

Stella

Røde Kors kvinnesenter



Stella er en hyggelig sosial møteplass der du kan:

- ♥ Lære mer norsk
- ♥ Lære om norsk samfunn og kultur, helse, data m.m.
- ♥ Gå på kurs eller være med på aktiviteter
- ♥ Delta mer i samfunnet

Stella er et kurs- og kompetansesenter for kvinner, drevet av frivillige i Oslo Røde Kors.

ÅPENT HUS

Åpent hus er vår sosiale møteplass, der du kan komme i vår åpningstid. **Alt er gratis!**
På fredager kan du ta med barn under skolealder.

På Åpent hus kan du:

- ♥ være sosial sammen med andre
- ♥ få informasjon og praktisk hjelp
- ♥ lære mer norsk
- ♥ delta på dropp-inn-aktiviteter
- ♥ melde deg på Stellas kurs
- ♥ drikke kaffe og te
- ♥ få hjelp med lekser
- ♥ låne PC med internettilgang, dagens avis og bøker

DROPP-INN-AKTIVITETER

Våre dropp-inn-aktiviteter er åpne for alle kvinner, og krever ikke påmelding.

Norsk samtalegruppe

For deg som ønsker å praktisere norsk sammen med andre.
Alle hverdager kl. 12-13 og 15-16.

Dans

For deg som vil røre på kroppen, danse og ha det gøy! Mandager kl. 11-12.

Strikk og snakk

For deg som liker eller vil lære å strikke, og snakke norsk. Mandager kl. 12-14.

Syverksted

For deg som vil sy eller lære å sy sammen med andre. Tirsdager 12-16.

Datahjelp

For deg som ønsker praktisk hjelp til det du ønsker innen data. Onsdager kl. 15-17.

Yoga

For deg som ønsker mindre stress og mindre smerter. Torsdager kl. 14:30-15:30.

Engelsk samtalegruppe

For deg som ønsker å praktisere engelsk sammen med andre. Torsdager kl. 16-17.

KURS OG AKTIVITETER - krever påmelding

De fleste av våre kurs går 2t/uken gjennom hele semesteret. Obligatorisk oppmøte. Besøk Åpent hus for informasjon/påmelding!

Skrive- og lesetrening

Norsktrening; lesing og skriving av hverdagsnære tekster.

Mandager kl. 13:00-15:00 (B1)

Torsdager kl. 17:00-19:00 (A2)

Fortell på norsk

Norsktrening; formidlingsteknikk, bli tryggere på å snakke norsk foran et publikum.

Mandager kl. 18:00-19:00 (B1)

Onsdager kl. 12:00-14:00 (A2)

Jobbveiledning

Individuell veiledning. CV, søknad, intervjutrening.

Mandager kl. 17:00-19:00 (A2)

Torsdager kl. 17:00-19:00 (A2)

Datakurs

Grunnleggende databruk, Word, internett, mail m.m.

Torsdager kl. 17:00-19:00 (A2)

Nyheter på norsk

Norsktrening; lesing og diskutering av avisartikler.

Tirsdager kl. 17:00-19:00 (A2)

Helse på norsk

Norsktrening med helsetematikk; sykdommer, helsevesenet m.m.

Onsdager kl. 17:00-19:00 (A1)

Norsk kultur og samfunn

Norsktrening; kunnskap om Norge, plikter og rettigheter, utflukter.

Onsdager kl. 17:00-19:00 (B1)

Avslappende yoga

Avslapnings- og pusteteknikk, mindfulness, stressmestring, tøying.

Fredager kl. 16:00-17:15 (B1)

Stella – Røde Kors kvinnesenter

Christian Krohgs gate 2, Oslo

Inngang gjennom svart port, følg skilt til Stella gjennom bakgården.

Mandag-torsdag kl. 11:00-17:00, fredag kl. 11:00-15:00.

22 05 44 45

stella@redcross.no

www.stellakvinnesenter.no

www.facebook.com/stellakvinnesenteroslo

Trikk > Lilletorget (stopper rett utenfor!)

T-bane > Jernbanetorget / Grønland

Buss > Jernbanetorget / Hammersborggata / Hausmanns bru