

Empo flerkulturelt ressurssenter

Aktivitetsprogram høst 2019

KIRKENS
BYMISJON



Empo flerkulturelt ressurscenter ønsker å bidra til økt dialog, deltakelse, inkludering og mangfold i samfunnet.

Vi tilbyr

- Sosiale møtesteder som kvinne-grupper, mannstreff, familietreff og nettverkstreff.
- Veiledning og rådgiving om lover, regler og ordninger i det offentlige systemet, utdanning, kvalifisering og jobb, barn og familie, helse og kosthold, bosituasjon og bomiljø, nettverk og frivillighet.
- Norskurs, temadager og samtale-grupper.
- Foreldreveiledning på ulike mors-mål etter International Child Development Program (ICDP).
- Norsk språkgruppe og leksehjelp.
- Karriereveiledning, jobbforberedende kurs og arbeidspraksis.
- Sosialt samvær, kulturelle markeringer og måltidsfelleskap.
- Kunstneriske og kreative aktiviteter.
- Fysisk aktivitet, trening, dans og turer.

Alle våre tilbud er gratis og uten påmelding.

Flerkulturelt mannstreff

Program

Mandag kl.16.00 – 19.00

Sted: Kong Oscarsgate 28, sentrum (V13 sine lokaler).

Kontaktperson: Benedict Ernst Peter

Om tilbudet:

Bli en del av et flerkulturelt miljø av norske menn og menn med innvandrerbakgrunn i Bergen!

Her møtes vi for å bli kjent med andre menn, og gjøre aktive og sosiale aktiviteter sammen. På Mannstreff kan du spille biljard eller sjakk, drikke kaffe og spise middag, praktisere norsk eller bare slappe av i et inkluderende mannmiljø. Noen ganger drar vi på tur, gjør sportslige aktiviteter eller ser Brannkamper på Stadion.

Du kan også få hjelp til å finne frem i det offentlige systemet, leksehjelp og karriereveiledning.

Unge kvinners treff

Program

Torsdag kl. 17.00 - 20.00 (MERK ny tid!)

Sted: Kong Oscarsgate 62, sentrum.

Kontaktperson: Edyta Gudbrandsen

Om tilbudet:

Unge kvinners treff er et tilbud for unge kvinner/jenter mellom 16 og 30 år. Vi møtes til refleksjon og dialog, filmvisning og kreative workshops, sosialt samvær og gode måltider, trim og trening.

Det er en åpen og trygg arena for å ta opp temaer og problemstillinger knyttet til flerkulturell identitet, verdier, tilhørighet, frihet og valg, deltakelse og likestilling. Hvordan kan vi skape oss en «tredje vei» mellom egen kultur og den norske kulturen?

Vi har en egen facebookgruppe for Unge Kvinners Treff - ta kontakt med oss så legger vi deg til i gruppen!

Jobbsenter

Program

Mandag kl. 12.00 - 14.00

Sted: Kong Oscarsgate 62, sentrum.

Kontaktpersoner: Emma Alexander og Benedict Ernst Peter.

Om tilbudet:

- Hjelp og veiledning til å skrive, oppdatere og oversette CV og jobbsøknader
- Kartlegging av muligheter for utdanning og kvalifisering
- Karriereveiledning og jobbforberedende kurs
- Muligheter for arbeidstrening
- Norsk språkgruppe og samtaler for å øke forståelsen for norsk arbeids- og samfunnsliv.

Leksehjelp

Program

Mandag kl. 16.00 - 18.00

Tirsdag kl. 12.00 - 13.00

Torsdag kl. 13.00 - 15.00

Sted: Kong Oscarsgate 62, sentrum.

Kvinnegruppen Sentrum

Program

Mandag kl. 17.00–20.30.

Tirsdag kl. 10.00–14.30.

Sted: Kong Oscarsgate 62, sentrum

Kontaktpersoner: Caroline Thevanathan (mandag) og Edyta Gudbrandsen (tirsdag)

August

Mandag 19/8: Humanitært arbeid og frivillig arbeid. Hvordan kan vi bidra?

Tirsdag 20/8: Høsten og hverdagen er rundt hjørnet. Hvordan skaffe nettverk?

Mandag 26/8: Helse og hygiene.

Tirsdag 27/8: Det er snart valg: Hvorfor er det viktig å stemme?

September

Mandag 2/9: Hvordan tar vi vare på oss selv: God fysisk og psykisk helse i hverdagen.

Tirsdag 3/9: Musikk fra ulike kulturer.

Mandag 9/9: Zumba dans og trening.

Tirsdag 10/9: Studieteknikk med lærer Anne Guri.

Mandag 16/9: Hvordan bruke fritiden på en aktiv måte gjennom vinteren?

Tirsdag 17/9: Respekt i ulike kulturer.

Mandag 23/9: Fred og konflikt (i anledning Verdens fredsdag 21/9).

Tirsdag 24/9: Hvordan tar vi vare på egen kropp. I dag får vi besøk av en fysioterapeut.

Oktober

Tirsdag 1/10: Kvinnehelse med Amatea.

Mandag 7/10: Besøk av seniorgruppe (i anledning Verdens internasjonale dag for eldre 1/10).

Tirsdag 8/10: Hvordan kan vi ta vare på kroppen vår? Bevegelse.

Mandag 14/10: God fysisk og psykisk helse. Hvordan lever vi med stress og bekymringer i hverdagen (i anledning Verdens internasjonale dag for psykisk helse 10/10).

Tirsdag 15/10: Forebygging av sykdommer forbundet med kreft, med besøk av Liv Kari fra Kreftforeningen

Mandag 21/10: Kvinnegruppen inviterer til fest med mat, historier og dans fra ulike land, i anledning Internasjonal Uke.

Tirsdag 22/10: Markering av FN-dagen 24.10, i anledning Internasjonal Uke.

Mandag 28/10: Hvordan virker musikk på kroppen og sinnet vårt?

Tirsdag 29/10: Hvordan få innpass i arbeidslivet?

November

Mandag 4/11: Hvordan skape en meningsfull hverdag med eller uten jobb?

Tirsdag 5/11: Barneoppdragelse i Norge.

Mandag 11/11: Alle forteller om sine land og ulike kulturer

Tirsdag 12/11: Hvordan ta vare på kroppen vår? Kosthold.

Mandag 18/11: Å være foreldre i Norge: utfordringer og muligheter.

Tirsdag 19/11: Kreativitet i hverdagen.

Mandag 25/11: Vi markerer Internasjonal dag for avskaffelse av vold mot kvinner.

Tirsdag 26/11: Hvordan viser vi hensyn og respekt for andre i offentlig rom?

Desember

Mandag 2/12: Mørketiden - hvordan påvirker den oss?

Tirsdag 3/12: Voksne leker! Vi deler erfaringer og tradisjoner fra lek i ulike land.

Mandag 9/12: Hvordan feirer vi høytider i ulike kulturer og religioner?

Tirsdag 10/12: Hvordan feirer vi høytider i ulike kulturer og religioner?

Mandag 16/12: Julefest

Tirsdag 17/12: Juleverksted

Kvinnegruppen Slettebakken

Program

Onsdag kl. 10.00 –15.00.

Sted: Joachim Lampes vei 5,
Slettebakken

Kontaktperson: Caroline Thevanathan

August

Onsdag 14/8: Mat og prat. Den gode sommerferien.

Onsdag 21/8: Besøk i hagen til Caroline med plukking av epler fra hagen og samtaler om høsten

Onsdag 28/8: Turdag og de som vil kan prøve syklene.

September

Onsdag 4/9: Mat og prat. Helse og hygiene.

Onsdag 11/9: Turdag og sykling.

Onsdag 18/9: Zumba dans og trening.

Onsdag 25/9: Mat og prat. Fred og konflik (i anledning Verdens fredsdag 21/9).

Oktober

Onsdag 2/10: Turdag og sykling.

Onsdag 9/10: Dugnadstradisjon i Norge.

Onsdag 16/10: God fysisk og psykisk helse. Hvordan lever vi med stress og

bekymringer i hverdagen? (i anledning Verdens internasjonale dag for psykisk helse 10/10)

Onsdag 23/10: Vi markerer FN-dagen 24.10 med mat, historier og dans fra ulike land som del av programmet til Internasjonal uke.

Onsdag 30/10: Zumba dans og trening.

November

Onsdag 6/11: Alle forteller om sine land og ulike kultur.

Onsdag 13/11: Helse - Verdens diabetesdag (14.11).

Onsdag 20/11: Indisk dans.

Onsdag 27/11: Vi markerer Internasjonal dag for avskaffelse av vold mot kvinner (25.11).

Desember

Onsdag 4/12: Hvordan feirer vi høytider i ulike land?

Onsdag 11/12: Bazaar hvor kvinnene bidrar med egne gjenstander.

Onsdag 18/12: Julefest

Flerkulturelt lørdagstreff

Program

Annenhver lørdag (like uker)
kl. 15.00–18.00

Datoer: 7/9, 21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11, 30/11, 14/12

Sted: Kong Oscarsgate 62, sentrum.

Lillelørdag på Litteraturhuset

Program

Hver lørdag kl 11-15.

Sted: Litteraturhuset, Østre Skostredet 5-7.

Om tilbudet:

Lillelørdag er et drop-in tilbud for hele familien med høytlesning fra et stort utvalg barnebøker. Kos deg med grøt, lån tegnesaker eller les bøker selv.

Empo samarbeider med Litteraturhuset og leser fortellinger fra andre land følgende lørdag:

Lørdag 26/10

Lørdag 7/12

Et større vi

Program

Tid: Kl. 19.00 - 20:30

Sted: Litteraturhuset, Østre Skostredet 5-7.

Om tilbudet:

I samarbeid med Litteraturhuset inviterer Empo til en serie samtaler hvor vi møter unge, modige kvinner og menn som bor i vår egen by, til samtaler om temaer som hele Europa strever med: Flerkultur, identitet, «oss» og «dem».

Samtalene ledes av Kristine Moskvil THorsen, leder for Empo.

Arrangementet er gratis og åpen for alle!

Fredag 13/9: Er mangfold en trussel mot norsk kultur? Arrangementet er en del av Kultur natt.

Torsdag 24/10: Er det greit å si neger? Om språk, krenkelser og diskriminering.

Torsdag 21/11: Handler alt om identitet nå?

Vi som jobber på **Empo**

Tiltaksleder Kristine M. Thorsen

Tlf. 91 81 44 11

Kristine.Thorsen@skbb.no

Caroline Thevanathan

Tlf. 90 82 04 85

Caroline.thevanathan@skbb.no

Edyta Gudbrandsen

Tlf. 45 29 10 73

edyta.gudbrandsen@skbb.no

Emma Alexander

Tlf. 48 21 44 75

emma.alexander@skbb.no

Benedict Ernst Peter

Tlf. 48 38 55 59

Benedict.peter@skbb.no

Bella Salah

Tlf: 92 65 75 84

Redur Askan

Tlf. 46 25 98 83

Francis Rodriguez

Tlf. 41 10 74 96

Amina Sharif

Tlf: 94 72 59 51

Hvor er vi?

Kong Oscarsgate 62, 5017 Bergen

