

Våre aktiviteter

Sosialt felleskap for voksne og seniorer

Mulighet på lokalplan. Bli kjent med naboen din og andre på lokalplan. Ha sosialt samvær og kom med forslag/ideer til aktiviteter. Vi serverer kaffe/te, ser på tv, spiller spill, driver med origami, hjelp med regning betaling, data, smartfon, på turer og diskutere dagsaktuelle hendelser

Tid: Torsdager kl. 12.00 – 15.00

Sted: Mangfoldshuset

Kontaktperson:

Beatrice 939 30 521

Leksehjelp

Leksehjelp for barn 3. – 8. klasse. Vi hjelper til med alle fag.

Tid: Tirsdager 17. – 19. Sted: Mortensrud skole

Kontaktperson: **Khadija** 90877128

Sykurs

Sykurs for kvinner.

Tid: Tirsdager kl 10. Sted: Mangfoldshuset

Kontaktperson: **Fauzia** 93914423

Hagearbeid

Er du glad i Hagearbeid?

Hagedugnad til de som er glad i hagearbeid.

Tid: Torsdager kl 12. Sted: Mangfoldshuset

Kvinnetreff

Åpen for alle kvinner som ønsker å bli kjent med andre kvinner og oppleve samhold. Vi prater, drikker te og av og til danser. Zanuuba som leder gruppen, tar opp et aktuelle temaer.

Tid: Hver fredag kl 19

. Kontakt Zanuuba for å få info om fredager.

Sted: Mangfoldshuset, Mortensrudveien 11

Kontaktperson:

Zanuuba 45216122

Venneklubb

Venneklubben er rettet mot barn på barneskolen. Vi ønsker å tilby barn på skolen et vennettverk.

Tid: Hver torsdag kl. 18.00

Sted: Mortensrud skole

Planlagte aktiviteter er å lage film, lære å danse, lage mat, utflukter og mye mer.

Ring **Beatrice** 939 30 521, hvis du er interessert i å komme, eller har barn/kjenner noen som kan tenke seg å komme.

Trim for kvinner

Yoga med coaching, åpen for alle kvinner, på alle nivåer. **Sjasmin** som leder gruppen er utdannet yogainstruktør og NLP coach.

Tid: Onsdager kl. 18.00 – 20.00

Sted: Mortensrud skole

Kontaktperson:

Sjasmin 93406869

Radiosendinger

Vi har radiosendinger på FM 99.3 og web på arabisk, somalisk, kurdisk, urdu og norsk

Åpent hus

Til alle som er hjemmeværende og har lyst til å snakke med noen. Vi holder åpent hus til deg. Vi serverer kaffe, te og kjeks.

Sted: Mangfoldshuset

Tirsdager fra 12.00 – 15.00

Torsdager fra 12.00 – 15.00

Her holder vil til

Om oss

Vi jobber for å skape gode og trygge møteplasser på tvers av tro, språk og kulturbakgrunn.

Jobbe som frivillig?

