaler og fellesskap på tvers av alder og bakgrunn.

Planteverksted for nysgjerrige barn

Barn fikk utforske naturens magi gjennom et spennende planteverksted på Mangfoldshuset Oslo. Ved å så frø på bomull og følge utviklingen tett lærte barna om vekst, ansvar og naturens prosesser.



Tyrkisk mosaikkworkshop inspirerte deltakerne



Mangfoldshuset Østfold arrangerte en kreativ workshop der deltakerne laget sine egne tyrkiske mosaikklamper. Gjennom farger, mønstre og håndverk fikk deltakerne oppleve en viktig del av tyrkisk kultur samtidig som de skapte noe unikt med egne hender.

Heklekafé fortsetter etter vellykket prosjekt



Etter avslutningen av prosjektet «Håndlenett» fortsetter Mangfoldshuset Østfold og Moss Frivilligsentral samarbeidet gjennom en ny Heklekafé. Her møtes deltakere til kreative aktiviteter, hyggelige samtaler og sosialt fellesskap. Tilbudet er åpent både for nybegynnere og erfarne hekklere.

Prospera-samarbeid styrker Mangfoldshuset



Mangfoldshuset Trøndelag har avsluttet et viktig utviklingsprosjekt i samarbeid med Prosperastiftelsen. Prosjektet har gitt organisasjonen en tydeligere strategi for samarbeid med næringslivet og styrket grunnlaget for videre vekst. Takket være frivillige eksperter og støttespillere står Mangfoldshuset nå enda sterkere rustet for fremtiden.



17. mai markert med kreativitet, fellesskap og omtanke



Mangfoldshusets lokalavdelinger markerte 17. mai med ulike aktiviteter som samlet barn, unge og voksne.

I Oslo deltok barn på et kreativverksted der de laget fargerik 17. mai-pynt, mens Mangfoldshuset Agder deltok på den tradisjonelle hagefesten på ARKIVET med allsang, leker og sosialt fellesskap.

I Vestlandet laget ungdommene gavepakker som ble delt ut til mennesker i nærmiljøet, som en hyggelig markering av nasjonaldagen. Aktivitetene viste hvordan 17. mai kan være en arena for inkludering, fellesskap og omtanke, der mennesker i alle aldre møtes, skaper gode opplevelser og bidrar til et varmere lokalsamfunn.



Aktivitetsdag på Renskaug asylmottak

Mangfoldshuset Buskerud samlet lokale familier, frivillige og beboere ved Renskaug asylmottak til en dag fylt med aktiviteter, lek og fellesskap. Gjennom morsomme aktiviteter

og gode samtaler ble det skapt nye vennskap og verdifulle møteplasser. Arrangementet viste hvordan små initiativ kan bidra til inkludering og samhørighet.

Sommeravslutning i Lamoparken



Mangfoldshuset Trøndelag samlet medlemmer, frivillige og familier til sommeravslutning i Lamoparken. Dagen bød på hyggelig samvær, aktiviteter og fellesskap i grønne omgivelser. Med frukt, piknik og gode samtaler ble det en flott markering før sommerferien. Årets første kunstkafe i Trøndelag samlet kreative sjeler til en kveld med maling, tegning, håndarbeid og inspirerende samtaler. Arrangementet viste hvordan kreativ utfoldelse kan skape fellesskap og gi rom for nye bekjentskap på tvers av interesser og erfaringer.

Norskopplæring med kulturforståelse



Gjennom ukentlig norskopplæring i Trøndelag får deltakerne mulighet til å styrke sine språkkunnskaper samtidig som de lærer om norsk historie og kultur. Med engasjerte lærere og inkluderende undervisning blir læringen både interessant og sosial.

Verktøykassa Midtbyen- bærekraft i praksis

Verktøykassa Midtbyen gjør det enkelt å låne utstyr gratis når behovet oppstår. Gjennom deling av ressurser bidrar tilbudet til både økonomiske besparelser og mer bærekraftige valg. Stadig flere oppdager fordelene ved å låne fremfor å kjøpe.

Barseltreff med fokus på søvn og utvikling



Under vårens barseltreff fikk mødre nyttig kunnskap om søvn og barns utvikling. Helsesykepleier Lisa Hovden og fysioterapeut Jeanine King delte erfaringer og faglig innsikt i et trygt og inkluderende miljø. Samlingene gir både støtte, kunnskap og fellesskap for småbarnsforeldre.

