

MAJ OG JUNI

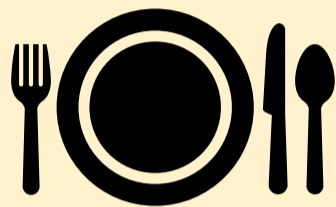
LUNDTOFTEGADE 21-23



TORSDAGE
16.00-18.00

HJÆLP TIL I HAVEN OG FÅ APPETIT

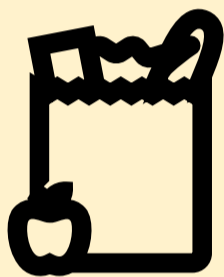
Kom og gi' en hånd i Skovhavelunden før folkekøkken – det booster appetitten! Ses vi allerede kl. 16 til et par timer med havearbejde og hygge? Besøg Skovhavelunden på Facebook mere information om haven og opgaverne. Alle er velkomne!



18.00-19.00

SPIS MED OS TIL FOLKEKØKKEN

Kom forbi til vores lille hyggelige folkekøkken til mad og hygge. Vi serverer lækre hverdagsretter med et twist af ukrudt og vilde planter - lavet af lokale unge. Der er begrænsede pladser og det er først til mølle. OBS: Frem til sommerferien er der folkekøkken hver torsdag - og det er ganske gratis.



19.00-20.00

HENT GRATIS MAD TIL WEEKENDEN

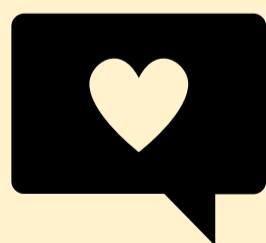
Vores venner fra Migrantcirklen deler overskudsmad ud hver torsdag – nu fra vores lokaler! Tag en pose med, og fyld den med frugt og grønt, der ellers ville være gået til spilde. Har du mulighed, kan du give et bidrag på 10 kr. – ellers er det gratis. Få mad med hjem til weekenden og vær med til at bekæmpe madspild.



FREDAG
DEN 16/05
17.00-19.00

SPIL BINGO OG VIND PRÆMIER

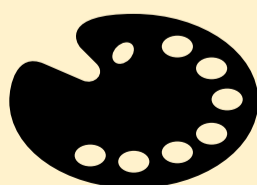
Er du skarp på Nørrebro? Så kom og vær med, når vi spiller lokalbingo med fokus på byens steder, kultur, sjove facts og mærkelige historier! Der er præmier på højkant, masser af snacks og mulighed for at lære nyt om dit nabolag – mens du hygger med andre. Vi sørger for god stemning og bingo-brætterne – du skal bare møde op med dit gode humør og spillegejst. Ses vi?



TIRSDAGE & TORSDAGE
17.00-22.00

MØD ANDRE PIGER – VÆR MED!

Der er dømt hygge, gode snakke og socialt samvær i HjerteRum for alle piger fast to gange om ugen i deres hyggelige lokaler i kælderen. Der er også plads til dig – så kom glad! ☺



SØNDAGE
13.00-15.00

SLIP KREATIVITETEN LØS

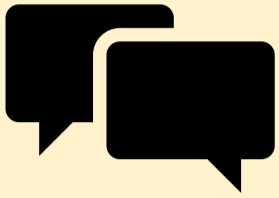
FRAK og HjerteRum inviterer til krea-workshops hver søndag frem til sommerferien. Kom og lav smykker, mal og tegn på lærreder, dekorer glas, kopper, t-shirts, muleposer og meget mere. Alle børn og unge i Lundtoftegade kan slippe kreativiteten løs! Vi ses i det store fællesrum ved glasindgangen (ved Café Lunden).



**MANDAGE
& ONSDAGE**
16.00-18.00

HENT GRATIS MALING

Paint it Forward uddeler gratis maling til beboere og projekter. Skriv til info@paintitforward.dk for at bestille en tid. Det er vigtigt at skrive før du møder op, så de kan sikre maling til alle.



