

VERKSTAD

PSYKISK HÄLSA

MÅL

- Främja psykisk hälsa
- Nya Rospunkten

AKTIVITETER

- Konstnärlig verksamhet – bildterapi
- Fysisk aktivitet
- Friskvård – dans, promenader
- Vardagsteknik
- Digitala hjälpmedel
- Matlagning/kost



Tisdagar och torsdagar träffas vi för att främja psykisk hälsa. Vi har olika aktiviteter som till exempel målning, matlagning, träning och samtal med varandra. Vi har fokus på att använda vårt kreativa jag för att må bra och hantera det som känns dåligt. Vi upplever att vårt sammanhang gynnar våra enskilda intressen såväl som oss som grupp.


Arbetet utvärderas enligt forskningsmodellen CBPR – Community Based Participatory Research med hjälp av bland annat fokusgruppsintervjuer. Arbetet kommer att följas i verkstaden och kommer att dokumenteras bland annat med hjälp av en hälsoenkät.

MEDVERKANDE PROJEKTPARTNERS

Malmö Universitet | Malmö stad | Region Skåne | Länsstyrelsen i Skåne
Samordningsförbundet FINSAM i Malmö | Röda Korset | Rädda Barnen
Skåneidrotten | TePe Munhygienprodukter | Semcon | Radix Kompetens
Needsdrive AB | Apotek Hjärtat | Trianon



KONTAKT

Ansvarig hälsofrämjare Hajnalka Fatah
Hälsofrämjare Mina Sharifiyan  072-350 36 92

Projektledare Margareta Rämngård margareta.ramgard@mau.se | www.jamlikhalsa.se

ورشه عمل الصحه النفسيه

الهدف

- تعزيز الصحه النفسيه
- بدايه نقطه جديده

الأنشطه

- النشاط البدني
- الرعاية الصحيه والرقص والمشي والسباحه
- التكنولوجيا اليوميه
- المساعدات الرقميّه، تخصيص التكنولوجيا اليوميه
- الأنشطة الفنيّه
- الطبخ والاكل



يوما الثلاثاء والخميس من كل أسبوع نلتقي لتعزيز الصّحة العقلية اي تحسين وتطوير الفهم عن الصّحة العقلية لدينا أنشطه مختلفه مثل الرسم والطبخ وممارسة التمارين الرياضية وكذلك المحادثه مع بعضنا البعض. لأدارة ما هو سئ نحن نركز على استخدام افكارنا الإبداعية لإحساس جيد. نحن نشعر ان سياستنا تفيد مصالحن الفردية بالنسبة لنا كمجموعه

البحث التشاركي CBPR يتم تقييم العمل وفقا لنموذج البحث القائم على المجتمع المحلي باستخدام من بين أمور اخرى مقابلات مجموعه التركيز وسيتبع طالب الدكتوراه العمل في جملة أمور باستخدام الاسئله والاستفسار عن الصّحه

الجهات الفاعله والمعنيه

Malmö Universitet | Malmö stad | Region Skåne | Länsstyrelsen i Skåne
Samordningsförbundet FINSAM i Malmö | Röda Korset | Rädda Barnen
Skåneidrotten | TePe Munhygienprodukter | Semcon | Radix Kompetens
Needsdrive AB | Apotek Hjärtat | Trianon



تواصل

Ansvarig hälsofrämjare Hajnalka Fatah

Hälsofrämjare Mina Sharifiyan ☎ 072-350 36 92

Projektledare Margareta Rämngård margareta.ramgard@mau.se | www.jamlikhalsa.se