



REMCREAD



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ • ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ**

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

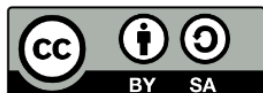
- **FUNDACJA DLA MIGRANTÓW DOBRY START i.m.A.G.Farah**
- **FUNDACJA PCKK EDUKACJA I ROZWÓJ**
- **LE MONDE DES POSSIBLES ASBL**
- **ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ**
- **INTERAKTION - VEREIN FÜR EIN INTERKULTURELLES ZUSAMMENLEBEN**
- **CPIA NELSON MANDELA PALERMO**



ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Omoye Akhagba, Patrycja Kozieł
Jolanta Ratyńska, Alisa Koliesnikova, Ida Baj
Jean-Michel Nzigiyiye
Δήμος Αντωνίου, Νικολίνα Αριστοκλή, Αλεξία Κολώτα
Iulia Manda
Marta Di Mariano, Giuseppe Guazzelli

Η επιμέλεια ολοκληρώθηκε το 2025.



[CC BY-SA](#) 4.0 license:: αυτή η άδεια επιτρέπει στους επαναχρησιμοποιητές να διανέμουν, να τροποποιούν, να προσαρμόζουν και να δημιουργούν παράγωγα έργα με βάση το υλικό, σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, υπό την προϋπόθεση ότι αποδίδεται η κατάλληλη αναφορά στον δημιουργό.

Η παρούσα δράση χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται αποτελούν αποκλειστικά ευθύνη του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν απηχούν κατ' ανάγκη τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
2. ΕΡΕΥΝΑ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	13
2.1 Μεθοδολογία έρευνας.....	13
2.1.1 Σκοπός και εύρος της έρευνας	13
2.1.2 Περιγραφή των ομάδων εστίασης ως ερευνητικό εργαλείο	13
2.2 Αποτελέσματα της έρευνας του έργου	19
2.2.1 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφυγών γυναικών στην Πολωνία (Βαρσοβία)	19
2.2.2 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφυγών γυναικών στην Πολωνία (Jelenia Góra)	22
2.2.3 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφυγών γυναικών στην Ιταλία.....	26
2.2.4 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφυγών γυναικών στην Αυστρία	27
2.2.5 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφυγών γυναικών στο Βέλγιο.....	29
2.2.6 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφυγών γυναικών στην Κύπρο	31
2.3 Συγκριτική σύνοψη ευρημάτων ερευνών ομάδων εστίασης	33
3. ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ	36
3.1 Επισκόπηση του προγράμματος που αναπτύχθηκε από τον FDS (Πολωνία)	36
3.2 Επισκόπηση του προγράμματος που αναπτύχθηκε από τον PCKK Foundation (Πολωνία).....	46
3.3 Επισκόπηση του προγράμματος που αναπτύχθηκε από τον Centro Provinciale per l’Instruzione Degli Adulti “Nelson Mandela” (Ιταλία)	52
3.4 Επισκόπηση του προγράμματος που αναπτύχθηκε από τον Interaktion (Αυστρία).....	61
3.5 Επισκόπηση του προγράμματος που αναπτύχθηκε από τον MDP (Βέλγιο)	65
3.6 Επισκόπηση του προγράμματος που αναπτύχθηκε από το Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου (Κύπρος)	75
4. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ	85
5. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ.....	88
6. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	109



ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έκδοση αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου REMCREAD – Ενδυνάμωση Προσφυγισσών και Μεταναστριών Γυναικών μέσω Δημιουργικών Μεθόδων και Ψηφιακού Γραμματισμού, το οποίο υλοποιήθηκε από έξι οργανισμούς από την Αυστρία, το Βέλγιο, την Κύπρο, την Ιταλία και την Πολωνία, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

Κύριος στόχος του έργου ήταν η ενδυνάμωση των μεταναστριών και προσφυγισσών γυναικών μέσω της ανάπτυξης των ψηφιακών και δημιουργικών τους δεξιοτήτων, η δημιουργία ασφαλών και υποστηρικτικών χώρων για την αυτοέκφραση και η εφαρμογή καινοτόμων, συμμετοχικών μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.

Η έκδοση αποτελεί έναν πρακτικό οδηγό για ιδρύματα και άτομα που δραστηριοποιούνται στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων και ενδιαφέρονται να υλοποιήσουν παρόμοιες δράσεις. Περιλαμβάνει ανάλυση των αναγκών γυναικών με εμπειρία μετανάστευσης, βασισμένη σε μελέτες εστίασης που πραγματοποιήθηκαν σε πέντε χώρες-εταίρους, καθώς και περιγραφές τοπικών αναπτυξιακών προγραμμάτων που υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο του έργου REMCREAD. Επιπλέον, η έκδοση περιλαμβάνει ένα σύνολο συστάσεων για τον σχεδιασμό χωρίς αποκλεισμούς εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και παραδείγματα καλών πρακτικών, τα οποία μπορούν να προσαρμοστούν σε άλλα θεσμικά και πολιτισμικά πλαίσια.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων των ομάδων εστίασης αποκάλυψε έναν αριθμό κοινών αναγκών των μεταναστριών και προσφυγισσών γυναικών, ανεξάρτητα από την ατομική τους ζωή ή το γεωγραφικό τους πλαίσιο. Μεταξύ των συχνότερα αναφερόμενων πτυχών ήταν η ανάγκη εκμάθησης της γλώσσας της χώρας υποδοχής, η υποστήριξη στη διαδικασία ένταξης και η πρόσβαση στην απασχόληση. Εξίσου σημαντικές ήταν οι ευκαιρίες για ανάπτυξη ψηφιακών και δημιουργικών δεξιοτήτων, οι οποίες θεωρήθηκαν από τις συμμετέχουσες ως σημαντικά εργαλεία στη διαδικασία ενίσχυσης της ανεξαρτησίας και της αυτενέργειάς τους. Η συντριπτική πλειονότητα των ερωτηθεισών τόνισε επίσης τη σημασία της ύπαρξης ασφαλών χώρων, όπου θα μπορούσαν να μοιραστούν εμπειρίες, να χτίσουν σχέσεις και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Το έργο ανέπτυξε έξι εκπαιδευτικά προγράμματα που απευθύνονται σε γυναίκες με εμπειρία μετανάστευσης. Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής φάσης, υλοποιήθηκαν περισσότερα από σαράντα εργαστήρια που κάλυψαν μια ποικιλία θεματικών πεδίων, όπως χειροτεχνία, ραπτική,



μακιγιάζ, φωτογραφία, διαχείριση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακή αυτοπαρουσίαση, αφήγηση ιστοριών, μαγειρική, κατασκευή κοσμημάτων. Μεταξύ άλλων, αξιοποιήθηκε η μέθοδος Γυναικείοι Κύκλοι (Women's Circles) καθώς και η μεθοδολογία Κύκλοι Μελέτης (Study Circles).

Όλες οι δραστηριότητες χαρακτηρίστηκαν από τον συνδυασμό δημιουργικών και ψηφιακών στοιχείων, την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων των συμμετεχουσών και την οικοδόμηση της αίσθησης ενδυνάμωσης τους.

Με βάση την εμπειρία του έργου, διαμορφώθηκε ένα σύνολο συστάσεων για άτομα και φορείς που σχεδιάζουν παρόμοιες πρωτοβουλίες. Είναι καίριας σημασίας η διάγνωση των αναγκών των γυναικών συμμετεχουσών και η συν-διαμόρφωση του προγράμματος με την ενεργή τους συμμετοχή. Ο συνδυασμός δημιουργικών δραστηριοτήτων με την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων αποδείχθηκε ιδιαίτερα επιτυχημένος. Εξίσου ουσιαστική είναι η δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που βασίζεται στην ασφάλεια, την εμπιστοσύνη και την αμοιβαία υποστήριξη.

Η παρούσα έκδοση απευθύνεται σε μη κυβερνητικές οργανώσεις, σε φορείς που υποστηρίζουν μετανάστριες και προσφύγισσες γυναίκες, σε εκπαιδευτές ενηλίκων, εκπαιδευτές/τριες, πολιτιστικούς εμψυχωτές, εκπροσώπους της δημόσιας διοίκησης καθώς και σε όλους όσους ενδιαφέρονται να υλοποιήσουν δράσεις ένταξης με τρόπο εμψυχωτικό, δημιουργικό και χωρίς αποκλεισμούς.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί ένα από τα κύρια αποτελέσματα του ευρωπαϊκού έργου REMCREAD – Ενδυνάμωση Προσφυγισσών και Μεταναστριών Γυναικών μέσω Δημιουργικών Μεθόδων και Ψηφιακού Γραμματισμού, το οποίο χρηματοδοτήθηκε και υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ KA220 – Συμπράξεις Συνεργασίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων.

Στόχος του είναι να εμπνεύσει οργανισμούς και άτομα που εργάζονται με γυναίκες με εμπειρία μετανάστευσης και προσφυγιάς να εφαρμόσουν αποτελεσματικές μεθόδους για την υποστήριξη της κοινωνικής τους ένταξης. Οι δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν από τους εταίρους του έργου REMCREAD αποδεικνύουν πώς η δημιουργικότητα, η ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και η καλλιέργεια επικοινωνιακών ικανοτήτων μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην ενίσχυση της αυτονομίας των γυναικών και της ενεργούς συμμετοχής τους στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή.

Το έργο και η ανάπτυξή του

Ξεκινώντας τον Νοέμβριο του 2023, το έργο υλοποιήθηκε με τη συμμετοχή έξι οργανισμών από την Αυστρία, το Βέλγιο, την Κύπρο, την Ιταλία και την Πολωνία, οι οποίοι δραστηριοποιούνται στους τομείς της εκπαίδευσης ενηλίκων (τυπικής και μη τυπικής), της υποστήριξης μεταναστών, καθώς και της δημιουργικής και ψηφιακής κατάρτισης.

Κύρια εστίαση του έργου ήταν η ενδυνάμωση των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών μέσω εκπαίδευσης, καθοδήγησης (mentoring) και ευκαιριών δικτύωσης. Όλες αυτές οι δράσεις στόχευαν στη διευκόλυνση της πορείας τους προς τη βιωσιμότητα και την αυτοπραγμάτωση. Η έμπνευση για το έργο προήλθε από τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι προσφύγισες στην πρόσβαση στην εκπαίδευση και στην απασχόληση. Τα προσφυγικά άτομα, και ιδιαίτερα οι γυναίκες, συχνά αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια στην ένταξη στις χώρες υποδοχής, όπως γλωσσικούς φραγμούς, περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαίδευση και κατάρτιση, καθώς και διακρίσεις λόγω φύλου στον τομέα της απασχόλησης.

Το έργο ήταν σε απόλυτη συνέπεια με τη δέσμευση της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την προώθηση της ισότητας των φύλων και της ενδυνάμωσης των γυναικών και των κοριτσιών, όπως αποτυπώνεται στη Στρατηγική για την Ισότητα των Φύλων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Επιπλέον, ακολούθησε τις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για την υποστήριξη της ένταξης των

προσφύγων στις κοινωνίες υποδοχής, όπως ορίζονται στο Σχέδιο Δράσης της ΕΕ για την Ένταξη και την Ενσωμάτωση.

Οι στόχοι του έργου που περιλαμβάνονται στο **Πακέτο Εργασίας Νο. 2** με τίτλο *Καινοτόμο Δημιουργικό Εργαστήριο* περιλάμβαναν τις ακόλουθες δραστηριότητες:

- **Ανάλυση τοπικών αναγκών:** έρευνα για τον εντοπισμό εμποδίων, προϋπάρχουσας εμπειρίας και δεξιοτήτων, καθώς και φιλοδοξιών των μεταναστριών γυναικών που συμμετείχαν.
- **Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (*Training for Trainers*):** ένα διακρατικό πρόγραμμα κατάρτισης για εκπαιδευτικούς και κοινωνικούς λειτουργούς, σχεδιασμένο για να μοιραστεί μεθοδολογίες χωρίς αποκλεισμούς, να συζητήσει τις ανάγκες της ομάδας-στόχου και να συν-διαμορφώσει ένα κοινό εκπαιδευτικό μοντέλο.
- **Συλλογή καλών πρακτικών:** τεχνικές/πρακτικές δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν με τη συμμετοχή ομότιμων εκπαιδευτών, τοπικών φορέων και εκπροσώπων των κοινοτήτων, οι οποίες περιελάμβαναν εμπειρίες, μεθόδους, εργαλεία ή προσεγγίσεις που αποδείχθηκαν ιδιαίτερα αποτελεσματικές και, επομένως, αναπαραγώγιμες ή προσαρμόσιμες σε άλλα πλαίσια.
- **Ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων:** σχεδιασμός μαθησιακών διαδρομών με έμφαση σε δημιουργικές δεξιότητες (φωτογραφία, αφήγηση, καλλιτεχνικές δραστηριότητες), ψηφιακές δεξιότητες (χρήση κοινωνικών δικτύων, γραφικά, ψηφιακά εργαλεία) και οριζόντιες δεξιότητες (*soft skills*, όπως επικοινωνία, ομαδική εργασία, κριτική σκέψη), δίνοντας έμφαση στη χρήση καινοτόμων μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.
- **Υλοποίηση τοπικών εργαστηρίων:** εφαρμογή από κάθε εταίρο 6 εργαστηρίων για 15 γυναίκες, με συνολικά 90 ωφελούμενες. Τα προγράμματα συνδύαζαν θεωρία και πράξη με συνεργατικές δραστηριότητες που προωθούσαν επίσης τη διαπολιτισμική μάθηση.

Εταίροι του Έργου

Θεμελιώδους σημασίας για την υλοποίηση του έργου ήταν οι διάφοροι εταίροι, καθένας από τους οποίους δραστηριοποιείται σε διαφορετικό κοινωνικό πλαίσιο και έφερε ήδη μαζί του εμπειρίες, μεθοδολογίες και στρατηγικές παρέμβασης, οι οποίες κοινοποιήθηκαν και επιβεβαιώθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου.

FUNDACJA DLA MIGRANTÓW DOBRY START IM. A.G. FARAH¹, Βαρσοβία (ΠΟΛΩΝΙΑ) - συντονιστής

Ο συντονιστικός φορέας του έργου είναι το πολωνικό ίδρυμα **Fundacja dla Migrantów Dobry Start im. A.G. Farah**, μια μη κυβερνητική οργάνωση που ιδρύθηκε το 2007 στη Βαρσοβία με σκοπό την προώθηση του διαπολιτισμικού διαλόγου και της ανταλλαγής πολιτιστικών εμπειριών. Το ίδρυμα εργάζεται προς όφελος όλων των αλλοδαπών και προάγει τις αξίες της ανεκτικότητας και του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Ιδρυμένο από μετανάστες και Πολωνούς που συνεργάζονται, στοχεύει στην ενίσχυση της ένταξης όλων των μεταναστών στην κοινωνία υποδοχής.

Το ίδρυμα υλοποιεί πολυάριθμες πρωτοβουλίες που απευθύνονται σε αλλοδαπούς και, με βάση τις ανάγκες τους, έχει αναπτύξει ένα ευρύ φάσμα δωρεάν υπηρεσιών για την υποστήριξη της ένταξής τους στην πολωνική κοινωνία. Οι υπηρεσίες αυτές περιλαμβάνουν καθοδήγηση σχετικά με τις αρχές και τις πρακτικές πτυχές της ζωής στην Πολωνία, με ιδιαίτερη έμφαση στην προετοιμασία για την απασχόληση μέσω επαγγελματικού προσανατολισμού, μαθημάτων πολωνικής γλώσσας, καθώς και νομικής και ψυχολογικής υποστήριξης.

Η αποστολή του Ιδρύματος είναι η προώθηση της ιδέας της ανεκτικότητας και του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Πιστεύει ότι κάθε άνθρωπος – ανεξάρτητα από καταγωγή, φυλή, θρησκεία ή πεποιθήσεις – αξίζει την πλήρη αποδοχή από την κοινωνία. Το ίδρυμα λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ μεταναστών και πολωνικής κοινωνίας, υποστηρίζοντας την ευημερία των μεταναστών και προσφύγων στο νέο τους περιβάλλον, ώστε να μπορούν να αισθάνονται και να αναγνωρίζονται ως αναπόσπαστο μέρος της πολωνικής κοινωνίας.

FUNDACJA PCKK EDUKACJA I ROZWÓJ², JELENIA GÓRA (ΠΟΛΩΝΙΑ)

Το **Ίδρυμα Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης PCKK** είναι μια μη κυβερνητική οργάνωση. Ιδρύθηκε το 2020 και επικεντρώνεται στην υποστήριξη της προσωπικής, εκπαιδευτικής και κοινωνικής ανάπτυξης ενηλίκων, νέων και παιδιών. Οι κύριες δραστηριότητες του Ιδρύματος PCKK περιλαμβάνουν: την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και την τόνωση της δραστηριότητας ατόμων που διατρέχουν κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού.

Το Ίδρυμα PCKK υλοποιεί δράσεις στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και με παιδιά και νέους. Από το 2021, το Ίδρυμα διεξάγει επίσης εκπαιδευτικές δραστηριότητες που

¹ <https://fds.org.pl/>

² <https://www.fundacijapckk.org.pl/>

απευθύνονται σε μετανάστες, ενώ από το 2022 παρέχει εκπαιδευτική υποστήριξη σε νέους και ενήλικες με προσφυγική εμπειρία.

Η ομάδα του Ιδρύματος PCKK πιστεύει ότι χάρη στην εκπαίδευση και τη συλλογική μάθηση, οι διαδικασίες ένταξης προχωρούν πιο ομαλά και η ζωή των τοπικών κοινοτήτων μπορεί να βελτιωθεί.

Το Ίδρυμα δημιουργεί και υλοποιεί αναπτυξιακά προγράμματα στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει χρηματοδοτήσεις για εκπαιδευτικά έργα από εθνικούς φορείς επιχορηγήσεων.

INTERAKTION³, TROFAIACH (ΑΥΣΤΡΙΑ)

Η **InterAktion** είναι ένας οργανισμός με δέσμευση στα ανθρώπινα δικαιώματα, τη βιωσιμότητα και την ένταξη των περιθωριοποιημένων ατόμων. Ιδρύθηκε κατά την περίοδο της προσφυγικής εισροής στην Αυστρία και προωθεί την ένταξη μέσω του διαπολιτισμικού διαλόγου και της ανάπτυξης δεξιοτήτων. Αρχικά εστίαζε στη νεολαία, αλλά έκτοτε έχει επεκταθεί ώστε να υποστηρίζει γυναίκες, οικογένειες και άλλες ευάλωτες ομάδες μέσω ευρωπαϊκών χρηματοδοτούμενων προγραμμάτων.

Η ένταξη βρίσκεται στον πυρήνα της αποστολής της, μια δέσμευση που αναγνωρίστηκε από την **Ευρωπαϊκή Επιτροπή**, η οποία προσκάλεσε την InterAktion να παρουσιάσει την προσέγγισή της στην ένταξη κατά την τελική εκδήλωση για τον εορτασμό των **35 χρόνων του Erasmus+** το 2022.

Ο οργανισμός συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τις παγκόσμιες προκλήσεις και τη διασύνδεση οικονομίας, κοινωνίας και περιβάλλοντος, βοηθώντας άτομα και κοινότητες να συνεισφέρουν σε πιο βιώσιμες και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνίες.

Η InterAktion διαθέτει εκτενή εμπειρία με το Erasmus+ και άλλα ευρωπαϊκά προγράμματα (όπως το **Europe for Citizens** και το **AMIF**), συνεργαζόμενη με διεπιστημονικές και πολυπολιτισμικές ομάδες έργου. Δραστηριοποιείται σε δύο αυστριακές πόλεις, την **Trofaia** και το **Graz**, με μια πολύγλωσση ομάδα 8 ατόμων (εκ των οποίων οι 2 είναι εθελοντές) και ένα εκτεταμένο τοπικό και διεθνές δίκτυο.

³ <https://www.verein-interaktion.org/>



LE MONDE DES POSSIBLES⁴, Λιέγη (ΒΕΛΓΙΟ)

Ιδρυμένος το 2001, ο οργανισμός **Le Monde des Possibles (MDP)** δεσμεύεται για την ουσιαστική ένταξη των μεταναστών μέσω ενός ολοκληρωμένου φάσματος υπηρεσιών. Αυτές περιλαμβάνουν μαθήματα αλφαριθμητισμού και ΤΠΕ, μαθήματα γαλλικής ως δεύτερης γλώσσας, κοινωνική και νομική υποστήριξη, καθώς και ευκαιρίες για πολιτική συμμετοχή.

Ο MDP προάγει ενεργά τη διαφορετικότητα και καταπολεμά κάθε μορφή διάκρισης, προκατάληψης, διαδικτυακού μίσους και κοινωνικού αποκλεισμού. Κεντρική του αποστολή είναι η υπεράσπιση των δικαιωμάτων των μεταναστών και η ενδυνάμωσή τους μέσω της διαπολιτισμικής λαϊκής εκπαίδευσης. Επιπλέον, ο MDP παρέχει δωρεάν νομική βοήθεια σε θέματα ασύλου, εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες βασισμένες στην κοινότητα και δικτύωση που ενισχύει την ουσιαστική ένταξη στην κοινωνία υποδοχής.

Ο οργανισμός δραστηριοποιείται τόσο στην πρώτη γραμμή όσο και στο παρασκήνιο, συνδυάζοντας την τοπική συμμετοχή με έργα και συνηγορίες σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Η συμμετοχική, βασισμένη στις ανάγκες προσέγγισή του διασφαλίζει ότι η ενδυνάμωση των μεταναστών βρίσκεται στο επίκεντρο του έργου του, με στόχο τη βιώσιμη κοινωνική επίδραση.

Ο MDP απασχολεί **30 εργαζόμενους πλήρους απασχόλησης** και υποστηρίζεται από **3 αφοσιωμένους εθελοντές**. Κάθε εβδομάδα, ο οργανισμός υποδέχεται περίπου **250 εκπαιδευόμενους** που εκπροσωπούν περισσότερες από **40 εθνικότητες**. Κύριοι ωφελούμενοι του είναι οι άνεργες γυναίκες, οι νέοι και οι ηλικιωμένοι μετανάστες, ενώ οι ανησυχίες για το φύλο και το περιβάλλον ενσωματώνονται ως οριζόντιες θεματικές σε όλες τις δραστηριότητες.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ⁵, Λεμεσός (ΚΥΠΡΟΣ)

Το **Παρατηρητήριο** προωθεί την ενεργό, υγιή και αξιοπρεπή γήρανση. Τονίζει τη σημασία της βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων μέσω της ανάπτυξης πολιτικών που τους ενδυναμώνουν, ιδίως απέναντι στις προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία.

Οι στόχοι του Παρατηρητηρίου περιλαμβάνουν:

- **Ανάπτυξη και παρακολούθηση πολιτικών** για τη διασφάλιση ίσων ευκαιριών για τους ηλικιωμένους, με εξάλειψη των διακρίσεων σε τομείς όπως η υγειονομική περίθαλψη, η απασχόληση και η δημόσια ζωή.

⁴ <https://www.possibles.org/>

⁵ <https://www.ctaobservatory.org>

- **Διασφάλιση των δικαιωμάτων των ηλικιωμένων** κατά τον σχεδιασμό πολιτικών που στοχεύουν στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας.
- **Ενίσχυση της φωνής των ηλικιωμένων** σε ζητήματα που επηρεάζουν την ευημερία τους.
- **Πρώθηση του διαγενεακού διαλόγου** για την αναγνώριση της συμβολής των ηλικιωμένων στην κοινωνία.
- **Παροχή ευκαιριών ενεργού συμμετοχής** των ηλικιωμένων ως πολιτών, προσαρμοσμένων στις σωματικές και ψυχικές τους δυνατότητες.
- **Προσφορά επαγγελματικής φροντίδας** βασισμένης σε ανθρωποκεντρικό και κοινωνικό μοντέλο από πιστοποιημένους κοινωνικούς φροντιστές.
- **Κατάρτιση κοινωνικών φροντιστών** για ηλικιωμένα άτομα.
- **Προστασία των ηλικιωμένων** από παραμέληση, κακομεταχείριση, οικονομική εκμετάλλευση και κακοποίηση.

CENTRO PROVINCIALE PER L'ISTRUZIONE DEGLI ADULTI "NELSON MANDELA"⁶, Παλέρμο (Ιταλία)

Το **Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti – CPIA "Nelson Mandela"** είναι ένα δημόσιο σχολείο στο Παλέρμο της Ιταλίας, που λειτουργεί από το 2015 και επικεντρώνεται στην αναβάθμιση του μορφωτικού επιπέδου των ενηλίκων. Εξυπηρετεί έναν ποικιλόμορφο πληθυσμό, συμπεριλαμβανομένων νέων εκτός εκπαίδευσης, κατάρτισης ή απασχόλησης (NEETs), μαθητών που εγκατέλειψαν το σχολείο, μεταναστών και κοινωνικά μειονεκτούντων ενηλίκων. Αρχικά, το 90% των μαθητών του ήταν μετανάστες, μεταξύ αυτών και ασυνόδευτοι ανήλικοι. Πρόσφατα, όλο και περισσότεροι Ιταλοί ενήλικες εγγράφονται — κυρίως εκείνοι που χρειάζονται να περάσουν τις εξετάσεις του πρώτου κύκλου, ώστε να πληρούν τις προϋποθέσεις για κρατική στήριξη στο πλαίσιο της νέας νομοθεσίας.

Το CPIA προάγει τη δια βίου μάθηση και εγγυάται την πρόσβαση στην εκπαίδευση ανεξάρτητα από κοινωνικό ή πολιτισμικό υπόβαθρο. Λειτουργεί στην πόλη του Παλέρμο μέσω **8 διδακτικών κέντρων** σε διαφορετικές συνοικίες, υλοποιώντας σε βάθος την εκπαιδευτική του αποστολή, καθώς και μέσω **3 σχολικών παραρτημάτων** που βρίσκονται σε τοπικές φυλακές. Το

⁶ <https://www.cpianelsonmandela.edu.it/>

CPIA εξυπηρετεί επίσης το δυτικό τμήμα της επαρχίας του Παλέρμο, με ένα επιπλέον διδακτικό κέντρο στο Παρτίνικο.

Λόγω της φύσης του και των εκπαιδευτικών και κοινωνικών του στόχων, το CPIA συνεργάζεται σε δίκτυο με τοπικούς φορείς, όπως κρατικές και τοπικές αρχές, δημόσια και ιδιωτικά σχολεία, ΜΚΟ και ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, όπως το Πανεπιστήμιο του Παλέρμο. Το 2020, το CPIA έλαβε διαπίστευση **Erasmus+ KA120 με άριστη βαθμολογία (100/100)** και σήμερα συμμετέχει σε διάφορα ευρωπαϊκά έργα.

Η σύμπραξη

Κάθε εταίρος, μέσα από την αποτύπωση των αναγκών που εντοπίστηκαν στην περιοχή του, τον καθορισμό της ομάδας-στόχου και τη συλλογή καλών πρακτικών, σχεδίασε και υλοποίησε τα εκπαιδευτικά εργαστήρια που εντάχθηκαν στο Πακέτο Εργασίας 2 (WP2). Σε όλες τις περιπτώσεις, οι δραστηριότητες αυτές – που διευκολύνθηκαν από τη συνεχή ανταλλαγή και σύγκριση μεταξύ των εταίρων ως προς τις μεθοδολογίες που έπρεπε να ακολουθηθούν – πραγματοποιήθηκαν με στόχο να προσφέρουν στις προσφύγισες και μετανάστριες γυναίκες τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να καταστούν ενεργές πρωταγωνίστριες της ψηφιακής και δημιουργικής οικονομίας και να διευκολυνθεί η πρόσβασή τους στην αγορά εργασίας.

Χάρη στην ανάπτυξη **οριζόντιων δεξιοτήτων**, όπως η ομαδική εργασία και η εφαρμογή δυναμικών ομάδας, οι δραστηριότητες αποσκοπούσαν στην προώθηση της κοινωνικής συνοχής και της ένταξης, καθώς και στην υπέρβαση των φραγμών μεταξύ κοινωνιών υποδοχής και προσφύγων, καλλιεργώντας ένα αίσθημα αμοιβαίας κατανόησης. Ειδικότερα, καλλιεργήθηκε στις προσφύγισες και μετανάστριες γυναίκες που συμμετείχαν στο έργο το αίσθημα του ανήκειν στα νέα τους περιβάλλοντα ζωής, μέσα από τη γνωριμία τους με τα ευρωπαϊκά εδάφη και τις τοπικές πραγματικότητες.

Η παρούσα έκδοση παρουσιάζει τη μεθοδολογική προσέγγιση που αποτέλεσε τη βάση του έργου, την ανάλυση των συγκεκριμένων εκπαιδευτικών αναγκών των περιοχών, καθώς και την παρουσίαση καλών πρακτικών και εργαστηρίων. Η πρόθεση δεν είναι μόνο να τεκμηριωθεί το έργο που πραγματοποιήθηκε, αλλά και να παρασχεθεί μια σειρά παραδειγμάτων για την υποστήριξη όσων δραστηριοποιούνται στον τομέα της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς και της ενδυνάμωσης των γυναικών σε μεταναστευτικό πλαίσιο.

Η έκδοση – όπως και το ίδιο το έργο – είναι το αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας, στην οποία συνέβαλαν όλοι οι εταίροι. Αυτό αποτελεί αναμφίβολα τη μεγαλύτερη της δύναμη: το γεγονός ότι αντιπροσωπεύει διαφορετικές πραγματικότητες στο εσωτερικό της και, κατά συνέπεια, προσφέρει μια ποικιλία μοντέλων παρέμβασης, τα οποία, αν και εμπνέονται από μια κοινή μεθοδολογική σκέψη, παραμένουν ευέλικτα και χρήσιμα σε όσους εργάζονται στο πολύμορφο μωσαϊκό της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Σας ενθαρρύνουμε να μελετήσετε και να αξιοποιήσετε τις μεθόδους και τα εργαλεία που περιγράφονται – τόσο στο σύνολό τους όσο και ως πηγή έμπνευσης για τη δημιουργία πρωτότυπων λύσεων που θα στηρίξουν την ένταξη των γυναικών με μεταναστευτική εμπειρία.





2. ΕΡΕΥΝΑ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

2.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

2.1.1 Σκοπός και εύρος της έρευνας

Η έρευνα που παρουσιάζεται στην παρούσα αναφορά σχεδιάστηκε με σκοπό τον εντοπισμό και την ανάλυση των αναπτυξιακών αναγκών των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών στην Ευρώπη, με ιδιαίτερη έμφαση στην ενίσχυση των διαπροσωπικών και ψηφιακών τους δεξιοτήτων και στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας μέσω καινοτόμων και συμμετοχικών μεθόδων. Κύριος στόχος της έρευνας είναι να συμβάλει στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προσαρμοσμένου αναπτυξιακού προγράμματος που θα αντικατοπτρίζει τις αυθεντικές φωνές και τις βιωμένες εμπειρίες της ομάδας-στόχου.

Η πρωτοβουλία αυτή στοχεύει στην ενδυνάμωση των γυναικών, υποστηρίζοντας τις καλλιτεχνικές τους κλίσεις, βελτιώνοντας τον ψηφιακό τους γραμματισμό και δημιουργώντας ευκαιρίες για αυτοέκφραση και σύνδεση. Η κατανόηση των αναγκών, των προκλήσεων και των φιλοδοξιών τους είναι καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη των στόχων με τρόπο ουσιαστικό και με αντίκτυπο. Σε γενικές γραμμές, το αναπτυξιακό πρόγραμμα επιδιώκει να ενισχύσει τις δεξιότητες των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών, με πρωταρχική εστίαση στις διαπροσωπικές δεξιότητες και τις ψηφιακές ικανότητες, ενώ παράλληλα στηρίζει τη δημιουργικότητά τους. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της αξιοποίησης καινοτόμων εργαλείων που καλλιεργούν τη δημιουργικότητα.

Η έρευνα επικεντρώθηκε στον εντοπισμό των συνολικών αναγκών των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών και όχι σε βραχυπρόθεσμες ή άμεσες απαιτήσεις. Τα ευρήματα αυτά αποτελούν τη βάση για τον σχεδιασμό ευέλικτων, προσαρμοστικών προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις αναπτυξιακές ανάγκες γυναικών με μεταναστευτική εμπειρία.

Το πεδίο της μελέτης περιλάμβανε:

- Τον εντοπισμό συγκεκριμένων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες και προσφύγισες γυναίκες σε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες-εταίρους.
- Τη διερεύνηση των εμποδίων που συναντούν στην πρόσβαση σε υπηρεσίες και στη χρήση ψηφιακών εργαλείων.
- Την κατανόηση των δημιουργικών τους ενδιαφερόντων, δεξιοτήτων και των εμποδίων που αντιμετωπίζουν στην ανάπτυξή τους.



