IMPROVING MENSTRUAL HYGIENE, NUTRITION AND MENTAL WELL-BEING AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SELECTED VILLAGES IN DISTRICT FATEHGARH SAHIB, PUNJAB, INDIA UNDER THE CFLI GRANT 2024-25.

MEHAR BABA CHARITABLE TRUST

CFLI/FCIL
Canada Fund for Local Initiatives
Fonds canadien d'initiatives locales

CFLI INITIATIVE 2024-2025

PROJECT: IMPROVING MENSTRUAL HYGIENE, NUTRITION AND MENTAL WELL-BEING AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SELECTED VILLAGES IN DISTRICT FATEHGARH SAHIB, PUNJAB, INDIA

PROJECT LOCATION: 50+ village clusters of District Fatehgarh Sahib, State: Punjab

PROJECT AIM: The project aims to create an enabling environment for women and girls from 50+village clusters in the Fatehgarh Sahib district and focus on supporting marginalized and vulnerable populations, to address their concerns around menstrual hygiene management and nutrition and improve their overall health and quality of life.

This project is to cover 50+ village clusters in the district of Fatehgarh Sahib and will have a significant positive impact on the physical, emotional, and social well-being of over 3,500 adolescent girls, women and men/boys.

1,500+ women/girls and over 2,000+ students and teachers from more than 15 schools will be empowered to promote awareness of ‘menstrual hygiene’ practices and overall well-being.

100+ women will be selected for advanced training for further in-depth training on self-care and mindfulness about menstrual health and hygiene.

A customized curriculum in the local language that focuses on MHM, nutrition, and mental well-being will be developed to create a long-term impact within the communities.

MENSTRUUM MANTRA

Project Impact

Empowering and educating women, girls, and boys on menstrual hygiene, nutrition, and overall well-being

12

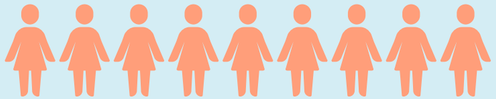
SAKHI-SAHELIS TRAINED

54

4000+

PARTICIPANTS EDUCATED IN MENSTRUAL HYGIENE, NUTRITION AND MENTAL WELL-BEING

GENDER



90% FEMALE I 10 % MALE

75000+ AUDIENCES REACHED

Mobilization

Strengthening Capacities for Sustainable Development

150+ sensitation and mobilization meetings were conducted with the Govt. Officials, Sarpanches, Panches, Asha workers, Anganwari Workers and Social workers for mobilization support and delivery of the program in 60+ villages.

3000+students have been sensitized for MHM menstrual hygiene management, nutrition, health, and well-being across 20+ schools from district Fatehgarh Sahib.

Mobilisation tapped the hidden potential of women and encouraged women leaders from community to take leadership roles. Mobilisation strategy aims at increasing the effectiveness and to achieve objectives in defined time period.

TOT Training Workshops

The 12 participants selected as Sakhi Sahelis underwent an intensive 40-45 days training program through a series of seven Training of Trainer (TOT) workshops. These workshops were conducted by a team of experts from PGIMER- Chandigarh. The Training covered essential topics such as mensuration, myths & misconceptions, anemia, nutrition, mental health and body positivity.

CFLI/FCIL

CFLI/FCIL
ਕਿਸ਼ੋਰੀ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ
"Our hands, our future!"

CFLI/FCIL
ਕਿਸ਼ੋਰੀ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ
ਸਫਾਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
"Our hands, our future!"

CFLI/FCIL

CFLI/FCIL

CFLI/FCIL
Improving Menstrual Hygiene,
Nutrition and Mental Well-Being
among Adolescent Girls & Women
"Our hands, our future!"

CFLI/FCIL
"Our hands, our future!"

CFLI/FCIL
"Our hands, our future!"

CFLI/FCIL

CFLI/FCIL
"Our hands, our future!"

Village Workshops

The trained team of Sakhi Saheli team along with experts organized one-day participatory workshops across in 54+ villages to reach a larger number of adolescent girls and women. A total of 1,953 participants received kits during the workshop. Additionally, they were introduced to various digital apps designed to help them monitor their menstrual cycles effectively.

