COPENHAGEN REFUGEE COMMUNITY
Thoravej 7, ground floor
DK-2400 Copenhagen NV
(+45) 32 20 02 25

INFO@TRAMPOLINEHOUSE.DK
www.trampolinehouse.dk
www.facebook.com/trampolinhuset

KVINDEKLUB PROGRAM
Aug. - Dec., 2019

TID & STED:

Trampolinhuset
Thoravej 7
2400 København NV
2. lørdag i måneden kl. 14–19
2. og 3. fredag i måneden kl. 16–18

OM KLUBBEN:

Kvinder, der søger asyl, er meget sårbare under deres flugt, og føler sig heller ikke altid trygge i Danmarks asylcentre.

Derfor har Trampolinhuset oprettet en kvindeklub, der tilbyder særlige programmer for kvinder. Klubben mødes hver anden og tredje fredag i måneden fra kl. 16–18 samt den anden lørdag i måneden fra kl. 14–19.

Om fredagen tilbyder klubben forelæsninger om feminisme og menneskerrettigheder i vores Kvindeklasse. Den anden lørdag i måneden tilbyder klubben juridisk- og sundhedsrådgivning, afslapningsterapi, workshops, madlavning og fælleskab.

Kvindeklubben har medlemmer fra hele verden. Nogle af os søger asyl i Danmark eller har fået asyl, nogle af os bor midlertidligt i Danmark eller er født i landet.

Klubben mødes hver **anden og tredje fredag i måneden fra kl. 16-18,** og den **anden lørdag i måneden fra kl. 14-19**. Om fredagen tilbyder klubben forelæsninger om feminisme og menneskerrettigheder i kvindeklassen. Den anden lørdag i måneden tilbyder klubben juridisk- og sundhedsrådgivning, afslapningsterapi, workshops, madlavning og fælleskab.

I denne sæson vil vi i Kvindeklubben og Kvindeklassen diskutere, hvordan man kan 'empower' sig selv i asylsystemet, og hvad man kan gøre for at føle sig en del af det danske samfund, hvis man får opholds-tilladelse..

1) Hvilke strategier kan vi som kvinder bruge til at håndtere det stressfyldte liv i asylsystemet, og de mange krav i integrationsystemet?
2) Hvordan kan du opbygge nye kompetencer i asylsystemet, når du ikke har ret til en uddannelse?
3) Hvad kan du gøre for at give dit barn den bedste støtte, når du ikke kan give dit barn, hvad det behøver mest: permanent opholdstilladelse?

Her kan du se hele programmet for Kvindeklubben fra august til december.

Fredag d. 9. aug. kl. 16-18: Kvindeklasse - Hvordan skabes et godt læringsmiljø?

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse.

Gruppe diskussion om **hvordan man skaber et godt læringsmiljø** i Kvindeklassen?
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Lørdag d. 10. aug. kl. 14-19: Kvindeklub

Sted: Trampolinhuset

14-15: Navnerunde og meddelelser
15-16: Workshop time
15–16: Medicinsk rådgivning
15–18: Juridisk rådgivning
15–18: Madlavning og middag
16–18: Afslapningsterapi
18–19: Oprydning og opvask
14–19: Børnepasning
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

MISSION:

Kvindeklubben er et 'safe space', hvor kvinder kan tale frit om de problemer, vi oplever som kvinder i vores daglige liv, i det danske samfund og i asylcentrene. I 2019 dannede Kvindeklubben også Sisters Cuisine Food Club, som arrangerer månedlige migrationspolitiske madarrangementer og workshops i huset og udgiver kogebøger.

Kvindeklubben er åben for alle kvinder og deres børn, og der tilbydes børne-pasning i åbningstiden.

Klubbens mission er at tilbyde:

- individuel rådgivning og juridisk rådgivning for flygtninge/migranter/ofre for menneskehandel
- fællesskab
- 'empowerment' gennem kvinde-til-kvinde vidensudveksling

Kvindeklubben er koordineret af Tone Olaf Nielsen, programdirektør i Trampolinhuset.

PROGRAM:

I denne sæson vil vi diskutere, hvordan man kan 'empower' sig selv i asylsystemet, og hvad man kan gøre for at føle sig en del af det danske samfund, hvis man får opholds-tilladelse.

1) Hvilke strategier kan vi som kvinder bruge til at håndtere det stressfyldte liv i asylsystemet, og de mange krav i integrationsystemet?

Fredag d. 16. aug. kl. 16-18: Kvindeklasse - Kapacitetsopbygning i asyl- og integration systemet

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse.

Workshop med Masume og Tone om **kapacitetsopbygning** i asyl- og integrationsystemet. Hvordan kan du opbygge nye kompentencer i asylsystemet, når du ikke har ret til uddannelse? Hvordan kan du forberede dig på det danske arbejdsmarked, når du har modtaget din opholdstilladelse?
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Fredag d. 23. aug. kl. 16-18: Kvindeklasse - Stresshåndtering og coping-strategier i asyl- og integrationsystemerne.

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse.

