

Magedans

MiRA-Senteret ønsker velkommen til høstens magedanskurs. Magedans er en god form for trening som gir kroppsbeherskelse og bevegelse. Kursene skal også bidra til å skape vennskap og bygge nettverk mellom minoritetskvinner. Kursene holdes av **Siw Øksnes**, en erfaren magedanserinne som har holdt kurs og opptrådt gjennom flere år.

NB! I forkant av hvert kurs vil det bli holdt et obligatorisk orienteringsmøte på MiRA-Senteret.

Trinn 2. (Viderekommende)

Datoer: Hver tirsdag i perioden 31.januar – 20.mars

Tid: kl. 17:00-18:00

Orienteringsmøte: Onsdag 25.01 kl. 1700 – 1730 på MiRA-Senteret.

Kursavgift: kr. 350,- betales på orienteringsmøtet.

Trinn 1 (Nybegynner):

Datoer: Hver tirsdag i perioden 27.mars – 29. mai

Tid: kl. 17:00-18:00

Orienteringsmøte: Onsdag 21.03 kl.17:00-17:30 på MiRA-Senteret

Kursavgift: 350,-betales på orienteringsmøtet.

Sted for begge kurs:

Orient Dansestudio i Arbeidergata 4 (ved Karl Johans gate og Lille Grensen).

Mødre og barn

Er du interessert i barneoppdragelse og familieforhold?

Ønsker du å bli veileder i ditt nærmiljø?

Som del av MiRA-Senterets satsing innenfor forebyggende arbeid i forhold til vold i familien kan vi i vår tilby veiledningskurs for kvinner/jenter med minoritetsbakgrunn. Gruppene ledes av en erfaren terapeut.

Dato: Onsdag 1. februar
Onsdag 15. februar
Onsdag 29.februar
Onsdag 21.mars
Onsdag 18.april
Onsdag 25.april

Tid: 1700-1900
Sted: MiRA-Senteret

Til kvinnene som er med på kursene arrangerer vi også andre aktiviteter som for eksempel hyttetur i sommer, tur til Teknisk museum, teater, tur til Barnekunstmuseet og andre aktiviteter for mødre og barn.

Filmkveld

På filmkveldene vises det filmer fra hele verden. Filmene tar opp aktuelle og viktige temaer. Etter filmvisningen er det satt av tid til diskusjon og refleksjon, hvor vi forsøker å se filmens innhold i et kvinneperspektiv. På filmkveldene er det enkel servering og gratis adgang.

Dato: 2 mai, 30. mai og 13. juni
Tid: Kl. 1700-1900
Sted: MiRA-Senteret

Debattforum

Debattforum er fra 17.00 – 19.00. Vi snakker og diskuterer om forskjellige tema som er aktuelle. Her er noen av kveldene satt opp, men følg med på nettsider og facebook for mer informasjon. Om du har noe du vil ta opp så send oss gjerne forslag pr e-post eller telefon.

ungejenter@mirasenteret.no eller 22 11 69 20

Onsdag 22. Februar: 8 mars, kvinnekampen.

Onsdag 7. mars: Parolemaling og forberedelser til 8. mars tog

Onsdag 28. Mars: Kropp, Helse og kosthold

Onsdag 9 mai: Psykisk helse og unge jenter.

Onsdag 23 mai: Minoritetsjenter i media.

Onsdag 6 juni: Kropp og identitet.

Onsdag 27. juni: Kosekveld!

Minoritetskvinner og likestillingens utfordringer!

I anledning den internasjonale kvinnedagen 8. mars ønsker MiRA-Senteret å invitere til debattmøte, tirsdag 6. mars om kvinner med minoritetsbakgrunn og likestillingsutfordringer. Kom og hør interessante foredrag samt debatt om tema mellom forskjellige politiske partier. Hold av denne datoen! Fullt program kommer senere.

Dato: 6.mars

Tid: 1700-1900

Sted: Litteraturhuset, Kverneland (Wergelandsveien 29)

Den Internasjonale Kvinnedagen 8. mars

Bli med og gå i tog for likestilling og kvinners rettigheter. Hold av datoen og nærmere detaljer vil komme!

Jentegruppa ”La meg snakke”

MiRA-Senteret har en nettverksgruppe for minoritetsjenter der målet er å tilby en arena hvor jentene kan snakke sammen om viktige spørsmål som opptar dem. Gruppa består av jenter med ulik bakgrunn i alderen 13 til 26 år. I jentegruppa holdes det blant annet klatrekurs, Ta ordet kurs og aktiviteter som gokart og capoeira. Videre har man diskusjonsgrupper og det jobbes med artikkelsskriving til MiRA-Magasinet.

Mer informasjon kommer senere. Følg med våre nettsider.

MiRA-Senteret er på nett

Vil du bli bedre kjent med oss og få tilsendt oppdateringer/invitasjoner kan du besøke våre nettsider, delta på MiRA-Senterets diskusjonsforum eller bli vår venn på Facebook.

Krisehjelp og veiledning

MiRA-Senteret gir råd og veiledning til kvinner og unge jenter med minoritetsbakgrunn om deres rettigheter, muligheter og plikter i det norske samfunnet. Vi hjelper til med juridiske spørsmål med hensyn til helse og livssituasjon, diskriminering på arbeidsmarkedet, samlivskrise, generasjonskonflikter osv.

Telefonrådgivning og individuell samtale. MiRA-Senteret har selvfølgelig taushetsplikt.

Åpent Hus! Hver onsdag

Hver onsdag er det åpent hus på MiRA-Senteret. Ønsker du å søke på internett, lese i vårt rikholdige avisarkiv, diskutere en bok eller en film? Vil du slå av en prat over en kopp te/kaffe? Da er du hjertelig velkommen til MiRA-Senteret hver onsdag.

Tid: Hver onsdag kl. 1500-1900

Informasjonsvirksomhet

For foredragsvirksomhet eller skolekampanjen, ta kontakt med oss!

De fleste av MiRA-Senterets aktiviteter er gratis, og senteret sponser da alle utgifter. I forbindelse med enkelte aktiviteter med spesielt høye utgifter kreves det deltakeravgift.

Dersom ikke annet blir opplyst, holdes arrangementet på MiRA-Senteret.

Adresse: Storgt. 38, 4. etg

Vi gjør oppmerksom på at en del av aktivitetene kun er åpne for kvinner og jenter med minoritetsbakgrunn

PÅMELDING

For informasjon om aktivitetene, eller påmelding, ring 22 11 69 20 eller send e-post til post@mirasenteret.no

AKTIVITETS- PLAN Vår 2012

MiRA-Senteret



M i R A

www.mirasenteret.no

Tlf. 22 11 69 20

post@mirasenteret.no