

октомври-декември 2024

Е-БИЛТЕН 4

Организација на жените на Општина Свети Николе

Годишно собрание и 34ти роденден на ОЖОСВН



На ден 25.12.2024 година се одржа редовно годишно Собрание на ОЖОСВН.

На Собранието присуствуваа членови на Собрание, Управен и Надзорен одбор, членови и поддржувачи на здружението.

За време на Собранието, беа усвоени годишниот наративен и финансиски извештај за 2023 година, беше усвоен записникот од предходното годишно собрание, Годишната програма за работа за 2025.

ОЖОСВН на овој настан го прослави и својот 34 роденден. За овие 34 години на ОЖОСВН, сме искрено благодарни на сите наши поддржувачи, донатори, партнери и соработници, на нашите целни групи и конституенти, за нивната несебична поддршка во текот на сите овие години, но и на сите вработени и ангажирани лица, практиканти, волонтери и членови, без кои сигурни немаше да стигнеме таму каде што сме денес.



Настан: „Шепоти во огледалото“ – Монодрама „СРАМ“

Во овој квартал настанот „Шепоти во огледалото“ се реализираше уште на четири места: Кавадарци, Пробиштип, Велес и Струмица. Актерката Ангела Стојановска преку своите актерски вештини и искрено споделување на лични приказни од нејзиниот образовен, социјален, професионален живот, како и стереотипите, дискриминацијата и омаловажувањата која ги трпела на сметка на нејзиниот изглед, успеа да предизвика размислувања, коментари, емоција, но и многу смеа кај публиката на овие настани.

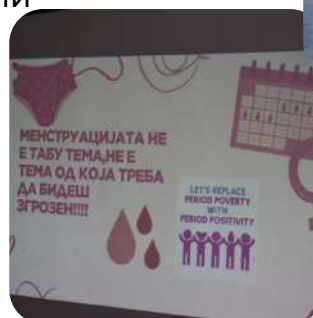


Тренинг за граѓански ангажман и активно вклучување на девојките во заедницата

Во периодот од 28 до 31 октомври 2024 година во Струга, ОЖОСВН реализираше тридневен тренинг за граѓански ангажман и активно вклучување на девојки и млади жени во заедницата.

На тренингот присуствуваа учеснички од општините: Свети Николе, Кочани, Пехчево, Кавадарци, Неготино и Штип.

Тренингот имаше за цел да го поттикне граѓанскиот ангажман и вклучување на девојките и младите жени на различни нивоа во заедницата, подигање на нивната свест и опремување со потребните знаења и вештини за родова еднаквост, женски активизам и учество во заедницата.



Конференција „Навигација низ минатото, обликување на иднината“

На 04 декември 2024 ОЖОСВН реализираше национална конференција со наслов „Навигација низ минатото, обликување на иднината“. Конференцијата имаше за цел да даде една рефлексија на женскиот активизам и учеството на жените на различни нивоа, но и да се разговара за клучните прашања за унапредување на положбата на жените и девојките на локално и национално ниво. На конференцијата имаше можност за размена на искуства, споделување инспиративни приказни, за вклученоста на жените во различни општествени процеси, но се споделија и идеи за унапредување на женските права и родовата еднаквост.



Нашата активистка, Лиле Стоиленовска од Кочани, на 13 декември, беше една од панелистките на Фемдефендерс настанот што традиционално го организира Фондацијата Квина Тил Квина веќе неколку години. Таа во своето излагање се осврна на тоа како таа станала активистка благодарение на учеството во неколку наши активности и како тоа ги поттикнало да прават промени во својата средина.

Секое тело е уникатно. Важно е да се признае дека нашата вредност не е одредена од нашиот изглед, туку од нашата индивидуалност и љубовта што ја имаме за себе. Секое тело е убаво на свој начин, а да се сакате себеси е најдобриот подарок што можете да го дадете!

Пост 10 начини на кои можете да си ја подобрите самодовербата во своето тело.

