

Projekt:

„Dziś dla siebie samej – lepsze jutro razem”
jest realizowany dzięki wsparciu
Narodowej Agencji Programu MŁODZIEŻ

Wydaje:

Dziewczęca Grupa Nieformalna „MOKOSZ”,
działająca przy kole
LIGI KOBIET POLSKICH w Człuchowie
ul. Szkolna 1
77-300 Człuchów
lkpczluhow@wp.pl

Telefony kontaktowe:

(0)601 053 692 oraz (0)692 600 667

Nakład:

2000 egzemplarzy

Redakcja:

Dziewczęca Nieformalna Grupa „MOKOSZ”

Opieka dziennikarska:

Dorota Fudala i Sylwia Stachowicz-Miastkowska

Skład i opracowanie graficzne:

Dziewczęca Nieformalna Grupa „MOKOSZ”

Porada informatyczna i graficzna:

Krystian Miastkowski

Projekt okładki:

Sylwia Stachowicz- Miastkowska

Druk:

Jacek Szyszka

Witajcie Kobiетки !!!

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer dwumiesięcznika pt. „Dzisiaj dla siebie – lepsze jutro razem”. Chcemy uświadomić Wam, że wszystko, co zrobicie dla siebie „dzisiaj” tj. w młodości, zaowocuje w przyszłości. Jako zdrowe, zadbane i wyedukowane, nowoczesne kobiety, które zostaną matkami kolejnych pokoleń Europejczyków będziecie lepiej spełniały rolę rodzicielską.

Za patronkę naszych działań wybrałyśmy Mokosz, słowiańską boginię, uosobienie Matki Ziemi, opiekującą się m.in. ziemią, wodą, płodnością, seksualnością i kobietami. Jej imieniem nazwałyśmy utworzoną przez nas nieformalną grupę młodzieżową, inicjatora projektu.

Nasza grupa działa w ramach człuchowskiego koła Ligi Kobiet Polskich. Organizacji, której celem jest działanie na rzecz pełnej realizacji zasady równych praw kobiet i mężczyzn w życiu społeczno-politycznym, zawodowym oraz rodzinnym, obrony praw i interesów kobiet, pomocy kobietom i ich rodzinom. Liga prowadzi działalność informacyjną, edukacyjną - mającą na celu wybór własnej strategii życia, różnorodne formy poradnictwa prawnospołecznego, rodzinnego i doradztwa zawodowego, organizuje szkolenia, konferencje, seminaria, prowadzi również działalność wydawniczą oraz charytatywną, rehabilitacyjną i turystyczną – wypoczynkową na rzecz rodzin potrzebujących wsparcia. Obecnie Liga Kobiet Polskich zrzesza 6 tys. członkiń.

Zainteresowania grupy „MOKOSZ” skupiają się na edukacji w dziedzinie praw i zdrowia kobiet. Uważamy, że aktywizacja młodych kobiet to sprawa nadrzędna. Celem naszego działania jest kształtowanie postaw świadomej – nowoczesnej kobiety. Dzisiaj dla siebie samej, dla lepszego samopoczucia, zdrowia i większej pewności siebie, np. podczas zdobywania pracy; jutro – dla własnych dzieci, ich lepszego startu i równych szans, niezależnie od miejsca zamieszkania i pochodzenia społecznego. Jednocześnie, jako mieszkanki powiatu o bezrobociu przekraczającym 34%, zdajemy sobie sprawę z faktu, że dostęp do wszelkich materiałów edukacyjnych jest utrudniony. Młode kobiety często czują się zagubione, nie widzą dla siebie żadnych perspektyw na przyszłość. Dominuje zniechęcenie i apatia potęgowana codziennymi problemami związanymi z trudnościami w znalezieniu pracy, szczególnie mocno dotyka to kobiet ze środowisk wiejskich.

Grupa uświadamia kobietom, jak istotny wpływ na ich życie ma edukacja, wykształcenie, dobry zawód, wysokie kwalifikacje i niezależność ekonomiczna, popularyzuje wiedzę dotyczącą praw kobiet w najbardziej istotnych dziedzinach życia społecznego oraz wiedzę na temat praw równościowych obowiązujących w krajach UE. Stąd pomysł wydawania co dwa miesiące bezpłatnego informatora. W ramach niniejszego projektu, na terenie powiatów człuchowskiego i chojnickiego organizujemy także tematyczne spotkania dyskusyjne, podczas których dzielimy się pozyskaną wiedzą i swoimi przeżyciami na tematy nurtujące młode kobiety, np. prawa kobiet, profilaktyka raka piersi i zwalczanie bezrobocia wśród kobiet. Pierwsze spotkanie odbyło się w Rzeczenicy, w tym numerze można znaleźć informacje na ten temat. Wyniki przeprowadzonych podczas spotkań sondaży i ankiet publikujemy w każdym informatorze. Wkrótce dostępna będzie również internetowa wersja naszej gazetki.

Dziewczęca Grupa Nieformalna „MOKOSZ”

SPIS TREŚCI

WSTĘP

str.3

NASZE SPOTKANIA

Praca - dobro pilnie poszukiwane

str.5-7

PRACA

Curriculum Vitae

str.8

WYNIKIANKIETY

Rzeczennica

str.9

NASI GOŚCIE

Sami o sobie

str.10-11

RAK TO NIE WYROK

Liczy sie każdy dzień

str.12-13

PRAWA KOBIET

Przed wyjazdem oceń ryzyko

str.14

ZDROWIE

Dobra dieta to nie wszystko

str.15-17

FELIETON

Czerwony Kapturek jako symbol dojrzałości

str.18-19

URODA

Jak kobieta...

str.20

ANKIETA

Formularz

str.21-22

Drogie Panie!

Mamy już za sobą pierwsze spotkanie w ramach realizacji projektu „Dziś dla siebie samej – lepsze jutro razem”. Spotkałyśmy się z mieszkankami gminy Rzeczenica, jednej z najmniejszych w powiecie człuchowskim. Rozmawiałyśmy na temat pracy, a dokładnie o jej braku. Niestety powiat człuchowski wciąż utrzymuje się w czołówce powiatów z najwyższym bezrobociem. Gmina Rzeczenica natomiast ma jedną z najwyższych stóp bezrobocia w tym powiecie. Na spotkanie w ramach projektu zaprosiłyśmy Aldonę Kaczmarek, referenta ds. aktywizacji bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Człuchowie, Hannę Majewską – Datę, prezes Stowarzyszenia Bezrobotnych w Człuchowie, prawniczkę Małgorzatę Ziembę i Henrykę Jodłowską, była przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich w Głędowie.

