

Što mi možemo napraviti da se osnažimo?

Bez žena nema napretka, nema života.

Počnimo se tako ponašati i prepoznamo

koja su naša prava i obaveze da učinimo

ovaj svijet ljepšim mjestom za nas i za druge.



Neka se tvoj glas čuje

Glasom pojačavamo, usmjeravamo i mijenjamo razgovor. Nemoj sjediti tiho na sastancima, razgovorima s prijateljima ili ljudima kada možeš pridonijeti razgovoru i sigurno imaš nešto za reći. Sjeti se da je sloboda govora načelo i osnova ljudskih prava i da je svi imamo.

Podržimo jedna drugu

Ohrabrimo žene oko sebe i potaknimo ih da se osjećaju posebno i snažno. Podržimo žene zauzimanjem stava protiv negativnih komentara na društvenim mrežama i *on-line*, u uredu, školi, svuda. Borimo se protiv negativnosti promicanjem pozitivne svijesti o tijelu, inteligenciji i autentičnosti.

Pokažimo primjerom

Na mlade žene duboko utječu njihovi uzori. Budimo uzor. Inspirirajmo se jakim ženama i slavimo raznolikost ljepote. Osnažimo se kroz solidarnost, nježnost i sve ono što mi žene jesmo. Budimo promjena i potičimo žene da ostvare svoje želje i težnje.



Ispričaj svoju priču

Nije lako biti ranjiv i podijeliti iskustva s drugima, ali time potičeš druge žene da pronađu svoj glas. Bez žena poput Rose Parks, Malale Yousafzai i Susan B. Anthony, ne bismo imale prava koja danas imamo. One su potaknule stvarne promjene u zakonima, društvenim očekivanjima i pogledu na same sebe. Svijet su preobrazile žene koje su zauzele stav.

Osvijesti svoja prava

Ljudska prava su ženska prava, a ženska prava su ljudska prava. Osnova ljudskih prava je reciprocitet i ravnopravnost u odnosima između ljudi, odnosima u cijelom čovječanstvu i šire.

Cijenimo žene u svom životu

Zahvalimo se, dajmo i prihvatimo lijepe riječi i postupke, pomognimo ženama oko nas. Pokažimo ženama koliko ih cijenimo ili jednostavno recimo koliko nam znače.

Oснаživanje žena započinje s tobom.

Pruži svoju podršku ženama oko sebe, pokaži da su važne i podsjeti ih da su snažne. Promjena priče o ženskim pravima i djelovanje radi stvarnih promjena timski je rad.

Podijelimo ovaj letak sa ženama u našem životu i ohrabrimo ih da djeluju!

UDRUGA ZA ZAŠTITU I PROMICANJE LJUDSKIH PRAVA SOFIJA

provodi projekt sufinanciran iz Europskog socijalnog fonda u vrijednosti 1.420.506,41 kn. Projekt se provodi u partnerstvu s udrugom „Plavi telefon“, i ustanovom „Dom za djecu i odrasle – žrtve obiteljskog nasilja Duga – Zagreb“ tijekom 20 mjeseci.

www.sofija.hr/sofija

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost udruge Sofija.



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Ministarstvo znanosti
i obrazovanja



Ministarstvo
unutarnjih poslova



PRAVOBRANITELJICA
ZA RAVNOPRAVNOST SPOLOVA



Centar za ženska prava, Zagreb - Hrvatska



UDRUGA DUGA ZAGREB



SOFIJA
UDRUGA ZA ZAŠTITU I PROMICANJE
LJUDSKIH PRAVA
Zagreb, Meštrovićeva 15