ФОКУСИРАЈТЕ СЕ НА РАБОТНИТЕ ШТО ВИ СЕ ЈУНАГААТ КАЈ СЕБЕ

Секое тело е посебно на свој начин
10 НАЧИНИ КАКО ДА ЈА ПОДОБРИТЕ САМОДОВЕРБАТА ВО СВОЕТО ТЕЛО

ПОЗИТИВНИ МИСЛИ

Good Vibes Only

Континуирана промоција на канцеларијата за Бесплатна правна помош и психо-социјална поддршка



Промоција на канцеларијата на настанот по повод октомври - месец за борба против рак на дојка

Статии напишани од Емина Петкова - психолог при канцеларијата за бесплатна правна помош и психо-социјална поддршка кои можете да ги прочитате на нашите социјални медиуми

1. Опасните дејства на сретствата за "подигање" и "спуштање" на расположението и енергијата



Тешкотиите за регулирање како резултат на притисок, анксиозност, депресија, разбурканост и грешноста на животните стигории, исто така, може да се поврзат со поремението на природниот ритам на сонот, преку кој се регулираат процесите на одмор и енергија.

Сонот е клучен фактор за регулирање на ритмот на сонот и е клучен за регулирање на енергијата и е клучен за регулирање на процесите на одмор и енергија.

Важно е да се забележи дека сонот е клучен за регулирање на процесите на одмор и енергија, но не е клучен за регулирање на процесите на одмор и енергија.

Важно е да се забележи дека сонот е клучен за регулирање на процесите на одмор и енергија, но не е клучен за регулирање на процесите на одмор и енергија.



Листи на приоритети

Многумина прават приоритетна листа на работи за да се поминат деновите пред празниците. Но, на крајот, приоритетите не се навистина приоритети, туку се само приоритети кои се поставени на нивните мисли и чувства. Иако се поставени на нивните мисли и чувства, тие не се навистина приоритети, туку се само приоритети кои се поставени на нивните мисли и чувства.

Поздрав, за првпат реализирани поддршка да види некои нови работи и одговорност некои на живот. Станува до постојана и сепак, тоа е клучен. Животот е полн со неизвесности и неизвесности.

2. Празнична депресија- како да ја разбереме, превенираме и да си помогнеме

Поткаст со Емина Петкова за хормоналниот дисбаланс и неговото влијание врз менталното здравје кај жените во менопауза, можете да го слушнете на нашите социјални медиуми



Настан Здрави животни навики- благосостојба на умот и телото

ОЖОСВН заедно со Општина Свети Николе организираа настан на 26 октомври 2024 година, по повод Октомври – месец за подигање на свеста за ракот на дојка, за граѓаните на општина Свети Николе и подигање на свеста за грижа за своето психо-физичко здравје.

Преку музика, интерактивни придавања, бесплатни прегледи, различни категории се информираа за грижа за себе си и своето ментално и физичко здравје.



Заедничка грижа: Превенција и здравствени совети за машкото и женското здравје



По повод месец ноември заедно со општина Свети Николе, одржавме трибина под наслов „Заедничка грижа: Превенција и здравствени совети за машкото и женското здравје“, која имаше за цел да се зголеми свеста за превенцијата и здравствените предизвици кои ги погодуваат и мажите и жените.



Грижа за здравјето во руралните средини

Во изминатиот месец тимот на ОЖОСВН посети три рурални средини и успеа да допре до повеќе од 300 жители од селата Црнилиште, Горобинци и Ерџелија, промовирајќи го нашиот проект „Здрави животни навики – благосостојба на умот и телото“. Овој проект ни овозможи да разговараме со жителите, да дознаеме како се чувствуваат и колку често одат на прегледи за своето здравје.

Во разговорите со жителите се појавија важни теми: многумина изразија потреба за повеќе информации за менталното здравје и неговата поврзаност со физичката благосостојба, како и за корисни совети за правилна исхрана и физичка активност во секојдневниот живот. Сакаме да помогнеме во креирањето на здрави заедници каде што секој има пристап до информации и ресурси за подобро здравје.



Постови поврзани со ментално и физичко здравје



ШТО Е МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ?

Исто како и физичкото здравје, менталното здравје е суштински аспект на целокупната благосостојба. Тоа влијае на нашите мисли, емоции, верски и нашата способност да се справиме во различни ситуации.



Зајакнување на организациските капацитети

На 18 и 22 ноември се одржаа двете организациски работилници за управување со проектен циклус и финансиско административно работење. Целта на овие обуки беше да се зајакнат организациските капацитети и да се следат организациските процедури во управувањето со проекти.

На самите работилници беа разгледани организациските документи кои се, или треба да се користат за професионална, навремена, унифицирана работа на сите проектно вработени и ангажирани лица во организацијата. Воедно се разговараше за користење на организациски формулари за различни административно финансиски правила и регулативи кои ја олеснуваат работата и контролата во организација. Овие обуки беа корисни за сите членови од ОЖОСВН да бидат упатени за работите во организација и кои се документи се потребни да се приложуваат на месечно ниво за подобро следење на работата на организацијата.



