



@ Meath Partnership, IE, Micro-networking

INTEGR8: Micro-redes sociais

Como resultado da conclusão da formação INTEGR8, as mulheres migrantes estabeleceram micro-redes-sociais de entreajuda nas suas localidades. Estas redes deram às mulheres migrantes uma oportunidade para manterem o contacto umas com as outras, e para continuarem a construir algo a partir daquilo que aprenderam na formação. As redes fizeram um bom uso das redes sociais, pois permitiram que se mantivesse o contacto de uma maneira mais fácil, por exemplo, através do Facebook e de grupos de WhatsApp.

Estas redes tomaram várias formas, e basearam-se nas circunstâncias individuais em cada país, e nas necessidades expressas das mulheres migrantes.



@ CARDET, CY,
Visita de um dia à cidade anfitriã



@ LU, UK, Picnic Internacional



@ ISQ, PT, Um dia no museu



@ UPIT, RO, Evento culinário



@ CARDET, CY, Aulas de yoga



@ Meath Partnership, IE,
Cozinhar juntas



@ CARDET, CY,
A visitar uma loja aromática



@ CARDET, CY,
Tomar o pequeno-almoço juntas





Os temas comuns à volta dos quais as redes se foram estabelecendo incluíram:

- **Artes e Cultura** – Incluiu a formação de um “Coro de Integração” em Meath, o qual atuou na Conferência final do projeto, e teve como base o amor à música, que todas no grupo partilhavam. Outros grupos incluíram uma série de atividades artísticas e artesanais, e ainda visitas a locais ligados ao património e à cultura, como museus.
- **Comida** – este tem sido um tema partilhado entre muitas das redes e refletiu-se em muitos dos eventos realizados. Cada comunidade migrante tem a sua própria gastronomia, e tem havido disponibilidade para cozinhar e partilhar com outras culturas através das redes.
- **Atividades Físicas** – As redes procuraram também usar o exercício, como andar ou grupos de fitness, em muitas das suas atividades, usando o ambiente natural circundante.



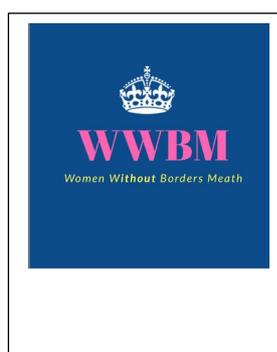
@ JAW, AT, Micro-ligações

Apoiar as micro-redes sociais de mulheres migrantes na Europa!

Estas novas redes de entajuda e apoio continuarão a ser apoiadas nos próximos meses pelas organizações parceiras, pois estão a revelar-se bem-sucedidas em manter o ímpeto atingido através das atividades de formação do Projeto. A formação de grupos como Mulheres Sem Fronteiras, em Meath, irá garantir a continuidade do trabalho desenvolvido. Existem também planos para futuramente voltar a apresentar os elementos da formação às mulheres migrantes identificadas através destas redes micro-sociais.



@ JAW, AT, Café INTEGR8



@ Meath Partnership, IE



@ CARDET, CY, Palestra motivacional

Para se manter a par do nosso projeto, visite-nos em:
www.integrateproject.eu



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete somente os pontos de vista do autor, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação aqui contida.

Número do Projeto: HOME/2015/AMIF/AG/INTE/9101 HOME/2015/AMIF/AG/INTE/9101