

# Stella

Røde Kors kvinnesenter



Stella er 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 har åpent mandag-torsdag kl. 12-17 og fredag 12-16.

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, onsdager og fredager kl. 13-14.

**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.

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

**Yoga:** For deg som vil lære øvelser som kan gi økt bevegelse, mindre stress og mindre smerter i hverdagen. Torsdager kl. 14:30-15:30.

**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. 13:15-15:15.
- Snakk og forstå norsk:** Norsktrening; dagligtale, temaer fra norsk kultur og samfunn. Krav: A2. Mandager kl. 17-19.
- Stella forteller:** Norsktrening; formidlingsteknikk, bli tryggere på å snakke norsk foran et publikum. Krav: A2. Onsdager kl. 12:30-14:30.
- Jobbveiledning:** Individuell veiledning. CV, søknad, intervjutrening, bli bevisst egne ressurser. Krav A2. Mandager + torsdager kl. 17-19.
- Kommunikasjonskurs:** 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: A2. Tirsdager kl. 17:30-19:30.
- Stella forteller:** Norsktrening; formidlingsteknikk, bli tryggere på å snakke norsk foran et publikum. Krav: A2. Onsdager kl. 12:30-14:30.
- Helse på norsk:** Norsktrening med helsetematikk; sykdommer, helsevesenet, kroppsdeler, m.m. Krav: A1. Onsdager kl. 17-19.
- Samfunn på norsk:** Norsktrening; strukturer i det norske samfunnet, plikter og rettigheter, utflukter. Krav: B1. Onsdager kl. 17-19.
- English Elementary:** Tradisjonell språkopplæring for dem som kan litt engelsk fra før. Krav: A2 (norsk), A1 (engelsk). Torsdager kl. 17-19.
- English Conversational:** Muntlig engelsk, for dem som kan litt mer engelsk fra før. Krav: A2 (norsk), A2 (engelsk). Torsdager kl. 17-19.
- Avslappende yoga:** Avslapningsteknikk, mindfulness, pusteteknikk, stressmestring, tøying. Krav: B1. Fredager kl. 16-17:15.

## 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-torsdag kl. 12:00-17:00, fredag kl. 12:00-16:00.

22 05 44 45

stella@redcross.no

[www.stellakvinnesenter.no](http://www.stellakvinnesenter.no)

[www.facebook.com/stellakvinnesenteroslo](https://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