

Krisehjelp og rådgivning

På MiRA-Senteret kan du få hjelp i forbindelse med mange ulike spørsmål, for eksempel:

- juridiske spørsmål
- opphold
- barnefordeling
- bolig
- diskriminering
- samlivskriser / vold i nære relasjoner
- tvangsekteskap
- generasjonskonflikter

MiRA-Senteret tilbyr også individuell samtaleterapi og samtalegrupper.

MiRA-Senteret har taushetsplikt.



Forebyggende psykisk helsearbeid

MiRA-Senteret er et sted der du kan møte andre jenter og kvinner med forskjellig bakgrunn for å dele erfaringer, samt få veiledning og støtte fra fagpersoner tilknyttet senteret. Vi har samtalegrupper både for unge jenter og voksne kvinner.

Noen av spørsmålene som blir tatt opp er:

- Hvordan ta vare på meg selv?
- Hvordan kan jeg uttrykke min mening og mine følelser?
- Hvordan kople av fra stresset i hverdagen?

Det legges opp til at deltagerne selv kan komme med forslag til temaer de er opptatt av.



Jentegruppa La meg snakke!

MiRA-Senteret har en egen nettverksgruppe der jenter med minoritetsbakgrunn får lov til å definere sin egen hverdag. Jentene tar initiativ til sine egne aktiviteter, møter og seminarer med temaer som de er spesielt opptatt av. Dette er en unik mulighet for deg som ønsker å engasjere deg, bygge nettverk og delta i kreativt arbeid sammen med andre! MiRA-Senteret tilbyr også individuell veiledning og rådgivning til unge jenter.

Skolekampanje

MiRA-Senteret har i en rekke år hatt en storsatsing innenfor skoler. Gjennom skolekampanjen tilbyr vi foredrag og kurs rettet mot elever, lærere og foreldre. Temaene som blir tatt opp er blant annet likestilling, tvangsekteskap, rasisme og utfordringene for den flerkulturelle skolen. Vi oppfordrer skoler til å ta kontakt med MiRA-Senteret for å starte bevisstgjøringsarbeid på sin egen skole!

Landsdekkende nettverksdag

MiRA-Senteret er en landsdekkende nettverksorganisasjon, og hvert år arrangerer vi nettverkskonferanse med mange ulike aktiviteter.

Personer fra inn- og utland inviteres for å holde foredrag og innlegg om bestemte temaer, slik som for eksempel:

- rasisme og diskriminering
 - likestilling av innvandrere- og flyktningkvinner
 - vold mot kvinner
- og mye annet.

Samme hvor du bor i Norge – møt opp på nettverksdagen vår og hold deg oppdatert på vårt arbeid og på minoritetskvinnens situasjon!

MiRA-Senteret har aktivitetene for deg!

- kløstring
- krisehjelp og rådgivning
- taekwondo og selvforsvar
- oppdrettskurs
- jentegruppa la meg snakke
- gokart
- åpne kvelder
- skolekampanje
- forebyggende psykisk helsearbeid
- nettverksdag
- magedanskurs
- fotoworkshop
- ta ordet kurs
- temakvelder



Bli med!

MiRA Ressurssenter for innvandrere- og flyktningkvinner

Magedanskurs

Magedans er en meget bra form for trening som gir deg god kroppsbeherskelse og bevegelse. Den er en av verdens eldste danseformer, med røtter i Midtøsten og Nord-Afrika. Kursholder er Siw Amira Øksnes. MiRA-Senteret holder kurs på flere nivåer. Meld deg på det nivået som passer for deg!



Klatring

Alle som vil, kommer til topps i veggen! Bruk kroppen, løs opp de stive musklene og stol på din partner som sikrer deg. Etter en kort demonstrasjon av klatreteknikk og bruk av utstyret er du klar til innendørs klatring.

Kurs i Taekwondo og selvforsvar

Kurset er basert på konfliktløsning og taekwondo. Taekwondo er en selvforsvarsform med røtter i Korea, som blant annet demper stress og gir deg bedre kroppsbeherskelse. På kurset vil du få en innføring i grunnleggende taekwondo, og lære verbale og fysiske selvforsvarsteknikker som kan brukes for å unngå panikk hvis en ubehagelig situasjon skulle oppstå. Instruktør er nordisk mester i taekwondo, Aranya Rusli.

Capoeira

Capoeira er en blanding av dans, musikk og selvforsvar. Det har sine røtter i de svartes kamp mot slaveriet i Brasil, og bevegelsene utføres til rytmer av afrikanske trommer, tamburin og berimbau. Capoeira er en allsidig, morsom og effektiv form for trening og opparbeider smidighet, styrke og koordinasjon. Det passer for barn, ungdom og voksne.

Gokart

Den som liker fart og spenning kan møte mange utfordringer her, for alle kan få den samme følelsen; nemlig å suse avsted i stor fart på en trygg og sikker bane. For en fantastisk mestringsfølelse man kan få etter en slik aktivitet.

Fotoworkshop Verden sett med mine øyne

Hovedpoenget med denne workshopen er at du gjennom fotografering, skal reflektere over din egen hverdag og omgivelser, og deretter presentere dette for andre.



Ta ordet kurs

Her vil du lære hvordan du kan bli flinkere til å ta ordet i forsamlinger og diskutere med andre. Du lærer hvordan du kan oppdage at andre bruker hersketeknikker, og hvordan du kan få fram dine synspunkter på en konkret og direkte måte. Det jobbes med forskjellige uttryksmåter, både stemmebruk og kroppsspråk, og hvordan du kan bygge opp din egen selvtilit. Kurset er nyttig for elever, studenter og andre.

Temakvelder

Temakveldene på MiRA-Senteret er åpne for alle som er interessert i de problemstillingene som unge jenter og kvinner med minoritetsbakgrunn er berørt av. Kveldene starter med innlegg fra inviterte personer, for eksempel forskere eller andre ressurspersoner som er spesialister innenfor området. Innleggene blir etterfulgt av diskusjon, og her kan du stille alle de spørsmålene du måtte ha på hjertet i en helt uformell sammenheng.

Åpne kvelder

Enkelte dager holder MiRA-Senteret lokalene åpne utover kvelden. Da kan du oppsøke senteret for å treffe andre i en uformell sammenheng, ta en prat og en kopp kaffe. Du kan også benytte anledningen til å lese i senterets rikholdige avisarkiv, søke på internett eller få hjelp med lekser eller annet.

Denne brosjyren viser kun et utvalg av alle de aktivitetene MiRA-Senteret kan tilby.

Sjekk våre nettsider www.mirasenteret.no eller ta kontakt for å få oppdatert informasjon. Her kan du også melde deg inn i vårt nettverk, eller bestille informasjonsmateriell om mange forskjellige temaer. MiRA-Senterets kurs og aktiviteter er først og fremst beregnet på kvinner og unge jenter med minoritetsbakgrunn. For påmelding og/eller nærmere informasjon kontakt:

MiRA-Senteret
Ressurscenter for innvandrere og flyktningkvinner



Besøksadresse: Storgata 38, Oslo (4. etasje)
Postadresse: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo
Telefon: 22 11 69 20
Faks: 22 36 40 19
E-post: post@mirasenteret.no
Internett: www.mirasenteret.no