

KUMULUS 2019. godine - pridružuje se brojnim institucijama, društvima i udrugama u obilježavanju Međunarodnog dana obitelji.

U program/projekt Zaštita mentalnog zdravlja obitelji uključuju se pojedinci, profesionalci, članovi uže i/ili šire obitelji i lokalna zajednica.

Opći cilj(evi) programa su:

- senzibilizirati javnost i stručnjake za unapređivanje mentalnog zdravlja
- naglasiti važnost ulaganja u sustav podrške mentalnom zdravlju
- provoditi edukacije za profesionalce koji rade s djecom i mladima
- sagledati mogućnosti prevladavanja prolaznih životnih teškoća
- poticati osobne, socijalne, profesionalne i razvojne kompetencije profesionalaca koji rade s djecom/mladima
- razvijati aktivnosti u lokalnoj zajednici
- provesti kreativne radionice kao dio planiranog i osmišljenog slobodnog vremena djece/mladih

Partneri na programu/projektu

**Gradski ured za zdravstvo
Grada Zagreba**

**Škola za medicinske sestre Mlinarska,
Mlinarska 34, Zagreb**

Mentalno zdravlje predstavlja osobne resurse za svakodnevni život te utječe na to kako se osjećamo, razmišljamo, razumijemo svijet oko sebe te kakve odnose gradimo s drugima.

Kako radimo?

U aktivnostima primjenjujemo višedimenzionalni model zdravlja R. Ebertsa u kojem naglašavamo i povezujemo fizičko zdravlje, socijalno zdravlje, emocionalno, mentalno, profesionalno i duhovno zdravlje.

Projekti 2018/2019.

Udruga KUMULUS provela je projekte „O zdravlju na drugačiji način 2“ s učenicima 6. razreda osnovne škole i „Rubikova kocka 2“ s učenicima 2. razreda srednje škole u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo Grada Zagreba te projekt „To sam ja, to smo mi“ s učenicima 4. razreda osnovne škole u suradnji s Gradskim uredom za socijalnu skrb i osobe s invaliditetom.

KONTAKT ZAGREB

Pošta: Boškovićeve 24/1

Mobitel: 091 500 55 08

Mail: majda@udruga-kumulus.hr

www.udruga-kumulus.hr



**Obilježavanje
Međunarodnog dana obitelji
pod pokroviteljstvom gradonačelnika
Grada Zagreba**

**Tema:
ZAŠTITA MENTALNOG ZDRAVLJA
OBITELJI**



**Projekt podržava
Gradski ured za zdravstvo
Grada Zagreba**

Udruga KUMULUS za razvoj kompetencija, učenje, medijaciju, edukaciju, stručno usavršavanje i savjetovanje

- osnovana je 2015. godine
- okuplja interdisciplinarni i multidisciplinarni tim stručnjaka iz područja odgoja i obrazovanja, edukacijske rehabilitacije i zdravstva
- jedan od ciljeva je provedba aktivnosti na prevenciji i zaštiti mentalnoga zdravlja – osnaživanjem djece, mladih, odraslih i obitelji – programima koji podržavaju osobni rast i razvoj i jačaju zaštitne mehanizme za suočavanje s teškoćama
- nositelj je CERTIFIKATA *Trainer in Community-Based Mental Health Care*, koji su joj u veljači 2017. dodijelili Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) i nizozemski Trimbos institute.

Uz potporu Gradskog ureda za zdravstvo Grada Zagreba KUMULUS je školske godine 2016/2017. uspješno proveo dva projekta: „O zdravlju na drugačiji način“ i „Rubikova kocka“ Prvi, s učenicima 5. razreda osnovnih škola, a drugi s učenicima u učeničkim domovima.

Tko može postati korisnik programa/projekata KUMULUS-a?

- zainteresirane predškolske ustanove, osnovne i srednje škole, učenički domovi i druge ustanove
- stručnjaci koji rade s djecom/učenicima
- roditelji/skrbnici i lokalna zajednica

Obilježavanje Međunarodnog dana obitelji 2019.

Glavna skupština Ujedinjenih naroda 1993. Godine ustanovila je Međunarodni dan obitelji te preporučila da se od 1994. godine održava svake godine. Rezolucijom 2002. godine upućen je poziv da se u povodu Dana obitelji pripreme posebni programi, susreti obitelji, stručni skupovi, promotivni koncerti i drugi sadržaje na svim razinama, a posebno u lokalnim zajednicama.

Tko su korisnici ovoga programa/projekta?

- učitelji, nastavnici, stručni suradnici, odgajatelji i zdravstveni voditelji na stručnom skupu održanom 16. svibnja 2019. u Školi za medicinske sestre Mlinarska, Mlinarska 34
- lokalna zajednica na javnoj tribini održanoj 16. svibnja 2019. u u Školi za medicinske sestre Mlinarska, Mlinarska 34

Iako se mnogo govori o važnosti prvih godina djetetovog života, zaštita mentalnog zdravlja djeteta rijetko se provodi jer odrasli vjeruje da se zdrav razvoj događa sam od sebe.

Sva ponašanja djeteta nisu ni odraz razvoja, ni odraz neprimjerena ponašanja već ukazuju da je djetetu potrebna pomoć.

ZAŠTO JE VAŽNA ZAŠTITA MENTALNOG I EMOCIONALNOG ZDRAVLJA?

Dobro mentalno zdravlje pomaže nam da:

- (p)ostanemo zadovoljni sobom
- stvorimo pozitivnu sliku o sebi i drugima
- postanemo snažniji
- uspješno se nosimo sa svakodnevnim stresovima
- probleme naučimo prihvaćati kao izazov
- uspjevamo upravljati svojim životom
- uživamo u životu.



Svjetska zdravstvena organizacija prognozira da su najveći izazovi 21. stoljeća mentalne bolesti, a posebno depresija.

Zaštita mentalnog zdravlja jedan je od prioriteta.

Ulagati u održavanje i poboljšanje mentalnoga zdravlja obitelji znači ulagati u budućnost.

*Mentalno zdravlje je dio našeg
općeg zdravlja.*

SZO