Szczerze powiedziawszy obawiałyśmy się niskiej frekwencji, tym bardziej, że podczas rozwieszania informacji o spotkaniu spotkałyśmy się z głosami, iż mimo wysokiego bezrobocia, pracą nikt tu się nie interesuje. Nasze obawy na

szczęście okazały się przesadzzone. Do Gminnego Ośrodka Kultury przybyło wiele pań zainteresowanych tematem, jak się później okazało właśnie hasło spotkania było magnesem, który przyciągnął większość uczestniczek.



NASZE SPOTKANIA

Początkowo spotkanie nieco przypominało wykład, jednak już wkrótce ośmielone panie zasypały gości gradem pytań. Małgorzata Ziemia przedstawiła zmiany Kodeksu Pracy związane z przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej, wspominała również o prawach kobiet wynikających z tego kodeksu, m.in. o urloпах macierzyńskich i wychowawczych. Omówienie tego zagadnienia było tym bardziej trafne, że na sali zna-



lazły się w większości młode kobiety, a nawet pani w widocznej ciąży. Wszyscy goście z zaangażowaniem włączyli się do dyskusji. Opowiadali o własnych doświadczeniach związanych ze zdobywaniem pracy, a także o barierach utrudniających aktywność społeczną w małych środowiskach. Najwięcej emocji wzbudziły jednak miniwarsztaty przeprowadzone przez Aldo-



nę Kaczmarek. Profesjonalistka radziła sobie doskonale ze wszystkimi, nawet najtrudniejszymi pytaniami. Niestety narastającego przez wiele lat zniechęcenia i apatii nie sposób przezwyciężyć w ciągu jednego, kilkugodzinnego spotkania. Pomimo tego, wiele pań zadeklarowało gotowość współtworzenia inicjatyw aktywizujących lokalną społeczność. Liczymy, że deklaracje przerodzą się w czyn.

W niniejszym opracowaniu publikujemy wyniki przeprowadzonej podczas spotkania ankiety, poprzez którą badałyśmy oddźwięk



NASZE SPOTKANIA



działań podjętych podczas realizacji projektu oraz potrzeby i problemy kobiet. Uczestniczki spotkania nie próżnowały. Wzięły udział w teście „Poznaj swoje zdolności”. Dzięki niemu mogły sprawdzić swoje predyspozycje do działania. Wyniki jednak pozostawiłyśmy wyłącznie dla nich. Jesteśmy przekonane, że dzięki temu wiele z nich za jakiś czas sięgnie do testu. Liczymy, że wpłynie to pozytywnie na podwyższenie ich samooceny.

Na kolejnych stronach informatora znaleźć można również opracowanie zagadnień poruszanych przez naszych gości.

Pragniemy zaznaczyć,



żespotkanie nie mogłoby się odbyć, gdyby nie ludzie którzy bezinteresownie włączyli się w przygotowania i realizację. W szczególności dziękujemy: Wiesławowi Kaczyńskiemu, dyrektorowi Gminnego Ośrodka Kultury w Rzeczenicy, Henrykowi Kruśnińskiemu, prezesowi Człuchowskiego Klubu Abstynenta „Krokus”, gościom, bez których spotkanie to nie miałooby sensu, lokalnym mediom za zainteresowanie, a przede wszystkim Kobietom, które



nie przeszły obojętnie obok naszych ogłoszeń i wzięły udział w spotkaniu, tworząc tak niepowtarzalną atmosferę. Jednocześnie ze swojej strony przepraszamy wszystkich za niedoskonałości, które wynikły podczas spotkania.

*Dziewczęca Grupa Nieformalna
„MOKOSZ”*

CURRICULUM VITAE

Termin pochodzi z łaciny, oznacza przebieg życia. Właściwie napisane CV powinno zawierać przede wszystkim: imię, nazwisko, adres, numer telefonu, skrót informacji, sprecyzowanie celu zawodowego, informacje o wykształceniu, prezentację doświadczenia zawodowego, wykaz dodatkowych umiejętności i dane personalne. Można też uzupełnić dokument informacjami o zainteresowaniach i referencjami. Napisanie CV może nastęrczać pewnych problemów, pamiętaj jednak, że właściwie przygotowane może otworzyć ci bramę do przyszłej kariery. Na rynku pracy jesteś przecież sprzedawcą oferującym swoją wiedzę i umiejętności, potencjalny pracodawca to kupujący. Zadbaj o rzetelną i atrakcyjną reklamę.

PAMIĘTAJ!

1. Dobre CV powinno uświadczać potencjalnemu pracodawcy Twoją wartość, skłonić go do zaproszenia Cię na rozmowę kwalifikacyjną oraz stanowić bazę danych do wykorzystania w czasie rozmowy.

2. W CV zawsze dokonujesz jakiejś selekcji faktów, wobec czego podawaj głównie te informacje, które są dla Ciebie korzystne.

3. Wykaz ukończonych szkół, zajmowanych stanowisk, pełnionych funkcji, osiągnięć należy zawsze przedstawiać w odwrotnym porządku: od faktów obecnych, najbliższych w czasie po najdawniejsze.

4. Jeżeli niedawno ukończyłaś szkołę, napisz w CV najpierw o swoim wykształceniu – zgodnie z zasadą szczególnego eksponowania najmocniejszych stron. Jeśli natomiast masz już za sobą kilka lat kariery zawodowej - poinformuj o tym przed wykształceniem, kolejność obu tych punktów nie jest definitywnie ustalona.

5. Nietrafiony dobór rekomendujących Cię osób np. mających o Tobie niesprecyzowaną opinię zbyt słabo Cię znających lub mogących nie wzbudzić zaufania może tylko

zaszkodzić. Zawsze wcześniej poinformuj mających udzielić rekomendacji, iż zamierzasz podać ich nazwiska i uzyskaj na to zgodę!

6. Nie ma powodu, dla którego miałabyś podawać w CV informacje niekorzystne dla siebie. Poprzestań na prezentacji swoich mocnych stron.

7. Nie poruszaj kwestii wieku jeśli nie znajdujesz się w przedziale 25-35 lat, tzw. „złotej dekadzie”, niestety uznawanej przez pracodawców za najkorzystniejszą u kobiet. W żadnym wypadku jednak nie pomijaj informacji o swoim wieku, gdy pracodawca o nią prosi.

8. Nie mając pewności jakie poglądy wyznaje Twój przyszły pracodawca nie wspominaj lepiej o swoich zapatrywaniach na religię i politykę.

