

MORTENSRUD
FRIVILLIG
SENTRAL

Søndre Nordstrand IF



**Mangfolds-
huset**

Møteplass på lokalplan Mortensrudveien 11

▲ Aktiviteter

- ❖ Åpenthus
- ❖ Beboertreff
- ❖ Seniortur/Seniortreff
- ❖ Samtalegrupper for jenter og kvinner
- ❖ Hekling/Strikking
- ❖ Innebandy
- ❖ Yoga
- ❖ Engelskkurs
- ❖ Trim
- ❖ Datakurs



Aktiviteter

- ❖ Hyttetur
- ❖ Ulike seminarer /temakvelder
- ❖ Svømmekurs for kvinner
- ❖ Svømming for gutter
- ❖ Svømming for jenter
- ❖ Sykurs
- ❖ Venneklubb

- ❖ Leksehjelp



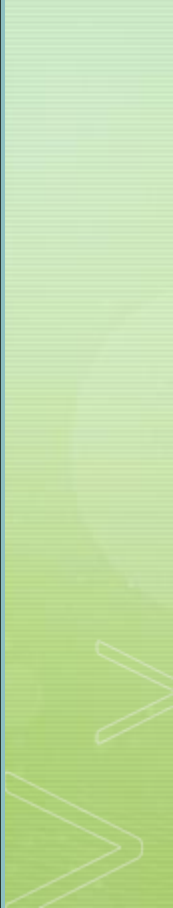
Aktiviteter

- ❖ Matlagingskurs
- ❖ Sjakk
- ❖ Aerobics for senior
- ❖ Ungdomssamlinger
- ❖ Bordtennisturneringer













Beboertreff & Temakvelder







Temakvelder





Trim/Tur for kvinner





Aktiviteter for barn og unge



Samlinger for ungdom

NORTENSGAARD
FRIVILLIG
SENTRAL



Aktiviteter for barn og unge







Sykurs





Sy/hekle/strikkekurs



Aktivteter



FRIVILLIG
CENTRUM



Aktiviteter



NORTENSAU
FRIVILLIG
SENTER



Seniorer



Andre aktiviteter





Kurs & Aktiviteter



Kurs & Aktiviteter



FN dagen



17 .mai - sommerfest



Aktiviteter



Nå kan vi hjelpe deg på DITT språk Ressurspersoner fra Mangfolds- huset Mortensrud hjelper DEG

Trenger du noen å prate med?

Lurer du på noe angående smitteråd fra myndighetene?

Kjenner du noen som trenger informasjon eller støtte på sitt morsmål?

Ressurspersoner fra Mangfoldshuset, Mortensrud Frivilligsentral kan hjelpe deg med å forstå viktig informasjon fra myndighetene om corona, og hva du kan gjøre for å unngå å bli syk eller spre smitte. De er også der for deg om du trenger noen å prate med. Informasjon om våre frivillige, hvilket språk og tidspunkt du kan ringe dem å ta en prat:

Navn	Tlf no	Språk	Tidspunkt
Anne Hval	988 25 990	Norsk	Alle dager
Saed Akhtar	901 09 164	Urdu og Punjabi	kl. 12:00 - 14:00
Samir	900 82 856	Arabisk	10-12 hverdag
Beatrice	939 30 521	Engelsk/swahili	
Jessica	929 61 778	Engelsk	Mandag og onsdag 10-16
Ward	461 18 526	Arabisk	14-17 hverdag
Pawakha Sahaq	416 07 395	Poshto, Dari, Farsi, Urdu-	14-16
Rabla	968 13 188	Arabisk	16-17
Nargis Rao	982 42 283	urdu/punjabi/hindi	
Aminah Osman	410 06 273	Somali og swahili	Mandag og torsdag 16:00 19:00.
Abdi	983 01 976	Somali og swahili	Hver dag klokken 12:00 17:00
Parwez	450 25 936	Urdu	-12 til 14 engelsk/ fransk -Thursday/Friday- 9.30 14.30
Magdalena	415 04 833	Engelsk	14-30
		Fransk	10-19 Tor-søndag
Navida Malik	989 99 098	Engelsk, Urdu/hindi, og Punjabi	Alle dager
Dencora	401 95 749	Engelsk/fransk/pidgin engelsk	



Andre aktiviteter



Hagearbeid



Julebord på Mortensrud 2019



Eid Festival

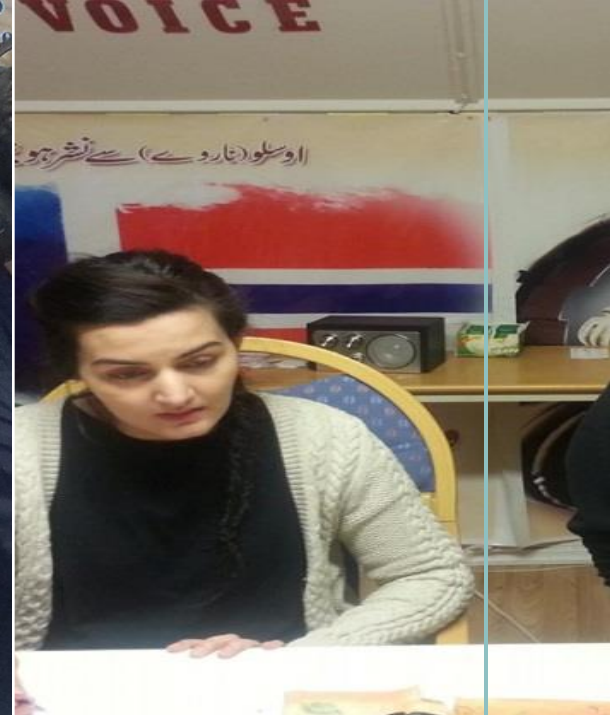




Sommerfest 23 juli 2020



Flerkulturell
radio i
samarbeid
Voice of Oslo



Flerkulturell Radio