- Τη συγκέντρωση προτάσεων για τον σχεδιασμό προγραμμάτων απευθείας από τις ίδιες τις συμμετέχουσες.
- Την περιγραφή βασικών δημογραφικών χαρακτηριστικών (όπως ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης, μεταναστευτικό καθεστώς και χώρα προέλευσης), ώστε να διασφαλιστεί ένα αντιπροσωπευτικό και χωρίς αποκλεισμούς δείγμα.

Με την άμεση εμπλοκή αυτών των γυναικών, το πρόγραμμα στόχευε στην προώθηση της ενεργούς συμμετοχής, της συν-δημιουργίας και της ενδυνάμωσης μέσω του τεκμηριωμένου σχεδιασμού προγραμμάτων.

Χάρη στη συμμετοχή τους στο έργο, οι μετανάστριες και προσφύγισες γυναίκες θα μπορούν να:

- Αναπτύξουν δεξιότητες σε μια ομάδα με κοινά ενδιαφέροντα.
- Μοιραστούν εμπειρίες.
- Δημιουργήσουν ένα δίκτυο τοπικών και διεθνών επαφών, στο οποίο θα μπορούν να παρουσιάσουν το έργο τους, κυρίως σε ψηφιακή μορφή.
- Μάθουν να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές τεχνολογίες, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, για να παρουσιάζουν τις δημιουργίες τους.
- Προετοιμάσουν πρωτότυπες δημιουργίες, φωτογραφίες και βίντεο, τα οποία θα συγκεντρωθούν σε έναν ειδικά διαμορφωμένο ιστότοπο, τον οποίο τουλάχιστον 6 οργανισμοί θα προωθήσουν σε τουλάχιστον πέντε ευρωπαϊκές χώρες.

2.1.2 Περιγραφή των ομάδων εστίασης ως ερευνητικό εργαλείο

Για να διασφαλιστεί η ουσιαστική και συμμετοχική εμπλοκή του πληθυσμού-στόχου, η ερευνητική ομάδα επέλεξε να χρησιμοποιήσει τις **ομάδες εστίασης** (*focus groups*) σε ασφαλείς χώρους ως την κύρια ποιοτική ερευνητική μέθοδο. Οι ομάδες εστίασης είναι δομημένες ομαδικές συνεντεύξεις που περιλαμβάνουν έναν μικρό αριθμό συμμετεχουσών, οι οποίες μοιράζονται βασικά χαρακτηριστικά σχετικά με το αντικείμενο της μελέτης. Αυτή η μορφή επέτρεψε σε βάθος συζητήσεις, την ανταλλαγή εμπειριών και τη συλλογική παραγωγή ιδεών.

Κάθε συμμετέχων οργανισμός ανέλαβε να οργανώσει τρεις συνεδρίες ομάδων εστίασης, εμπλέκοντας συνολικά μεταξύ 15 και 20 γυναικών. Οι συζητήσεις σχεδιάστηκαν όχι μόνο για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τις ανάγκες και τα εμπόδια, αλλά και για να ενημερωθούν οι συμμετέχουσες για το ευρύτερο έργο και να δημιουργηθεί ένας χώρος αμοιβαίας μάθησης και σύνδεσης.



Οι **ομάδες εστίασης (focus groups)** προσφέρουν αρκετά μεθοδολογικά πλεονεκτήματα σε αυτό το πλαίσιο:

- **Άμεση εμπλοκή με το κοινό-στόχο**, επιτρέποντας στους ερευνητές να ακούσουν από πρώτο χέρι τις μοναδικές εμπειρίες και προκλήσεις των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών.
- **Ευελιξία στη διερεύνηση σύνθετων ζητημάτων**, ιδιαίτερα ευαίσθητων ή λεπτών θεμάτων που μπορεί να μην αναδειχθούν σε ατομικές συνεντεύξεις ή ερωτηματολόγια.
- **Ομαδική δυναμική που καλλιεργεί τη δημιουργικότητα και την αλληλοϋποστήριξη**, στοιχεία που συνάδουν με τους στόχους του αναπτυξιακού προγράμματος.

Για να διασφαλιστεί η πρακτική και ηθική συλλογή δεδομένων, καθορίστηκαν οι ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές για τη διεξαγωγή των **ομάδων εστίασης (focus groups)**:

- Το εύρος των θεμάτων προς συζήτηση πρέπει να προσαρμόζεται προσεκτικά στον διαθέσιμο χρόνο (τυπικά έως 90 λεπτά), με προτίμηση σε λιγότερα αλλά πιο εις βάθος θέματα.
- Οι συντονιστές οφείλουν να ακολουθούν ένα προετοιμασμένο σενάριο, διατηρώντας ουδετερότητα και διευκολύνοντας τη συζήτηση αντί να συμμετέχουν σε αυτήν.
- Ένας βοηθός θα πρέπει να κρατά σημειώσεις ή, όπου ενδείκνυται, οι συνεδρίες μπορεί να καταγράφονται, ώστε οι συντονιστές να επικεντρώνονται πλήρως στην καθοδήγηση της συζήτησης.
- Συνιστάται η **προ-δοκιμή (pre-testing)** των ερωτήσεων για να διασφαλιστεί η σαφήνεια και η πολιτισμική συνάφεια.
- Η ακολουθία των ερωτήσεων πρέπει να ακολουθεί μια λογική ροή, ξεκινώντας από το προσωπικό υπόβαθρο και προχωρώντας σε πιο συγκεκριμένες ανάγκες, προκλήσεις και φιλοδοξίες.

Πρέπει να δημιουργηθεί μια υποστηρικτική, φιλόξενη και ασφαλής ατμόσφαιρα, ώστε οι συμμετέχουσες να αισθάνονται ασφάλεια και σεβασμό.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε για το παρόν έργο βασίστηκε σε μια ποιοτική, συμμετοχική μεθοδολογία, σχεδιασμένη ώστε να διασφαλίζει ότι οι απόψεις των μεταναστριών και προσφυγισσών γυναικών διαμόρφωσαν άμεσα τη δομή και τους στόχους του προγράμματος. Το κύριο ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν οι **ομάδες εστίασης (focus groups)**, οι οποίες επέτρεψαν πλούσιες, σε βάθος συζητήσεις και συλλογική διερεύνηση κοινών εμπειριών, αναγκών και φιλοδοξιών.

Κεντρικό στοιχείο αυτής της μεθοδολογίας αποτέλεσε το καθοδηγητικό ερωτηματολόγιο, το οποίο αναπτύχθηκε με σκοπό να προκαλέσει ουσιαστικές, αφηγηματικές απαντήσεις από τις συμμετέχουσες. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από **ανοιχτές ερωτήσεις**, οι οποίες διαμορφώθηκαν προσεκτικά ώστε να διερευνήσουν διάφορους βασικούς τομείς:



- Προσωπικό υπόβαθρο και μεταναστευτικές εμπειρίες
- Κοινωνικές και πολιτισμικές προκλήσεις
- Εμπόδια πρόσβασης και συμμετοχής
- Ανάγκες που σχετίζονται με τον ψηφιακό γραμματισμό και τις δημιουργικές δεξιότητες
- Φιλοδοξίες για προσωπική ανάπτυξη
- Ιδέες για οικοδόμηση κοινότητας και συμμετοχή μέσω της δημιουργικότητας

Οι ερωτήσεις σχεδιάστηκαν όχι μόνο για τη συλλογή πληροφοριών, αλλά και για να ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό, την αφήγηση και την αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των συμμετεχουσών. Αυτή η αφηγηματική προσέγγιση επέτρεψε στις γυναίκες να εκφράσουν τις βιωμένες εμπειρίες τους με τα δικά τους λόγια, προσφέροντας βαθύτερες γνώσεις για τις ατομικές τους καταστάσεις καθώς και για ευρύτερες τάσεις της κοινότητας.

Πέρα από τη συλλογή αφηγηματικών δεδομένων, συγκεντρώθηκαν επίσης βασικές δημογραφικές πληροφορίες — όπως ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης, νομικό καθεστώς και χώρα προέλευσης — ώστε να τεθούν σε πλαίσιο τα ευρήματα και να υποστηριχθεί η συγκριτική ανάλυση.

Προτεινόμενες ερωτήσεις που μπορεί να θέσει ο συντονιστής:

Θα μπορούσατε να μας μιλήσετε λίγο για το προσωπικό σας υπόβαθρο και το ταξίδι σας ως πρόσφυγας ή μετανάστρια στην Ευρώπη (στη χώρα-εταίρο);

α. Διερεύνηση αναγκών:

1. Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο κρίσιμες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι προσφύγισσες και οι μετανάστριες γυναίκες στην Ευρώπη (στη χώρα-εταίρο);
2. Πώς επηρεάζουν αυτές οι προκλήσεις την καθημερινή σας ζωή και την ευημερία σας;
3. Ποιες συγκεκριμένες ανάγκες των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών θεωρείτε ότι δεν καλύπτονται επαρκώς στην Ευρώπη (στη χώρα-εταίρο);
4. Υπάρχουν πολιτισμικά ή γλωσσικά εμπόδια στην πρόσβασή σας σε υπηρεσίες υποστήριξης ή πόρους;
5. Τι είδους δυσκολίες αντιμετωπίζετε στη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών;
6. Ποιες ψηφιακές δεξιότητες θα θέλατε να αναπτύξετε;
7. Ποιες δημιουργικές δεξιότητες έχετε και πώς τις αξιοποιείτε;
8. Με ποια εμπόδια έρχεστε αντιμέτωπες στην ανάπτυξη της δημιουργικότητάς σας;
9. Ποιες δραστηριότητες ή πρωτοβουλίες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε τη δημιουργικότητα για προσωπική ανάπτυξη;
10. Πώς φαντάζεστε ότι τα δημιουργικά εργαστήρια θα μπορούσαν να ανταποκριθούν σε ορισμένες από αυτές τις ανάγκες και προκλήσεις;
11. Ποιες είναι οι ιδέες σας για την αξιοποίηση της δημιουργικότητας με σκοπό την ενίσχυση του αισθήματος κοινότητας μεταξύ μεταναστριών/προσφυγισσών γυναικών;



12. Τι σας ώθησε να συμμετάσχετε σε αυτά τα δημιουργικά εργαστήρια; Ποιες είναι οι φιλοδοξίες και οι στόχοι σας για το μέλλον;

β. Στατιστικές πληροφορίες: ηλικία, εκπαίδευση, καθεστώς (πρόσφυγας/μετανάστρια) και χώρα προέλευσης.

Μια εισαγωγική ερώτηση — «Θα μπορούσατε να μας μιλήσετε λίγο για το υπόβαθρό σας και το ταξίδι σας ως πρόσφυγας/μετανάστρια στην Ευρώπη;» — χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης και την παροχή σημαντικού πλαισίου για τις απαντήσεις των συμμετεχουσών.

Πέρα από αυτά τα ανοιχτά ερεθίσματα, συλλέχθηκαν επίσης δημογραφικά δεδομένα (όπως ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης, μεταναστευτικό καθεστώς και χώρα προέλευσης). Οι στατιστικές αυτές πληροφορίες ήταν καθοριστικής σημασίας για την ερμηνεία των ευρημάτων, τη διασφάλιση της ποικιλομορφίας στο δείγμα και τη διευκόλυνση συγκριτικών αναλύσεων μεταξύ διαφορετικών υποβάρθρων και εμπειριών.

Η χρήση αυτού του δομημένου αλλά ευέλικτου ερωτηματολογίου διευκόλυνε την εις βάθος κατανόηση των βιωμένων εμπειριών και των ανεκπλήρωτων αναγκών των γυναικών. Επιπλέον, η μορφή της **ομάδας εστίασης (focus group)**, σε συνδυασμό με προσεκτικά διαμορφωμένες ερωτήσεις, πρόσφερε έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο διαλόγου, επιτρέποντας στις συμμετέχουσες να μοιραστούν ανοιχτά και να μάθουν η μία από την άλλη.

Η συγκεκριμένη προσέγγιση όχι μόνο συγκέντρωσε τις απαραίτητες γνώσεις για την ανάπτυξη του προγράμματος, αλλά αντανakλούσε επίσης το συμμετοχικό και ενδυναμωτικό πνεύμα του έργου. Οι συζητήσεις που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο των **ομάδων εστίασης (focus groups)** συνέβαλαν στην καλλιέργεια ενός αισθήματος κοινότητας μεταξύ των συμμετεχουσών, προσφέροντας άμεσα οφέλη μέσω της σύνδεσης, της επιβεβαίωσης και της κοινής έμπνευσης.



2.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

2.2.1 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφύγων γυναικών στην Πολωνία (Βαρσοβία)

Σκοπός της έρευνας

Στόχος των συναντήσεων ομάδων εστίασης με μετανάστριες και προσφύγισσες γυναίκες ήταν η συζήτηση γύρω από τα βασικά τους ανάγκες, τόσο σε σχέση με την κοινωνική και ενταξιακή τους κατάσταση όσο και σε σχέση με τη δημιουργικότητα, τα ενδιαφέροντα και τις καλλιτεχνικές τους δεξιότητες. Οι συναντήσεις παρείχαν μια πλατφόρμα για την ανταλλαγή εμπειριών, προκλήσεων και αναγκών, καθώς και για την ενίσχυση και ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων μέσα σε ένα πλαίσιο κοινών ενδιαφερόντων.

Ερωτηθέντες και προφίλ

Συγκεντρώσαμε περισσότερες από 30 απαντήσεις από μια ομάδα μεταναστριών και προσφυγισσών γυναικών με διαφορετικές καταγωγές και καθεστώτα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων από την Ουκρανία, την Αιθιοπία, την Ερυθραία, το Ιράν και την Ουγκάντα. Οι συμμετέχουσες διαμένουν σε κέντρα υποδοχής Ουκρανών στη Βαρσοβία και σε προσφυγικούς καταυλισμούς στο Dębak. Η ηλικιακή ομάδα κυμαινόταν από 20 έως 80 ετών. Περίπου το 60% των συμμετεχουσών ήταν εκτοπισμένες από την Ουκρανία, ενώ οι υπόλοιπες ήταν πρόσφυγες στη διαδικασία νομιμοποίησης της παραμονής τους.

Προσέγγιση

Οργανώσαμε τρεις συναντήσεις ομάδων εστίασης τον Μάρτιο και τον Απρίλιο του 2024. Οι συναντήσεις περιλάμβαναν συζητήσεις σε ομάδες εστίασης καθώς και ατομικές συνεντεύξεις (όπου αυτό κρίθηκε αναγκαίο, για μεγαλύτερη ιδιωτικότητα) και διεξήχθησαν στα αγγλικά, πολωνικά και ουκρανικά. Ξεκινήσαμε με τη συλλογή στατιστικών πληροφοριών, όπως ηλικία, εκπαίδευση, καθεστώς (πρόσφυγας ή μετανάστρια), επάγγελμα, γλώσσες που χρησιμοποιούνται και χώρα προέλευσης.

Κατά τη διερεύνηση των αναγκών, συλλέξαμε στοιχεία για τις προσωπικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη ζωή σε μια νέα χώρα καθώς και για τις δημιουργικές δεξιότητες. Για την επίτευξη αυτού, χρησιμοποιήσαμε ερωτηματολόγια προσαρμοσμένα στη συγκεκριμένη ομάδα και μεταφρασμένα στα ουκρανικά για τις ουκρανές συμμετέχουσες.

Χάρη στις συχνές συναντήσεις με την ουκρανική κοινότητα, με την οποία υλοποιήσαμε εργαστήρια και συνεδρίες, ενημερωνόμασταν συνεχώς για τις ανάγκες τους και για την ανταπόκρισή τους στις συναντήσεις μας. Αυτό θα επιτρέψει οι επόμενες συναντήσεις και τα εργαστήρια να προσαρμοστούν στην ομάδα-στόχο, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους.



Ερωτήσεις & Απαντήσεις – Σύνοψη:

1. **Στατιστικές Πληροφορίες:** ηλικία, εκπαίδευση, καθεστώς (πρόσφυγας/μετανάστρια), επάγγελμα, γλώσσες που χρησιμοποιούνται και χώρα προέλευσης.

- Γυναίκες διαφόρων ηλικιών, από 20 έως 80 ετών.
- Χώρα προέλευσης: Ουκρανία, Ιράν, Ουγκάντα, Αιθιοπία, Ερυθραία, Κολομβία, Συρία και άλλες.
- Εκπαίδευση: πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια, με επικράτηση της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

2. Ανάγκες Προσωπικής Ανάπτυξης

A. Ανοιχτές ερωτήσεις ομάδων εστίασης:

- Θα μπορούσατε να μας μιλήσετε λίγο για το υπόβαθρό σας και το ταξίδι σας ως πρόσφυγας ή μετανάστρια στην Ευρώπη ή στην Πολωνία;
- Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο κρίσιμες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι προσφύγισες και οι μετανάστριες γυναίκες στην Ευρώπη/Πολωνία;
- Πώς επηρεάζουν αυτές οι προκλήσεις την καθημερινή σας ζωή και την ευημερία σας;
- Ποιες συγκεκριμένες ανάγκες των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών θεωρείτε ότι δεν καλύπτονται επαρκώς στην Ευρώπη/Πολωνία;
- Υπάρχουν πολιτισμικά ή γλωσσικά εμπόδια στην πρόσβασή σας σε υπηρεσίες υποστήριξης ή πόρους;
- Τι είδους δυσκολίες αντιμετωπίζετε στη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών;
- Ποιες ψηφιακές δεξιότητες θα θέλατε να αναπτύξετε;
- Ποιες δημιουργικές δεξιότητες διαθέτετε και πώς τις αξιοποιείτε;
- Με ποια εμπόδια έρχεστε αντιμέτωπες στην ανάπτυξη της δημιουργικότητάς σας;
- Ποιες δραστηριότητες ή πρωτοβουλίες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε τη δημιουργικότητα για προσωπική ανάπτυξη;
- Πώς φαντάζεστε ότι τα δημιουργικά εργαστήρια θα μπορούσαν να ανταποκριθούν σε ορισμένες από αυτές τις ανάγκες και προκλήσεις;
- Ποιες είναι οι ιδέες σας για την αξιοποίηση της δημιουργικότητας με σκοπό την ενίσχυση του αισθήματος κοινότητας μεταξύ μεταναστριών/προσφυγισσών γυναικών;
- Τι σας ώθησε να συμμετάσχετε σε αυτά τα δημιουργικά εργαστήρια; Ποιες είναι οι φιλοδοξίες και οι στόχοι σας για το μέλλον;

B. Ερωτηματολόγιο: Προσωπικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη ζωή σε μια νέα χώρα
(σε κλίμακα Likert, από Διαφωνώ απόλυτα έως Συμφωνώ απόλυτα):

1. Μπορώ να προσαρμοστώ γρήγορα σε έναν νέο τόπο και σε διαφορετικά έθιμα.
2. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση όταν μιλάω με νέους ανθρώπους.
3. Μπορώ να παίρνω αποφάσεις μόνη μου όταν έχω ένα πρόβλημα.



4. Ξέρω πώς να τα καταφέρνω όταν έχω πολλά πράγματα στο μυαλό μου και αισθάνομαι στρες.
5. Κάνω εύκολα νέες φιλίες σε έναν καινούριο τόπο.
6. Μπορώ να επικοινωνώ για καθημερινά ζητήματα στη γλώσσα της χώρας όπου ζω.
7. Προσπαθώ πάντα να κάνω κάτι μόνη μου, ακόμη και όταν είναι δύσκολο.
8. Μπορώ να οργανώνω καλά τον χρόνο μου ώστε να κάνω όλα όσα χρειάζεται.
9. Κατανοώ τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και μπορώ να συνεργάζομαι μαζί τους.
10. Μπορώ να μιλήσω και να λύσω προβλήματα όταν κάτι πάει στραβά.

Ευρήματα:

Οι συμμετέχουσες μοιράστηκαν τις προσωπικές τους ιστορίες σχετικά με το πώς έφτασαν στην Πολωνία. Μερικές γυναίκες διέσχισαν παράνομα τα σύνορα με τη Λευκορωσία και τοποθετήθηκαν στον προσφυγικό καταυλισμό στο Dębak, ο οποίος λειτουργεί ως κέντρο διέλευσης. Σημαντικός αριθμός γυναικών ουκρανικής καταγωγής διαμένει σε κέντρα υποδοχής από το 2022.

Οι μεγαλύτερες προκλήσεις για τις γυναίκες αφορούν ζητήματα της καθημερινής ζωής — τον τόπο διαμονής (στην περίπτωση προσφυγικού καταυλισμού, βρίσκεται μέσα σε δάσος, έξω από αστικοποιημένη περιοχή και μακριά από τη Βαρσοβία), την πρόσβαση σε τρόφιμα ή την έλλειψη επαρκούς τροφής επιτόπου, την έλλειψη εργασίας και μέσων διαβίωσης για τις ίδιες και τις οικογένειές τους με παιδιά, την απουσία αίσθησης ασφάλειας, τα γλωσσικά εμπόδια και το αίσθημα μοναξιάς.

Οι πιο κρίσιμες ανάγκες που ανέφεραν οι γυναίκες περιλαμβάνουν:

- **Υγεία** (ιατρική περίθαλψη, φάρμακα)
- **Εργασία/Οικονομικοί πόροι** (ευκαιρίες απασχόλησης, οικονομική στήριξη)
- **Ασφάλεια** (προστασία από βλάβη/κίνδυνο)
- **Καθημερινές ανάγκες** (ρουχισμός, είδη υγιεινής)
- **Εκπαίδευση** (πρόσβαση σε σχολεία, εκπαιδευτικό υλικό)
- **Πληροφόρηση** (ενημέρωση για την κατάσταση, πού/πώς να βρουν στήριξη)
- **Στέγαση** (καταφύγιο, προσωρινή διαμονή)
- **Μεταφορές** (δημόσια συγκοινωνία, μέσα μετακίνησης)
- **Τρόφιμα** (θρεπτικά γεύματα, τρόφιμα)
- **Επικοινωνία και εκμάθηση της πολωνικής γλώσσας** (τηλέφωνα, πρόσβαση στο διαδίκτυο).

Στην έρευνα σχετικά με την ατομική ανάπτυξη δεξιοτήτων και αναγκών, η πλειονότητα των συμμετεχουσών (75%) συμφώνησε με τις δηλώσεις. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι απαντήσεις ήταν κυρίως αρνητικές («Διαφωνώ» ή «Μερικώς Συμφωνώ»), π.χ. στην περίπτωση των δηλώσεων: «Ξέρω πώς να τα καταφέρνω όταν έχω πολλά πράγματα στο μυαλό μου και αισθάνομαι στρες» και «Μπορώ να μιλήσω και να λύσω προβλήματα όταν κάτι πάει στραβά».

Όσον αφορά τα ενδιαφέροντα, τις δημιουργικές δραστηριότητες και τις προηγούμενες εμπειρίες, οι κυρίαρχες απαντήσεις ήταν: μουσική, τραγούδι, χειροτεχνία, ραπτική, μακιγιάζ, ζωγραφική, χορός, θέατρο και επισκέψεις σε μουσεία. Οι συμμετέχουσες εξέφρασαν επίσης ενδιαφέρον για την ενίσχυση των ψηφιακών τους δεξιοτήτων.

3. Δεξιότητες και Ανάγκες Δημιουργικότητας

A. Ποια είναι τα ενδιαφέροντά σας; (σε κλίμακα από 1–10)

B. Τι άλλες ιδέες έχετε για την ανάπτυξη της δημιουργικότητάς σας;

1. Ζωγραφική με λάδι, ακρυλικά ή νερομπογιές.
2. Σχέδιο με μολύβι, κάρβουνο, παστέλ ή μαρκαδόρους.
3. Εικονογράφηση και κόμικς.
4. Δημιουργία διακοσμητικών, δώρων και χρηστικών αντικειμένων από διάφορα υλικά.
5. Τεχνικές ντεκουπάζ για διακόσμηση αντικειμένων.
6. Πλέξιμο καλαθιών, βραχιολιών ή χαλιών από διάφορα υλικά.
7. Τεχνικές μακραμέ.
8. Διαμόρφωση πηλού με το χέρι και δημιουργία κεραμικών έργων.
9. Ζωγραφική και διακόσμηση κεραμικών.
10. Σκραπμπούκινγκ — σχεδιασμός άλμπουμ φωτογραφιών και δημιουργία καλλιτεχνικών συνθέσεων με χρήση χαρτιών, αυτοκόλλητων, ταινιών και άλλων διακοσμητικών.
11. Κατασκευή κοσμημάτων — χρήση διαφόρων υλικών όπως χάντρες, σύρματα και δέρμα για τον σχεδιασμό μοναδικών κοσμημάτων.
12. Τεχνικές κοσμηματοποιίας, όπως σουτάζ ή περιέλιξη σύρματος (*wire wrapping*).
13. Βασικές αρχές φωτογραφίας και σύνθεσης εικόνας.
14. Εξερεύνηση διαφορετικών ειδών φωτογραφίας, όπως πορτραίτο, τοπίο και αφηρημένη φωτογραφία.
15. Διακόσμηση τούρτας και προετοιμασία πολύχρωμων γλυκισμάτων.
16. Δημιουργία καλλιτεχνικών συνθέσεων με φαγητά.
17. Σχεδιασμός και ραφή ρούχων.
18. Μεταποίηση ρούχων και δημιουργία μοναδικών κομματιών ένδυσης.
19. Εκμάθηση διαφορετικών τεχνικών μακιγιάζ, από καθημερινό μέχρι καλλιτεχνικό.
20. Πειραματισμός με χρώματα, σκιές και στυλ μακιγιάζ.
21. Δημιουργία καλλιτεχνικού ιστολογίου (art blog) και κοινοποίηση των δημιουργικών σας έργων.

Ευρήματα:

Όλες οι προτάσεις, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, θεωρήθηκαν αγαπημένα χόμπι. Η πλειονότητα των συμμετεχουσών δήλωσε ότι απολαμβάνει τη ζωγραφική, τη δημιουργία διακοσμητικών και αντικειμένων χειροτεχνίας για το σπίτι, την κατασκευή κοσμημάτων, το μακιγιάζ και την κομμωτική

2.2.2 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφύγων γυναικών στην Πολωνία (Jelenia Góra)

Σκοπός της Έρευνας

Ο σκοπός αυτής της έρευνας είναι να εντοπίσει και να κατανοήσει τις γενικευμένες ανάγκες των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών, προκειμένου να σχεδιαστεί ένα προσαρμοσμένο αναπτυξιακό πρόγραμμα. Το πρόγραμμα αυτό αποσκοπεί στην ενίσχυση των διαπροσωπικών και ψηφιακών τους δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα καλλιεργεί τη δημιουργικότητά τους μέσω καινοτόμων εργαλείων. Συλλέγοντας γνώσεις και απόψεις από μια αντιπροσωπευτική ομάδα γυναικών, η έρευνα επιδιώκει να διασφαλίσει ότι τα εργαστήρια θα ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις προκλήσεις και τις φιλοδοξίες αυτής της κοινότητας, προσφέροντας ουσιαστική υποστήριξη και ενδυνάμωση.

Ερωτηθείσες και προφίλ

Η μελέτη αφορούσε 16 γυναίκες που ζουν στο Jelenia Góra, εκ των οποίων οι 14 προέρχονταν από την Ουκρανία και οι δύο από τη Λευκορωσία. Τέσσερις από αυτές είχαν καθεστώς πρόσφυγα και οι περισσότερες (60%) είχαν ανώτατη εκπαίδευση. Οι ηλικίες των συμμετεχουσών διέφεραν: οι μισές ήταν κάτω των 35 ετών, τρεις βρίσκονταν στην κατηγορία 36–49, ενώ πέντε ήταν άνω των 50 ετών.

Ερευνητική προσέγγιση

Η μελέτη χρησιμοποίησε τις **συζητήσεις ομάδων εστίασης (Focus Group Discussions – FGD)** ως κύρια μέθοδο διερεύνησης των αναγκών και των απόψεων των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών. Οι ομάδες εστίασης παρείχαν ένα διαδραστικό, διαπροσωπικό περιβάλλον, στο οποίο οι συμμετέχουσες μοιράστηκαν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις φιλοδοξίες τους, ενώ ταυτόχρονα ενημερώθηκαν για το έργο.

Διεξήχθησαν τρεις συνεδρίες ομάδων εστίασης, στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 16 γυναίκες. Τα θέματα και οι ερωτήσεις επιλέχθηκαν και διατάχθηκαν προσεκτικά με λογική ακολουθία, ώστε να διευκολύνουν εις βάθος συζητήσεις στη διάρκεια των 1,5 ωρών της συνάντησης. Ο συντονιστής καθοδήγησε τις συζητήσεις, με γλωσσική υποστήριξη από βοηθό από την Ουκρανία. Ο βοηθός κατέγραψε επίσης τις συνεισφορές. Δημιουργήθηκε ένα φιλικό και υποστηρικτικό κλίμα για να ενθαρρυνθεί ο ανοιχτός διάλογος.

Οι συμμετέχουσες επιλέχθηκαν ώστε να σχηματίσουν μια αντιπροσωπευτική ομάδα μεταναστριών και προσφυγισσών γυναικών της τοπικής κοινότητας, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως ηλικία, εκπαίδευση, καθεστώς και χώρα προέλευσης. Η έμφαση δόθηκε σε γυναίκες με εμπειρία σε δημιουργικές δραστηριότητες ή καλλιτεχνικά ενδιαφέροντα, σε συνάφεια με τον στόχο του προγράμματος για την ενίσχυση της δημιουργικότητας, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την προώθηση της κοινωνικής ένταξης.



Ερωτήσεις που τέθηκαν και συγκεντρωτικές απαντήσεις των γυναικών συμμετεχουσών
*Ποια προβλήματα αντιμετωπίζετε ως πρόσφυγας/μετανάστρια στην Πολωνία, στο Jelenia Góra;
Τι σας προκαλεί τις μεγαλύτερες δυσκολίες στην καθημερινή σας ζωή;*

- **Οικονομικές δυσκολίες:** υψηλά τέλη και φόροι, περιορισμένη πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη και ανάγκη να εργάζονται πολλές ώρες για να συντηρήσουν τον εαυτό τους.
- **Έλλειψη χρόνου για χόμπι και προσωπική ανάπτυξη:** η εργασία απορροφά το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους, γεγονός που τις εμποδίζει να ακολουθήσουν τα πάθη και τα ενδιαφέροντά τους.
- **Γλωσσικό εμπόδιο:** δυσκολεύει την επικοινωνία και τη διεκπεραίωση επίσημων υποθέσεων.
- **Έλλειψη γνώσης για την αγορά και τρόπους αποτελεσματικής πώλησης των προϊόντων τους:** δεν γνωρίζουν πώς να προωθήσουν τις χειροτεχνίες τους και να φτάσουν σε πιθανούς πελάτες.
- **Χαμηλή αυτοεκτίμηση:** αισθάνονται υποτιμημένες (απασχολούνται σε θέσεις κατώτερων προσόντων).
- **Διαφορά στο βιοτικό επίπεδο:** η ζωή στην Πολωνία είναι διαφορετική από αυτήν που είχαν συνηθίσει στη χώρα καταγωγής τους.
- **Νοσταλγία για το σπίτι και τους αγαπημένους:** η απομάκρυνση από οικογένεια και φίλους αποτελεί για αυτές μια ιδιαίτερα δύσκολη εμπειρία.

Ποιες καλλιτεχνικές δεξιότητες και ταλέντα έχετε;
Πώς αξιοποιείτε τη δημιουργικότητά σας στην καθημερινή ζωή;

- **Χειροτεχνίες:** όπως ράψιμο κουκλών, δημιουργία πλεκτών παιχνιδιών (crochet) και κατασκευή κηροπηγίων· ανέφεραν πολλές διαφορετικές τεχνικές.
- **Ζωγραφική έργων:** εκφράζονται καλλιτεχνικά μέσα από τη ζωγραφική.
- **Φωτογραφία:** πραγματοποιούν φωτογραφικές λήψεις τόσο σε στούντιο όσο και σε εξωτερικούς χώρους.
- **Καλλιτεχνικό μακιγιάζ και περιποίηση νυχιών.**
- **Διδασκαλία σε άλλους:** έχουν εμπειρία στη διδασκαλία παιδιών και ενηλίκων.

Πόσο καλά εργάζεστε με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο;
Ποιες ψηφιακές δεξιότητες θα θέλατε να αναπτύξετε;

- Οι συμμετέχουσες στη συνάντηση δήλωσαν διαφορετικά επίπεδα εξοικείωσης με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο. Ορισμένες χρησιμοποιούν ήδη το διαδίκτυο για επαγγελματικούς σκοπούς, όπως την εύρεση πελατών ή την προώθηση των επιχειρήσεών τους. Άλλες μόλις αρχίζουν να μαθαίνουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες.
- Όλες οι γυναίκες εξέφρασαν την επιθυμία να αναπτύξουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες. Θα ήθελαν να μάθουν πώς να δημιουργούν ιστοσελίδες, να διαχειρίζονται προφίλ στα



μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για την προώθηση των επιχειρήσεών τους, μεταξύ άλλων.