9. Pisz prawdę i tylko prawdę, jeśli pracodawca orientuje się, że skłamałaś stracisz jakąkolwiek szansę na zatrudnienie.

W kolejnych numerach zamieścimy wskazówki dotyczące pisania listów motywacyjnych i uczestnictwa w rozmowach kwalifikacyjnych.

ANKIETA - WYNIKI (RZECZENICA)

Część I - oddźwięk działań podjętych podczas realizacji projektu w środowisku lokalnym

1. Co skłoniło Cię do wzięcia udziału w spotkaniu?

Ponad 40% pań przysłała na spotkanie ponieważ zainteresował je temat spotkania, a 37% z ciekawości

2. Czy widzisz potrzebę przeprowadzania takich spotkań?

53% przyznaje, że takie spotkania są potrzebne
a 31,5%, że są bardzo pożyteczne

3. Jak oceniasz dobór gości i przygotowanie prowadzących

dobór gości i przygotowanie prowadzących jako trafione oceniło 47,5%

4. Jak czułaś się w grupie osób uczestniczących w spotkaniu?

63% pań uznało, że nie ma problemów z zawieraniem znajomości
26,5% dobrze się czuła w grupie, ponieważ większość uczestniczek to ich znajomi

5. Czy to spotkanie zmieniło Twoje podejście do poruszonego tematu?

53% uczestniczek spotkania uznało, że przedstawiony punkt widzenia ma jakiś sens
po 10,5% stwierdziło, że prowadzący przekonali ich do swoich racji oraz że muszą to jeszcze przemyśleć.

Część II - rozpoznanie potrzeb i problemów kobiet

6. Jaki temat spotkania zainteresowałby Cię najbardziej?

31,5% uznało za interesujący problem praw kobiet
63% za najbardziej interesujący uznało problem zwalczania bezrobocia

7. Jaka forma oddziaływania jest dla Ciebie najciekawsza?

spotkania są najciekawszą formę uznało 47,5%
szkolenia - 31,5%
warsztaty - 21%

8. Czy uważasz, że ta i podobne inicjatywy korzystnie wpływają na aktywność kobiet w Twojej miejscowości?

11% sądzi, że takie spotkania są potrzebne
79% uznało, że jedno spotkanie to za mało, żeby pobudzić aktywność kobiet

9. Jaki problem najbardziej utrudnia kobietom aktywne życie społeczne w Twojej miejscowości?

brak funduszy to zasadniczy problem zdaniem 63%
a dla 32% jest nim brak zainteresowanych uczestnictwem w życiu społecznym

10. Czy chciałabyś sama współtworzyć podobne inicjatywy w przyszłości?

zdecydowanie tak odpowiedziało 5%
odpowiedzi „jestem zainteresowana” udzieliło 68,5%

NASI GOŚCIE - SAMI O SOBIE

1. Nazywam się **MAŁGORZATA ZIEMBA**
2. Urodziłam się **10 WRZEŚNIA 1975 R.**
3. Jestem zodiakalną **PANNA**
4. Pracuję jako **PRAWNIK**
5. Przeważnie wstaję o godzinie **8.20**
6. Moim ulubionym kolorem jest **BIAŁY**
7. Moja ulubiona bajka to **SMURFY**
8. Moje ulubione miasto to **WROCŁAW**
9. Książka, którą najbardziej lubię to „**ŁUK TRIMFALNY**”
10. Mój ulubiony film to „**TRZY DNI BEZ WYROKU**”
11. Gdybym przez jeden dzień mogła być kimś innym zostałabym **PSYCHOLOGIEM**
12. Moim życiowym sukcesem jest **BIEGŁA ZNAJOMOŚĆ J. FRANCUSKIEGO**
13. Gdybym złowiła złotą rybkę to zażyczyłabym sobie **DUŻO SZCZĘŚCIA**
14. Sytuacja kobiet w Polsce jest **NIENAJLEPSZA**
15. Gdybym mogła **DODAŁABYM KOBIECIOM WIĘCEJ WIARY W SWOJE MOŻLIWOŚCI.**
16. Gdy się nudzę **SŁUCHAM MUZYKI**
17. Gdy jest mi smutno **CZYTAM KSIĄŻKĘ**
18. Najlepiej się bawię **WŚRÓD PRZYJACIÓŁ**
19. „Lubię kiedy kobieta...” **JEST ELEGANCKA, ZADBANA I UŚMIECHNIĘTA**
20. Gdyby kobieta startowała w wyborach prezydenckich **NA PEWNO NIE ZAPOMNIALABY O POLEPSZENIU SYTUACJI KOBIECI, GŁÓWNIEM O RÓWNOUPRAWNIENIU.**

-
1. Nazywam się **HENRYKA JODŁOWSKA**
 2. Urodziłam się **DAWNO**
 3. Jestem zodiakalną **RYBA**
 4. Pracuję jako **GOSPODYNI DOMOWA**
 5. Przeważnie wstaję o godzinie **7.30**
 6. Moim ulubionym kolorem jest **CZERWIEN**
 7. Moja ulubiona bajka to **KOPCIUSZEK**
 8. Moje ulubione miasto to **KAZIMIERZ DOLNY**
 9. Książka, którą najbardziej lubię to „**NAD NIEMNEM**”
 10. Mój ulubiony film to **KOMEDIA**
 11. Gdybym przez jeden dzień mogła być kimś innym zostałabym **PREZYDENTOWĄ**
 12. Moim życiowym sukcesem jest **DWOJE WNUCZĄT**
 13. Gdybym złowiła złotą rybkę to zażyczyłabym sobie **TROCHĘ FORSY**
 14. Sytuacja kobiet w Polsce jest **BARDZO SŁABA**
 15. Gdybym mogła **POWIEDZIAŁABYM WSZYSTKIM KOBIECIOM: NA-PRAWDE ŁĄCZCIE SIĘ**
 16. Gdy się nudzę **ROZWIĄZUJĘ KRZYŻÓWKI**
 17. Gdy jest mi smutno **ŚPIEWAM**
 18. Najlepiej się bawię **NA ZABAWIE**
 19. „Lubię kiedy kobieta...” **JEST ELEGANCKA**
 20. Gdyby kobieta startowała w wyborach prezydenckich **ZAGŁOSOWAŁABYM NA NIĄ**

