

Magedans

MiRA-Senteret ønsker velkommen til vårens magedanskurs. Magedans er en god form for trening som gir kroppsbeholdelse 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 optrådt gjennom flere år.

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

Trinn 2 (viderekommende)

Dato: Hver tirsdag i perioden 9.februar – 30.mars

Tid: Kl. 1700 – 1800

Orienteringsmøte: Onsdag 03.02. 10 kl. 1700 – 1730 på MiRA-Senteret.

Kursavgift: kr. 350,- betales på orienteringsmøtet

Trinn 3 (avansert):

Dato: Hver tirsdag i perioden 06.april – 25. mai

Tid: Kl. 1700 – 1800

Orienteringsmøte: Onsdag 24.03 kl.1700 – 1730 på MiRA-Senteret

Kursavgift: kr. 350,- betales på orienteringsmøtet.

Sted for begge kurs:

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

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

Boksirkel

MiRA-Senteret ønsker velkommen til boksirkel. Målet og hensikten er å samle unge og voksne kvinner rundt et tema og en bok, slik at man sammen får en leseropplevelse og i ettertid snakker rundt temaene boken tar opp.

Bøkene velges ut med omhu, fordi det er ønskelig med en temarelatert diskusjon i etterkant. Bøkene berører emner vi på senteret møter daglig, samt samfunnsrelaterte, historiske og dagsaktuelle temaer.

Dato:

Onsdag 3. februar

Onsdag 7. april

Onsdag 2. juni

Onsdag 11. august

Onsdag 6. oktober

Onsdag 1. desember

I forkant av hvert møte vil det være et møte på en halvtime for de som ønsker å være med på neste bok. Boksirkelen er på MiRA-Senteret. **Før mer informasjon ta kontakt med oss.**

Samtale- og selvutviklingsgruppe

MiRA-Senteret har jevnlig samtalegrupper for minoritetskvinner. Gruppene bidrar med hjelp til selvhjelp, samtidig som deltakerne får bygget egne nettverk. **Ønsker du å delta ta kontakt med oss.**

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: Onsdag 17. feb.

Tid: Kl. 1700 – 1900

Sted: MiRA-Senteret

Mer informasjon kommer senere. **Følg med på våre nettsider.**

Vinterutflukt

Bli med MiRA-Senteret til Korketrekkeren for en morsom aktivitetssdag for kvinner og barn. Vær rask med å melde deg på pga. begrensede plasser.

Tid: Lørdag 27.februar kl 1200

Sted: Oppmøte på MiRA-Senteret.

Ta ordet – Kjærlighet og ekteskap

MiRA-Senteret arrangerer Empowerment workshopen *Ta Ordet!* i flere byer i Norge denne våren.

Vi inviterer DEG til å ta ordet og diskutere:

- . Tvangsekteskap og arrangert ekteskap
- . Grensen mellom frivillighet og tvang
- . De mange forventningene
- . Det individuelle valget

Ytterligere informasjon om når vi kommer til din by kommer senere. **Følg med på våre nettsider.**

Norsk folkemuseum

MiRA-Senteret inviterer til en utflukt til Norsk Folkemuseum. Norsk Folkemuseum er Norges største kulturhistoriske museum, og det eneste som har landsdekkende samlinger fra tiden 1500 til i dag. Med store samlinger fra by- og bygdemiljø presenterer museet kulturforhold i et historisk perspektiv så vel som i dagens samfunn.

Mer informasjon kommer senere. **Følg med på våre nettsider.**

Temakveld

Visning av filmen Sinna Mann. Sinna Mann er en film som retter søkelyset mot en hemmelig del av mange barns liv. Redde barn lever ofte i skyggen av sine foreldre, og bærer i taushet erfaringer om å være redde, triste og forlatte.

Dato: Onsdag 17.mars

Tid: Kl. 1600 – 1900

Sted: MiRA-Senteret

Sommerutflukt

I år drar vi igjen til Hunderfossen familiepark ved Lillehammer. MiRAS sommerutflukt er kjempepopulær og blir raskt fullbooket så vær raskt ute med å melde deg på.

Tid: Lørdag 12. juni kl 0800

Sted: Oppmøte ved Jacob kirke

Påmeldingsavgift:

Kr 200,- for voksne og barn over 12 år

Kr. 100,- for barn under 12 år.

Barn under 2 år er gratis

Betaling skjer ved påmelding.

Dagstur i Nordmarka

Til våren vil vi til å arrangere en tur til Nordmarka hvor vi vil utforske Markas mange unike muligheter for friluftsliv. I løpet av dagen vil vi bli bedre kjent med et av Oslos fineste naturområder hvor opplevelsene står i kø for både små og store.

Mer informasjon kommer senere. **Følg med på våre nettsider.**

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, kurs i Hip Hop 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

MiRA-Senteret har i år oppdatert sin hjemmeside og er en del av nettsamfunnet facebook. 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.

Ta kontakt for å få **telefonrådgivning eller individuell samtale** med rådgiver. MiRA-Senteret har selvfølgelig taushetsplikt.

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

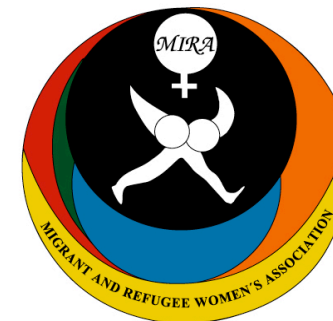
Vi gjør oppmerksom på at en del av aktivitetene kun er åpne for kvinner og jenter med minoritetsbakgrunn

PÅMELDING

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

AKTIVITETS- PLAN Vår 2010

MiRA-Senteret



www.mirasenteret.no

Tlf. 22 11 69 20

post@mirasenteret.no