MANGFOLDHUSET ÅPNER DØRENE FOR MØTER, SEMINARER OG ARRANGEMENTER

MODERNE OG FLEKSIBLE
LOKALER FOR MØTER OG
ARRANGEMENTER, MED TEKNISK
UTSTYR OG MULIGHET FOR
CATERING.



BOOKING / MANGFOLDHUSET

I HVILKEN GRAD FØRER BRUK AV HODETELEFONER TIL MENNESKELIG ISOLASJON?

Av NIMET

Hodetelefoner har blitt en veldig vanlig del av hverdagen vår, enten vi er på busser på skolen eller hjemme. Til tross for hvor mye vi bruker dem, er det viktig å tenke over hvilke konsekvenser de kan ha. Mange bruker hodetelefoner hver dag, men vet vi egentlig hva så mye bruk kan føre til? Kan det føre til at mennesker blir mer isolerte og føler seg mer alene?

Først og fremst er det viktig å forstå hva menneskelig isolasjon egentlig er. Sosial isolasjon refererer til mangel på sosial kontakt med andre mennesker (Habib, 2024). Når man har lite kontakt med andre over lengre tid, kan det føre til følelser som ensomhet og tristhet (Habib, 2024). Derfor er det relevant å spørre om bruk av hodetelefoner kan bidra til menneskelig isolasjon, siden de kan redusere sosiale interaksjoner mellom mennesker.

Selv om hodetelefoner kan være nyttige når man skal jobbe, studere eller høre på musikk, kan de også ha noen negative konsekvenser. Når man har på seg hodetelefoner, spesielt støydempende hodetelefoner, blir man ofte mer opptatt av det man hører på enn av omgivelsene rundt seg (Long, 2025). Dette kan gjøre at man legger mindre merke til menneskene rundt seg og deltar mindre i spontane samtaler.

Bruken av genmodifiserte planter for å løse verdens sult skaper mange i tillegg kan hodetelefoner sende et signal til andre om at man ikke ønsker å bli snakket til eller forstyrret (Long, 2025). Derfor kan andre velge å holde avstand eller la være å ta kontakt. Dette kan føre til færre sosiale interaksjoner i hverdagen. Dette kan være spesielt relevant blant unge.



En undersøkelse fra 2020 viste at én av fem ungdommer mellom 15 og 19 år brukte ørepropper syv timer eller mer hver dag (Bogen, 2024). Når hodetelefoner brukes store deler av dagen, kan det redusere mulighetene for sosial kontakt og kommunikasjon med andre.

“

"Først og fremst er det viktig å forstå hva menneskelig isolasjon egentlig er. Sosial isolasjon refererer til mangel på sosial kontakt med andre mennesker (Habib, 2024)"

Sosial isolasjon handler om mangel på sosial kontakt med andre mennesker (Habib, 2024; SNL, 2025). Derfor kan færre sosiale interaksjoner over tid bidra til isolasjon. Samtidig betyr ikke at alle som bruker hodetelefoner blir isolerte. Mange bruker dem for å konsentrere seg om skolearbeid, høre på musikk eller slappe av etter en travel dag. Derimot er det også mulig å bruke hodetelefoner uten at det går utover sosiale relasjoner. Likevel kan overdreven bruk gjøre det lettere å trekke seg bort fra menneskene rundt seg. Derfor er det ikke selve hodetelefonene som skaper isolasjon, men hvor ofte og hvordan de brukes.

Kilder:

1. Bogen, S. E. V. (2024, 9. Januar). Fagfolk bekymret: Oscar (17) bruker ørepropper fire timer om dagen. NRK. <https://www.nrk.no/rogaland/fag-folk-bekymret-for-unges-bruk-av-orepropper-1.16694268>
2. Glover, E. (2024, 9. Juni). Come on, feel the noise: how I unplugged my headphones and reconnected with the world. The Guardian. <https://www.theguardian.com/technology/article/2024/jun/09/come-on-feel-the-noise-how-i-unplugged-my-headphones-and-reconnected-with-the-world>
3. Habib, S. (2024, 24. Juni). Depresjon isolasjon. Psykiater.no. <https://psykiater.no/depresjon-med-isolasjon/>
4. Long, E. (2025, 8. September). AirPods are limiting genuine human interaction. Liberty Champion. <https://www.liberty.edu/champion/2025/09/08/airpods-are-limiting-genuine-human-interaction/>
5. Store Norske Leksikon. (2025, 22. Februar). isolering (sosiologi). Store Norske Leksikon. https://snl.no/isolering_-_sosiologi
6. Wornath, P. (2024, 9. Desember). Over-Ear Pandemic: How Headphones Isolate Us — and How To Reconnect. Medium. <https://medium.com/@philwornath/surviving-the-over-ear-pandemic-how-headphones-are-isolating-us-and-endangering-our-connection-12fda7bf376d>

