

MENTÁLHIGIÉNÉS MŰHELY BESZÁMOLÓJA A 2020. ÉVI MŰKÖDÉSÉRŐL

1. A Mentálhigiénés Műhely szakmai tevékenysége, szolgálatai

I. Egyéni lélekvédő tevékenység

I./1. „Őszinte Szó” Felnőtt és Ifjúsági Lélekvédő Szolgálat

II. Közösségi lélekvédelem

II./1. Önkéntes Szolgálat

II/1/a. Önkéntes Szolgálat Nyugdíjas Tagozata

II/1/b. Brunszvik Teréz Nyugdíjas Óvodapedagógus Kör

II/1/c. Önkéntesek Napja

II/1/d. Élő Szeretetet Embertársainknak

II./2. Biztonságkultúra Szolgálat / Menedékpont

II./3. EGÉSZ-SÉG Szabadegyetem

II./4. Közösségi Szolgáltató Központ

II/4/a MÁV Állomás Civil Közösségi tér

II/4/b. Állampolgári Részvétel Hete

II/4/c. Szekszárdi Civil Kerekasztal infrastrukturális feltételeinek biztosítása (Inkubátor funkció)

II/5. Pszichológiai Kultúra Hete a Balassa János Kórház Pszichiátriai Osztályával közös szervezésben és lebonyolításban

II/6. Nőnap Kavalkád

II/7. Rezgő-Mozgó

III. Prevenció Szolgálatok

III/1. MeriDim Teljes körű Állapotfelmérő szolgálat

III/2. Életmód tanácsadás/ Gyógygomba tanácsadás

III/3. EGÉSZ-SÉG Börze a Babits Mihály Kulturális Központtal

IV. Közreműködés a Babits Mihály Kulturális Központ rendezvényein

Szekszárd Megyei Jogú Város Közgyűlésével fennálló IV.709/2014 sz. határozatlan időre szóló ellátási szerződés értelmében Szekszárd Megyei Jogú Város a Mentálhigiénés Műhely fent nevezett szolgáltatásainak biztonságos működéséhez a Babits Mihály Kulturális Központban térítésmentesen működési teret biztosít és támogatást nyújt évente a lehetőségeihez mérten az önkormányzati költségvetés külön során. 2020-ban a támogatás mértéke 900.000.-Ft volt, melyet rendhagyó módon a Kultúra, Civil szervezetek, Városmarketing Bizottság biztosított a keretéből.

A Covid-19 okozta súlyos helyzet egyesületünk működését hatványozottan veszélyeztette, mivel a műhely tagjainak átlagos életkora meghaladja a 67 évet. Így a szigorú korlátozások mellett a szolgálatot teljesítők több mint áldozatos munkájukkal segítették a küldetésünk megvalósulását. Egyáltalán komoly teljesítmény, hogy életben tartottuk az egyesületet. a kritikus körülmények mellett.

Természetesen számos hagyományos programunkról, rendezvényünkről le kellett mondanunk, de minden tőlünk telhetőt elkövettünk, hogy a segítségünket igénylő embertársainknak nyújtsunk mentális „mentőövet”.

I. Egyéni lélekvédő tevékenységek

2020. március 31-én hivatalosan is lezárult az EFOP-1.3.5-16 – „Társadalmi szerepvállalás erősítése a közösségek fejlesztésével. Részvétel az "EAAD kampányok megvalósítása, civil szervezetek, önkénteseik segítségével Szekszárdon és vonzaskörzetében" program.



Még 2017. szeptemberében kezdődött el Szekszárdon a budapesti Végeken Egészséglélektani Alapítvány sikeres pályázatának köszönhetően az EAAD (Európai Szövetség a Depresszió Ellen) projekt, melynek fő megvalósítója önkéntes munkában az egyesületünk volt.

A kampány célja: Depressziós betegek hatékony felismerése és kezelése, öngyilkossági cselekmények számának csökkentése két célcsoportban. (Fiatalok, idősök) volt.

2020-ban is folytatódott az osztályfőnöki órák keretében a diákok megszólítása, érzékenyítése szakemberek segítségével, olyan fontos kérdésekben, mint pl. fiataloként hogyan küzdjenek meg a depresszióval.