NASI GOŚCIE - SAMI O SOBIE

1. Nazywam się **ALDONA KACZMAREK**
2. Urodziłam się **04. 05. 1978 R.**
3. Jestem zodiakalnym **BYKIEM**
4. Pracuję jako **REFERENT DS. AKTYWIZACJI BEZROBOTNYCH**
5. Przeważnie wstaję o godzinie **5.00**
6. Moim ulubionym kolorem jest **ZIELONY**
7. Moja ulubiona bajka to „**MAŁY KSIĄŻĘ**”, „**KUBUŚ PUCHATEK**”
8. Moje ulubione miasto to **DEBRZNO**
9. Książki, które najbardziej lubię to **WSZELKIE OBYCZAJOWO-PSYCHOLOGICZNE**
10. Mój ulubiony film to **NP. „DOM DUSZ”**
11. Gdybym przez jeden dzień mogła być kimś innym zostałabym **SOBA**
12. Moim życiowym sukcesem jest **PRZYJŚCIE NA ŚWIAT, PÓ•NIEJ WSZYSTKO BYŁO JUŻ ŁATWE**
13. Gdybym złowiła złotą rybkę to zażyczyłabym sobie **WYTRWAŁOŚCI DO EMERYTURY**
14. Sytuacja kobiet w Polsce jest **W MIARĘ ZNOŚNA, ALE MOGŁABY BYĆ LEPSZA**
15. Gdybym mogła **DAŁABYM WSZYSTKIM KOBIETOM WIĘCEJ WIARY WSIEBIE**
16. Gdy się nudzę **CZYTAM**
17. Gdy jest mi smutno **SPOTYKAM SIĘ ZE ZNAJOMYMI**
18. Najlepiej się bawię **Z DZIEĆMI NA HUŚTAWCE**
19. „Lubię kiedy kobieta...” **DBA I SZANUJE SIEBIE**
20. Gdyby kobieta startowała w wyborach prezydenckich **NIEBYŁABYM TO JA**

-
1. Nazywam się **HANNA MAJEWSKA - DATA**
 2. Urodziłam się **W 1953 R.**
 3. Jestem zodiakalnym **KOZIOROŹCEM**
 4. Pracuję jako **NIE PRACUJE**
 5. Przeważnie wstaję o godzinie **8.00**
 6. Moim ulubionym kolorem jest **CZARNY**
 7. Moja ulubiona bajka to **KRECIK**
 8. Moje ulubione miasto to **ŁAŃCUT**
 9. Książka, którą najbardziej lubię to „**MILCZENIE OWIEC**”
 10. Mój ulubiony film to „**NAGA BRON**” I „**SAMI SWOI**”
 11. Gdybym przez jeden dzień mogła być kimś innym zostałabym **KIEROWCĄ RAJDOWYM**
 12. Moim życiowym sukcesem jest **MOJA CÓRKA**
 13. Gdybym złowiła złotą rybkę to zażyczyłabym sobie **ZDROWIA I KASY**
 14. Sytuacja kobiet w Polsce jest **TRAGICZNA**
 15. Gdybym mogła **DAŁABYM WSZYSTKIM KOBIETOM GODNĄ PRACĘ**
 16. Gdy się nudzę **ROZWIĄZUJĘ KRZYŻÓWKI, JEŹDŹĘ ROWEREM ITP.**
 17. Gdy jest mi smutno **PŁACZĘ**
 18. Najlepiej się bawię **TANŹCĄ I SŁUCHAJĄC KAWAŁÓW**
 19. „Lubię kiedy kobieta...” **JEST SZCZĘŚLIWA, ZADBANA I SAMODZIELNA**
 20. Gdyby kobieta startowała w wyborach prezydenckich **ZAGŁOSOWAŁABYM NA NIĄ**

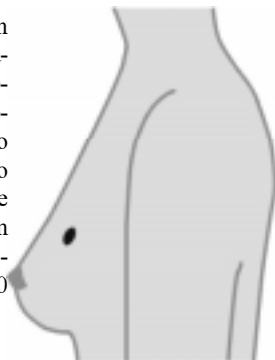
RAK TO NIE WYROK

LICZY SIĘ KAŻDY DZIEŃ!!!

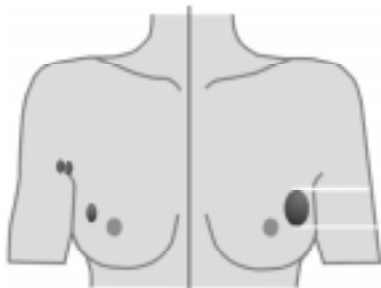
W każdym z sześciu numerów informatora będziemy poruszać problem raka piersi. W Polsce choroba ta wykrywana jest co roku u ok. 12 tysięcy kobiet i dotyka coraz młodszych pacjentek. Dlatego chcemy uświadomić Wam jak ważne jest regularne badanie. Jedynie wczesne wykrywanie zmian daje szansę na całkowite wyleczenie. Niestety wiele kobiet trafia do lekarza za późno. Zbyt długie czekanie na rozpoczęcie terapii i na szczegółowe badania oraz brak miejsc w szpitalach onkologicznych powoduje, że aż 50 proc. chorych kobiet umiera. W krajach Europy Zachodniej i Ameryce zachorowalność jest większa, a mimo to znacznie mniej kobiet umiera. A to dlatego, że trafiają do lekarza wcześniej. W Polsce zaledwie 12 proc. kobiet rozpoczyna leczenie w pierwszym stadium choroby, gdy szanse na

I stadium

Rak piersi in situ bez cech naciekania nowotwór ograniczony jest tylko do piersi, a jego średnica nie przekracza 2 cm – szansa wyleczenia – 80 proc.

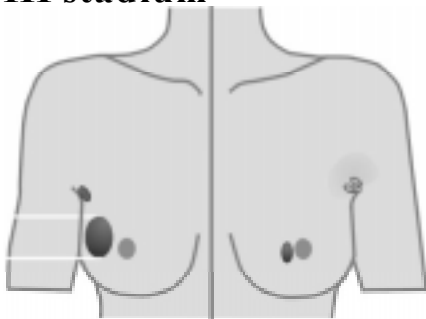


II



Rak piersi nieinwazyjny bez zajęcia węzłów chłonnych rak ma średnicę 2 - 5 cm – szansa wyleczenia – 60 proc.

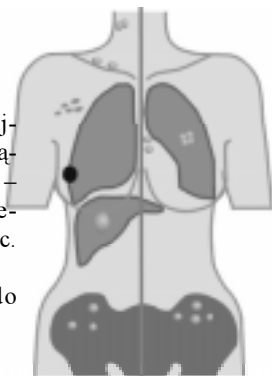
III stadium



Przekracza granice piersi, średnica jest większa niż 5 cm, zajęte węzły chłonne, także te odległe – szanse wyleczenia – 20 proc.

IV stadium

Odległe przerzuty najczęściej do wątroby i kości – szansa wyleczenia – 2 proc. chorych przeżywa do 2–3 lat.



