

Frivilligcentralen Pärlan

Program VÅREN 2018

Frivilligcentralen Pärlan
Danska vägen 103 Göteborg

Musikcafé



BRITPOP Fredag 23/2
kl 18 00 En svängig mix av britpop från 60-talet - allt utom Beatles och Stones !
Förband kl 17 30 **COOL CHICKS** laid back och bluesigt

URBAN BLUES
Fredag 16/3 kl 17 30
Tungt, soft, jazzigt och funkigt. Återvunnet material från gamla mästare som BB King, Ray Charles ZZ-top och SRV



CARL AND THE FOOLIN JUKES Fredag 13/4 kl 18 00
Blues Rockabilly Western Swing



Körv och fika i caféet. Entré 60:- Välkomna!

sensus

MUSIKCAFÉ MED BRITPOP FREDAG 23 FEBRUARI KL 17 30!

Öppettider/Drop in café måndag-fredag

Publika datorer må ons fre

Tisdag

Torsdag

10-15

9-14 45

9-12

9-13 30

Frivilligcentralen – möjligheternas mötesplats

Ett kultur och allaktivitetshus

En plats för människor, föreningar, intressen, behov, ideellt arbete och lokalt engagemang. Vi skapar möten mellan grannar, generationer, kulturer, nationaliteter och människor med olika intressen och livserfarenhet tillsammans. Här är "Folkets hus" där du kan hitta volontäruppdrag, delta i grupper, utveckla en ny aktivitet och få nya nätverk.

Allt är möjligt! Alla är välkomna!

Program med reservation för ändringar (brukar bli en del, kolla in vår Facebooksida!)

MÅNDAG

10³⁰-11³⁰

Bokcirkel vi träffas sista måndagen i varje månad, diskuterar litteratur och bestämmer tillsammans vilken bok vi vill läsa

12⁰⁰-14⁴⁵

Skaparverkstad ta med ditt handarbete eller hantverk så inspirerar vi varandra och utbyter erfarenheter

15⁰⁰-16³⁰

Pingis för alla Drop In

15⁰⁰-16³⁰

Tyska konversation du bör ha några förkunskaper [från 15/1](#)

18³⁰-20⁰⁰

Aca

19⁰⁰-20³⁰

AA

TISDAG

10⁰⁰-14⁰⁰

Våga måla jo du kan!

11³⁰-14⁰⁰

Spanska forts. grammatik, fraser och konversation [från 23/1](#)

14⁰⁰-15⁰⁰

Spanska konversation

17³⁰-18⁴⁵

OA,* se info tors.

18⁴⁵-21⁰⁰

Kören Ta Ton fyrstämmig kör som tar emot nya medlemmar.

Avgift. Kontakt Kenth Munter 0762-093803

ONSDAG

13⁰⁰-14³⁰

Sicka Pärlor- Allsång med fika [från 31/1 Drop In](#) Ta en fika, knö dig in och tralla igång

16⁰⁰-16⁵⁰

Capoeira slow vi tränar balans reflexer rörlighet och en hel del hjärngympa

17¹⁵-18⁴⁵

Schack för juniorer med SKK [från 10/1](#) kontakt Ola Westerholm 0701-710613 **Drop in**

18⁰⁰-20⁰⁰

NA

19⁰⁰-21⁰⁰

Pakumakören

TORSDAG

10⁰⁰-12⁰⁰

TSS tecken som stöd

13⁰⁰-16⁰⁰

Canasta

12³⁰-15⁰⁰

SVEAS KVINNOGRUPP integrationsarbete med elever från Falkgatan

13⁰⁰-18⁰⁰

Sång/sångsolister med Petr operasångare och legitimerad sångpedagog.