2020-ban a pandémia miatt csak 4 rendezvényt tudtunk megtartani. Az alábbi táblázat foglalja össze a programban megvalósult EAAD tevékenységeket.

2020.03.04.	Szekszárdi Kolping Katolikus Szakképző Iskola (2 osztály)	42 fő
2020.03.11.	Szekszárdi SZC Ady Endre Szakképző Iskola osztályfőnöki óra	25 fő
2020.03.13.	Szekszárdi Garay János Gimnázium osztályfőnöki óra	35 fő
Összesen:		102 fő

A 2020-ban lezárult EAAD-ről összefoglalva megállapítható, hogy a Mentálhigiénés Műhely a 2,5 év alatt nagyon sokrétű programokon keresztül valósította meg ezt a projektet (osztályfőnöki órák, szakmai napok, kapuőrök képzése, önkéntes képzők képzése, önszorgató facilitátorok képzése, kortárs csoport képzése, nyugdíjas tagozat konzultációk).

Az iskolai osztályfőnöki órák keretében a diákok interaktív motivációs előadásokon vettek részt. A projekt időtartama alatt összeségében **686** diák vett részt ezeken a foglalkozásokon. Az önszorgító facilitator tréningen (két alkalommal) **46 fő** tudott részt venni, (ahol olyan személyeket vártak akik találkozhatnak bántalmazottakkal, öngyilkosság szempontjából veszélyeztetett személyekkel) segítséget kaptak ahhoz, hogy hogyan tudnak segíteni egy lélektani krízisbe került személy megsegítésében, támogatásában és szükség esetén szaksegítséghez való juttatásában.

A Képzők képzésének a témája a stresszkezelés, konfliktus megoldási stratégiák és a hatékony kommunikáció volt. Ezen a képzésen **35 fő** vett részt.

20 fő vett részt a kapuőrök képzésén – ahol nyíltan lehetett beszélgetni az önkéntes feladatokról, kihívásokról, felmerülő problémákról, segítségnyújtás lehetőségeiről.

Szakmai Napokon (konferenciákon) a depresszióról és az öngyilkosságról hallhattak és láthattak tartalmas előadásokat. Ezekben a konferenciákon **183 fő** tudott aktívan részt venni.

A Nyugdíjas Tagozat konzultációs alkalmait nagyon sokan vették igénybe (heti két alkalommal átlag 15 fő jelenlétével). Ez a korosztály is sajnos a veszélyeztetettek között van. Ebben a korosztályban nagyon sok minden okozhat depressziót, öngyilkossági hajlamot – betegségek, veszteségélmények, munkaképesség csökkenése a nyugdíjkorhatár időszaka is veszteségélményekkel járhat. Összeségében a projekt időtartama alatt **1454** főt részesített ebben a segítségben a Mentálhigiénés Műhely szolgálata.

A „kapuőr” segítők rendszeres esetmegbeszéléseken kaptak segítséget.

Szép eredmény, hogy kortárs segítők és ifjúsági önkéntesek is segítették az EAAD programok megvalósulását Szekszárdon.

I/1./ Az „Őszinte Szó” Felnőtt és Ifjúsági Lélekvédő Szolgálat

Szakembereink 2020. évben a rendkívüli körülmények közepette **155** segítő beszélgetés keretében nyújtottak segítséget a klienseknek. A statisztika értelemszerűen (az 5 legerősebb hónap alatt tavasszal és ősszel a személyes találkozás korlátozott volt) jelentős csökkenést mutat az elmúlt évhez képest. Viszont egyetlen egy hozzánk forduló embert sem hagytunk segítség nélkül, mert megteremtettük a „**karantén beszélgetések**” lehetőségét telefonon és on-line formában.

A nők aránya változatlanul közel 3:1 volt a férfiakhoz képest.