TIPS TIL EN AKTIV OG HYGGELIG SOMMER

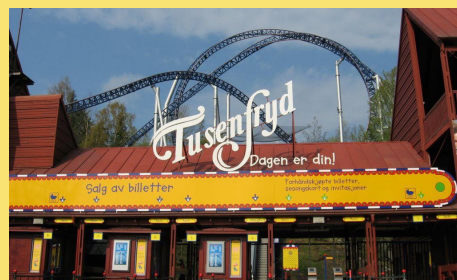
AV MERYEM

Sommeren er endelig her! Pass på å få mest mulig ut av sommeren!

Sommeren er den perfekte tiden til å prøve noe nytt, være ute og skape gode minner. Enten du liker fart og spenning, avslapning eller hyggelige opplevelser med venner og familie, finnes det noe for alle.

Besøk en fornøylespark

Ta en tur til TusenFryd og prøv spennende karuseller, berg-og-dal-baner og morsomme aktiviteter for absolutt alle.



Utforsk nærområdet
Dra på sykkel tur, gå en tur i skogen eller oppdag nye steder i byen din. Du kan bli overrasket over hvor mye spennende som finnes i nærheten.



Spis ute

Nyt sommeren ved å spise på en restaurant, kafé eller ta med venner på piknik i parken. Prøv gjerne en ny matrett eller et sted du aldri har besøkt før.

Dra til stranden

Å ha varme mot kroppen er alltid deilig! Bad, spill volleyball, bygg sandslott eller bare slapp av i solen med en god bok.

Ha en utedag med venner

Spill fotball, frisbee, kubb eller arranger en grillkveld. Det viktigste er å være sammen og ha det gøy.

Prøv en ny hobby

Sommeren er en fin anledning til å lære noe nytt. Kanskje du vil prøve fotografering, maling, skating eller et musikkinstrument?

Arranger filmkveld utendørs

Sett opp en prosjektor eller se film på nettbrett ute i hagen med snacks og tepper.

Lag masse sommerminner

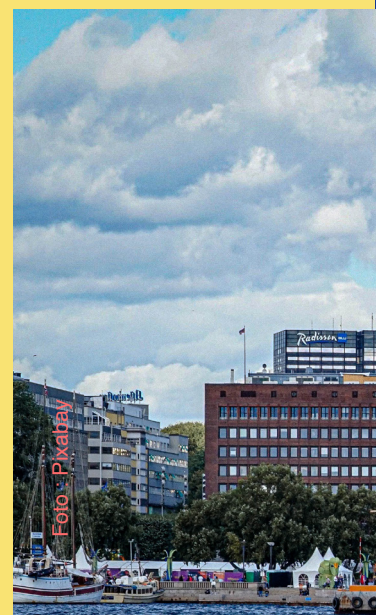
Ta bilder, lag en sommerdagbok eller samle minner fra alle aktivitetene du gjør gjennom ferien.



Gjør sommeren minneverdig!

Det trenger ikke å koste mye å ha en fin sommer. Det viktigste er å være aktiv, prøve nye ting og tilbringe tid med mennesker du trives sammen med.

God sommer!



UTFORSK MED UNGBLIKK!

OSLO

Foto : Pixabay



Oslo er en livlig by innerst i Oslofjorden, kjent for sin moderne arkitektur og urbane sjarm. Selv om byen representerer samtidsarkitektur, mangler den heller ikke natur og dens underverk. Fram til 1624 het byen opprinnelig Oslo, men etter den store bybrannen i det gamle Oslo grunnla Christian 4. som var konge i Danmark-Norge, en ny by som het Christiania. I 1877 ble det en liten endring i navnet, og byens offisielle navn ble til Kristiania. Fra 1. januar 1925

Aktiviteter:
-Besøk Deichman biblioteket (for alle)
Besøk Deichman Biblo Tøyen (kun for ungdom 10-15)
Fangene på fortet
Paradox Museum Oslo



Akerselva er Oslos byelv og et populært grøntområde, og den strekker seg ca. 8–10 kilometer fra Maridalsvannet i nord til Bjørvika i sør. Mange liker å gå eller sykle langs elva, noen ganger trenger man bare å lufte hodet!

