YEAR: 24-25, ISSUE:4

RAINBOW SATHI

रेनबो साथी

Rainbow Homes
EMBRACE. EDUCATE. ENABLE.

Time to reach new heights

UDAAN PAVES WAY TO REACH THE GOALS OF LIFE

नई ऊंचाइयां छूने के पल

उड़ान से मिल रहा है मंजिलों को पाने का रास्ता

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • రెయిన్‌బో సాథీ • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್‌ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

TEAM Work

Year 7, Issue 32

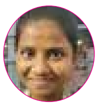
Consulting Editor
Bhasha Singh

Editorial Board

CHANDA, (DELHI)

MADHUMITA, (KOLKATA)

M SRAVANTHI (HYDERABAD)


AMITA KUMARI (PATNA)

AMBIKA, DEEPTI, BEZWADA WILSON

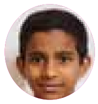
Citizen Journalist

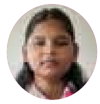
ARTI SINGHASAN, DELHI
PRIYADHARSHINI, CHENNAI
MAUSAM KUMARI PATNA
AISHWARYA, BENGALURU
AMAN KUMAR, HYDERABAD
CH.NIKITHA, HYDERABAD
SELVI M, CHENNAI
SANTHOSH, BENGALURU

Child Journalist

AMBIKA KALE, PUNE

ANIKET LOHRA, RANCHI


DEVI.S PRASAD, HYDERABAD


LAKSHMI KUMARI, RANCHI

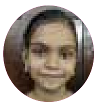
SUMMI MUNIR, DELHI

DEEPAK AMAN DELHI

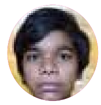
K.LAVANYA HYDERABAD

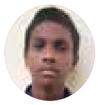
TAPITEJ HYDERABAD

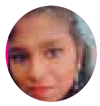
LAXMI BENGALURU

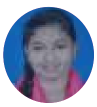

KIRUTHIKA S CHENNAI

CHAMPA PATNA


SHYAM PATNA


V.DURGAPRASAD HYDERABAD

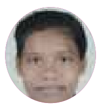

VENISSA NIYOLA D'SOUZA, BENGALURU

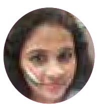

DURGA SHETTI PUNE

RUPAL ORAON RANCHI

AAKASH, PATNA

DUBRAJ MALAR RANCHI


SUTAPA DOLUI, KOLKATA


SABINA KHATUN KOLKATA

ARJUN H, CHENNAI

RUPALI TERESA DEY, KOLKATA

KOKILAVANI M, CHENNAI

Support Team

ANANDARAJ
CHENNAI

AFSAR ALAM & BABARAMROHA
DELHI

ANWAR HAQUE
PATNA

SHAIK ABDUL SAMAD & KRANTHI KIRAN
HYDERABAD

Design: ROHIT KUMAR RAI

हम बोलें दुनिया सुने...

चलिए हम अपने भविष्य का निर्माण अभी करें और चलिए अपने सपनों को आने वाले कल की हकीकत बनाएं।

-मलाला युसुफजाई, नोबल शांति पुरस्कार विजेता 2014

दोस्तो

अपना भविष्य मुठ्ठी में करने के लिए जरूरी है अच्छी तैयारी, दृढ़ निश्चय और सही गाइडेंस। इसी के लिए तैयार करती है उड़ान वर्कशाप। मेंटरशिप के साथ-साथ अलग-अलग फील्ड में अपना अलग मुकाम हासिल कर चुके एक्सपर्ट को सुनना हमारे ज्ञान संसार का जबर्दस्त विस्तार करता है। देश-दुनिया और समाज के ऐसे जरूरी मुद्दों पर उनके विश्लेषण से हमारा क्रिटिकल एंगल और मजबूत होता है और चीजों-घटनाओं को देखने का नया नजरिया मिलता है। साथ ही हम उनसे सीधे-सीधे बात कर पाते हैं, अपने सवाल पूछ पाते है और बहुत-सी नई बातों को जान पाते हैं। नार्थ उड़ान का आयोजन दार्जीलिंग के निकट कुर्सियांग की खूबसूरत घाटी में हुआ और साउथ उड़ान का कर्नाटक के हिल स्टेशन मडिकेरी की तरोताजा करने वाले मनमोहक इलाके में । इतनी सुंदर जगह पर, दोस्तों-शुभचिंतकों-मार्गदर्शकों के साथ बिताया समय अलग-अलग सेशन में बंधा हुआ था। रेनबो साथी में हमने पूरी कोशिश की है कि इन उड़ान वर्कशॉप के सभी जरूरी पहलुओं को इसमें शिरकत करने वालों की जबानी ही रिकॉर्ड किया जाए। कुर्सियांग और मडिकेरी में बातचीत का दायरा छात्राओं व छात्रों के जीवन में मौजूदा संकट, एंग्जाइटी से लेकर पर्सनालिटी बिल्डिंग पर केंद्रित था। इन पर खुलकर बहस हुई, जिससे अनगिनत गुत्थियां सुलझी। इस बार रेनबो होम्स से पढ़कर बाहर निकले अलग-अलग कैरियर में रास्ते बना चुके स्टूडेंट्स को भी सेशंस में शामिल किया गया था, जिससे ये सारी चर्चाएं बहुत जीवंत बन गईं। सभी को टाइम मशीन वाला खेल भी बहुत मजेदार लगा, सबकी कल्पनाओं ने जबर्दस्त उड़ान भरी और उन्होंने इस पर दिल से लिखा भी है।

रेनबो साथी के इस अंक में हमने कोशिश की कि उड़ान वर्कशाप में शामिल होने वाले सभी स्तरों के प्रतिभागियों के विचारों-ऑब्जर्वेशन को शामिल किया जाए, ताकि रेनबो होम्स के इस अनूठे प्रयोग के बारे में 360 डिग्री अनुभवों को एक जगह संजोया जा सके। अलग-अलग रंग के फूलों वाले गुलदस्ते की तरह। उड़ान वर्कशाप का मंत्र यही है- अगर हम उड़ना सीख लें तो हमारे पास अंतहीन अवसरों का खजाना खुल जाता है।

सच है ना।

हम लड़ेंगे, हम जीतेंगे !!!

Editor's Column

We speak, the world listens.

"Let us make our future now, and let us make our dreams tomorrow's reality."

– Malala Yousafzai
(Nobel Peace Prize winner, 2014)

Friends

To take charge of our future, what we need is solid preparation, strong determination, and the right guidance. And that's exactly what the Udaan workshop aims to provide. Along with mentorship, listening to experts who've made their mark in different fields greatly widens our understanding. Their insights on important issues related to the country, the world, and society help strengthen our critical thinking and give us fresh perspectives on various events and situations. We also get the chance to talk to them directly, ask questions, and learn many new things.

North Udaan was held in the beautiful valley of Kurseong, while South Udaan took place in the refreshing and scenic hills of Madikeri, Karnataka. Spending time in such beautiful places with friends, mentors, and well-wishers, the days were thoughtfully structured around different sessions. In this edition of Rainbow Saathi, we've tried our best to capture the essence of these workshops through the voices of those who were a part of them. The conversations in Kurseong and Madikeri focused on the challenges students face today—ranging from anxiety to personality building. These topics were discussed openly, and many doubts and confusions were cleared in the process.

This time, former students of Rainbow Homes who have now ventured into different career paths were also invited to join the sessions. Their presence made the discussions even more engaging and lively. Everyone thoroughly enjoyed the "Time Machine" game too—it sparked incredible imagination, and participants wrote from their hearts.

In this issue of Rainbow Saathi, we've tried to include the thoughts and observations of participants from all levels of the Udaan workshop. The idea was to bring together a 360-degree view of this unique initiative by Rainbow Homes—like a bouquet made of flowers of different colors.

The message of the Udaan workshop is simple:

Once we learn to fly, a treasure trove of endless opportunities opens up before us.

Isn't it true?

WE SHALL FIGHT, WE SHALL WIN!!!

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • ರೆಯಿನ್‌ಬೌ ಸಾಥಿ • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್‌ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

Paving the way for young adults

"Didi, this is my first long journey with my friends to meet new people." Also, on the way back, "I made more friends, Didi." These words will always stay with us after every Udaan workshop. It has inspired us to plan for the next journey.

Every year, we eagerly look forward to Udaan. This event is not just for young adults; it also serves as a valuable opportunity for us to gain insights into their emotions and aspirations. In India, every young person possesses a distinct strength that enables them to pursue their goals and give back to their communities. Our youth are channelising their energy into realizing their dreams by forging new paths. Although our education system offers daily learning experiences, it often falls short in preparing us for career planning and addressing emerging societal challenges. Consequently, many young individuals in our society find themselves in a constant search for opportunities, yet some struggle to understand what opportunity truly means. Even in families where career examples exist, confusion can arise, particularly if one child lacks the necessary support from their family. For first-generation learners, the question remains: how can they effectively plan their lives and careers? They require access to knowledge and a clear vision for their future. This underscores the importance of continuously creating new pathways. I have witnessed this transformative process during Udaan.

Our older children are enthusiastic about exploring new possibilities. To facilitate this exploration for first-generation learners, Udaan plays a crucial role. Every aspect of Udaan is designed to foster new experiences and explorations. Extended journeys allow each young person to embark on new adventures and discover uncharted paths. Each path leads to a destination, and reaching that destination is essential, as it aligns with the goals of Udaan. Moreover, these young individuals encounter unfamiliar places, explore various educational and career options, and experience diverse cultures. The initial fear of starting this journey should evolve into a sense of belief. They discover new locations, try different cuisines, and connect with friends from both northern and southern regions, where language barriers do not impede their learning. The contributions of each resource person involved in youth exploration collectively empower them to soar to new heights. Each day begins with a pluralistic prayer, and the preamble encourages us to reflect on our society. We are paving new paths through time machine sessions that emphasize nutrition, scientific thinking, social media awareness, and more.

Manjula Telagade, Sr.
Program manager, Young Adults Development and Empowerment Centre, National team

युवाओं के लिए खुलेंगे नए दरवाजे

"दीदी, अपने दोस्तों के साथ मेरी यह पहली लंबी यात्रा है," या लौटते हुए यह कहना- "दीदी, मैंने बहुत से नए दोस्त बनाए"- हर उड़ान वर्कशॉप के बाद बच्चों के यह अल्फ़ाज़ हमारे साथ रह जाते हैं और हमें अगली उड़ान के लिए ऊर्जा देते रहते हैं।

हर साल हम उड़ान का इंतजार करते हैं। यह केवल युवा वयस्कों के लिए एक वर्कशॉप नहीं है, बल्कि यह हम सबके लिए उनकी आकांक्षाएं और भावनाओं के भीतर झांकने का बेशकीमती मौका भी होता है। हर युवा के भीतर एक खास ताकत होती है जो उसे अपनी मंजिल को पाने और समाज को वापस कुछ देने की ताकत देती है। रेनबो हम से निकलने वाले युवा भी ऊर्जा का इस्तेमाल अपने लिए नया रास्ता बनाने में करते हैं। हालांकि हमारी शिक्षा व्यवस्था रोज उन्हें सीखने के मौके देती है, लेकिन फिर भी अक्सर कैरियर की योजना बनाने में और समाज में हो रहे बदलावों से तालमेल बैठाने में कोई न कोई कसर रह जाती है। नतीजतन, कई युवा निरंतर मौकों की तलाश में भटकते रहते हैं, और कुछ तो यही ही समझने की कोशिश करते रहते हैं कि मौके आखिर होते क्या हैं। यहां तक कि उन परिवारों में भी जहां अच्छे कैरियर के उदाहरण पहले से रहते हैं, कंफ्यूजन हो ही जाता है, खास तौर पर यदि बच्चे को अपनी पसंद को लेकर परिवार से पूरा समर्थन न मिले। इसीलिए जहां पहले से कोई पढ़ा-लिखा न हो, उन परिवारों में बच्चों के लिए यह सवाल सहज ही खड़ा हो जाता है कि क्या वे अपने भविष्य व कैरियर की प्रभावी योजना बना सकते हैं? उन्हें न केवल पर्याप्त जानकारी चाहिए होती है, बल्कि भविष्य की स्पष्ट परिकल्पना भी चाहिए होती है। इसी वजह से नए रास्तों की निरंतर जानकारी अहम हो जाती है। उड़ान के दौरान हमें बच्चों में इस तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। अलग-अलग सत्र बच्चों में पोषण के महत्व, सोशल मीडिया के गुण-दोष, वैज्ञानिक सोच व अन्य कई जानकारियों से अअवगत कराते हैं।

बड़े बच्चों में नई संभावनाओं की तलाश को लेकर काफी उत्साह होता है। उड़ान की बच्चों को इसकी दिशाएं दिखाने में बड़ी भूमिका रहती है। उड़ान का हर पहलू युवाओं में नये अनुभव और नई जिज्ञासा पैदा करने के मकसद से रहता है। युवाओं में नया रोमांच होता है और वे नये रास्तों की तलाश करते हैं। हर रास्ता उन्हें मंजिल की तरफ ले जाता है और उन मंजिलों की तलाश ही उड़ान का मकसद है। इसके अलावा उड़ान में शिरकत करके वे नई जानकारियां लेते हैं और नई संस्कृतियों से वाकिफ होते हैं। इस सफर को शुरू करने से पहले की आशंकाएं धीरे-धीरे आत्मविश्वास में तब्दील हो जाती हैं। वे नई जगहें देखते हैं, नया भोजन चखते हैं, नये लोगों से मिलते हैं, नई भाषाएं सुनते हैं और इस तरह कई दीवारें गिरती हैं और नए दोस्त बनते हैं। उड़ान में उनसे ज्ञान व अनुभव बांटने वाले रिसोर्स पर्सन उन्हें नई ऊंचाइयों पर पहुंचने में मदद देते हैं। वहां का माहौल उन्हें मिलजुल कर रहने, दूसरों का सम्मान करने और समाज व देश के संविधान के प्रति जागरूक करता है।

मंजुला तेलगाड़े, सीनियर प्रोग्राम मैनेजर, यंग एडल्ट्स डेवलपमेंट एंड एंपावरमेंट सेंटर, नेशनल टीम

Life Journey Reflection Gifts help in Strengthening bonds

Every child at Rainbow Home is precious. Rainbow Home has started an initiative to make them feel so as well. A tradition has been developed of gifting young friends at Rainbow Homes their beautifully captured remarkable life journey from the time they arrive at Home until they turn 17. This journey is shaped by the support of peers, team members, volunteers, school friends, and family members capturing precious moments during visits. The Home Team dedicates considerable effort in gathering childhood photos, particularly from family visits, to create a meaningful tribute to their growth and development.

The Life Journey Reflection Gifts process has been crucial in helping older children at Rainbow Homes reconnect with their past, embrace their growth, and strengthen their bonds with their Homes during the Udaan workshop.

For the older children, this experience was deeply emotional and transformative. Many had faced challenges, self-doubt, and struggles with their identity. Seeing their growth through these collected memories helped them reflect on their resilience, the support they received, and the people who stood by them.

The process also reignited their emotional bond with the Homes. While all the children may have faced challenges, anger, and disappointments during their time there, this exercise reminded them of the unconditional love and care they received from the teams, friends, and teachers, helping them release any lingering resentments.

As a surprise at the end of the three-day Udaan workshop, this special event inspired personal reflection and a renewed sense of gratitude. Older children recognized the importance of their journey and how it shaped them. This new appreciation motivated them to strengthen their connections with the Home Team, younger children, and the wider Rainbow Homes community.