Πρόσθετα σχόλια:

- Οι γυναίκες αισθάνονται ότι δεν εκτιμώνται επαρκώς στη νέα χώρα.
- Στερούνται ευκαιριών να αξιοποιήσουν τις δεξιότητες και την εμπειρία τους.
- Θα ήθελαν να μοιραστούν την κουλτούρα και τις παραδόσεις τους με άλλους.
- Νιώθουν την ανάγκη να χτίσουν σχέσεις με άλλες γυναίκες σε παρόμοιες καταστάσεις αλλά και με την τοπική κοινότητα.

Ποιες δραστηριότητες ή πρωτοβουλίες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τα ταλέντα σας;

Ποια δημιουργικά εργαστήρια θα σας ενδιέφεραν;

Για την ανάπτυξη των ταλέντων και την καλλιέργεια της δημιουργικότητας, οι συμμετέχουσες στη συζήτηση πρότειναν διάφορες δραστηριότητες και πρωτοβουλίες:

1. **Ανάπτυξη Ψηφιακών Δεξιοτήτων**

Οργάνωση ψηφιακών εργαστηρίων που θα βοηθήσουν τις γυναίκες να αναπτύξουν τις ψηφιακές τους ικανότητες και να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά το διαδίκτυο για διάφορους σκοπούς, επαγγελματικούς και δημιουργικούς.

2. **Εκπαίδευση στο Μάρκετινγκ**

Παροχή κατάρτισης για την προώθηση χειροτεχνιών και άλλων δημιουργικών προϊόντων τόσο διαδικτυακά όσο και με φυσική παρουσία, ώστε οι γυναίκες να αποκτήσουν δεξιότητες για να προσεγγίζουν ευρύτερα ακροατήρια και να εδραιώνουν παρουσία στην αγορά.

3. **Γλωσσική Υποστήριξη**

Προσφορά μαθημάτων πολωνικής γλώσσας για τη βελτίωση της επικοινωνίας και την αποτελεσματικότερη διαχείριση της καθημερινότητας.

4. **Δυνατότητες Δικτύωσης**

Διοργάνωση συναντήσεων και εκδηλώσεων για τη δημιουργία δεσμών μεταξύ μεταναστριών γυναικών και μεταξύ αυτών και των τοπικών κοινοτήτων. Αυτές οι συναντήσεις μπορούν να ενισχύσουν τη συνεργασία, την αμοιβαία υποστήριξη και την ανταλλαγή ιδεών.

5. **Πλατφόρμα Πολιτιστικής Ανταλλαγής**

Δημιουργία διαδικτυακής πλατφόρμας όπου οι γυναίκες θα μπορούν να μοιράζονται τον πολιτισμό, τις παραδόσεις και τα δημιουργικά τους έργα με άλλους, προωθώντας τον διαπολιτισμικό διάλογο και αναδεικνύοντας τα ταλέντα τους.

6. **Δημιουργικά Εργαστήρια**

Εργαστήρια που εστιάζουν σε συγκεκριμένες δημιουργικές δεξιότητες, όπως χειροτεχνία, ζωγραφική, φωτογραφία και άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες που

ευθυγραμμίζονται με τα ενδιαφέροντα των συμμετεχουσών. Στόχος αυτών των εργαστηρίων είναι να εμπνεύσουν τη δημιουργικότητα και να επιτρέψουν στις γυναίκες να αναπτύξουν και να παρουσιάσουν τα δημιουργικά τους πάθη.

2.2.3 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφύγων γυναικών στην Ιταλία

Σκοπός της έρευνας

Η μελέτη είχε ως στόχο να διερευνήσει τις δεξιότητες, τις ανάγκες, τις προκλήσεις και τις φιλοδοξίες γυναικών με μεταναστευτικό υπόβαθρο που διαμένουν στη νότια Ιταλία, και συγκεκριμένα στο Παλέρμο της Σικελίας. Η έμφαση δόθηκε στην κατανόηση της αυτοαντίληψής τους, των εμποδίων ένταξης και του ενδιαφέροντός τους για δημιουργικές και επαγγελματικές ευκαιρίες ανάπτυξης.

Ερωτηθείσες και προφίλ

Η μελέτη περιλάμβανε 14 γυναίκες ηλικίας 18 έως 35 ετών από χώρες όπως το Μπαγκλαντές, η Γκάνα, η Γκάμπια, η Νιγηρία και η Μπουρκίνα Φάσο. Η διάρκεια παραμονής τους στην Ιταλία κυμαινόταν από 1 έως 10 έτη, με όλες εκτός από δύο να έχουν μεταναστεύσει απευθείας από τις χώρες καταγωγής τους.

Η ομάδα παρουσίασε ποικιλομορφία ως προς τα επίπεδα εκπαίδευσης — από βασική εκπαίδευση έως πανεπιστημιακά πτυχία — καθώς και ως προς τη γλωσσομάθεια, με τρεις να είναι φυσικοί ομιλητές της αγγλικής και τις περισσότερες να διαθέτουν περιορισμένες βασικές γνώσεις ιταλικών. Δύο συμμετέχουσες είχαν συγκεκριμένα επαγγελματικά προσόντα στη μακιγιάζ και στη γεωργία. Καμία δεν είχε άδεια οδήγησης, αλλά όλες διέθεταν νόμιμο καθεστώς παραμονής.

Οι συμμετέχουσες αναγνώρισαν ως βασικές τους δεξιότητες τη μαγειρική, τη φροντίδα του σπιτιού, τη φροντίδα παιδιών, τη δημιουργικότητα, το σχέδιο και την τέχνη τατουάζ με χέννα. Οι επιθυμητοί τομείς για ανάπτυξη δεξιοτήτων περιλάμβαναν την εκμάθηση της ιταλικής γλώσσας, την απόκτηση άδειας οδήγησης και τον ψηφιακό γραμματισμό.

Προσέγγιση

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν διαδικτυακά. Η μελέτη βασίστηκε σε ποιοτικές αυτοαναφορές των συμμετεχουσών σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες, τις αντιλαμβανόμενες δεξιότητες και ανάγκες τους, καθώς και τις απόψεις τους για την ένταξη και την απασχόληση.

Ευρήματα

Οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια, όπως περιορισμένη γλωσσική επάρκεια, πολιτισμικές διαφορές και οικονομική αστάθεια. Οι δυσκολίες πρόσβασης



σε υπηρεσίες υποστήριξης αποδόθηκαν στη γραφειοκρατική πολυπλοκότητα και σε προβλήματα επικοινωνίας.

Οι ανεκπλήρωτες ανάγκες περιελάμβαναν επαγγελματική κατάρτιση, ευκαιρίες απασχόλησης και υπηρεσίες φροντίδας παιδιών, ακολουθούμενες από πρωτοβουλίες κοινωνικής ένταξης, υποστήριξη ψυχικής υγείας και βοήθεια στέγασης.

Υπήρξε έντονο ενδιαφέρον για δημιουργικά εργαστήρια (π.χ. σχέδιο, κατασκευή κοσμημάτων, ιστολόγιο, φωτογραφία, μακιγιάζ, διακόσμηση τούρτας, ζωγραφική, δημιουργίες από ανακυκλώσιμα υλικά, ντεκουπάζ, μακραμέ, ραπτική και κεραμική). Αν και οι περισσότερες δεν είχαν προηγούμενη επαγγελματική εμπειρία, πολλές εξέφρασαν ενδιαφέρον για δημιουργική απασχόληση.

Οι μισές από τις συμμετέχουσες αναζητούσαν ενεργά εργασία, κυρίως στη φροντίδα παιδιών, στο λιανικό εμπόριο, στη μαγειρική, στο μακιγιάζ και στη μόδα.

Αν και γενικά δήλωσαν ικανοποιημένες από τη ζωή τους στην Ιταλία, οι συμμετέχουσες αισθάνονταν ότι οι θεσμικές και κοινωνικές υπηρεσίες δεν παρείχαν επαρκή στήριξη στην αναζήτηση εργασίας και στις οικονομικές τους ανάγκες. Τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια στην επαγγελματική τους ανάπτυξη περιλάμβαναν οικονομικές δυσχέρειες, περιορισμένες ευκαιρίες, γλωσσικά εμπόδια και τον φόβο αποτυχίας.

2.2.4 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφύγων γυναικών στην Αυστρία

Σκοπός της έρευνας

Η έρευνα είχε ως στόχο να διερευνήσει τις εμπειρίες, τις ανάγκες, τις δεξιότητες και τις φιλοδοξίες γυναικών με μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο που ζουν στη νότια Αυστρία, συγκεκριμένα στην περιοχή της Στυρίας (Steiermark), όπου εδρεύει η InterAktion. Η μελέτη επικεντρώθηκε στις προκλήσεις που σχετίζονται με την ένταξη, την αυτοαντίληψη, τις ψηφιακές και δημιουργικές δεξιότητες, καθώς και τα κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες ανάπτυξης.

Ερωτηθείσες και προφίλ

Η μελέτη περιλάμβανε 15 γυναίκες ηλικίας 25 έως 44 ετών. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν διαδικτυακά από 10 γυναίκες με μεταναστευτικό υπόβαθρο και δια ζώσης από 5 προσφύγισσες.

Οι δύο ομάδες διέφεραν σημαντικά ως προς το μορφωτικό επίπεδο, τις γλωσσικές δεξιότητες και την αυτοαντίληψη. Όλες οι μετανάστριες γυναίκες είχαν πανεπιστημιακή εκπαίδευση.

Αντίθετα, οι πρόσφυγες είχαν είτε καμία τυπική εκπαίδευση, είτε βασική, είτε δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Μεταξύ των μεταναστριών, η γνώση της αγγλικής ήταν γενικά υψηλή, με δύο να είναι φυσικοί ομιλητές και άλλες δύο να αυτοαξιολογούνται σε επίπεδο φυσικού ομιλητή. Η γνώση της γερμανικής τους ήταν κυρίως σε ενδιάμεσο επίπεδο, με μία φυσική ομιλήτρια. Οι πρόσφυγες δήλωσαν μόνο βασικές έως ενδιάμεσες γνώσεις γερμανικών, ενώ μόνο μία είχε προχωρημένες γνώσεις αγγλικών.

Ως προς τις ψηφιακές δεξιότητες, οι μετανάστριες τις αξιολόγησαν γενικά ως υψηλές. Οι προκλήσεις ήταν πιο εξειδικευμένες — όπως η έλλειψη γνώσης του Excel ή πρόσβασης σε προχωρημένη κατάρτιση σε τομείς όπως ο προγραμματισμός, η κυβερνοασφάλεια, το ψηφιακό μάρκετινγκ, η τεχνητή νοημοσύνη, η επεξεργασία φωτογραφίας και βίντεο και ο γραφιστικός σχεδιασμός. Οι πρόσφυγες είχαν συνήθως βασικές ψηφιακές δεξιότητες και περιορισμένη πρόσβαση σε συσκευές. Μία πρόσφυγας εξέφρασε ενδιαφέρον να μάθει προγραμματισμό.

Η δημιουργικότητα αντιμετωπίστηκε θετικά και από τις δύο ομάδες. Ορισμένες γυναίκες ήταν ήδη δραστήριες στις εικαστικές τέχνες, τον χορό, τη συγγραφή ή τις παραστατικές τέχνες. Πρότειναν ιδέες για δημιουργικά εργαστήρια, όπως χειροτεχνίες (DIY), θέατρο, δημιουργική γραφή, αφήγηση, κολάζ, σχέδιο, ανακαίνιση/ανακύκλωση επίπλων (upcycling), γραφιστική, κατασκευή κοσμημάτων, χορό, ποίηση, φωτογραφία, τραγούδι και μαγειρική.

Αν και η έννοια της «δημιουργικότητας» ήταν λιγότερο οικεία σε ορισμένες πρόσφυγες, μόλις δόθηκαν παραδείγματα, κατάφεραν να ταυτιστούν και να προσφέρουν προτάσεις.

Ερευνητική προσέγγιση

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με συνδυασμό διαδικτυακών και δια ζώσης μεθόδων. Δέκα μετανάστριες γυναίκες συμμετείχαν μέσω ηλεκτρονικών φορμών, ενώ πέντε πρόσφυγες έδωσαν συνεντεύξεις πρόσωπο με πρόσωπο. Η μελέτη στηρίχθηκε σε ποιοτικές αυτοαναφορές για την κατανόηση των προκλήσεων, του επιπέδου δεξιοτήτων και των ενδιαφερόντων των συμμετεχουσών ως προς την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Ευρήματα

Οι συμμετέχουσες και από τις δύο ομάδες ανέφεραν ότι τα γλωσσικά και πολιτισμικά εμπόδια, μαζί με την οικονομική αστάθεια, αποτελούσαν τις κύριες προκλήσεις που επηρέαζαν την καθημερινή τους ζωή και την ευημερία τους.

Οι πιο συχνά αναφερόμενες ανεκπλήρωτες ανάγκες στην Αυστρία ήταν:

- Επαγγελματική κατάρτιση και ευκαιρίες απασχόλησης
- Υπηρεσίες φροντίδας παιδιών



- Προγράμματα κοινωνικής ένταξης
- Υποστήριξη ψυχικής υγείας και βοήθεια στέγασης

Πολλές γυναίκες διαπίστωσαν ότι η πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης ήταν δύσκολη λόγω γραφειοκρατικών διαδικασιών και γλωσσικών εμποδίων.

Παρά τις διαφορές στο υπόβαθρο, και οι δύο ομάδες εξέφρασαν κοινό ενδιαφέρον για συμμετοχή σε δημιουργικά εργαστήρια, με κίνητρο την απόκτηση δεξιοτήτων, τη βελτίωση της απασχολησιμότητας και την οικοδόμηση ενός αισθήματος κοινότητας.

Οι παράγοντες που αναδείχθηκαν ως κίνητρα συμμετοχής περιλάμβαναν: οικονομικά κίνητρα, επαγγελματικές προοπτικές, κοινωνική αλληλεπίδραση και πρόσβαση σε παιδική φροντίδα. Ορισμένες συμμετέχουσες σημείωσαν ότι η ώρα της ημέρας και οι καιρικές συνθήκες επηρέαζαν επίσης τη δυνατότητά τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες ανάπτυξης.

Αν και οι δύο ομάδες διέφεραν ως προς το μορφωτικό επίπεδο και τις ψηφιακές τους δεξιότητες, όλες οι γυναίκες δήλωσαν ότι η μορφή του **βιωματικού εργαστηρίου (hands-on workshop)** θα μπορούσε να αποτελέσει έναν πιθανό τρόπο για την υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων, την καλλιέργεια συνεργασίας και τη μάθηση μέσα από τη συλλογική εμπειρία.

2.2.5 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφύγων γυναικών στο Βέλγιο

Σκοπός της Έρευνας

Στόχος μας ήταν να συναντηθούμε με μετανάστριες γυναίκες και να συζητήσουμε και να κατανοήσουμε τις αρχικές τους δημιουργικές και ψηφιακές δεξιότητες, καθώς και τις προκλήσεις και τις ανάγκες τους, ώστε να προτείνουμε εξατομικευμένη υποστήριξη για την ευημερία, την ένταξη και την ανάπτυξή τους στην κοινωνία υποδοχής.

Προσέγγιση

Η εστίαση δόθηκε σε μετανάστριες γυναίκες που είχαν είτε εμπειρία είτε πάθος για την τέχνη και τη δημιουργικότητα. Για να ακουστεί η φωνή κάθε συμμετέχουσας, οργανώθηκαν τρεις μικρές ομάδες εστίασης στις 18, 19 και 29 Απριλίου 2024. Κάθε συνεδρία είχε διάρκεια 2 ωρών.

Ερωτηθείσες και προφίλ

Στη Λιέγη συγκεντρώθηκαν 22 γυναίκες με σημαντικές διαφορές ως προς το διοικητικό τους καθεστώς (ορισμένες είναι πρόσφυγες, άλλες αιτούσες άσυλο, ενώ μερικές είναι μετανάστριες χωρίς έγγραφα), τις δημιουργικές δεξιότητες, τις προκλήσεις και τις ανάγκες τους.

Ερωτήσεις και Απαντήσεις – Σύνοψη

Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο κρίσιμες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι προσφύγισες και οι μετανάστριες γυναίκες στην Ευρώπη;

Διακρίσεις και αποκλεισμός (στην εκπαίδευση, την κατάρτιση, την απασχόληση, τη στέγαση και τους οικονομικούς πόρους), νομικά και διοικητικά εμπόδια, έμφυλη βία, πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, καθώς και αναγνώριση διπλωμάτων και προσόντων.

Πώς επηρεάζουν αυτές οι προκλήσεις την καθημερινή σας ζωή και την ευημερία σας;

Έλλειψη ευκαιριών, προβλήματα υγείας, επαγγελματική εξουθένωση, κοινωνικός αποκλεισμός, επισφάλεια και φτώχεια.

Ποιες συγκεκριμένες ανάγκες των προσφυγισσών και μεταναστριών γυναικών θεωρείτε ότι δεν καλύπτονται επαρκώς στην Ευρώπη;

Άσυλο, απασχόληση, υγειονομική περίθαλψη, παιδική φροντίδα, πληροφόρηση, εκπαίδευση ΤΠΕ (IT training), εξοπλισμός ΤΠΕ (IT equipment), εκπαίδευση, γλωσσικά μαθήματα, στέγαση, οικονομική ενδυνάμωση και νομική προστασία.

Υπάρχουν πολιτισμικά ή γλωσσικά εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης ή πόρους;

Βεβαίως. Πρέπει να έχεις καλό επίπεδο γλώσσας για να συνεχίσεις την εκπαίδευσή σου, να βρεις εργασία και να έχεις πρόσβαση σε διοικητικές και κοινωνικές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων των σπάνιων υπηρεσιών κοινωνικής διερμηνείας και της διαπολιτισμικής προσέγγισης.

Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε στη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών;

Έλλειψη υπολογιστών, απουσία σύνδεσης στο διαδίκτυο (αιτούσες άσυλο που ζουν σε κέντρα), ελάχιστες ψηφιακές δεξιότητες, έλλειψη ψηφιακού-οικονομικού γραμματισμού, π.χ. για πληρωμές στο διαδίκτυο.

Ποιες ψηφιακές δεξιότητες θα θέλατε να αναπτύξετε;

Ψηφιακός οικονομικός γραμματισμός, ηλεκτρονική τραπεζική (e-banking), MS Office, συνεργατικά εργαλεία, ηλεκτρονικό μάρκετινγκ (e-marketing), Illustrator, Photoshop, Canva και σχεδιασμός ιστοσελίδων (web design).

Ποιες δημιουργικές δεξιότητες έχετε και πώς τις αξιοποιείτε;

Ραπτική, φωτογραφία, ζωγραφική, μαγειρική, σχεδιασμός ιστοσελίδων, στυλιστική, σχεδιασμός μοντέλων, κομμωτική, παραδοσιακή μουσική και παραδοσιακοί χοροί.

Μερικές γυναίκες ασχολούνται με ραπτική στις ενώσεις τους, ζωγραφική σε μικρές ομάδες καλλιτεχνών, μαγειρική στο σπίτι ή ως ανεπίσημες τροφοδότριες σε εκδηλώσεις. Άλλες γυναίκες δεν έχουν καμία ευκαιρία να αξιοποιήσουν τις δημιουργικές τους δεξιότητες.



οια εμπόδια συναντάτε στην ανάπτυξη της δημιουργικότητάς σας;

Έλλειψη υποστηρικτικών οργανισμών/πλατφορμών για τεχνίτες και καλλιτέχνες, νομικά και διοικητικά εμπόδια, ανυπαρξία αγοράς, απουσία επιχειρηματικού πλαισίου, έλλειψη εξοπλισμού.

Ποιες δραστηριότητες ή πρωτοβουλίες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε τη δημιουργικότητα για προσωπική ανάπτυξη;

Θεματικά εργαστήρια, καθοδήγηση (mentorship), δικτύωση, μαθήματα επιχειρηματικότητας, διαπολιτισμικές εκδηλώσεις, εκθέσεις, φεστιβάλ και ψηφιακή εκπαίδευση.

Πώς φαντάζεστε ότι τα δημιουργικά εργαστήρια θα μπορούσαν να ανταποκριθούν σε ορισμένες από αυτές τις ανάγκες και προκλήσεις;

Θα ήταν μια ευκαιρία να γνωρίσουμε άλλες δημιουργικές γυναίκες και να μάθουμε η μία από την άλλη.

Αυτό θα ενίσχυε τη δημιουργικότητά μας. Θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε μαζί την αγορά.

Ποιες είναι οι ιδέες σας για την αξιοποίηση της δημιουργικότητας με σκοπό την ενίσχυση του αισθήματος κοινότητας μεταξύ μεταναστριών/προσφυγισσών γυναικών;

Η θεματική καλλιτεχνική συνηγορία (*thematic advocacy art*) μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη της διαφορετικότητας, της ένταξης και της κοινωνικής συνοχής. Ένα βραβείο θα ενίσχυε τη δημιουργικότητα της κοινότητας.

Τι σας ώθησε να συμμετάσχετε σε αυτά τα δημιουργικά εργαστήρια; Ποιες είναι οι φιλοδοξίες και οι στόχοι σας για το μέλλον;

Είναι πάντα ωφέλιμο να γνωρίζεις άλλους, να συγκεντρώνεις πληροφορίες, να δικτυώνεσαι και να αποκτάς νέες δεξιότητες.

Μερικές γυναίκες φιλοδοξούν να αναπτύξουν δημιουργικές και ψηφιακές δεξιότητες ως χόμπι, ενώ άλλες να τις αξιοποιήσουν για να βρουν εργασία ή να επιτύχουν οικονομική ανεξαρτησία.

2.2.6 Διερεύνηση των αναγκών μεταναστριών και προσφύγων γυναικών στην Κύπρο

Πληροφορίες για την ομάδα-στόχο

Στο πλαίσιο του έργου **REMCREAD**, πραγματοποιήθηκε ομάδα εστίασης με μετανάστριες γυναίκες από το Νεπάλ, την Ινδία και τη Σρι Λάνκα, οι οποίες ζουν στην Κύπρο από 11 μήνες έως και 9 χρόνια. Οι συμμετέχουσες ήταν ηλικίας 26 έως 50 ετών και παρουσίασαν διαφορετικά επίπεδα γνώσης της αγγλικής, από βασικό έως προχωρημένο. Η γνώση τους στα ελληνικά περιοριζόταν σε μερικές βασικές φράσεις. Μόνο μία γυναίκα κατείχε κυπριακή άδεια οδήγησης, γεγονός που καταδεικνύει τις προκλήσεις που σχετίζονται με την κινητικότητα και την ανεξαρτησία.



Προκλήσεις, ανάγκες και εμπόδια

Οι περισσότερες γυναίκες εργάζονται σε οικιακούς ρόλους, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας ηλικιωμένων, του μαγειρέματος και της καθαριότητας. Παρά το γεγονός ότι εργάζονται, εξέφρασαν έντονη επιθυμία για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Οι στόχοι τους περιλαμβάνουν τη βελτίωση των αγγλικών, την εκμάθηση ελληνικών, την ανάπτυξη ψηφιακού γραμματισμού (συμπεριλαμβανομένης της χρήσης υπολογιστών και smartphones), την κατανόηση των δικαιωμάτων τους ως εργαζόμενες, την απόκτηση άδειας οδήγησης και την εξερεύνηση δημιουργικών επαγγελματιών όπως η τεχνική νυχιών, η κομμωτική και η κατασκευή κεριών.

Βασικά εμπόδια περιλαμβάνουν:

Γλωσσικές και πολιτισμικές διαφορές,

- Ανεπάρκεια που σχετίζεται με την απασχόληση και το καθεστώς παραμονής,
- Περιορισμοί που επιβάλλονται από τους εργοδότες, οι οποίοι επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική ευημερία,
- Περιορισμένος ελεύθερος χρόνος λόγω απαιτητικών ωραρίων εργασίας,
- Υψηλό κόστος διαβίωσης που δυσχεραίνει την επένδυση στην εκπαίδευση και την κατάρτιση.

Ένα ιδιαίτερα σημαντικό ζήτημα που ανέφεραν οι συμμετέχουσες είναι η δυσκολία να φέρουν τα παιδιά τους στην Κύπρο. Οι μεγάλες ώρες εργασίας αφήνουν ελάχιστο χρόνο για οικογενειακή ζωή, γεγονός που οδηγεί σε συναισθηματική καταπόνηση και αποδυνάμωση των οικογενειακών δεσμών, επηρεάζοντας με τη σειρά του την ψυχική τους υγεία και τη λειτουργία τους στην καθημερινότητα.

Εκπαιδευτικές ανάγκες και δημιουργικά ενδιαφέροντα

Οι συμμετέχουσες εξέφρασαν δυσαρέσκεια για την περιορισμένη διαθεσιμότητα αρχικής εκπαιδευτικής υποστήριξης, ιδιαίτερα μαθημάτων ελληνικής γλώσσας και επαγγελματικής κατάρτισης, κατά την άφιξή τους στην Κύπρο. Η πρόσβαση σε αυτούς τους πόρους θα είχε διευκολύνει σημαντικά την ένταξή τους και θα είχε βελτιώσει τις προοπτικές απασχόλησής τους.

Έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για βιωματικά, πρακτικά εργαστήρια σε δημιουργικούς τομείς, τα οποία θεωρούν ως ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη. Ωστόσο, αντιμετωπίζουν εμπόδια όπως γλωσσικά φράγματα, προκλήσεις πολιτισμικής προσαρμογής, έλλειψη επαγγελματικών ευκαιριών στους τομείς ενδιαφέροντός τους, καθώς και οικονομικούς περιορισμούς που δυσχεραίνουν την πρόσβαση στην κατάρτιση.

Συμπεράσματα και συστάσεις

Τα πορίσματα από την ομάδα εστίασης θα τροφοδοτήσουν τη συνεχιζόμενη ανάπτυξη του



έργου **REMCREAD**, ιδίως στον σχεδιασμό προσαρμοσμένων προγραμμάτων κατάρτισης. Τα προγράμματα αυτά στοχεύουν στην υποστήριξη της επαγγελματικής ανάπτυξης και της κοινωνικής ένταξης των μεταναστριών γυναικών στην Κύπρο. Ανταποκρινόμενο στις πραγματικές τους ανάγκες, το έργο θα είναι σε καλύτερη θέση να ενδυναμώσει τις συμμετέχουσες ώστε να επιδιώξουν με επιτυχία τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους.

2.3 ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΣΥΝΟΨΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Ποικιλομορφία των Ομάδων Συμμετεχουσών

Στις ομάδες εστίασης συμμετείχαν πολλές μετανάστριες και προσφύγισες γυναίκες, προσκεκλημένες από έξι οργανισμούς: στην Πολωνία (Βαρσοβία και Jelenia Góra), την Αυστρία, την Κύπρο, την Ιταλία και το Βέλγιο.

Η ποικιλομορφία αποτυπώνεται στα εξής:

- **Χώρες προέλευσης:** Οι συμμετέχουσες προέρχονταν από την Ουκρανία, την Αιθιοπία, την Ερυθραία, το Ιράν, την Ουγκάντα, το Μπαγκλαντές, τη Γκάνα, τη Γκάμπια, τη Νιγηρία, τη Μπουρκίνα Φάσο, το Νεπάλ, την Ινδία, τη Σρι Λάνκα, την Κολομβία, τη Συρία και τη Λευκορωσία.
- **Μεταναστευτικό καθεστώς:** Οι ομάδες περιλάμβαναν πρόσφυγες, αιτούσες άσυλο, μετανάστριες με έγγραφα και χωρίς έγγραφα.
- **Διάρκεια παραμονής:** Από γυναίκες που είχαν φτάσει πρόσφατα (11 μήνες) έως μακροχρόνιες κατοίκους (έως και 10 χρόνια).
- **Ηλικιακό εύρος:** Συμμετείχαν γυναίκες ηλικίας από 18 έως 80 ετών.
- **Επίπεδα εκπαίδευσης:** Κυμαίνονταν από καμία τυπική εκπαίδευση έως πανεπιστημιακού επιπέδου προσόντα.
- **Κατάσταση απασχόλησης και στέγασης:** Ορισμένες γυναίκες ζούσαν σε προσφυγικούς ή κέντρα υποδοχής (Βαρσοβία, Βέλγιο), ενώ άλλες ήταν περισσότερο εγκατεστημένες ή εργάζονταν στην οικιακή φροντίδα, συχνά υπό περιοριστικές συνθήκες.

2. Κοινές Ανάγκες που Αναδείχθηκαν σε Όλες τις Ομάδες

Παρά τις διαφορές στο πλαίσιο, οι συμμετέχουσες τόνισαν με συνέπεια ορισμένες κοινές ανάγκες:



- **Εκμάθηση γλώσσας:** Ιδιαίτερα της γλώσσας της χώρας υποδοχής (πολωνικά, γερμανικά, ελληνικά, ιταλικά), η οποία θεωρείται πύλη για την ένταξη και την αυτονομία.
- **Ευκαιρίες απασχόλησης:** Πρόσβαση σε θέσεις εργασίας, αναγνώριση προσόντων και επαγγελματική κατάρτιση αναφέρθηκαν επανειλημμένα.
- **Υπηρεσίες φροντίδας παιδιών:** Η έλλειψη προσιτής παιδικής φροντίδας περιορίζει τις δυνατότητες εκπαίδευσης και απασχόλησης.
- **Ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων:** Οι γυναίκες επιθυμούν να μάθουν βασικές και προχωρημένες ψηφιακές δεξιότητες για προσωπική, επαγγελματική και επιχειρηματική χρήση.
- **Ασφαλής στέγαση και νομική σταθερότητα:** Σε όλες τις χώρες, οι γυναίκες υπογράμμισαν την ανάγκη για ασφαλή στέγαση και νομική υποστήριξη σχετικά με το καθεστώς παραμονής ή τις αιτήσεις ασύλου τους.
- **Ψυχική υγεία και συναισθηματική υποστήριξη:** Αισθήματα μοναξιάς, στρες και συναισθηματικής δυσκολίας —ιδίως λόγω οικογενειακού αποχωρισμού— ήταν ευρέως διαδεδομένα.

3. Η δημιουργικότητα και ο ρόλος της στην ένταξη

Όλες οι ομάδες αναγνώρισαν τη δημιουργικότητα ως έναν ουσιαστικό τομέα για ανάπτυξη. Τα ενδιαφέροντα και τα ταλέντα που αναδείχθηκαν περιλάμβαναν:

- **Χειροτεχνίες, ραπτική και κατασκευή κοσμημάτων** – χαρακτηριστικά σε Πολωνία, Βέλγιο, Αυστρία, Κύπρο και Ιταλία.
- **Μακιγιάζ, κομμωτική, τεχνική νυχιών** – επισημάνθηκαν ιδιαίτερα στην Κύπρο, την Ιταλία και το Jelenia Góra.
- **Ζωγραφική, σχέδιο, φωτογραφία** – δημοφιλή σε όλες τις ομάδες, συχνά θεωρούμενα ως εργαλείο αυτοέκφρασης.
- **Δημιουργική γραφή, αφήγηση, χορός και μουσική** – αναδείχθηκαν στην Αυστρία και το Βέλγιο.

Τα εμπόδια στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας περιλάμβαναν την έλλειψη χρόνου (λόγω εργασίας), υλικών, εξοπλισμού, γνώσης για την αξιοποίηση των δεξιοτήτων στην αγορά, καθώς και την απουσία νομικής ή θεσμικής υποστήριξης.

4. Συμμετοχή, κίνητρα και προσδοκίες

Γυναίκες από διάφορες χώρες μοιράστηκαν παρόμοια κίνητρα για τη συμμετοχή τους σε δημιουργικά ή εκπαιδευτικά εργαστήρια:

- Απόκτηση δεξιοτήτων για απασχόληση ή αυτοαπασχόληση
- Δημιουργία αισθήματος του ανήκειν και αλληλοϋποστήριξης
- Έχοντας έναν ασφαλή χώρο για να εκφραστούν
- Αναδόμηση της αυτοεκτίμησης και της ορατότητάς τους στην κοινωνία υποδοχής



- Υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων μέσα από πρακτικές, βιωματικές μορφές μάθησης

Πρακτικοί παράγοντες, όπως η ώρα της ημέρας, η διαθεσιμότητα παιδικής φροντίδας και οι δυνατότητες μεταφοράς, επηρέασαν επίσης την προθυμία και τη δυνατότητα συμμετοχής.

5. Συμπέρασμα

Οι ομάδες εστίασης αποκάλυψαν ότι, ενώ οι μετανάστριες και οι προσφύγισες γυναίκες αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις ανάλογα με το νομικό τους καθεστώς, το υπόβαθρο και τη χώρα υποδοχής, οι θεμελιώδεις ανάγκες και φιλοδοξίες τους συχνά επικαλύπτονται.