Подигање на свеста за важноста на превентивната грижа за здравјето



На 19 декември ОЖОСВН имаше свој штанд со промотивни и информативни материјали. Граѓаните имаа можност да се запознаат со работата на нашата канцеларија, услугите кои ги нудиме, како и со нашите активности за поддршка на заедницата.

Акцент беше ставен на промоција на Здравствената програма на ОЖОСВН, меѓу кои и флаери со водич за само-преглед на рак на дојка, како дел од нашите напори за подигање на свеста за важноста на превентивната грижа за здравјето.

Обезбедени перики за жени заболени и лекувани од малигни болести од општина Свети Николе



Реализиран практикум со волонтерите од Мировен корпус



ОЖОСВН во соработка со волонтерите во обука од Мировниот корпус: Стив, Лизи и Шејна одржа работилница со вежби за групата за самопомош каде водеа едноставен, но ефикасен час за вежбање прилагоден на потребите на учесничките и во домашни услови. Како дел од нивниот практикум одржаа и работилница со членовите од дебатниот клуб при ОЖОСВН и средношколци, каде зборуваа за придобивките од вклучување во дебатниот клуб и споделија искуства од дебатни клубови во Америка.

Тренинг за застапување базирано на докази и визуелизација на податоци

Тренингот имаше за цел да придонесе кон подобрување на капацитетите и ефективноста на локалните женски граѓански организации и организации за човекови права кои работат на територијата на Р.С. Македонија, преку застапување за политики засновани на докази, подигање на свеста за родово базирано насилство и создавање влијателни приказни за општествени промени. На тренингот учествуваа 16 претставнички од 10 различни граѓански организации од општините: Свети Николе, Битола, Прилеп, Кавадарци, Делчево, Пехчево, Куманово, Велес, Радовиш, Скопје.



Членовите од дебатниот клуб при ОЖОСВН, имаа редовни предавања ова полугодие и средби за подготовки за национално дебатно првенство. Од 13 до 15 декември, 1 наш тим од дебатели зеде учество на националното првенство. На 26.12 учесниците имаа завршна дружба по завршување на сите предвидени теми за ова полугодие.

Јавна дискусија за управување со човечки ресурси и анализа на потребите од квалификувана работна сила во општина Свети Николе

На 25 ноември во Свети Николе, се одржа јавна дискусија во рамки на проектот „Унапредување на социјалниот дијалог во заедницата“ кој е во реализација на Младински Културен Центар - Битола, а финансиски поддржан од Меѓународниот центар Олоф Палме и Шведска. ОЖОСВН е локален партнер во проектот за активности со ЛЕСС - Свети Николе.

Настанот имаше за цел да ја зајакне свеста за улогата и значењето на Локалниот економско-социјален совет (ЛЕСС) во Свети Николе, да се анализира состојбата со локалните човечки ресурси и нивната квалификација, како и да се иницира дијалог помеѓу различни локални чинители за подобрување на состојбите на пазарот на трудот.



Во текот на овој квартал Емина Токовиќ и Стефанија Арсова, се менторки на учениците од училишните заедници на СОУ „Кочо Рацин“ и ООУ „Кирил и Методиј“ во рамки на проектот на Коалиција СЕГА „Безбедна училишна средина“

Работилници со групата за самопомош



26.09.2024 - Карцином на дојка,
хемотерапија и остеопороза,
с.Амзабегово



02.10.2024 - Вежби за релаксирање на
горните и долните екстремитети



22.10.2024 - Стрес и релаксација,
с.Амзабегово



12.11.2024 - Стрес и релаксација,
с.Пеширово



22.10.2024 - Вежби за релаксирање на
горните и долните екстремитети



04.12.2024 - Страв и вознемиреност

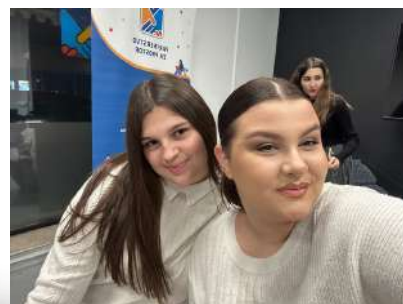
Евалуација на програмските активности од здравствената програма за 2024 и предлог активности за 2025 година со жените заболени и лекувани од рак на дојка

На 26 декември 2024 година, со почеток во 15:30 часот, се одржа успешна работилница за евалуација на работата на групата за самопомош на жени заболени и лекувани од малигни болести за 2024 година, на која присуствуваа 23 жени.