The Life Journey Reflection Gifts process was not only a celebration of their past but also a reaffirmation of their future, boosting their confidence and sense of belonging as they moved into the next phase of their lives.

Arunmai, **Senior Manager, Rainbow Homes Program, Hyderabad**

अतीत के खूबसूरत पलों का तोहफा

रेनबो होम का हर बच्चा अनमोल है और रेनबो होम ने उन्हें यह अहसास कराने के लिए एक पहल शुरू की है। रेनबो होम्स में युवाओं को उपहार देने की परंपरा शुरू की गई है, जिसमें होम में उनके आगमन से लेकर 17 वर्ष की आयु पूरी करने तक की उनकी जिंदगी के अहम पलों को खूबसूरती से संजोया गया है। इस सफर की यादों को संजोने में सभी दोस्तों, टीम मेंबर, वॉलंटियर्स, स्कूल के दोस्तों और बच्चों के परिवार की भूमिका रहती है जो साथ बिताए पलों को जमा करते हैं। होम टीम बड़ी मेहनत के साथ उनके बचपन की तस्वीरें, विशेष रूप से पारिवारिक यात्राओं से, जुटाती है ताकि उनके जीवन-क्रम और तरक्की को सार्थक आयाम दिया जा सके।

लाइफ जर्नी रिफ्लेक्शन गिफ्ट्स प्रक्रिया, रेनबो होम्स में रहने वाले बड़े बच्चों को उनके अतीत से जुड़ने, अपने विकास-क्रम को अपनाने और उड़ान वर्कशॉप के दौरान अपने होम के साथ रिश्तों को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण डोर का काम करती है।

युवा वयस्कों के लिए, यह अनुभव बहुत ही भावनात्मक और बदलाव लाने वाला होता है। उनमें से कई बच्चों ने मुश्किल समय, आत्म-संदेह और अपनी पहचान से जुड़ी चुनौतियों का सामना किया होता है। इन संकलित यादों के रूप में अपने जीवन क्रम को देखकर वह अपनी ही दृढ़ता, उन्हें मिले समर्थन और उनके साथ खड़े रहे लोगों पर नजर डाल सकते हैं।

यह प्रक्रिया होम के साथ उनके भावनात्मक रिश्ते को भी फिर से नई ऊर्जा देती है। हालांकि सभी बच्चों ने अपने-अपने समय में गहरी चुनौतियों, गुस्से और निराशाओं का सामना किया होगा लेकिन प्रक्रिया उन्हें होम टीम, अपने दोस्तों और शिक्षकों से मिले बिना शर्त प्यार और देखभाल की याद दिलाती है और अपने मन में रह गई किसी तरह की टीस को दूर करने में मदद देती है।

तीन दिवसीय उड़ान वर्कशॉप के अंत में युवा वयस्कों के लिए सरप्राइज के तौर पर यह विशेष कार्यक्रम खुद के जीवन पर तो फिर से निगाह डालने का मौका देता ही है, उन्हें विनम्र व कृतज्ञ भी बनाता है। वे अपनी जीवन यात्रा की अहमियत को पहचानते हैं और महसूस करते हैं की उसे कैसे आकार दिया है। यह नई पहल ने उन्हें होम टीम, छोटे बच्चों और व्यापक रेनबो होम्स समुदाय के साथ अपने संबंधों को मजबूत करने के लिए प्रेरित करती है।

लाइफ जर्नी रिफ्लेक्शन गिफ्ट्स प्रक्रिया न केवल उनके अतीत की झलक होती है, बल्कि उनके भविष्य की नींव भी, जिससे उनमें आत्मविश्वास और अपनेपन की भावना बढ़ती है, खास तौर पर जब ये युवा अपने जीवन के नए चरण में कदम रख रहे होते हैं।

अरुणमई,
सीनियर मैनेजर, रेनबो होम्स प्रोग्राम, हैदराबाद

Bridging the Gap

This was my first Udaan workshop, and as a new staff member, I find the experience both meaningful and rewarding. Udaan's main objective is to create a nurturing environment that equips these young individuals with the awareness they need to face the challenges of adulthood, boost their self-confidence, and prepare themselves for the journey beyond their time at Rainbow Home.

The well-coordinated efforts of staff and teams from all cities ensured the workshop ran smoothly. The activities were thoughtfully designed to address essential areas for youth transitioning into adulthood—such as life skills, emotional balance, decision-making, social relationships, media awareness, rational thinking, career planning, financial literacy, and legal rights. Each session features expert speakers offering valuable guidance to help teens build a well-rounded perspective.

Each session was interactive, with story sharing, multilingual group discussions, and engaging activities. It was inspiring to witness the positive shift in participants' attitudes over the course of the workshop. Udaan plays a vital role in bridging the gap for youth from diverse backgrounds who often lack access to such opportunities. The sense of connection was felt throughout, and the most fulfilling part was seeing them leave feeling empowered, informed, and prepared for the future.

As a newcomer, my main role was to mentor the group—listening to their stories, offering emotional support, career guidance, and helping them identify their goals. This experience also helped me strengthen my communication skills. Watching them grow into confident young adults was truly moving. Being part of this meaningful journey, even in a small way, was both inspiring and empowering.

N. Jyosthna, FFP, Aashray Balatejassu, Hyderabad

सही सोच विकसित करना

यह मेरी पहली उड़ान वर्कशॉप थी और एक नए स्टाफ मेंबर के रूप में, मुझे यह उड़ान वर्कशॉप सार्थक और लाभकारी लगी। उड़ान का मुख्य उद्देश्य एक ऐसा सफल, खुशहाल वातावरण बनाना है जो इन युवा बच्चों को आने वाली की चुनौतियों का सामना करने, उनके जज़्बे को बढ़ाने और रेनबो होम में गुजारे समय से परे अपनी सोच को, खुद को तैयार करने के लिए ज़रूरी जानकारियों से लैस कर सके।

रेनबो होम के सभी शहरों के काम करने वालों और स्टाफ मेंबर और होम टीम के मिलकर किए गए प्रयासों से यह वर्कशॉप बहुत कारगर रही। इसमें हर एक्टिविटी को इस तरह से तैयार किया गया था कि वह उन ज़रूरी बातों को छू सके जो युवाओं को बड़े होते समय जाननी ज़रूरी हैं —जैसे लाइफ स्किल, अपनी भावनाओं को किस तरह संभालना चाहिए, किस तरह सही फैसले लें, जीवन ने नए रिश्ते बनाना, मीडिया की किसी और के लेंस से नहीं बल्कि जागरूक नागरिक के तौर पर कैसे समझे, अपनी सोच को कैसे लॉजिकल बनाए, करियर की योजना बनाना, धन की समझ और अपने कानूनी अधिकार जानना। हर सेशन में विशेषज्ञ वक्ता आते थे जो बच्चों को इन बातों को समझने और एक सही सोच विकसित करने में मदद करते थे।

हर सेशन मज़ेदार और बच्चों की भागीदारी से भरा हुआ था, जिसमें अपनी कहानी सबके साथ साझा करना, अलग-अलग भाषाओं व हर शहर के बच्चों के साथ ग्रुप बना कर बातचीत करना शामिल थे। वर्कशॉप के दौरान बच्चों के सोचने के तरीके में आया सकारात्मक बदलाव देखना बहुत ही सुखद था। उड़ान उन युवाओं के लिए एक अहम मंच है जो अलग-अलग बैकग्राउंड से आते हैं और जिन्हें ऐसे मौके आसानी से नहीं मिलते। वर्कशॉप में पूरे समय एक जुड़ाव और अपनापन महसूस हुआ, और सबसे खुशी की बात यह थी कि बच्चे वर्कशॉप के अंत में खुद को आत्मविश्वासी, जागरूक और भविष्य के लिए तैयार महसूस कर रहे थे।

रेनबो होम में एक नए सदस्य के रूप में, मेरी मुख्य भूमिका ग्रुप का मार्गदर्शन करना था - उनकी कहानियाँ सुनना, उनके जज़्बातों को सुन कर उन्हें बढ़ावा देना, करियर सलाह देना और उन्हें अपने लक्ष्यों को पहचानने में मदद करना। इस तजुर्बे ने मुझे अपनी बात करने की कला को बेहतर बनाने में मदद की। बच्चों को समझदारी से काम करने और सोच विकसित करते हुए देखना बहुत ही अलग एहसास था। इस अहम सफर का हिस्सा बनना, चाहे थोड़ा सा ही सही, बहुत प्रेरणादायक और सशक्त बनाने वाला था।

एन. ज्योत्स्तना, एफएफपी, आश्रय बालातेजसु, हैदराबाद

udaan

A JOURNEY OF SELF-DISCOVERY AND EMPOWERMENT

The Rainbow Home Program a pan-India program that works with disadvantaged children in institutional and Community Based Care. RHPs interventions align with the principles of the United Nations Convention on the Rights of the Child and strictly adhere to the domestic laws for the care protection and development of children.

Futures program is a unique program of Rainbow Homes which prepares the adolescents to step into adulthood and continues supporting to empower the Young Adults to live independent and self-reliant lives as contributing citizens. The young adults emerging from the Rainbow Homes Program (RHP) receive further structured support for education, acquiring employable skills, safe living, emotional well-being, job placements, and post-job follow-up, which ensures that they lead independent, responsible, and fulfilling lives.

The transition from childhood to adulthood is a critical phase that shapes the future of young individuals. Thus, it requires systematic foundational work to prepare the adolescents for a smooth transition to adulthood. The children in the Rainbow Homes Program especially in Rainbow Homes live in a protected and well-organised environment with unconditional love rendered by the Home teams. Therefore, they need to acquire additional personal and social skills to step into adulthood with confidence and cope with the challenges outside. They are provided with the necessary knowledge and skills in financial literacy, legal literacy, communication skills, digital literacy, basic rights and entitlement, constitutional values, understanding the larger society, career guidance and exposure. Each older child is facilitated by the Futures team and Home teams to develop a youth plan and help them work on the plan.

Udaan is a unique program designed for older children (17-18) to impart additional life education through expert facilitators and exposures before they move to adulthood. Each child before completing the 18 years must attend the Udaan workshop. Keeping in view the large number and language barriers two regional Udaan workshops for four days each are organised one for the youths in Hindi-speaking cities and the other for the non-Hindi-speaking cities. Four-day workshop provides a unique platform for the youths to share their life's journey and learn from each other's

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • రెయిన్‌బో సాథీ • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್‌ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

journey. Additionally, they get the opportunity to learn through structured sessions on Caste, class, gender justice, patriarchy, sexuality, equality, preventive health, emotional well-being, scientific temper and career opportunities.

Renowned resource persons and successful individuals from the social development, business, art, science, health, media, and academics are invited to facilitate sessions and share their journey of life with the youths. Youths are encouraged to make friendships with peers from other cities and learn from their experiences, reflect on their strengths, and weaknesses and share in the groups.

The Udaan workshops are organised in institutions in places of historical and environmental/ climatic significance. Young friends are exposed to historical places and natural places with diverse topographies and flora and fauna. This year Udaan for Hindi-speaking youths was organised at Kurseong, Darjeeling and South Udaan in Madikeri, Mysore. Both places are known for their history and natural beauty.

Board members from the RHP consortium organisations Bezwada Wilson, Chandana Chakraborti, Amberine and Lalitha shared their life experiences and facilitated the sessions. Dr Jubair, Jaya, Bhasha Singh and Shovitha facilitated sessions on gender justice, inequality, social media and sexuality respectively, using games and simulation exercises. Sharing by successful Rainbow Homes Alumni from various cities and students from social work and management institutes was appreciated by the young participants.

Myself, Satya and Babu facilitated sessions on health & nutrition, Mental health, and Cybercrime respectively and Arunmai and Manjula anchored the three-day program. Anuradha spearheaded the Udaan workshop by facilitating several participatory exercises on dreaming through a Time Machine, gender and sexuality, assessing strengths and weaknesses, and sharing and planning for post-transition academic pursuits.

Udaan is a memorable and unique lifetime experience for the upcoming young adults in Rainbow Homes Program. It's a journey of self-discovery and empowerment to understand the larger society, sharpening their life skills and learning from interactions with successful people from various walks of society. It helps further strengthen their resilience to face the larger society when then they step into adulthood.

Vinoy Ohdar
Ex RFI team, Hyderabad

udaan

खुद को खोजने और सशक्त बनाने का सफर

रेनबो होम प्रोग्राम देशभर में चलने वाला एक कार्यक्रम है जो मुश्किल हालात में रहने वाले बच्चों के लिए एक संस्थागत व सामुदायिक देखरेख में काम करता है। उसका काम व हस्तक्षेप बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र कनवेंशन के सिद्धांतों के अनुरूप हैं और पूरी तरह बाल संरक्षण व बाल विकास के घरेलू कानूनों का पालन करते हैं।

रेनबो होम्स का फ्यूचर्स प्रोग्राम किशोरावस्था के बच्चों को वयस्क जीवन के लिए तैयार करता है। इसमें युवा वयस्कों को एक जिम्मेदार नागरिक के तौर पर स्वतंत्र व आत्मनिर्भर जीवन बनाने में मदद दी जाती है। इसके लिए रेनबो होम्स प्रोग्राम से बाहर निकलने के बाद इन युवा वयस्कों को उच्च शिक्षा पाने, रोजगारोन्मुखी कौशल हासिल करने, सुरक्षित जीवन जीने, भावनात्मक रूप से मजबूत बनने, रोजगार हासिल करने आदि का भी ख्याल रखा जाता है।

बालपन से वयस्कता में जाने का दौर बहुत महत्वपूर्ण होता है जो युवाओं का भविष्य तय करता है। यह बदलाव सहजता से हो सके इसकी तैयारी के लिए किशोरावस्था में एक योजनाबद्ध बुनियादी काम जरूरी है। रेनबो हम्स में रहने वाले बच्चे एक सुरक्षित और व्यवस्थित माहौल में रेनबो टीम के पूरे समर्थन व प्यार के बीच रहते हैं। ऐसे में बाहर की चुनौतियों का सामना अकेले करने के लिए उन्हें कई व्यक्तिगत व सामाजिक कौशल सीखने होते हैं। इसी के लिए उन्हें वित्तीय जानकारियों, वैधानिक जानकारियों, संवाद कौशल, डिजिटल साक्षरता, बुनियादी अधिकारों व पात्रताओं, संवैधानिक मूल्यों, रोजगार के अवसरों, सामाजिक जटिलताओं आदि के बारे में सबक दिये जाते हैं। हर बच्चे को अपने भविष्य की योजना विकसित करने के लिए प्रेरित करके उसमें मदद दी जाती है।

उड़ान 17-18 साल की उम्र के बच्चों को वयस्कता के लिए इसी तरह की तैयारी देने का कार्यक्रम है। रेनबो होम्स के हर बच्चे को 18 की उम्र को छूने से पहले उड़ान कार्यक्रम में शिरकत करनी होती है। ऐसे बच्चों की संख्या और भाषा की बाध्यताओं को देखते हुए हर साल उड़ान की दो वर्कशॉप होती है- एक हिंदी बोलने वाले शहरों के लिए और दूसरी गैर-हिंदी भाषी शहरों के लिए। चार दिन की यह वर्कशॉप युवा वयस्कों को अपनी बातें साझा करने और दूसरों के जीवन से सीखने का मौका देती हैं। इसके अलावा उन्हें अलग-अलग सत्रों में जाति, वर्ग, जेंडर जस्टिस, पितृसत्ता, सेक्सुअलिटी, बराबरी, स्वास्थ्य, भावनात्मक सेहत, वैज्ञानिक सोच और रोजगार अवसर आदि के बारे समझने का मौका मिलता है।