Όλες οι συμμετέχουσες εξέφρασαν έντονη επιθυμία για:

- Αναγνώριση των δεξιοτήτων και των δικαιωμάτων τους
- Πρόσβαση σε εκπαιδευτικές και επαγγελματικές ευκαιρίες
- Πλατφόρμες για σύνδεση, ανταλλαγή και δημιουργική ανάπτυξη

Για την αποτελεσματική υποστήριξη της ενδυνάμωσης και της ένταξής τους, είναι ουσιώδες να σχεδιαστούν **συμπεριληπτικά, ευέλικτα και πολιτισμικά ευαίσθητα προγράμματα**, προσαρμοσμένα στις ποικίλες εμπειρίες μέσα και μεταξύ αυτών των ομάδων.

3. ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ

Η έρευνα που διεξήχθη από τους εταίρους αποκάλυψε σημαντική ποικιλομορφία μεταξύ των μεταναστριών και προσφυγισσών γυναικών, ιδίως ως προς το μορφωτικό τους υπόβαθρο, τις γλωσσικές τους δεξιότητες, τις συνθήκες ζωής και τις αναπτυξιακές τους ανάγκες. Ως εκ τούτου, κάθε οργανισμός σχεδίασε το δικό του πρόγραμμα για την ενίσχυση των δημιουργικών και ψηφιακών δεξιοτήτων των γυναικών, προσαρμοσμένο στο συγκεκριμένο τοπικό πλαίσιο.

Τα προγράμματα αυτά αποσκοπούν στο να ενισχύσουν την ενεργό συμμετοχή των γυναικών τόσο στην κοινωνική όσο και στην επαγγελματική ζωή, να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές και ψηφιακές τους δεξιότητες και να υποστηρίξουν την ανεξαρτησία και την ένταξή τους στις τοπικές κοινότητες. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας μέσω μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης.

Με την ανάπτυξη και τη δοκιμή διαφόρων προσεγγίσεων, το έργο επιδιώκει να δημιουργήσει αποτελεσματικά και καινοτόμα εργαλεία που μπορούν να διαμοιραστούν και να αξιοποιηθούν από άλλους οργανισμούς που εργάζονται με μετανάστριες και προσφύγισες γυναίκες.

3.1 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟΝ FDS (ΠΟΛΩΝΙΑ)

Το σύνολο των εργαστηρίων δίνει έμφαση στη βιωματική μάθηση και την πολιτισμική εξερεύνηση μέσα από διάφορα δημιουργικά μέσα. Κάθε συνεδρία έχει σχεδιαστεί ώστε να ενισχύει τις δεξιότητες και τη δημιουργικότητα των συμμετεχουσών, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση με διαφορετικές πολιτισμικές πρακτικές.

1. **Εργαστήριο Δημιουργικής Κατασκευής Κούκλας:** Οι συμμετέχουσες μυσούνται στην τέχνη της κατασκευής κούκλας, εξερευνώντας τεχνικές ραπτικής και χειροτεχνίας για να δημιουργήσουν μοναδικές, εξατομικευμένες κούκλες. Με επίκεντρο τη σημασία της κουλτούρας, όπως η ουκρανική κούκλα *motanka*, το εργαστήριο καλλιεργεί τη δημιουργικότητα και τις λεπτές κινητικές δεξιότητες μέσα από τη βιωματική χειροτεχνία. Οι συμμετέχουσες θα δημιουργήσουν, θα διακοσμήσουν και θα εμπλουτίσουν τις κούκλες τους, με αποκορύφωμα μια συνεδρία κοινοτικής ανατροφοδότησης που ενθαρρύνει τη συλλογική μάθηση και τον αναστοχασμό.



2. **Μαγειρεύοντας μια Ιστορία: Αφήγηση Μέσα από Συνταγές.** Αυτό το γαστρονομικό εργαστήριο συνδυάζει την αφήγηση με τη μαγειρική, επιτρέποντας στις συμμετέχουσες να δημιουργήσουν πιάτα εμπνευσμένα από λαογραφικές παραδόσεις και αφηγήσεις. Ερμηνεύοντας στοιχεία μιας ιστορίας μέσα από γαστρονομικές δημιουργίες, οι συμμετέχουσες θα μάθουν μαγειρικές τεχνικές, ενώ θα διερευνήσουν τις βαθιές συνδέσεις ανάμεσα στο φαγητό και τον πολιτισμό. Η συνεργατική διαδικασία μαγειρέματος ενισχύει την ομαδικότητα και την ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης, με αποκορύφωμα μια κοινή γευσιγνωσία που γιορτάζει τις «γαστρονομικές ιστορίες» τους.
3. **DIY Χαλαρωτικά Φυλαχτά και Κίνηση:** Το εργαστήριο δημιουργεί έναν χώρο για μετανάστριες γυναίκες να εξερευνήσουν απλές τεχνικές αυτοφροντίδας μέσω των αισθήσεων. Μέσα από την κατασκευή DIY φυλαχτών και τη συμμετοχή σε ήπιες κινήσεις και ασκήσεις αναπνοής, οι συμμετέχουσες μαθαίνουν να συνδέονται με το σώμα τους, να εκφράζονται και να εντάσσουν καθησυχαστικές πρακτικές στην καθημερινή τους ζωή.
4. **Εργαστήριο Κατασκευής Κοσμημάτων με Χάντρες:** Το εργαστήριο επικεντρώνεται στην κατασκευή κοσμημάτων με χάντρες, δίνοντας έμφαση στην ακρίβεια και τις δεξιότητες σχεδιασμού. Οι συμμετέχουσες θα μάθουν βασικές τεχνικές περάσματος χαντρών για τη δημιουργία μοναδικών αξεσουάρ και σχεδίων. Η συνεδρία θα ολοκληρωθεί με παρουσίαση των ολοκληρωμένων δημιουργιών, δίνοντας τη δυνατότητα για ανατροφοδότηση και συζήτηση πάνω στις προκλήσεις που προέκυψαν στη διαδικασία.
5. **Εργαστήριο «Σνακ & Μοιράζομαι»:** Υγιεινά Σνακ και Ιστορίες που μας Ενώνουν. Οι συμμετέχουσες θα δημιουργήσουν υγιεινά σνακ, θα μοιραστούν τα χόμπι τους και θα εξερευνήσουν δημιουργικές ιδέες μαγειρικής, αναπτύσσοντας παράλληλα τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.
6. **Εργαστήριο «Φτιάξε τη Δική σου Τσάντα»:** Ένα πρακτικό εργαστήριο που διδάσκει στις συμμετέχουσες πώς να ράψουν τις δικές τους τσάντες, συνδυάζοντας ζωγραφική και βασικές τεχνικές ραπτικής με εξατομικευμένο σχεδιασμό. Οι συμμετέχουσες θα μάθουν να διαβάζουν πατρόν, να ζωγραφίζουν, να κόβουν υφάσματα και να εξατομικεύουν τις τσάντες τους με διακοσμητικά στοιχεία. Η ομαδική ανασκόπηση στο τέλος θα επιτρέψει στις γυναίκες να γιορτάσουν τη δημιουργικότητά τους και να μοιραστούν γνώσεις από τη διαδικασία ραπτικής.

Μαζί, αυτά τα εργαστήρια υφαίνουν ένα πλούσιο ψηφιδωτό δημιουργικότητας, ανάπτυξης δεξιοτήτων και εκτίμησης του πολιτισμού, προσφέροντας στις συμμετέχουσες ουσιαστικές και ελκυστικές εμπειρίες.

Τίτλος Δραστηριότητας	Εργαστήριο Δημιουργικής Κατασκευής Κούκλας
Εισαγωγή	Στο πλαίσιο αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχουσες θα μάθουν πώς να σχεδιάζουν και να δημιουργούν χειροποίητες κούκλες χρησιμοποιώντας μια ποικιλία υλικών, όπως ύφασμα, νήμα και γέμιση. Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και τη βιωματική μάθηση, προσφέροντας μια εξατομικευμένη εμπειρία.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Ανάπτυξη δεξιοτήτων ραπτικής και χειροτεχνίας. • Καλλιέργεια δημιουργικότητας μέσω του σχεδιασμού μοναδικών κουκλών. • Βελτίωση λεπτών κινητικών δεξιοτήτων μέσα από το χειροράψιμο και τη συναρμολόγηση. • Γνωριμία με την πολιτισμική σημασία της κατασκευής κούκλας, όπως η ουκρανική κούκλα motanka.
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Βιωματική χειροτεχνία με ατομική καθοδήγηση. • Χρήση έμπνευσης βασισμένης σε ιστορίες για τον σχεδιασμό κουκλών. • Ανατροφοδότηση από ομότιμες και κοινοποίηση συνεργατικών σχεδίων.
Εργαλεία/υλικά	• Υπολείμματα υφάσματος (βαμβάκι, τσόχα) • Βελόνες ραψίματος και κλωστή • Κουμπιά, κορδέλες, χάντρες για διακόσμηση • Υλικό γεμίσματος (βαμβάκι ή συνθετικό) • Ψαλίδι, κόλλα
Περιγραφή δραστηριότητας	1. Εισαγωγή σε βασικές τεχνικές κατασκευής κούκλας (ράψιμο, γέμισμα, συναρμολόγηση). 2. Οι συμμετέχουσες σχεδιάζουν τις κούκλες τους κάνοντας προσχέδια ιδεών. 3. Επιλογή υφασμάτων και υλικών για το σώμα και τα ρούχα της κούκλας. 4. Ράψιμο του σώματος της κούκλας και προσάρτηση των άκρων. 5. Γέμισμα της κούκλας και κλείσιμο των ραφών. 6. Προσθήκη χαρακτηριστικών προσώπου, μαλλιών και αξεσουάρ με χρήση διακοσμητικών στοιχείων.

	7. Κοινοποίηση σχεδίων στην ομάδα για ανατροφοδότηση.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγιο - Αξιολόγηση με βάση τη δημιουργικότητα, την τεχνική αρτιότητα και την προσπάθεια. - Αναστοχασμός των συμμετεχουσών σχετικά με όσα έμαθαν. - Ομαδική συζήτηση για τις προκλήσεις και τις επιτυχίες.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Άρθρα σχετικά με την ιστορία της κατασκευής κούκλας και την πολιτισμική της σημασία. Πρακτικό βίντεο: Motanka doll – How to make Ukrainian amulet Family keeper (youtube.com) The history of Motanka, a traditional Ukrainian guardian doll. – Ukieology Fashion and Decor

Τίτλος Δραστηριότητας	Μαγειρεύοντας μια Ιστορία: Αφήγηση μέσα από Συνταγές
Εισαγωγή	Οι συμμετέχουσες θα δημιουργήσουν γεύματα βασισμένα σε ιστορίες ή πολιτισμικές αφηγήσεις. Κάθε πιάτο θα αντικατοπτρίζει ένα στοιχείο της επιλεγμένης αφήγησης, ενθαρρύνοντας έναν συνδυασμό γαστρονομικής τέχνης και αφήγησης ιστοριών.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	- Εκμάθηση βασικών μαγειρικών τεχνικών. - Κατανόηση των πολιτισμικών συνδέσεων ανάμεσα στο φαγητό και την αφήγηση ιστοριών. - Καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης μέσα από τη μετατροπή αφηγήσεων σε βρώσιμες μορφές.
Μέθοδοι διδασκαλίας	- Δημιουργία γευμάτων βασισμένων σε ιστορίες: μαγείρεμα εμπνευσμένο από συγκεκριμένες αφηγηματικές πλοκές. - Συνεργασία σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για τη δημιουργία ενός πιάτου εμπνευσμένου από μια ιστορία.
Εργαλεία/υλικά	- Σκεύη μαγειρικής (μαχαίρια, κατσαρόλες, τηγάνια) - Υλικά βασισμένα στις επιλεγμένες ιστορίες - Κάρτες με συνταγές - Βιβλία ιστοριών ή σενάρια

Περιγραφή δραστηριότητας	1. Επιλογή μιας ιστορίας ή λαϊκού παραμυθιού ως βάση για τη μαγειρική. 2. Ανάλυση της ιστορίας και καταιγισμός ιδεών σχετικά με το πώς διαφορετικά στοιχεία μπορούν να αποδοθούν μέσω του φαγητού (π.χ. ένα γλυκό που συμβολίζει το ευτυχισμένο τέλος). 3. Συγκέντρωση υλικών και προγραμματισμός της δομής του γεύματος. 4. Προετοιμασία του πιάτου με βάση τις οδηγίες των συντονιστών. 5. Παρουσίαση του πιάτου και εξήγηση της σύνδεσής του με την ιστορία. 6. Ομαδική γευσίγνωσία και ανατροφοδότηση.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγιο Οι συμμετέχουσες θα αξιολογηθούν με βάση τη δημιουργικότητά τους, την ομαδικότητα και την ικανότητά τους να ενσωματώνουν την αφήγηση. Θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση σχετικά με το πώς το φαγητό μπορεί να αφηγηθεί μια ιστορία.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Βιβλία ή άρθρα σχετικά με τον συμβολισμό του φαγητού σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Food: How Cultures Eat And What It Means - Cultural Awareness International Food Culture: 36 Culinary Traditions Around the Globe (littera24.com)

Τίτλος Δραστηριότητας	Κατασκευή Χαλαρωτικών Φυλαχτών (DIY) και Ασκήσεις Κίνησης
Εισαγωγή	Το εργαστήριο δημιουργεί έναν χώρο για μετανάστριες γυναίκες ώστε να εξερευνήσουν απλές τεχνικές αυτοφροντίδας μέσα από τις αισθήσεις. Μέσα από την κατασκευή DIY αρωματικών φακελίσκων και τη συμμετοχή σε ήπια κίνηση και ασκήσεις αναπνοής, οι συμμετέχουσες μαθαίνουν πώς να συνδέονται με το σώμα τους, να εκφράζονται και να εντάσσουν καθησυχαστικές πρακτικές στην καθημερινή τους ζωή.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες

Στόχοι μάθησης	• Μάθηση της δημιουργίας ενός χειροποίητου αρωματικού φακελίσκου με χαλαρωτικά αρώματα όπως λεβάντα, χαμομήλι ή μέντα. • Κατανόηση των ωφελειών της όσφρησης και της αφής στη μείωση του άγχους και την υποστήριξη της συναισθηματικής ισορροπίας. • Αξιοποίηση της δημιουργικής έκφρασης και της αισθητηριακής εμπειρίας για την ενίσχυση της σύνδεσης.
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Ενσώματη πρακτική ήπιων διατάσεων και ασκήσεων αναπνοής για τη σωματική εσωτερίκευση τεχνικών αυτοφροντίδας. • Βιωματική δημιουργικότητα, όπως στις DIY χειροτεχνίες, που ενισχύει την αυτενέργεια, τη δημιουργικότητα και την ενδυνάμωση. • Μάθηση βασισμένη στις αισθήσεις, καθώς η αφή, η όσφρηση και η κίνηση ενεργοποιούν πολλαπλές αισθήσεις για την ενίσχυση της μάθησης και της ευημερίας.
Εργαλεία/υλικά	• Μικρά κομμάτια υφάσματος (βαμβάκι ή μουσελίνα) ή έτοιμα ραμμένα πουγκιά • Αποξηραμένα πέταλα λουλουδιών ή βότανα: λεβάντα, χαμομήλι, ροδοπέταλα, μέντα, δεντρολίβανο • Αιθέρια έλαια (προαιρετικά για ελαφριά ενίσχυση αρώματος) • Φυσικό σπάγκο ή κορδέλα • Ψαλίδι, μικρά κουταλάκια
Περιγραφή δραστηριότητας	1. Εισαγωγή σε χαλαρωτικά βότανα και αρώματα. 2. Κατασκευή αρωματικού φακελίσκου (DIY). 3. Επιλογή βοτάνων με βάση τις προτιμήσεις ή τη συναισθηματική σύνδεση. Ανάμειξη και γέμισμα του φακελίσκου. 4. Προσωπική πινελιά — διακόσμηση με σύμβολο, όνομα ή χαλαρωτική λέξη. Δέσιμο και φύλαξη ή προσφορά ως δώρο. 5. Ενθάρρυνση για μοίρασμα ιστοριών σχετικά με αρώματα ή παραδόσεις κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. 6. Αίσθηση των αιθέριων ελαίων και έναρξη κίνησης του σώματος σε κύκλο. Προσθήκη απλών διατάσεων σε καθιστή ή όρθια θέση, όπως κυκλικές κινήσεις ώμων, ήπιες διατάσεις αυχένα και πλάγιες κάμψεις. 7. Προσθήκη τεχνικών αναπνοής: «4-4-4» αναπνοή (εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 4 δευτερόλεπτα, εκπνοή για 4 δευτερόλεπτα). Αναστοχασμός στα αποτελέσματα.

Αξιολόγηση εργαστηρίου	- Αξιολόγηση με βάση τη δημιουργικότητα και την τεχνική. - Ομαδικός αναστοχασμός σχετικά με τη διαδικασία και τους φακελίσκους που δημιουργήθηκαν.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Άρθρα: The Healing Power of Scent: A beginner's guide to the power of essential oils: Rowland, Ellen: 9781446310595: Amazon.com: Books

Τίτλος Δραστηριότητας	Εργαστήριο Χειροτεχνίας με Χάντρες
Εισαγωγή	Οι συμμετέχουσες θα μάθουν να δημιουργούν κοσμήματα και αξεσουάρ χρησιμοποιώντας χάντρες. Αυτή η βιωματική δραστηριότητα ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και την ακρίβεια.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	- Ανάπτυξη δεξιοτήτων στη χαντροτεχνία και τον σχεδιασμό κοσμημάτων. - Βελτίωση της ακρίβειας και του συντονισμού χεριών. - Καλλιέργεια δημιουργικότητας μέσα από τη δημιουργία μοτίβων.
Μέθοδοι διδασκαλίας	- Βήμα-βήμα οδηγοί για την κατασκευή με χάντρες. - Χρήση πολιτισμικών παραδειγμάτων χαντροτεχνίας ως πηγή έμπνευσης.
Εργαλεία/υλικά	- Χάντρες διαφόρων μεγεθών και χρωμάτων - Κορδόνι, σύρμα και κούμπωμα - Πένσα, ψαλίδι
Περιγραφή δραστηριότητας	- Εισαγωγή σε βασικές τεχνικές περάσματος χαντρών. - Επιλογή χαντρών και σχεδιασμός μοτίβου. - Εξάσκηση στο πέραςμα χαντρών και στο δέσιμο κόμπων. - Δημιουργία βραχιολιού, κολιέ ή άλλου αξεσουάρ. - Παρουσίαση του ολοκληρωμένου έργου στην ομάδα για ανατροφοδότηση.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	- Δημιουργικότητα και ακρίβεια στον σχεδιασμό. - Ομαδική συζήτηση για τις προκλήσεις της χαντροτεχνίας.

Περαιτέρω αναγνώσεις	Βιβλία για την ιστορία της χαντροτεχνίας και τη χρήση της σε διαφορετικούς πολιτισμούς. A history of beads, and how they changed the world THE WORLD OF INTERIORS
----------------------	---

Τίτλος Δραστηριότητας	Σνακ και Δημιουργικό Μοίρασμα
Εισαγωγή	Οι συμμετέχουσες θα φτιάξουν υγιεινά σνακ και θα μοιραστούν τα χόμπι τους, δημιουργικές ιδέες μαγειρικής και θα αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Προετοιμασία 2–3 απλών υγιεινών σνακ με τη χρήση προσιτών υλικών. • Κατανόηση της διατροφικής αξίας των σνακ που παρασκευάστηκαν. • Μοίρασμα προσωπικών ή πολιτισμικών ιστοριών σχετικών με το φαγητό με αυτοπεποίθηση και δημιουργικότητα. • Εξάσκηση βασικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον. • Δημιουργία κοινωνικών δεσμών και αισθήματος κοινότητας μέσα από το κοινό μαγείρεμα και την αφήγηση ιστοριών.
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Βιωματική Μάθηση: Οι συμμετέχουσες μαθαίνουν κάνοντας, προετοιμάζοντας τα σνακ όλες μαζί. • Ανταλλαγή μεταξύ ομοτίμων: Οι γυναίκες μοιράζονται παραδοσιακές ιδέες για σνακ από τις κουλτούρες τους, ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή γνώσεων.
Εργαλεία/υλικά	• Εξοπλισμός μαγειρικής: κουτάλια, μαχαίρια, επιφάνειες κοπής, μπολ, σκεύη. • Υλικά για τα επιλεγμένα σνακ (π.χ. βρώμη, λάδι, μπαχαρικά, μέλι, αποξηραμένα φρούτα). • Εκτυπωμένες συνταγές. • Πίνακας ανακοινώσεων ή λευκοπίνακας για συνεισφορά της ομάδας. Αντισηπτικό, γάντια, ποδιές.

Περιγραφή δραστηριότητας	1. Εισαγωγή στην Υγιεινή Διατροφή με Σνακ και Δημιουργική Μαγειρική. 2. Επεξήγηση της συνταγής βήμα προς βήμα. 3. Παρασκευή σνακ και δημιουργική έκφραση. 4. Καθισμένες σε κύκλο, απόλαυση των σνακ.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	• Αξιολόγηση με βάση τη δημιουργικότητα. • Ανατροφοδότηση από ομότιμες για τα τελικά σνακ.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Άρθρα σχετικά με τη μαγειρική, τα σνακ και τη δημιουργικότητα: Smart Snacking – Nutrition Meets Food Science What Cooking Can Teach You About Innovation and Creativity - Harvard Business Publishing Creativity in the Kitchen: How Cooking Engages Your Creative Mind

Τίτλος Δραστηριότητας	Φτιάξε τη Δική σου Τσάντα
Εισαγωγή	Οι συμμετέχουσες θα μάθουν να ράβουν εξατομικευμένες τσάντες, από tote bags έως μικρά τσαντάκια, χρησιμοποιώντας βασικές τεχνικές ραπτικής και πατρών.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων ραπτικής και χρήσης πατρών. • Ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και σχεδιαστικής σκέψης. • Καλλιέργεια δημιουργικότητας στην εξατομίκευση τσαντών.
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Χρήση πατρών φιλικών για αρχάριες. • Ενθάρρυνση για εξατομίκευση με υφασμάτινα χρώματα ή διακοσμητικά στοιχεία.
Εργαλεία/υλικά	• Ύφασμα (βαμβάκι, καμβάς) • Βελόνες, κλωστή • Χρώμα, πινέλο • Ραπτομηχανές (προαιρετικά) • Ψαλίδι, μαρκαδόροι για ύφασμα και διακοσμητικά στοιχεία

Περιγραφή δραστηριότητας	1. Εισαγωγή σε τεχνικές ραπτικής και ανάγνωση πατρών. 2. Επιλογή υφάσματος και σχεδιασμός τσάντας. 3. Κόψιμο του υφάσματος σύμφωνα με το πατρόν. 4. Ράψιμο των κομματιών της τσάντας μεταξύ τους. 5. Εξατομίκευση με υφασμάτινα χρώματα ή διακοσμητικά στοιχεία. 6. Παρουσίαση των ολοκληρωμένων τσαντών στην ομάδα.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	• Αξιολόγηση με βάση τη δεξιότητα και τη δημιουργικότητα. • Ομαδικός αναστοχασμός σχετικά με τη διαδικασία ραπτικής.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Βίντεο ραπτικής, εικονογραφημένοι οδηγοί και πατρών για αρχάριες. https://youtu.be/IGITrkYdJJs?si=NkKSs2z8I-T9gKXB Beginners Sewing Course - Day 1 - The Basics



3.2 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΑΠΟ ΡСΚК FOUNDATION (ΠΟΛΩΝΙΑ)

Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργικότητα και Ψηφιακές Δεξιότητες: Ανάπτυξη των ικανοτήτων μεταναστριών και προσφυγισσών γυναικών για ανεξαρτησία και κοινωνική ένταξη
Εισαγωγή	Για την επίτευξη του κύριου στόχου του έργου — την ενδυνάμωση των γυναικών, μεταναστριών και προσφυγισσών, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων — θα υλοποιηθεί μια σειρά εργαστηρίων που θα συνδυάζουν δημιουργικές δραστηριότητες και τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών. Τα εργαστήρια αυτά θα εμπνεύσουν τις συμμετέχουσες να αναπτυχθούν περαιτέρω, να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και θα προσφέρουν την ευκαιρία ανταλλαγής γνώσεων σε όσες έχουν ήδη εμπειρία στους τομείς που θα καλύψουν τα εργαστήρια. Η οργάνωση των εργαστηρίων θα βασιστεί στη μεθοδολογία Study Circle, ενώ τα τελικά θέματα και οι ενότητες ανάπτυξης θα καθοριστούν από τις ίδιες τις συμμετέχουσες. Θα πραγματοποιηθούν 6 εργαστήρια ανάπτυξης που θα συνδυάζουν δημιουργικές δραστηριότητες και χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, καθώς και ένα επιπλέον αφιερωμένο αποκλειστικά στις ψηφιακές δεξιότητες, το οποίο θα επιλεγεί από τις συμμετέχουσες.
Αναμενόμενη διάρκεια	6 εργαστήρια των 4 ωρών
Στόχοι μάθησης	Γενικός Στόχος: Ενίσχυση των προσωπικών, ψηφιακών, επικοινωνιακών και δημιουργικών δεξιοτήτων των γυναικών συμμετεχουσών. Ειδικοί Στόχοι: • Ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων για ασφαλή και αποτελεσματική χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων. • Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την καθημερινή και επαγγελματική ζωή σε μια νέα χώρα. • Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης μέσω δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπως χειροτεχνίες, χαρακτηριστική ή φωτογραφία.

	• Προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της δικτύωσης, ιδιαίτερα για μετανάστριες και προσφύγισες. • Αξιοποίηση της δημιουργικότητας για την έκφραση συναισθημάτων και την αντιμετώπιση του άγχους και του τραύματος. • Διατήρηση της πολιτισμικής ταυτότητας μέσα από έργα εμπνευσμένα από τις παραδόσεις των συμμετεχουσών. Καλλιέργεια αυτονομίας και ανεξαρτησίας μέσω της ανάπτυξης νέων δεξιοτήτων και της αυτοδυναμίας.
Μέθοδοι διδασκαλίας	Το αναπτυξιακό εργαστήριο θα υλοποιηθεί σύμφωνα με τη μεθοδολογία Study Circles. Οι βασικές αρχές της μεθόδου Study Circles – κύκλοι μάθησης: • Κάθε άτομο διαθέτει γνώσεις και εμπειρίες που μπορεί να μοιραστεί με τους άλλους. • Οι συμμετέχουσες στους Study Circles είναι ταυτόχρονα μαθητευόμενες και διδάσκουσες/συντονίστριες. • Άτομα που θέλουν να αποκτήσουν γνώσεις ή δεξιότητες σε έναν συγκεκριμένο τομέα συναντώνται τακτικά σε μικρές ομάδες (Study Circles) για να εξερευνήσουν από κοινού ένα θέμα ενδιαφέροντος. • Μια ομάδα Study Circle λειτουργεί υπό την καθοδήγηση μιας/ενός υπεύθυνου, που επιλέγεται και εγκρίνεται από τις ίδιες τις συμμετέχουσες. • Ολόκληρη η ομάδα καθορίζει από κοινού τον σκοπό των συναντήσεών της και τους κανόνες συνεργασίας. • Κάθε άτομο είναι υπεύθυνο για την επίτευξη του καθορισμένου στόχου. • Η ομάδα υποστηρίζεται από έναν/μία συντονιστή/τρια, που είναι εκπρόσωπος του φορέα που οργανώνει την εκπαίδευση μέσω της μεθόδου Study Circles. Χάρη στη μέθοδο Study Circle, οι συμμετέχουσες επηρεάζουν τη διαδικασία της ανάπτυξής τους, συνδιαμορφώνουν και μοιράζονται την εμπειρία τους. Αυτή η προσέγγιση ευνοεί την επίτευξη των στόχων που έχει θέσει το έργο. Επιπλέον, οι συμμετέχουσες θα επωφεληθούν από υποστηρικτική καθοδήγηση, το οποίο θα επιτρέψει την εξατομίκευση της μαθησιακής διαδικασίας, την ανάπτυξη Ατομικών Σχεδίων Δράσης και την αποτελεσματική επίτευξη των στόχων τους.



	Θα πραγματοποιηθούν 6 αναπτυξιακά εργαστήρια που θα συνδυάζουν δημιουργικές δραστηριότητες και τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, καθώς και ένα αφιερωμένο αποκλειστικά στις ψηφιακές δεξιότητες, το οποίο θα επιλεγεί από τις ίδιες τις συμμετέχουσες. Διάρκεια κάθε συνάντησης: 4 ώρες. Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος 2024 – Φεβρουάριος 2025. Από την ερευνητική διαδικασία εστίασης προέκυψαν 3 δημιουργικοί τομείς ανάπτυξης: • χειροτεχνίες, • σχέδιο, ζωγραφική, • φωτογραφία. Οι ψηφιακές δεξιότητες που εντοπίστηκαν προς ανάπτυξη από τις συμμετέχουσες των ομάδων εστίασης είναι: δραστηριότητες στα κοινωνικά δίκτυα και ψηφιακή φωτογραφία. Η ασφάλεια αποτελεί επίσης βασικό ζήτημα για κάθε χρήστη/χρήστρια του διαδικτύου. Οι τελικές επιλογές των θεμάτων θα γίνουν τελικά από τις ίδιες τις συμμετέχουσες, σύμφωνα με τη μεθοδολογία Study Circle.
Εργαλεία/υλικά	Ανάλογα με το εργαστήριο, π.χ.: • Σαπούνια και φωτογραφία – βάσεις γλυκερίνης, χρώματα, καλούπια, στεγνωτήριο, κινητά τηλέφωνα. • Υφασμάτινα μπρότσα – υφάσματα, σατέν κορδέλες, βελόνες, κλωστές. • Βραχιόλια – μολινέ, χάντρες, κουμπώματα, ψαλίδια. • Τσόχινη τεχνική (felting) – μαλλί για felt, σαπούνι, μεμβράνες. • Ακρυλική ζωγραφική και γραφικές εφαρμογές – καμβάδες, ακρυλικά χρώματα, πινέλα, βερνίκι, ποδιές, κινητά τηλέφωνα, γραφικές εφαρμογές. • Βελονάκι (crochet) – νήματα, βελονάκια, ψαλίδια. • Ημέρα φωτογραφίας (Photo Day) – κινητά τηλέφωνα, διακοσμητικά, φώτα, αξεσουάρ styling.

