

በአክሽን ሜንሽ የተደገፈ እና ከአሰልጣኝ e.V ጋር በመተባበር እና ከተማ አቀፍ የስደተኞች አካል ጉዳተኞች ምክር ከዲያኮኒ ሚካኤልሾቭን ኢ.ቪ. ለወጣት ሴቶች እና እናቶች የማጎልበት ፕሮጀክት ተፈጥሯል - ሻይን! ከብርሃን ጋር! በኮሎኝ አካባቢ ከ17 እስከ 27 ዓመት የሆናቸው ወጣት ሴቶች የበረራ ወይም የስደት ታሪክ ያላቸው እና/ወይም የአካል ጉዳት ያለባቸውን ዘረኝነት እና መድልዎ ያጋጠማቸው ነው። የፕሮጀክታችን ትኩረት ሴቶች እነዚህን ተሞክሮዎች እንዲቋቋሙ መደገፍ፣ የስብዕና እድገታቸውን ማጎልበት፣ ራሳቸውን የሚከላከሉበትን ስልቶች እንዲይዙ ድጋፍ ማድረግ እና ራሳቸውን በራሳቸው እንዲወስኑ ማበረታታት ነው። ተሳታፊዎች ራሳቸውን ንቁ እንዲሆኑ ማበረታታት እንፈልጋለን። ማህበራዊ ተሳትፏቸውን ለማስተዋወቅ እና ሴቶች በፕሮጀክቱ አማካኝነት አዳዲስ መንገዶችን እና የወደፊት ራዕዮችን እንዲያሳዩ እድል ለመስጠት እንፈልጋለን። የሴቶች በራስ የመተማመን ስሜትን እና የግል እድገታቸውን ለማጠናከር ባደረግነው ትኩረት ለራሳቸው ልማት፣ ነጻነት እና ራስን በራስ የመወሰን አዲስ መሰረት እየጣልን ነው። በየሳምንቱ የሴቶች ካፌዎች እና ወርክሾፖች፣ ወጣት ሴቶች ሀሳብ የሚለዋወጡበት እና የሚገናኙበት ክፍት ሁኔታን እንፈጥራለን። እዚህ ለመነጋገር፣ ታሪኮችን ለመንገር እና ጓደኛ ለማፍራት በቂ ቦታ አለ። በተጨማሪም፣ የግለሰብ ውይይቶችም ሊደረጉ ይችላሉ፣ የተብራራ ፍላጎት እና መፍትሄዎች - ዘና ያለ እና በተመሳሳይ ጊዜ ግላዊ ሁኔታ ለዚህ አስፈላጊ ቦታን ይፈጥራል። በተጨማሪም በየሳምንቱ በሚደረገው ልውውጥ አዳዲስ ሀሳቦችን ማዳበር ይቻላል - ሴቶቹ የራሳቸውን የወደፊት እቅድ ከመንደፍ በተጨማሪ ከምንም በላይ ራሳቸውን ንቁ እንዲሆኑ እና የጋራ ተግባራትን በማቀድና ለማከናወን እድል ሊሰጣቸው ይገባል። እዚህ የሴቶቹ የተለያዩ ሀብቶች፣ ፍላጎቶች እና ችሎታዎች ሊታወቁ፣ ሊታሰቡ እና ሊጠናከሩ ይችላሉ። ከምግብ ከሰአት በኋላ በተወዳጅ የምግብ አዘገጃጀቶች እስከ ማሰላሰል እና የጋ፣ ልብስ መለዋወጥ ከሰአት እስከ የፖለቲካ ዘመቻ እና ሌሎችም የተለያዩ እንቅስቃሴዎች እና አማራጮች አሉ። በሌሎች ትንንሽ - እና በራስ የተነደፉ - አውደ ጥናቶች፣ ልዩ የማበረታቻ ርዕሶችን ማስተናገድ ይቻላል። የጭንቀት ቅነሳ እና ጤናማ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በየጋ እና በማሰላሰል፣ ራስን መከላከል ወይም የስነጥበብ ትምህርት። እዚህ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ እጅጉን ማግኘት እና የግለሰብ ፍርሃቶች፣ ችግሮች ወይም ጉዳዮች መታከም አለባቸው። እነዚህ የማብቃት ርዕሶች በሶስት ቀን የስብዕና ጉዞ ውስጥም በጥልቀት ተዳሰዋል። ከዕለት ተዕለት አከባቢ ርቆ ወደሚገኝ ገለልተኛ ቦታ በመጓዝ፣ ሴቶች መላ በመላ በራሳቸው፣ በደህንነታቸው እና ግባቸው ላይ እንዲያተኩሩ እድል እንሰጣለን። ክፍት የንድፍ አማራጮች ለደስታ ስልጠና ቦታ ይሰጣሉ፣ የህይወት እቅድ ንድፍ እና የተማረውን ነጻብራቅ እና ማጠናከር፣ ይዘት እና ጓደኝነት። ሴቶቹ በከፍተኛ ጥንካሬ እና በራስ መተማመን ከጉዞው ተመልሰው መምጣት አለባቸው። ፕሮጀክታችን በዚህ አመት ህዳር ላይ በሚደረገው ዝግጅት ይጠናቀቃል፣ በዚህም ስኬቶቻችንን በጋራ እናቀርባለን። እዚህ፣ ለምሳሌ፣ አዲስ የተማሩትን የምግብ አዘገጃጀቶች ማሳየት ወይም አንድ ላይ የተሰሩ ምርቶች ሊቀርቡ ይችላሉ።

በ Shine በጣም ደስተኞች ነን! ሴቶችን ለማብቃት እና በራስ የመተማመን ስሜታቸውን ለማጠናከር እና አዳዲስ እይታዎችን እና አመለካከቶችን ለመፍጠር እድሎችን መፍጠር። ለዚህ ለአክሽን ሜንሽ ትልቅ ምስጋና ልንነግራችሁ እንወዳለን!

ፍላጎት አለዎት እና መሳተፍ ይፈልጋሉ? ወይስ ወርክሾፕ ያቅርቡ? ከዚያ እኛን ለማነጋገር ነፃነት ይሰማዎ! እርስዎን እና እርስዎን ለማየት በጉጉት እንጠባበቃለን!

Julia: jon.rekowski@migrafrica.org / 0157 53411246

Joanna: kaufhold@migrafrica.org / 0157 52594370