**TORSDAGE
& LØRDAGE**

FÅ HJÆLP OG RÅDGIVNING

Har du migrant- eller flygtningebaggrund og spørgsmål om ophold, statsborgerskab, skat, bolig eller lejerettigheder? Så kom forbi Migrantcirkelens drop-in info sessions i FRAK's lokaler. Her kan du – gratis og i trygge rammer – få 30 minutters individuel rådgivning fra frivillige, der hjælper dig med at forstå det danske system og finde vej i dine personlige eller praktiske udfordringer.

- 📍 **Lørdage kl. 11-13:** Drop-in sessions
- 📍 **Torsdage kl. 16-18:** Opfølgning efter aftale

Har du brug for tolk? Skriv til +45 60 52 93 51 (WhatsApp)
Følg med på @migrantcirklen (Instagram og Facebook)

**OPEN
CALL**

BLIV EN DEL VORES FÆLLESSKAB

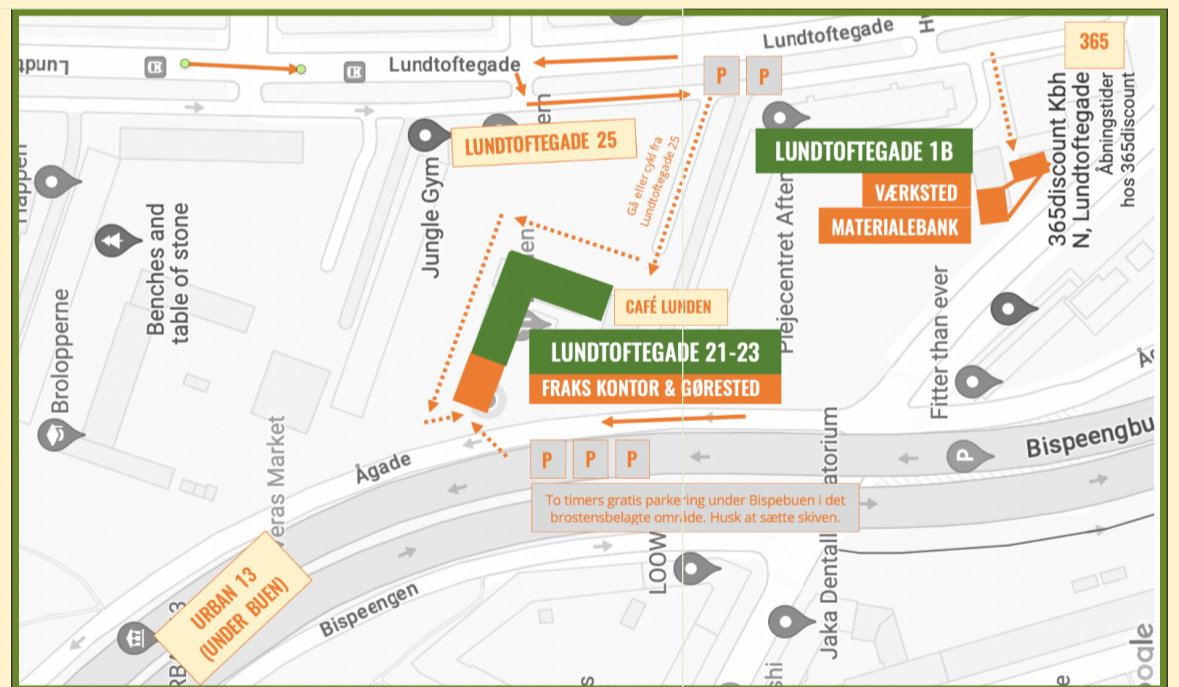
Mangler I et sted til aktiviteter? Hos FRAK er der plads til små, intime fællesskaber. Vi kan ikke huse store events, men mindre arrangementer med fokus på nærvær og gode oplevelser. Vi tilbyder også hjælp til events, udstyr og vi har midler, som du kan søge. Læs mere: www.frak.dk/goerested eller kontakt lucas@frak.dk.

HVOR FINDER DU FRAK?

Vi bor i Lundtoftegade 21-23 sammen med Café Lunden, I tråd med Verden, Paint it Forward og en hel masse andre aktører og venner.

Vores hovedindgang er den orange dør i gavlen ved Bispeengbuen ved Ågade.

www.frak.dk



FRAK
GØR UNGE GODE TIL AT ARBEJDE!



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv