

TEMAMØTER HØST 2026

SEPTEMBER – OKTOBER

11 September Kl. 11.00-11.45	Oversettelse og apper på mobil Hvordan bruke det?	Jamal Nebolsi Tolk
11 September Kl. 12.00-12.45	Hvordan bli forstått av Nav/ lege?	Jamal Nebolsi Tolk
17 september Kl. 14.00-15.30	Hvordan påvirker kosthold helsen? Hvordan kan vi forebygge sykdom ved å spise riktig mat?	Amina Yacaf Frivillig, Helseforum for kvinner
23 september Kl. 14.00-15.00	«Sjef i eget liv» Negativ sosial kontroll, hverdagen	Loubna Maallem Helseforum for kvinner
1 oktober Kl. 14.00-15.30	Søvn og smerter Hjelpemidler og tips, muligheter for å prøve utstyr	Marthine Seth Helseforum for kvinner
7 Oktober Kl. 14.30 -16.30	Hva er overgrep? Hvor kan man få hjelp – og hva kan man gjøre?	Nok – Amina Benetto Senter for incest og seksuelle overgrep
14 oktober Kl 13.00- 14.30	Generell tann- og munnhelse, munntørrhet, legemidler, periodontitt	Kadidja Liv Konate Tannpleier
22 oktober Kl. 14.30-16.00	Rygg: «Hva kan du gjøre selv for å ta vare på den?»	Nina Torgersen Helseforum for kvinner
27 oktober Kl. 15.00-1630	Egenberedskapsuka 2026 Er du forberedt hvis noe skjer?	Marthine Seth Helseforum for kvinner



HELSEFORUM FOR KVINNER
Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring



*Oslo Extra Large – en by for alle