Ved siden av Akerselvas utløp i Bjørvika ligger også det berømte Munch-museet. Museet fokuserer sentralt på Edvard Munch sine etterlatte arbeider, som han testamenterte til Oslo kommune i 1940.

Selv om Edvard Munch er inspirasjonskilden og hovedpersonen til museet, stilles også andre kunstneres arbeid i museet. Blant disse er for eksempel Alice Neel, Tracey Emin og Rolf Stenersen.

Oslo er den perfekte byen for dem som ikke vil gå glipp av noe, et sted hvor natur, byliv og kunst møtes.

Steder å besøke
-Operaen
-Bygdøy
-Grünerløkka
-Holmenkollen

AV SEMRA

FILM

THIS IS ENGLAND

AV MERVE

This Is England er et britisk drama regissert av og inspirert av livet til Shane Meadows. Filmen følger den tolv år gamle Shaun, som bor i en fattig del av Storbritannia. Han har mistet faren sin i Falklandskrigen, og sliter med ensomhet, mobbing og følelsen av å stå utenfor. Samtidig søker han etter en farsfigur.

En dag møter han tilfeldig en gjeng med «skinheads» – en gruppe som er mye eldre enn ham, og som har høyreekstreme holdninger. Likevel blir de raskt venner, og de tar Shaun inn i fellesskapet. Vi får se hvordan Shaun gradvis forandrer seg for å passe inn: han begynner å kle seg, oppføre seg og snakke mer som dem, og fremstår mer voksen enn han egentlig er.

Alt virker bra helt til et eldre medlem av gruppen kommer tilbake. Da endrer stemningen seg, og ting blir plutselig mer voldelige og alvorlige. Kontrasten mellom Shauns unge alder og måten han oppfører seg på, er vond å se.

Filmen er realistisk, ærlig og til tider ukomfortabel. Den fjerner det romantiserte og «rosafargede» bildet av barndommen, og viser i stedet en brutal og grå virkelighet som mange lever i. Ingenting blir fremstilt på en myk eller forskjønnende måte – vi får se det ekte livet, med vold og vanskelige følelser.

Filmen tar opp viktige temaer som tilhørighet, farlig nasjonalisme og kontrasten mellom uskyld og ekstremisme. Det er en film som gjør inntrykk og blir værende i tankene lenge etter at den er ferdig.



SOMMER KRYSSORD

Q	J	Z	M	H	I	A	A	O	I	E	G	Z	J	M
D	N	A	R	T	S	S	W	Q	I	L	B	L	V	T
G	P	W	W	B	T	T	K	R	W	O	A	R	F	N
L	Q	P	J	S	O	L	E	R	T	G	D	T	F	A
G	F	C	A	B	Q	F	V	V	E	M	I	C	I	O
P	B	V	F	A	R	F	A	J	M	M	N	K	V	V
F	P	X	E	E	W	N	T	J	E	S	G	P	F	V
Z	L	F	M	X	N	G	W	Y	M	O	P	V	E	Z
B	S	M	M	M	F	K	F	B	V	Q	Y	D	M	L
I	O	B	E	R	L	M	D	D	M	Y	X	X	B	F
S	J	L	P	R	M	F	X	V	L	M	I	P	F	J
R	O	P	M	M	Q	Q	O	N	L	Q	G	I	G	R
N	D	G	D	O	Q	B	G	T	T	P	A	M	O	M
S	R	S	W	F	D	T	B	V	U	A	N	M	N	S
F	G	Q	S	H	W	V	G	H	B	D	L	X	C	L

BADING

SOMMERFERIE

ISKREM

STRAND

SOL

VANNMELON



“ET HUS FOR ALLE”

Smeltedigelen 2, 0195 Oslo - 46799198

facebook.com/mangfoldhuset

instagram.com/mangfoldhuset

mangfoldhuset.no