कई जाने-माने रिसोर्स पर्सन और सामाजिक विकास, बिजनेस, कला, विज्ञान, स्वास्थ्य, मीडिया और शिक्षा आदि क्षेत्रों के काममयाब लोग अलग-अलग सत्रों में अपने अनुभव और जानकारियां युवाओं से साझा करते हैं। किशोरों को इस बात के लिए भी प्रोत्साहित किया जाता है कि वे दूसरे शहरों के वर्कशॉप में आए किशोरों से मेल-जोल करें, बातें व अनुभव साझा करें और अपनी ताकत व कमजोरियों को पहचाने।

उड़ान वर्कशॉप अक्सर ऐतिहासिक, सामाजिक या पर्यावरण के लिहाज से अहमियत वाली जगहों पर आयोजित की जाती हैं, ताकि वहां जाकर किशोर कुछ नया जान-समझ सकें। इस बार हिंदी भाषी शहरों के बच्चों के लिए उड़ान दार्जीलिंग के निकट कुर्सियोंग में और गैर-हिंदी भाषी बच्चों के लिए मडिकेरी में आयोजित की गई थी। दोनों ही जगहें अपने इतिहास और प्राकृतिक खूबसूरती के लिए जानी जाती हैं।

रेनबो होम प्रोग्राम के साथी संगठनों से जुड़े बेजवाड़ा विल्सन, चंदना चक्रवर्ती, अम्बेराइन, ललिता आदि ने अपने अनुभव साझा किए। वहीं डॉ जुबैर, जया, भाषा सिंह व शोविता ने जेंडर जस्टिस, असमानता, सोशल मीडिया व सेक्सुअलिटी पर सत्र लिए। युवा वयस्कों को विभिन्न शहरों से आए रेनबो होम्स एल्युमनाई और सामाजिक कार्य व प्रबंधनन संस्थानों से आए छात्रों के सत्र भी बहुत पसंद आए।

मैंने, सत्या और बाबू ने स्वास्थ्य व पोषण, मासिक सेहत और साइबर क्राइम पर बातचीत की। अरुणमई व मंजुला ने तीनों दिन के सत्रों को संचालित किया। अनुराधा ने समूची वर्कशॉप में नेतृत्वकारी भूमिका निभाई और कई सत्रों में टाइन मशीन समेत अलग-अलग अभ्यासों व प्रयोगों की परिकल्पना गढ़ी।

वयस्क जीवन में कदम रखने वाले किशोरों के लिए उड़ान एक यादगार अनुभव रहता है। यह खुद को खोजने, सशक्त बनाने, समाज को समझने, सीखने और अपने हुनर को पैना बनाने की उनकी यात्रा का प्रवेश द्वार है।

विनय ओहदर
पूर्व आरएफआई टीम सदस्य, हैदराबाद

udaan

Interacting with whole Rainbow family

The primary goal of the Udaan program is to help students comprehend the outside world and how to adjust there after leaving the Rainbow Home to pursue higher education or professional career.

The daily session at Udaan started at 9 am and ended at 7 pm, with lunch and snack breaks in between. Every day, one state was responsible for the distribution of breakfast, lunch, and supper. It was incredibly amusing and taught me the value of collaboration among various committees. Everyone at the workshop was responsible for their own tasks, such as management, health issues, and maintaining order.

Language issues were addressed by translating the terms into Hindi so that the others could entirely understand and cooperate. I learned a lot from this workshop, particularly through the Yuva Shakti and Yuva Mitra groups, which educated and encouraged me. I also came to know about the various branches of the Rainbow family. We learned how to handle difficult situations, properly assess them, and come up with an effective solution.

This journey with the Rainbow family was quite memorable for me.

Rubi Das, Home Manager,
Loreto Rainbow Home,
Sealdah, Kolkata

समूचे रेनबो परिवार से मेलजोल

उड़ान कार्यशाला का मुख्य मकसद विद्यार्थियों को बाहरी दुनिया को समझने में मदद करना और आगे की पढ़ाई या कैरियर के लिए रेनबो होम छोड़ने के बाद उसमें खुद को समायोजित करना सिखाना था।

उड़ान में रोजाना के सत्र सुबह 9:00 बजे शुरू होते थे और शाम 7:00 बजे खत्म। बीच में दोपहर के भोजन व नाश्ते के ब्रेक होते थे। रोजाना किसी एक राज्य की टीम के पास नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने की जिम्मेदारी होती थी। यहां आकार मुझे अलग-अलग कमिटियों के बीच तालमेल की अहमियत भी समझ आई। उड़ान में हर कोई अपने-अपने काम के लिए ज़िम्मेदार है। चर्चाओं के दौरान भाषा की दिक्कत आई तो शब्दों का हिंदी अनुवाद करके इसे हल कर लिया गया ताकि सभी लोग इसे पूरी तरह समझ सकें और सहयोग कर सकें। मैंने इस कार्यशाला से बहुत कुछ सीखा, विशेषकर युवा शक्ति और युवा मित्र समूहों से, जिन्होंने मुझे शिक्षित और प्रोत्साहित किया। इसके अलावा, मैंने रेनबो परिवार की विभिन्न शाखाओं के बारे में भी जाना। साथ ही, हमें कठिन परिस्थितियों से निपटने, उनका सही तरीके से मूल्यांकन करने और प्रभावी समाधान निकालने के बारे में भी बताया गया।

रेनबो परिवार के साथ यह सफ़र मेरे लिए एक बहुत ही यादगार रहा।

रूबी दास, होम मैनेजर, लोरेटो रेनबो होम, सियालदह, कोलकाता

udaan

Children became confident and punctual

I have been the coordinator of Loreto Rainbow Home in Bowbazar for the past four years. This year, I went to the Udan workshop in Kurseong, and I am incredibly glad to have had the opportunity. It was an unforgettable encounter and an iconic moment in my life's journey.

There was a lot of learning and a lot of excitement in the Udaan workshop. I learned something new every day. I had the opportunity to interact with colleagues from various states, and I gained a lot of knowledge from them. Collaboration is the key to success. Our Home team, city desk team, and national team collaborate during the Udaan workshop to provide life-changing experiences and concentrate on our next generation's future. Each day was meticulously organized to instill strong ideals in young adults. This experience has been valuable, particularly in my work life.

Bezwada Wilson, a charismatic speaker, gave an engaging session on equality and social justice. He emphasized on fundamental rights, such as the right to property, freedom of choice, and the ability to overcome cultural forces.

Anuradha introduced the Yuva Mitra group, emphasizing

its importance in assisting young adults with skill development, networking, and advice. The students enthusiastically accepted it as a platform for personal and professional development.

Workshop brought a noticeable change in children's behavior, and they became more punctual and systematic in completing their tasks and attending sessions. Their confidence level clearly increased, and it was encouraging to see

A mix of learning, sharing, and growth

I attended the Udaan workshop as a resource person (Alumini student), which gave me a great opportunity to interact with outstanding young people. The event was a wonderful mix of learning, sharing, and growth. There were informative mentoring sessions, fun career-related activities, and meaningful conversations about life skills. The atmosphere was warm and friendly, with great food and friendly service. Participants from different cities came together to share their skills and experiences. As volunteers, we helped and learned alongside them. The

them speaking up regularly during the sessions. It was wonderful to see this change as a teacher. The best part was that we didn't feel like we were in a closed space. We attended the seminars while admiring the views of the surrounding hills beneath the open sky, which was quite relaxing.

Sanghamitra Chanda,
Coordinator, Loreto Rainbow Home, Bowbazar, Kolkata

बच्चों में आत्मविश्वास जागा

मैं पिछले चार साल से बोबाजार, लोरेटो रेनबो होम में समन्वयक (कोर्डिनेटर) के रूप में काम कर रही हूँ। इस साल मैं कुर्सियांग में उड़ान कार्यशाला में गई थी। यह मेरी अब तक की जीवन यात्रा का अविस्मरणीय अनुभव और शानदार मौका था।

उड़ान वर्कशॉप में मैंने बहुत कुछ सीखा और बहुत उत्साह महसूस किया। मैंने रोज कुछ नया सीखा। मुझे अलग-अलग राज्यों के साथियों से बातचीत का मौका मिला और उनसे बहुत कुछ सीखा। सहयोग ही सफलता की कुंजी है। हमारी होम टीम, सिटी डेस्क टीम और नेशनल टीम ने जीवन बदलने वाला यह अनुभव देने और अगली पीढ़ी के भविष्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए साथ मिलकर काम किया। हर दिन युवा वयस्कों में मजबूत आदर्श स्थापित करने के लिए क़ायदे से बुना गया था। यह अनुभव अमूल्य था, खासकर मेरे पेशेवर जीवन के लिए।

करिश्माई वक्ता, बेजवाड़ा विल्सन ने समानता और सामाजिक न्याय पर एक प्रभावी सत्र लिया। उन्होंने संपत्ति के अधिकार, पसंद की स्वतंत्रता और सांस्कृतिक ताकतों पर काबू पाने की अहमियत समेत व्यक्ति के मौलिक अधिकारों पर जोर दिया।

वहीं अनुराधा ने युवा मित्र समूह से परिचित कराया और कौशल विकास, नेटवर्किंग आदि मसलों पर उनकी सलाहों की अहमियत से

वर्कशॉप से बच्चों के व्यवहार में उल्लेखनीय बदलाव दिखा, और वे काम पूरा करने में और अलग-अलग सत्रों में हिस्सा लेते हुए समय के पाबंद और व्यवस्थित हो गए। उनके आत्मविश्वास का स्तर भी बढ़ा है

वाकिफ कराया। बच्चों ने व्यक्तिगत और प्रोफेशनल विकास के एक मंच के रूप में इसे सहजता से स्वीकार किया।

वर्कशॉप से बच्चों के व्यवहार में उल्लेखनीय बदलाव दिखा, और वे काम पूरा करने में और अलग-अलग सत्रों में हिस्सा लेते हुए समय के पाबंद और नियोजित हो गए। उनके आत्मविश्वास का स्तर भी बढ़ा है और सत्रों के दौरान उन्हें खुद खड़े होकर अपनी बात रखते हुए देखना एक शिक्षक के रूप में मेरे लिए उत्साहजनक था। वर्कशॉप की एक अच्छी बात यह थी कि मुझे ऐसा नहीं लगा कि मैं किसी बंद जगह में हूं। खुले आसमान के नीचे और आसपास पहाड़ियों के नज़ारे के साथ सत्रों में भाग लेना सुकून देने वाला अनुभव था।

संघमित्रा चंदा, कोर्डिनेटर, लोरेटो रेनबो होम, बोबाज़ार, कोलकाता

enthusiasm, insights, and connections made were truly amazing. The program ended with a wonderful tour to Darjeeling. Overall, it was a very informative and memorable experience.

Subhashree Pal,
Loreto Rainbow Home, Sealdah, Kolkata

सीखने, बढ़ने और साझेदारी का मेल

मैंने एक रिसोर्स पर्सन (पूर्व छात्र) के रूप में उड़ान कार्यशाला में भाग लिया, जिसने मुझे प्रतिभाशाली युवाओं के साथ मिलने का एक शानदार अवसर दिया। यह वर्कशॉप नई चीजें सीखने, अपनी बातें साझा करने और जीवन को आगे बढ़ाने की तरफ ले जाने का एक अनूठा मेल था। यहां अनुभवी लोगों के जानकारी से भरपूर सत्र, कैरियर संबंधी मनोरंजक गतिविधियाँ और जीवन कौशल के बारे में सार्थक बातचीत- सब था। माहौल बहुत ही जोश भरा और मैत्रीपूर्ण था। साथ ही सभी के लिए बढ़िया भोजन और मैत्रीपूर्ण सेवा थी। विभिन्न शहरों से युवा अपने कौशल और अनुभव साझा करने के लिए आए थे। वालंटियर्स के रूप में, हमने उनकी मदद की और उनके साथ बहुत कुछ सीखने को भी मिला। उत्साह, अंतर्दृष्टि और सभी के साथ बनाए गए संबंध वास्तव में बेमिसाल थे। कार्यक्रम दार्जीलिंग की बहुत ही शानदार घुमक्कड़ी के साथ समाप्त हुआ। कुल मिलाकर, यह एक बहुत ही जानकारीपूर्ण और यादगार अनुभव था।

सुभाश्री पाल,
लोरेटो रेनबो होम, सियालदह, कोलकाता

udaan

Igniting a Spark within Everyone

I am so grateful for the incredible path that has brought me to this point. With unwavering dedication, my mother entrusted my destiny to Loretto Rainbow Home, even in the face of circumstances that could have dashed even the most optimistic dreams. Those 14 years were a time of learning and growth, that changed me. I received an excellent education, and was taught, encouraged, and instilled with principles that shaped my life. Rainbow Home provided me with a shelter, a foundation, a springboard and a family who saw my potential before I did.

I would like to thank everyone who helped me along the way, especially Sister Cyril, the dedicated sisters, the kind staff, and the other residents who became my sisters. I overcame obstacles and achieved my dreams as a filmmaker. Now I am able to interact and motivate others. I am a testimony of how dreams can be realized, if you are given the opportunity and constant encouragement.

In the tranquil highlands of Kurseong, where mist danced with the pine trees, the fusion of youthful enthusiasm and seasoned guidance made the Udaan Workshop an ideal environment for growth, connection, and inspiration. As a resource person and alumni, I was fortunate to be a part of this journey and witness some of the magical moments.

Udaan provided a platform for each of us to pursue our dreams. It was a colorful tapestry of learning, sharing, and mutual respect. The air was filled with intellectual interest as young students from different cities gathered to explore their possibilities. Our smart mentors delivered a master class in self-discovery and career development through carefully designed sessions. The complexities of different career paths were explored through interactive exercises that stimulated creativity and critical thinking. In addition to academics, the training emphasized life skills such as resilience, empathy, and effective communication.

The atmosphere was ideal. The wonderful welcome, great local food, and constant support from the staff contributed to creating a loving environment where participants felt free to express themselves. There was a sense of camaraderie as each person added their skills and experience to the collective knowledge pool.

As resource persons, we weren't just teachers, we were facilitators, mentors, and most of all, fellow students. We had the opportunity to observe participants' "aha" moments, new found confidence, and the budding of potential. The excitement was contagious, the insights profound, and the friendships formed were truly special. The days were filled with stimulating talks, creative projects, and moments of joy. In the evenings, participants and volunteers were invited to share stories and laughs under the Himalayan stars for a casual meet-and-greet that allowed for deeper connections.

It concluded with a wonderful

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • రెయిన్‌బో సాథి • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್‌ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

tour to Darjeeling. The majestic scenery of the Kanchenjunga Mountains reminded us that the possibilities are endless. The experience of seeing picturesque villages, enjoying fine tea, and immersing ourselves in the colorful culture will stay with us for a long time.

Udaan showed me the power of mentoring and the transformative power of human relationships. It was a reminder that learning is a lifelong process. The impact of the workshop went far beyond the three days spent in Kurseong, igniting a spark within each of the participants, that will light the way to a brighter future. Udaan was a very rewarding and memorable experience for me. It has been a pleasure to watch and be a part of the young students' growth. The echoes of Udaan, the laughter, the learning, and the inspirational moments we experienced will stay in my heart forever.