RAK TO NIE WYROK

W USA wyleczalność raka sięga 75 proc., w Polsce jedynie 50 proc. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest fakt, że wiedza o tej

chorobie jest bardzo mała, a strach ogromny. Wprawdzie zachorowania na raka u młodych kobiet są rzadkie, chcemy jednak uwrażliwić na fakt istnienia tej choroby wszystkie kobiety niezależnie od wieku. Wprowadzenie nawyku samokontroli piersi jak najwcześniej, pozwala przypuszczać, że także w wieku 30, 40 czy 50 lat kobiety będą badać się regularnie. Młode dziewczyny zanim zaczną się bać powinny mieć

szanse poznania własnego ciała. Jeżeli w porę zostaną uświadomione w zakresie profilaktyki raka piersi, będą tą wiedzę propagować w swoich domach.

Statystycznie, co szesnasta Polka zachoruje na raka piersi. W ostatnich latach wzrost zachorowalności na tę choro-

bę przybrał na sile, dotyczy to zwłaszcza kobiet w wieku pomenopauzalnym. Niestety proporcjonalnie do wzrostu zachorowań w z r a s t a umieralność kobiet z powodu tej choroby. Jest to skutkiem małej wykrywalności raka w pierwszym stadium. Dlatego tak ważne jest samobadanie. Należy przy tym pamiętać, że nie wszystkie wykryte guzki muszą być rakiem. Ze wszystkimi

ZAUF AJ DŁONIOM

1. Badaj się regularnie co miesiąc już od 20 roku życia, najlepiej między 7, a 10 dniem cyklu liczonym od pierwszego dnia miesiączki.
2. Jeżeli nie miesiączkujesz lub jesteś w ciąży powinnaś wykonywać regularne badania np. pierwszego dnia miesiąca.
3. Idź do lekarza, gdy tylko zauważysz coś niepokojącego.
4. 80 proc. zmian w piersiach wykrywają same kobiety lub ich partnerzy.
5. Nie każdy guzek jest rakiem.
6. Nawet gdy sama nie widzisz niepokojących zmian kontroluj piersi u lekarza.
7. Po ukończeniu 20 lat koniecznie rób mammografię.
8. Rak piersi wcześniej wykryty jest uleczalny. A guz można usunąć zachowując pierś.

niepokojącymi zmianami warto się jednak zgłosić do onkologa. Wizyta u niego nie wymaga skierowania od innego lekarza.

PRZED WYJAZDEM OCENŃ RYZYKO

Wysoki poziom bezrobocia w Polsce powoduje, że ludzie szukają pracy za granicą kraju. Często w ten sposób stają się ofiarami oszustów, zmuszani są do niegodziwej pracy.

Czasami jednak kobiety same decydują się na pracę np. w sexbiznesie: striptiz, prostytutka itp., zapominając, że tracą przy tym godność, której nie można przeliczyć na pieniądze. Jeśli się na to decydujesz, robisz to na własną odpowiedzialność. W większości państw Europy Zachodniej prostytutka nie jest karana, w niektórych zaś (Holandia, niektóre kraje związkowe w Niemczech) nawet legalna. Nie można aresztować za prostytutkę, można natomiast aresztować i deportować za pracę bez pozwolenia. Częściej jednak pracujące w „tej branży” kobiety robią to wbrew własnej woli. Zanim więc podejmiesz decyzję o wyjeździe szukaj oferty pracy legalnej, nawet jeśli zamierzasz pracować przez krótki (mniej niż 3 miesiące) okres potrzebne Ci będzie pozwolenie na pracę.

ZANIM WYJEDZIESZ:

1. dopełnij wszelkich formalności, sprawdź terminy ważności wizy, zezwoleń, dokumentów
2. ubezpiecz się od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia
3. zrób kserokopię paszportu, wizy, pozwolenia na pracę umów o pracę i zostaw bliski osobom, którym ufasz, dołącz do dokumentów aktualną fotografię
4. zostaw też adres, pod którym będziesz przebywać za granicą, numer telefonu, imię i nazwisko pracodawcy oraz nazwiska i adresy osób, z którymi wyjeżdżasz (lepiej nie wyruszać w pojedynkę)
5. ustal częstotliwość kontaktów telefonicznych z bliskimi osobami, którym ufasz (np. raz w tygodniu o określonej porze), ustal hasło, którym się posłużysz w przypadku ewentualnych kłopotów i niemożności powiedzenia tego wprost przez telefon, np. pozdrowienia dla kogoś, kto nie istnieje

ZABIERZ ZE SOBĄ:

1. międzynarodowe prawo jazdy, jeśli zamierzasz prowadzić samochód
2. adres i numer telefonu najbliższego polskiego konsulatu w kraju, do którego jedziesz. W razie jakichkolwiek kłopotów tam otrzymasz pomoc
3. słownik lub rozmówki, jeśli nie jesteś pewna swoich umiejętności językowych.
4. numer telefonu Polska Direct z kraju, do którego jedziesz. Za minimalną opłatą będziesz mogła zatelefonować do Polski, o ile osoba do której dzwonicz się zgodzi się zapłacić za rozmowę. Telefonistka mówi po polsku
5. Telefon komórkowy, jeżeli masz z roamingiem.

Jeśli potrzebujesz więcej informacji skontaktuj się z Fundacją przeciwko Handlowi Kobietami LASTRADA; e-mail: strada@pol.pl
Telefon zaufania (0 22) 628 99 99
policyjny anonimowy tel. zaufana 080067777

DOBRA DIETA – TO NIE WSZYSTKO

Zdrowa i urozmaicona dieta to najlepszy sposób na codzienne dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych. To bez wątpienia sposób o wiele bezpieczniejszy niż na przykład lykanie tabletek, ponieważ wyklucza on możliwość przedawkowania cennych, lecz wcale nie tak „niewinnych” substancji. To prawda, jednak.. Tabletki się przydają, kiedy zapotrzebowanie Twojego organizmu na różne witaminy i minerały nagle wzrasta. Niestety nam, kobietom, często zdarzają się takie sytuacje. Wówczas nawet najlepiej skomponowana dieta niewiele zdziała. Trzeba pomyśleć wówczas o „dodatkowych dostawach”.

KIEDY MOŻE CI BRAKOWAĆ ŻELAZA?

Jeśli stosujesz dietę niskokaloryczną, zwłaszcza ubogą w czerwone mięso. A także wówczas, gdy jesteś wegetarianką. Co prawda pierwiastek ten występuje w produktach roślinnych, ale nasz organizm słabo go z nich przyswaja. Możesz mu w tym pomóc, dodając do posiłków produkty bogate w witaminę C, która ułatwia wchłanianie żelaza.

