

# Frivilligcentralen Pärlan

Program hösten 2019



## Drop In café måndag-fredag 10 00-14 00

Kom förbi, det brukar alltid sitta nån i köket ☺ Ta en gofika, småtjöta. Vad har du gjort på sistone, vad gör dig glad? Vad skulle du vilja ändra på? Det finns så oerhört mycket att prata om. Har du en ide´? Berätta! Kom in vet ja!

Välkommen!!!

Öppettider måndag-fredag 10 - 14

Publik dator mån - fre

10 - 14

Sitt inte ensam! ☺

## Frivilligcentralen – en generationsöverskridande mötesplats, ett kultur och allaktivitetshus för alla

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

12<sup>00</sup>-14<sup>45</sup>

Skaparverkstad ta med ditt handarbete eller hantverk så inspirerar vi varandra och utbyter erfarenheter från 12/8

14<sup>30</sup>-16<sup>00</sup>

Pingis för alla Drop In från 5/8

15<sup>00</sup>-16<sup>30</sup>

Tyska konversation du bör ha några förkunskaper från 2/9

17<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

FAA <http://www.faa.se/>

18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>

ACA <https://aca-sverige.org/>

19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>

AA

### TISDAG

10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

Våga måla jo du kan! från 20/8

11<sup>30</sup>-14<sup>00</sup>

Spanska forts. grammatik och konversation från 27/8 Vi söker fler deltagare och ledare nivå A2!

14<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

Spanska konversation nybörjare från 2/9

17<sup>30</sup>-18<sup>45</sup>

OA, \* se info tors. <https://oasverige.org/>

18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>

Somatics OBS kostnad 17/9-26/11, se övrig info **NYHET**

### ONSDAG

11<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>

Historiska föredrag om Göteborgs historia med Per Persson 18/9 - 9/10 **NYHET**

17<sup>15</sup>-18<sup>45</sup>

Schack för juniorer med SKK från 4/9 kontakt Ola Westerholm 0701-710613 Drop in

18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

NA <https://www.nasverige.org/>

19<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

CA anhörig

19<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>

Pakumakören

### TORSDAG

13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

Canasta från 8/8

10<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>

Integrationsarbete med SFI elever från ALMA **NYHET**

13<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

Sång/sångsolister med Petr, operasångare och legitimerad sångpedagog. För dig med notkunskap och ett seriöst intresse av att träna din röst.

17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

ANAMA \*Amorös anorexi anonymous.

19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>

AA <http://www.aa.se/>

### FREDAG

10<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>

Engelska nybörjare från 6/9

18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup>

FAA

### LÖRDAG

11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup>

ACA

11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup>

CA anhörig

10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

Lär dig spela schack vuxna/junior/knatteschack med SK Kamraterna Drop in från 7/9

## SÖNDAG

13<sup>00</sup>-14<sup>30</sup>

Teosofins Isis avslöjad (jämna veckor)

15<sup>00</sup>-17<sup>30</sup>

Teosofi den hemliga läran (jämna veckor)

13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

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

18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

AA sisters in sobriety

19<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

CA <http://ca-sweden.se/>

### 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 200:-/medlem.

### Uthyrning

Du kan hyra vår lokal i mån av ledigt utrymme i huset. Pris dagtid 150:-/tim/vard och 200:-/tim kväll/helg. 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 bl a med stadsdelen för 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



Vi vill bli fler! Kom med i vår skaparverkstad och låt fantasin flöda! Start **12/8**



Miss inte Per Persson och hans fantastiska föredrag om Göteborgs historia inför 400 års Jubiléet! **18/9-9/10**

# Somaticskurs 10 veckor



“Reawakening the mind’s control of  
movement, flexibility and health.”

- Thomas Hanna, grundare Hanna Somatics

Kursen bygger på Thomas Hannas rörelseserie "The Myth of Aging".  
Varje tillfälle kommer ha ett specifikt fokus ex. rygg, höfter, andning, axlar.  
Somatics är för dig som vill väcka din kroppsliga intelligens till självläkning,  
kroppskänedom, närvaro till följd av mer rörelsefrihet inom din soma  
(kropp) och i livet.

Plats: Pärlan Frivilligcentralen Danskavägen 103

Dag: tisdagar 17 sept-26 nov.

Tid: 19.00-20.30

Pris: 1800:-

Anmälan till [rosanderanna@hotmail.com](mailto:rosanderanna@hotmail.com)  
Mer info [www.annarosander.se](http://www.annarosander.se)

## Samarbetspartners

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

För mer info och anmälan maila: [info@fcparlan.se](mailto:info@fcparlan.se) Vi finns på Facebook <https://www.facebook.com/fcparlan/> eller ring 031-211886

## Varmt välkommen!