Περιγραφή δραστηριότητας	Εργαστήριο 1: Θέμα: Δημιουργικές δραστηριότητες και προσωπική διαδικτυακή ταυτότητα – εισαγωγή Στόχοι: Δημιουργία του Κύκλου Μελέτης, διάγνωση των αναγκών ανάπτυξης των γυναικών συμμετεχουσών, καθορισμός στόχων και προγραμματισμός των ομαδικών συναντήσεων. Βήμα προς βήμα υλοποίηση: 1. Γνωριμία με τις συμμετέχουσες και ενσωμάτωση της ομάδας. Παρουσίαση των δημιουργικών ενδιαφερόντων των συμμετεχουσών. 2. Διάγνωση των υφιστάμενων ψηφιακών δεξιοτήτων των συμμετεχουσών και της εμπειρίας τους σε δραστηριότητες κοινωνικών δικτύων. 3. Δημιουργία προσωπικής διαδικτυακής ταυτότητας – πώς να δρα κανείς στο διαδίκτυο. Εισαγωγή. 4. Καθορισμός των αναπτυξιακών στόχων των συμμετεχουσών (τι θέλουν να μάθουν, τι θέλουν να βελτιώσουν στον τομέα των δημιουργικών δραστηριοτήτων και στον τομέα των ψηφιακών δεξιοτήτων), εντοπισμός εκείνων που μπορούν να μοιραστούν γνώσεις στα επιλεγμένα πεδία. 5. Καθορισμός των στόχων της ομάδας, προγραμματισμός και θεματολογία μελλοντικών συναντήσεων, δημιουργία καναλιών επικοινωνίας. 6. Επιλογή ατόμων που θα αναλάβουν ρόλο υπευθύνων στους τομείς που επιλέγει η ομάδα. 7. Σύνοψη – σύντομη συζήτηση για όσα επιτεύχθηκαν, συμπεράσματα για το μέλλον, αξιολόγηση και κλείσιμο της συνάντησης. Η συνάντηση θα διεξαχθεί από συντονιστή/στρια και μέντορα. Μετά τη συνάντηση, οι συμμετέχουσες θα συμμετάσχουν σε ατομικές συνεδρίες με τον μέντορα για την ανάπτυξη Ατομικών Σχεδίων Δράσης, ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους. Εργαστήρια 2–6: Θέματα: χειροτεχνίες, σχέδιο, ζωγραφική, φωτογραφία Στόχοι: Ανάπτυξη δημιουργικών δεξιοτήτων στον επιλεγμένο τομέα,
---------------------------------	---



	βελτίωση της ικανότητας φωτογράφισης αντικειμένων με το κινητό τηλέφωνο. Βήμα προς βήμα υλοποίηση: 1. Μικρή έκθεση – παρουσίαση έργων των συμμετεχουσών που δημιουργήθηκαν με την τεχνική που αποτελεί το θέμα του εργαστηρίου (οι συμμετέχουσες φέρνουν δικά τους έργα). 2. Συζήτηση για εργαλεία, υλικά, πηγές γνώσης και έμπνευσης. 3. Δημιουργικό εργαστήριο στο επιλεγμένο θέμα. 4. Ψηφιακό εργαστήριο – φωτογράφιση αντικειμένων με το κινητό τηλέφωνο. 5. Διαδικτυακές δραστηριότητες – συζήτηση και σχεδιασμός δράσεων για το διάστημα μεταξύ συναντήσεων: Τι θα κάνω στο διαδίκτυο; Τι θα μάθω; 6. Σύνοψη – σύντομη συζήτηση για όσα επιτεύχθηκαν, συμπεράσματα για το μέλλον, αξιολόγηση και κλείσιμο της συνάντησης. Οι συναντήσεις θα συντονίζονται από τον/την συντονιστή/στρια. Η διεύρυνση των γνώσεων θα γίνεται μέσα από εκπαιδευτικά βίντεο και οδηγούς που θα προτείνει ο/η συντονιστής/στρια.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης
Περαιτέρω αναγνώσεις	Η μεθοδολογία των Κύκλων Μελέτης στην εκπαίδευση των ηλικιωμένων SenEd final ver EN.pdf Πώς να ξεκινήσετε να χτίζετε μια προσωπική διαδικτυακή ταυτότητα με περιορισμένες ψηφιακές δεξιότητες; https://drive.google.com/file/d/1nA0mZbZKW5JwnTOhVSYC1M-zN083ZV1b/view?usp=sharing Δοκιμάστε τις ψηφιακές σας δεξιότητες! https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home?referrer=epass&route=%2Fpl DigComp 2.2 https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415 https://youtu.be/NK5wtYHziws?si=F5vEviEdtZsgS78o https://youtu.be/Xv3j9k_3930?si=nv-rN3ldj88-Qp2E https://youtu.be/kZNC6k5YVsc https://www.youtube.com/watch?v=TrSGCwN-CAC





3.3 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΑΠΟ CENTRO PROVINCIALE PER L'ISTRUZIONE DEGLI ADULTI "NELSON MANDELA" (ΙΤΑΛΙΑ)

Σε έναν ολοένα και πιο διασυνδεδεμένο κόσμο, η καλλιέργεια του διαπολιτισμικού διαλόγου και της αλληλοκατανόησης είναι απαραίτητη για την προώθηση της αρμονίας μεταξύ διαφορετικών κοινοτήτων. Το παρόν έργο επιδιώκει να επιτύχει αυτόν τον στόχο μέσα από μια σειρά έξι ελκυστικών εργαστηρίων που επικεντρώνονται στον εορτασμό της **Festa dei Morti (Ημέρα των Νεκρών)** στις 2 Νοεμβρίου.

Το κύριο επίκεντρο είναι η **Frutta Martorana**: παραδοσιακά γλυκίσματα φτιαγμένα από αμυγδαλόπαστα και ζάχαρη (παρόμοια με το μάρτζιπαν), που πλάθονται και ζωγραφίζονται ώστε να μοιάζουν με αληθινά φρούτα και μερικές φορές λαχανικά. Τα γλυκίσματα αυτά είναι ταυτόχρονα γευστικά και καλλιτεχνικά δημιουργημένα. Πήραν το όνομά τους από την Εκκλησία Martorana στο Παλέρμο, όπου, σύμφωνα με την παράδοση, πρωτοδημιουργήθηκαν και παρασκευάστηκαν από μοναχές. Συνδέονται ιδιαίτερα με τη γιορτή της 2ας Νοεμβρίου. Σήμερα, η **Frutta Martorana** αποτελεί σύμβολο της σικελικής ζαχαροπλαστικής τέχνης, συνδυάζοντας ιστορία, πολιτισμό και δεξιότητες σε κάθε κομμάτι. Η εξερεύνηση της Festa dei Morti και της παραδοσιακής Frutta Martorana αποτελεί ευκαιρία για τις συμμετέχουσες να αναπτύξουν τις δημιουργικές και ψηφιακές τους δεξιότητες, μέσα από τη μαγειρική, τη διακόσμηση, τη συσκευασία, αλλά και την επεξεργασία φωτογραφίας και βίντεο.

Στόχοι του προγράμματος:

- **Ενίσχυση της Δημιουργικότητας:** Κάθε εργαστήριο έχει σχεδιαστεί ώστε να ενθαρρύνει τη δημιουργική έκφραση μέσα από διαφορετικά καλλιτεχνικά μέσα. Από τη δημιουργία ψηφιακών αφισών μέχρι την παρασκευή παραδοσιακών γλυκών, οι συμμετέχουσες θα ανακαλύψουν το καλλιτεχνικό τους δυναμικό.
- **Ανάπτυξη Ψηφιακών Δεξιοτήτων:** Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, η εξοικείωση με την τεχνολογία είναι ζωτικής σημασίας. Οι συμμετέχουσες αποκτούν βιωματική εμπειρία με ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες για να δημιουργήσουν αφίσες και βίντεο που καταγράφουν τις εμπειρίες τους.
- **Προώθηση Διαπολιτισμικής Κατανόησης:** Μέσα από την ενασχόληση με τις σικελικές παραδόσεις και τη μοιρασιά των δικών τους πολιτισμικών καταβολών, οι συμμετέχουσες καλλιεργούν βαθύτερη εκτίμηση της ποικιλομορφίας και αναπτύσσουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ πολιτισμών.
- **Ανάπτυξη Ερευνητικής Μεθοδολογίας:** Οι συμμετέχουσες μαθαίνουν πώς να διεξάγουν έρευνα, εστιάζοντας σε ιστορικές και σύγχρονες πρακτικές που σχετίζονται

με τη Festa dei Morti. Αυτή η δεξιότητα είναι χρήσιμη όχι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς αλλά και για την προσωπική τους ανάπτυξη.

- **Καλλιέργεια αίσθησης του ανήκειν στον τόπο:** Εξερεύνηση και γνωριμία με τα σημαντικότερα μνημεία της περιοχής.

Συμπέρασμα

Μέσα από αυτά τα εργαστήρια, οι συμμετέχουσες όχι μόνο αποκτούν πρακτικές δεξιότητες, αλλά αναπτύσσουν και μια βαθύτερη κατανόηση των σικελικών παραδόσεων που σχετίζονται με τη Festa dei Morti. Καλλιεργώντας τον διάλογο μεταξύ πολιτισμών, το έργο αυτό στοχεύει στη δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού περιβάλλοντος, όπου οι διαφορετικές οπτικές εκτιμώνται και γιορτάζονται. Τελικά, φιλοδοξούμε να εμπνεύσουμε τις συμμετέχουσες να μεταφέρουν αυτά τα διδάγματα στις κοινότητές τους, ενισχύοντας τη συνεχή διαπολιτισμική ανταλλαγή και συνεργασία.

Τίτλος Δραστηριότητας	Η Γιορτή των Νεκρών (Festa dei Morti): μια ψηφιακή αφίσσα
Εισαγωγή	Η δραστηριότητα αξίζει να αποτελέσει εισαγωγή σε ολόκληρο το εργαστήριο. Περιλαμβάνει επίσκεψη στην Εκκλησία Martorana και διαδικτυακή αναζήτηση πληροφοριών για τη Festa dei Morti στο Παλέρμο της Ιταλίας, καθώς και σε άλλες χώρες. Ο απώτερος στόχος είναι η δημιουργία μιας ψηφιακής αφίσσας που θα παρουσιάζει τις πληροφορίες που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Βασικές γνώσεις εργαλείων διαδικτυακής έρευνας • Βασικές αρχές γραφιστικού σχεδιασμού μέσω εφαρμογών κινητού
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Συνεργατική μάθηση • Εκπαίδευση από ομοτίμους • Αντεστραμμένη τάξη
Εργαλεία/υλικά	• Τα κινητά τηλέφωνα των συμμετεχουσών. • Υπολογιστές (προαιρετικά). • Παρουσίαση PowerPoint σχετικά με τον εορτασμό της Ημέρας των Νεκρών στη Σικελία και στις χώρες καταγωγής των συμμετεχουσών
Περιγραφή δραστηριότητας	Η δραστηριότητα λειτουργεί καταρχάς ως πολιτιστικός εμπλουτισμός του θέματος, περιλαμβάνοντας επίσκεψη στην Εκκλησία Martorana. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, οι συμμετέχουσες μαθαίνουν για την ιστορία και την παράδοση της Festa dei Morti . Μετά την επίσκεψη, οι

	συμμετέχουσες καλούνται να συγκρίνουν τις πολιτισμικές και γαστρονομικές παραδόσεις που σχετίζονται με τη Festa dei Morti στη χώρα μας με εκείνες των χωρών καταγωγής τους. Η δραστηριότητα υποστηρίχθηκε επίσης με τη χρήση κινητών τηλεφώνων, που επέτρεψαν την αναζήτηση πληροφοριών και εικόνων. Τέλος, οι συμμετέχουσες συνεργάζονται για να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν μια ψηφιακή αφίσσα σχετικά με τη Festa dei Morti και τη Frutta Martorana. Η δραστηριότητα αυτή τις εισάγει στη διαδικτυακή έρευνα και στα εργαλεία γραφιστικού σχεδιασμού, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την ομαδικότητα και τη δημιουργικότητα.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγια Αυτοαξιολόγησης
Περαιτέρω αναγνώσεις	Η λατρεία των νεκρών στις παγκόσμιες παραδόσεις: https://youtu.be/ArJZNwewBz0?feature=shared https://youtube.com/shorts/sN_ozG4qw0?feature=shared https://www.donnad.it/festa-dei-morti-mondo https://www.focusjunior.it/comportamento/feste/festa-dei-morti-le-tradizioni-in-italia-e-nel-mondo-per-il-2-novembre/

Τίτλος Δραστηριότητας	Η Frutta Martorana: ένα εργαστήριο μαγειρικής
Εισαγωγή	Η βασική δραστηριότητα είναι η εκμάθηση της παρασκευής της Frutta Martorana. Για τον σκοπό αυτό, οι συμμετέχουσες παρακολουθούν ένα εργαστήριο μαγειρικής στο ζαχαροπλαστείο Dolce Carlino στο Παλέρμο. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, ένας master pastry chef εξηγεί πώς παρασκευάζεται η Frutta Martorana, παρέχοντας λίστα με τα υλικά, επισκόπηση των παραδοσιακών μεθόδων παρασκευής και του απαιτούμενου χρόνου, καθώς και την ιστορική της σημασία.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Νέες τεχνικές μαγειρικής • Ανταλλαγή συνταγών από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα • Ιστορία και σημασία της παραδοσιακής κουζίνας

	• Διαπολιτισμική ανταλλαγή και κοινωνικές συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχουσών
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Μάθηση μέσω της πράξης • Συνεργατική μάθηση • Εκπαίδευση από ομοτίμους • Αντεστραμμένη τάξη
Εργαλεία/υλικά	Μάρτζιπαν, γάντια, μάσκες, καλούπια
Περιγραφή δραστηριότητας	Μετά από μια σύντομη παρουσίαση της συνταγής, οι συντονιστές καθοδηγούν τις συμμετέχουσες στην εκμάθηση των παραδοσιακών τεχνικών παρασκευής της Frutta Martorana , δηλαδή πώς να προετοιμάσουν την πάστα από αμύγδαλο και ζάχαρη και πώς να της δώσουν σχήμα φρούτου χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα καλούπια. Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχουσες παίρνουν μαζί τους τα φρούτα που έφτιαξαν, ακόμη λευκά και αζωγράφιστα, ώστε να τα διακοσμήσουν κατά τη διάρκεια της δεύτερης δραστηριότητας.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγια Αυτοαξιολόγησης
Περαιτέρω αναγνώσεις	Ημέρα των νεκρών στο Παλέρμο https://youtu.be/q4O-upaDBnA?feature=shared https://youtu.be/rprL6N5Z_7w?feature=shared Η 'Γιορτή των Νεκρών' μέσα από την αφήγηση του Αντρέα Καμιλλέρι https://youtu.be/-9Hc793Pw0o?feature=shared

Τίτλος Δραστηριότητας	Η Frutta Martorana: εργαστήριο καλλιτεχνικής διακόσμησης
Εισαγωγή	Βασιζόμενες στο προηγούμενο εργαστήριο, οι συμμετέχουσες δημιουργούν τα έργα τους χρησιμοποιώντας παραδοσιακές τεχνικές, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσουν το προσωπικό τους ύφος. Η δραστηριότητα αυτή πραγματοποιείται στο σχολείο υπό την επίβλεψη των συντονιστών/στριών.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες



Στόχοι μάθησης	• Τεχνικές ζωγραφικής σε τρόφιμα • Ανταλλαγή τεχνικών διακόσμησης από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα • Ιστορία και σημασία της παραδοσιακής κουζίνας • Διαπολιτισμική ανταλλαγή και κοινωνικές συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχουσών
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Μάθηση μέσω πράξης • Συνεργατική μάθηση • Εκπαίδευση από ομοτίμους • Αντεστραμμένη τάξη
Εργαλεία/υλικά	• Βρώσιμα χρώματα, πινέλα, γάντια, μάσκες • Παρουσιάσεις PowerPoint σχετικά με παραδοσιακές τεχνικές διακόσμησης
Περιγραφή δραστηριότητας	Μετά από μια σύντομη παρουσίαση των παραδοσιακών τεχνικών διακόσμησης, οι συντονιστές καθοδηγούν τις συμμετέχουσες στη διακόσμηση των δημιουργιών τους, αναπαράγοντας κλασικά στυλ και αναπτύσσοντας ταυτόχρονα τα δικά τους μοναδικά σχέδια. Οι συμμετέχουσες, χρησιμοποιώντας βρώσιμες χρωστικές, ζωγράφισαν την επιφάνεια των φρούτων με πινέλο λεπτής μύτης, ώστε να επιτύχουν όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικό αποτέλεσμα.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγια Αυτοαξιολόγησης
Περαιτέρω αναγνώσεις	Frutta Martorana στο Wikipedia https://it.wikipedia.org/wiki/Frutta_di_Martorana

Τίτλος Δραστηριότητας	Η Frutta Martorana: εργαστήριο δημιουργικής συσκευασίας
Εισαγωγή	Οι συμμετέχουσες εξερευνούν τεχνικές σχεδιασμού συσκευασίας για να δημιουργήσουν ελκυστικές συσκευασίες για τα γλυκίσματά τους. Η συνεδρία αυτή δίνει έμφαση στην αισθητική και στις στρατηγικές μάρκετινγκ.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Βασικές αρχές μάρκετινγκ • Βασικές αρχές σχεδιασμού συσκευασίας

Μέθοδοι διδασκαλίας	• Μάθηση μέσω πράξης • Συνεργατική μάθηση • Εκπαίδευση από ομοτίμους
Εργαλεία/υλικά	• Χαρτί, χαρτόνι, χρωματιστές κορδέλες, γάντια, μάσκες, ψαλίδια, πινέλα
Περιγραφή δραστηριότητας	Οι συντονιστές καθοδηγούν τις συμμετέχουσες στην ανάπτυξη του στυλ συσκευασίας τους σύμφωνα με τις βασικές αρχές του μάρκετινγκ. Οι συμμετέχουσες μπορούν να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητά τους, αναγνωρίζοντας μια ταυτότητα για τα «προϊόντα» τους. Οι περισσότερες επέλεξαν να δημιουργήσουν συσκευασίες που παραπέμπουν στον σχεδιασμό του παραδοσιακού ξύλινου καφασιού φρούτων και στα χαρακτηριστικά χρώματα της σικελικής παράδοσης.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγια Αυτοαξιολόγησης
Περαιτέρω αναγνώσεις	Μια Παραδοσιακή Σικελική Συνταγή για Frutta Martorana https://youtu.be/z_NcUAiw9wI?feature=shared

Τίτλος Δραστηριότητας	Ποιοτική έρευνα πεδίου: η Γιορτή των Νεκρών στην Παλέρμο
Εισαγωγή	Μετά την επίσκεψη στην Εκκλησία Martorana κατά την πρώτη δραστηριότητα, οι συμμετέχουσες θα επιστρέψουν στο κέντρο της πόλης για να εξερευνήσουν τα εμβληματικά σημεία που συνδέονται με αυτό το παραδοσιακό γλύκισμα και να τραβήξουν φωτογραφίες. Μέσα από δημιουργική επεξεργασία των εικόνων, οι συμμετέχουσες θα επαναερμηνεύσουν οπτικά βασικά τοπόσημα του ιστορικού κέντρου του Παλέρμο, όπως η Piazza Bellini, η Εκκλησία της Martorana, η Εκκλησία του San Cataldo και το Μοναστήρι της Santa Caterina. Η διαδικασία της φωτογραφικής ανασχεδίασης δεν συμβάλλει μόνο στην ανάπτυξη καλλιτεχνικών και ψηφιακών δεξιοτήτων, αλλά προάγει επίσης μια βαθύτερη κατανόηση της τοπικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Η προσωπική αυτή επεξεργασία των εικόνων ενισχύει το αίσθημα σύνδεσης και ανήκειν με αυτούς τους τόπους, μετατρέποντας την εκπαιδευτική εμπειρία σε ένα ουσιαστικό ταξίδι πολιτιστικής ένταξης και εκτίμησης.

Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Βασικές αρχές έρευνας πεδίου • Βασικές αρχές ψηφιακής φωτογραφίας • Ιστορία και σημασία του εορτασμού της Festa dei Morti • Διαπολιτισμική ανταλλαγή και κοινωνικές συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχουσών • Ανάπτυξη καλλιτεχνικών και ψηφιακών δεξιοτήτων μέσω της δημιουργικής επεξεργασίας φωτογραφιών • Καλλιέργεια αίσθησης του ανήκειν στον τόπο μέσω της κατανόησής του
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Μάθηση μέσω πράξης • Συνεργατική μάθηση • Εκπαίδευση από ομοτίμους
Εργαλεία/υλικά	• Έξυπνα κινητά
Περιγραφή δραστηριότητας	Οι συμμετέχουσες επισκέπτονται το κέντρο της πόλης του Παλέρμο, όπου υπάρχουν εμφανή σημάδια του εορτασμού της Festa dei Morti σε όλο τον δημόσιο χώρο. Έχουν την ευκαιρία να πάρουν συνεντεύξεις τόσο από κατοίκους της περιοχής όσο και από επαγγελματίες στον τομέα της ζαχαροπλαστικής. Εντοπίζουν τα σημαντικότερα στοιχεία και τα αποτυπώνουν μέσα από φωτογραφίες και βίντεο
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγια Αυτοαξιολόγησης
Περαιτέρω αναγνώσεις	Η εκκλησία της Santa Maria dell'Ammiraglio (La Martorana) στο Παλέρμο https://www.loquis.com/it/loquis/1086590/LA+MARTORANA+DI+PALE RMO?gad_source=2&gad_campaignid=22166600820&gclid=EAlaIqobChMI7P2O5IfijgMV0o1QBh0gIQH2EAAAYASAAEgJ38fD_BwE Ο θρύλος του <i>Frutta Martorana</i> https://youtu.be/-AteMuggyj8?feature=shared

Τίτλος Δραστηριότητας	Συλλογικός αναστοχασμός και καταγραφή της εμπειρίας μας με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων
Εισαγωγή	Η τελική δραστηριότητα περιλαμβάνει έναν ομαδικό αναστοχασμό πάνω σε ολόκληρο το έργο και τη δημιουργία ενός σύντομου βίντεο για την τεκμηρίωση της πορείας του έργου.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Βασικές αρχές επεξεργασίας βίντεο • Ιστορία και σημασία του εορτασμού της Festa dei Morti • Διαπολιτισμική ανταλλαγή και κοινωνικές συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχουσών
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Μάθηση μέσω πράξης • Συνεργατική μάθηση • Εκπαίδευση από ομοτίμους • Χρόνος κύκλου (circle time)
Εργαλεία/υλικά	• Τα κινητά τηλέφωνα των συμμετεχουσών • Υπολογιστές (προαιρετικά))
Περιγραφή δραστηριότητας	Καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, οι συμμετέχουσες κατέγραψαν τις εμπειρίες τους κυρίως χρησιμοποιώντας τα κινητά τους τηλέφωνα. Για την ολοκλήρωση, προτείνεται μια συνεδρία circle time , κατά την οποία όλες οι συμμετέχουσες καλούνται να επιλέξουν τις πιο σημαντικές φωτογραφίες και να τις σχολιάσουν, αναστοχαζόμενες πάνω στα διάφορα στάδια της διαδικασίας. Στη συνέχεια, οι ίδιες οι συμμετέχουσες συναρμολόγησαν τις επιλεγμένες φωτογραφίες σε ένα σύντομο βίντεο, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Canva .
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγια Αυτοαξιολόγησης
Περαιτέρω αναγνώσεις	https://www.facebook.com/share/p/162GUCXVFX/



3.4 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΑΠΟ INTERAKTION (ΑΥΣΤΡΙΑ)

Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργικοί κύκλοι για μετανάστριες
Εισαγωγή	Το πρόγραμμα αποτελούνταν από μια σειρά έξι εργαστηρίων με επίκεντρο τις χειροτεχνίες και τη ζωγραφική/αγιογράφιση, καθώς και ένα εργαστήριο φωτογραφίας με smartphone. Τα δημιουργικά εργαστήρια (χειροτεχνίες όπως πηλός, κολάζ, βελονάκι, βοτανική ζωγραφική, τεχνική μαρμαρογραφίας και Zentangle) και ένα εργαστήριο φωτογραφίας, στο οποίο οι γυναίκες έμαθαν πώς να φωτογραφίζουν τις δημιουργίες τους χρησιμοποιώντας το κινητό τους τηλέφωνο. Τα εργαστήρια ήταν ανοιχτά σε όλες τις διεθνείς γυναίκες που ζουν στο Γκκρατς και στόχευαν στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής και δημιουργικής γυναικείας κοινότητας, όπου μπορούσαν να αναπτύξουν νέες δεξιότητες, να ανακαλύψουν ένα νέο χόμπι ή πάθος, να μειώσουν το άγχος και να συνδεθούν με τη δημιουργικότητά τους.
Αναμενόμενη διάρκεια	7 εργαστήρια από 4ώρες το κάθε ένα
Στόχοι μάθησης	• Ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων χειροτεχνίας • Ενίσχυση της προσωπικής ενδυνάμωσης • Καλλιέργεια αίσθησης του ανήκειν • Προώθηση της δημιουργικής έκφρασης • Βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων στη χρήση έξυπνου τηλεφώνου για φωτογραφία
Μέθοδοι διδασκαλίας	Τα εργαστήρια βασίστηκαν στη μεθοδολογία των «γυναικείων κύκλων», όπου μία συντονίστρια καθοδηγεί τις συνεδρίες, δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο οι συμμετέχουσες αισθάνονται ότι τις βλέπουν και τις ακούν, ενώ μοιράζονται τις προσωπικές τους ιστορίες και δημιουργούν μαζί μέσα από τη χειροτεχνία. Εξετάσαμε τις δεξιότητες και τις ικανότητες των συμμετεχουσών και τις προσκαλέσαμε να τις μοιραστούν με το υπόλοιπο σύνολο. Με αυτόν τον

	τρόπο, ενισχύθηκε η ενδυνάμωσή τους ώστε να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να συνειδητοποιούν ότι μπορούν να αξιοποιήσουν περαιτέρω τις γνώσεις που ήδη διαθέτουν και να αναπτύξουν ακόμα περισσότερο τις ικανότητές τους, ενώ παράλληλα αποκτούν δεξιότητες διευκόλυνσης (facilitation) μέσα από τη διδασκαλία των άλλων γυναικών. Από τη φύση των πραγμάτων, διαχρονικά, οι γυναίκες συγκεντρώνονταν γύρω από τη φωτιά για να μοιραστούν τις καθημερινές τους δυσκολίες και χαρές, αλλά και για να δημιουργήσουν μαζί, μεταδίδοντας γνώσεις και δεξιότητες από γενιά σε γενιά. Ο γυναικείος κύκλος αποτελεί έναν ισχυρό χώρο, όπου οι γυναίκες μαθαίνουν η μία από την άλλη, διδάσκουν η μία την άλλη και, ταυτόχρονα, χτίζουν ισχυρούς δεσμούς.
Εργαλεία/υλικά	Ανάλογα με το εργαστήριο, αυτά ήταν τα υλικά που χρειάστηκαν: • Πηλός – πηλός που στεγνώνει στον αέρα, νερό • Κολάζ – μεγάλα λευκά χαρτιά (A3), πιο σκληρό χαρτί, περιοδικά, φωτογραφίες, ψαλίδια, κλωστές, βελόνες, φυσικά υλικά όπως φύλλα, λουλούδια κ.ά. • Βελονάκι (crochet) – βελόνες βελονάκι, ψαλίδια, νήμα • Μαρμαρογραφία σε χαρτί – ελαιοχρώματα, χαρτί, λάδι και κουτιά που να χωρούν τα χαρτιά • Βοτανική ζωγραφική – χαρτιά, νερομπογιές, ελαιοχρώματα, διάφορα φυσικά φύλλα • Σχέδιο Zentangle – χρωματιστά μολύβια, κανονικά μολύβια, μαρκαδόροι (Stabilo), χαρτί A4 ή A5 • Φωτογραφία – χαρτόκουτα, λευκά χαρτιά, λάμπες (απλές οικιακές λάμπες είναι κατάλληλες), ψαλίδια, ταινία και έξυπνα τηλέφωνα
Περιγραφή δραστηριότητας	Το πρόγραμμα περιλάμβανε έξι δημιουργικά εργαστήρια και ένα εργαστήριο φωτογραφίας, όπου οι γυναίκες είχαν την ευκαιρία να μάθουν πώς να φωτογραφίζουν τις δημιουργίες τους. • Πρώτο εργαστήριο: Υπό την καθοδήγηση συντονίστριας από τον οργανισμό μας, οι συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν μεταξύ τους και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες ομαδικής ενδυνάμωσης, ενώ παράλληλα έγινε εισαγωγή στο έργο REMCREAD. Ταυτόχρονα, εξερευνήσαμε τη δημιουργία με πηλό που στεγνώνει στον αέρα.



	• Δεύτερο εργαστήριο: Ζητήσαμε από τις συμμετέχουσες να προτείνουν κάποια μέθοδο ή τεχνική που θα ήθελαν να μοιραστούν με την ομάδα. Καθώς δεν υπήρξε κάποια συγκεκριμένη πρόταση εκείνη τη στιγμή, οργανώσαμε ένα εργαστήριο κολάζ. • Τρίτο εργαστήριο: Ασχοληθήκαμε με το βελονάκι (crochet), υπό την καθοδήγηση μέλους του οργανισμού μας. Μετά από αυτό το εργαστήριο, μία γυναίκα από την κοινότητα, καταγόμενη από το Πακιστάν, εξέφρασε την επιθυμία να δείξει στις υπόλοιπες διαφορετικές καλλιτεχνικές μεθόδους. • Τέταρτο εργαστήριο: Η κυρία από το Πακιστάν καθοδήγησε ένα εργαστήριο μαρμαρογραφίας σε χαρτί, όπου οι γυναίκες εξερεύνησαν αυτή την αρχαία τεχνική ζωγραφικής πάνω στο νερό με τη χρήση ελαιοχρωμάτων. • Πέμπτο εργαστήριο: Η ίδια συμμετέχουσα από το Πακιστάν πρότεινε ένα ακόμη εργαστήριο, αυτή τη φορά με τη χρήση φυσικών φύλλων για τη δημιουργία αποτυπωμάτων σε χαρτί με χρώματα. Οι γυναίκες δοκίμασαν αυτή τη μέθοδο και δημιούργησαν διάφορους πίνακες χρησιμοποιώντας διαφορετικά φύλλα. • Έκτο εργαστήριο: Μία άλλη συμμετέχουσα από την ομάδα, καταγόμενη από την Ινδία, πρότεινε ένα εργαστήριο εστιασμένο στην ενσυνειδητότητα και στο σχέδιο με μοτίβα, παρόμοιο με το Zentangle. Οι γυναίκες έμαθαν να δημιουργούν διαφορετικά μοτίβα που τις βοηθούν να χαλαρώνουν και να βρίσκονται στο παρόν, ενώ πραγματοποίησαν και ομαδικές δημιουργίες. • Έβδομο και τελευταίο εργαστήριο – Φωτογραφία με το smartphone: Οι συμμετέχουσες έμαθαν πώς να φτιάξουν ένα light box από χαρτόκουτο, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη φωτογράφιση προϊόντων. Στη συνέχεια, διδάχθηκαν χρήσιμες συμβουλές για τη δημιουργική χρήση των κινητών τους τηλεφώνων, όπως αξιοποίηση ρυθμίσεων κάμερας, σύνθεση εικόνας και φωτισμός.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Κάθε εργαστήριο αξιολογήθηκε ξεχωριστά μέσω Google Form. Χρησιμοποιήσαμε την ίδια φόρμα, με αναπτυσσόμενο μενού (drop-down menu) για κάθε εργαστήριο.
Περαιτέρω αναγνώσεις	https://www.sozialmarie.org/en/projects/8123 - Craftistas – Εργαστήρι Γυναικών Ένα έργο με επίκεντρο την κοινότητα, όπου γυναίκες πρόσφυγες συνεργάζονται για να μάθουν και να ανταλλάξουν γλώσσες, πολιτισμό και χειροτεχνίες, προωθώντας την ένταξη και την αμοιβαία μάθηση.



3.5 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΑΠΟ MDP (ΒΕΛΓΙΟ)

Τα έξι εργαστήρια για γυναίκες με μεταναστευτική βιογραφία θα τους προσφέρουν ποικίλες ευκαιρίες για ανάπτυξη δημιουργικών δεξιοτήτων, πολιτιστική έκφραση, δικτύωση και γενικότερη ευεξία. Μπορούν επίσης να αποτελέσουν μέσο ένταξης.

Αναλυτικά περιλαμβάνουν:

1. **Φωτογραφική Έκφραση** – διδάσκει την αφήγηση ιστοριών μέσα από εικόνες, καλύπτει βασικές αρχές όπως το κάδρο και ο φωτισμός, και ολοκληρώνεται με μια φωτογραφική έκθεση.
2. **Διαπολιτισμική Κουζίνα** – ενισχύει την πολιτιστική ανταλλαγή μέσα από παραδοσιακές συνταγές, συνεργατικό μαγείρεμα και κοινά γεύματα.
3. **Καινοτόμο Ράψιμο** – περιλαμβάνει βασικές δεξιότητες για επιδιόρθωση ρούχων και απλά έργα, προσφέροντας ένα πρακτικό εργαλείο για την αυτάρκεια.
4. **Ζωγραφική** – προσφέρει έναν δημιουργικό τρόπο αυτοέκφρασης, εστιάζοντας σε βασικές τεχνικές και στην αφήγηση πολιτιστικών ιστοριών μέσω της τέχνης.

Τίτλος Δραστηριότητας	1 - Φωτογραφική Έκφραση
Εισαγωγή	Το εργαστήριο φωτογραφίας έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει γυναίκες με μεταναστευτική βιογραφία, διδάσκοντάς τους πώς να αποτυπώνουν εικόνες που αντανakλούν τις δεξιότητές τους, τις εμπειρίες, τις κουλτούρες και τις οπτικές τους. Θα λειτουργήσει ως μέσο αυτοέκφρασης και αφήγησης ιστοριών, αλλά και ως πιθανό μονοπάτι προς νέες επαγγελματικές ευκαιρίες στον δημιουργικό τομέα. Ο στόχος του εργαστηρίου είναι να καλλιεργήσει ένα αίσθημα κοινότητας μεταξύ των συμμετεχουσών, ενισχύοντας τις συνδέσεις και την αλληλοϋποστήριξη μέσα από μια κοινή δημιουργική εμπειρία.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Κατανόηση βασικών εννοιών της φωτογραφίας, όπως η σύνθεση, ο φωτισμός και το κάδρο.

