

خبر صحفي

جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية تنظم ورشة عمل توعوية حول الرعاية الذاتية في قرية يتما



نابلس- 2022-07-14

نظمت جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية، يوم الخميس الموافق 2022-06-30، ورشة عمل توعوية حول المهارات الحياتية والرعاية الذاتية لعضوات مجلس ظل يتما، وذلك في قاعة المجلس القروي في قرية يتما، في محافظة نابلس.

وهدفت الورشة التي شارك فيها 20 مزارعة وعضوات مجالس ظل ومجلس قروي يتما، إلى تعزيز دور العضوات وتطوير مهاراتهم، حول أهمية التعبير والمشاركة الفاعلة.

واستعرضت المنسقة الميدانية في جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية صبحية دراغمة مشروع تعزيز المشاركة السياسية للمرأة، والذي تسعى من خلاله جمعية المرأة العاملة لتعزيز مشاركة النساء الفلسطينيات خاصة في المجال السياسي ومراكز صنع القرار، وتشجيع النساء على تنظيم أنفسهن ضمن هياكل وأجسام متنوعة تعكس قضاياهن وتفتح أمامهن الفرص للدفاع عن هذه القضايا، وصولاً لمناهضة التمييز والإقصاء الذي تتعرض له النساء.

وأدارت الورشة الاختصاصية الاجتماعية في جمعية تنظيم وحماية الأسرة أ. منار حجاوي، وبدأت بالتعريف على مفهوم المهارات الحياتية والرعاية الذاتية من خلال مجموعة من التمارين التفاعلية، وأشارت إلى أهمية

الرعاية الذاتية في رفع الوعي والتقدير الذاتي، وتحقيق التوازن بين جوانب الحياة المختلفة، والتخفيف من التوتر، واتباع أسلوب حياة صحي وتحديد أولويات السعادة بالحياة، والقيام بأنشطة تعزز الصحة العقلية. وعرضت حجاوي مجموعة من التمارين الرياضية التي تساهم في تعزيز ثقة النساء بأنفسهن، وأشارت إلى ضرورة تخصيص نظام متوازن يساهم في تعزيز صحة المرأة.

وعبرت النساء المشاركات عن أهمية وجودهن في هذه اللقاءات وقالت المشاركة صفاء صنوبر: "موضوع الرعاية الذاتية أضاف لي معلومات جديدة ستساعدني في كيفية تحديد الأولويات والعمل عليها"، مشيرة إلى أن تجربتها في مجلس ظل يتما أعطى للنساء قوة وقدرة للمشاركة في العمل المجتمعي.

وفي نهاية اللقاء تم رصد احتياجات المشاركات من قبل عضوات مجلس ظل يتما على صعيد الخدمات المقدمة من المجلس القروي وتسجيلها ضمن عريضة لمناقشتها مع المجلس القروي في اجتماعاته الأسبوعية، وتمثلت أبرز نقاطها بضرورة توفير موقف للسيارات مع مظلات، والعمل على إضاءة وإنارة المناطق التي لا تتوفر فيها إنارة، الحفاظ على السلامة المرورية من خلال وضع عواكس للطرق في القرية، والاهتمام بالنظافة وإزالة النفايات، ومعاينة المخالفين، والعمل على توفير حديقة للنساء والأطفال، وتنظيم دورة مع الدفاع المدني حول آليات التعامل مع الحرائق، وتوفير فرص عمل للشابات الخريجات، كما أوصت المشاركات بدورية اللقاءات التوعوية والتفريغية لما لها من أثر في تمكين المرأة وتعزيز صمودها.

يذكر أن هذه الورشة تأتي ضمن مشروع "تعزيز المشاركة السياسية للمرأة الفلسطينية وزيادة تأثيرها في المجتمع الفلسطيني" والذي تنفذه جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية بدعم من حزب الوسط السويدي CIS.