

Mangfold gjennom deltagelse

Reell likestilling for minoritetskvinner



AKTIVITETSPLAN MiRA-SENTERET VÅR 2013

www.mirasenteret.no
post@mirasenteret.no

Tlf:22116920
Storgata 28? 4etg.

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 orientalsk musikk og utfordringer. Lær deg kroppsbeheerskelse 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 dansstudio i Arbeidergata 4 (Ved Karl Johans gate og Lille Grensen)

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.

Helse- workshop

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 bedriftslegere og er 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 13 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

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

April

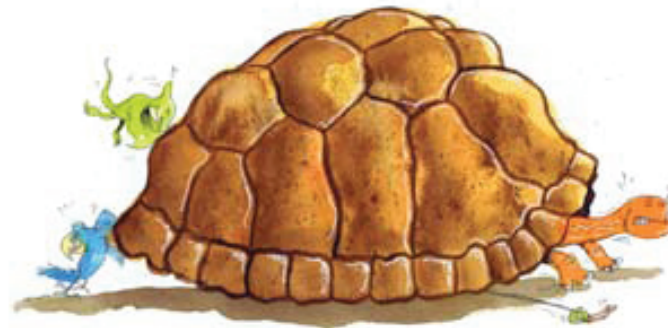
- Onsdag 03 april:** Åpent hus
Onsdag 10 april: Debatt og info forum – 100 års jubileum.
Onsdag 17 april: Helse-workshop
Onsdag 24 april: Filmvisning stemmerett –premiere på MiRA-Senteret.

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.

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.

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 MiRA-Senteret. Ta kontakt for mer informasjon om selve dagen.