CFLI/FCIL

CFLI/FCIL

IMPROVING MENSTRUAL HYGIENE
WELL-BEING AMONG ADOLESCE
VILLAGES IN DISTRICT FATEHGAR
CFL
"Our hands, our future!"

IMPROVING MENSTRUAL HYGIENE, NUTRITION AND MENTAL
WELL-BEING AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SELECTED
VILLAGES IN DISTRICT FATEHGARH SAHIB, PUNJAB, INDIA
CFLI/FCIL

CFLI/FCIL

L HYGIENE, NUTRITION AND MENTAL
ADOLESCENT GIRLS IN SELECTED
FATEHGARH SAHIB, PUNJAB, INDIA
#CFLI-2024-DELHI-0002
CFLI/F
Canada Fund for Loc
Fonds canadien d'init
Mehar Baba C
trust.org
arBabaCT

CFLI/FCIL

CFLI/FCIL

Pet
Set
net
get
ਪੰਜਾਬ
Kid
Lip

IMPROVING MENSTRUAL HYGIENE, NUTRITION AND MENTAL
WELL-BEING AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SELECTED
VILLAGES IN DISTRICT FATEHGARH SAHIB, PUNJAB, INDIA

School Workshops

2,146 students (1,710 Girls; 436 Boys) including teachers from 16 Schools were trained in a one-day School Workshops by the Sakhi Saheli team and experts.

48 girls and 29 boys from the Govt. High School Khalaspur, village Khalaspur of district Fatehgarh Sahib attended the 1st School workshop on “Menstrual Hygiene and Anemia” which was conducted by Kamalpreet Kaur Chahal, Program Manager from SPH, PGIMER, Chandigarh and the MBCT CFLI Sakhi-Saheli team.

Govt. Sen. Sec. School Badali Ala Singh

Govt. Sen. Sec. School Balahri Kalan

Govt. Sen. Sec. School Nogawan

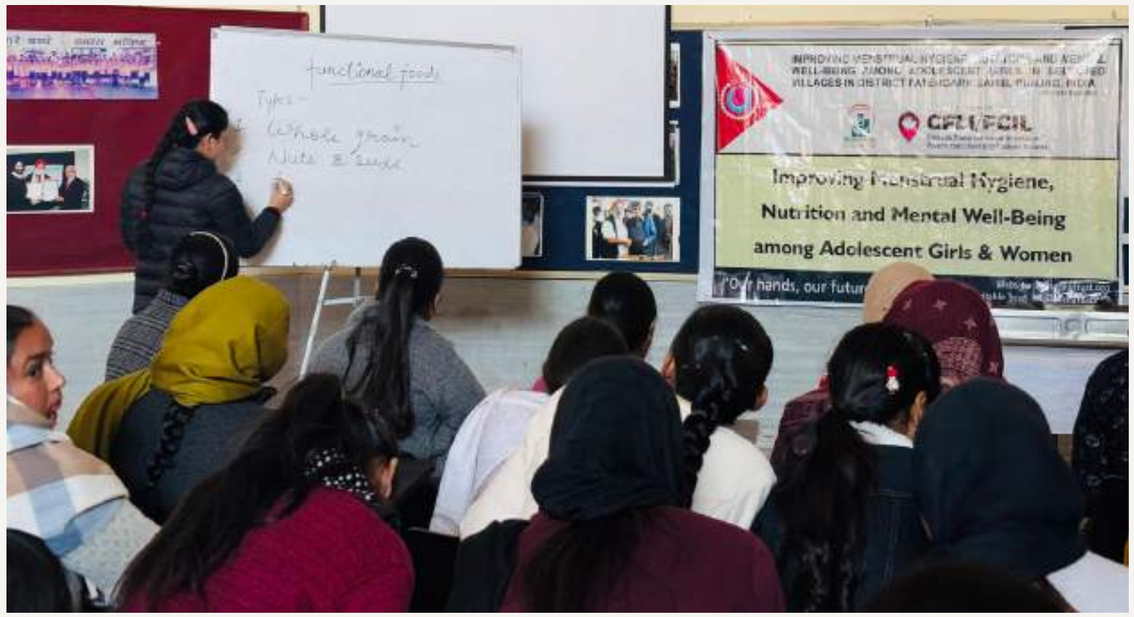
In House Workshops

17 participatory In-house workshops were conducted by experts and Sakhi Sahelis on ‘advanced learning’ to 142 participants to improve their understanding of nutrition, health, menstruation, balanced diet, anemia, and healthy eating practices.