Jak sprawdzić jego zasoby w organizmie?

Poproś lekarza o skierowanie na badanie krwi w celu oznaczenia poziomu hemoglobiny, hematokrytu oraz żelaza. Jeśli okaże się, że jest on za niski, poradź się dietetyka, jak zmodyfikować dietę. Zapytaj go też, czy nie powinnaś zażywać jakiegoś preparatu multiwitaminowego. W przypadku, kiedy badania krwi wykażą anemię z powodu niedoboru żelaza, lekarz powinien przepisać Ci żelazo w tabletkach.

CZUJESZ SIĘ PRZEMECZONA?

MOŻESZ POTRZEBOWAĆ ŻELAZA

Zelazo

Niezbędna dawka dzienna: dla kobiet w wieku 31-60 lat - 18 mg; powyżej 60. roku życia - 13 mg, dla kobiet w ciąży - 26 mg; karmiących piersią - 20 mg, dla wegetarianek - 33 mg.
Maksymalna dawka: 45 mg dziennie (z żywności i suplementów łącznie, chyba że lekarz zaleci inne dawkowanie).

Naturalne źródła: podroby, chude mięso, drób, ryby, warzywa, orzechy i nasiona, produkty pełnoziarniste.

Najlepsze suplementy: preparaty multiwitaminowe, zawierające żelazo i witaminę C.

MIGRENOWE BÓLE GŁOWY

Ból bywa tak silny, że uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Jeżeli leki, które bierzesz, nie zawsze pomagają, porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, czy nie mogłabyś przyjmować dużych dawek ryboflawiny, czyli witaminy B2. Jej skuteczność w przypadku migreny potwierdziły przeprowadzone ostatnio w USA badania naukowe. U pacjentów, którym podawano 400 mg ryboflawiny dziennie, o 50 procent zmniejszyły się: częstotliwość ataków, czas ich trwania oraz natężenie bólu. Poprawa następowała jednak dopiero po 3-4 miesiącach regularnego zażywania witaminy B2.

CZESTO BOLI CIĘ GŁOWA,
MOŻE CI POMÓC WITAMINA B2

Witamina B2

Niezbędna dzienna dawka: zalecana dla kobiet od 19. roku życia - 1,7 mg.

Naturalne źródła: mleko i napoje mleczne, jaja, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, drób, wołowina (zawarte w nich ilości witaminy B2 nie wystarczają jednak do uzyskania pożądanego rezultatu).

Najlepszy suplement: witamina B2 w pastylkach; dzienną dawkę powinien określić lekarz.

**MASZ ASTMĘ I MUSISZ
REGULARNIE BRAĆ LEKI**
Tylko dzięki lekom możesz zapobiegać atakom duszności. Problemem jest najczęściej

to, że sterydy, które przyjmujesz, zwłaszcza jeśli zażywasz ich duże dawki, prowadzą do ubytków masy kostnej, czyli do osteoporozy. I to niezależnie od postaci, w jakiej są podawane czy to w tabletkach, zastrzykach, czy w postaci inhalacji. Możesz jednak zmniejszyć ryzyko tej choroby. Postaraj się w miarę możliwości ograniczyć dzienną dawkę leków sterydowych do 800 mcg. W odbudowie masy kostnej pomagają również ćwiczenia z ciężarkami. Wykonuj je co najmniej 3 razy w tygodniu. Powinnaś też zwiększyć „dostawy” wapnia. Twój organizm najłatwiej przyswaja go z żywności, ale to może nie wystarczać. Zażywaj więc preparaty zawierające węglan wapnia i witaminę D, która ułatwia wchłanianie tego pierwiastka. Trzy porcje nabiału i 1 tabletkę wapnia powinny zaspokoić dzienne zapotrzebowanie organizmu. Jeśli skończyłaś 50 lat, zbadaj gęstość kości. Jeżeli okaże się, że masz osteoporozę, zgłoś się do lekarza. Może on przepisać Ci specjalny preparat wapniowy.

BIERZESZ LEKI STERYDOWE NA
ASTMĘ, MUSISZ PAMIĘTAĆ O
WAPNIU I WITAMINIE D

Wapń

Niezbędna dzienna dawka: dla kobiet w wieku 31-50 lat: 1000 mg; po 50 roku życia: 1500 mg dziennie.

Maksymalna dawka: 2500 mg dziennie.

Naturalne źródła: niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne: sery, jogurty, itp.

Najlepszy suplement: węglan lub cytrynian wapnia w dawkach nie większych niż 500 mg jednorazowo.

Witamina D

Niezbędna dzienna

dawka: dla kobiet w wieku 19-50 lat: 200 j.m.; po 50 roku życia: 400 j.m.

Maksymalna dawka: nie więcej niż 2000 j.m. dziennie.

Naturalne źródła: niewiele: mleko, tłuste ryby, tran z dorsza.

Najlepszy suplement: preparat multiwitaminowy zawierający 400 j.m witaminy D.

NIE WYOBRAŻASZ SOBIE
OBIADU BEZ LAMPKI WINA

...i nie masz z tego powodu wyrzutów sumienia. Słyszałaś, że czerwone wino jest zdrowe. To prawda, że czerwone wino ma wiele różnych zalet: pomaga się odprężyć, wzbogaca smak potraw, a nawet zwiększa stężenie dobrego cholesterolu HDL i obniża poziom homocysteiny we krwi. Niestety, jak każdy alkohol, ma też wady. **STWIERDZONO, ŻE U Kobiet, które piją 1 lampkę dziennie, wzrasta zagrożenie rakiem piersi i okrężnicy.** Prawdopodobnie dlatego, że alkohol obniża poziom kwasu foliowego we krwi. Badania wykazały jednak, że u kobiet, które piją wino, ale regularnie za-

żywają kwas foliowy, ryzyko zachorowania jest takie samo jak u niepijących. Dlatego, aby zminimalizować negatywne skutki dealektowania się winem, należy przyjmować codziennie multiwitaminę zawierającą kwas foliowy. Kobiety, które planują zajście w ciążę, odniosą podwójną korzyść. Kwas foliowy zapobiega bowiem wadom rozwojowym płodu. Nie znaczy to jednak, że możesz pić wino bez ograniczeń. Sięgając po więcej niż lampkę dziennie, zwiększasz ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

LUBISZ WINO, ZAŻYWAJ KWAS
F O L I O W Y

Kwas foliowy

Niezbędna dzienna dawka: dla dorosłych powyżej 19. roku życia: 200 mcg; dla kobiet w ciąży: 400 mcg.

