



# 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 3-án, vagy  
2019 július 8–11-ig és július 17-én,  
9.00–14.00-ig öt nap a testi-lelki egészségedért**

A Makói 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-1.8.20-17-2017-00038  
Mentális Egészségfejlesztés a Makói Járásban

Photo: ID 112410864 © Sharshonm | Dreamstime.com

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## Várunk 5 alkalmas makói 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<br>24. | Július<br>8.  | Életmód: a testi és a lelki egészség kulcsa                                    |
|  | Június<br>25. | Július<br>9.  | Tudatos életmód a sodródás helyett.<br>A szerhasználat veszélyei               |
|  | Június<br>26. | Július<br>10. | Hatékony kommunikáció, segítő kommunikáció:<br>találd meg a saját hangodat!    |
|  | Június<br>27. | Július<br>11. | Ismerjük meg motivációinkat!<br>Önismeret, konfliktuskezelés, szerhasználat    |
|  | Július<br>3.  | Július<br>17. | Életút és segítség – tanuld meg már most,<br>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



6900 Makó, Kórház u. 2.  
Telefon: +36 (62) 511-186  
E-mail: efi-mako@evp.hu  
Honlap: www.evp.hu Facebook: makoeefi