Leggyakoribb problémák a felnőtt klienseknél:

- együttélési, családi, kapcsolati konfliktusok (házassági, rokoni, szülő-gyerek)
- magány, kirekesztődés, izoláció
- önismereti, önbizalom hiány, önértékelési zavar
- megváltozott élethelyzetből és lelki kiszolgáltatottságból fakadó problémák
- szociálisan hátrányos helyzet

A fiatalok leggyakoribb problémái:

- kapcsolati konfliktusok (család, iskola, szülő-gyerek, kortárs)
- félelem, szorongás, pánik, fóbiák
- önismereti, önbizalom hiány, önértékelési zavarok
- iskolai frusztráció, tanulási folyamat zavarai
- magányosság, elkülönülés, elszigetelődés

Teljesen érthető, hogy a megváltozott és szokatlan, eddig ismeretlen élethelyzet miatt a klienseinknél a leggyakoribb lélektani krízishelyzet a bezártsággal összefüggő kapcsolati

konfliktusokat, a félelmet, a szorongást, pánikot és az elmagányosodást-esetenként a dühöt tükrözte.

II. Közösségi lélekvédelem

II/1. Önkéntes Szolgálat

Az Önkéntes Szolgálat 2020. évben végzett tevékenysége:

Az Egyesületünk az év folyamán a veszély helyzet miatti szigorítások közepette, a járványügyi szabályok szigorú betartása mellett szervezte az önkéntes szolgálatok munkáját, toborozta az önkénteseket saját rendezvényeihez. Az egyesületnél **regisztrált önkéntesek száma: 176 fő**. Közülük az elmúlt évben **66 fő** önkéntes vett részt az egyesület munkájában. Alkalmi önkéntesként további **152 fő** segítette a küldetésünk teljesítését. 2020-ban az elmaradt rendezvényink, programjaink miatt csak korlátozott számban tudtunk részt vállalni a középiskolás tanulók önkéntes közösségi munkájának (iskolák) hasznos eltöltésében.

I/1/a. Önkéntes Szolgálat Nyugdíjas Tagozata

Az Önkéntes Szolgálat Nyugdíjas Tagozat 2020. évi tevékenysége:

A tagozat szerteágazó tevékenységeit, koordinálását, vezetését 1 önkéntes munkatárs: Zádor Béláné végezte, segítők bevonásával a koronavírus miatti korlátozó intézkedések nyújtotta lehetséges időszakokban. A fogadónapokon (kedd és péntek, 8-10 óráig) minden alkalommal éltek a nyugdíjasok a szolgálatunk által nyújtott lehetőséggel, sokak számára ez jelentette ebben a kritikus időszakban a támogató személyes kapcsolatot. Ezt tükrözi a fogadónapokon megjelentek rendkívül nagy száma is, az év folyamán **1085 személyes konzultáció** keretében közel **300 fő** részesült személyre szóló segítségben. Ezeknek a beszélgetéseknek a jelentőségét fokozta az a tény, hogy tavaly nélkülözniük kellett a hagyományos, rendszeres egészségvédő előadásokat a főorvos előadókkal, szakorvosokkal.

A szokásos szociális ételmiszer akciót csupán az ősz folyamán sikerült megszervezni a járványügyi előírások szigorú betartása mellett:

2020. szeptember 19: Hagyma akció – 220 fő

2020. október 3: Burgonya akció – 220 fő

2020. október 4: Alma akció – 105 fő

2020. október 9: Méz akció – 150 fő

2020. november 7: Őrölt paprika akció – 210 fő

Résztvevők száma összesen: 905 fő.

A hagyományos karácsonyi ünnepség megszervezéséről is le kellett mondani. Éreztetve a gondoskodási törekvésünket, anyagi lehetőségeinkhez igazodva **40 rászoruló**nak készítettünk karácsonyi csomagot. 4 önkéntes személyesen adta át az érintetteknek az ajándékot.

II/1/b. Brunszvik Teréz Nyugdíjas Óvodapedagógus Kör

A járványügyi korlátozások miatt a kör működése is jelentősen sérült. A nyugdíjba vonult óvónők várva várt hagyományos XVIII. Tolna Megyei Találkozóját ez év májusában nem lehetett megszervezni, mivel mind a szervezők, mind a potenciális résztvevők a veszélyeztetett korosztályba tartoznak. Nagy volt az érintettek csalódása, mert eddig a Pedagógus Nap közeledtével a találkozás és együttlét örömét, az élményeket, a feltöltődést jellemezte a találkozó közel 70 fő részére. