

Let's Talk



تقرير المدراء



لقد هلّ علينا موسم الأجازات وأقترّب العام من نهايته، ومن المهم أن نفكر في إنجازات شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) التي تؤثر إيجابيًا على حياة الناس. [اقرأ المزيد](#)

تركيز الضوء على برنامج قدامى المحاربين التابع لشبكة OCHN

يتم تكريم قدامى المحاربين خلال شهر نوفمبر من كل عام. كما أنه الوقت الذي يتم فيه إبراز أنواع الدعم والخدمات المتاحة لقدامى المحاربين وأسرتهم.

ويمثّل شهر نوفمبر وقت التفكير في الالتزام والتفاني اللذين قدمهما أفراد الجيش ولا يزالون يقدموهما لبلدهم، وكذلك التضحيات التي هم وأسرتهم قد تحملوها.



لقد كان محور يوم المحاربين القدامى 2022 هو "الشرف"، والذي يعكس قيمة الجيش وتقاليده في الاستجابة لنداء الواجب.

إن برنامج مرشد قدامى المحاربين في مقاطعة أوكلاند يقدم الدعم لقدامى المحاربين وأسرتهم في مقاطعة أوكلاند من خلال موارد إرشادية تشمل العناية بنوي الهمم، والتوظيف، والسكن، والصحة النفسية، وعلاج الاضطرابات الناتجة عن تعاطي المخدرات، ومجموعات الدعم، والمواصلات، وغيرها.

وتعبيرًا عن التقدير لقدامى المحاربين ليس فقط خلال شهر نوفمبر، وإنما طوال العام، توصي OCHN بالشراء من المشروعات المملوكة لقدامى المحاربين؛ أو استضافة أحدهم كضيف متحدث في جمعيتكم؛ أو عرض المواهب المتخصصة في مجالات كاللترينس أو النجارة. كما أنه من الأهمية بمكان قضاء بعض الوقت في تكريم كل من قدامى المحاربين الراحلين والحاليين وتقديم الشكر لهم على تفانيهم وخدماتهم لوطننا.

لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بالسيدة تشاكا ماكدونالد، مرشدة قدامى محاربي OCHN، على الرقم 248-764-4443

شبكة OCHN ترحب بكل من COO و CDO

لقد تم تعيين آدم جينوفاي، وهو لديه 15 عامًا من الخبرة في مجال الصحة السلوكية، في OCHN في منصب الرئيس التنفيذي للعمليات (COO).



كما تم اختيار نصر دوس، صاحب الخبرة لعدة سنوات في مجال بيانات الرعاية الصحية لمنصب المدير التنفيذي للبيانات (CDO) في OCHN.

رسالة OCHN

إلهام الأمل تمكين الناس
تقوية المجتمعات

في الأخبار

محليًا

مشروع SEARCH يساعد
الشباب ذوي الإعاقات الذهنية



على مستوى الولاية

ميشيغان في الطليعة لافتتاح نوع جديد
من العيادات المجتمعية للصحة النفسية
وعلاج الإدمان

MSU تتلقى منحة لدعم الصحة
النفسية لطلابها

على المستوى الوطني

وصول كراسي متحركة صالحة لجميع
التضاريس في المتنزهات الأمريكية
الموارد المجتمعية

الجدول الزمني للفعاليات

اجتماعات مجلس إدارة OCHN

فيديوهات OCHN التعليمية

أخبار ومعلومات عن OCHN

تدريبات OCHN

خطة OCHN الاستراتيجية



تعن شبكة OCHN عن برنامج الصحة السلوكية للشباب والأسرة

تطلق شبكة OCHN برنامج ربط رعاية الشباب والأسرة (YFCC) الجديد الموجود في مركز الموارد والأزمات (RCC). YFCC هي خدمة صحية سلوكية فريدة من نوعها تلبي احتياجات الصحة النفسية للشباب في عمر 17 عامًا أو أقل. تقرر افتتاح الوحدة في ديسمبر 2022. وتم عقد مؤتمر صحفي الشهر الماضي للإعلان عن المبادرة.

في الصورة أعلاه من اليسار إلى اليمين المتحدث الصحفي والضيوف: كيفن فيشر، المدير التنفيذي لشركة NAMI Michigan؛ كيفن سيندي، الرئيس والمدير التنفيذي لمراكز الأسرة في نيو أوكلاند؛ كيمبرلي فلاورز، كبير المسؤولين الطبيين في OCHN؛ دانا لازنبي، الرئيس والمدير التنفيذي لـ OCHN؛ السيناتور روزماري باير؛ كالاندر جرين، مسؤول الصحة، قسم الصحة في مقاطعة أوكلاند؛ ومايكل سبيسز، مفوض مقاطعة أوكلاند.



ملخص التجمع الرياضي "امش ميلاً" في هذا الخريف، شهد آلاف من المؤيدين التجمع الرياضي السنوي "امش ميلاً" في مبنى برلمان الولاية لزيادة الوعي بالسلوك الصحي واحتياجات التمويل.

نصيحة للتعافي من الوصمات

"إن القول بأنه لا يوجد غيرك يمكنه القيام بالمعالجة أو بعملك الداخلي ليس معناه أنه قد أو يجب عليك أو لا بد أن تقوم بذلك بمفردك". - ليزا أوليفيرا

تعرف على الحقائق وشجع الأشخاص في رحلتهم. شكرا للمساعدة في خلق ثقافة خالية من الوصمات الاجتماعية.