Maksymalna dawka: 1000 mcg dziennie.

Naturalne źródła: warzywa zielonolistne oraz strączkowe, szparagi, orzeszki ziemne, nasiona słonecznika, pełnoziarniste produkty zbożowe, wątróbka, sok pomarańczowy.

Najlepszy suplement: kwas foliowy w tabletkach lub preparat multiwitaminowy zawierający 200 mcg kwasu foliowego.

Z przymrużeniem oka

Czerwony Kapturek, jako symbol dojrzałości

Wszyscy znamy Bajkę o Czerwonym Kapturku, prastarą opowieść o losach młodej dziewczyny. Nie wszyscy jednak zauważamy w niej ogromną ilość symboli seksualnych, co na pewno potwierdziłby Zygmunt Freud, oraz ostrzeżenie, które palcem wskazałaby każda babcia.

Bohaterka nosi znaczące imię. Czerwony Kapturek bowiem, to symbol dojrzałości płciowej. Widzimy więc dziewczynę wchodzącą w dorosłe życie. Poznaliśmy ją w chwili, gdy mama wysyła ją z ważną misją - ma odwiedzić chorą babcię. Bez wątplenia oznacza to, że od tej chwili jej zadaniem będzie opieka nad chorymi, starszymi i słabszymi, bo tego przecież oczekuje się od przedstawicielki jej płci. Koszyk, z którym paniuszka idzie przez las do babci, reprezentuje pogląd, że jako dorosła kobieta będzie odpowiadać za zaopatrzenie domu w jedzenie, a w rezultacie zmuszona dźwigać wielkie siatki zakupów. Mama przestrzega córkę przed kontaktami z wilkiem, który, ma się rozumieć, symbolizuje mężczyznę. Jak wiemy, w lesie Czerwony Kapturek spotyka jednak wilka, a kontakt z nim jest niezwykle przyjemny. Dziewczyna ma wyrzuty sumie-

nia, że złamała zakaz dany przez mamę, stara się więc to nadrobić, biegnąc co sił do domku babci. Interpretacja jest w tym przypadku prosta: choć kontakty z mężczyznami są mile, to jednak zabierają czas, wywołują poczucie winy i wstydu, dezorganizują ustalony harmonogram, nie zwalniają kobiety z wykonania obowiązków. W domku babci, Czerwony Kapturek застаје dwulicowego wilka w przebraniu. Jak widać skonsu-



Gustavo Dore
„Czerwony Kapturek”

mował już dojrzałą kobietę, a teraz czai się na młodszą. Między dziewczyną a mężczyzną tzn. wilkiem rozpoczyna się jedna z najbardziej erotycznych konwersacji w dziejach literatury i filmu. „Dlaczego masz takie duże to, dlaczego masz takie duże tamto?” - w sposób zupełnie naturalny dziwi się młoda, niedoświadczona kobieta. Wilk odpowiada bardzo grzecznie – być może to symbol gry wstępnej, tym bardziej, że zaraz po tym przechodzi do czynów. W końcu Czerwony Kapturek pada ofiarą jego żądz. Młoda panna dała się nabrać podobnie, jak jej babcia. Miłe słowa, obłudne uśmiešky bałamucają wszystkie kobiety bez względu na wiek i doświadczenie, natomiast wilk - symboliczny mężczyzna - jest wciąż nienasycony i często podstępem odnosi zwycięstwa. Niby nie specjalnego - kudłaty, jeden z wielu w lesie – no a jednak robi wrażenie!

Na szczęście dla nas, historia kończy się szczęśliwie dzięki postaci leśniczego, człowieka oficjalnie mającego władzę w lesie. Ten symbolizuje normy społeczne i sprawiedliwe prawo. W rezultacie ratuje on obie

kobiety, rozcinając brzuch wilka. Z innego punktu widzenia, znowu, wydobywanie się z brzucha to oczywisty symbol porodu. Przecież tak właśnie kończą się kontakty z mężczyznami. Obie damy zostają ocalone, jednak w tym miejscu kończy się bajka. Wszystko się zmieniło, koniec sielanki, nic już nie będzie tak jak dawniej. Obie przecież zostały oszukane, padły ofiarą podstępny. Wprawdzie bajkę o Czerwonym Kapturku znamy wszystkie, to szybko zapominamy o jej przesłaniu. Jako dorosłe kobiety idziemy beztrąsko przez las tzn. świat, dając się zaczepiać wilkom. Często naiwnie, jak w czasach, kiedy słuchaliśmy jeszcze bajek dajemy się nabrać na słodkie słówka i urocze spojrzenia. Pozwalamy się wepchnąć w prastary schemat, jakbyśmy nagle straciły instynkt samozachowawczy. Dziewczyny, świat się zmienia! Okoliczności przyrody stały się niepowtarzalne. Może już czas zmienić także nasze podejście do tych drapieżnych zwierząt. W końcu, jeśli nie jest to gatunek zagrożony wymarciem... może warto pomyśleć nad okresowymi odstrzałami?

JAK KOBIEȚA . . .

Niewiele jest kobiet, które mogą pozwolić sobie na luksus niemalowania się, niewiele bowiem matka natura obdarzyła tak nieprzeciętną urodą. Bez względu na wszystko, jednak każda kobieta powinna eksponować swoje atuty i tuszować niedoskonałości kosmetykami. Doskonale przecież wiemy, że lepiej się czujemy, gdy... lepiej wyglądamy.

Okazuje się, że wystarczy tylko kilka kosmetyków, aby za sprawnym ruchem ręki z „kopcieszka” przemienić się w atrakcyjną i elegancką „królowę”. Aby makijaż dłużej był ładny, kosmetyczki polecają wcześniej zrobić peeling. Po tym należy spryskać twarz tonikiem i nałożyć krem. Dopiero po takim krótkim zabiegu, można palcami rozprowadzić płynny podkład, oprószyć twarz sypkim pudrem i wymodelować np. pudrem w kulkach. Fluid w kremie dzięki nawilżającym składnikom zapewni skórze rewelacyjną ochronę przez cały dzień. Poza tym ten niewinny kosmetyk, tonuje i wygładza cerę, natomiast jeśli dodatkowo zawiera witaminę C oraz retinol A zapobiega także przedwczesnemu starzeniu się skóry. Wszelkie sypkie pudry nie tylko utrwalają makijaż, ale również dzięki połyskującym drobinom rozświetlają twarz, dodając jej blasku. Oczywiście należy pamiętać o podstawowej zasadzie robienia makijażu. Chodzi nam tylko o podkreślenie atutów i zatuszowanie wad, a nie namalowanie sobie „nowej twarzy”. Nie przesadzajmy, więc z ilością kosmetyków. Ta zasada dotyczy również malowania ust. Naprawdę nie musimy malować ich co chwilę na nowo. Tym bardziej, gdy ten etap makija-