	• Εκμάθηση αποτελεσματικής χρήσης κάμερας ή smartphone, συμπεριλαμβανομένων βασικών ρυθμίσεων όπως εστίαση, έκθεση και εργαλεία επεξεργασίας. • Ανάπτυξη δεξιοτήτων αφήγησης μέσα από τη φωτογραφία, χρησιμοποιώντας εικόνες για τη μετάδοση προσωπικών αφηγήσεων και πολιτιστικών ιστοριών. • Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης στη χρήση της φωτογραφίας ως μορφή αυτοέκφρασης.
Μέθοδοι διδασκαλίας	Μαθαίνοντας μέσα από την πράξη: Κύκλοι Αφήγησης, Συνεδρίες Αλληλοαξιολόγησης και Οπτικά Σενάρια (Storyboards). Οι συμμετέχουσες θα δημιουργήσουν ένα απλό σενάριο για να σχεδιάσουν τη φωτογραφική τους σειρά, βοηθώντας τις να σκεφτούν σε βάθος την ιστορία που θέλουν να αφηγηθούν μέσα από τις εικόνες.
Εργαλεία/υλικά	• Φωτογραφικές μηχανές ή smartphones • Εκτυπωμένα «φυλλάδια – οδηγούς» φωτογραφίας: συνοψίζοντας βασικές έννοιες, όπως ο κανόνας των τρίτων, συμβουλές για τον φωτισμό και ρυθμίσεις της κάμερας • Εφαρμογές επεξεργασίας (π.χ. Snapseed, VSCO), ώστε οι συμμετέχουσες να βελτιώσουν τις φωτογραφίες τους
Περιγραφή δραστηριότητας	• Εισαγωγή & Δραστηριότητα Γνωριμίας • Βασικές Αρχές & Τεχνικές Φωτογραφίας • Πρακτική Εξάσκηση • Ανασκόπηση & Ανατροφοδότηση • Κλείσιμο
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Το εργαστήριο θα εστιάσει στη συνεχή αξιολόγηση και στη διασφάλιση ποιότητας. Στο τέλος, οι συμμετέχουσες θα χρησιμοποιήσουν μια φόρμα Google για να αξιολογήσουν την οργανωτική προετοιμασία, τη μεθοδολογία, τη δική τους ενεργή συμμετοχή, καθώς και τα προϊόντα και τα έργα που δημιουργήθηκαν.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Εργαστήριο φωτογραφίας με smartphone – 10λεπτη εκδοχή https://youtu.be/pClzj-5VzWY

Τίτλος Δραστηριότητας	2 - Διαπολιτισμική Κουζίνα
Εισαγωγή	Το εργαστήριο αυτό στη διαπολιτισμική κουζίνα έχει σχεδιαστεί για να γιορτάσει τις πλούσιες γαστρονομικές παραδόσεις των γυναικών με μεταναστευτική βιογραφία, προσφέροντάς τους έναν χώρο όπου μπορούν να μοιραστούν τις συνταγές και τις τεχνικές μαγειρικής τους, ενώ παράλληλα γνωρίζουν νέα πιάτα από άλλους πολιτισμούς. Οι συμμετέχουσες θα ενισχύσουν τις μαγειρικές τους δεξιότητες και θα εξερευνήσουν ποικιλία υλικών, αποκτώντας τη δύναμη να μοιραστούν τις γαστρονομικές τους γνώσεις και την πολιτιστική τους κληρονομιά με άλλους.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Εκμάθηση νέων τεχνικών μαγειρικής και συνταγών από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα. • Κατανόηση της ιστορίας και της σημασίας παραδοσιακών πιάτων, μέσα από την εξερεύνηση των ιστοριών που συνοδεύουν τις συνταγές. • Προώθηση της πολιτιστικής ανταλλαγής και της κοινωνικής σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχουσών, μέσα από την κοινή αγάπη για το μαγείρεμα και το φαγητό.
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Κύκλοι Ανταλλαγής Συνταγών: Οι συμμετέχουσες φέρνουν μία αγαπημένη συνταγή από τον πολιτισμό τους και μοιράζονται την ιστορία της με τις άλλες, ενισχύοντας την αμοιβαία μάθηση και την εκτίμηση της γαστρονομικής ποικιλομορφίας. • Διαδραστικό Μαγείρεμα: Οι συμμετέχουσες εργάζονται σε μικρές ομάδες σε σταθμούς μαγειρικής, καθεμία εστιάζοντας σε διαφορετικό μέρος της συνταγής. Αυτή η πρακτική προσέγγιση τους δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία. • Οπτικές Κάρτες Συνταγών: Κάθε συμμετέχουσα λαμβάνει μια οπτική κάρτα συνταγής με βήμα-βήμα οδηγίες για τα πιάτα που παρουσιάστηκαν, συνοδευόμενη από φωτογραφίες που απεικονίζουν τη διαδικασία μαγειρέματος.
Εργαλεία/υλικά	• Εξοπλισμός Μαγειρικής: Φορητές εστίες, κατσαρόλες, τηγάνια, ξύλα κοπής, μαχαίρια και μπολ ανάμειξης.

	- Υλικά: Ποικιλία υλικών για τα επιλεγμένα πιάτα, συμπεριλαμβανομένων μπαχαρικών και ιδιαίτερων προϊόντων που αντιπροσωπεύουν τις κουζίνες που θα παρασκευαστούν. - Οπτικές Κάρτες Συνταγών: Εικονογραφημένοι οδηγοί για κάθε πιάτο που θα ετοιμαστεί, ώστε να διευκολύνεται η παρακολούθηση και η αναπαρασκευή των πιάτων στο σπίτι.
Περιγραφή δραστηριότητας	- Επίδειξη Μαγειρικής & Τεχνικές - Πρακτική δραστηριότητα μαγειρέματος - Γευσιγνωσία & Μοίρασμα - Κλείσιμο / Μαθήματα που αποκομίστηκαν
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Το εργαστήριο θα εστιάσει στη συνεχή αξιολόγηση και στη διασφάλιση ποιότητας. Στο τέλος, οι συμμετέχουσες θα χρησιμοποιήσουν μια φόρμα Google για να αξιολογήσουν την οργανωτική προετοιμασία, τη μεθοδολογία, τη δική τους ενεργή συμμετοχή, καθώς και τα προϊόντα και τα έργα που δημιουργήθηκαν.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Τα 10 πιο γνωστά Αφρικάνικα γεύματα: https://www.youtube.com/watch?v=0OWEqSbX1Us

Τίτλος Δραστηριότητας	3 - Καινοτόμο Ράψιμο
Εισαγωγή	Αυτό το εργαστήριο ραπτικής έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει γυναίκες με μεταναστευτική βιογραφία, διδάσκοντάς τους τις δεξιότητες που χρειάζονται για να επιδιορθώνουν, να τροποποιούν και να δημιουργούν ρούχα. Η ραπτική δεν αποτελεί μόνο μια πολύτιμη πρακτική δεξιότητα, αλλά και μια ευκαιρία για δημιουργικότητα και αυτοέκφραση.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	Εκμάθηση βασικών τεχνικών ραπτικής, όπως το περάσμα της κλωστής στη βελόνα, οι βασικές βελονιές (ίσια βελονιά, πισωβελονιά) και η χρήση ραπτομηχανής.

	Κατανόηση τρόπων επιδιόρθωσης ή τροποποίησης ρούχων: δεξιότητες όπως στρίφωμα, μπάλωμα τρυπών και προσαρμογή ρούχων για καλύτερη εφαρμογή. Απόκτηση αυτοπεποίθησης στη δημιουργία απλών έργων ραπτικής, όπως τσάντες, καλύμματα μαξιλαριών ή βασικά είδη ένδυσης.
Μέθοδοι διδασκαλίας	• Βίντεο Επίδειξης: Σύντομα βίντεο που παρουσιάζουν διαφορετικές τεχνικές ραπτικής προβάλλονται πριν από την πρακτική εξάσκηση, ενισχύοντας την οπτική διάσταση της μάθησης. • Μάθηση με Βάση το Έργο: Κάθε συμμετέχουσα εργάζεται πάνω σε ένα μικρό έργο (π.χ. δημιουργία μιας απλής τσάντας ή τροποποίηση ενός ρούχου που έφερε από το σπίτι) κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. • Συνεργατική Μάθηση: Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να βοηθούν η μία την άλλη και να μοιράζονται συμβουλές καθώς εξασκούνται, καλλιεργώντας ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον.
Εργαλεία/υλικά	• Ραπτομηχανές: Παρέχονται στις συμμετέχουσες για εξάσκηση, με έμφαση στη βασική χρήση και την ασφάλεια. • Σετ Ραπτικής: Περιλαμβάνουν βελόνες, κλωστές σε διάφορα χρώματα, ψαλίδια υφασμάτων και μεζούρες. • Υφάσματα & Παρελκόμενα: Ποικιλία υφασμάτων για εξάσκηση και μικρά έργα, καθώς και κουμπιά, φερμουάρ και άλλα διακοσμητικά στοιχεία.
Περιγραφή δραστηριότητας	• Επίδειξη βασικών τεχνικών ραπτικής • Πρακτική εξάσκηση στη ραπτική • Παρουσίαση & Ανατροφοδότηση
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Το εργαστήριο θα εστιάσει στη συνεχή αξιολόγηση και στη διασφάλιση ποιότητας. Στο τέλος, οι συμμετέχουσες θα χρησιμοποιήσουν μια φόρμα Google για να αξιολογήσουν την οργανωτική οργάνωση, τη μεθοδολογία, τη δική τους ενεργή συμμετοχή, καθώς και τα προϊόντα και τα έργα που δημιουργήθηκαν.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Ράψιμο για αρχάριους: https://www.youtube.com/watch?v=oD_KpZm7OaM

Τίτλος Δραστηριότητας	4 – Ταξίδι ζωγραφικής
Εισαγωγή	Αυτό το εργαστήριο έχει ως στόχο να διδάξει στις συμμετέχουσες βασικές τεχνικές ζωγραφικής και να τις βοηθήσει να εξερευνήσουν το προσωπικό τους καλλιτεχνικό ύφος, χρησιμοποιώντας την τέχνη ως μέσο έκφρασης, χαλάρωσης και σύνδεσης με άλλους.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	• Εκμάθηση βασικών τεχνικών ζωγραφικής, όπως η μίξη χρωμάτων, ο χειρισμός πινέλων και διάφορα στυλ όπως η αφηρημένη, η ιμπρεσιονιστική ή η ρεαλιστική ζωγραφική. • Κατανόηση της χρήσης του χρώματος και της σύνθεσης για τη δημιουργία εκφραστικών έργων τέχνης που μεταδίδουν συναισθήματα ή αφηγούνται πολιτιστικές ιστορίες. • Απόκτηση αυτοπεποίθησης στον πειραματισμό με διαφορετικά στυλ και υλικά ζωγραφικής, όπως ακρυλικά, νερομπογιές ή παστέλ. • Ενθάρρυνση της πολιτιστικής αφήγησης μέσα από την τέχνη, δίνοντας τη δυνατότητα στις συμμετέχουσες να εκφράσουν οπτικά την ταυτότητά τους και τις εμπειρίες τους.
Μέθοδοι διδασκαλίας	Ζωγραφική με Αφήγηση Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να αντλήσουν έμπνευση από μια προσωπική ανάμνηση ή μια πολιτιστική ιστορία, την οποία θα εκφράσουν μέσα από τη ζωγραφική τους.
Εργαλεία/υλικά	• Υλικά ζωγραφικής: Πινέλα, παλέτες, δοχεία νερού και πανιά καθαρισμού. • Χρώματα: Σετ ακρυλικών και νεροχρωμάτων, που προσφέρουν ποικιλία χρωμάτων για διαφορετικά στυλ. • Καμβάς ή χοντρό χαρτί: Για τα κύρια έργα ζωγραφικής.
Περιγραφή δραστηριότητας	• Εισαγωγή • Επίδειξη τεχνικών ζωγραφικής • Πρακτική δραστηριότητα ζωγραφικής • Περιήγηση στην «έκθεση» & Ανατροφοδότηση

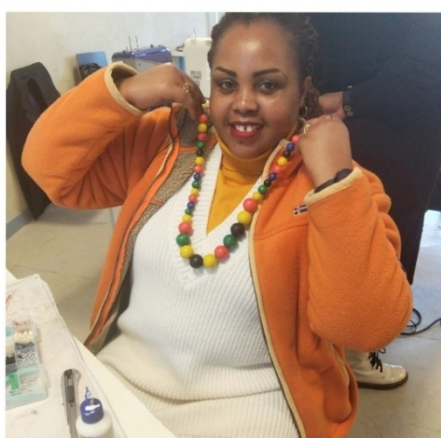
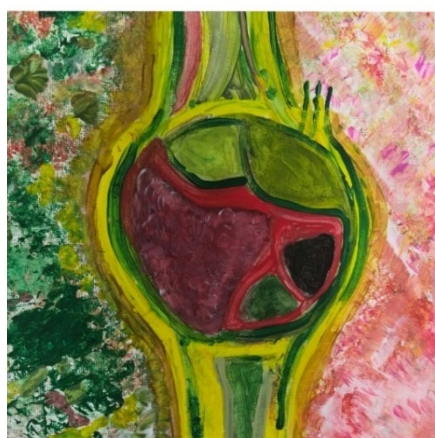
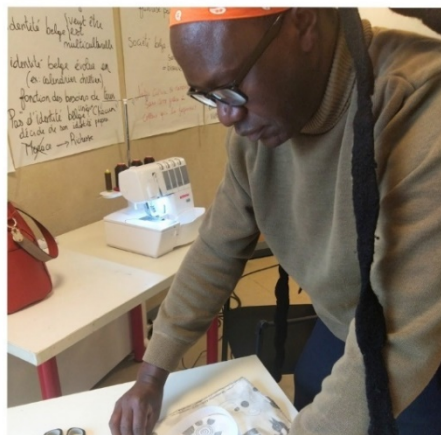
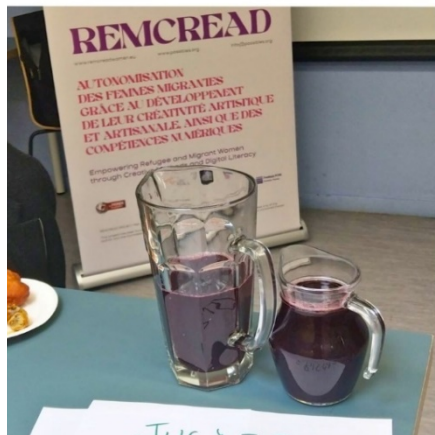
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Το εργαστήριο θα εστιάσει στη συνεχή αξιολόγηση και στη διασφάλιση ποιότητας. Στο τέλος, οι συμμετέχουσες θα χρησιμοποιήσουν μια φόρμα Google για να αξιολογήσουν την οργανωτική προετοιμασία, τη μεθοδολογία, τη δική τους ενεργή συμμετοχή, καθώς και τα προϊόντα και τα έργα που δημιουργήθηκαν.
Περαιτέρω αναγνώσεις	Ζωγράφισε οτιδήποτε ακολουθώντας 4 απλούς τρόπους! https://www.youtube.com/watch?v=rcfMSeilPkg

Τίτλος Δραστηριότητας	5 - Επανασχεδιασμός – Επαναχρησιμοποίηση
Εισαγωγή	Πρόκειται για ένα δημιουργικό και ενδυναμωτικό εργαστήριο με επίκεντρο τη βιώσιμη μόδα και την ενίσχυση της κοινότητας. Οι συμμετέχουσες θα μάθουν πώς να επανασχεδιάζουν και να επαναχρησιμοποιούν ρούχα και υφάσματα χρησιμοποιώντας απλές και προσιτές τεχνικές. Το εργαστήριο καλλιεργεί δεξιότητες ανακύκλωσης μέσω δημιουργικότητας (upcycling), προάγει την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και δημιουργεί έναν υποστηρικτικό χώρο όπου γυναίκες με μεταναστευτική βιογραφία μπορούν να συνδεθούν, να μοιραστούν ιστορίες και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από τη δημιουργική έκφραση.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	- Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων δημιουργικής επαναχρησιμοποίησης (upcycling) και κυκλικής μόδας - Εκμάθηση βασικών τεχνικών επανασχεδιασμού και επαναχρησιμοποίησης ρούχων, υφασμάτων και πλαστικών, όπως χειροράψιμο, επιδιόρθωση, κόψιμο και δημιουργικός καλλωπισμός. - Πρώθηση Περιβαλλοντικής Ευαισθητοποίησης - Κατανόηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των αποβλήτων υφασμάτων και των ωφελειών των πρακτικών βιώσιμης μόδας. - Ενθάρρυνση Δημιουργικής Έκφρασης - Χρήση του σχεδιασμού και της χειροτεχνίας ως μορφή αυτοέκφρασης, με εξερεύνηση του προσωπικού στυλ και της πολιτιστικής ταυτότητας μέσα από τα ρούχα.

Μέθοδοι διδασκαλίας	- Μάθηση μέσα από την πράξη Η μάθηση μέσα από την πράξη — οι συμμετέχουσες ασχολούνται ενεργά με τα υλικά, εφαρμόζοντας τεχνικές δημιουργικής επαναχρησιμοποίησης σε πραγματικό χρόνο, μετατρέποντας τη θεωρία σε πρακτικές δεξιότητες. - Μάθηση από Ομότιμους Η ενθάρρυνση των συμμετεχουσών να μοιραστούν τις γνώσεις τους, τις πολιτιστικές τους τεχνικές και τις δημιουργικές τους ιδέες καλλιεργεί την αμοιβαία μάθηση και τον σεβασμό ανάμεσα σε διαφορετικά υπόβαθρα.
Εργαλεία/υλικά	Παλιά ρούχα, πλαστικό, μπογιές, πινέλα, εργαλεία ραπτικής
Περιγραφή δραστηριότητας	- Εισαγωγή & Δραστηριότητα Γνωριμίας - Θεωρία - Πρακτική δραστηριότητα - Ανατροφοδότηση
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Στοχασμοί των συμμετεχουσών σχετικά με την προσωπική τους βελτίωση μέσα από την αφήγηση και τη συζήτηση στην ομάδα.
Περαιτέρω αναγνώσεις	(Επανα)σχεδιασμός πλεονάζοντων υφασμάτων και δημιουργική επαναχρησιμοποίηση παλιών ρούχων: https://www.close-the-loop.be/en/the-loop/tips-tricks/tips-tricks-detail/60/re-design-surplus-textiles-and-upcycle-old-clothing

Τίτλος Δραστηριότητας	6 – Σπάνια Μαργαριτάρια
Εισαγωγή	Το εργαστήριο προσφέρει έναν δημιουργικό χώρο όπου γυναίκες με μεταναστευτικό υπόβαθρο συναντιούνται για να σχεδιάσουν και να κατασκευάσουν χειροποίητα μοναδικά κοσμήματα χρησιμοποιώντας μαργαριτάρια, χάντρες και άλλα όμορφα υλικά.
Αναμενόμενη διάρκεια	4 ώρες
Στόχοι μάθησης	Σε αυτό το εργαστήριο, θα μάθετε πώς να δημιουργείτε βραχιόλια, κολιέ και άλλα αξεσουάρ χρησιμοποιώντας κομψές αλλά απλές τεχνικές. Καθώς περνάμε μαργαριτάρια και χάντρες, θα καλλιεργούμε επίσης αυτοπεποίθηση, θα μοιραζόμαστε εμπειρίες και θα

	συνδεόμαστε μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών σε ένα ζεστό, υποστηρικτικό περιβάλλον.
Μέθοδοι διδασκαλίας	Αφήγηση μέσα από τα Κοσμήματα Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν κομμάτια που να αντανακλούν προσωπικές ιστορίες, πολιτιστική κληρονομιά ή συμβολισμούς με ιδιαίτερη σημασία — μετατρέποντας κάθε βραχιόλι ή κολιέ σε μια φορέσιμη αφήγηση.
Εργαλεία/υλικά	Pearls, assorted Beads, elastic Cord, beading Wire, crimp Beads, jump Rings, beading Pliers, scissors.
Περιγραφή δραστηριότητας	• Εισαγωγή & Δραστηριότητα Γνωριμίας • Επίδειξη • Πρακτική Εξάσκηση • Ανατροφοδότηση
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Το εργαστήριο θα βασιστεί σε ποιοτική αξιολόγηση, με ερωτήσεις όπως: Τι απολαύσατε περισσότερο στο εργαστήριο; Ποιες νέες δεξιότητες μάθατε; Νιώσατε άνετα και υποστηριγμένες κατά τη διάρκεια των συνεδριών; Τι θα αλλάζατε ή θα προσθέτατε στο μέλλον; Θα θέλατε να συνεχίσετε να φτιάχνετε κοσμήματα ή να παρακολουθήσετε ξανά ένα παρόμοιο εργαστήριο;
Περαιτέρω αναγνώσεις	https://www.perlesandco.co.uk/tutorials/f231-diy-jewelry-ideas-tutos-bracelets.html



3.6 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ (ΚΥΠΡΟΣ)

Τίτλος Δραστηριότητας	Στήριξη γυναικών με μεταναστευτική βιογραφία για την απόκτηση δεξιοτήτων ανεξαρτησίας και κοινωνικής ένταξης μέσα από τη Δημιουργικότητα και τις Ψηφιακές Δεξιότητες.
Εισαγωγή	Το έργο έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τις γυναίκες, ιδιαίτερα τις γυναίκες με μεταναστευτική και προσφυγική βιογραφία, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και ψηφιακές ικανότητες. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, πραγματοποιήθηκε μια σειρά εργαστηρίων που συνδύαζαν δημιουργικές δράσεις με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών. Τα εργαστήρια αυτά σχεδιάστηκαν ώστε να προσφέρουν στις συμμετέχουσες πολύτιμες δεξιότητες και να καλλιεργήσουν μια υποστηρικτική κοινότητα. Τα εργαστήρια ακολούθησαν τη μεθοδολογία των Study Circles, ενθαρρύνοντας τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν τα τελικά θέματα και τα πεδία ανάπτυξης που τις ενδιέφεραν. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν επτά εργαστήρια, τα οποία συνδύαζαν δημιουργικές δραστηριότητες, ενίσχυση ψηφιακών δεξιοτήτων και ενσωμάτωση ψηφιακών τεχνολογιών.
Αναμενόμενη διάρκεια	7 εργαστήρια 4 ώρες το κάθε ένα
Στόχοι μάθησης	Γενικός Στόχος: Στήριξη των γυναικών με μεταναστευτική βιογραφία ώστε να βελτιώσουν τις προσωπικές, ψηφιακές, επικοινωνιακές και δημιουργικές τους δεξιότητες. Ειδικοί Στόχοι: • Ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων για την ασφαλή και αποτελεσματική πλοήγηση στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Καλλιέργεια αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες όπως χειροτεχνία, φωτογραφία, εφαρμογή μακιγιάζ και τέχνη νυχιών.

	• Ενθάρρυνση της κοινωνικής ένταξης και διευκόλυνση της δικτύωσης μεταξύ των συμμετεχουσών. • Γιορτή και διατήρηση της πολιτιστικής ταυτότητας μέσω της δημιουργίας έργων τέχνης που αντανακλούν τις μοναδικές παραδόσεις των συμμετεχουσών. • Ενδυνάμωση των ατόμων ώστε να γίνουν πιο ανεξάρτητα μέσα από την απόκτηση νέων δεξιοτήτων και την προώθηση της αυτάρκειας.
Μέθοδοι διδασκαλίας	Ακολουθήσαμε τη μεθοδολογία των Study Circles, εμπνευσμένοι από τους υπόλοιπους εταίρους του προγράμματος. Οι βασικές αρχές της μεθόδου Study Circles περιλαμβάνουν: • Κάθε συμμετέχουσα μοιράζεται γνώσεις και εμπειρίες. • Οι συμμετέχουσες είναι ταυτόχρονα μαθήτριες και δασκάλες. • Μικρές ομάδες συναντιούνται τακτικά για να εξερευνήσουν θέματα που τις ενδιαφέρουν. • Η ομάδα επιλέγει μία αρχηγό. • Η ομάδα καθορίζει από κοινού τον σκοπό και τους κανόνες της συνάντησης. • Κάθε μέλος είναι υπεύθυνο για την επίτευξη των στόχων της ομάδας. • Μία συντονίστρια υποστηρίζει την ομάδα, εκπροσωπώντας τον οργανισμό που διοργανώνει τη δράση. Φιλοξενήσαμε μια σειρά από επτά δημιουργικά και αναπτυξιακά εργαστήρια, σχεδιασμένα να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητα ενσωματώνοντας παράλληλα τις ψηφιακές τεχνολογίες. Κάθε εργαστήριο περιλάμβανε ποικίλες διαδραστικές δραστηριότητες που ενθάρρυναν τις συμμετέχουσες να σκέφτονται δημιουργικά και συνεργατικά. Τα θέματα των εργαστηρίων βασίστηκαν στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχουσών, έπειτα από τη διοργάνωση focus group. Αυτή η προσέγγιση διασφάλισε ότι όλες ενίσχυσαν τις δεξιότητές τους με τρόπο ουσιαστικό και εφαρμόσιμο τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους ζωή. Διάρκεια κάθε συνάντησης: 4 ώρες. Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος 2024 – Ιανουάριος 2025.



Εργαλεία/υλικά	Ανάλογα με τη φύση κάθε εργαστηρίου: • Αντικείμενα για ντεκουπάζ (ξύλινα κουτιά, δίσκοι, γυάλινα βάζα κ.λπ.) / Χάρτινα κοψίματα, χαρτοπετσέτες ή ύφασμα / Κόλλα Mod Rodge ή κόλλα για ντεκουπάζ / Ψαλίδια, πινέλα και βερνίκι για το τελικό φινίρισμα • Βελόνες για βελονάκι σε διάφορα μεγέθη / Νήματα σε διαφορετικά χρώματα και υφές / Δείκτες βελονιών / Πατρόν ή ιδέες για έργα • Smartphones με δυνατότητα κάμερας / Τρίποδα / Εξοπλισμός φωτισμού (για εσωτερικές συνεδρίες με ελεγχόμενο φως) / Ανακλαστήρες / Αξεσουάρ φωτογράφισης (για πορτρέτα) / Υπολογιστές ή tablets για ανασκόπηση και επεξεργασία εικόνων • Foundation, concealer και πούδρα σε διάφορες αποχρώσεις / Παλέτες ρουζ, bronzer και highlighter / Παλέτες σκιών ματιών με ποικιλία χρωμάτων / Μολύβια eyeliner, υγρό eyeliner και μάσκαρα / Κραγιόν, μολύβια χειλιών και lip gloss / Πινέλα, σφουγγαράκια και άλλα εργαλεία εφαρμογής / Καθαριστικά, ενυδατικές και primers για προετοιμασία της επιδερμίδας / Μαντηλάκια ντεμακιγιάζ • Βερνίκια νυχιών (βάση, top coat και διάφορα χρώματα) / Πινέλα για nail art, dotting tools και ταινίες striping / Στένσιλ και σφραγίδες για σχέδια / Γκλίτερ, στρασάκια και άλλα διακοσμητικά στοιχεία / Λίμες, buffer και εργαλεία για τα πετσάκια / Ασετόν και δίσκοι βαμβακιού / Ενυδατική χεριών για φροντίδα μετά την εφαρμογή • Laptops ή tablets ή smartphones για πρόσβαση σε πλατφόρμες κοινωνικών δικτύων και εργαλεία δημιουργίας περιεχομένου / Πρόσβαση σε δωρεάν εργαλεία σχεδίασης, όπως το Canva ή το Adobe Express / Παραδείγματα επιτυχημένων καμπανιών social media προς ανάλυση / Φύλλα εργασίας για τον σχεδιασμό και τη στρατηγική περιεχομένου • Σχοινιά για μακραμέ (βαμβακερό κορδόνι, γιούτα, κάνναβη, νάιλον) σε διάφορα πάχη και χρώματα / Κόλλα υφάσματος και συγκολλητικά / Χτένες και βούρτσες για τη δημιουργία κρόσσων ή φούντων / Γάντζοι και κλιπς



Περιγραφή δραστηριότητας	Εργαστήριο 1: Αποτυπώνοντας Στιγμές: Η Τέχνη της Φωτογραφίας Στόχοι: Στο πλαίσιο αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχουσες καθοδηγήθηκαν στις βασικές αρχές της φωτογραφίας. Έμαθαν τις τεχνικές πτυχές της χρήσης κάμερας σε smartphone και εξερεύνησαν την καλλιτεχνική πλευρά της οπτικής αφήγησης. Οι συμμετέχουσες διδάχθηκαν πώς να χειρίζονται τον φωτισμό, τη σύνθεση και τις ρυθμίσεις της κάμερας ώστε να αποτυπώνουν εντυπωσιακές εικόνες που μεταδίδουν συναίσθημα, αφηγούνται μια ιστορία ή καταγράφουν σημαντικές στιγμές. Στο τέλος του εργαστηρίου, είχαν δημιουργήσει μια συλλογή φωτογραφιών που αντανάκλασε τις νέες τους δεξιότητες και το καλλιτεχνικό τους όραμα. Βήμα προς βήμα: • Οι συμμετέχουσες είχαν χρόνο να πειραματιστούν με τις ρυθμίσεις της κάμερας και να μάθουν τραβώντας φωτογραφίες σε διαφορετικές συνθήκες φωτισμού και περιβάλλοντα. • Η ομάδα εργάστηκε σε εξωτερικό χώρο για μια πρακτική συνεδρία, όπου οι συμμετέχουσες εφάρμοσαν τις δεξιότητές τους σε πραγματικές συνθήκες. • Οι συμμετέχουσες μοιράστηκαν τη δουλειά τους και έλαβαν εποικοδομητική ανατροφοδότηση, προωθώντας το πνεύμα συνεργασίας και την ενεργή συμμετοχή. • Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνθηκαν να δημιουργήσουν μια φωτογραφική σειρά βασισμένη σε μια προσωπική αφήγηση ή θεματική. Εργαστήριο 2: Αψεγάδιαστα Πρόσωπα: Η Τέχνη της Εφαρμογής Μακιγιάζ Στόχοι: Σε αυτό το εργαστήριο, οι συμμετέχουσες έμαθαν βασικές τεχνικές εφαρμογής μακιγιάζ, καλύπτοντας τα πάντα, από την προετοιμασία της επιδερμίδας έως πιο προχωρημένα μακιγιάζ. Απέκτησαν γνώσεις σχετικά με διαφορετικά προϊόντα και εργαλεία, πώς να επιλέγουν τις κατάλληλες αποχρώσεις για τον τόνο της επιδερμίδας τους και πώς να αναδεικνύουν τη φυσική τους ομορφιά. Μέσα από την πρακτική εξάσκηση, οι συμμετέχουσες ενδυναμώθηκαν ώστε να δημιουργούν
---------------------------------	---



	ευέλικτα looks, κατάλληλα τόσο για την καθημερινότητα όσο και για ειδικές περιστάσεις. Βήμα προς βήμα: • Η συντονίστρια παρουσίασε ζωντανές επιδείξεις διαφόρων τεχνικών μακιγιάζ, αναλύοντας κάθε στάδιο. • Οι συμμετέχουσες εφάρμοσαν το μακιγιάζ ακολουθώντας κάθε βήμα, αποκτώντας πρακτική εμπειρία σε πραγματικό χρόνο και ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους στις δεξιότητές τους. • Οι συμμετέχουσες έλαβαν εξατομικευμένες συμβουλές για την επιλογή των σωστών αποχρώσεων και προϊόντων για τον τύπο και τον τόνο της επιδερμίδας τους. • Οι συμμετέχουσες εργάστηκαν σε ζευγάρια για να εξασκηθούν στις δεξιότητές τους, δίνοντας ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση η μία στην άλλη. Εργαστήριο 3: Τέχνη Νυχιών: Δημιουργία Όμορφων Σχεδίων Στόχοι: Σε αυτό το εργαστήριο, οι συμμετέχουσες έμαθαν τα βασικά της βαφής νυχιών και της τέχνης νυχιών. Καθοδηγήθηκαν σε διάφορες τεχνικές για τη δημιουργία όμορφων και επαγγελματικών σχεδίων. Η συνεδρία κάλυψε τη σωστή φροντίδα νυχιών, τις τεχνικές εφαρμογής και τα εργαλεία για τη δημιουργία λεπτομερών σχεδίων. Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχουσες είχαν αναπτύξει δεξιότητες nail art και μπορούσαν να δημιουργούν απλά και προχωρημένα σχέδια κατάλληλα για κάθε περίσταση. Βήμα προς βήμα: • Η εκπαιδεύτρια παρουσίασε ζωντανές επιδείξεις, αναλύοντας κάθε στάδιο της βαφής και των τεχνικών nail art. • Οι συμμετέχουσες ακολούθησαν κάθε βήμα, εξασκούμενες στα νύχια τους ή σε πλακέτες νυχιών (nail wheels), ώστε να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. • Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνθηκαν να σχεδιάσουν τα δικά τους nail art βασισμένα σε εποχιακά θέματα, προσωπικές ιστορίες ή αγαπημένα χρώματα. • Οι συμμετέχουσες εργάστηκαν σε ζευγάρια για να εξασκηθούν στα σχέδια και αντάλλαξαν εποικοδομητική ανατροφοδότηση,
--	--



