



9 mars 2021

Sova gott om natten

Hur sover du? Att få sova gott om natten är en förutsättning för psykisk och fysisk hälsa. Det är mycket som kan hindra god sömn. I det här brevet berättar vi om vilka utmaningar som deltagarna i ALEF:s studiegrupper har när det gäller sömn. Och hur sömnen kan förbättras genom att delta i en ALEF-grupp.

FLER OCH BÄTTRE MYGGNÄT ÅT FOLKET



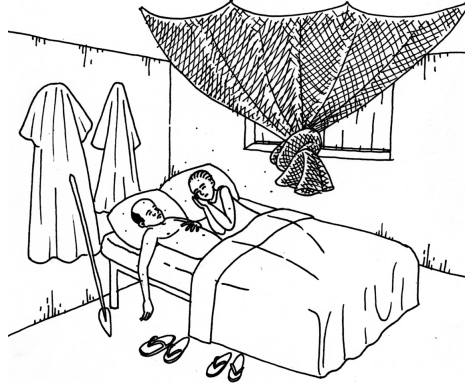
Mariam och Alice deltar i en ALEF-grupp i Wakisodistriktet i Uganda. I januari fick de veta att staten skulle dela ut gratis myggnät till folk i området.

De ville att så många som möjligt i deras grannskap skulle ta del av detta. Med hjälp av några volontärer och kunskaper de fått på ALEF:s gruppträffar startade de därför en dörrknackningskampanj. De använde text och bild i studiehäftet från ALEF-kursen för att informera om nyttan med myggnäten.

De visade hur man kan använda näten även om man inte har någon säng, utan sover direkt på golvet. Det hade de diskuterat i sin grupp.

Alice och Mariam fick varsitt extra myggnät av kommunordföranden som tack för sitt viktiga arbete. Genom deras aktion delades näten ut till dem som faktiskt behövde dem, eftersom folk gick och bad att få nät. Sådant sker inte alltid per automatik. Det är viktigt att medborgarna är informerade och kan bevaka sina intressen.

På bilden en annan gruppdeltagare i projektet i Uganda vid sitt hemsydda myggnät. Att sova under ett sånt nät i tjockt tyg är kvavt och varmt när temperatur och luftfuktighet är höga. Nu kan Mariams och Alices grannar i stället sova gott under luftiga, impregnerade nät. Utan att bli störda av surrande myggor, och utan att vara rädda för att de ska få malaria.



Här är illustrationen i boken som Alice och Mariam använde. Texten handlar om ett par som inte använder nätet. I gruppen samtalar man och vad som är bäst: sova under nät eller inte sova under nät.

KOM OCH MÖT HERR MADRASS

När Marc Kashera, projektledaren i ALEF:s projekt i Sydkivu i Kongo besöker byarna på kullarna i Kabaredistriktet konmer barnen rusande och ropar på mashispråket: "Herr Madrass, herr Madrass!"

Han fick sitt smeknamn när årskurs 3 introducerades i projektet för några år sedan. Vi ville ha med en text i läroboken som beskrev en procedur. Samtidigt samtalade vi om människors livssituation. "Det är så synd att folk inte har råd med madrasser", sa Marc.

"Skumgummimadrasserna kostar 1000 kronor". "Varför gör de inte egna madrasser?" sa Hélène från ALEF. "Hurdå?" undrade Marc och hans team. Så Hélène berättade hur man syr en madrass av tomma säckar och fyller med torrt gräs. Gräset måste bytas då och då, men det är ju gratis.

En skicklig hantverkare tillverkade en modell. Teamet skrev texten som beskrev proceduren. Fyra år senare sover hundratals barn i de små byarna på kullarna i Kabare på hemgjorda madrasser. Några familjer har börjat tillverka och sälja madrasser till sina grannar. En generation barn får växa upp utan att behöva sova på det kalla och fuktiga lergolvet.



INNAN JAG SOMNAR

För att kunna skapa relevanta läromedel är det viktigt att veta hur livet ser ut för de människor som ska använda dem. Vid ett besök i byn Mogo i Sydkivu frågade vi en grupp kvinnor: "Vad tänker ni på innan ni ska somna på kvällen?" En kvinna sa: Jag har åtta barn. Det sista jag ser framför



mig på kvällen är åtta par ögon, som tittar på mig när jag kommer hem efter att ha letat efter arbete under dagen. De undrar om mamma fick något jobb, och om de ska få äta ikväll." ALEF:s grupper ger mammor redskap att ta sig och sina barn ur fattigdomen.

Vill du göra det möjligt för fler mammor och barn att sova gott om natten?

BLI MÅNADSGIVARE! [Klicka här](#) så kommer du till formuläret.

Om du redan är månadsgivare och vill höja beloppet, skicka ett mail till helene@alef.org och ange vilket belopp du ger nu och vad du vill höja till.

   SVENSK INSAMLINGS KONTROLL Pg 90 02 17- 1 Swish 123 9002 171 Bg 900-2171 ALEF är en politiskt och religiöst obunden ideell förening, grundad 2010. Högst 25% av intäkterna går till insamling och admin.	ALEF:s styrelse Hélène Boëthius, ordförande Lena Insulander, vice ordförande Lars-Åke Davidsson, Anna-Karin Steinholtz, Hans Lundberg, Inge Pierre, ledamöter Suzanne Fritz, Emelie Tiger, suppleanter
---	--

ALEF, Adult Learning and Empowerment Facilitators
 Sorterargatan 12, 162 50 Vällingby , **Tel. 072-341 56 15**

www.alef.org

info@alef.org

www.facebook.com/adultlearning

<https://www.linkedin.com/company/alef-sweden>

Du får detta nyhetsbrev eftersom du är givare till ALEF eller för att du har skrivit upp dig på vårt nyhetsbrev. Skulle du vilja avsluta din prenumeration, [klicka här](#).