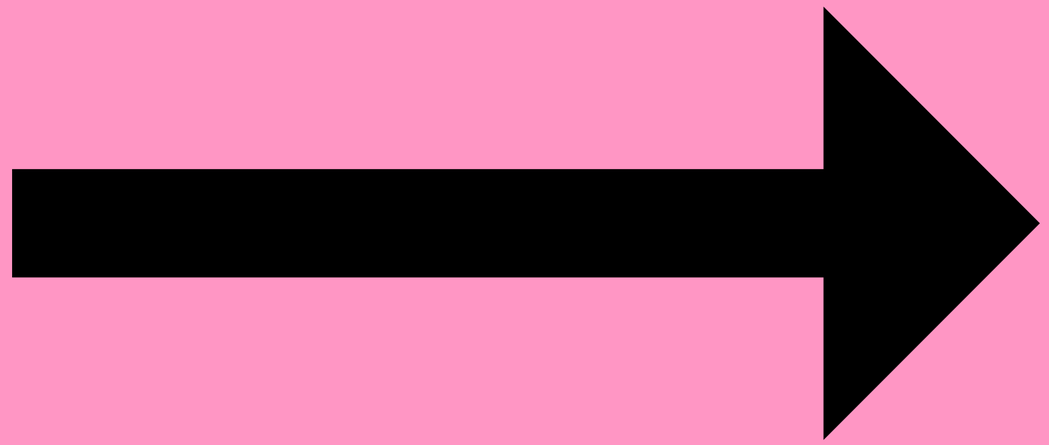
IPROVING MENSTRUAL HYGIENE, NUTRITION AND MENTAL
ELL-BEING AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SELECTED
LLAGES IN DISTRICT FATEHGARH SAHIB, PUNJAB, INDIA
CFLI/FCIL

CFLI/FCIL

CFLI/FCIL
Improving Menstrual Hygiene,
Nutrition and Mental Well-Being
among Adolescent Girls & Women


functional foods
CFLI/FCIL
Improving Menstrual Hygiene,
Nutrition and Mental Well-Being
among Adolescent Girls & Women

CFLI Team Visit



Jennifer Daubeny, Acting High Commissioner along with Jasvinder Kaur, Manager CFLI visit Village JANDALI and MBCT Community Centre, Bassi Pathana to oversee CFLI project 2024/25 “Improving Menstrual Hygiene, Nutrition and Mental Well-Being among adolescent girls in selected villages in district Fatehgarh Sahib, Punjab, India.”

Nabina Shrestha CFLI Project Coordinator makes a monitoring visit to Village LOHAR MAJRA KALAN & MBCT premises.

Press Coverage

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ

www.facebook.com/RozanaSpokesmanOfficial

ਪੇਂਡੂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਅਜੀਤ

ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਨੇ ਹਰਲਾਲਪੁਰ 'ਚ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਈ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ

www.facebook.com/RozanaSpokesmanOfficial

ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਟਰੱਸਟ ਵਲੋਂ ਪਿੰਡ ਜੰਡਾਲੀ ਮੁਰਮ ਵਾਲੇ ਵਿਖੇ ਲਗਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਅਜੀਤ

ਟਰੱਸਟ ਵਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਈ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

ਅਜੀਤ

ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ, 22 ਫਰਵਰੀ, 2025 (Saturday, 22 February, 2025) 11 ਫੱਗਣ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ 556

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਵੱਛਤਾ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੈਮੀਨਾਰ

ਇਕ ਨਜ਼ਰ....

ਐਮ ਬੀ ਸੀ ਟਰੱਸਟ ਨੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ

ਪਿੰਡ ਜੰਡਾਲੀ 'ਚ ਲਗਾਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਜੰਡਾਲੀ ਵਿਖੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼।

ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਨੇ ਪਿੰਡ ਜੰਡਾਲੀ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਅਜੀਤ

ਪਿੰਡ ਚੰਚੂਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਖੇ ਮਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਈ

ਫ਼ਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ, 26 ਫਰਵਰੀ (ਰਵਿੰਦਰ ਸੋਨੀ/ਜਸ)-ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਬਸੀ ਪਠਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪਿੰਡ ਚਨਾਰਥਲ ਕਲਾਂ ਵਿਖੇ ਸੀ.ਐਮ.ਬੀ.ਐਲ.ਆਈ. ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਈ ਗਈ। ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਹਿਰ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ 'ਚ 91 ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਸਖੀ ਸਹੇਲੀ ਟੀਮ ਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਚੱਕਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਚਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵੀਡਿਓ ਗਿਆ।

दैनिक सवेरा टाइम्स

अंधेरे से उजाले की ओर...

महिलाओं में मासिक धर्म स्वच्छता पोषण और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता कैंप लगाया

महिलाओं को जानकारी देते गणमान्य।

सवेरा न्यूज/राजिंदर (बस्सी पठाना) : सीएफएलआई द्वारा मेहर बाबा चैरीटेबल ट्रस्ट को दिए प्रोजैक्ट तहत नजदीकी गांव चनारथल कलां में किशोरियों और महिलाओं में मासिक धर्म स्वच्छता पोषण और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार को लेकर एक जागरूकता कैंप लगाया गया। एमबीसीटी की इस परियोजना तहत गांव चनारथल कलां की 91 महिलाओं को मासिक धर्म स्वच्छता शिक्षा प्रदान की गई। कार्यशाला में मेहर बाबा चैरीटेबल ट्रस्ट-सखी सहेली टीम के प्रशिक्षकों द्वारा मासिक धर्म और उसके चक्र के बारे में संपूर्ण परिचय और नाटक प्रस्तुत किया गया। मासिक धर्म शुरू होने के कारण, मासिक धर्म की प्रक्रिया, इसकी स्वच्छता और देखभाल तथा समाज में इसके प्रति अंधविश्वास के बारे में बताया गया। शिविर में मानसिक स्वास्थ्य पर गतिविधियों के अलावा सभी लोगों को एक पोषण प्रश्नोत्तरी देते हुए मासिक धर्म के बारे में विस्तार से समझाया तथा कुछ गलतफहमियों को दूर किया। सखी सहेली टीम ने मासिक धर्म के दर्द को कम करने के लिए व्यायाम करने की सलाह दी। शिविर में गांव की महिलाओं ने उत्साह पूर्वक इस विषय पर चर्चा की और अपनी समस्याओं के बारे में अपने विचार साझा किए गए तथा ग्रामीणों ने इस परियोजना के लिए सीएफएलआई और मेहर बाबा चैरीटेबल ट्रस्ट को धन्यवाद दिया।

दैनिक सवेरा
Fri, 28 February 2025
epaper.dainiksaveratimes.in/c/7688872

ਚਨਾਰਥਲ ਕਲਾਂ 'ਚ ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਹਾਜ਼ਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ। ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਕਰਾਇਆ ਜਾਣੂ

ਪੱਤਰ ਪ੍ਰੇਰਕ, ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ● ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ : ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ, ਬਸੀ ਪਠਾਨਾ ਨੂੰ ਸੀਐਫਐਲਆਈ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ 'ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆ ਅਤੇ ਔਰਤਾ ਵਿਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ' ਅਧੀਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪਿੰਡਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਈ ਗਈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਪਿੰਡ ਚਨਾਰਥਲ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ 91 ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆ ਅਤੇ ਔਰਤਾ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਸਖੀ ਸਹੇਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਟ੍ਰੇਨਰਾ ਵੱਲੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਚੱਕਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕਿੱਟ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਟ੍ਰੇਨਰਾ ਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆ ਗਈਆ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ ਪਿੰਡ ਦੀਆ ਔਰਤਾ ਨੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਮਾਪਤੀ ਮੌਕੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਸੀ ਐਫ ਐਲਆਈ ਅਤੇ ਮੇਹਰ ਬਾਬਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

THANK YOU