Najma Khatoon, Loreto Rainbow Home, Sealdah, Kolkata

हरेक के भीतर एक चमक पैदा की

मैं उस शानदार सफर की शुक्रगुज़ार हूं जिसने मुझे इस मुकाम तक पहुँचाया। हर उम्मीद भरे सपने को तोड़ने वाले बेहद जटिल हालात में भी मेरी मां ने भरोसा रखते हुए मुझे लोरेटो रेनबो होम को सौंप दिया। यहां बिताए 14 साल मेरे लिए सीखने और बढ़ने के थे, जिसने मुझे बदल दिया। मुझे आला दर्जे की शिक्षा मिली और मैंने वे सब बातें सीखीं और अपनाईं जिन्होंने मेरे जीवन को आकार दिया।

मैं सिस्टर सिरिल, होम की बाकी सिस्टर्स, स्टाफ और यहां रहने वाली सभी साथियों की मदद की भी शुक्रगुज़ार हूं। सबके भरोसे ने मुझे बाधाओं को पार करने और एक फिल्ममेकर के रूप में अपने सपनों को हासिल करने में मदद की। अब मैं अपने जैसे दूसरों से बात करने और उन्हें प्रेरित करने में सक्षम हूँ। मैं इस बात का उदाहरण हूँ कि अगर आपको अवसर और निरंतर प्रोत्साहन मिले तो सारे सपने साकार हो सकते हैं।

युवा उत्साह और अनुभवी मार्गदर्शन के मेल ने उड़ान कार्यशाला को बढ़ने, गढ़ने और प्रेरित करने का अनूठा माहौल दिया था।

कुर्सियांग के शांत पहाड़ी इलाकों में, जहाँ चीड़ के पेड़ों के बीच धुंध नाच रही थी, युवा उत्साह और अनुभवी मार्गदर्शन के मेल ने उड़ान कार्यशाला को बढ़ने, गढ़ने और प्रेरित करने का अनूठा माहौल दिया था। एक रिसोर्स पर्सन और पूर्व छात्र के रूप में, इस सफर का हिस्सा बनने और कुछ शानदार पलों की गवाह बनने का मौका मुझे मिला।

उड़ान ने हम सबको अपने सपने साकार करने का मंच दिया। यहां सीखने, साझा करने के कई रंग बिखरे थे। अलग-अलग शहरों से अपनी संभावनाओं को तलाशने आए युवाओं की बदौलत यहां की हवा में बौद्धिक रुचि बिखरी पड़ी थी। बेहद होशियारी से गढ़े गए सत्रों में अनुभवी जानकारों ने युवाओं को खुद की तलाश करने और अपने कैरियर को बढ़ाने का मंत्र दिया। रचनात्मकता और आलोचनात्मक सोच को प्रेरित करने वाले सत्रों के जरिये प्रोफेशनल जीवन की जटिलताओं को टटोला गया। शिक्षा के अलावा व्यावहारिक जीवन कौशनल विकसित करने पर बात हुई। वर्कशॉप का माहौल आदर्श था। शानदार स्वागत, लज़ीज स्थानीय भोजन और टीम से निरंतर सहयोग व प्रोत्साहन ने सबको खुद को अभिव्यक्त करने की आज़ादी दी। एक दोस्ताना माहौल था, जहां हरेक अपने जीवन अनुभव से एक साझे ज्ञान को सिंचित कर रहा था।

एक रिसोर्स पर्सन के तौर पर, हम मदद कर रहे थे, सिखा रहे थे और खुद भी सीख रहे थे। हमें यहां आए किशोरों की खुशी, जिज्ञासा और आत्मविश्वास को देखने का आनंद मिल रहा था। असीम उत्साह के बीच, नया ज्ञान मिल रहा था और नए रिश्ते पनप रहे थे। दिन भर उत्साहवर्धक बातचीत, रचनात्मक गतिविधियां चलती थीं तो शाम को तारों भरे आसमान की छांव में अनौपचारिक माहौल में अपनी कहानियां साझा होती थीं और नए दोस्त बनाए जाते थे।

उड़ान का समापन दार्जिलिंग के शानदार दौरे के साथ हुआ। कंचनजंगा पर्वत के नजारों ने हमें याद दिलाया कि संभावनाएं अनंत हैं। खूबसूरत गांव, बढ़िया चाय और रंगीन संस्कृति की झलक हमारे साथ हमेशा रहेंगी।

उड़ान ने मुझे बताया कि सीखना एक आजीवन प्रक्रिया है। कार्यशाला का प्रभाव कुर्सियांग में बिताए गए तीन दिनों से कहीं दूर तक था। उसने हरेक के भीतर एक चमक पैदा की जो एक रोशन भविष्य को रास्ता दिखाने वाली थी। उड़ान का अनुभव मेरे लिए बहुत ही फायदेमंद और यादगार रहा है। युवाओं के विकास को देखना और उसका हिस्सा बनना मेरे लिए खुशी की बात रही है। यह उम्मीद और साथ मिलकर लक्ष्य हासिल करने की एक खूबसूरत यात्रा थी।

नजमा खातून, लोरेटो रेनबो होम, सियालदह, कोलकाता

udaan

Learning about perspectives

As an invitee, representing CRC-CNLU at the Udaan Workshop. It was full of enriching experiences where I got to know the difficulties faced by the children in their past, following which the Rainbow Homes and Sneh Ghars started taking care of them. Children through multiple situations and examples by several professionals, started learning to face society after getting out of these Homes at the age of 18. During the final day of the workshop, children were told about different career opportunities, their scopes, and benefits.

I also got the opportunity to share my experience and make the children aware of a career in Law. I talked specifically regarding their rights and how they can save themselves as well as others' rights. I talked about our University, its Child Rights Centre and how it works for the social cause. There were several esteemed professionals who came and talked about personal priorities, educational plans, and career goals. They also touched upon responsible adult behavior. The workshop was a learning opportunity where the presence brought in perspectives and experiences and added value to the processes.

Aman Raj, Patna

नये नजरिये समझने का मौका

मैंने सीआरसी-सीएनएलयू के प्रतिनिधि के तौर पर उड़ान में हिस्सा लिया। यहां काफी अलग तरह के अनुभव मिले और मुझे बच्चों के अतीत की परेशानियों के बारे में पता चला, जिनके चलते वे रेनबो होम्स और स्नेह घरों में आए और उनकी जिंदगियों में बहुत बड़ा बदलाव आया। वर्कशॉप में अलग अलग क्षेत्रों से आए जानकारों ने बच्चों को होम से निकलने के बाद बाहर की दुनिया में कैसे अपने आपको सुरक्षित रूप से किस तरह चलना है, यह समझाया। बच्चों को विभिन्न कैरियर अवसरों, उनके दायरे और फायदों के बारे में बताया गया।

मुझे भी अपना अनुभव साझा करने और बच्चों को कानून के क्षेत्र में करियर बनाने के बारे में जागरूक करने का भी अवसर मिला। मैंने खासतौर पर उनके अधिकारों के संबंध में बात की और बताया कि वे अपने साथ-साथ दूसरों के अधिकारों को कैसे बचा सकते हैं। मैंने हमारे विश्वविद्यालय, उसके बाल अधिकार केंद्र और उसके कामकाज के बारे में बात की। बाकी शख्सियतों ने निजी प्राथमिकताओं, शैक्षिक योजनाओं और कैरियर लक्ष्यों के बारे में बात की। उन्होंने जिम्मेदार नागरिक की भूमिका के बारे में भी बताया। उड़ान वर्कशॉप एक सीखने का अवसर था जहां नजरियों को मजबूत बनाने का अलग तजुर्बा मिला और नई समझ विकसित हुई।

अमन राज, पटना

Dedicated to learning and growth

The Udaan workshop brought together volunteers, educators, and students in an inspiring environment dedicated to learning and growth. Throughout the workshop, participants engaged in interactive sessions covering various subjects, including communication skills, leadership, and career awareness. The children actively took part in creative activities, discussions, and hands-on learning experiences, fostering both confidence and curiosity. Volunteers and Teachers played a crucial role in mentoring and guiding

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • రెయిన్‌బో సాథి • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್‌ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

the students, ensuring a supportive and encouraging atmosphere.

On the last day, I had the opportunity to deliver a briefing on the Joint Entrance Examination (JEE), providing insights into its structure, preparation strategies, and available resources. The session aimed to introduce the students to the possibilities of pursuing careers in engineering and technology, motivating them to dream big despite their challenges. The workshop concluded on a positive note, with students expressing their gratitude and enthusiasm for the knowledge they had gained. Udaan truly lived up to its name, inspiring young minds to soar beyond limitations and strive for a brighter future.

Sufiyan Akhtar,
1st year B.Tech, Delhi Technological University

सीखने व बढ़ने का संकल्प

उड़ान वर्कशॉप वॉलंटियर्स, शिक्षकों और बच्चों को सीखने और विकास के लिए पूरी तरह समर्पित वातावरण में एक साथ लेकर आई। वर्कशॉप के दौरान बच्चों में संवाद कौशल, नेतृत्व क्षमता, और कैरियर का सही चुनाव करने के लिए जागरुकता करना सहित और भी बहुत सारे विषयों पर सत्र हुए। बच्चों ने रचनात्मक गतिविधियों, और खुले संवाद में गर्मजोशी से भाग लिया जिससे बच्चों में आत्मविश्वास और जिज्ञासा दोनों को बढ़ावा मिला। वॉलंटियर्स और शिक्षकों ने बच्चों को सलाह देने, उनका मार्गदर्शन करने में एक सफल और उत्साहजनक माहौल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

वर्कशॉप के आख़िरी दिन, मुझे जॉइंट एंट्रेंस एग्जामिनेशन (जेईई) पर ब्रीफिंग देने, बच्चों को परीक्षा की जानकारी देने, उसकी तैयारी करने और उपलब्ध संसाधनों का बेहतरीन इस्तेमाल करने की जानकारी देने का अवसर मिला। सेशन का मकसद बच्चों को इंजीनियरिंग और टेक्नोलॉजी में करियर बनाने की संभावनाओं की दिशा में सोचने के लिए और परेशानियों के बावजूद बड़े सपने देखने के लिए प्रेरित करना था।

वर्कशॉप एक सकारात्मक नोट पर संपन्न हुई, जिसमें बच्चों ने उन्हें जो वर्कशॉप से ज्ञान मिला उसके लिए आभार और उत्साह व्यक्त किया। उड़ान वास्तव में अपने नाम की ही तरह है, और वह युवा दिमागों को सीमाओं से ऊपर जाकर एक उज्जवल भविष्य के लिए उड़ने को प्रेरित करती है।

सूफ़ियान अख़्तर, प्रथम वर्ष बी.टेक, दिल्ली टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी

Learning for the future

At the beginning of Udaan workshop, groups of children from all the cities were formed in which everyone had to make friends and get information about them. Everyone shared their problems, difficulties and happiness, with their stories in detail. In sessions we learned that discrimination and casteism still exist in politics. A session on health explained how to maintain good physical and mental health. All the activities of the workshop were very important and beneficial. It will help me a lot and I will use the learnings the future.

Anjali Kumari, Gharaunda Vikasaarth Rainbow Hostel, Anisabad, Patna

भविष्य के लिए सबक

उड़ान वर्कशॉप की शुरुआत में सभी शहरों के बच्चों को मिला कर समूह बनाए गए थे, जिसमें सभी को एक-दूसरे से दोस्ती करनी थी, एक-दूसरे के अतीत के बारे जानना था और अच्छा रिश्ता क़ायम करना था। इस वर्कशॉप में सभी ने अपनी समस्याएं, मुश्किलें और खुशियां, अपनी कहानियां खुलकर सब के साथ साझा की। एक सत्र में हमने जाना कि राजनीति में भेदभाव और जातिवाद अब भी मौजूद है। एक सेशन में हमने अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के बारे में जाना। उड़ान वर्कशॉप की सभी एक्टिविटी बहुत ही जरूरी और फायदेमंद रहीं। इनसे मुझे अपने भविष्य में काफी लाभ मिलेगा।

अंजलि कुमारी, घरौंदा विकासार्थ रेनबो हॉस्टल, अनीसाबाद,पटना

Towards the JOURNEY OF A LIFETIME

I have been working with the Future team in Delhi since September 2020. I find it a unique experience and duty to work with children and youth to nurture and develop them into responsible citizens of India. I attended the Udaan workshop at Kurseong in Darjeeling. When the young people heard that they had been selected for the Udaan workshop and would be traveling, they were excited to join the workshop. The youth loved traveling from their respective CCIs, GLs (group life), and homes to the workshop venue. The children were excited, with many experiencing rail travel and a hill station for the first time.

Arriving at the workshop location, the young people were excited and enthusiastic about the sights and sounds that are an important part of the workshop. They enjoyed their meals, sampling a variety of local cuisine. They made new friends and learnt from their peer group.

Through three-day sessions on a variety of topics and understandings, kids explored and discovered new ways of learning, while interacting with prominent figures and strengthening their own ability to find insight and purpose. The Time Machine activity encouraged future planning, helping students envision life beyond 35. The job preparedness seminar also provided valuable

Children of world SHOULD SEE THIS

A few months ago in December 2024, I had the privilege of participating in Udaan workshop as a resource person with children from other cities. It was an incredible learning experience and I gained a lot during the sessions. All participating children shared their stories, telling us about their backgrounds and how they are now living better lives. I would like to extend my heartfelt thanks to the Rainbow Foundation for giving me this opportunity to be part of the Udaan workshop. We are

insights.

Young people valued the discussion on social inequality, gaining insight into how institutions function and respond to injustice. The resource person explained that the powerful receive most government resources, while marginalized and impoverished communities receive little to none. Participants from various cities, including Aftab, Afsana, Shakur Ali, and Priyanka, shared their views on key social issues. The discussion emphasized free education for all, the historical impact of religion and the varna system on social divisions, and citizens' rights and responsibilities. Young people actively contributed their insights.

The Udaan Workshop was an enriching experience, combining valuable learning with fun. It covered career planning, social awareness, and self-improvement while fostering friendships and collaboration. Grateful to RFI, the children are eager to apply their newfound knowledge in the future.

Mohammad Babar,
Future Coordinator, Delhi

जीवन को नई दिशा देने वाला सफ़र

मैं सितंबर 2020 से दिल्ली में फ्यूचर्स टीम के साथ काम कर रहा हूँ। मुझे बच्चों और युवाओं के साथ काम करना और उन्हें जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित करना एक अनूठा अनुभव और कर्तव्य लगता है। मैंने पश्चिम बंगाल में दार्जीलिंग के कुर्सियोंग में उड़ान वर्कशॉप में भाग लिया। जब युवाओं को पता चला कि उन्हें उड़ान कार्यशाला के लिए चुना गया है, तो वे बहुत ही उत्साहित थे। युवाओं को यात्रा बहुत पसंद आई। वे यात्रा के दौरान अपने साथियों के समूह में इतने उत्साहित हो गए थे कि वे ट्रेन में ठीक से सोए भी नहीं क्योंकि वे यात्रा का आनंद लेने का अवसर खोना नहीं चाहते थे। कई बच्चे तो पहली बार रेल यात्रा और हिल स्टेशन का अनुभव कर रहे थे।

वर्कशॉप युवाओं ने उत्साह से सबमें हिस्सा लिया। उन्होंने विभिन्न प्रकार के स्थानीय खानों का स्वाद लिया। उन्होंने नए दोस्त बनाए और अपने साथियों से बहुत कुछ सीखा। विभिन्न विषयों पर तीन दिन के सत्रों के माध्यम से, बच्चों ने जाने-माने लोगों के साथ बातचीत करते हुए सीखने के नए तरीकों को जाना और अंतर्दृष्टि और उद्देश्य खोजने की अपनी क्षमता को मजबूत किया। वर्कशॉप में टाइम मशीन एक्टिविटी ने भविष्य की योजना बनाने को बढ़ावा दिया, जिससे बच्चों को 35 से अधिक उम्र के जीवन की कल्पना करने में मदद मिली। नौकरी की तैयारी के सत्र ने भी उपयोगी जानकारी दी।

बच्चों ने सामाजिक असमानता पर चर्चा को महत्व दिया, जिससे उन्हें इस बात की जानकारी मिली कि संस्थाएँ कैसे काम करती हैं और अन्याय का सामना कैसे करती हैं। उन्हें समझ में आया कि ज्यादातर सरकारी संसाधनों पर शक्तिशाली लोग कब्जा कर लेते हैं, जबकि हाशिए पर पड़े और गरीब समुदायों को बहुत कम या बिलकुल भी नहीं मिलता है। आफ़ताब, अफ़साना, शकूर अली और प्रियंका सहित विभिन्न शहरों के प्रतिभागियों ने प्रमुख सामाजिक मुद्दों पर अपने विचार साझा किए। चर्चा में सभी के लिए मुफ़्त शिक्षा, सामाजिक विभाजन पर धर्म और वर्ण व्यवस्था के ऐतिहासिक प्रभाव और नागरिकों के अधिकारों और जिम्मेदारियों पर ज़ोर दिया गया। युवाओं ने सक्रिय रूप से अपनी गहरी सूझबूझ का योगदान दिया।

उड़ान वर्कशॉप एक समृद्ध करने वाला अनुभव थी, जिसमें बहामूल्य सीखों के साथ-साथ मौज-मस्ती भी शामिल थी। इसमें दोस्ती और सहयोग को बढ़ावा देते हुए करियर प्लानिंग, सामाजिक जागरूकता और आत्म-सुधार को शामिल किया गया। बच्चे यहां हासिल नए ज्ञान को अपनी भावी जिंदगी में लागू करने के लिए उत्सुक हैं।

मोहम्मद बाबर, फ्यूचर कॉर्डिनेटर, दिल्ली

all fortunate to have spent our childhood in such a supportive environment. I sincerely hope that all children around the world can experience such a life.

Aaftab Maqsood,
Resource person, Delhi

दुनिया भर के बच्चों को मिले

कुछ महीने पहले दिसंबर 2024 में मुझे उड़ान कार्यशाला में अन्य शहरों के बच्चों के साथ रिसोर्स पर्सन के रूप में भाग लेने का मौका मिला। यह सीखने का यक़ीनन बहुत अच्छा मौका था और अलग ही अनुभव था। विभिन्न सत्रों के दौरान मुझे बहुत सीखने को मिला। उस दौरान, सभी बच्चों ने अपनी कहानियाँ एक-दूसरे के साथ साझा कीं। उन्होंने अपने अतीत और मौजूदा बेहतर जिंदगी की बातें कीं। मैं उड़ान वर्कशॉप का हिस्सा बनने का अवसर देने के लिए रेनबो फाउंडेशन का शुक्रगुजार हूं। हम सभी खुशकिस्मत हैं कि हमने अपना बचपन ऐसे मददगार माहौल में बिताया। मैं उम्मीद करता हूं कि दुनिया भर के सभी बच्चे ऐसे जीवन का अनुभव कर सकें।

आफताब मकसूद,
रिसोर्स पर्सन , दिल्ली

udaan

An overwhelming experience

I feel incredibly privileged to have participated as a resource person for the Udaan. Reuniting with the Rainbow Home family was an overwhelming experience, and I am filled with happiness to be part of this journey once again. We stayed at a beautiful location, sharing rooms with children from various states. It was a wonderful experience connecting with them and meeting the national team.

Reuniting with an old friend was another heartwarming moment, reminding me of the importance of deep connections. The sessions were engaging, especially one that helped us differentiate between good and bad influences in life and another about the unrealistic portrayals of cinema life vs. reality. One of the most impactful moments was the theatre performance on casteism, which reminded us that everyone is equal, regardless of caste. It made me reflect on the unfair treatment faced by marginalized communities and how we must treat them with dignity and equality.

Sharing my personal journey with everyone was truly special. I spoke about my early days at Rainbow Home, the challenges I faced in my education and life, and how I overcame them to be where I am today. I also had the chance to learn about tribal communities and their way of life, with their mesmerizing dance performances filling us with joy. This workshop offered more opportunities for learning and growth than ever before, with each team contributing to the success of the event.

Exploring the beautiful city of Mysore was a perfect addition to this memorable experience. Udaan wasn't just about learning new things—it was about growth, connection, and hope.

Indhumathi, Resource Young Adult, Chennai

उम्मीदें जगाने का जश्न

उड़ान में एक रिसोर्स पर्सन के तौर पर भाग लेना एक बहुत ही खास अनुभव था, और रेनबो होम परिवार से फिर से मिलकर मेरी खुशी का ठिकाना नहीं था। हम बहुत ही खूबसूरत जगह पर रहे, जहां अलग-अलग राज्यों से आए रेनबो होम के बच्चों के साथ हम सब ने एक साथ कमरे शेयर किए। हम सबने अपनी-अपनी कहानियां शेयर की, तो मैंने सच में उड़ान का असली मतलब समझा। उड़ान का मतलब सिर्फ उड़ना नहीं, बल्कि विकास, स्वतंत्रता और आकांक्षाओं की ओर बढ़ना है।

पुराने दोस्तों से मिलकर भी बहुत अच्छा लगा। इस मुलाकात ने मुझे यह याद दिलाया कि अच्छे रिश्ते कितने अहम होते हैं। तमाम सत्र बहुत दिलचस्प थे। हमें यह समझाया गया कि अच्छे और बुरे प्रभावों के बारे में कैसे पहचानें, और एक सत्र में सिनेमा और असल जिंदगी के फर्क पर बात की गई। जातिवाद पर एक नाटकीय प्रस्तुति ने भी मुझे काफी प्रभावित किया। इसमें यह साफ-साफ संदेश दिया गया कि सभी समान हैं, चाहे वह किसी भी जाति से हों। इसने मुझे सोचने पर मजबूर किया कि कैसे कुछ समुदायों के लोग आज भी अपमानजनक काम करने को मजबूर होते हैं, और उनके साथ भेदभाव बरता जाता है।

अपने जीवन के बारे में सबके सामने बताना भी बहुत खास था। मैंने रेनबो होम में अपने पहले दिनों, अपनी पढ़ाई और जीवन में आई मुश्किलों के बारे में बात की, और कैसे मैंने उन मुश्किलों को पार कर आज यहां तक पहुंची हूं। मैंने आदिवासी समुदायों के बारे में भी बहुत कुछ जाना। उनकी संस्कृति, उनके रीति-रिवाज और उनके लोकनृत्य शानदार रहे। इस बार के उड़ान प्रोग्राम में पहले से ज्यादा सीखने के मौके थे, और सभी टीमों ने मिलकर इसे बहुत अच्छी तरह से आयोजित किया।

मैसूर के सुंदर स्थानों को देखना भी एक बेहतरीन अनुभव था। कुल मिलाकर, उड़ान बढ़ने, अच्छे रिश्ते बनाने और उम्मीदों को जगाने का जश्न था।

इंदुमति, रिसॉर्स यंग एडल्ट्स, चेन्नई

Achieving greater things

I feel truly blessed to have attended seven Udaan workshops, each one offering unique experiences and showing incredible progress. This program has grown over the years, bringing new insights, deeper connections, and unforgettable opportunities for learning, and this year was no exception.

This year, during the most recent Udaan workshop, I saw something truly special. The children's exposure to new experiences and their emotionally and intellectually growth was beyond inspiring. I'll never forget how powerful it was to hear the daily Preamble and RH prayer, recited in multiple languages. It was a beautiful display of unity in diversity, a true reflection of what this program stands for.

One of the most touching moments was seeing the older children and young adults, who had eagerly awaited this day, step forward, ready to embrace the future. Their eyes reflected years of dreams and hopes finally turning into reality. Watching them share their personal journeys and prepare to take independent steps in life was truly magical. Their dreams were coming true, filled with newfound wisdom.

What made this experience even more remarkable was how the program took care of both parents' and children's needs—from train bookings to shared meals and mutual support. It was filled with laughter, adventure, and valuable lessons in human behavior. As the children encountered new cultures, formed friendships, and developed leadership skills, it was heartwarming to see them grow. Despite the sadness of leaving home, the memories they created will last a lifetime.

This workshop was truly an eye-opener for the older children, and it was amazing to see the resource young adults take charge, providing care, support, and guidance to all the younger children. This year, the collaboration with social work department students was a beautiful addition—offering fresh perspectives and new learning experiences for our young adults.

We laughed, explored, and bonded even more as a team, ensuring every child received a holistic experience. By the end of the workshop, it was clear: every child was ready to spread their wings, with the lessons and experiences they'd gained, ready to soar high in life. Their journey is just beginning, and I'm filled with hope and excitement as I imagine them achieving great things in the years to come.

K. Lakshmipriya, City desk- Future Coordinator, Chennai

नई ऊंचाइयों की ओर

मैंने सात उड़ान कार्यशालाओं में हिस्सा लिया, हर बार मुझे कुछ नया और खास अनुभव हुआ है। इस प्रोग्राम ने साल दर साल अपने आपको बेहतर किया है, हमेशा नई बातें सीखने का मौका मिलता है, और इस साल भी ऐसा ही कुछ हुआ। इस साल की उड़ान में जो खास बात देखी, वह थी बच्चों का नया अनुभव और उनकी सूझ बूझ में बढ़त। रोज संविधान की प्रस्तावना और रेनबो होम की प्रार्थना को अलग-अलग भाषाओं में सुनना लाजवाब अनुभव था। यह विविधता में एकता को दर्शाने वाला बहुत सुंदर पल था, जो इस प्रोग्राम का असली मकसद था।

आगे बढ़कर अपने भविष्य को गले लगाने को तैयार युवा वयस्कों की आंखों में कई सालों से पाले गए सपने और उम्मीदें साफ दिख रही थीं, जो अब सच हो रही थीं। उन्हें अपना सफर तय करते देखना और जीवन में खुद को बनाने के लिए तैयार होते देखना बहुत दिल को छूने वाला था। उनके सपने अब साकार हो रहे थे और वे नए समझ से भरपूर हो रहे थे। बच्चों ने नई संस्कृतियों को जाना, दोस्त बनाए और लीडरशिप क्षमता भी विकसित की। उन्हें बढ़ते हुए देखना बहुत अच्छा लगा, और भले ही वे होम को छोड़ रहे थे, लेकिन उनके साथ जो यादें बनीं, वो हमेशा उनके साथ रहेंगी।

यह देखकर अच्छा लगा कि कैसे हमारे रिसॉर्स यंग एडल्ट्स नए युवाओं की देखभाल और मदद करने में आगे आए। इस साल सोशल वर्क डिपार्टमेंट के युवाओं के साथ मिलकर काम करने से हमारे युवाओं को नई दिशा मिली, और उन्होंने काफी कुछ सीखा। वर्कशॉप में हर दिन हमें कुछ नया सीखने और अनुभव करने को मिला। बच्चों ने नई भाषाओं को सीखा और आदिवासी युवाओं की परंपराओं के बारे में जाना, जो अपने समाज में बदलाव ला रहे हैं।

हम सभी ने एक साथ हंसी-खुशी वक्त बिताया, और सभी बच्चों को एक अच्छा अनुभव मिला। इस वर्कशॉप के खत्म होते-होते, यह साफ था कि अब हर बच्चा अपने पंख फैलाने के लिए तैयार है और जीवन में ऊँचाईयों को छूने के लिए तैयार है। उनका सफर अभी शुरू हुआ है, और मुझे उम्मीद है कि वे आने वाले सालों में बहुत बड़ी सफलता पाएंगे।

के. लक्ष्मीप्रिया,
सिटी डेस्क, फ्यूचर कॉर्डिनेटर, चेन्नई

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • రెయిన్‌బో సాథీ • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್‌ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

Helping us to excel in life

Udaan was a three-day workshop for young adults from Rainbow Homes, designed to help us learn how to live independently and take responsibility after turning 18. It provided us life excellence and career guidance support.

Staying with peers from different states helped us connect and learn from one another. Learning to be independent helps us grow but also makes a positive impact on society. By turning 18, we get access to privileges such as a PAN card, driving license, and job opportunities, but we also take on new responsibilities, family pressures, and planning about the future.

Our senior mentors shared their life experiences, offering valuable advice on overcoming challenges and managing finances effectively. The setting was beautiful, surrounded by fresh air and lush greenery. Through an activity where we imagined ourselves at the age of 35, each of us shared our aspirations. I expressed my dream of becoming an IAS officer. This activity motivated all of us to reflect on our future and pushed us to work harder to achieve our dreams.

We focused on key concepts from the Indian Constitution's Preamble, such as justice, liberty, equality, and fraternity. We were taught about scientific temper—encouraging us to question, observe, test, and think critically, which helps us avoid superstitions and make informed decisions. We also learned about important topics like religion, personal hygiene, mental health, menstrual hygiene, and cleanliness. Additionally, we discussed social discrimination and education about the POCSO Act, which protects children from abuse.

During Udaan, young adults from various states were grouped together. In my group, I connected with Satya from Bangalore, Sourustika from Chennai, Rajeshwari from Hyderabad (RFI), and Sushmita from Hyderabad

An unforgettable journey of life

The Udaan workshop has provided me with valuable clarity about my life and career. It helped me understand the path I want to take, the choices I need to make, how to conduct myself, and the importance of truth, moral values, and emotions.

One of the sessions helped me understand how inequality in access to opportunities affects society. A few people are monopolizing many opportunities, while the majority are left with limited choices. This creates an imbalance that needs to be corrected.

The mental health session emphasized the importance of emotions and feelings in determining our mental well-being. Physical fitness alone isn't enough for good health; mental balance and strength are equally important. I learned techniques to overcome depression and stay calm. This

(LLP). We shared our thoughts, feelings, and experiences with each other.

On the final day, we visited a famous coffee factory in Karnataka, where we saw coffee plants and learned about the coffee-making process. At the museum, we discovered the history of coffee, including how coffee was introduced to India from Yemen in the 14th century. After tasting the local coffee, we enjoyed the sunset at Raja's Seat Garden, which was a beautiful experience. We then went shopping in Karnataka, admiring handmade items and delicious chocolates. The views were stunning throughout. Our day ended with a peaceful visit to the Talacauvery Temple, where we prayed in the evening prayer.