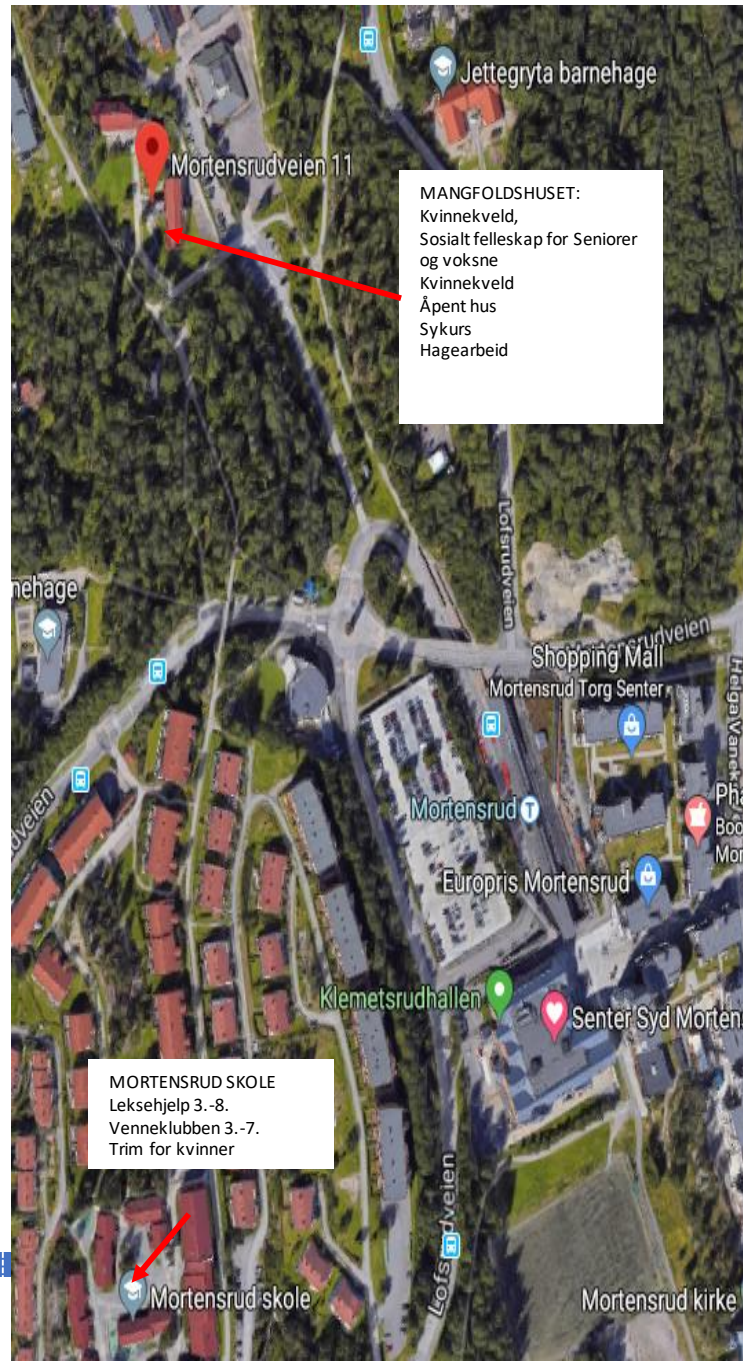
Vi trenger frivillige til alle våre aktiviteter. Har du lyst til å jobbe som frivillig, eller lurer på noe; ta kontakt med oss!

Kontaktperson:

Beatrice, tlf. 939 30 521 /471 42 252

post@mangfold.org

Besøksadresse: Mangfoldshuset,
Mortensrudveien 11
1283 Oslo



Mortensrud frivilligsentral



Mangfoldshuset

2019
Program

MØTE MED KVINNER OG JENTER FREDAG 14.06 PÅ MANGFOLDHUSET

Fredag 14.06 skal vi få besøk av kommune/bydelen. Som de fleste vet, det blir noe oppgradering på Mortensrud og hele område mellom senter syd og klemetsrudanlegget skal planlegges.

Store deler av området skal opparbeides til møteplasser, steder å gå tur, steder å være, samt ulike aktiviteter i tillegg til idrettsflatene og byggene.

Skogen skal opparbeides med stier, belysning, aktiviteter og plasser der det er hyggelig å gå og være.

Området fra de små fotballbanene og ned til pallekarm-området ved Lofsrud gård skal bli en bypark.

Langs idrettsbanene skal det lages en aktivitetssone med ulike aktiviteter tilpasset alle aldre; plasser for tilskuere og for lek og trening, for eksempel med klatrestativ, grillplass, dansegulv, skatepark, parkour, buldrevegg, tuftepark, basketbane, steder for å sitte og skravle, hageparseller osv.

Hvorfor jenter og damer på det? Det er viktig å få innspill fra alle deler av befolkningen, også de «stille stemmene» som ofte ikke kommer på informasjonsmøter og som ikke liker å snakke i store forsamlinger, men som likevel representerer en stor gruppe som er viktige for bruk og aktivisering av områdene når de står ferdig.

*Den 14.6 planlegger vi møte med begge jenter og damer.

Tidspunkt for jenter skal kommuniseres senere, ellers dammer skal møte kl 19*.

Inviter fler mulig og vi planlegger lett servering

Ta gjerne kontakt: 93930521/47142252 post@mangfold.org

ANDRE AKTIVITETER

GRATIS SVØMMEKURS

Hver søndag kl 15. blir det gratis svømmerkurs på Rustad skole til jenter og gutter. 15 på hver gruppe. Bare til de som har meldt seg.

Kontakt: post@mangfold.org

Sommergrill/Dugnad

Datoen og tidspunkt kommer snart

Hyttetur

Detaljer kommer snart

- **Kvinner juni-desember plan**

Kommer snart