żu rozpoczniemy od nałożenia na usta fluidu do twarzy i obrysowania ich konturówką. Po wypełnieniu ust pomadką najlepiej przyłożyć do nich chusteczkę higieniczną i odcisnąć nadmiar szminki. Aby utrwalić zabieg, należy przypudrować usta szerokim pędzelkiem i ponownie nałożyć warstwę pomadki. Jeśli zajmujemy się malowaniem oczu, musimy pamiętać, że codzienny makijaż ma w komplecie jasne powieki i ciemne usta, bądź ciemne powieki z jasnymi ustami. Jasne usta i powieki sprawiają, że wyglądamy blado i niezdrowo, a ciemne usta i powieki „przerysowują nas”, a tych efektów przecież chcemy uniknąć. Przy wyborze cieni powinniśmy zwrócić uwagę na to, aby były trwale i nie osypywały się. Świetnie sprawdzają się te w kamieniu i sztyfcie. Oczywiście za dbana dziewczyna, wcale nie musi mieć zrobionego makijażu. Jednak piękny, ciągnący się niewidzialną mgiełką zapach to nieodzowny element kobiecej elegancji. Dlatego, właśnie warto inwestować nie tylko w perfumy, ale także wszelkiego rodzaju pachnące płyny do kąpieli, perfumowane mleczka do ciała itp. Całość tworzy wokół nas niepowtarzalną aurę luksusu i pozwala poczuć się wyjątkowo.

ANKIETA

PROJEKT PT. „DZIŚ DLA SIEBIE SAMEJ – LEPSZE JUTRO RAZEM”

REALIZOWANY PRZEZ DZIEWCZĘCĄ GRUPĘ NIEFORMALNĄ „MOKOSZ”

FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW NARODOWEJ AGENCJI PROGRAMU „MŁODZIEŻ”

Przeprowadzenie niniejszej ankiety ma na celu zbadanie oddźwięku działań podjętych podczas realizacji projektu w środowisku lokalnym (część I) oraz rozpoznanie potrzeb i problemów kobiet (część II)

Część I

1. Co skłoniło Cię do sięgnięcia do dwumiesięcznika?

- zainteresował mnie temat
- namówiła mnie koleżanka
- ciekawość
- przypadek

2. Czy widzisz potrzebę wydawania takich publikacji?

- tak, są bardzo pożyteczne
- są potrzebne
- to całkiem dobry sposób na zabicie czasu dla czytających
- myślę, że to strata czasu

3. Jak oceniasz dobór tematów i zawartość informatora?

- trafione
- tematy w porządku, informator średnio
- informator w porządku, dobór tematów nie najlepszy
- zupełnie mi się nie podoba

4. Jak czujesz się w przypadkowej grupie osób?

- nie mam problemów z zawieraniem znajomości
- jeśli większość to moi znajomi, czuję się dobrze
- jeśli wszyscy się znają, powoduje to brak swobody
- nie lubię spotkań w przypadkowych grupach

5. Czy lektura informatora zmieniła Twoje podejście do poruszonego tematów?

- autorzy przekonali mnie do swoich racji
- myślę, że przedstawiony punkt widzenia ma jakiś sens
- muszę to jeszcze przemyśleć
- nie dowiedziałam się niczego nowego

ciąg dalszy ankiety na następnej stronie

ANKIETA WYNIKI (RZECZENICA)

Część II

6. Jaki temat zainteresowałby Cię najbardziej?

- prawa kobiet
- problem zwalczania bezrobocia
- promocja zdrowego stylu życia
- rozrywka, uroda, kosmetyki, itp.

7. Jaka forma oddziaływania jest dla Ciebie najciekawsza?

- spotkania bezpośrednie
- publikacje
- wykłady
- warsztaty

8. Czy uważasz, że ta i podobne inicjatywy korzystnie wpływają na aktywność kobiet w Twojej miejscowości?

- tak
- myślę, że takie publikacje są potrzebne
- uważam, że na moją aktywność nie mają wpływu, ale może przydadzą się innym
- nie

9. Jaki problem najbardziej utrudnia kobietom aktywne życie społeczne w Twojej miejscowości?

- brak miejsca
- brak funduszy
- brak zainteresowanych uczestnictwem w życiu społecznym
- brak porozumienia w rodzinie

10. Czy chciałabyś sama współtworzyć podobne inicjatywy w przyszłości?

- zdecydowanie tak
- jestem zainteresowana
- nie przekonuje mnie to
- ja się do tego nie nadaję

Wypełnioną i wyciętą ankietę prosimy przesłać na adres:

Dziewczęca Grupa Nieformalna „MOKOSZ”
przy LIDZE KOBIET POLSKICH w Człuchowie
ul. Szkolna 1
77-300 Człuchów

**Projekt „DZIŚ DLA SIEBIE SAMEJ – LEPSZE JUTRO RAZEM”
realizowany jest dzięki wsparciu
Narodowej Agencji Programu „MŁODZIEŻ”**

Program „MŁODZIEŻ” jest jednym z trzech programów Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji (pozostałe dwa to Socrates i Leonardo da Vinci). Wspiera działania z zakresu edukacji nieformalnej zarówno finansowo, jak i merytorycznie. Umożliwia nawiązywanie kontaktów międzynarodowych i wymianę doświadczeń, zachęca do podejmowania różnorodnych działań na rzecz społeczności lokalnej, służących również indywidualnemu rozwojowi i ułatwia ich realizację, promuje również ideę zjednoczonej Europy. Program „MŁODZIEŻ” wprowadzony został w 2000 roku, decyzję o jego realizacji podjęły najwyższe władze Unii Europejskiej. Za realizację Programu w poszczególnych krajach odpowiadają Narodowe Agencje.

„MŁODZIEŻ” funkcjonuje w 30 krajach i składa się z 5 akcji, wśród nich jest akcja „Inicjatywy grupowe”, w ramach której realizowany jest projekt Dziewczęcej Grupy Nieformalnej „MOKOSZ”.

Niniejszy projekt jest realizowany przy wsparciu Wspólnoty Europejskiej w ramach programu „MŁODZIEŻ”. Treści tego projektu niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Wspólnoty Europejskiej, czy Narodowej Agencji i instytucje te nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

