

DETTA ÄR MÖTESPLATS MIGRANTMAMMOR:

1. En plats där vi mammor och våra barn kan träffas för att dela gemenskap i vardagen.
2. En plats utanför hemmet där vi får dela erfarenheter, lära av varandra och få bättre förståelse för vårt nya samhälle.
3. En trygg plats att utgå ifrån och att återkomma till, och där vi hjälper varandra och stärker vår självkänsla mitt i en ny situation.
4. Mötesplatsen är en enkel gemenskap där vi själva fyller verksamheten med innehåll utifrån deltagarnas behov och önskemål.



Vi finns på Stationsgatan 18 mitt i Skellefteå. Kontakta oss gärna om du undrar över något Maria Philipsson, Skellefteå EFS 070-2116436, maria@efskyrkan.nu och Marlene Mutesi, Skellefteå Kommun 070-2502014, marlene@efskyrkan.nu



EN ÖPPEN MÖTESPLATS FÖR KVINNOR MITT I SKELLEFTEÅ

MÖTESPLATS MIGRANTMAMMOR – MED VÄNSKAP I CENTRUM

Mötesplats Migrantmammor är en öppen mötesplats på EFS, Stationsgatan 18 i centrala Skellefteå. Hit är alla kvinnor välkomna, med eller utan barn oavsett ålder, nationalitet och tro.

Här träffas unga och äldre kvinnor och delar erfarenheter. Nya och gamla skelleftebor får mötas och bli vänner. Vi samtalar, förbättrar vår svenska och vår förståelse för samhället, fikar, tränar och lagar mat tillsammans. Här intill ser du programmet. Välkommen!



T I S D A G A R

13.00 - 16.00

På tisdagar har vi det svenska språket i fokus. Med hjälp av ett antal kvinnliga pensionärer (många av dem lärare), inriktas stora delar av träffen på deltagarnas individuella behov, läxläsning eller annan språkträning. Vid varje träff har vi också ett gemensamt gruppsamtal. I detta samtal delar vi erfarenheter med varandra utifrån teman som ger en fördjupad förståelse av det samhälle som vi lever i. Exempelvis om sjukvård, skola, föräldraskap, traditioner och arbetsliv.

T O R S D A G A R

09.30 - 11.00 En enkel mammaträning (pilatesövningar). Vi stärker våra kroppar och får en djupare förståelse för hur vi kan ta hand om oss själva och må bra.

11.00 - 14.00 Tillsammans lagar vi mat från världens alla hörn och delar måltidsgemenskap och erfarenheter som kvinnor och mammor. Sedan samtalar vi utifrån deltagarnas önskemål och behov.