



Monaliiku



LAUREA | Yhdessä
AMMATTIKORKEAKOULU | enemmän



MONIKA-NAISET LIITTO RY



MONIHელი



Liikuntavirasto
HELSINKI



Espoo
liikkuu



Vantaa

FINN-MAMU-

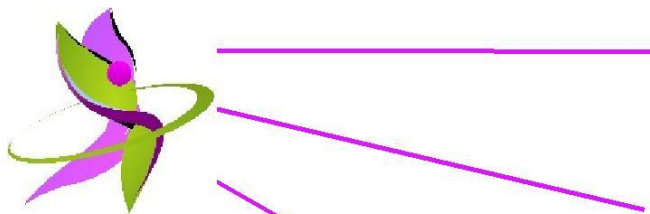
monikulttuurinen yhdistys



iffin seura ry
Eriaisuus on yhteiskunnan rikkaus



ASUKASTALO ANKKURI



FIT4LIFE

ПРОЕКТ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ДЛЯ МУЛЬТИ КУЛЬТУРНЫХ ЖЕНЩИН

Основная цель проекта Fit4Life, финансируемого за счет RAY, это поддержание здорового образа жизни, предотвращение дискриминации, социального благосостояния и улучшение качества жизни мульти культурных женщин.

Исходя из выявленных потребностей, проект стремится найти и внедрить гибкие решения для улучшения здоровья женщин-иммигрантов и расширить их участия в различных спортивных увлечений, тем самым поддерживая цель уже упомянутую выше.

Процесс учитывает множество важных аспектов, которые влияют на здоровье и благополучие, такие как физические упражнения, питание и социальное участие.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Улучшение состояния здоровья

Помощь в интеграции

Многообразные решения для индивидуальных подробностей

NETWORKING

Новые спортивные увлечения

Для большей информации, звоните или пишите

Клаудия Нюstrand

Менеджер проекта

Fit4Life Проект

+358 50 590 6345

claudia.nystrand@monaliiku.fi

Кати Вертьё

Работающий в проекте

Fit4Life Проект

+ 358 40 840 7289

kati.vertio@monaliiku.com

Сара Лаару

Работающий в проекте

Fit4Life Проект

+358 45 108 13 13

sarah.laaru@monaliiku.fi

Ты хочешь заниматься спортом и чувствовать перемены?

Присоединись к проекту FIT4LIFE!

- ✚ **ФИЗИЧЕСУИЕ ЗАНЯЬТЯ** один раз в неделю
- ✚ **МЕДОСМОТР** В медосмотре предлагают хорошую начальную точку для предотвращения рисков для здоровья с учетом изменения образа жизни.
- ✚ **ГРУПОВАЯ ДИСКУССИЯ** - Цель этих дискуссий заключается в сохранении бдительности ума и сопоставление ресурсов, имеющихся в их жизни и возможности для их эксплуатации.
- ✚ Обсуждение **ПИТАНИЯ** с экспертом.
- ✚ **ЛЕКЦИИ** на тему **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** и **УРОКИ ПИГOTOВЛЕНИЯ ЕДЫ** - интерактивные; участники группы могут оказывать влияние на содержание, полагаясь на их собственные опыты.
- ✚ **ПЛАН-** обсуждение про личные благополучия с участниками.

Практическая информация

- Деятельность в рамках проекта бесплатно.
- Группы организованы в основном в регионе Хельсинки, но и в других местах в Финляндии.
- Группы встречаются раз в неделю в течение трех часов, на спортивных мероприятиях и дискуссиях на различные темы, связанные с проектом.
- Помощь в переводе и уход за детьми во время занятий, в соответствии с возможностями, свяжитесь с нами, если Вам необходима дополнительная информация по данным темам.

Адрес: Monikansallisten naisten liikunta ja kulttuuri ry
Hietalahdenranta 13,
00181, Хельсинки

toimisto@monaliiku.fi
<http://monaliiku.yhdistysavain.fi/> <http://www.fit4life.fi>
www.facebook.com/MonaliikuElamaniKunnossa
Instagram: monaliiku_ry