يعد برنامج myStrength (قوتي) من الموارد العظيمة لتقوية عقلك، وجسمك وروحك. سجل اليوم، واستخدم الكود: OCCMHA
معلومات عن myStrength

توظيف CEEC لأعضاء جدد

تبحث لجنة التعليم لتقييم المجتمع (CEEC) عن أعضاء جدد. تقوم CEEC بتقييم وتحليل بيانات الخدمة التي قام بجمعها موفري خدمات الصحة النفسية في المجتمع. وتقوم المجموعة أيضاً بمراجعة أدوات التقييم التي تستخدمها OCHN في تقييم الخدمات. وتلتقي المجموعة كل شهرين من الساعة 4-2 مساءً.

تخفيف التوتر خلال الإجازات

كاتبته رينيه أويتو



اقترب موعد العطلات وحن الوقت لبدء وضع الخطط. قبل أن تفعل ذلك، قد ترغب في التفكير في ما يمكنك التعامل معه حتى لا ترهق نفسك.

- فكر فيما هو مهم بالنسبة لك خلال الإجازات.
- ضع خطة ونفذها مبكراً، خاصة إذا كنت تقوم بزيارة الأسرة والأصدقاء أو تقوم بعمل تطوعي.
- تواصل مع الآخرين لمعرفة كيف يمكنهم المساعدة. اطلب من شخص ما مساعدتك في الطهي والتسوق وتغليف الهدايا.

MiCAL - خط الأزمات والوصول في ميشيغان هو خط ساخن يعمل على مدار الساعة مخصص لسكان ميشيغان الواقعيين في محنة والمحتاجين للمساعدة.

خط MiCAL: 844-446-4225
[اقرأ المزيد](#)

المركز الصحي
Hope 365



مركز استراحة
وصحة الأقران
Hope 365
مفتوح الآن.

لمزيد من المعلومات اتصل على
248-910-5951 أو أرسل

بريدًا إلكترونيًا
إلى info@hope365wellness.org
[اقرأ المزيد](#)

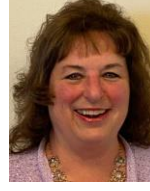
الاتصال بالموارد

[بيان الحقوق والمسؤوليات](#)
لأعضاء OCHN

- أعلم أن موسم الأعياد هو سباق ماراثون وليس سباق سرعة. سرّع من خطواتك.
- حافظ على نمط حياة صحي. حدد خيارات طعام ذكية. استرخ لاستعادة طاقتك.
- أدر حجم إنفاقك. ضع ميزانية والتزم بها. راقب استهلاك الكحول والأدوية. ضع في اعتبارك أثر المزج بين الكحول والأدوية.
- التزم بجدول الأدوية الخاص بك.
- أدر توقعاتك للتجمعات العائلية. كن واضحًا بشأن احتياجاتك ومرنًا في ما يتعلق بباقي الأمور.

التغلب على مشاعر الخوف

كاتبته شيري روشمان



الخوف من الفشل طبيعة بشرية، لذلك نتعلم أن نلعب المضمون من خلال العمل في أدوار نعلم أنه يمكننا القيام بها. نضع أهدافًا نعلم أنه يمكننا تحقيقها، ونتيجة لذلك نقلل من قدراتنا وإمكاناتنا. من المهم أن نتعلم كيفية إعادة تشكيل تفكيرك واتخاذ الإجراءات اللازمة لبدء العمل وعدم الخوف من الفشل. إعطاء الأولوية للتعلم والنمو واتخاذ الإجراءات اللازمة على الرغم من مخاوفك. درّب عقلك على اعتبار الفشل فرصة للتعلم وخطوة حتمية في رحلتك نحو النجاح والنمو على المدى الطويل. يُعد اتخاذ الإجراءات على الرغم من مخاوفك طريقة رائعة لبناء الثقة. دعونا نتغلب على الخوف من الفشل.

مقتطفات مأخوذة من تدريب بعنوان "كيف تتغلب على خوفك من الفشل" ... المؤلف غير معروف

أخبار Easterseals
و MORC اندماج هينتي تقديم
الخدمات. [اقرأ المزيد](#)

easterseals | MORC
Serving Michigan

تعرف على كيفية ومواعيد الاستفادة من الخدمات

الاستفادة من الخدمات من خلال شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند أمر بسيط. اتصل على خط الوصول لغير حالات الطوارئ على الرقم 248-464-6363. [تعلم المزيد](#)

احتفظ بنا في جهات الاتصال الخاصة بك

يساعد رمز الاستجابة السريعة الجديد الخاص بـ OCHN في الحفاظ على الوصول إلى الخدمات بسهولة في جميع الأوقات.

1. امسح الرمز بهاتفك الذكي.
2. اختر حفظ.
3. قم بالتمرير لأسفل وحدد إنشاء جهة اتصال جديدة.
4. [اقرأ المزيد](#)



تقديم الشكر في مواسم الإجازات

ماذا يمكن أن نقوم به كي نعبر عن الشكر لمن قدموا لنا الخدمات امتنًا لكفاءتهم وما قدموه لمن حولهم؟



OCHN - الناس أولاً، الناس هم محور التركيز

تفضلُ بزيارتنا على الموقع
www.oaklandchn.org



شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند | 5505 Corporate Dr, Troy, MI 48098

[الغاء الاشتراك](mailto:weinerts@oaklandchn.org) weinerts@oaklandchn.org

لتحديث الملف الشخصي | إخطار بيانات Constant Contact

المرسل weinerts@oaklandchn.org بدعم من



جرب التسوق عبر البريد الإلكتروني مجاناً اليوم!