

V. évad.



A FELELŐSEN MAGADÉRT EGYESÜLET PÁLYÁZATI FELHÍVÁSA

A Felelősen Magadért Egyesület (FEME) küldetése, hogy nyíltan beszélhessünk mindenről, ami a nőket érinti: legyen az **egészségügyi probléma**, **nőgyógyászati betegség** vagy a **szexualitás kérdései**. Ezért immár ötödik alkalommal hirdetjük meg "ADJ ERŐT!" pályázatunkat, amelynek célja, hogy megmutassuk, mennyire sokszínűek és tanulságosak lehetnek azok a történetek, amelyek a nehézségek, a küzdelem és a segítségnyújtás témakörében születnek.

A pályaművek (fotó, írott történet, vers, rajz vagy festmény) segítségével szeretnénk inspirálni, támogatni és erőt adni az olvasóinknak, hogy könnyebben megtalálják a saját útjukat a kihívásokkal teli időszakokban.

Oszd meg velünk a történeted:

- Hogyan kezdődtek a problémáid?
- Miért fordultál orvoshoz?
- Milyen nehézségeket okozott a betegség a mindennapokban?
- Milyen érzések kavartak Benned a diagnózis pillanatában?
- Milyen úton jutottál el a gyógyulásig?
- Honnan merítesz erőt a mindennapi küzdelmekhez?
- Hogyan dolgoztad fel lelkileg a betegséget?
- Hogyan kommunikáltad a helyzetet a szeretteid felé, és milyen hatással volt ez a kapcsolataidra?
- Hogyan élted meg mindezt a mindennapokban?
- Milyen új rutinokat vagy életmódot alakítottál ki, amelyek segítettek a gyógyulásban?
- Mit üzennél a sorstársaknak?

A FEME Adj erőt! pályázatra **Minden, a női egészséget érintő történetet várunk!** Fontosnak tartjuk, hogy őszintén beszéljünk minden olyan problémáról, ami bennünket, nőket érint, ezért várjuk pályaművedet, legyen szó akár **PMS-ről**, **meddőségről**, **endometriózisról**, **PCOS-ről**, **menopauza** okozta problémákról, **daganatos megbetegedésről** vagy **hormonális**, esetleg **szexuális** vagy **pszichológiai** gondokról.

Pályázati kategóriák:

FEME Psziché: Ebben a kategóriában a női betegségek, a menopauza, szexuális nehézségek által okozott lelki nehézségekkel kapcsolatos történeteket várjuk. Meséld el, hogyan küzdöttél meg a lelki kihívásokkal, milyen belső utazáson mentél keresztül, vagy hogyan segítettél másoknak a saját lelki küzdelmeikben.

FEME Túlélő: Itt a meddőséggel, PCOS-sel, miómával, endometriózissal, rákbetegséggel vagy más sorsfordító egészségügyi állapotokkal, esetleg meddőséggel kapcsolatos megéléstörténeteket várjuk.

Oszd meg velünk a betegség által hozott változásokat, a küzdelmeket, a gyógyulás folyamatát, vagy azokat a tanulságokat, amelyeket ez az élethelyzet ad, adott neked.

FEME Segítő: Ebben a kategóriában azokat a történeteket keressük, ahol a történet írója segítőként kísérté végig az érintettet / érintetteket a nehéz úton. Írd meg, hogyan váltál támogatóvá, segítővé valaki más életében, és milyen hatással volt ez a kapcsolatotokra.

Pályázati időszak:

- **2024. október 9. - 2024. november 15. 24:00 / péntek, éjféli**
- Beküldési Link: <https://feme.hu/index.php/palyazat>

Technikai követelmények:

- Pályaművek lehetnek írott történetek, versek, fotók, festmények vagy rajzok.
- Írott anyagok esetén a maximális terjedelem 3 oldal, minimum 10-es betűmérettel. Műfaji megkötés nincs. A pályamű formátumai a következők lehetnek: Microsoft Word vagy Text formátum
- Képi munkák esetén JPEG vagy PNG formátumúak, minimum 1000x1000 pixel, maximum 4000x4000 pixel mérettel. A file maximális mérete 8 Mb.

Elbírálás:

A nevezéshez nem kell írónak vagy művésznak lenned, hiszen most az őszinteség és a Te történeted a legfontosabb! A FEME szakértői (<https://feme.hu/index.php/magunkrol>) egyéni, szubjektív szempontok alapján választják ki a díjazottakat, de kiemelten jutalmaznak azokat a történeteket, melyek a sorstársaknak tanulságot tartalmaznak, és erőt adnak a gyógyuláshoz, inspirálnak és erőt adnak.

Díjak: A legjobb alkotások szerzői FEME ajándécsomagban részesülnek, valamint alkotásaikat hangoskönyv vagy keretezett kép formájában kapják meg.

Eredményhirdetés: 2024. november 21.

a Felelősen Magadért Facebook oldalán (<https://www.facebook.com/felelosenmagadert/>), de ezt követően a nyertesek neve, anonim pályázók esetében pedig a nyertes pályamunka címe felkerül honlapunkra, a www.feme.hu-ra is.

Nyerteseknek szóló budapesti díjátadó vacsora tervezett időpontja:

2024. november 29., péntek, 18:00

Inspiráldj az előző évadok nyertesének munkáiból, és ha Te is szeretnél másoknak erőt adni, oszd meg velünk és a világgal a történetedet, és mutasd meg, hogy:

A betegség nem csak elvehet, hanem adhat is. Várjuk pályázatodat!

Szeretettel várjuk pályázatodat!

FEME csapat