Anjali Kumari Singh,
SRD Rainbow Home, Hyderabad

जीवन को चमकदार बनाना सीखा

उड़ान रेनबो होम्स की तरफ से युवाओं के लिए तीन दिन की वर्कशॉप रखी गई थी। इसका मकसद यह था कि जब हम 18 साल के हो जाएं, तो हम अपने जीवन की जिम्मेदारी लेना और खुद से जीना सीख सकें। इस वर्कशॉप में हमें अच्छा जीवन जीने और करियर से जुड़ी मदद भी मिलती है।

अलग-अलग राज्यों के रेनबो होम के साथियों के साथ रहने से हमें एक-दूसरे को समझने और उनसे कुछ नया सीखने का मौका मिला। खुद पर भरोसा करना और आज़ादी से जीना न सिर्फ हमें आगे बढ़ने में मदद करता है, बल्कि समाज को बेहतर बनाने में भी योगदान देता है। 18 की उम्र के होने के बाद हमें पैन कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, नौकरी के मौके और आज़ादी मिलती है, लेकिन साथ ही ज़िम्मेदारियाँ भी बढ़ जाती हैं।

वर्कशॉप में आए वरिष्ठ लोगों ने अपने अनुभव हमसे साझा किए। उन्होंने बताया कि मुश्किलों का सामना कैसे करना है और पैसे को सही तरीके से कैसे संभालना है। जिस जगह हम थे, वह बहुत सुंदर थी – चारों तरफ हरियाली और ताज़ी हवा थी। एक एक्टिविटी में हमने खुद की 35 साल की उम्र में कल्पना की। सबने अपने सपने बताए। मैंने कहा कि मैं आईएएस अधिकारी बनना चाहती हूँ। इस एक्टिविटी ने हमें अपने भविष्य के बारे में सोचने और अपने सपनों को पूरा करने के लिए मेहनत करने को प्रोत्साहित किया।

हमने भारतीय संविधान की प्रस्तावना में दिए गए न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व जैसे मुख्य शब्दों के बारे में सीखा। हमें वैज्ञानिक सोच के बारे में भी बताया गया और कहा गया कि हमें हर चीज़ पर सवाल करना, ध्यान से देखना, परखना और सोच-समझकर फैसला लेना चाहिए। इससे हम अंधविश्वास से बच सकते हैं और सही फैसले कर सकते हैं। हमने धर्म, साफ-सफाई, मानसिक स्वास्थ्य, माहवारी से जुड़ी सफाई और खुद को साफ रखने के तरीकों के बारे में भी जानकारी ली। इसके अलावा, समाज में होने वाले भेदभाव और बच्चों को सुरक्षा देने वाले POCSO कानून के बारे में भी समझाया गया।

उड़ान के दौरान अलग-अलग राज्यों के युवा एक साथ आए। मेरे ग्रुप में बैंगलोर से सत्या, चेन्नई से सौरस्तिका और हैदराबाद से राजेश्वरी व सुष्मिता थीं। हम सबने एक-दूसरे से बातें कीं, अपने विचार और अनुभव एक दूसरे के साथ बांटा।

आखिरी दिन हमने कर्नाटक की एक मशहूर कॉफी फैक्टरी देखी। वहाँ हमने कॉफी के पौधे देखे और जाना कि कॉफी कैसे बनाई जाती है। फिर हम एक म्यूज़ियम गए, जहाँ हमें कॉफी का इतिहास बताया गया। जहां मुझे पहले बार पता चला कि 14वीं शताब्दी में यमन से कॉफी भारत आई थी। वहाँ की खास कॉफी का स्वाद लेने के बाद हमने "राजा की सीट गार्डन" में सुंदर सूर्यास्त देखा। फिर हम स्थानीय दुकानों में गए जहाँ सुंदर सामान और तरह-तरह की स्वादिष्ट चॉकलेट्स देखीं। दिन का अंत तालकावेरी मंदिर में जाकर हुआ जहाँ हमने शाम की प्रार्थना में भाग लिया।

अंजलि कुमारी सिंह,
एसआरडी रेनबो होम, हैदराबाद

one-week experience was truly unforgettable.

R. Ashwini, 2nd year, Civil Engineering Diploma, Medibavi Home, Hyderabad

जीवन की एक अविस्मरणीय यात्रा

उड़ान वर्कशॉप ने मुझे मेरे जीवन और करियर के बारे में साफ-साफ समझने में मदद की। इसने मुझे यह जानने में मदद कि मुझे कौन सा रास्ता चुनना चाहिए, क्या विकल्प लेने हैं, मुझे कैसे व्यवहार करना चाहिए और सच्चाई, नैतिक मूल्य और आपके जज़्बातों का क्या महत्व है।

वहां के सत्रों में से एक में मुझे यह समझने में मदद मिली कि समाज में हर जगह असमानता है और यह आपको मिलने वाले मौकों पर असर डालती है। कुछ लोग योग्य न होकर भी अवसरों को छीन रहे हैं, जबकि ज्यादातर लोगों के पास बहुत कम विकल्प हैं। इससे समाज में असंतुलन, भेदभाव पैदा होता है, जिसे सुधारने की ज़रूरत है।

मानसिक स्वास्थ्य सेशन में यह बताया गया कि हमारी दिमागी सेहत और हमारे जज़्बात और हमदर्दी का कितना महत्व है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ़ शारीरिक तंदुरुस्ती ही काफी नहीं है; मानसिक संतुलन और ताकत भी जरूरी है। मैंने डिप्रेशन से बाहर आने और शांत रहने की तकनीकें सीखी। उड़ान वर्कशॉप का पूरा सप्ताह, अनुभवों से भरा और सच में यादगार था।

आर. अश्विनी,
द्वितीय वर्ष, सिविल इंजीनियरिंग डिप्लोमा, मेदिबावी होम, हैदराबाद

udaan

Equipping young ones with skill and knowledge

The primary goal of the Udaan Workshop was to equip young adults with the skills and knowledge needed to become independent and responsible citizens. The workshop aimed to help them develop a strong sense of self-reliance, enabling them to make informed life decisions. Additionally, it sought to create a positive mindset and approach toward life. Personally, I found the workshop to be highly impactful, as it came at a crucial stage in the lives of young adults. It was a source of motivation and a significant step toward their personal growth and future opportunities. The exposure it provided was invaluable not only for young adults but also for the team members involved. For me, the workshop was an opportunity for self-development, confidence-building, and leadership enhancement. It helped me better understand the needs and aspirations of the young adults I work with.

Several important topics were discussed, including protection, self-confidence, self-love, friendship, cybercrime, scientific thinking, hygiene, fear, worry, excitement, and love. The importance of values such as discipline, politeness, respect, honesty, care, faithfulness, democracy, and secularism were also emphasized. In addition to discussions, useful information on these subjects was shared, ensuring that young adults received both knowledge and guidance. Participants also had the opportunity to share their life journeys, fostering deeper connections and mutual understanding. I truly believe the Udaan Workshop is a meaningful and progressive program that benefits all participants.

Rashmi Sharma, Future Focal Person, Gharaunda Vikasaarth Rainbow Home, Anisabad, Patna

More confident to face challenges

At the Udaan workshop, many people from different fields came to share their experiences. They told that to move ahead in life, it is important to have knowledge of many things. I also used to live in Rainbow Home and I am now working. For this reason, I joined the Udaan workshop as a resource person, so that I could share my experience with others. I really enjoyed Udaan Workshop. When we get a chance to express ourselves, it is a very special moment for us. I also got a chance to tell my story in front of others. There are still many things we need to learn. In the Udaan workshop, we understood that we should keep working hard to improve the society and achieve our dreams

युवाओं को कौशल व ज्ञान से लैस करना

उड़ान वर्कशॉप का प्राथमिक लक्ष्य युवाओं को स्वतंत्र और जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान से पूरी तरह भर देना था। वर्कशॉप का उद्देश्य उनमें आत्मनिर्भरता की भावना को मजबूती से विकसित करने में मदद करना था, जिससे वे जीवन के बारे में निर्णय लेने में सक्षम हो सकें। इसके अलावा, सभी बच्चों में जीवन के प्रति सकारात्मक मानसिकता और नजरिया विकसित करने का प्रयास किया गया। मेरे मुताबिक वर्कशॉप अत्यधिक प्रभावशाली रही, क्योंकि यह युवा वयस्कों के जीवन में एक अत्यंत महत्वपूर्ण मोड़ पर आ रही थी। यह प्रेरणा का स्रोत रही और इससे उनके व्यक्तिगत विकास और भविष्य के अवसरों को दिशा देने में मदद मिली। इससे जो एक्सपोज़र मिला वह न केवल बच्चों के लिए बल्कि इसमें शामिल टीम के सदस्यों के लिए भी अमूल्य था। मेरे लिए, वर्कशॉप आत्म-विकास, आत्मविश्वास-निर्माण और लीडरशिप को मजबूत करने का एक अवसर थी। इससे मुझे उन बच्चों की जरूरतों और आकांक्षाओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिली जिनके साथ मैं काम करती हूं।

उड़ान वर्कशॉप में सुरक्षा, आत्मविश्वास, आत्म-प्रेम, मित्रता, साइबर अपराध, वैज्ञानिक सोच, स्वच्छता, भय, चिंता, उत्साह और प्रेम सहित कई महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की गई। अनुशासन, विनम्रता, सम्मान, ईमानदारी, देखभाल, वफादारी, लोकतंत्र और धर्मनिरपेक्षता जैसे मूल्यों के महत्व पर भी जोर दिया गया। चर्चाओं के अलावा, इन विषयों पर वक्ताओं द्वारा उपयोगी जानकारी साझा की गई, जिससे यह सुनिश्चित भी किया गया कि युवाओं को ज्ञान और मार्गदर्शन दोनों मिले। उड़ान वर्कशॉप में सभी सहभागियों को अपनी जीवन यात्राएँ साझा करने, नए संबंधों बनाने और आपसी समझ को बढ़ावा देने का भी अवसर मिला। मेरा मानना है कि उड़ान वर्कशॉप एक सार्थक और प्रगतिशील प्रोग्राम है जिससे प्रोग्राम में जुड़े सभी लोगों को लाभ होता है।

रश्मि शर्मा, फ्यूचर फोकल पर्सन, घरौंदा विकासार्थ रेनबो होम, अनीसाबाद, पटना

or goals.

We also learned about social media—its benefits and risks—and how to use it safely. We received important health information too. Also, how to build good relationships was explained – what is right, what is wrong, when it should and when it should not, and when it's the right time, and the laws related to them. These topics were very useful for us.

This workshop was really good for me. Because when girls step out to work, they often face problems if they don't have the right knowledge. After this session, I feel more confident and ready to handle such challenges.

Guddi Kumari,
BGVS Home, Patna

चुनौतियों का सामना करने का विश्वास

उड़ान वर्कशॉप में अलग-अलग क्षेत्रों के दिग्गज अपने अनुभवों को साझा करने के लिए हमारे बीच आए। उन्होंने बताया कि जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत सी चीजों की जानकारी होना जरूरी है। मैं पहले रेनबो होम में रहती थी और अब जॉब कर रही हूं। इसी वजह से मैं भी उड़ान वर्कशॉप में एक रिसोर्स पर्सन के रूप में शामिल हुई, ताकि मैं भी अपना अनुभव दूसरों के साथ बांट सकूं। मुझे उड़ान वर्कशॉप में आकर बहुत अच्छा लगा। जब हमें अपनी बात कहने सबके सामने कहने का मौका मिलता है, तो हमारे लिए वह पल बहुत खास होता है। मुझे भी वर्कशॉप में अपनी कहानी सबको बताने का मौका मिला। अभी बहुत सी चीजें हैं जो हमें सीखनी हैं। उड़ान आकर हमने समझा कि समाज को बेहतर बनाने और अपने सपनों को पाने के लिए हमें लगातार मेहनत करते रहना चाहिए।

हमें सोशल मीडिया के बारे में जानकारी दी गई, उसके फायदे और नुकसान के बारे में बताया गया। हमें अपने स्वास्थ्य को लेकर भी जागरूक किया गया। साथ ही, स्वस्थ रिश्ते कैसे बनाएं, यह समझाया गया। क्या सही है, क्या गलत है, कब क्या होना चाहिए और कब नहीं, और इससे जुड़े नियम-कानून क्या हैं, यह भी हमने जाना। ये सब बातें हमारे लिए बहुत जरूरी थीं।

मेरे लिए यह अनुभव बहुत अच्छा रहा, क्योंकि जब कोई लड़की बाहर काम करती है, तो जानकारियों के बिना उसे कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। उड़ान के बाद मुझमें आत्मविश्वास बढ़ा है और अब हम उन परेशानियों का सामना बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

गुड्डी कुमारी,
बीजीवीएस होम, पटना

udaan

Thrilling time in mountains

This was my first Udaan workshop. After learning that we were headed to the mountains, I was overjoyed to be experiencing the cold and the breathtaking scenery for the first time in my life. It was a really thrilling and enjoyable time.

It was fascinating to meet new people, make friends, learn their language, and communicate with them. We all sat together as a group and talked about our past, discovering different stories about each other, some of which were heartwarming and heartbreaking.

We attended a session about time machines, and I was anxious, wondering how I would perform in that environment knowing nothing about it. However, in this time machine session, we learned how to foresee things and handle ourselves appropriately. One more topic that I was unaware of, was about the schedule castes and schedule tribes, session on this was conducted very well. The most inspiring session was the scientific thinking session, which explained "not to believe in just about anything and everything but to believe what can be proved."

I was happy to attend this excellent workshop where I learned many things as well as enjoyed.

Saraswati Shil, 10th Std, Loreto Rainbow Home, Sealdah, Kolkata

पहाड़ों में रोमांचक दिन

यह मेरी पहली उड़ान वर्कशॉप थी। जब मैंने सुना कि हम पहाड़ों पर जा रहे हैं, तो मैं अपने जीवन में पहली बार ठंडे और खूबसूरत दृश्यों का अनुभव करने के लिए बहुत उत्साहित थी। यह वास्तव में रोमांचकारी और आनंददायक समय था। नए लोगों से मिलना, दोस्त बनाना, उनकी भाषा सीखना और उनसे बातचीत करना बहुत दिलचस्प था। हम सभी एक साथ बैठते और एक-दूसरे के अतीत के बारे में बात करते, एक-दूसरे के बारे में नई-नई बातें जानते, जिनमें से कुछ दिल को छूने वाली और कुछ परेशान करने वाली होती थीं।

मैंने टाइम मशीन पर एक सत्र में जब भाग लिया तो मैं इस बात से डरी हुई और चिंतित थी कि मैं उस माहौल में कैसा प्रदर्शन करूंगी क्योंकि मुझे इसके बारे में कुछ भी नहीं पता था। इस टाइम मशीन सत्र में मैंने सीखा कि आने वाले समय का अनुमान कैसे लगाया जाए और कैसे खुद को उसके लिए तैयार किया जाए। एक अन्य सत्र में मुझे अनुसूचित जातियों व जनजातियों के बारे में वह जानकारी मिली जिसका मुझे पहले पता नहीं था। जिस सत्र ने मुझे सबसे अधिक प्रभावित किया वह था वैज्ञानिक सोच के बारे में जिसमें यह कहा गया कि जो चीत साबित न हो सके, उस पर यकीन नहीं कर चाहिए।

मैं उड़ान का हिस्सा बनकर बहुत खुश थी, जहाँ मैंने बहुत कुछ सीखा और आनंद लिया।

सरस्वती शिल, कक्षा 10, लोरेटो रेनबो होम, सियालदह, कोलकाता

Several INSIGHTFUL SESSIONS

I have been with Rainbow Foundation India for six years as the community-based care coordinator. The Udaan workshop at SASAC in Kurseong, Darjeeling brought together young adults from cities such as Delhi, Patna, Ranchi, Pune, Mumbai, and Kolkata, where they were grouped to learn from each other and share their personal stories. Over the three days, we participated in several insightful sessions. These sessions covered a wide range of essential topics, including health, entrepreneurship, healthy relationships, scientific thinking, cyber safety, and equality. These helped young adults to grow into responsible individuals while also providing valuable learning for all of us.

