



## Nye samlingsplasser for innvandrerkvinner

Mental Helse Oslo har gjort gode erfaringer med frivillige aktiviteter for innvandrerkvinner fra bydelene Grorud og Stovner.

Innvandrerkvinner har spurt oss om støtte til aktiviteter de selv vil drive med egen frivillig innsats. Dette har medført 2 ukentlige møteplasser på frivilligsentralen på Romsås – se under. Nå planlegger vi oppstart av lignende aktivitet på **Stovner Senter**. Senere ønsker vi å spre dette til nye bydeler. **Er du interessert, ta kontakt med oss.** Aktivitetene er rettet mot innvandrerkvinner, men vi ønsker også noen etnisk norske kvinner som kan gjøre mangfoldet rikere.

### Eksempler på aktiviteter

#### **Sy-dilla** ca 4 timer

Her kan du lære å klippe, sy og bruke moderne symaskiner for å sy plagg og annet til deg og dine. Vi lager et felles måltid og prater om løst og fast og øver litt norsk språk. Vi deler på praktiske oppgaver slik at alle deltar og tar ansvar for små og store oppgaver.



#### **Mangfoldmøteplassen** ca 4 timer

Dette skal være en uformell møteplass for alle innvandrerkvinner. Vi lager et felles måltid og snakker om det vi er opptatt av. Faste innslag kan være: Foredrag/tema der offentlige eller frivillige organisasjoner kan belyse problemstillinger som innvandrerkvinner er opptatt av, noen turer rundt i lokalmiljøet/Oslo for å bli kjent i lokalmiljøet og byen, kulturinnslag og annet som dukker opp. Det blir også anledning til øving på norsk språk for de som ønsker det. Vi deler på praktiske oppgaver slik at alle deltar og tar ansvar for små og store oppgaver.

Du kan kontakte oss på mail: [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank 7877 08 33549. Vipps: 705761  
Tlf: 940 65 739. Se åpningstider på hjemmesiden vår.