



Szertelen szabadság

**Merj tenni a testi-lelki egészségedért
és segíts másoknak is ebben!**

Tudtad, hogy az az életmód minta, amit 18 éves korodra
elsajátítasz alapvetően meghatározza majd, hogy milyen
egészséges leszel felnőtt életed során?

**2019 június 24–27-ig és július 2-án, vagy
2019 július 8–11-ig és július 15-én,
9.00–14.00-ig öt nap a testi-lelki egészséget**

A Hódmezővásárhelyi Egészségfejlesztési Iroda kortárs segítő
csoportot indít a 15–18 éves középiskolások számára,
melyben a szermentes életmód, az önismeret, és az
egészséges élet kap főszerepet.

EFOP-1.8.20-17-2017-00037
Mentális Egészségfejlesztés a Hódmezővásárhelyi Járásban

Photo: ID 56986761 © Syda Productions | Dreamstime.com

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Várunk 5 alkalmas hódmezővásárhelyi műhelyfoglalkozásunkra, ha te is úgy érzed, hogy:

- szeretnél fejlődni, jobban megismerni motivációidat, céljaidat
- egészséges életmódbeli mintát szeretnél követni,
- szeretnéd megtanulni, hogyan legyél testileg-lelkileg harmóniában
- segítő szakmában fogsz dolgozni, ezért már most szeretnél jobban érteni az emberi viselkedéshez

**A napok tematikusak, szakképzett trénerek vezetésével,
maximum 12 fős csoportban zajlanak.**

	I. csoport	II. csoport	
	Június 24.	Július 8.	Életmód: a testi és a lelki egészség kulcsa
	Június 25.	Július 9.	Tudatos életmód a sodródás helyett. A szerhasználat veszélyei
	Június 26.	Július 10.	Hatékony kommunikáció, segítő kommunikáció: találd meg a saját hangodat!
	Június 27.	Július 11.	Ismerjük meg motivációinkat! Önismeret, konfliktuskezelés, szerhasználat
	Július 2.	Július 15.	Életút és segítség – tanuld meg már most, hogyan segíthetsz te is másoknak!

Tegyél már most azért, hogy kiegyensúlyozott életet élj felnőttként!

A foglalkozás minden napján ingyenes étkezést biztosítunk. A program ideje alatt egy önálló feladat elkészítésére lesz lehetőség, mely közösségi szolgálatként elszámolható.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk! Tájékozódhatsz honlapunkon vagy Facebook oldalunkon!

Jelentkezési határidők

I. csoport: 2019. június 14., péntek 12 óra

II. csoport: 2019. június 28., péntek 12 óra

**A műhelyen való részvétel előzetes jelentkezéshez kötött.
Jelentkezni lehet e-mailben, telefonon vagy személyesen az irodában.
A részvétel a szülő írásos beleegyezésével lehetséges.**



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ



6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József u. 2.
„L” épület, I. emelet, EVP Egészségfejlesztési Iroda
Telefon: +36 (62) 532-368
E-mail: efi-hodmezovasarhely@evp.hu
Honlap: www.evp.hu Facebook: evpefi