

FAKTI er åben for kvinder. Der kræves ingen særlige dansk kundskaber for at deltage i vores aktiviteter, alle er velkomne.

Hvis du vil være med, er du velkommen til at komme forbi en hverdag mellem klokken 10.00 og 15.00.

Det koster 50 kr. at deltage per halve år.

FAKTI har:

- Samfundsundervisning hver mandag
- Venskab, fællesspisning og socialt samvær
- En dejlig have
- Danskundervisning på flere niveauer
- Motion: yoga, gymnastik og mavedans
- Mulighed for rådgivning ved socialrådgiver og sygeplejerske

FAKTIs adresse er: Bispebjerg Bakke 6, 2400 København NV



**Kulturhus for kvinder med flygtninge-
og indvandrerbaggrund**

Bispebjerg Bakke 6, 2400 KBH NV

Tlf: 28 40 92 25

www.fakti.dk

FAKTIs ugeprogram

	Tidspunkt	Aktivitet	Beskrivelse
Mandag	10.00 - 12.00	Mandagscafé	Vi mødes og taler om sundhed, samfund og kultur. Alle kvinder er velkomne. Der tolkes til arabisk og farsi/dari.
	12.00 - 13.00	Åben rådgivning	Få vejledning ved socialrådgiver og sygeplejerske, eller bestil tid til en samtale.
	11.00 - 15.30	Aktiviteter i haven	Kom og vær med!
Tirsdag	09.00 - 11.15	Danskundervisning for begyndere	Alle er velkomne til danskundervisning. Vi har ikke mødepligt eller eksamen.
	12.00 - 14.00	Danskundervisning for øvede	
	12.00 - 14.00	Mavedans	Vi danser i privat gymnastiksal.
Onsdag	09.00 - 11.15	Danskundervisning for begyndere	Alle er velkomne til danskundervisning. Vi har ikke mødepligt eller eksamen.
	12.00 - 14.00	Danskundervisning for øvede	
	11.30 - 12.30	Motion og yoga	Yoga, gymnastik og afspænding i privat gymnastiksal.
	11.00 - 15.30	Aktiviteter i haven	Kom og vær med!
Torsdag	10.00 - 11.00	Motion og yoga	Yoga, gymnastik og afspænding i privat gymnastiksal.
	10.00 - 13.00	Suppe og spisning	Vi spiser suppe og hygger os sammen.
	12.00 - 16.00	Aktiviteter i haven	Vi laver fodbad. Kom og vær med!
Fredag	10.00 - 11.00	Motion og yoga	Yoga, gymnastik og afspænding i privat gymnastiksal.
	10.00 - 12.30	Plantetryk kursus	Fra den 23/5-20/6 og igen fra den 29/8- 26/9.
	11.00 - 13.00	The og let frokost efter yoga	Vi hygger os sammen og siger god weekend.