

AFRIKANSKE KVINNERS RESSURSGRUPPE

Du fortjener å føle deg vel, søster!

GROUPE DE RESSOURCE DES FEMMES AFRICAINES

Vous méritez de vous sentir bien, sœur!

AFRICAN WOMEN'S RESOURCE GROUP

You deserve to feel well, sister!

Du er ikke alene • You are not alone
Vous n'êtes pas seule



KENYA



GHANA



NIGERIA



KENYA MASAI



GAMBIA

DU ER VERDT DET, PRIORITERE DEG SELV!

- Erkjenn dine følelser, tanker og erfaringer.
- Lær å sette grenser og sette deg selv sunne grenser
- Fyll ditt sinn med gode tanker og beskytt din ånd
- Det er OK å ikke føle seg OK
- Det er OK å be om hjelp og støtte i vanskelige tider
- Få viktig informasjon om ulike helsefremmende tilbud
- Smerten vil forsvinne; men det tar tid, støtte og arbeid

YOU ARE WORTH IT; MAKE YOURSELF A PRIORITY!

- Acknowledge your feelings, thoughts and experiences.
- Learn how to set limits and set healthy boundaries
- Fill your mind with good thoughts and protect your spirit
- It is ok not to feel ok
- It is ok to ask for help and support in hard times
- Get information about good health resources
- The pain will go away; but, it takes time, support and work

DONNEZ LA PRIORITÉ À VOUS-MÊMES: VOUS EN ÊTES DIGNE

- Reconnaissez vos sentiments, pensées et expériences.
- Apprenez à fixer des limites et placer des frontières raisonnables
- Nourrissez votre esprit de bonnes pensées et protégez votre esprit
- Il est ok de ne pas se sentir ok
- Il est bon de demander de l'aide et de soutien dans des moments difficiles
- Recherchez des renseignements sur les ressources utiles en matière de santé
- La douleur va disparaître, mais cela prend du temps, soutien et du travail

HVA ER AFRIKANSKE KVINNERS RESSURSGRUPPE?

- Vi er en gruppe kvinner med afrikansk avstamning som møtes en gang i uken i fredelige omgivelser for å reflektere over spørsmål som berører oss, ha det gøy, lage mat, og planlegge turer og andre sosiale aktiviteter.
- Vår gruppe er basert på gjensidig støtte og respekt, tillit, taushetsplikt og likeverd.
- Deltakelse er helt frivillig og det er ingen kostnader involvert. Alle aktiviteter er gratis.
- Du kan starte en ny gruppe. Vi vil støtte deg. Vi ønsker å møte deg.

WHAT IS AFRICAN WOMEN'S RESOURCE GROUP?

- We are a group of women of African origin that meets once a week in a peaceful environment to reflect on issues that concern us, have fun, and prepare meals, and plan tours and other social activities.
- Our group is based on mutual support and respect, transparency, trust, confidentiality and equality.
- Participation is strictly voluntary and there are no costs involved. All activities are for free.
- You can start a new group. We will support you. We would like to meet you.

QU'EST-CE QUE C'EST, AFRICAN WOMEN'S RESOURCE GROUP?

- Nous sommes un groupe de femmes d'origine africaine qui se réunit une fois par semaine dans un environnement tranquille pour réfléchir sur des questions qui nous concernent, pour nous divertir, préparer des repas, planifier des visites ou d'autres activités sociales.
- Notre groupe est basé sur l'appui mutuel, le respect mutuel, la confiance, la confidentialité, la fraternité et l'égalité.
- Participation est strictement volontaire, et il n'y a pas de cotisation à payer. Toutes les activités sont gratuites.
- Vous pouvez commencer un nouveau groupe. Nous allons vous soutenir. Nous aimerions vous rencontrer.



HVORDAN OPPFATTER VI OSS SELV?

- Som en ressurs
- Som kunnskapsrike og aktive individer
- Vi evner å delta i beslutninger som berører våre egne liv.
- Vi har evner til å utvikle og høste våre menneskelige ressurser til det fulle
- At vi fortjener å føle oss vel - vi er verdt det!



HOW DO WE VIEW OURSELVES?

- As a resource
- As knowledgeable and active individuals
- Capable of taking part in decisions that affect our own lives.
- Capable of developing and harvesting our human potential to the fullest
- That we deserve to feel well - we are worth it!




COMMENT NOUS NOUS CONSIDERONS?


- Comme une ressource
- Comme bien informées et actives
- Capables de participer aux décisions qui affectent notre propre vie.
- Capables de développer et d'exploiter notre potentiel humain pleinement
- Que nous méritons de nous sentir bien – Nous en sommes dignes!


bli med oss å reflektere og ha det gøy!

join us to reflect and have fun

*nous vous invitons de vous joindre à nous pour
réfléchir et nous amuser*

 For ytterligere informasjon, kontakt

 For further information, contact

 Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à

PAN African Women's Association (PAWA)

Nench 414 81 614

Amina 938 99 812

Christine 980 04 409

Regina 995 37 054

Benter 971 97 592

Email: pawa@pawa.no

Prosjektet er finansiert med

 **EXTRA**-midler

fra  **HELSE OG
REHABILITERING**

Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

This project has been financed with the aid of EXTRA funds from the Norwegian Foundation for Health and Rehabilitation