

Stella

Røde Kors kvinnesenter



Stella er et senter for deg som vil

- ♥ Ha en hyggelig sosial møteplass
- ♥ Lære mer norsk
- ♥ Lære mer om norsk samfunn og kultur
- ♥ Lære mer om helse, data eller engelsk
- ♥ Delta mer i samfunnet

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

ÅPENT HUS

Stella holder åpent alle hverdager kl. 12:00-17:00.

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

På fredager kan du ta med barn under skolealder.

DROPP INN-AKTIVITETER

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

Barn under skolealder er velkommen på aktivitetene på fredager.

Norsk samtalegruppe: For deg som ønsker å praktisere norsk sammen med andre. Uformell samtalegruppe der vi snakker om ulike temaer sammen. Mandager og torsdager kl. 15-16, tirsdager og fredager kl. 13-14, onsdag kl. 14-15.

Strikk og snakk: For deg som liker eller vil lære å strikke, samtidig som du snakker norsk sammen med andre. Mandager kl. 12-14.

Dans: For deg som vil røre på kroppen, danse og ha det gøy sammen med andre! Mandager kl. 12-13.

Datahjelpen: For deg som er helt nybegynner. Tirsdager kl. 15-17 og onsdager kl. 12-14.

Yoga: For deg som vil lære øvelser som kan gi økt bevegelse, mindre stress og mindre smerter i hverdagen. Torsdager kl. 14-15.

Engelsk samtalegruppe: For deg som ønsker å praktisere engelsk sammen med andre. Uformell samtalegruppe der vi snakker om ulike temaer sammen. Torsdager kl. 16-17.

KURS OG AKTIVITETER - krever påmelding

De fleste av våre kurs går to timer i uka, gjennom hele semesteret, krever påmelding og har obligatorisk oppmøte. Besøk Åpent hus for mer informasjon og påmelding!

Skrive- og lesetrening: Norsktrening; lesing og skriving av hverdagsnære tekster. Krav: B1. Mandager kl. 13-15.

Snakk og forstå norsk: Norsktrening; dagligtale, temaer fra norsk kultur og samfunn. Krav: A2. Mandager kl. 17-19.

Jobbveiledning: Individuell veiledning. CV, søknad, intervjutrening, bli bevisst egne ressurser. Krav A2. Mandager + torsdager kl. 17-19.

Presentasjonsteknikk: Norsktrening, bli tryggere på å snakke norsk foran et publikum. Krav: B1. Mandager kl. 18-20.

Nyheter på norsk: Norsktrening; lesing og diskutering av avisartikler. Krav: A2. Tirsdager kl. 17-19.

Kultur på norsk: Norsktrening; dagligtale, norsk kultur og samfunn, utflukter til kulturinstitusjoner. Krav: B1. Tirsdager kl. 17:30-19:30.

Helse på norsk: Norsktrening med helsetematikk; sykdommer, helsevesenet, kroppsdeler, m.m. Krav: B1. Onsdager kl. 17-19.

Samfunn på norsk: Norsktrening; strukturer i det norske samfunnet, plikter og rettigheter, utflukter. Krav: B1. Onsdager kl. 17-19.

Stella forteller: Norsktrening; formidlingsteknikk, bli tryggere på å snakke norsk foran et publikum. Krav: B1. Torsdager kl. 12-14.

English Elementary: Tradisjonell språkopplæring for dem som kan litt engelsk fra før. Krav: A2 (norsk), A1 (engelsk). Torsdager kl. 17-19.

English Conversational: Kurs i muntlig engelsk, for dem som kan litt engelsk fra før. Krav: A2 (norsk), A1 (engelsk). Torsdager kl. 17-19.

Avslappende yoga: Avslapningsteknikk, mindfulness, pusteteknikk, stressmestring, tøying. Krav: B1. Fredager kl. 16-17:15.

Lesesirkel: Norsktrening; bokklubb med diskusjoner og oppgaver knyttet til boka. Krav: B1. Søndager kl. 14-16.

FRIVILLIG ARBEID PÅ STELLA

Stellas aktiviteter drives av frivillige; ta kontakt om du vil bidra!



Stella – Røde Kors kvinnesenter
Christian Krohgs gate 2, Oslo

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

Mandag-fredag, kl. 12:00-17:00

22 05 44 45

stella@redcross.no

www.stellakvinnesenter.no

www.facebook.com/stellakvinnesenteroslo

Trikk:	11, 12, 13, og 17	> Brugata
Buss:	30, 34, 54	> Brugata
T-bane:	1, 2, 3, 4, 5, og 6	> Jernbanetorget / Grønland