Shweta I. Kachhap, Ranchi

कई उपयोगी सत्र

मैं बीते छह सालों से रेनबो फाउंडेशन इंडिया में कम्युनिटी बेस्ड केयर कॉर्डिनेटर के रूप में काम कर रही हूँ। दार्जीलिंग के कुर्सियांग में हुई उड़ान वर्कशॉप में दिल्ली, पटना, रांची, पुणे मुंबई और कोलकाता जैसे शहरों के युवा शामिल हुए जहां उन्हें एक-दूसरे से सीखने और अपनी जीवन की कहानियाँ साझा करने का मौका मिला। तीन दिनों में, कई महत्वपूर्ण सत्र हुए और सभी में हमने कुछ न कुछ सीखा। इन सत्रों में स्वास्थ्य, उद्यमिता, स्वस्थ रिश्ते, वैज्ञानिक सोच, साइबर सुरक्षा और समानता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर बातचीत की गई थी। इनसे बहुत महत्वपूर्ण समझ तो मिली ही, युवा वयस्कों को एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित होने में भी मदद मिलेगी।

श्वेता कच्छप, रांची

Focus on the GOALS

I am resident of the RFI Ranchi hostel for the past five years. I participated in the UDAAN workshop at the St. Alphonsus Social and Agricultural Centre (SASAC) in Kurseong, Darjeeling, in December. It was very informative, fun, and helpful.

During the workshop, we were joined into groups of 4-6 members to discuss our hobbies, dreams, goals, and plans. My group included Siddharth from Patna, Aparna from Kolkata, Priyanka from Delhi, Manyata from Mumbai, and me. We all shared our interests, fears, and future plans, building strong friendships. We were encouraged to share our life stories as well. At the "Time Machine" activity, we imagined ourselves at 35. I saw myself as an Army officer serving on the border, married to a teacher. It was an eye-opening experience, as I had never thought about such a future before. I also enjoyed the discussions on Healthy Relationships and Cyber Safety, as they are important for our age group and can affect our focus on goals. We also learned about Yuva Mitra, Yuva Shakti, and the Youth Forum. After returning, I shared everything what I learned in the workshop with my friends.

Santosh Oraon, Class XI, Ranchi

लक्ष्य पर निगाह

मैं पिछले पाँच सालों से RFI रांची हॉस्टल में रह रहा हूँ। मैंने दिसंबर, 2024 उड़ान वर्कशॉप में हिस्सा लिया। यह बहुत जानकारीपूर्ण, मज़ेदार और हम सबके लिए मददगार वर्कशॉप थी। वर्कशॉप के दौरान, हमें 4-6 लोगों के ग्रुप में जोड़ा गया, ताकि हम अपने सपनों, लक्ष्य और 18 की उम्र के बाद की अपनी योजनाओं पर एक दूसरे से बात कर सकें। मेरे ग्रुप में पटना से सिद्धार्थ, कोलकाता से अपर्णा, दिल्ली से प्रियंका, और मुंबई से मान्यता थीं। हम सभी ने अपनी रुचियों, डर और भविष्य की योजनाओं को साझा किया, जिससे हम सभी अच्छे दोस्त बन गए। "टाइम मशीन" में हमने अपनी 35 साल की उम्र में कल्पना करनी थी। मैंने खुद को सीमा पर तैनात सेना के अफसर के रूप में देखा जिसकी शादी एक शिक्षक से हुई है। इससे पहले मैंने कभी अपने भविष्य की कल्पना नहीं की थी। मुझे खासकर स्वस्थ रिश्तों और साइबर सुरक्षा पर सत्र अच्छे लगे, क्योंकि ये हमारी उम्र के बच्चों के लिए बहुत जरूरी हैं। हमने युवा मित्र, युवा शक्ति और युवा मंच के बारे में भी जानकारी हासिल की। लौटने के बाद, मैंने वर्कशॉप में जो कुछ सीखा उसे अपने दोस्तों के साथ साझा किया।

संतोष ओरांव, कक्षा 11, रांची

udaan

Setting clearer GOALS FOR FUTURE

The journey to UDAAN workshop in Darjeeling last December from Kilkari Home in Kashmiri Gate was my first train trip, and I had a great time with friends, chatting, playing, and enjoying the scenic views. After a long but exciting journey, we arrived at New Jalpaiguri train station and traveled by jeep to the Kurseong farmhouse for the workshop. Though tired, the stunning hill views refreshed me, and I couldn't stop taking pictures.

I made new friends from different cities and shared life experiences. One highlight was the "time machine" session which felt like a dream where we imagined the future. Health awareness session was informative and in session by Zubair Sir, we learned about social hierarchy through fun activities. We learnt how to break down barriers to build a strong organization. One of the most useful sessions was on job readiness where I learned about responsibility, punctuality, time management, and securing a job in the corporate sector. I also gained insight into the Yuva Mitra Group and the Youth Initiative,

An unforgettable ADVENTURE AT UDAAN

I have been working with Rainbow Foundation India since 2015. I deeply enjoy working with girls and have built strong bonds with them. Traveling with my children brings me immense joy, and despite my growing responsibilities, the time spent with them makes it all worthwhile. I was delighted to learn that I would be attending the Udaan Workshop at Kurseong. On December 12th, we arrived at New Delhi Railway Station with the girls from Khushi Home, excited for an unforgettable adventure.

My week-long trip to Darjeeling was an unforgettable experience. We explored stunning places like lush tea plantations, charming hill cottages, and the snow-covered Kanchenjunga Mountain. The children

I deeply enjoy working with girls and have built strong bonds with them. Traveling with my children brings me immense joy, and despite my growing responsibilities,

thoroughly enjoyed the trip and eagerly participated in the educational activities. During the course, we attended several engaging sessions. These sessions provided valuable knowledge. Our

helping me set clearer goals for my future.

Our organization also provided us with some money for shopping, so we happily bought souvenirs and small gifts. The workshop was a life-changing experience. I learned, explored, and made beautiful memories.

Ilima,
Kilkari Rainbow Home, Delhi

भविष्य के लिए स्पष्ट दिशा

कश्मीरी गेट किलकारी होम से दार्जीलिंग में उड़ान वर्कशॉप में जाने का सफर मेरी पहली रेल यात्रा भी थी। पूरा समय मैंने दोस्तों के साथ बहुत अच्छा बिताया, बातचीत की, ट्रेन में ही खेलते हुए और सुंदर दृश्यों का आनंद लेते हुए सफर शानदार रहा। एक लंबी लेकिन रोमांचक यात्रा के बाद, हम न्यू जलपाईगुड़ी रेलवे स्टेशन पहुँचे और वर्कशॉप में जाने के लिए जीप से कुर्सियांग के फार्महाउस पहुँचे। हालाँकि मैं बहुत ही थकी हुई थी, लेकिन खूबसूरत वादियों के नजारों ने मुझे तरोताजा कर दिया, और मैं तस्वीरें लेने से खुद को नहीं रोक सकी!

मैंने अलग-अलग शहरों से नए दोस्त बनाए और अपने जीवन के अनुभव साझा किए। एक खास सत्र "टाइम मशीन" की परिकल्पना का था, जो भविष्य की कल्पना करते हुए एक सपने जैसा लगा रहा था। स्वास्थ्य जागरूकता सत्र भी उपयोगी था और जुबैर सर के सत्र में हमने सामाजिक असमानताओं के बारे में जाना। सबसे उपयोगी सत्रों में से एक खुद को प्रोफेशनल कैरियर के लिए तैयार करने के बारे में था, जहाँ हमने जिम्मेदारी, समय की पाबंदी और कॉर्पोरेट क्षेत्र में नौकरी की जरूरत के बारे में जाना। हमें युवा मित्र समूह और युवा इनिशिएटिव के बारे में भी जानकारी मिली, जिससे मुझे अपने भविष्य के लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने में मदद मिली।

हमारे संगठन ने हमें खरीदारी के लिए कुछ धन भी दिया था, इसलिए हमने वहां की यादों का ताजा रखने के लिए स्मृति चिन्ह और छोटे-छोटे उपहार खरीदे। वर्कशॉप जीवन बदलने वाला अनुभव था, जहां मैंने बहुत कुछ सीखा, बहुत कुछ खोजा और खूबसूरत यादें बनाईं।

इलिमा, किलकारी रेनबो होम, दिल्ली

students also learned about Yuva Mitra and Yuva Shakti Group, actively participating in interactive activities and confidently asking and answering questions.

Beyond learning, we enjoyed stunning natural scenery and delicious food. This trip was truly unforgettable, and we are grateful to our organization for providing us with such an incredible opportunity.

Razia, **Khushi Rainbow Homes, Delhi**

कभी न भूलने वाला रोमांच

मैं 2015 से रेनबो फाउंडेशन इंडिया के साथ काम कर रही हूँ। मुझे यहां की लड़कियों के साथ काम करना बहुत पसंद है और मैंने उनके साथ मज़बूत रिश्ता बनाया है। अपने होम के बच्चों के साथ यात्रा करना मुझे बहुत खुशी देता है, और मेरी बढ़ती ज़िम्मेदारियों के बावजूद, उनके साथ बिताया गया समय इसे उपयोगी बना देता है। मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई थी कि मुझे उड़ान कार्यशाला में भाग लेने कुर्सियोंग जाना है। 12 दिसंबर को, हम खुशी होम की लड़कियों के साथ नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर पहुँचे, कभी न भूलने वाले रोमांच के लिए हम सब बहुत उत्साहित थे।

हफ़्ते भर की यात्रा यादगार थी। हमने हरे-भरे चाय बागानों, आकर्षक पहाड़ी कॉटेज और बर्फ से ढके कंचनजंगा पर्वत के मनमोहक नजारे लिए। बच्चों ने भरपूर आनंद लिया और शैक्षिक गतिविधियों में उत्सुकता से भाग लिया। वर्कशॉप के विभिन्न सत्र बहुत ही रोचक थे और इनसे बहुमूल्य ज्ञान हासिल हुआ। हमारे छात्रों ने 'युवा मित्र' और 'युवा शक्ति समूह' के बारे में भी जाना। उन्होंने इंटरेक्टिव गतिविधियों में सक्रियता से हिस्सा लिया और पूरे आत्मविश्वास के साथ वक्ताओं से सवाल पूछे और उनके जवाब भी दिए।

उड़ान वर्कशॉप में सीखने के अलावा, हमने दार्जीलिंग के स्वादिष्ट स्थानीय भोजन का भी आनंद लिया। यह यात्रा वास्तव में यादगार थी, और इसका मौका देने के लिए मैं रेनबो टीम की शुक्रगुज़ार हूं।

रज़िया, ख़ुशी रेनबो होम, दिल्ली

Helped me step out of my comfort zone

I had the amazing opportunity to attend Udaan workshop at Kurseong organized by the Rainbow Foundation, and it was truly invaluable. Traveling by train allowed me to relax, reflect, and get excited for the adventure ahead. The beautiful scenery made the journey even more special. We stayed at Wood Court, a charming venue that offered a warm, comfortable environment. Its peaceful ambiance was the perfect setting to prepare for the insightful workshop.

In addition to the enriching workshop sessions, we explored some stunning viewpoints in Darjeeling. The breathtaking views of the mountains and valleys were mesmerizing, offering a perfect escape to commune with nature and take a break from busy life.

One of the most enriching parts of the workshop was meeting children from across the country, each with their own language and unique culture. Interacting with them, learning about their backgrounds, and participating in group sessions created a truly inclusive and enriching environment. It was amazing to see so many different cultures come together. I made great friends from different states and the bonds we formed while sharing our experiences made the workshop even more special. These friendships are ones I will cherish forever.

One of my main achievements was overcoming my fear of speaking in front of others. The sessions helped me step out of my comfort zone and build my confidence, which will help me in both my professional and personal life. The workshop aimed to help

जीवन के संघर्ष के लिए तैयारी

मुझे कुर्सियोंग में रेनबो फाउंडेशन द्वारा आयोजित उड़ान वर्कशॉप में भाग लेने का मौका मिला, और यह वास्तव में अमूल्य था। ट्रेन से यात्रा करने से मुझे आराम करने, चिंतन करने और आगे के रोमांच के लिए उत्साहित होने का मौका मिला। सुंदर दृश्यों ने यात्रा को और भी खास बना दिया था। हम वुड कोर्ट में रुके जहां एक गर्मजोशी भरा व आरामदायक माहौल मिला। यह जगह इस वर्कशॉप के लिए एकदम माफिक थी। वर्कशॉप के सत्रों के अलावा, हमने दार्जीलिंग में मनमोहक दृश्य भी देखे। पहाड़ों और घाटियों के लुभावने दृश्य मंत्रमुग्ध कर देने वाले थे, जो प्रकृति के साथ खुद को लीन करने और व्यस्त जीवन से कुछ समय के लिए ब्रेक लेने के लिए एक अनुकूल माहौल कायम करते थे।

वर्कशॉप की सबसे अच्छी बातों में एक अलग-अलग जगहों से आए बच्चों से मिलना था। हर जगह की अपनी भाषा और अनूठी संस्कृति होती है। सबसे बातचीत करना, उनके जीवन के बारे में सुनना, उन्हें जानना और सभी सत्रों में भाग लेना वास्तव में समावेशी और समृद्ध वातावरण बनाता है। इतनी अलग-अलग संस्कृतियों को एक साथ आते देखना अनूठा था। मैंने अलग-अलग राज्यों से आए युवाओं से मिल कर अच्छे दोस्त बनाए, और सभी ने अपने अनुभवों को एक-दूसरे के साथ बांटा। ये रिश्ते हमेशा संजोकर रखे जाने वाले हैं।

मेरी मुख्य उपलब्धियों में से एक थी दूसरों

participants understand their career goals and take actionable steps toward achieving them. We gained valuable career insights, developed skills for professional growth, and learned teamwork and leadership through group sessions.

Highlight of the workshop was meeting industry experts who encouraged me to recognize my strengths and integrate my passion into my career. The workshop provided clarity on my career goals, motivating me to take actionable steps. The combination of Darjeeling's beauty, the supportive environment at Wood Court, inspiring peers, and valuable insights made it a truly life-changing experience.

Khushi Bhushan, Delhi

के सामने बोलने के अपने डर पर काबू पाना। उड़ान वर्कशॉप के सत्रों ने मुझे अपने बंधे दायरे से बाहर निकलने और अपना आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद की, जिससे मुझे अपने पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन, दोनों में मदद मिलेगी। वर्कशॉप का उद्देश्य युवाओं को उनके करियर लक्ष्यों को समझने और उन्हें प्राप्त करने की दिशा में योग्य कदम उठाने में मदद करना था। हमने ग्रुप सेशंस के जरिये करियर चुनने की अंतर्दृष्टि पाई, पेशेवर विकास के लिए कौशल विकसित किए और टीम वर्क और नेतृत्व कौशल भी सीखा।

वर्कशॉप का मुख्य आकर्षण अपने-अपने क्षेत्र की शख्सियतों से मिलना था, जिन्होंने मुझे अपनी ताकत पहचानने और अपने जुनून को करियर में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। वर्कशॉप ने मेरे लक्ष्यों को स्पष्टता प्रदान की, मुझे योग्य कदम उठाने के लिए प्रेरित किया। दार्जिलिंग की सुंदरता, वुड कोर्ट के माहौल, प्रेरक साथियों और मूल्यवान अंतर्दृष्टि के मेल ने इसे जीवन बदलने वाला अनुभव बना दिया।

ख़ुशी भूषण, दिल्ली

A fulfilling experience

Being a resource person at the Udaan workshop was a truly fulfilling experience. Interacting with young adults on subjects like self-awareness, future planning, mental health, nutrition, caste and society, and scientific thinking led to insightful and impactful discussions. The enthusiasm and curiosity in participants were truly inspiring. Their openness to reflect, ask thoughtful questions, and share personal stories made the sessions both engaging and insightful. It was clear that many could relate to the challenges of transitioning into adulthood, particularly in areas like mental well-being, career planning, and navigating societal expectations.

