

**Sparking a
new chapter of
brilliance and
resilience.**

MENOPOWER

**ΜενοPower: Πρωτοπορώντας στη
Δημιουργία Εργασιακών Χώρων
Συμπεριληπτικών για την Εμμηνόπαυση
Δελτίο Τύπου 1**

Εταίρος: RESET

Ημερομηνία: December 2024



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions
expressed are however those of the author(s) only and
do not necessarily reflect those of the European Union
or the European Education and Culture Executive
Agency (EACEA). Neither the European Union nor
EACEA can be held responsible for them.



MITRA
CYPRUS MENOPAUSE CENTRE



Press Release 1

MenoPower: Πρωτοπορώντας στη Δημιουργία Εργασιακών Χώρων Συμπεριληπτικών για την Εμμηνόπαυση

Το MenoPower είναι ένα καινοτόμο έργο Erasmus+ που στοχεύει στην αντιμετώπιση των συχνά παραμελημένων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση στον εργασιακό χώρο. Προάγοντας τη συμπερίληψη και την ευαισθητοποίηση, το MenoPower προσπαθεί να διασφαλίσει ότι κάθε γυναίκα αισθάνεται υποστηριγμένη και ενδυναμωμένη κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης φάσης της ζωής της.

Αντιμετωπίζοντας τα Ταμπού

Ενώ οι εργασιακές πολιτικές εξελίσσονται για την αντιμετώπιση των φύλων ανισοτήτων, η εμμηνόπαυση παραμένει ένα θέμα που σπάνια συζητείται. Συμπτώματα όπως οι εξάψεις, η κούραση και οι διακυμάνσεις της διάθεσης μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά την παραγωγικότητα και την ευημερία, ωστόσο λίγοι οργανισμοί παρέχουν τις απαραίτητες διευκολύνσεις. Το MenoPower είναι εδώ για να το αλλάξει αυτό.

Ορόσημα Έργου

- **Διεθνής συνάντηση στην Κάουνα, Λιθουανία (Οκτώβριος 2024):** 1 εταίροι συγκεντρώθηκαν για να καθορίσουν τα επόμενα βήματα και να βελτιώσουν την προσέγγιση του έργου όσον αφορά την ανάπτυξη του προγράμματος σπουδών και των πόρων
- **Εργαστήρια Συζήτησης:** Διοργανώθηκαν και στις δύο χώρες των εταίρων, τα εργαστήρια αυτά συνέδεσαν γυναίκες, επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού και παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για να διασφαλίσουν ότι τα εκπαιδευτικά υλικά αντικατοπτρίζουν τις πραγματικές ανάγκες του εργασιακού χώρου.

Δημιουργία Καινοτόμων Χώρων Μάθησης

Στην καρδιά του MenoPower βρίσκεται η δημιουργία του Meno Collective—αφιερωμένοι χώροι μάθησης όπου οι γυναίκες μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες, να αναζητούν συμβουλές από ειδικούς και να αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής. Αυτοί οι χώροι ενισχύουν τη μάθηση από ομότιμους και προάγουν την ευημερία στον εργασιακό χώρο.

Τα επόμενα βήματα

Το MenoPower αποσκοπεί στη δημιουργία ενός πλαισίου για χώρους εργασίας που είναι φιλικό προς την εμμηνόπαυση, εκπαιδεύοντας τους εργοδότες να υιοθετήσουν υποστηρικτικές πολιτικές και να ευαισθητοποιήσουν για τα ζητήματα που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση. Ενδυναμώνοντας τις γυναίκες και εξοπλίζοντας τις οργανώσεις με τα κατάλληλα εργαλεία, το MenoPower φαντάζεται ένα μέλλον όπου κάθε χώρος εργασίας θα είναι φιλικός προς την εμμηνόπαυση.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με:
Έλια Ψαρά
Λειτουργός Προγραμμάτων
elia.psara@resetcy.com



MITRA
CYPRUS MENOPAUSE CENTRE



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.