	προωθώντας ένα συνεργατικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον. Εργαστήρι 4: Εξοικείωση στα Κοινωνικά Δίκτυα: Δημιουργία Ελκυστικής Διαδικτυακής Παρουσίας Στόχοι: Σε αυτό το εργαστήριο, οι συμμετέχουσες εισήχθησαν στις βασικές αρχές της διαχείρισης κοινωνικών δικτύων και της δημιουργίας περιεχομένου. Έμαθαν τις απαραίτητες δεξιότητες για να δημιουργούν και να διατηρούν μια ελκυστική διαδικτυακή παρουσία. Το εργαστήριο κάλυψε την αποτελεσματική χρήση διαφόρων πλατφορμών κοινωνικών δικτύων, την κατανόηση στρατηγικών περιεχομένου και την εξερεύνηση εργαλείων ανάλυσης. Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχουσες είχαν τη δυνατότητα να δημιουργούν ελκυστικές αναρτήσεις, να αλληλεπιδρούν με το κοινό τους και να αναλύουν δείκτες απόδοσης ώστε να βελτιώνουν τις στρατηγικές τους στα κοινωνικά δίκτυα. Βήμα προς βήμα: • Η εκπαιδύτρια παρουσίασε ζωντανά διάφορες πλατφόρμες κοινωνικών δικτύων, επισημαίνοντας βασικά χαρακτηριστικά και βέλτιστες πρακτικές. • Οι συμμετέχουσες δημιούργησαν δείγματα αναρτήσεων χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το Canva και πειραματίστηκαν με τεχνικές αφήγησης. • Οι συμμετέχουσες ανέλυσαν επιτυχημένες καμπάνιες κοινωνικών δικτύων και συζήτησαν τι τις έκανε αποτελεσματικές, εφαρμόζοντας αυτά τα διδάγματα στη δική τους στρατηγική. • Οι συμμετέχουσες εργάστηκαν σε ομάδες για να αναπτύξουν στρατηγικές κοινωνικών δικτύων, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών. Εργαστήρι 5: Δημιουργικές Κατασκευές με Βελονάκι: Χειροτεχνία με Νήμα Στόχοι: Σε αυτό το εργαστήριο, οι συμμετέχουσες έμαθαν την τέχνη του βελονιού με βελονάκι (crochet), χρησιμοποιώντας νήμα και βελονάκι για να δημιουργήσουν μια ποικιλία αντικειμένων όπως κασκόλ, σουβέρ
--	--



	ή μικρές τσάντες. Η πρακτική αυτή δραστηριότητα ενθάρρυνε τη δημιουργικότητα, την υπομονή και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα εισήγαγε τις συμμετέχουσες στη χαλαρωτική και δημιουργικά ικανοποιητική τέχνη του πλεξίματος με βελονάκι. Βήμα προς βήμα: • Οι συμμετέχουσες εισήχθησαν στις βασικές βελονιές: αλυσίδα, απλή και διπλή βελονιά. • Οι συμμετέχουσες επέλεξαν το νήμα τους και αποφάσισαν το έργο που θα δημιουργήσουν, όπως ένα κασκόλ, ένα σουβέρ ή ένα μικρό αξεσουάρ. • Ξεκίνησαν δημιουργώντας την αρχική αλυσίδα και στη συνέχεια προχώρησαν σε πιο προχωρημένες βελονιές, ανάλογα με το επιλεγμένο έργο. • Με την καθοδήγηση της συντονίστριας, δημιούργησαν τα δικά τους σχέδια. • Αφού ολοκλήρωσαν τα έργα τους, τα μοιράστηκαν με την ομάδα για ανατροφοδότηση. • Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας συμμετείχαν σε συζητήσεις σχετικά με το πώς το πλέξιμο με βελονάκι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για χαλάρωση και ανακούφιση από το άγχος. Εργαστήριο 6: Δημιουργίες Ντεκουπάζ: Προσωποποίηση Καθημερινών Αντικειμένων Στόχοι: Αυτό το εργαστήριο καθοδήγησε τις συμμετέχουσες στην τέχνη του ντεκουπάζ, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να μετατρέψουν καθημερινά αντικείμενα σε προσωποποιημένες, μοναδικές δημιουργίες χρησιμοποιώντας χάρτινα κοψίματα, ύφασμα και διακοσμητικά στοιχεία. Μέσα από αυτή τη βιωματική δραστηριότητα, οι συμμετέχουσες καλλιέργησαν τη δημιουργικότητά τους, ανέπτυξαν την προσοχή στη λεπτομέρεια και εξερεύνησαν την καλλιτεχνική έκφραση, ενώ παράλληλα παρήγαγαν όμορφα και χρηστικά αντικείμενα. Βήμα προς βήμα: • Απέκτησαν γνώσεις για το ντεκουπάζ και την πλούσια ιστορία του. • Επέλεξαν ένα αντικείμενο για προσωποποίηση και συγκέντρωσαν υλικά όπως χαρτί, χαρτοπετσέτες ή ύφασμα. • Έκοψαν τα επιθυμητά σχέδια και τα τοποθέτησαν με προσοχή στο επιλεγμένο αντικείμενο.
--	--



- Εφάρμοσαν κόλλα ντεκουπάζ με ακρίβεια στην επιφάνεια και στερέωσαν προσεκτικά τα κοψίματα.
- Αφαίρεσαν τυχόν φυσαλίδες αέρα και ζάρες, αφήνοντας την κόλλα να στεγνώσει ομοιόμορφα.
- Εφάρμοσαν μια άψογη στρώση βερνικιού για να σφραγίσουν και να προστατεύσουν το σχέδιο.
- Εμπλούτισαν τη δημιουργία τους με πρόσθετα διακοσμητικά στοιχεία, ώστε να της δώσουν προσωπικό χαρακτήρα.
- Παρουσίασαν το ολοκληρωμένο έργο τους στην ομάδα για ανατροφοδότηση και δημιουργική συζήτηση.

Εργαστήριο 7:

Δημιουργίες Μακραμέ

Στόχοι:

Αυτό το εργαστήριο ενδυνάμωσε τους συμμετέχοντες αναπτύσσοντας πρακτικές δεξιότητες χειροτεχνίας μέσω της παραδοσιακής τέχνης του μακραμέ. Το εργαστήριο καλλιέργησε τη δημιουργικότητα και προώθησε την καλλιτεχνική έκφραση, ενώ ταυτόχρονα ενίσχυσε την αυτοεκτίμηση και την προσωπική αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων μέσα από την εκμάθηση νέων δημιουργικών δεξιοτήτων. Επιπλέον, προώθησε την κοινωνικοποίηση, την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία σε ένα υποστηρικτικό και ελκυστικό μαθησιακό περιβάλλον.

Βήμα προς βήμα:

- Οι συμμετέχοντες έμαθαν για την ιστορία και τη σημασία του μακραμέ ως τέχνης και χειροτεχνίας.
- Ο συντονιστής δίδαξε βασικούς και προχωρημένους κόμπους μακραμέ.
- Οι συμμετέχοντες εξασκήθηκαν στους κόμπους και ενίσχυσαν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από καθοδηγούμενες δραστηριότητες.
- Επέλεξαν έργα με βάση το επίπεδο δεξιοτήτων και τα ενδιαφέροντά τους, όπως βραχιόλια.
- Οι συντονιστές παρείχαν υποστήριξη και ιδέες για την προσθήκη πολιτιστικών στοιχείων στα σχέδιά τους.
- Οι συμμετέχοντες εργάστηκαν ατομικά ή σε μικρές ομάδες, προσφέροντας υποστήριξη και ανατροφοδότηση.
- Συζήτησαν τη προσωπική σημασία της τέχνης και τις μελλοντικές χρήσεις των δεξιοτήτων τους.



	Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν τα έργα τους και τα μοιράστηκαν με την ομάδα, καλλιεργώντας ένα αίσθημα επιτυχίας.
Αξιολόγηση εργαστηρίου	Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για κάθε εργαστήριο
Περαιτέρω αναγνώσεις	https://photographytips.com https://www.exposureguide.com https://www.youtube.com/watch?v=CD5GV8tbJJo https://www.youtube.com/watch?v=jnqVp8WNgRY https://www.ipsy.com/blog/makeup-for-beginners https://int.eucerin.com/about-skin/basic-skin-knowledge/skin-types https://www.youtube.com/watch?v=M77yIsZe-Eg https://www.youtube.com/watch?v=gkkmHizG2As https://www.wikihow.com/Care-for-Your-Nails https://www.masonanthony.com/mastering-nail-art-from-basics-to-advanced-techniques/ https://www.youtube.com/watch?v=Ne-bND7lgjo https://www.youtube.com/shorts/1lCw4byrldk https://www.agorapulse.com/blog/social-media-marketing-101/ https://sachsmarketinggroup.com/how-to-create-engaging-posts-for-social-media/ https://www.youtube.com/watch?v=aEsWltLmPfc https://www.youtube.com/watch?v=iD1jJMz9zOs https://greatsenioryears.com/the-origins-of-knitting-and-crocheting-a-deep-dive-into-the-history-of-two-timeless-crafts/ https://lovableloops.com/history-of-crochet/ https://www.youtube.com/watch?v=dHgbptcqziM https://www.youtube.com/watch?v=yG3E44jsstY https://www.decoupage.org/home/history-of-decoupage https://store.homeschoolinthewoods.com/blogs/words-from-the-woods/the-history-of-decoupage https://www.youtube.com/watch?v=GFExHGTAwbM https://www.youtube.com/watch?v=rdZivg4b9k4 https://www.youtube.com/watch?v=eOczXVaVNtM https://www.youtube.com/watch?v=4T7ekKKVbKU https://www.youtube.com/watch?v=nwGeXiJK7sM https://www.youtube.com/watch?v=ihv8O1qLmMk





4. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Με βάση την έρευνα μέσω ομάδων εστίασης και τα δοκιμασμένα προγράμματα ανάπτυξης, οι εταίροι του έργου **REMCREAD** διαμόρφωσαν συστάσεις για οργανισμούς και εκπαιδευτές που εργάζονται με μετανάστριες και γυναίκες πρόσφυγες. Οι συστάσεις αυτές αντανakλούν αποτελεσματικές μεθόδους για την ενεργή συμμετοχή των γυναικών, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και την υποστήριξη της ένταξης μέσω της δημιουργικής έκφρασης και της ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων.

1. Σχεδιάστε δραστηριότητες με βάση τις πραγματικές ανάγκες των συμμετεχουσών

Κάθε εταίρος του έργου ξεκίνησε με μια αξιολόγηση αναγκών, χρησιμοποιώντας ομάδες εστίασης. Τα βασικά ευρήματα έδειξαν ότι:

- Οι πιο άμεσες ανάγκες περιλαμβάνουν την ασφάλεια, την εκμάθηση γλώσσας, την απασχόληση και τη νομική σταθερότητα,
- Οι ανάγκες που σχετίζονται με την ανάπτυξη περιλαμβάνουν ψηφιακές δεξιότητες, επάρκεια στην τοπική γλώσσα, δημιουργικότητα και κοινωνική διασύνδεση,
- Οι συμμετέχουσες εκτίμησαν ιδιαίτερα την ευκαιρία να εκφραστούν και να μοιραστούν τις ιστορίες τους.

Σύσταση:

Πριν από τον σχεδιασμό ενός προγράμματος ανάπτυξης, πραγματοποιήστε μια συμμετοχική αξιολόγηση αναγκών με την ομάδα-στόχο σας, χρησιμοποιώντας ομάδες εστίασης, ανοιχτά ερωτηματολόγια ή απλά διαγνωστικά παιχνίδια. Λάβετε υπόψη τη διαφορετικότητα μέσα στην ομάδα, όπως ηλικία, νομικό καθεστώς, επίπεδο εκπαίδευσης, γλωσσικές δεξιότητες και προηγούμενη εμπειρία.

2. Συνδυάστε δημιουργικές δραστηριότητες με την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων

Όλα τα προγράμματα των εταίρων ενσωμάτωσαν καλλιτεχνικές και πρακτικές δραστηριότητες με την ψηφιακή μάθηση — όπως φωτογραφία με κινητό τηλέφωνο, δημιουργία ιστολογίου, προώθηση χειροτεχνημάτων στο διαδίκτυο ή επεξεργασία βίντεο.

Σύσταση:

Κατά τον σχεδιασμό δημιουργικών εργαστηρίων (π.χ. ραπτική, μαγειρική, χειροτεχνίες), συμπεριλάβετε και ένα ψηφιακό στοιχείο.

Παραδείγματα:

- Φωτογράφιση και κοινοποίηση δημιουργιών στο διαδίκτυο,
- Δημιουργία ψηφιακού πορτφόλιο,



- Εκμάθηση βασικής χρήσης smartphone ή εφαρμογών (π.χ. Canva, Instagram, WhatsApp),
- Εισαγωγή σε εργαλεία ηλεκτρονικού μάρκετινγκ και αυτοπροβολής.

3. Χρησιμοποιήστε μεθοδολογίες βασισμένες στη συναδελφική μάθηση και στη συν-εκμάθηση

Προγράμματα που αξιοποίησαν μελέτες σε κύκλο ή «κύκλους γυναικών» έδειξαν ότι οι γυναίκες μαθαίνουν καλύτερα η μία από την άλλη. Η κοινή ενασχόληση με χειροτεχνίες, μαγειρική ή αφήγηση ιστοριών αποτέλεσε χώρο για εξάσκηση στη γλώσσα, ανταλλαγή εμπειριών και συναισθηματική υποστήριξη.

Σύσταση:

Δημιουργήστε μορφές μάθησης όπου:

- Οι συμμετέχουσες αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο ως μέντορες ή συντονίστριες εργαστηρίων,
- Η ομάδα συναποφασίζει για τα θέματα και τις μεθόδους,
- Διασφαλίζεται ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον για αφήγηση ιστοριών και ανταλλαγή εμπειριών.

4. Ενδυναμώνστε τις συμμετέχουσες και ενισχύστε την ορατότητά τους

Η συμμετοχή σε εργαστήρια βοήθησε πολλές γυναίκες να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να αισθανθούν ορατές στην κοινωνία. Αυτό υποστηρίχθηκε μέσα από δράσεις όπως εκθέσεις, τοπικές εκδηλώσεις, διαδικτυακές παρουσιάσεις, σύντομα βίντεο και ψηφιακή αφήγηση ιστοριών.

Σύσταση:

Συμπεριλάβετε δραστηριότητες που οδηγούν σε ορατά αποτελέσματα, όπως εκθέσεις, βίντεο, ιστοσελίδες ή εκδηλώσεις. Γιορτάστε τα επιτεύγματα των συμμετεχουσών και προσφέρετέ τους την ευκαιρία να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στην τοπική κοινωνία.

5. Προσαρμόστε τις μορφές και τον ρυθμό στις πραγματικότητες των συμμετεχουσών

Πολλές γυναίκες αντιμετωπίζουν κούραση, συναισθηματική πίεση, οικογενειακές υποχρεώσεις, περιορισμένη κινητικότητα και έλλειψη πρόσβασης σε ψηφιακές συσκευές ή στο διαδίκτυο.

Σύσταση:

- Προγραμματίστε τα εργαστήρια σε ώρες που βολεύουν και σε εύκολα προσβάσιμους χώρους,
- Παρέχετε υλικά, πρόσβαση στο διαδίκτυο και ψηφιακές συσκευές, όπου είναι δυνατόν,
- Χρησιμοποιήστε σύντομες, αρθρωτές μορφές με απλή γλώσσα και οπτικές οδηγίες,
- Προσφέρετε υποστήριξη σε μετάφραση, φροντίδα παιδιών, καθοδήγηση (mentoring) και μετακίνηση, όπου χρειάζεται.



6. Δημιουργήστε διατομεακή συνεργασία και δίκτυα υποστήριξης

Τα πιο αποτελεσματικά προγράμματα δεν προσέφεραν μόνο εργαστήρια, αλλά και ενίσχυαν τις συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχουσών και της ευρύτερης κοινότητας. Αυτό κατέστη δυνατό μέσα από τη συνεργασία με τοπικούς φορείς, καλλιτέχνες, εκπαιδευτικούς και κοινωνικές υπηρεσίες.

Σύσταση:

- Εμπλέξτε εξωτερικούς ειδικούς (π.χ. καλλιτέχνες, τεχνίτες, bloggers, δασκάλους),
- Δημιουργήστε δίκτυα υποστήριξης γύρω από τις συμμετέχουσες — ομάδες γειτονιάς, τοπικά κέντρα πληροφόρησης, συνεταιρισμούς κ.ά.,
- Εντάξτε τις συμμετέχουσες σε κοινοτικές ή διαγενεακές δραστηριότητες που δημιουργούν γέφυρες με την τοπική κοινωνία.

5. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Fundacja dla Somali (Ιδρυμα για Μετανάστες «Καλή Αρχή» στη μνήμη του A.G. Farah)
Όνομα της καλής πρακτικής	Εργαστήρια θεραπείας μέσω τέχνης και πολιτιστικής & ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για μετανάστριες και γυναίκες πρόσφυγες
Τύπος καλής πρακτικής	Έργο Ανταπόκρισης για την Ουκρανία: εργαστήρια θεραπείας μέσω τέχνης, υπαίθριες δραστηριότητες και πολιτιστική & ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Χρηματοδότηση από τον οργανισμό Amna.
Περιγραφή	Κατά τη διάρκεια του έργου του 2023 υλοποιήσαμε δύο τύπους δραστηριοτήτων: εργαστήρια θεραπείας μέσω τέχνης και πολιτιστική & ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν σε ορισμένα επιλεγμένα κέντρα για Ουκρανούς και μη Ουκρανούς πρόσφυγες, μεταξύ των οποίων το Dom Matki στην περιοχή Białołęka της Βαρσοβίας (Σπίτι των Μητέρων), το Reception Point Etoh στη Βαρσοβία και το Κέντρο Προσφύγων στο Dębak (κοντά στη Βαρσοβία). Πέραν των Ουκρανών, στο πρόγραμμα συμμετείχαν πολίτες από το Αφγανιστάν, την Αιθιοπία, τη Ρουμανία, την Αρμενία, το Ιράν, το Ιράκ, τη Σομαλία, την Τουρκία, την Ουγκάντα, τη Ρωσία, τη Βουλγαρία, το Καμερούν, τη Συρία, το Τατζικιστάν, τη Λευκορωσία και το Πακιστάν. Στα εργαστήρια και τις συνεδρίες συμμετείχαν άτομα – κυρίως γυναίκες με παιδιά – από διάφορες χώρες και με ποικίλα κοινωνικο-θρησκευτικά υπόβαθρα. Ο βασικός στόχος των εργαστηρίων ήταν η παροχή μακροπρόθεσμων συνεδριών θεραπείας μέσω τέχνης και χειροτεχνίας σε άτομα που διαμένουν στην Πολωνία λόγω μετανάστευσης και εκτοπισμού.



Χάρη στη γνωριμία με τους ανθρώπους μέσα από τις συνεδρίες art therapy, κατέστη δυνατή η περαιτέρω κοινωνική υποστήριξη και η διαπολιτισμική βοήθεια, όπως:

- Παροχή ατομικής και ομαδικής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης,
- Διερεύνηση και εξήγηση των αναγκών των συμμετεχόντων,
- Διενέργεια συμβουλευτικών συνεδριών για γενικά κοινωνικά ζητήματα, περιλαμβανομένης της νομιμοποίησης της παραμονής αλλοδαπών στην Πολωνία, της ένταξής τους στην κοινωνία και της εκμάθησης της πολωνικής γλώσσας,
- Παραπομπή γυναικών στους απαραίτητους ειδικούς (δικηγόρους, ψυχολόγους, συμβούλους καριέρας κ.ά.),
- Υποστήριξη στη μετάφραση εγγράφων ή τηλεφωνικών κλήσεων, καθώς και στη διεκπεραίωση υποθέσεων σε υπηρεσίες, στη σύνταξη ή στη συμπλήρωση αιτήσεων.

Όλες οι δραστηριότητες (π.χ. εργαστήρια χειροτεχνίας και μαγειρικής), οι οποίες στόχευαν στην ενίσχυση του επιπέδου ένταξης και στην ουσιαστική συμμετοχή στην κοινωνία, συνοδεύονταν από συζητήσεις (ομαδικές και ατομικές) και υλοποιήθηκαν με την προσέγγιση:

- βασισμένη στις αξίες,
- βασισμένη στην ταυτότητα,
- με στόχο την ομαδική θεραπεία,
- ευαισθητοποιημένη απέναντι στο τραύμα.

Τα εργαστήρια μαγειρικής, οι παρουσιάσεις με μουσικά όργανα, τα πολιτιστικά και καλλιτεχνικά παιχνίδια και δρώμενα, καθώς και η ανάγνωση παραμυθιών υπήρξαν καθοριστικά για τη δημιουργία δεσμού και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ εκπαιδευτών και ωφελουμένων, αλλά και μέσα στην ομάδα των συμμετεχόντων. Παράλληλα, οργανώθηκαν υπαίθριες δραστηριότητες, όπως η φύτευση βασικών λαχανικών και η επίσκεψη σε ζωολογικό κήπο της Βαρσοβίας.

Δεδομένου ότι στα εργαστήρια συμμετείχαν άτομα από διάφορες χώρες και πολιτισμικά υπόβαθρα, ο στόχος μας ήταν η **ένταξη και η αλληλομάθηση**. Θέλαμε να τους δείξουμε ότι είμαστε δίπλα τους σε αυτή τη δύσκολη περίοδο και να τους παρέχουμε στήριξη. Αυτό υπήρξε καθοριστικό για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Άμεσα και έμμεσα οφέλη: • Βελτίωση των δεξιοτήτων γυναικών, κοριτσιών και παιδιών προσφύγων/μεταναστών, • Εστίαση στις προσωπικές ανάγκες και στην ψυχική υγεία, • Αύξηση του επιπέδου και διευκόλυνση της κοινωνικής ένταξης, • Στήριξη πιο ευάλωτων ατόμων, • Αποτελεσματική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου. Στο έργο μας συμμετείχαν νέοι με λιγότερες ευκαιρίες, για παράδειγμα, άτομα με αναπηρίες: ένα παιδί με προβλήματα στη σπονδυλική στήλη, ένα παιδί με προβλήματα όρασης, ενήλικες με διαβήτη, ένας έφηβος με νευρολογική πάθηση, παιδιά και γυναίκες με ψυχικές διαταραχές — ιδιαίτερα λόγω τραυμάτων πολέμου. Οι δραστηριότητες, τα εργαστήρια και τα μαθήματα, καθώς και οι νέες μέθοδοι έξυπνης υποστήριξης, οι εξειδικευμένες γνώσεις και οι καλές πρακτικές, προωθήθηκαν και αναπαράχθηκαν και σε άλλα έργα. Χρησιμοποιήσαμε, για παράδειγμα, δείγματα δραστηριοτήτων στην αρχή ή στο τέλος των εργαστηρίων (tasks check-in και check-out), έννοιες και θεωρητικά θεμέλια που αποκτήσαμε κατά τη διάρκεια εκπαιδεύσεων ή ομαδικών συναντήσεων (όπως η αφήγηση και η χρήση αφηγηματικών εργαλείων ή δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους), καθώς και ασκήσεις βελτίωσης της ευεξίας (σωματικής και πνευματικής), οι οποίες αποδείχθηκαν εξαιρετικά σημαντικές. Η προσέγγιση των εκπαιδευτών προς τους ωφελούμενους υπήρξε επίσης αξιοσημείωτη, καθώς χαρακτηριζόταν από πολιτισμική κατανόηση, προσοχή και ενσυναίσθηση.
Πεδίο δράσης	Ανθρωπιστική υποστήριξη
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	Projekt Ukrainian Response - AMNA - Fundacja Migrantów "Dobry Start" (fds.org.pl)

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Fundacja dla Somali (Ιδρυμα για Μετανάστες «Καλή Αρχή» στη μνήμη του A.G. Farah)
Όνομα της καλής πρακτικής	«Εμπλέξτε μας τοπικά: Με πρωτοβουλία της κοινότητας» — μια δράση για την ενίσχυση πολιτικών και δραστηριοτήτων βασισμένων στην έρευνα σχετικά με τα ζητήματα που επηρεάζουν τις μειονοτικές ομάδες στην Πολωνία.
Τύπος καλής πρακτικής	Έργο για μειονοτικές ομάδες
Περιγραφή	Το παρόν έργο σχεδιάστηκε ως μια πρωτοβουλία με ηγεσία από την κοινότητα, η οποία υλοποιήθηκε από στοχευμένες μειονοτικές ομάδες στην Πολωνία. Ο οργανισμός μας, όλα αυτά τα χρόνια, έχει υιοθετήσει ένα συμμετοχικό μοντέλο ανάπτυξης, το οποίο εμπλέκει τις μειονοτικές ομάδες σε διάφορα κοινοτικά έργα στην Πολωνία. Ομάδα-στόχος: όλες οι μειονότητες στην Πολωνία. Φύλο: μια συμπεριληπτική προσέγγιση απέναντι σε όλα τα φύλα. Αποτελέσματα του έργου – τελικοί στόχοι προγράμματος: • Εκστρατείες ευαισθητοποίησης για τις μειονοτικές ομάδες και τα δικαιώματά τους, • Εκστρατεία ευαισθητοποίησης μέσω κοινωνικών δικτύων με εργαλείο την ψηφιακή αφήγηση (digital storytelling), • Μηνιαία σεμινάρια πολιτιστικής ευαισθητοποίησης για μειονοτικές ομάδες, • Στήριξη οργανώσεων και πρωτοβουλιών που υλοποιούνται από μειονότητες, • Σύνταξη μίνι-έκθεσης με προτάσεις πολιτικής για τα δικαιώματα των μειονοτήτων στην Πολωνία. Διάρκεια έργου: Μάρτιος 2023 – Νοέμβριος 2023 Το έργο υποστηρίχθηκε και χρηματοδοτήθηκε από το Minority Rights Group και την Ευρωπαϊκή Ένωση.



Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Άμεσα και έμμεσα οφέλη: 1. Στήριξη οργανώσεων και πρωτοβουλιών που υλοποιούνται από μειονότητες, οι οποίες ενδυναμώνουν τις κοινότητες ώστε να ξεκινήσουν έναν δημόσιο διάλογο σε τοπικό επίπεδο στην Πολωνία, π.χ. μέσω πολιτιστικών δράσεων όπως η μαγειρική και οι μουσικές παραστάσεις. 2. Αντιμετώπιση των φαινομένων διάκρισης και περιθωριοποίησης που αντιμετωπίζουν οι μειονοτικές ομάδες στην Πολωνία, ενισχύοντας τις ικανότητες και το αίσθημα ταυτότητας αυτών των εθνοτικών κοινοτήτων ώστε να συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες της κοινωνίας των πολιτών στην Πολωνία, μέσα από διάφορες στρατηγικές. 3. Διοργάνωση εκστρατειών ευαισθητοποίησης για τις μειονοτικές ομάδες και τα δικαιώματά τους στην Πολωνία μέσω κοινοτικών πρωτοβουλιών στα σχολεία. Το έργο εκπαίδευσε το κοινό σχετικά με την ιστορία και τις εμπειρίες των μειονοτικών ομάδων στην Πολωνία, συμβάλλοντας στην αμφισβήτηση αρνητικών στερεοτύπων και στην προώθηση της κατανόησης και της αποδοχής. Επικεντρώθηκε σε διαπολιτισμικές δράσεις στα σχολεία και σε εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού με τη συμμετοχή βασικών φορέων και άλλων μειονοτικών ομάδων. Μέσα από τη συμμετοχή μας σε αυτές τις εκστρατείες, καταφέραμε να διατηρήσουμε την ταυτότητά μας, τις παραδόσεις, τα έθιμα, τον πολιτισμό και τη γλώσσα μας στις κοινότητές μας. 4. Προώθηση θετικών μηνυμάτων επικοινωνίας για τα δικαιώματα των μειονοτικών ομάδων στην Πολωνία μέσω εκστρατειών ευαισθητοποίησης στα κοινωνικά μέσα, που αντιμετώπιζαν ζητήματα όπως οι διακρίσεις και ο κοινωνικός αποκλεισμός, ενώ παράλληλα προωθούσαν τη διαφορετικότητα. Η δράση αυτή συνέβαλε επίσης στον σεβασμό και την προστασία του δικαιώματος των μελών μειονοτήτων στην πληροφόρηση, την πρόσβαση στα μέσα ενημέρωσης και την ελευθερία δημιουργίας της δικής τους αφήγησης απαλλαγμένης από στερεότυπα.
Πεδίο δράσης	Πολιτιστικές πρωτοβουλίες, Ψηφιακός γραμματισμός, Ανθρωπιστική υποστήριξη



Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	‘Engage Us Locally: Community-led. - Fundacja dla Somali
Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	PCKK Education and Development Foundation
Όνομα της καλής πρακτικής	Η Πολωνία για αρχάριους και προχωρημένους – διαδώστε το! Συνομιλίες ανθρώπων 60+ και ατόμων με εμπειρία μετανάστευσης ή προσφυγιάς.
Τύπος καλής πρακτικής	Έργο
Περιγραφή	Το έργο «Πολωνία για αρχάριους και προχωρημένους – διαδώστε το» είναι μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία που στοχεύει στην ένταξη ατόμων άνω των 60 ετών με άτομα που έχουν εμπειρία μετανάστευσης ή προσφυγιάς. Μέσα από συνομιλίες στα πολωνικά, οι οποίες πραγματοποιούνται σε μοντέλο «ένας προς έναν», το έργο στηρίζει τις διαδικασίες προσαρμογής των μεταναστών και προσφύγων και ταυτόχρονα ενεργοποιεί κοινωνικά τους ηλικιωμένους. Υλοποιήθηκε μέσω της συνεργασίας της Εταιρείας Δημιουργικών Πρωτοβουλιών "ε" και του Ιδρύματος Πολωνικό Μεταναστευτικό Φόρουμ, με τη συμμετοχή 11 οργανισμών σε όλη την Πολωνία, συμπεριλαμβανομένου του Ιδρύματος Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης PCKK. Μέχρι σήμερα, το έργο έχει δημιουργήσει 121 ζεύγη συνομιλιών, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες όχι μόνο να μάθουν τη γλώσσα, αλλά και να οικοδομήσουν διαπολιτισμικές σχέσεις, να καταρρίψουν στερεότυπα και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση. Η μεθοδολογία περιλάμβανε εκτεταμένη προώθηση, στρατολόγηση εθελοντών και συμμετεχόντων, εισαγωγική εκπαίδευση, καθώς και

	συνεχή υποστήριξη και αξιολόγηση. Χάρη στη συνεργασία που αναπτύχθηκε σε τοπικό επίπεδο, το έργο αποτέλεσε έμπνευση για άλλους φορείς που μπορούν να εφαρμόσουν παρόμοιες δραστηριότητες στις περιοχές τους.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Για τις γυναίκες με εμπειρία μετανάστευσης και προσφυγιάς, το έργο προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη στη διαδικασία κοινωνικής ένταξης. Οι συνομιλίες στα πολωνικά τις βοηθούν να υπερβούν τα γλωσσικά εμπόδια, γεγονός που διευκολύνει την καθημερινή λειτουργία, την πρόσβαση σε υπηρεσίες, την εκπαίδευση, την αγορά εργασίας και τη συμμετοχή στη ζωή των τοπικών κοινοτήτων. Μέσα από τη συμμετοχή τους στο έργο, οι γυναίκες αυτές αποκτούν χώρο για να εκφραστούν, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να οικοδομήσουν την αυτοεκτίμησή τους. Οι συναντήσεις με εθελοντές που μιλούν πολωνικά προσφέρουν την ευκαιρία αμοιβαίας γνωριμίας με τις κουλτούρες τους, μειώνοντας τις προκαταλήψεις και ενισχύοντας ένα περιβάλλον συμπερίληψης. Η συμμετοχή έχει επίσης θεραπευτική διάσταση — προσφέρει αίσθημα του ανήκειν, ασφάλειας και αποδοχής, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για γυναίκες με δύσκολες εμπειρίες μετανάστευσης.
Πεδίο δράσης	Γλωσσική και διαπολιτισμική εκπαίδευση
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	ο Ίδρυμα PCCK είχε 12 ζεύγη συνομιλιών που εργάζονταν μαζί, συναντώντας ο ένας τον άλλον σε τακτική εβδομαδιαία βάση για μια περίοδο 10 μηνών.
	https://e.org.pl/projekty/polska-dla-poczatkujacych-i-zaawansowanych/

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	PCKK Education and Development Foundation
Όνομα της καλής πρακτικής	Λέσχη Πολωνικής Συνομιλίας «Τσερέμχα»
Τύπος καλής πρακτικής	Έργο
Περιγραφή	Η Λέσχη Πολωνικής Συνομιλίας «Czeremcha», που λειτουργεί στην Książnica Karkonoska στην πόλη Jelenia Góra, είναι μια εθελοντική πρωτοβουλία που στηρίζει γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες από την Ουκρανία στην εκμάθηση της πολωνικής γλώσσας και στην κοινωνική τους ένταξη. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από τον Νοέμβριο 2022 έως τον Μάρτιο 2024 και περιλάμβανε εβδομαδιαία μαθήματα συνομιλίας διάρκειας μίας ώρας σε μια χαλαρή, «λέσχη-όπως» ατμόσφαιρα, μέσα σε έναν ζεστό χώρο της βιβλιοθήκης, με πρόσβαση σε κουζίνα, καφέ, τσάι και κεράσματα. Από τον Απρίλιο 2024 το πρόγραμμα εμπλουτίστηκε με οδηγούμενους περιπάτους ανά δύο εβδομάδες, δίνοντας τη δυνατότητα στις συμμετέχουσες να γνωρίσουν τα τοπικά αξιοθέατα και την ομορφιά της περιοχής. Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων εφαρμόστηκαν τρεις βασικές εκπαιδευτικές τεχνικές: 1. Αφήγηση ιστοριών – συζητήσεις γύρω από θρύλους και μύθους από την Πολωνία και την Ουκρανία, που ενθαρρύνουν τον στοχασμό πάνω σε αξίες, ελπίδες και φόβους. 2. Mantle of the Expert – μια θεατρική τεχνική κατά την οποία οι συμμετέχουσες αναλαμβάνουν ρόλους ειδικών, γεγονός που ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους. 3. Προβληματοθέτηση (problem-posing) – ανάλυση πραγματικών ζητημάτων με στοιχεία κριτικής παιδαγωγικής, που εμπνέουν την αναζήτηση λύσεων.