Жените присутни на работилницата беа задоволни од можноста директно да ги изразат своите идеи и предлози, а со тоа и да помогнат во планирањето на идните активности кои ќе придонесат за нивно подобро здравје и благосостојба.



Во периодот од 25.11 до 01.12.2024 во Карловац, Р. Хрватска се одржа тренингот „Градење мостови со локалните заедници“ („Building Bridges with Local Community“), како дел од Еразмус + програмата кој беше спроведен од страна на носителот на проектот, организацијата Carpe Diem од Карловац – Р.Хрватска. На тренингот, учество зедеа повеќе од 25 учесници, претставници од 12 партнерски организации од 12 држави. Од ОЖОСВН, како партнер организација во проектот, претставнички на тренингот беа учесничките Евгенија Тасева и Марија Лазева.





По повод 16 дена активизам направивме објави за различни форми на онлајн-врсничко насилство и неколку практични мерки и совети како да ги заштитиме личните податоци на социјалните медиуми

ВОЗНЕМИРУВАЊЕ

Три се двајца неговите овлажни премоци (скришно врски) и неговите овлажни премоци. Во некои случаи, овлажните премоци се користени за да се навлажнат на неговите овлажни премоци. Со овлажните премоци се навлажнат на неговите овлажни премоци. Со овлажните премоци се навлажнат на неговите овлажни премоци.

СОЦИЈАЛНА ИСКЛУЧЕНОСТ

Социјалното исклучување е тип на исclusiveness. Социјалното исклучување е тип на исclusiveness. Социјалното исклучување е тип на исclusiveness.

МАСКИРАЊЕ (IMPERSONATION)

Маскирањето е тип на исclusiveness. Маскирањето е тип на исclusiveness. Маскирањето е тип на исclusiveness.

ТРОЛАЊЕ (TROLLING)

Тролањето е тип на исclusiveness. Тролањето е тип на исclusiveness. Тролањето е тип на исclusiveness.

ЕВЕ НЕКОЛУ ПРАКТИЧНИ МЕРКИ И СОВЕТИ КАКО ДА ГИ ЗАШТИТИМЕ ЛИЧНИТЕ ПОДАТОЦИ НА СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ

- Едукација и совети:**
 - Подобро да се објавуваат лични податоци на социјалните медиуми.
 - Не давајте лични податоци на интернет страниците, сајтови, форуми и е-пошти.
 - Не давајте лични податоци на социјалните медиуми.
- Видеа и фотографии:**
 - Не давајте лични податоци на социјалните медиуми.
 - Не давајте лични податоци на социјалните медиуми.
- Видеа и фотографии:**
 - Не давајте лични податоци на социјалните медиуми.
 - Не давајте лични податоци на социјалните медиуми.
- Својата лична и професионална историја на интернет:**
 - Не давајте лични податоци на социјалните медиуми.
 - Не давајте лични податоци на социјалните медиуми.

Важно е да се поттикне култура на безбедно и одговорно користење на интернет, а не само да се фокусираме на можните опасности. Превенцијата и едукацијата се клучни за создавање на сигурно и позитивно онлајн искуство.

Меѓународни денови одбележани во овој квартал

- 2 октомври – Интернационален ден на ненасилството
- Октомври – Месец за подигање на свеста за ракот на дојка
- 10 октомври – Светски ден на менталното здравје
- 11 Октомври – Меѓународен ден на девојчињата
- 15 Октомври – Интернационален ден на руралната жена
- 18 Октомври – Европски ден за борба против трговија со луѓе
- Ноември – Месец за подигање на свеста за здравјето на мажите
- 16 Ноември – Меѓународен ден за толеранција
- 20 Ноември – Светски ден на детето
- 25 Ноември – Меѓународен ден за елиминација на насилството врз жените
- 05 Декември – Меѓународен ден на волонтерството
- 10 Декември – Меѓународен ден на човекови права
- 20 Декември – Меѓународен ден на човечката солидарност





032 444 620



info@womsvetnikole.org.mk
womsvetnikole@yahoo.com



www.womsvetnikole.org.mk



ул. Ленинова број 1-1/4 П.Фах
13 2220 Свети Николe



facebook.com/womsvetnikole



instagram.com/ozo_svnikole

**Доколку сакате да ги поддржете
нашите активности можете да
направите уплата на сметка:
2700000000911687 - Халк Банка**



HAPPY Holidays!

Среќни новогодишни и божиќни празници
ви посакува Организација на жените на
Општина Свети Николе