17³⁰-18³⁰

För dig med notkunskap och ett **seriöst** intresse av att träna din röst. [Från 11/1](#)

OA *Anonyma över/underätare, tolvstegsgemenskap som är öppen för alla som har en önskan att sluta äta tvångsmässigt. Kontakt Janne 070-9992329

19⁰⁰-20³⁰

AA

FREDAG

10³⁰-12⁰⁰

Engelska nybörjare [från 19/1](#)

18⁰⁰-19³⁰

FAA

LÖRDAG

11⁰⁰-12³⁰

ACA

11⁰⁰-15⁰⁰

Lär dig spela schack med SK Kamraterna [från 13/1 Drop in](#)

15⁰⁰-17⁰⁰

CA

18⁰⁰-20⁰⁰

NA

SÖNDAG

13⁰⁰-14³⁰

Teosofins grunder ([jämna veckor](#))

15⁰⁰-17³⁰

Teosofi den hemliga läran ([jämna veckor](#))

13⁰⁰-16⁰⁰

Röstvård och röstanatomi med Petr operasångare och legitimerad sångpedagog. För dig med notkunskap och som vill utveckla din röst. (ojämna veckor) från 21/1

18⁰⁰-19⁰⁰

AA sisters in sobriety

19⁰⁰-20⁰⁰

CA

Egna idéer och engagemang

från besökarna är grunden för Pärkans verksamhet. Du kan när som helst komma med förslag på något du vill göra så tittar vi på om det finns plats ledig i huset.

Anmälan till grupper/närvaro

OBS Anmälan är bindande till alla grupper som inte är Drop in

Meddela om du inte kan närvara. Så visar du respekt för husets frivilliga ledare som med själ och hjärta delar med sig av sin tid och kunskap. Min. antal deltagare i en intressegrupp är 3 personer.

Studiecirklar

En del av våra grupper är sk "nollcirklar" med Sensus studieförbund. Det innebär att gruppen får ett aktivitetsbidrag för studiematerial. Det utgår ingen ersättning till dig som cirkelledare och innebär ingen kostnad för dig som deltagare.

Medlemsavgift

Föreningen Pärkan driver frivilligcentralen. Det kostar inget att vara hos oss men du får gärna betala 50:-/år och bli medlem och på så sätt stödja vår verksamhet. **Pg 193 25 40-6.** Som förening utifrån betalar du 400:-/år och 100:-/medlem.

Uthyrning

Du kan hyra vår lokal i mån av ledigt utrymme i huset. Pris dagtid 150:-/tim vardagar och 200:-/tim kvällar och helger. Kontakta oss för mer information.

Att vara frivillig ledare eller volontär

innebär bl a att du inte får någon ersättning för din insats, allt du gör är helt och hållet baserat på ditt intresse av att vilja vara delaktig och ge av dig själv till andra. Vi samarbetar bla med stadsdelen före olika volontäruppdrag. Hör av dig så berättar vi mer!

Avgifter

Vi tar inga avgifter men självkostnadspris för ev. material kan förekomma

Övriga evenemang och aktiviteter

kommer på anslagstavla, hemsida och Facebook, håll utkik!



EN GOFIKA ÄR ALDRIG FEL, VÄLKOMMEN IN!!! 😊
Måndag - Fredag 10 00-15 00

Välkommen till

Frigörande dans och avslappning

OBS NYA DATUM KOMMER håll utkik på
anslagstavla!!!

Frivilligcentralen Pärlan kl. 12 30-14 45

Genom varierande musik, fria rörelser, andning och medveten närvaro inspirerar jag (Matilda) dig in i dansen. Inga förkunskaper krävs och inga fysiska hinder såsom smärta eller "dålig kondition" finns, då du utgår från hur det känns för dig just i stunden.

*Frigörande dans är din egen dans.
Kroppen vet hur den vill röra sig för att må bra, om du tillåter den!*

Egen uppmjukning för den som vill
Introduktion i cirkel
Dans och avslappning
Avrundning i cirkel
Fika om du vill

Dansen är avgiftsfri. Ta med mjuka kläder och vattenflaska.
Antal platser är begränsat till 12

Frågor och anmälan: 070-376 70 07 alt.
m_arnesdotter@mail.co

Samarbetspartners

SDF Örgryte-Härlanda Social resursförvaltning, Sensus studieförbund Hälsoteket Örgryte Härlanda SVEAS (svenska för alla) Arbetsförmedlingen och Redbergstvädden

För mer info och anmälan maila: carola@fcparlan.se Vi finns på

Facebook <https://www.facebook.com/fcparlan/> och www.fcparlan.se eller ring 031-211886

Varmt välkommen!!!