	Η πρωτοβουλία ενσωμάτωνε επίσης στοιχεία γιορτής και κοινοτικής ζωής, όπως γενέθλια και εορταστικές συναντήσεις, που συνέβαλαν στην οικοδόμηση δεσμών και την ενίσχυση της κοινότητας.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Το έργο Λέσχη Πολωνικής Συνομιλίας «Czeremcha» προσφέρει σε γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες από την Ουκρανία υποστήριξη σε πολλούς τομείς: • Γλωσσική ανάπτυξη: Οι συμμετέχουσες αποκτούν πρακτικές επικοινωνιακές δεξιότητες στα πολωνικά, γεγονός που διευκολύνει την καθημερινή τους ζωή, την εργασία και τις κοινωνικές τους επαφές. • Κοινωνική ένταξη: Μέσα από κοινές δραστηριότητες και περιπάτους, οικοδομούν ένα δίκτυο φιλικών σχέσεων που αντισταθμίζει την απομόνωση και ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν στην τοπική κοινότητα. • Ενίσχυση αυτοπεποίθησης: Εκπαιδευτικές τεχνικές όπως η αφήγηση ιστοριών (storytelling) και η μέθοδος Mantle of the Expert αναδεικνύουν τις ικανότητες και τις δυνατότητές τους, ενισχύοντας την πίστη στον εαυτό τους και στις δεξιότητές τους. • Πολιτισμός και αξίες: Τα μαθήματα επιτρέπουν τη διαπολιτισμική ανταλλαγή, βοηθώντας τις συμμετέχουσες να κατανοήσουν καλύτερα τον πολωνικό πολιτισμό, ενώ παράλληλα μοιράζονται τις δικές τους παραδόσεις και εμπειρίες. •
Πεδίο δράσης	Γλωσσική και διαπολιτισμική εκπαίδευση, οικοδόμηση σχέσεων
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	CPIA Nelson Mandela Palermo
Όνομα της καλής πρακτικής	Sartoria SOCIALE (Κοινωνική Ραπτική) Παλέρμο, Οδός Alfredo Casella 22.
Τύπος καλής πρακτικής	Κατάστημα, μαγαζί μεταχειρισμένων ρούχων και χώρος εργασίας που διαχειρίζεται ένας συνεταιρισμός, ο οποίος από την αρχή ενέπλεξε γυναίκες μετανάστριες. Από το 2017, η έδρα και η αποθήκη του συνεταιρισμού στεγάζονται σε αποθήκη που είχε προηγουμένως κατασχεθεί από τη μαφία. Η κατάσχεση πραγματοποιήθηκε το 1998. Η αποθήκη παρέμεινε κλειστή για περισσότερα από 15 χρόνια, προτού μετατραπεί σε κεντρικά γραφεία ενός κινητού καταστήματος, το οποίο πιθανότατα λειτουργούσε ως επιχείρηση ξεπλύματος χρήματος.
Περιγραφή	Η Sartoria Sociale παράγει βιώσιμα ρούχα και αξεσουάρ στο Παλέρμο. Συνδυάζει ένα εξειδικευμένο κατάστημα μεταχειρισμένων και vintage ενδυμάτων με ένα υφαντουργικό εργαστήριο βασισμένο στην ανακύκλωση, όπου άτομα από διαφορετικά κοινωνικά, εθνοτικά και επαγγελματικά υπόβαθρα εργάζονται μαζί.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Η ομάδα εργασίας αποτελεί έναν σταθερό πυρήνα από επαγγελματίες ραπτικής, κοινωνικούς λειτουργούς και ειδικούς στην επικοινωνία. Υπάρχει επίσης ένα δίκτυο εθελοντών με διαφορετικά υπόβαθρα: πρώην κρατούμενοι, γυναίκες θύματα εμπορίας ανθρώπων, άτομα με αναπηρίες, μετανάστες και άτομα με ψυχικά προβλήματα. Πέραν του βασικού προσωπικού, η κοινωνική ομάδα Sartoria Sociale περιλαμβάνει επίσης τις γυναίκες του Pagliarielli Lab, ενός γυναικείου εργαστηρίου ραπτικής που λειτουργεί μέσα στις φυλακές Pagliarielli στο Παλέρμο.

Πεδίο δράσης	Ραπτική και κατάστημα, Χειροποίητα προϊόντα, Vintage Δημιουργικά αξεσουάρ, Συσκευασία
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	Πρόκειται για μια πολυδιάστατη επιχείρηση στο πλαίσιο του συνεταιρισμού Al Revès , ο οποίος από το 2012 προωθεί τη χειροτεχνική γνώση και την επαγγελματική ένταξη ατόμων με προσωπικά, διαπροσωπικά ή υπαρξιακά προβλήματα.
	https://sartoriasociale.com/?lang=en https://www.facebook.com/sartoriasociale

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	CPIA Nelson Mandela Palermo
Όνομα της καλής πρακτικής	Κέντρο PENC – Οδός Malaspina 27, Παλέρμο WGSS (Χώρος Ασφαλείας για Γυναίκες & Κορίτσια) – Ινστιτούτο Keynes, Οδός Marchese Ugo, Παλέρμο
Τύπος καλής πρακτικής	Το Centro Penc είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που ιδρύθηκε το 2015 και υποστηρίζει την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολιτικών ψυχικής υγείας και την πρόσβαση σε υπηρεσίες για ευάλωτα άτομα. Η προσέγγισή του συνδυάζει την ψυχολογία και την ανθρωπολογία, προκειμένου να κατανοηθούν καλύτερα οι ανάγκες των μεταναστευτικών πληθυσμών. Το WGSS (Women & Girls Safe Space) αποτελεί έργο του Centro Penc. Εγκαινιάστηκε το 2020 και είναι μια δομή αποκλειστικά αφιερωμένη σε μετανάστριες και πρόσφυγες γυναίκες, κορίτσια και τα παιδιά τους, με στόχο την προστασία και την προαγωγή της ψυχολογικής τους ευημερίας. Το WGSS λειτουργεί ως κοινοτικό κέντρο που φιλοξενεί εργαστήρια ειδικά για γυναίκες και κορίτσια πρόσφυγες, καθώς και για μετανάστριες με λιγότερες ευκαιρίες. Τις δραστηριότητες διαχειρίζονται οι ίδιες οι μετανάστριες. Οι δράσεις του WGSS πραγματοποιούνται στους χώρους του Istituto Keynes, ενός

	εκπαιδευτικού ιδρύματος που παραχώρησε μέρος των εγκαταστάσεών του. Το έργο υποστηρίζεται επίσης από τη UNICEF .
Περιγραφή	Στο πλαίσιο του WGSS , οι γυναίκες μπορούν να παρακολουθήσουν μαθήματα χορού ή ραπτικής, να μάθουν ιταλικά, να διασκεδάσουν με τις φίλες τους ή ακόμη και να ξεκουραστούν. Υπάρχει επίσης παιδική γωνιά, εξοπλισμένη με παιχνίδια και βιβλία. Η ομάδα αποτελείται από μία ψυχολόγο, τέσσερις διαπολιτισμικές διαμεσολαβήτριες, τρεις παιδαγωγούς και μία κοινωνική λειτουργό (case worker). Ο συνολικός στόχος είναι να διασφαλιστεί η ευημερία των γυναικών που συμμετέχουν στις δραστηριότητες.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Το WGSS δίνει τη δυνατότητα σε κορίτσια και γυναίκες να αισθάνονται σαν στο σπίτι τους· προάγει την ενδυνάμωση μέσω συζητήσεων μεταξύ ομοτίμων και αμοιβαίας υποστήριξης, επιτρέποντας τους να αισθάνονται ασφαλείς και να μιλούν για τις εμπειρίες τους από την ενδοοικογενειακή βία ή τους κινδύνους εμπορίας ανθρώπων. Παράλληλα, στηρίζει τα κορίτσια και τις γυναίκες στη βελτίωση της αυτοεκτίμησής τους. Πρόκειται για έναν χώρο όπου οι γυναίκες και τα κορίτσια υποστηρίζονται μέσα από μια διαδικασία ενδυνάμωσης.
Πεδίο δράσης	Μαθήματα χορού, ραπτικής και κομμωτικής, δραστηριότητες γυμναστικής, μαθήματα μαγειρικής και μαθήματα πληροφορικής.
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	Το Κέντρο PENC και το WGSS συνδέονται στενά, καθώς το WGSS δημιουργήθηκε ως έργο του Κέντρου PENC. Όπως εξηγήθηκε παραπάνω, οι δραστηριότητες του WGSS απευθύνονται αποκλειστικά σε γυναίκες· αντίθετα, οι δραστηριότητες που προσφέρει το Centro Pencil (ψυχολογική υποστήριξη κ.ά.) απευθύνονται σε όλους τους μετανάστες.
	https://www.centropenc.org/ https://en.centropenc.org/ https://www.infomigrants.net/en/post/43779/aunties-helping-to-create-a-safe-space-for-women-and-girls-in-palermo https://www.unicef.it/media/spazi-sicuri-per-ragazze-e-donne-compie-un-anno-la-community-of-practice/ https://www.facebook.com/watch/?v=1041839776350599 https://www.facebook.com/watch/?v=1429097061320797

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Verein InterAktion
Όνομα της καλής πρακτικής	stoff.werk.graz
Τύπος καλής πρακτικής	Μακροπρόθεσμο έργο, κοινωνική επιχείρηση
Περιγραφή	Πρόκειται για ένα έργο της Caritas Austria που απευθύνεται σε γυναίκες από μειονεκτικά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο, οι οποίες έχουν μείνει εκτός αγοράς εργασίας για κάποιο χρονικό διάστημα. Το έργο τους δίνει τη δυνατότητα να επανενταχθούν σταδιακά στην αγορά εργασίας. Οι γυναίκες εργάζονται σε όλη τη διαδικασία δημιουργίας ρούχων και αξεσουάρ, χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά. Ο στόχος είναι να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των γυναικών, να τους δοθεί η δυνατότητα να ενεργούν αυτόνομα και να ανακτήσουν τη σταθερότητα στην καθημερινή επαγγελματική τους ζωή. Παράλληλα, τις στηρίζει οικονομικά μέχρι να είναι έτοιμες για πλήρη απασχόληση. Η πρώτη συλλογή περιλάμβανε γυναικεία πουκάμισα με μεταξοτυπημένα μοτίβα που απεικόνιζαν χαρακτηριστικά στοιχεία του Γκκρατς το 2020, όταν ξεκίνησε το έργο. Σήμερα, δημιουργούν επίσης παιδικά ρούχα και αξεσουάρ. Όλα τα προϊόντα πωλούνται στο Γκκρατς, στο κατάστημα του «αδελφού» έργου Tag-Werk, ενός προγράμματος απασχόλησης νέων που λειτουργεί από την Caritas Steiermark, καθώς και διαδικτυακά.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Women who have been excluded from the reality of work for a long time often no longer have much confidence in themselves and cannot cope with the stresses and strains of a typical working day - or even believe that this is the case, so with this project, they are offered low-

	threshold access to the job market which helps them gather experience. At the same time, fulfilling everyday tasks and assignments, creating something new by themselves, working in a team, and having a product finalised from A to B is increasing their confidence and self-esteem, as well as the soft and hard skills that might be used in the future for obtaining another job.
Πεδίο δράσης	Σχέδιο και Ραπτική
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	https://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/arbeit-beschaeftigung/stoffwerkgraz https://www.stoffwerk.co.at/projekt https://www.caritas-steiermark.at/ueber-uns/news-presse/news-detailansicht/news/86174-naehprojekt-stoffwerkgraz-mit-starken-motiven-ins-arbeitsleben/

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Verein InterAktion
Όνομα της καλής πρακτικής	Base Graz – Κέντρο Seddwell
Τύπος καλής πρακτικής	Κοινωνική επιχείρηση
Περιγραφή	Η ομάδα αποτελείται κυρίως από μετανάστριες, οι περισσότερες από τις οποίες είναι υψηλά μορφωμένες και προέρχονται από διάφορες χώρες του κόσμου· είναι καλλιτέχνιδες, επιχειρηματίες, δασκάλες γιόγκα ή άλλων ανατολικών πρακτικών. Κάθε μήνα οργανώνουν εργαστήρια από την ίδια την κοινότητα, τα περισσότερα από τα οποία βασίζονται σε δωρεές, ώστε να μπορεί να συμμετέχει οποιοσδήποτε, ακόμη κι αν συνήθως δεν θα είχε τη δυνατότητα. Επιπλέον, προσπαθούν πάντοτε να στηρίζουν τα μέλη της κοινότητας που έχουν λιγότερες ευκαιρίες, παρέχοντάς τους εργαστήρια,

	συνδέοντάς τους με μαθήματα γερμανικών ή συγκεντρώνοντας χρήματα για εισιτήρια δημόσιων συγκοινωνιών κ.ά. Το κέντρο διαθέτει επίσης ένα μικρό κατάστημα, όπου εργάζονται γυναίκες από την κοινότητα, πουλώντας προϊόντα δημιουργημένα από τοπικούς καλλιτέχνες, καθώς και μεταχειρισμένα ρούχα και αξεσουάρ.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Καθώς τα περισσότερα μέλη της κοινότητας είναι γυναίκες, οι δραστηριότητες και τα εργαστήρια που οργανώνονται ωφελούν άμεσα τις γυναίκες, ιδιαίτερα εκείνες με λιγότερες ευκαιρίες. Οι δράσεις αυτές ενδυναμώνουν τις γυναίκες ώστε να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να καθοδηγούν εργαστήρια για την υπόλοιπη κοινότητα, ενώ παράλληλα καλλιεργούν την αίσθηση κοινότητας και αδελφότητας. Επιπλέον, προσφέρουν σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία, χάρη στη συμμετοχή σε μια υποστηρικτική κοινότητα. Παράλληλα, οι γυναίκες γίνονται πιο ανθεκτικές.
Πεδίο δράσης	Όλα τα είδη, από τις εικαστικές τέχνες και το DIY έως το πλέξιμο και τη φωτογραφία.
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Le Monde des Possibles - MDP
Όνομα της καλής πρακτικής	Σύλλογος ATEMOS – Εργαστήρια για έναν κόσμο αλληλεγγύης
Τύπος καλής πρακτικής	Ο Σύλλογος ATEMOS δημιουργήθηκε στις 29 Απριλίου 2021 . Πρόκειται για έναν μη κερδοσκοπικό σύλλογο που οργανώνει συνεργατικά εργαστήρια και εκθέσεις με στόχο να φέρει κοντά

	μετανάστριες από μειονεκτικά περιβάλλοντα, οι οποίες είναι αποκλεισμένες από την αγορά εργασίας και επιθυμούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους αναπτύσσοντας δεξιότητες ραπτικής, μαγειρικής και άλλες δημιουργικές δεξιότητες, ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους.
Περιγραφή	Όλα επικεντρώνονται στην ανταλλαγή και ενίσχυση γνώσεων και δημιουργικών δεξιοτήτων, είτε αυτές έχουν αποκτηθεί από τη χώρα καταγωγής είτε από τη χώρα υποδοχής. Το Εργαστήριο Ραπτικής θεωρείται ως μια ευκαιρία να ενισχυθούν οι δεξιότητες των γυναικών, να κοινωνικοποιηθούν και να προαχθεί η ατομική και συλλογική εργασία, αλλά και ως πολιτικό εργαλείο για την υπεράσπιση της υπόθεσης των μεταναστών και την αναζήτηση νέων τρόπων τακτοποίησης της κατάστασής τους μέσω της εργασίας. Το Διαπολιτισμικό Εργαστήριο Μαγειρικής έχει σχεδιαστεί ως ένας χώρος εκπαίδευσης και ανταλλαγής γνώσεων γύρω από την υγιεινή, τοπική, βιώσιμη και συμπεριληπτική διατροφή. Το ATEMOS Cuisine Métissée λειτουργεί ως εργαλείο ένταξης μέσα από μια συνεταιριστική γαστρονομική δραστηριότητα.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Ο σύλλογος παρέχει ζωτικής σημασίας υποστήριξη σε ευάλωτες και αποκλεισμένες μετανάστριες. Ενισχύει τη δημιουργικότητά τους, τις ήπιες δεξιότητες και το κοινωνικό τους κεφάλαιο. Στοχεύει στην ευημερία και την ένταξή τους μέσα από δράση. Ο ATEMOS υιοθετεί μια ολιστική προσέγγιση, συνδυάζοντας εργαστήρια, εκθέσεις και πολιτική διεκδίκηση για ουσιαστικό αντίκτυπο και δομικές αλλαγές.
Πεδίο δράσης	Ραπτική, μαγειρική, ανάπτυξη κοινωνικού κεφαλαίου, διεκδίκηση.
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	Ο ATEMOS υποστηρίζεται από τον οργανισμό Le Monde des Possibles ASBL .
	https://atemos19118559.wordpress.com/ https://www.facebook.com/p/Atemos-ASBL-100057362143319/

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Le Monde des Possibles - MDP
Όνομα της καλής πρακτικής	Το Liège African Market (LAM) είναι ένα φεστιβάλ που περιλαμβάνει αγορά και μια πρωτότυπη έκθεση-πώληση που αναδεικνύει τη δημιουργικότητα των μεταναστών. Μια γέφυρα μεταξύ ηπείρων. Ένας νέος τρόπος συνεύρεσης, κατανάλωσης και γιορτής.
Τύπος καλής πρακτικής	Πρόκειται για ένα μεγάλο φεστιβάλ που συγκεντρώνει κάθε χρόνο περίπου 4.000 άτομα, μεταξύ των οποίων καλλιτέχνες και τεχνίτες από διάφορα μέρη.
Περιγραφή	Το LAM είναι μια σύγχρονη αγορά όπου το wax συναντά τον αστικό μινιμαλισμό, όπου τα slow cosmetics συνδυάζονται με τον αφροφουτουρισμό, όπου κάθε περίπτερο αποτελεί μια δήλωση ταυτότητας. Και του μέλλοντος. Περισσότεροι από 3.000 επισκέπτες συμμετείχαν σε αυτήν την pop-up εκδήλωση που γιορτάζει την αφρο-ευρωπαϊκή κουλτούρα. Ένα σταυροδρόμι όπου δημιουργοί από την Αφρική, την Καραϊβική και ολόκληρη την Ευρώπη συναντώνται για να δείξουν ότι οι αφρικανικής καταγωγής κοινότητες δεν αποτελούν μια περιθωριοποιημένη ομάδα, αλλά μια παγκόσμια πολιτιστική δύναμη.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	• Μετανάστριες το οργανώνουν με στόχο να προωθήσουν τη δημιουργικότητα των νέων μεταναστών. • Ενισχύει την επιχειρηματικότητα των μεταναστών ως μέσο ένταξης. • Το LAM προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία για διάδοση και ανταλλαγή καλών πρακτικών. • Το LAM αποτελεί τον κατεξοχήν χώρο για δικτύωση και ανάπτυξη συνεργασιών μεταξύ επιχειρηματιών.
Πεδίο δράσης	Έκθεση, φεστιβάλ, πωλήσεις, δικτύωση, συνεργασία.

Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	Το LAM προάγει τη δημιουργικότητα, τις πράσινες πρακτικές και τη κυκλική μόδα. Το 2025, ο οργανισμός Le Monde des Possibles (και ο ATEMOS) είχε περίπτερο στο LAM για την ευρύτερη διάδοση έργων όπως το REMCREAD.
	https://www.lofficiel.be/mode/liege-african-market-2025-manifeste-vibrant-de-culture-et-de-style-au-coeur-de-l-europe

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου
Όνομα της καλής πρακτικής	Χτίζοντας γέφυρες του ανήκειν
Τύπος καλής πρακτικής	Έργο
Περιγραφή	Ως ενεργός εταίρος στην ευρωπαϊκή πρωτοβουλία Mentoring Across Borders (MAB), το Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου, στο πλαίσιο του MAB, ανέπτυξε και υλοποίησε ένα πρόγραμμα που συνδέει ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας στην Κύπρο με άτομα με μεταναστευτικό και προσφυγικό υπόβαθρο, καθώς και με νέους, μέσα από ένα δυναμικό και συμπεριληπτικό μοντέλο καθοδήγησης (mentoring). Η πρωτοβουλία προάγει ουσιαστικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ ηλικιωμένων Κυπρίων πολιτών και νεοφερμένων στο νησί, διευκολύνοντας τον διαπολιτισμικό διάλογο, την αμοιβαία μάθηση και την ψυχοκοινωνική στήριξη. Αυτή η διαδικασία καθοδήγησης όχι μόνο υποστηρίζει την πορεία ένταξης μεταναστών και νέων με δύσκολο υπόβαθρο —ιδίως γυναικών— αλλά παράλληλα ενισχύει τη κοινωνική συμμετοχή και το αίσθημα σκοπού των ηλικιωμένων.

Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε εξάσκηση γλώσσας, πολιτισμική ανταλλαγή και αμοιβαία αφήγηση ιστοριών μέσω συναντήσεων και συνομιλιών στα ελληνικά ή στα αγγλικά. Οι μετανάστες και οι νέοι αποκτούν πολύτιμες γνώσεις για τα τοπικά έθιμα, βελτιώνουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες, αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση ώστε να ανταπεξέρχονται στην καθημερινή ζωή και να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες. Παράλληλα, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μέντορες ανακαλύπτουν ξανά τον ενεργό κοινωνικό τους ρόλο, μοιράζονται τις εμπειρίες της ζωής τους και διευρύνουν τις οπτικές τους μέσα από τη διαπολιτισμική αλληλεπίδραση.
Πεδίο δράσης	Καθοδήγηση και οικοδόμηση σχέσεων
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	Το πρόγραμμα έχει δημιουργήσει περισσότερα από 20 ζεύγη καθοδήγησης, με αξιοσημείωτο αντίκτυπο: την καλλιέργεια ενσυναίσθησης, την άρση στερεοτύπων και την ανάπτυξη ενός βαθύτερου αισθήματος του ανήκειν στην κοινότητα. Η πρωτοβουλία υποστηρίζει ιδιαίτερα γυναίκες με μεταναστευτικό και προσφυγικό υπόβαθρο, προσφέροντάς τους έναν ασφαλή χώρο για έκφραση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση. Οι συμμετέχουσες αναφέρουν συχνά αυξημένη αυτοεκτίμηση, μείωση της απομόνωσης και μεγαλύτερη συμμετοχή στην κοινοτική ζωή.
	https://eumentoring.eu

Όνομα του οργανισμού που υποβάλλει την αναφορά	Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου
Όνομα της καλής πρακτικής	«Από τη Μικρά Ασία στην Κύπρο: Ακμή – Καταστροφή – Ξεριζωμός – Αναγέννηση»
Τύπος καλής πρακτικής	Οι ωφελούμενοι της Caritas Κύπρου είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε εργαστήρια θεραπείας μέσω τέχνης στην Πινακοθήκη Α. Γ. Λεβέντη . Στο πλαίσιο κάθε συνεδρίας, οι

	συμμετέχοντες διοχέτευαν τις εμπειρίες τους σε έργα μικτής τεχνικής, εξερευνώντας θέματα ταυτότητας και ανθεκτικότητας.
Περιγραφή	Η βιβλιογραφία σχετικά με την αφήγηση ιστοριών ως θεραπευτικό εργαλείο αναδεικνύει την αποτελεσματικότητά της στη διευκόλυνση της συναισθηματικής ίασης μέσω της δημιουργικής έκφρασης. Η ενασχόληση με ιστορικά ζητήματα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν την κατανόησή τους και να στοχαστούν πάνω στις κοινωνικές προκλήσεις. Αυτή η διαδικασία καλλιεργεί ανθεκτικότητα και ενδυνάμωση, ενώ ταυτόχρονα οικοδομεί κοινότητα μέσα από τη μοιρασμένη ενσυναίσθηση.
Οφέλη για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες	Οι συμμετέχοντες είχαν την εμπειρία της δημιουργίας έργων μικτής τεχνικής, μέσα από τα οποία διοχέτευαν τις προσωπικές τους εμπειρίες, εξερευνώντας θέματα ταυτότητας και ανθεκτικότητας. Συνδυάζοντας διάφορα υλικά — όπως χρώμα, ύφασμα και ευρήματα αντικείμενα — αποτύπωσαν την πολυπλοκότητα της ταυτότητάς τους, με κάθε στρώση να συμβολίζει διαφορετικές πτυχές της ζωής. Τα έργα αφηγούνται επίσης ιστορίες υπέρβασης δυσκολιών, αξιοποιώντας υλικά που αντιπροσωπεύουν την επιβίωση και τη δύναμη. Αυτή η δημιουργική διαδικασία καλλιεργεί το αίσθημα της κοινότητας και της κοινής εμπειρίας, ενδυναμώνοντας τους συμμετέχοντες ενώ ταυτόχρονα προσκαλεί τους θεατές να συνδεθούν με τις αφηγήσεις τους. Παράλληλα, τα έργα τους αποτελούν ισχυρή έκφραση προσωπικής ανάπτυξης και της συλλογικής πορείας ανθεκτικότητας.
Πεδίο δράσης	Αφήγηση ιστοριών μέσω της Θεραπείας με Τέχνη
Συμπληρωματικοί σύνδεσμοι και πηγές	Η Caritas Κύπρου προάγει την ολιστική ανθρώπινη ανάπτυξη, την κοινωνική δικαιοσύνη και βιώσιμα κοινωνικά συστήματα.
	https://caritascyprus.org/storytelling-through-art-therapy/ https://www.facebook.com/CaritasCyprus/posts/pfbid0z3CXazqCkCW8zHUmSbaWdWU4Ks5XDwUn2yS9eUS8fiL3dVvmEn5A3hCPnv2BYHqul



Project
„Engage Us Locally: Community-led”



Polish Conversation Club „Czeremcha”



Project "Poland for beginners
and advanced - pass on"



Project Ukrainian Response



Project "Poland for beginners
and advanced - pass on"



6. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Βασικά ευρήματα του έργου:

Το έργο **REMCREAD** αποκάλυψε ότι οι γυναίκες με εμπειρίες μετανάστευσης και προσφυγιάς ανεξάρτητα από τη χώρα προέλευσης, την ηλικία ή το νομικό τους καθεστώς, αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις. Οι πιο κρίσιμες ανάγκες που εντοπίστηκαν περιλαμβάνουν την πρόσβαση στην εκμάθηση της γλώσσας της χώρας υποδοχής, τη νομική και στεγαστική σταθερότητα, τις ευκαιρίες απασχόλησης, την ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη, καθώς και την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων. Οι ψηφιακές δεξιότητες είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική λειτουργία στον σημερινό κόσμο, τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στο επαγγελματικό ή κοινωνικό πλαίσιο.

Οι συμμετέχουσες εξέφρασαν έντονο ενδιαφέρον για την απόκτηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ασφαλή χρήση smartphones και μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, τη φωτογραφία μέσω κινητού τηλεφώνου και την προώθηση των δραστηριοτήτων τους στο διαδίκτυο. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια του έργου επιβεβαίωσαν επίσης ότι η δημιουργικότητα αποτελεί ζωτικό εργαλείο για τη διαμόρφωση ταυτότητας, την ενίσχυση της δράσης και τη διευκόλυνση της ένταξης.

Προσαρμοστικότητα των μεθόδων σε διαφορετικά περιβάλλοντα:

Οι εταίροι του έργου από την Πολωνία, την Ιταλία, την Αυστρία, το Βέλγιο και την Κύπρο συνεργάστηκαν για τη δημιουργία μιας σειράς τοπικών προγραμμάτων που στόχευαν στην ενίσχυση της δημιουργικότητας και των ψηφιακών δεξιοτήτων των συμμετεχουσών. Τα προγράμματα αυτά σχεδιάστηκαν προσεκτικά ώστε να αντανακλούν τα μοναδικά πολιτιστικά, κοινωνικά και πρακτικά πλαίσια των διαφορετικών ομάδων που συμμετείχαν.

Παρά τις διαφορετικές αφετηρίες και προσεγγίσεις, όλοι οι εταίροι ακολούθησαν μια ενιαία μεθοδολογία που τόνιζε τη συν-δημιουργία και ενσωμάτωνε τεχνικές μη τυπικής εκπαίδευσης. Σε αυτές περιλαμβανόταν η χρήση **Κύκλων Μελέτης (Study Circles)**, που ενισχύουν τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων και τον συμπεριληπτικό διάλογο, επιτρέποντας στις συμμετέχουσες να μοιραστούν εμπειρίες και ιδέες σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Τα προγράμματα ξεχώρισαν ιδιαίτερα για την πρακτικότητα και την ευελιξία τους. Ενσωματώνοντας τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες με την ψηφιακή εκπαίδευση, προσφέρουν μια δυναμική μαθησιακή εμπειρία που ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των συμμετεχουσών. Αυτός ο καινοτόμος συνδυασμός όχι μόνο ενισχύει τις ψηφιακές δεξιότητες αλλά και ενθαρρύνει τη δημιουργική έκφραση, καθιστώντας τα προγράμματα εξαιρετικά προσαρμόσιμα για εφαρμογή σε διαφορετικές χώρες και περιβάλλοντα, είτε σε αστικές



περιοχές είτε σε τοπικές κοινότητες. Η επιτυχία αυτών των πρωτοβουλιών λειτουργεί ως μοντέλο για άλλες περιοχές που επιδιώκουν να καλλιεργήσουν παρόμοιες δεξιότητες και να προαγάγουν μια κουλτούρα δημιουργικότητας.

Έμπνευση για άλλους οργανισμούς:

Το **REMCREAD** παρέχει ένα ολοκληρωμένο σύνολο έτοιμων προς χρήση εργαλείων και προσαρμοσμένων συστάσεων, ειδικά σχεδιασμένων για οργανισμούς που επικεντρώνονται στη στήριξη μεταναστριών και γυναικών προσφύγων. Η παρούσα έκδοση περιλαμβάνει μια ποικιλία παραδειγμάτων προγραμμάτων εργαστηρίων που παρουσιάζουν επιτυχημένες πρωτοβουλίες, προσφέροντας έναν πλούτο καλών πρακτικών που προέρχονται από εφαρμογές της πραγματικής ζωής.

Στις σελίδες του, το REMCREAD αναλύει συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές που στοχεύουν στη δημιουργία φιλόξενων και υποστηρικτικών περιβαλλόντων για αυτές τις γυναίκες. Τονίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης δημιουργικών δραστηριοτήτων —όπως τέχνη, χειροτεχνία και αφήγηση— με την ψηφιακή εκπαίδευση, προκειμένου να ενισχυθεί η συμμετοχή και η μαθησιακή διαδικασία. Αυτές οι δημιουργικές προσεγγίσεις δεν διευκολύνουν μόνο την ανάπτυξη δεξιοτήτων, αλλά και ενδυναμώνουν τις γυναίκες ώστε να εκφραστούν και να μοιραστούν τις μοναδικές τους εμπειρίες.

Επιπλέον, το REMCREAD υπογραμμίζει στρατηγικές για την προώθηση κοινωνικών και διαπολιτισμικών συνδέσεων μεταξύ των συμμετεχουσών. Μέσω της αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας, οι οργανισμοί μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία αίσθησης κοινότητας και ανήκειν, που είναι ουσιαστικά για την ευημερία των μεταναστριών και προσφυγισσών.

Οι οργανισμοί που επιδιώκουν να αναπτύξουν πιο συμπεριληπτικά, με ενσυναίσθηση και πρακτικά προγράμματα στήριξης θα βρουν άφθονη έμπνευση στις μεθόδους του REMCREAD. Ο παρών οδηγός αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για όποιον επιθυμεί να έχει ουσιαστικό αντίκτυπο στη ζωή γυναικών με εμπειρίες μετανάστευσης, εφοδιάζοντάς τους με τα αναγκαία μέσα για την εφαρμογή αποτελεσματικών και με σεβασμό πρωτοβουλιών υποστήριξης.