

Aktivitetsplan høsten 2016



Mødre som veiledere

MiRA-Senteret tilbyr veiledningskurs, workshops, og aktiviteter for mødre med minoritetsbakgrunn, slik at kvinnene kan veilede andre kvinner i sine nærmiljø etter at de gjennomførte kurs hos oss.

Temaene vi tar opp denne høsten er:

- Barneoppdragelse og oppvekstvilkår
- Stress- og konflikthåndtering
- Forebygging av fysisk avstraffelse av barn
- Helse, kosthold og ernæring
- Arbeidsliv
- Skole og barnevern



Rettighetsinformasjon

MiRA-Senteret inviterer til temamøter med rettighetsinformasjon i våre lokaler gjennom hele høsten.

Temaene vi tar opp er:

- Arbeidslivsrettigheter
- Helserettigheter
- Økonomiske rettigheter
- Retten til tolk
- Rettigheter for voldsutsatte



Krisehjelp og rådgivning

Vi tilbyr råd og veiledning til kvinner og unge jenter, og har bred kompetanse. Hvis du lurer på noe knyttet til situasjon, er du velkommen til å ta kontakt med oss.

Mangfold skaper glede!

Unge jenter

MiRA-Senteret har en nettverksgruppe for unge jenter med minoritetsbakgrunn i alderen **13-26 år**. På senteret deltar jentene på morsomme aktiviteter og kurs etter eget ønske og behov. Senteret har også en egen diskusjonsgruppe som engasjerer seg i kvinnepolitiske spørsmål.



MiRA-Senterets nasjonalkonferanse

Den 24.november inviterer MiRA-Senteret til nasjonalkonferanse om minoritetskvinner og arbeidslivsutfordringer.

Åpent hus

Hver onsdag fra **kl. 15.00 til 19.00** har vi åpent hus på MiRA-senteret.

Her kan du komme innom for å slå av en hyggelig prat, møte andre kvinner og være med på aktiviteter som filmkveld, quiz, maling, og brettspilling.



Kontaktinformasjon

Dersom du ønsker å melde deg på aktivitetene, eller ønsker mer informasjon, er du velkommen til å ta kontakt med oss!

Telefon: 22 11 69 20

E-post: post@mirasenteret.no

Adresse: Storgata 38, 4 etg

Hjemmeside:

www.mirasenteret.no