

Januar

Onsdag 09 januar: Åpent hus
Onsdag 16 januar: Helse-workshop
Onsdag 23 januar: Filmkveld med diskusjon
Onsdag 30 januar: Tur til filmmuseet
- oppmøte på MiRA-Senteret 17.00

Februar

Onsdag 06 februar: Kortfilm om stemmerett
- workshop
Onsdag 13 februar: Helse-workshop
Onsdag 20 februar: Kortfilm om stemmerett
-workshop
Onsdag 27 februar: Åpent hus

Mars

Onsdag 06 mars: Forberedelser til 8 mars /
Åpent hus.
Fredag 08 mars: Den internasjonale
kvinnedagen - 100 år. Bli med å gå i tog,
Oppmøte på MiRA senteret kl 17.00

Onsdag 13 mars: Kortfilm om stemmerett-
workshop.
Lørdag 16 mars: Kunstindustrimuseet – MiRA
dag!
Onsdag 20 mars: Helse –workshop.
Onsdag 27 mars: Kortfilm om stemmerett-
Workshop

April

Onsdag 03 april: Åpent hus
Onsdag 10 april: Debatt og info forum – 100 års
jubileum.
Onsdag 17 april: Helse-workshop
Onsdag 24 april: Filmvisning stemmerett –
premiere på MiRA-Senteret.

Mai

Onsdag 01 mai: Stengt (høytidsdag)
Onsdag 08 mai: Tegne/male kveld på MiRA.
Store og små er velkommen.
Onsdag 15 mai: Helse-workshop
Onsdag 22 mai: Åpent hus
Onsdag 29 mai: Informasjon og debattforum

Juni

Onsdag 05 juni: Filmkveld
Onsdag 12 juni: Helse-workshop

Kunstindustrimuseet

I 2013 har MiRA-senteret inngått et samarbeid
med Nasjonalmuseet. Gjennom ulike aktiviteter
inviteres MiRAs brukere til å besøke museet.

Lørdag 16. mars 2013 er det MiRA-dag på
museet. Alle

inviteres til en hyggelig stund hvor vi skal se på
hvordan ulike kulturer ”smykker” seg. Det blir
masse aktiviteter for voksne og barn. Mer
informasjon følger. Aktivitetene vil foregå på
Kunstindustrimuseet, St. Olavs gate 1.

Den internasjonale kvinnedagen 8. mars - 100 år !

I 2013 er det 100 år siden kvinner fikk
stemmerett i Norge. Kvinner fikk stemme ved
valg og det ble skikkelig demokrati. Denne retten
var og er fortsatt svært viktig for kvinner og vår
selvstendighet Vi markerer stort i år og vil ha deg
med!

Ta med familie og venner, gå i tog og marker
denne begivenheten sammen med oss. Oppmøte
på MiRASenteret. Ta kontakt for mer
informasjon om selve dagen.

Magedans

Liker du dans? Bli med og lær deg magedans!
Dette er en morsom aktivitet for både jenter og
kvinner. Vår faste instruktør og magedanserinne
Siw Øksnes gir deg en treningsøkt med rientalsk
musikk og utfordringer. Lær deg
koppsherskelse og bevegelse sammen med
andre og få nye venner.

Dette blir trinn 2 (Viderekommende).
Orienteringsmøte på MiRA-Senteret 30 januar
kl 16.30

Tirsdag 05. februar 17.00- 18.00
Tirsdag 12. februar 17.00- 18.00
Tirsdag 19. februar 17.00- 18.00
Tirsdag 26. februar 17.00 -18.00
Tirsdag 05. mars 17.00 -18.00
Tirsdag 12. mars 17.00 -18.00
Tirsdag 19. mars 17.00 -18.00
Tirsdag 26. mars 17.00 -18.00

Kursavgift: 350 kr (8 ganger)

Sted: Orient dansestudio i Arbeidergata 4 (Ved
Karl Johans gate og Lille Grensen)

Helseforum

Carmen De Meer kommer til MiRA senteret og snakker om forskjellige tema som angår kvinner og jenter.

De Meer er overlege ved A-hus, tidligere bedriftslege og frivillig på senteret. Hun kommer for å svare på spørsmål, diskutere og lære kvinner og jenter om helse.

Dette er en veldig sjelden mulighet, du har muligheten til å spørre og lære av en lege. Carmen skal ha hele 6 kvelder på MiRA senteret.

For de som lurer på noe personlig og vil sende inn tema eller spm. Send e-post til ungejenter@mirasenteret.no.

Dato:

Onsdag 16 januar.	17.00 - 19.00
Onsdag 13 februar.	17.00 - 19.00
Onsdag 20 mars.	17.00 - 19.00
Onsdag 17 april.	17.00 - 19.00
Onsdag 15 mai.	17.00 - 19.00
Onsdag 12 juni.	17.00 - 19.00

Åpent hus—Mira senteret

Hver onsdag er det åpent hus på MiRA senteret. Ønsker du å bruke en datamaskin, søke på nett, lese i vårt rikholdige avisarkiv, diskutere, se film, møte andre eller bare komme og ta en te/kaffe? Kom innom da vel!

Det blir også andre aktiviteter disse kveldene, se dato her i planen.

Vi ønsker som alltid alle velkommen hver onsdag. 15.00 - 19.00

Kortfilm om stemmerett. Workshop

Er DU engasjert? Har du tanker og meninger du vil få frem? 2013 er jubileumsåret, kvinner har hatt 100 år med stemmerett, rett til deltagelse, valg, stemme, bli hørt, gjøre en forskjell og være selvstendige. I den anledning skal vi lage kortfilm som handler om nettopp dette. Er du en som liker å lage film eller få frem meninger?

Meld deg på og gjør en forskjell du også!
For mer info ta kontakt

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.

Mangfold gjennom deltagelse

Reell likestilling for
minoritetskvinner

AKTIVITETS-PLAN
Våren 2013
MiRA-Senteret



M i R A

www.mirasenteret.no
Tlf. 22 11 69 20
post@mirasenteret.no
Storgata 38, 4 etg