

**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

**FAKTI**s 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](http://www.fakti.dk)**

# FAKTIs ugeprogram

	Tidspunkt	Aktivitet	Beskrivelse
<b>Mandag</b>	10.00 - 12.00	Mandagscafé	Vi mødes og taler om sundhed, samfund og kultur. 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.
	12.00 - 13.00	Gymnastik og yoga	I privat gymnastiksal.
	11.00 - 15.30	Aktiviteter i haven	
<b>Tirsdag</b>	09.30 - 11.30	Danskundervisning for begyndere	Alle er velkomne til danskundervisning. Vi har ikke mødepligt eller eksamen.
	12.30 - 14.30	Danskundervisning for øvede	
	11.30 - 12.30	Gymnastik og yoga	I privat gymnastiksal.
	12.30 - 13.30	Mavedans	Hvis der er nok deltagere. Vi danser i privat gymnastiksal.
<b>Onsdag</b>	09.30 - 11.30	Danskundervisning for begyndere	Alle er velkomne til danskundervisning. Vi har ikke mødepligt eller eksamen.
	12.30 - 14.30	Danskundervisning for øvede	
	11.30 - 12.30	Gymnastik og yoga	I privat gymnastiksal.
	11.00 - 15.30	Aktiviteter i haven	
<b>Torsdag</b>	10.00 - 10.45	Gymnastik og yoga	I privat gymnastiksal.
	10.50 - 11.30	Gymnastik og yoga	
	10.00 - 13.00	Suppe og spisning	Vi spiser suppe og hygger os sammen.
	11.00 - 13.00	Åben rådgivning	Få vejledning ved socialrådgiver og sygeplejerske, eller bestil tid til en samtale
	12.00 - 16.00	Aktiviteter i haven	Vi laver fodbad. Kom og vær med!
<b>Fredag</b>	10.00 - 11.30	Gymnastik og yoga	I privat gymnastiksal.
	11.00 - 13.00	The og let frokost efter yoga	