

KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[/modicarefoundation.org](http://modicarefoundation.org) [/officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



दिसम्बर 2023



सुश्री तमन्ना एडवर्ड्स, मोदीकेयर फाउंडेशन टीम के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण देती हुईं

मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला

मोदीकेयर फाउंडेशन टीम के सदस्यों के लिए मानसिक स्वास्थ्य पर तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का संचालन सुश्री तमन्ना एडवर्ड्स द्वारा स्कूल इनिशिएटिव फॉर मेंटल हेल्थ एडवोकेसी, टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज के सहयोग से किया गया था।

सत्रों में टीम को संकटावस्था (क्राइसिस) में पहली प्रतिक्रिया देने के लिए आवश्यक कौशल से लैस करने पर ध्यान केंद्रित किया गया। कार्यशाला में इस बात पर जोर दिया गया कि मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक होना और इससे जुड़े मिथकों को तोड़ना ज़रूरी है।

प्रशिक्षण सामग्री पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन दोनों ही दृष्टि से प्रासंगिक और लागू करने योग्य थी। सत्रों से मिली कुछ सीखें - भावनाओं को प्राथमिकता देना, स्थितियों से निपटने में भाषा का महत्व, व्यक्तिगत क्षमताओं और सीमाओं का आकलन करने की आवश्यकता आदि।

ख्वाबगाह छात्रों द्वारा कला और शिल्पकला का कार्य



KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[/modicarefoundation.org](http://modicarefoundation.org) [/officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



ख्वाबगाह स्कूलों में पुस्तक वितरण

को उम्र के अनुरूप, आकर्षक और ज्ञानवर्धक कहानियों की किताबें वितरित की गईं।

एक्सिस कंप्यूटेक एंड पेरिफेरल्स प्राइवेट लिमिटेड की सीएसआर पहल के तहत ख्वाबगाह जसोला और नूर नगर में सभी बच्चों

बच्चे किताबें पाकर बहुत उत्साहित हुए और उन्होंने अपने माता-पिता एवं भाई-बहनों के साथ भी कहानियाँ पढ़ने का वादा किया।

मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण से सीख - मीना

मैं 2019 से मोदीकेयर फाउंडेशन से जुड़ी हूँ। वर्ष 2022 में मुझे मोदीकेयर फाउंडेशन द्वारा एकेडमिक हेड के रूप में काम करने का सुनहरा अवसर दिया गया। इन सभी वर्षों के बीच, मैंने मोदीकेयर फाउंडेशन द्वारा आयोजित विभिन्न प्रशिक्षण सत्रों और सेमिनारों के माध्यम से जीवन कौशल के मूल्य को सीखा और समझा है। हाल ही में आयोजित मानसिक स्वास्थ्य पर सत्र मेरे लिए सबसे प्रभावशाली था। जिसमें मालूम हुआ कि इंसान का मानसिक स्वास्थ्य, चाहे वह बच्चा हो या वयस्क, अत्यंत महत्वपूर्ण है और हम इसे नज़र अंदाज नहीं कर सकते। मैंने सीखा कि एक अच्छा प्रथम प्रत्युत्तरकर्ता बनने के लिए हमें आत्म-जागरूक और प्रामाणिक (प्रशिक्षित) होने की आवश्यकता है।



KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[/modicarefoundation.org](https://modicarefoundation.org) [/officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



December 2023



Ms. Tamanna Edwards Conducting a Session on Mental Health with the Modicare Foundation Team

Workshop on Mental Health

A three-day workshop on mental health was organized for members of the Modicare Foundation team. The workshop was conducted by Ms. Tamanna Edwards in association with the School Initiative for Mental Health Advocacy, Tata Institute of Social Sciences.

The sessions focused on equipping the team with the skills needed to be a first responder in a crisis situation. The workshop drove home the point that it is essential to be aware of mental health and to break the myths surrounding it.

The content was relevant and applicable both professionally and personally. Some of the learnings from the sessions included – prioritizing feelings, the importance of language in dealing with situations, the need to assess personal capacities and boundaries etc.

Art and Craftwork by Khwabgah Students



KHWABON KA KARWAAN

A MONTHLY NEWSLETTER

[/modicarefoundation.org](https://modicarefoundation.org) [/officialmodicarefoundation](https://www.facebook.com/officialmodicarefoundation)

[modicarefoundation](https://www.instagram.com/modicarefoundation)



Book Distribution in Khwabgah Schools

distributed to all the children in Khwabgah Jasola and Noor Nagar.

Under the CSR initiative of Axis Computech & Peripherals Pvt. Ltd. age appropriate, colourful and informative storybooks were

The children were very excited to receive the books and promised to read the stories to their parents as well as siblings.

Learnings from Mental Health Training – Meena

I have been associated with Modicare Foundation since 2019. In 2022, I was given a golden opportunity by Modicare Foundation to work as an Academic Head. In between all these years, I have learned and understood the value of life skills through various training sessions and seminars organized by Modicare Foundation. The recent session on Mental Health was the most striking one to me. It has shown that mental health of a human being, be it child or an adult holds the utmost importance and we cannot afford to ignore it. I learnt that to be a good first responder we need to be self-aware and authentic.

