

Soutenu par l'organisation allemande d'utilité publique "Aktion Mensch" et en coopération avec l'institution Coach e.V. et le service de consultation pour les personnes migrantes handicapées de la diaconie Michaelshoven e.V., présent dans toute la ville, un projet d'autonomisation pour les jeunes femmes et les mères a été créé- **Shine !**

**Shine !** s'adresse à des jeunes femmes de la région de Cologne âgées de 17 à 27 ans, issues de l'immigration et de la fuite et/ou souffrant d'un handicap, qui ont subi de racisme et de discrimination. Notre projet vise à aider ces femmes à surmonter ces expériences, à renforcer leur développement personnel, à les soutenir dans l'acquisition de stratégies d'autodéfense et à leur donner le pouvoir de s'autodéterminer. Nous voulons ainsi encourager nos participantes à devenir elles-mêmes actives ; nous voulons promouvoir leur participation sociale et donner aux femmes la possibilité de définir de nouvelles voies et visions d'avenir grâce au projet.

En mettant davantage l'accent sur le renforcement de la confiance en soi des femmes et sur le développement de leur personnalité, nous posons de nouvelles bases de leur propre développement, de leur autonomie et de leur autodétermination.

Lors de cafés des femmes et d'ateliers hebdomadaires, nous créons une atmosphère ouverte dans laquelle les jeunes femmes peuvent échanger et créer des liens. Il y a suffisamment d'espace pour engager la conversation, raconter des histoires et nouer des amitiés. En outre, des entretiens individuels sont également possibles, des besoins peuvent être clarifiés et des solutions trouvées - l'atmosphère à la fois détendue et personnelle crée l'espace nécessaire à cet effet.

De plus, les échanges hebdomadaires permettent de développer de nouvelles idées - parallèlement à l'élaboration de leurs propres projets d'avenir, il s'agit avant tout de donner aux femmes la possibilité d'être elles-mêmes actives, de planifier et de réaliser des activités communes. Les différentes ressources, intérêts et capacités des femmes peuvent être reconnus, pris en compte et renforcés. Ainsi, diverses activités et possibilités s'offrent à elles : des après-midi de cuisine avec leurs recettes préférées, de la méditation et du yoga, un après-midi d'échange de vêtements, des actions politiques et bien d'autres choses encore.

D'autres petits ateliers - conçus par les participants eux-mêmes - permettent d'aborder des thèmes spécifiques liés à l'empowerment : la réduction du stress et l'exercice physique pour la santé par le yoga et la méditation, l'autodéfense ou la pédagogie artistique. Il s'agit ici d'obtenir un soulagement au quotidien et d'aborder les peurs, les difficultés ou les traumatismes individuels.

Ces thèmes d'empowerment sont en outre traités de manière approfondie lors d'un voyage de trois jours consacré à la personnalité. Grâce à un voyage dans un lieu neutre, loin de l'environnement quotidien, nous offrons aux femmes la possibilité de se concentrer entièrement sur elles-mêmes, leur état d'esprit et leurs objectifs. Des possibilités d'organisation ouvertes offrent l'espace nécessaire à un entraînement au bonheur, à l'élaboration d'un plan de vie, à la réflexion et à la consolidation des acquis, des contenus et des amitiés. Les femmes doivent revenir de ce voyage avec beaucoup de force et de confiance en elles.

Notre projet se terminera par un événement en novembre de cette année, au cours duquel nous présenterons ensemble nos accomplissements. Il s'agira par exemple de montrer les recettes de cuisine que nous avons apprises ou de présenter les produits que nous avons fabriqués ensemble.

Nous sommes très heureux de créer, avec Shine !, les possibilités de donner du pouvoir aux femmes et de renforcer leur confiance en elles, ainsi que de créer de nouvelles visions et perspectives. Pour cela, nous souhaitons remercier chaleureusement Aktion Mensch !

**Vous êtes intéressé(e) et souhaitez participer ? Ou proposer un atelier ? Alors n'hésitez pas à nous – Julia et Joanna – contacter !**

**Julia: [von.rekowski@migrafica.org](mailto:jon.rekowski@migrafica.org) / 0157 53411246**

**Joanna: [kaufhold@migrafica.org](mailto:kaufhold@migrafica.org) / 0157 52594370**

**Nous nous réjouissons de vous rencontrer, vous tous !**