



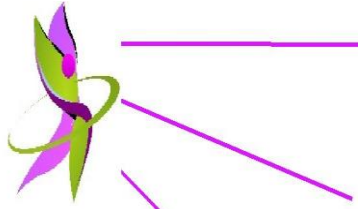
Monaliiku



MONIKA-NAISET LIITTO RY



FINN-MAMU-monikulttuurinen yhdistys



## ELÄMÄNI KUNNOSSA

جمعية الحياة السعيدة تهدف لوجود امل و حياة صحية افضل للنساء المهاجرات

جمعية الحياة السعيدة تهدف لوجود امل و حياة صحية افضل للنساء المهاجرات

المشروع يبحث عن تنفيذ طرق مرنة و تحسين المشاركة للنساء المهاجرات في الحياة الصحية والخاصه والهويات في بعض الاحيان مع بعضها البعض ويعمل المشروع على لاخذ بعين الاعتبار مختلف الجوانب الهامه التي تؤثر على الصحة ونوعية الحياة الرياضيه والمشاركات الاجتماعيه .

يتيح ذلك على توفير حل شامل للنساء المهاجرات بالنسبه للصحة ونوعية الحياة و الاشتراك في الفعاليات



### النتائج المتوقعة

تحسين الصحة

تكمال افضل

انشاء شبكه للتوعيه

الحصول على مجموعه من الحلول لتلبية الاحتياجات الفرديه ومعلومات حول مشاكل متعدده

### Tarvitset lisätietoja. Ota rohkeasti yhteyttä!

**Claudia Nystrand**

Projektipäällikkö

Elämäni Kunnossa Hanke

+358 50 590 6345

[claudia.nystrand@monaliiku.fi](mailto:claudia.nystrand@monaliiku.fi)

**Kati Vertiö**

Projektityöntekijä

Elämäni Kunnossa Hanke

+ 358 40 840 7289

[kati.vertio@monaliiku.com](mailto:kati.vertio@monaliiku.com)

**Sarah Laaru**

Projektityöntekijä

Elämäni Kunnossa Hanke

+358 45 108 13 13

[sarah.laaru@monaliiku.fi](mailto:sarah.laaru@monaliiku.fi)

تريدن ممارسة الرياضة وتشعرين بالتغير اهلا وسهلا بيكي معنا

عمل المجموعه

اعطاء ارشادات رياضيه مره في الاسبوع

الفحص الطبي

تحديد صحة المشاركه والقدرة الوظيفية لتوفير نقطة انطلاقه جيدة للتفكير والنظر في تغير انماط الحياة للحد من المخاطر الصحيه

المناقشات الجماعيه هي للحفاظ على اليقظه العقليه عند المراه المهاجره وعرض الموارد المتاحه في حياتهم لاستغلالها و مناقشة اختصاصي التغديه

مناقشة اختصاصي التغديه

محاضرات التغديه الاساسيه هي التي تجعل النساء قادرات على التغير من التجارب السابقه

### لمعرفة المزيد

- جميع البرامج في المجموعه مجانيه
- يوجد مجموعات في هلسنكي و جميع انحاء فنلندا
- البرامج مره في الاسبوع لمدة ثلاث ساعات
- في المجموعه يوجد ممارسة الرياضة و التحدث عن عدت اشياء مثل الغذاء الصحي والحياة العامه
- يوجد نساء تعتنى بالاطفال و ترجمة المحادثه و للحصول على معلومات اضافيه

Osoite: Monikansallisten naisten liikunta ja kulttuuri ry  
Hietalahdenranta 13,  
00181, Helsinki

toimisto@monaliiku.fi  
<http://monaliiku.yhdistysavain.fi/> <http://www.fit4life.fi>  
[www.facebook.com./MonaliikuElamaniKunnossa](http://www.facebook.com/MonaliikuElamaniKunnossa)  
Instagram: monaliiku\_ry