

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

"Ne hagyd, hogy a tegnap túl sokat elvegyen a mából!"

/Will Rogers/

PÁLYÁZAT: ADJ ERŐT!

2. évad.

A FELELŐSEN MAGADÉRT EGYESÜLET PÁLYÁZATI FELHÍVÁSA

A Felelősen Magadért Egyesületnél („FEME”) küldetésünknek tekintjük, hogy tabuk nélkül beszélhessünk mindenről, ami bennünket, nőket érint, legyen szó egészségügyi problémáról, nőgyógyászati betegségről vagy szexualitásról. Ennek értelmében immár második alkalommal hirdetjük meg pályázatunkat, **ADJ ERŐT!** címmel, mert azt tapasztaltuk:

- **a történeteknek EREJE VAN,**
- **a közös megélésnek EREJE VAN,**
- **a kibeszélésnek EREJE VAN,**

és ahol ilyen pozitív dolgok történnek, annak GYÓGYÍTÓ EREJE VAN, ezért idén is várjuk történeteiteket, hogy segíthessük egymást a feldolgozásban, elfogadásban.

Meséld el Te is gyógyulásod vagy betegséged történetét akár **fotó, írott történet, vers vagy rajz** formájában. Az alkotás terápiája segít Neked is a feldolgozásban és elfogadásban, támogatja a szakértők munkáját a gyógyításban, valamint a sorstársaknak is erőt adhat a gyógyulás folyamatában.

Oszd meg velünk **történetedet, mesélj nekünk a Te utadról, akár arról:**

- *hogy kezdődtek a problémák,*
- *miért fordultál orvoshoz,*
- *milyen nehézséget okoz vagy okozott a betegséged a hétköznapi életben,*
- *mit éreztél a diagnózis pillanatában,*
- *milyen út vezetett a gyógyulásodig,*
- *honnan merítesz erőt a mindennapi küzdelemhez,*
- *hogy tudtad lelkileg feldolgozni a betegséget,*
- *hogy tudtad mindezt szeretteiddel, milyen hatással volt a párkapcsolatodra,*
- *hogy éled / élted meg mindezt a mindennapokban,*
- *milyen új rutint, életmódot alakítottál ki az egészségügyi problémád miatt, ami segített a mindennapokban,*
- *mit adott Neked vagy mit vett el Tőled a betegség?*
- *mit üzennél a sorstársaknak? – ezekre mind kíváncsiak vagyunk és **hidd el,** még otthon, a képernyők előtt is sok-sok nő van, aki **Veled izgul majd érted,** amikor olvassa, nézi a történeted!*

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

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, miómáról, meddőségről, endometriózisról, PCOS-ről, menopauza** okozta problémákról vagy **hormonális**, esetleg **szexuális** gondokról.

A nevezéshez nem kell írónak vagy művésznek lenned, hiszen most az őszinteség és a Te történeted a legfontosabb! A FEME szakértői szubjektív szempontok alapján döntenek majd, de kiemelten jutalmaznak azokat a történeteket, melyek a sorstársaknak tanulságot tartalmaznak, és erőt adnak a gyógyuláshoz, akár az érzelmekre hatva, akár a humor gyógyító erejét használva.

Ha nem tudod, hogy kezdj neki, tekintsd meg múlt évi nyerteseink anyagait, inspirációnak:
<https://feme.hu/index.php/palyazat/nyertes-palyazatok-2020>

Ha Te is szeretnél erőt adni a saját történeteddel, ezt az alábbi feltételekkel tudod megtenni:

Beküldési határidő: 2021. 05. 09., vasárnap, 24 óra

Beküldési módja: Erre dedikált menüpontban honlapunkon, [ITT](#)

Részvételi feltételek, formai és technikai követelmények:

- Női egészséget érintő témákban várjuk érintett, 18 (tizennyolc) év feletti nők személyes történetét.
- A jelentkezés és a pályázat beküldésének nyelve: magyar.
- Minden pályázatnak címet kell adni.
- Minden pályázó 1 művel pályázhat és minden pályaműnek csak 1 szerzője és címe lehet.
- A pályamunka lehet: írott történet, fotó, festmény, rajz vagy vers.
- A pályázat beküldésével egyidejűleg hozzá kell járulnod, hogy pályamunkádat változatlan formában bemutassuk a FEME felületein ([Facebook oldalán](#), [YouTube csatornáján](#), [honlapján](#)), online és offline kommunikációs kiadványaiban, illetve különböző, online és offline nyilvános eseményein. (További részleteket az [Adatkezelési és Felhasználási Tájékoztatóban](#) találsz.)
- Beküldés **csak névvel azonosítható módon lehetséges. Azonban lehetőséget biztosítunk arra is, hogy a nyertes pályázat a pályázó kérésére anonim módon vagy felvett néven kerüljön közzétételre.** Anonimitás, felvett néven történő közlés esetén a nyertes neve a különböző felületeken nem kerül közzétételre, csak a nyertes pályamű címe szerepel majd. (További részleteket az [Adatkezelési és Felhasználási Tájékoztatóban](#) találsz.)

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

 **A képpel (ideértve a fotó, festmény, rajz formátumokat) bemutatásra kerülő pályázatok** technikai feltételei:

- filetípus: JPEG
- minimális befoglaló méret: 1000x1000 pixel
- maximális befoglaló méret: 4000x4000 pixel
- file maximális mérete: 20 MB

 **Az írásos pályamunkákkal (ideértve a történet, vers formátumokat) kapcsolatos elvárások:**

- A pályamű formátumai a következők lehetnek: Microsoft Word vagy Text formátum, pdf, jpeg, png
- Műfaji megkötés nincs.
- Terjedelem: maximum 2 oldal, minimum 10-es betűméret, Arial betűtípussal
- file maximális mérete: 20 Mb

Elbírálás:

- A pályázati anyagok elbírálásában a FEME szakértői vesznek részt. Róluk bővebben a <https://feme.hu/index.php/magunkrol> link alatt olvashatsz. A szakértők értékelik és választják ki a díjazottakat egyéni, **szubjektív szempontok** és az alábbi kategóriáknak való megfelelés alapján.
- A díjakat 3 kategóriában osztjuk ki, az alábbi megközelítési szempontok alapján:
 - o **FEME IKON** – az a pályázó részesülhet e díjban, akinek története a FEME szakértők véleménye szerint a leginkább példaértékű a sorstársak számára.
 - o **FEME BÁTOR** – az a pályázó részesülhet e díjban, akinek története a szakértők véleménye szerint az őszinte és tabuk nélküli megfogalmazásával, megérinti az olvasót / nézőt és elgondolkoztat azon, hogy mindig érdemes küzdeni a boldogságért, teljesebb életért.
 - o **FEME POZITÍV** – az a pályázó részesülhet e díjban, akinek története a humor és a nevetés eszközével mutatja be, hogy mindig fel lehet állni a nehéz élethelyzetekből.

Eredményhirdetés: 2021.05.26, délután

a FEME Facebook oldalán (<https://www.facebook.com/felelosenmagadert/>), de ezt követően a nyertesek neve (kivéve anonimitást kérő nyertes vagy felvett néven közölhető pályaművek alkotója esetén) és a nyertes pályamunka címe felkerül Honlapunkra, a www.feme.hu-ra is.

A nyertes pályaműveket az eredményhirdetést követően a fenti felületeken túl, egyéb fórumokon is közzétesszük. (Lásd részletesen: [Adatkezelési és Felhasználási Tájékoztató](#))

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

A 3 kategória győztesei az alábbi nyereményekben részesülnek:

Minden kategória nyertese 1-1 db FEME ajándécsomagot kap, melynek tartalma egy póló, egy maszk és egy kitűző, valamint egy oklevél (ezt digitálisan és az ajándécsomagban, nyomtatott formában is megküldjük).

Minden kategória nyertese lehetőséget kap továbbá arra, hogy egy általa tetszőlegesen kiválasztott FEME szakértővel (lásd: <https://feme.hu/index.php/magunkrol>), egy számára fontos témában, négy szemközt, online konzultáljon – a szakértővel közvetlenül és előre egyeztetett időpontban. Ezzel a lehetőséggel a nyertesek belátásuk szerint, szabadon élhetnek.

Sok sikert kívánunk Nektek, és várjuk pályamunkáitokat!

FEME csapat



2021. 04. 08.