

Hvorfor ÅIK?

- ÅIK fremmer integrering og inkludering av kvinner fra andre land i lokalsamfunnet.
- ÅIK skaper møteplasser for kvinner i Ås.
- ÅIK er en døråpner for å bli en del av Ås miljøet.
- ÅIK mener at alle medlemmer har kunnskap og ressurser som vi alle kan dra nytte av.
- ÅIK skaper møteplasser hvor vi utveksler erfaringer og lærer om og av hverandre.
- ÅIK hjelper deg å bygge et lokalt nettverk.

ÅIK blir hva du gjør den til!



Se på ÅIKs web-sider
<https://aaskvinner.com>

Der finner du mer informasjon om ÅIK og navn og kontaktinformasjon på alle medlemmer i styret, samt priser for våre aktiviteter

Leder: Saima Mushtaq
mob. 93098110

saimamushtaq71@gmail.com

Ønsker du å bli medlem?

- Medlemskontingent kr. 100 per år betales inn til ÅIKs konto: **DnB 7878 056 3043**
- Send kontaktinformasjon (ditt navn, e-post adresse og tlf.nr.) til kassereren
- Priser for andre aktiviteter finner du på ÅIKs web-sider

For spørsmål, ta gjerne kontakt med oss

ÅIK



Ås internasjonale kvinnegruppe



30års feiring i 2016

ÅIK ble stiftet i sept. 1986

Aktiviteter i ÅIK

Folkedans



Mandager kl. 19-20:30 på D6. Ulike danser – åpent for både kvinner og menn.

Trim



Torsdager kl. 13:30-14:30 på D6. Allsidig trening med zumba, aerobics og litt styrketrening.

Kontaktperson folkedans og trim:
Grazyna Englund
mob. 90988652, gen@niva.no

Svømmekurs



Tirsdager kl. 20-22 på Ås svømmehallen ved ungdomsskole. Tilbyr vanntilvenning, selvberging og svømming på alle nivåer.

Kontaktperson: Saima Mushtaq,
mob. 93098110
saimamushtaq71@gmail.com

Lørdagskaffe



Kl. 12 til 13:30 på JoAnita`s. ÅIK spanderer en varm drikke til alle som kommer.



Andre aktiviteter

- 8. mars markering
- Foredrag
- Møter
- Matkurs/bakekveld
- Sommerfest
- Utflukter



For mer informasjon
se på <https://aaskvinner.com>