Workshop med Louise og Julie om at **håndtere stress** og takle din vanskelige situation i asyl- og integrationssystemerne.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Fredag d. 13. sep. kl. 16-18 : Kvindeklasse - Flygtninge og moderskab

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse

Workshop med Sara om **flygtninge og moderskab**. Hvad kan du gøre for at give dit barn den bedste støtte i asylsystemet, når du ikke kan give dit barn, hvad det behøver mest: permanent opholdstilladelse? Hvordan hjælper du dit barn med at integrere sig og glemme traumerne i lejren, efter at du har fået opholdstilladelse.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Lørdag d. 14. sep. kl. 14-19: Kvindeklub

Sted: Trampolinhuset

14-15: Navnerunde og meddelelser
15–16: Workshop time
15–16: Medicinsk rådgivning
15–18: Juridisk rådgivning
15–18: Madlavning og middag
16–18: Afslapningsterapi
18–19: Oprydning og opvask
14–19: Børnepasning
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Fredag d. 20. sep. kl. 16-18: Kvindeklasse - Dig versus systemet

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse

Workshop med Asrin om, hvordan man **navigerer i de danske institutioner**. Få gode råd til, hvordan man taler med danske myndigheder (politibetjente, kommunemedarbejdere, personale i Udlændinge- og integrationsministeriet, Røde Kors mv.), så du kan få den bedste behandling og beskytte dine rettigheder og interesser.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

2) Hvordan kan du opbygge nye kompetencer i asylsystemet, når du ikke har ret til uddannelse.

3) Hvad kan du gøre for at give dit barn den bedste støtte, når du ikke kan give dit barn, hvad det behøver mest: permanent opholdstilladelse.

Fredag d. 11. okt. kl. 16-18: Kvindeklasse - Menstruationssundhed workshop, del 1

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse

Workshop med organisationen WoMena omkring **menstruationssundhed**. Håndtering af menstruation er fundamental, da det påvirker kvinders uddannelse, økonomi og sundhed. Dog har mange kvinder ikke råd til eller viden om, hvordan de skal håndtere menstruation sikkert og behageligt. Denne workshop vil præsentere nogle langtidsholdbare løsninger, såsom menstruationskopper.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk

Lørdag d. 12. okt. kl. 14-19: Kvindeklub - Udflugt til Eksperimentarium

Sted: Tuborg Havnevej 7, 2900 Hellerup

Denne uge skal kvindeklubben på udflugt. Vi skal **besøge videnskabscenteret Experimentarium** og have det sjovt, mens vi lærer en masse spændende nye ting. Børnepasserne er med på turen.

Vi mødes på Hovedbanegården under det store ur kl. 14. Vi tager toget sammen til Experimentarium!

Kvindeklub vil dække indgangsbilletten for de af klubbens medlemer, som er asylansøgere eller flygtninge med opholdstilladelse.

Fredag d. 8 nov. kl. 16-18: Kvindeklasse - Hvordan man lærer mænd, at 'nej' betyder 'nej'

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse

Præsentation af forfatter Sara Omar (skal bekræftes) om forskellige former for vold mod kvinder, og hvordan man lærer mænd, at 'nej' betyder 'nej'.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Lørdag d. 9. nov. kl. 14-19: Kvindeklub

Sted: Trampolinhuset

14-15: Navnerunde og meddelelser
15–16: Workshop time
15–16: Medicinsk rådgivning
15–18: Juridisk rådgivning
15–18: Madlavning og middag
16–18: Afslapningsterapi
18–19: Oprydning og opvask
14–19: Børnepasning
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Fredag d. 15. nov. kl 16-18: Kvindeklasse -Menstruationssundhed workshop, del 2

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse

Workshop med organisationen WoMena omkring **menstruationssundhed**. Håndtering af menstruation er fundamental, da det påvirker kvinders uddannelse, økonomi og sundhed. Dog har mange kvinder ikke råd til eller viden om, hvordan de skal håndtere menstruation sikkert og behageligt. Denne workshop vil præsentere nogle langtidsholdbare løsninger, såsom menstruationskopper.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk

Fredag d. 22. nov. kl. 16-18: Kvindeklasse - Evaluering og programidéer

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse

Gruppediskussion om programidéer til næste sæson og evaluering af Kvindeklubben og Kvindeklassen.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk.

Fredag d. 13. dec. kl. 16-18: Kvindeklasse - Praktikanter planlægger programmet

Sted: Trampolinhuset. Lille klasseværelse.

Denne Kvindeklasse bliver **organiseret af universitetspraktikanterne** Wartha og Blanca.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk..

Fredag d. 20. dec. kl. 16-18: Kvindeklasse - Hvordan fejrer du højtider i din kultur?

Sted: Trampolinhuset, lille klasseværelse

Gruppediskussion om, hvordan vi **fejrer højtider såsom eid og jul** i vores oprindelseslande og i vores nye hjem.
Der vil blive oversat til arabisk, farsi og dansk

---

21. dec. 2019 - 2. jan 2002: LUKKET - Juleferie