This experience reinforced the crucial role of structured guidance for young adults as they face complex life decisions. It also emphasized the importance of open discussions on mental health, inclusivity, and critical thinking in today's rapidly evolving world. Witnessing participants leave the sessions with more clarity and confidence was incredibly rewarding. I eagerly anticipate more opportunities to empower and support individuals as they navigate their journey toward a balanced and purpose-driven future.

Summi, Resource Person, Delhi

एक तसल्ली देने वाला अनुभव

उड़ान वर्कशॉप में रिसोर्स पर्सन के तौर पर हिस्सा लेना वाकई परिपूर्ण करने वाला तजुर्बा था। आत्म-जागरूकता, भविष्य की योजना, मानसिक स्वास्थ्य, पोषण, जाति व समाज और वैज्ञानिक सोच जैसे विषयों पर किशोरों के साथ व्यावहारिक और प्रभावशाली बातचीत हुई। युवा वयस्कों में जोशो ख़रोश व जिज्ञासा वाकई में देखने लायक थी। चिंतन करने, वक्ताओं से सवाल करने और अपनी-अपनी निजी जिंदगियां सभी के साथ साझा करने के उनके खुलेपन ने तमाम सत्रों को दिलचस्प बना दिया। यह साफ था कि कई किशोर वयस्क होने की चुनौतियों को अपने जीवन में महसूस कर पा रहे थे, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य, कैरियर योजना और सामाजिक अपेक्षाओं पर खरे उतरने जैसे विषयों के संदर्भ में।

इस वर्कशॉप के अनुभव ने जीवन में मुश्किल फैसलों का सामना करने वाले युवा वयस्कों के लिए एक खास तरह के गाइडेंस की जरूरत को भी रेखांकित किया। वर्कशॉप में तेजी से बदलती दुनिया में मानसिक सेहत, समावेशी नजरिये और आलोचनात्मक दृष्टि पर खुली दिमाग से चर्चा करने अहमियत को भी बल मिला। सभी युवाओं को ज्यादा स्पष्टता और आत्मविश्वास के साथ लौटते देखना यक़ीनन बहुत संतोषजनक था।

मुझे अब किशोरों को सशक्त बनने में मदद देने के ऐसे ही और मौकों का इंतजार है ताकि वे एक संतुलित और मक़सद से भरपूर भविष्य की ओर बढ़ सकें।

सुम्मी, रिसोर्स पर्सन, दिल्ली

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • ರೆಯಿನ್‌ಬೊ ಸಾಥಿ • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

Learning, inspiration and connection

Udaan has been a special part of my journey since I first attended it in 10th standard at Kothagiri. Being here again today, in the beautiful city of Mysore, fills me with pride and deep gratitude. A lot has changed since that first workshop. I've completed my education, started my career, and grown as an individual. But one thing that hasn't changed is the impact Udaan has had on me. This journey has taught me so many valuable lessons—about life, society, and myself.

One of the things I really appreciated about this workshop is the way different sessions were conducted by different speakers. They make it easier to follow, stay engaged, and truly understand the topics. The session on hygiene was especially useful. We learned practical steps—what we should do and how to maintain hygiene in our daily lives. The discussion on caste was deeply thought-provoking. We explored why caste exists, how it influences our society, and most importantly, we were reminded of a powerful truth: "All are equal." We also touched upon cultural aspects, even if only briefly. Every session offered something new and valuable.

Over the three days, we had some incredible discussions—about the ill effects of social media, a session on nutrition with practical tips and a fun and open Q&A session, where all our doubts were answered. What made it even better was the inclusive environment, there were no language barriers, and the food and atmosphere were both excellent! Another session that really stayed with me was when we shared our personal stories-how we continued our education, faced challenges, and reached where we are today. Hearing everyone's journey was truly inspiring, and I hope my story helped motivate others too.

One moment that will always stay close to my heart was receiving the beautiful Udaan t-shirt- a small gesture yet filled

सीखने, समझने व जोड़ने का सफ़र

मैंने पहली बार उड़ान में हिस्सा 10वीं क्लास में लिया था, जो कोथागिरी में हुई थी। इस बार फिर से इसका हिस्सा बनकर मुझे बहुत खुशी और गर्व हो रहा है। पहली वर्कशॉप के बाद से बहुत कुछ बदला है। मैंने अपनी पढ़ाई पूरी करके करियर शुरू कर दिया है, समझ बढ़ी है। लेकिन उड़ान का असर अब भी मेरे साथ है जिसने मुझे ज़िंदगी, समाज और खुद के बारे में बहुत कुछ सिखाया।

उड़ान में जिस तरह अलग-अलग सत्र अलग-अलग वक्ताओं द्वारा संचालित किए जाते हैं, वह बहुत अच्छा लगता है। इससे चीज़ों को समझना आसान हो जाता है और मन लगा रहता है। स्वच्छता वाला सत्र बहुत व्यावहारिक था, तो जाति पर हुई बातचीत ने सोचने पर मजबूर कर दिया कि जात-पात क्यों है। हमें याद दिलाया गया कि "सभी लोग बराबर होते हैं।" हमने सांस्कृतिक पहलू भी समझे। हर सत्र से कुछ नया सीखने को मिला।

तीन दिन की वर्कशॉप में कई उपयोगी चर्चाएं हुईं, जैसे कि सोशल मीडिया से होने वाले नुकसान, पोषण की अहमियत, व्यावहारिक सबक और हमारे सारे संदेहों के जवाब। यहाँ भाषा की कोई दिक्कत

with so much meaning. But what truly touched me the most were the handmade gifts, lovingly created and shared by the children from Chennai Rainbow Home. Their thoughtfulness and creativity brought so much warmth to all of us. It was a truly beautiful and unforgettable experience.

One of the standout moments for me was the exposure visit to a coffee factory. It was something completely new, and I loved learning how coffee powder is actually made!

This workshop was more than just sessions—it was a journey filled with learning, inspiration, and connection. It has left a lasting impact on me.

Dhanalakshmi,
Resource Young Adult,
Chennai

तीन दिन की वर्कशॉप में कई उपयोगी चर्चाएं हुई, जैसे कि सोशल मीडिया से होने वाले नुकसान, पोषण की अहमियत, व्यावहारिक सबक और हमारे सारे संदेहों के जवाब।

नहीं थी। माहौल बहुत अच्छा था और खाना भी लाज़वाब था। हम सबने अपनी ज़िंदगी की कहानियाँ एक-दूसरे के साथ साझा कीं- कैसे पढ़ाई की, क्या-क्या मुश्किलें आईं और कैसे उन्हें पार करके हम यहां तक पहुंचे। दूसरों की बातें सुनकर बहुत हौसला मिला।

हमें उड़ान की टी-शर्ट मिलना भी बड़ा यादगार मौका था। इसके अलावा एक छोटा सा प्यारा सा, दिल को छू लेने वाला पल वह था जब चेन्नई रेनबो होम के बच्चों ने खुद अपने हाथों से बनाकर तोहफे दिए। उनकी मेहनत और प्यार साफ नजर आ रहा था। मुझे नया अनुभव मिला, वह था कॉफी फैक्टरी की यात्रा। मैंने पहली बार देखा कि कॉफी पाउडर कैसे बनता है- मेरे लिए वो सब देखना और अनुभव करना बहुत मज़ेदार था।

ये वर्कशॉप एक ऐसा सफर था जिसमें बहुत कुछ सीखने, समझने और जोड़ने को मिला। इसने मेरे दिल पर एक गहरी छाप छोड़ी है।

धनलक्ष्मी, रिसोर्स यंग एडल्ट, चेन्नई

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • రెయిన్‌బో సాథి • ரெயின்போ சாத்தி • ರೈನ್‌ಬೋ ಸಾಥಿ • রেইনবো সাথী

A turning point in life

I've been living and studying at Rainbow Home for the past 10 years. Every year, I watched my seniors attend the Udaan program. They would return and share their experiences with us. I listened eagerly, always excited and inspired. And I kept dreaming... dreaming of the day I too would get a chance to go. To explore new places, meet new people, and learn things that would help shape my future. This year, that dream came true. I got the opportunity to attend the Udaan workshop in Madikeri. And to be honest, the experience was even better than I had imagined! Everything was beautiful. And the team that organized the workshop made me feel like my dream had really come to life.

Currently, I am studying in 12th standard, and one of the most helpful parts of this workshop was the career guidance session. It helped me think clearly about my future. Now, I know what I want. We were even encouraged to imagine our future selves at the age of 30 or 35, having fulfilled our dreams. That exercise was new for me, but it was so powerful. I learned many things- to respect and love others, to focus on people's good qualities instead of their flaws, and most importantly—to believe in myself.

This workshop wasn't just about academics, it was about life. One important message that stayed with me is this: We are the best judges of ourselves. Society doesn't get to decide who we are. And I also learned something else—something powerful: There is no difference between boys and girls. We are all equal.

After coming back, I shared my experience with friends and neighbors. They were all happy for me. And my grandmother? She was so proud. That made me feel even happier. To me, this workshop was more than just an event. It was a turning point. It was full of learning, joy, and inspiration. I'm truly grateful for this experience, and I'll carry these memories in my heart forever.

Saraswathi,
Young Adult, Chennai

जीवन का अहम पड़ाव

मैं पिछले 10 सालों से रेनबो होम में रहकर पढ़ाई कर रही हूँ। हर साल मैं देखती थी कि मेरे सीनियर्स उड़ान प्रोग्राम में जाते हैं और जब वे वापस आते थे, तो अपने अनुभव हमसे शेयर करते थे। मैं बहुत ध्यान से सुनती थी। मन में उत्साह और एक सपना रहता था कि एक दिन मुझे भी मौका मिलेगा, नई जगहें देखने का, नए लोगों से मिलने का, और कुछ नया और अच्छा सीखने का।

और इस साल, मेरा वो सपना पूरा हुआ। मुझे मडिकेरी में उड़ान वर्कशॉप में हिस्सा लेने का मौका मिला। और सच कहूँ, तो जो मैंने सोचा था, ये अनुभव उससे कहीं ज़्यादा अच्छा था। सब कुछ बहुत ही सुंदर था। वर्कशॉप की टीम ने सच में मेरे सपने को हकीकत बना दिया।

इस समय मैं 12वीं क्लास में पढ़ रही हूँ,

और वर्कशॉप में करियर गाइडेंस का सेशन बहुत मददगार रहा। वर्कशॉप में मुझे मेरे भविष्य को लेकर सोचने में मदद की। एक एक्टिविटी में हमें 30-35 साल की उम्र में अपने भविष्य की कल्पना करने के लिए कहा गया। यह एक्टिविटी मेरे लिए नई थी, लेकिन बहुत ही प्रेरणादायक थी। वर्कशॉप के दौरान मैंने बहुत कुछ सीखा। कैसे दूसरों की इज्जत करनी है, प्यार से बात करनी है, कैसे दूसरों की कमियाँ नहीं, बल्कि अच्छाइयाँ देखनी हैं, और सबसे ज़रूरी—अपने आप पर भरोसा करना है।

यह वर्कशॉप सिर्फ पढ़ाई के बारे में नहीं थी, इसने ज़िंदगी के ज़रूरी सबक भी सिखाए। एक बात जो मेरे दिल को छू गई वो थी, "हम खुद को सबसे अच्छे तरीके से समझते हैं, समाज यह तय नहीं कर सकता कि हम कौन हैं।" मैंने ये भी सीखा कि लड़का और लड़की में कोई फर्क नहीं है—हम सब बराबर हैं।

वापस आकर मैंने सबसे अपना अनुभव शेयर किया। वो सब मेरी बातें सुन कर बहुत खुश हुए। और मेरी दादी, वो तो मुझ पर बहुत गर्व कर रही हैं। ये अनुभव मेरे लिए बहुत खास था। मेरे लिए ये वर्कशॉप सिर्फ एक प्रोग्राम नहीं थी, यह एक टर्निंग पॉइंट था। सीखने, समझने, हँसने और आगे बढ़ने की एक नई शुरुआत। मैं दिल से शुक्रगुज़ार हूँ इस मौके के लिए। ये यादें मैं हमेशा अपने दिल में संजोकर रखूँगी।

सरस्वती, युवा वयस्क, चेन्नई

Prayer | प्रार्थना | ప్రార్థన

God!
Thank you for this beautiful life as part of creation!

WE believe, we wish, to live in friendship and mutual respect with head held high, in courage and self confidence.

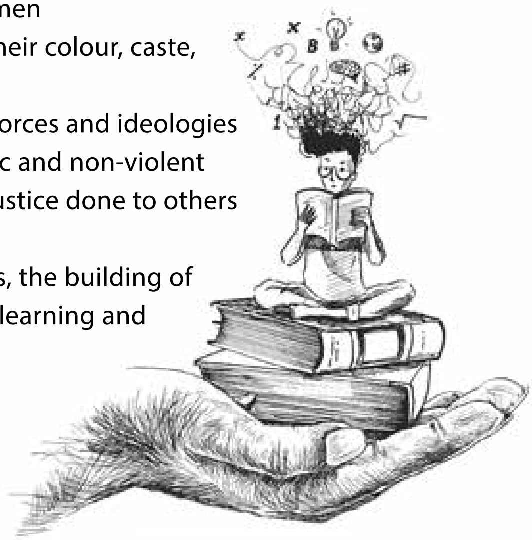
We believe, we wish that all human beings, whether men or women, live in equality, and in happiness, whatever their colour, caste, class, religion, region, language or abilities.

We believe that, we wish to strongly oppose divisive forces and ideologies that spread hatred and divide us and support democratic and non-violent actions for justice, humanity, truth and peace, taking injustice done to others as inflicted on us.

WE believe in, we wish to contribute our mite towards, the building of more humane and free world, in good health and joyful learning and spreading knowledge.

God!

We believe in, and wish to join our tiny hands with the multitude of the people in this ages-old divine journey of love.



ईश्वर अल्लाह

हमारी ये दुआ है कि इस दुनिया में कोई भी बच्चा ना हो जिसे भोजन प्यार सुरक्षा और शिक्षा न मिले और यह भी प्रार्थना हैं कि हम अपने आस पास सबकी जिंदगी में खुशी की रोशनी भर दे।

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಗು
ಆಹಾರ ಪ್ರೀತಿ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು
ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗದಿರಲಿ
ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ
ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ
ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ.

NEWSLETTER OF RAINBOW HOMES

(for private circulation only)

Rainbow Homes
EMBRACE. EDUCATE. ENABLE.

OPEN HEARTS, OPEN GATES

H.No. 1/3/183/40/21/51
Flat no 202, K K Rao Residency
P&T colony, Gandhinagar , Hyderabad - 500080