

## Tisztelt Olvasó!

A Jászberény Egészségfejlesztési Iroda az alábbi témákban indított 2020-ban online programokat a facebook igénybevételével:

### **Depresszió megelőzési program: „Szélmalomharcot vívni okosan”**

A legtöbbben gátló tényezőként éljük meg a stresszt, pedig előnyünkre is fordíthatnánk. Akkor lehetünk egészségesebbek és sikereesebbek, ha nyitottak vagyunk, és készen állunk akár szemléletmódot váltani is. A program lehetőséget nyújt megérteni ezeket a gátló tényezőket, és a mindennapi élethez szükséges emberi döntések alaposabb meghozatalára is felkészít.

Programvezető: Farkas Péter, pszichológus

### **Dohányzás leszokást támogató program: „A CIGI és én”**

A program lehetőséget nyújt arra, hogy a tudatalattiban megszüntethesse a cigarettához való kötődést, és a mentális függőséget.

Programvezető: Farkas Péter, pszichológus

### **Dieteikai tanácsadás program: „DIETETIKUS SZEMMEL”**

Dietetikusok: Csief Anna, Dobák Nagy Mónika

Dietetikusaink várják minden kedves érdeklődő csatlakozását a csoportba.

### **„ELIXÍR KLUB”**

A programba várunk minden kedves érdeklődőt, akit érint az alkohol fogyasztás káros következménye.

Programvezető: Farkas Péter, pszichológus

### **„Gyermekek tervező, illetve gyermekes családokra irányuló közösségi egészségfejlesztési program: „Babavárás pandémia idején”..**

A tanfolyam célja, hogy a szülni készülő kismamák, időben szerezzenek meg minden információt a boldog és biztonságos szüléshez.

Programvezető: Országné Juhász Marianna, szülésznő, diplomás ápoló

### **Az időskorú lakosság számára szervezett program: „Egészséges Ezüstévekért”**

Különböző szakterületen működő egészségügyi szakemberek által biztosított előadások, cikkek megosztása a csoporttagok számára. Kommunikáció biztosítása az iroda szakembereivel a korosztályt érintő egészséget megőrző témakörökben (táplálkozás, testmozgás, lelki egészség).

Programszervező: Nagy Tiborné, gyógyfoglalkoztató

### **Az egészségügyi dolgozók lelki egészségének támogatása: „Mentőöv egészségügyi dolgozók számára”**

Az egészségügyi dolgozók mentális egyensúlyának megőrzésére is kiemelt figyelmet kell fordítani. Javaslatok a problémás pontok beazonosítására és azok leküzdésére az online térben.

A program keretén belül lehetőség van szakemberrel történő telefonos konzultációra is:

Kedd 10:00-12:00 óra

Szerda 14:00-16:00 óra

Elérhetőség: 57/500-200/0297 mellék

Programvezető: Farkas Péter, pszichológus

### **Lelki egészségfejlesztés: „Lélekmentő csoport”**

Mindnyájan lelki egyensúlyra, sikerekre, békére, örömökre vágyunk, de nem tudjuk, hogyan érjük mindezt el. Az online csoportunkon hidat építünk egymás között egy olyan életvalóságához, amelyben az emberi lélek legmélyebb rezdüléseire is készülünk különböző technikákkal, pszichológiai módszerekkel.

Programvezető: Gál Anita Klinikai szakpszichológus

### **Szülői készségek fejlesztése: “Szülők lettünk!”**

Mit tehetünk, ha a beszélgetéshez szükséges bizalom éppen nincsen meg? Milyen jelekből vehetjük észre, hogy gyerekünk bajban van, de nem kér segítséget! Szülői készségek fejlesztése arra, hogy meddig tarthat a bizalom és hol kezdődjön a szülői kontroll.

Programvezető: Kubas Eleonóra Márta, egészségfejlesztő mentálhigiénikus

### **Bővebb tájékoztatás a programokról:**

Egészségfejlesztési Iroda

Tel.: 57/500-200/297 mellék, minden hétköznap 10.00.-14.00-ig.

Kubas Eleonóra Márta: egészségfejlesztő mentálhigiénikus

Farkas Péter: egészségfejlesztő/pszichológus