

Empo flerkulturelt ressurssenter

Aktivitetsprogram vår 2020

KIRKENS
BYMISJON



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

Empo har en rekke tilbud og aktiviteter til mennesker med innvandrerbakgrunn og annen flerkulturell bakgrunn:

- Sosiale møtesteder som kvinnegrupper, 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 og språkgrupper
- Foreldreveiledning på ulike morsmål etter International Child Development Program (ICDP).
- Karriereveiledning, jobbforberedende kurs og arbeidspraksis.
- Temadager og samtalegrupper om seksualitet, kjønnslemlestelse, tvangsekteskap, vold og negativ sosial kontroll
- Kulturelle markeringer, fest og måltidsfelleskap.
- Kunstneriske og kreative aktiviteter, og håndarbeid.
- 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 fotballkamper på Brann 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

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 jobbforberende 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. 15.00 - 17.00

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)

Januar

Mandag 6/1: Mat og prat.
Nyttårsforsetter

Tirsdag 7/1: Nytt år, nye muligheter.

Mandag 13/1: Lære norsk gjennom spill og lek

Tirsdag 14/1: Kosthold om vinteren

Mandag 20/1: Mosjon og tøying (stretching)

Tirsdag 21/1: Studieteknikk ved lærer Anne Guri Bleie Oloughlin

Mandag 27/1: Sunt kosthold

Tirsdag 28/1: Kvinnehelse. Med besøk av Amatheia

Februar

Mandag 3/2: Temakveld om kvinnelig omskjæring. I anledning Internasjonal dag for nulltoleranse mot kvinnelig kjønnslemlestelse 6.februar. Med besøk av Bella Salah

Tirsdag 4/2: Kvinnehelse. Med besøk av Amatheia

Mandag 10/2: Dans og bevegelse: Vi lærer indisk dans

Tirsdag 11/2: Kvinnehelse: Samtale med refleksjoner og spørsmål

Mandag 17/2: Temakveld om Språk og identitet. I anledning Internasjonal morsmålsdag 21. februar

Tirsdag 18/2: Fysisk aktivitet med musikk!

Mandag 24/2: Lære norsk gjennom spill og lek

Tirsdag 25/2: Fysioterapi. Med besøk av fysioterapeut Agnieszka Otta

Mars

Mandag 2/3: Temadag: Likestilling og kvinners rettigheter. I anledning Den internasjonale kvinnedagen 8. mars

Tirsdag 3/3: Likestilling og kvinners rettigheter. Vi lager paroler til 8.mars toget!

Mandag 9/3: Deltakelse i arbeid og fritid

Tirsdag 10/3: Helse og sykdom. Med besøk av Kreftforeningen

Mandag 16/3: Mat og Prat: Å finne glede i hverdagen

Tirsdag 17/3: Åpen samtale og refleksjon. Hva lur du på?

Mandag 23/3: Mosjon: Vi lærer Zumba

Tirsdag 24/3: Hvordan komme seg inn i arbeidslivet. Med besøk av Francine Jensen

Mandag 30/3: Påskeverksted

Tirsdag 31/3: Psykisk helse

April

Mandag 6/4: Temakveld om fysisk og psykisk helse. I anledning Verdens helse-dag 7 april

Tirsdag 7/4: Påskeverksted

Mandag 13/4: STENGT (2. påskedag)

Tirsdag 14/4: Sunt kosthold

Mandag 20/4: Temakveld om klimakri-sen. I anledning Internasjonal Moder Jord-dag 22 april

Tirsdag 21/4: Fysisk bevegelse med musikk

Mandag 27/4: Vold i nære relasjoner

Tirsdag 28/4: Vold i nære relasjoner

Mai

Mandag 4/5: Bevegelse og musikk: Vi lærer indisk dans

Tirsdag 5/5: Kreativitet i hverdagen

Mandag 11/5: Temakveld om likestilling og frihet, og vi forbereder oss til 17.mai

Tirsdag 12/5: Hvorfor feirer vi 17.mai? Vi snakker om nasjonaldagsfeiringer og identitet

Mandag 18/5: Temakveld om kultur og mangfold. I anledning verdensdagen for kulturelt mangfold 21 mai

Tirsdag 19/5: Å være foreldre i Norge: Utfordringer og muligheter

Mandag 25/5: Temakveld og dialog om å være foreldre i Norge

Tirsdag 26/5: Barnevernet: Hvordan ar-

beider de og hvilke hjelpetilbud finnes til foreldre? Med besøk av Terese Egelid

Juni

Mandag 1/6: STENGT (2. pinsedag)

Tirsdag 2/6: Fritt tema: hva lurer du på?

Mandag 8/6: Vi danser Zumba

Tirsdag 9/6: Musikk: vi erfarer og diskuterer: Hvordan påvirker musikk hjernen vår?

Mandag 15/6: Sommeravslutning inne eller ute

Tirsdag 16/6: Vi forbereder sommeren: Hvordan bruke fritiden på en god måte

Kvinnegruppen Slettebakken

Program

Onsdag kl. 10.00 –15.00.

Sted: Joachim Lampes vei 5,
Slettebakken

Kontaktperson: Caroline Thevanathan

Januar

8/1: Mat og Prat: Nyttårsforsetter

15/1: Temadag om kreft og alvorlig sykdom. I anledning Verdens kreftdag 4. januar. Med besøk av dr. George Kiserud

22/1: Lære norsk gjennom spill og lek

29/1: Musikk og bevegelse: Vi lærer indisk dans

Februar

5/2: Temadag om kvinnelig omskjæring. I anledning Internasjonal dag for nulltoleranse mot kvinnelig kjønnslemlestelse 6. februar

12/2: Turdag- de som vil kan låne sykler!

19/2: Temadag om språk og identitet. I anledning den Internasjonale morsmålsdag 21 februar.

26/2: Vi danser Zumba

Mars

4/3: Temadag om likestilling og kvinners rettigheter. I anledning Den internasjonale kvinnedagen 8. mars

11/3: Å finne glede i hverdagen

18/3: Feiring av Nowruz- persisk/iransk nyttår

25/3: Mat og Prat: Respekt i ulike kulturer

April

1/4: Påskeverksted

8/4: Temadag om fysisk og psykisk helse. I anledning Verdens helsedag 7. april

15/4: Lære norsk gjennom lek og spill

22/4: Mat og Prat om klimakrise, miljø og bærekraftige liv

29/4: Temadag om vold i nære relasjoner

Mai

6/5: Temadag om tannhelse

13/5: Turdag og sykling

20/5: Temadag om kultur og mangfold.

I anledning Verdensdagen for kulturelt mangfold 21. mai

27/5: Dialog om å være foreldre i Norge

Juni

3/6: Det er sommer og vi arrangerer sykkelkurs! Du kan låne sykkel her.

10/6: Turdag til Gamle Bergen

17/6: Sommeravslutning

Lillelørdag på Litteraturhuset

Program

Hver lørdag kl 11-15.

Sted: Litteraturhuset, Østre Skostredet 5-7.

Grøt, saft og høytlesning for barn, noen ganger med fortellinger fra andre land:

Lillelørdag er et drop-in tilbud for småbarnsfamilier 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 15/2: Spansk

Følg med på Litteraturhusets hjemmesider for nye datoer.

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 bergensere med ulik bakgrunn, til samtaler om temaer som flerkultur, identitet, «oss» og «dem».

Samtalene ledes av Kristine Moskvil Thorsen, leder for Empo.

Arrangementet er gratis og åpen for alle!

Torsdag 13/2: Integreeringen i Norge - fruktsalat, kompott eller festning?

Torsdag 26/3: Kvinnedagen er over. Trenger vi å mobilisere til mandag?

Vi som jobber på **Empo**

Avdelingsleder 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

bella.salah@skbb.no

Francis Rodriguez

Tlf: 41 10 74 96

francis.rodriguez@skbb.no

Redur Askan

Tlf. 46 25 98 83

Amina Sharif

Tlf: 94 72 59 51

Hvor er vi?

Kong Oscarsgate 62, 5017 Bergen

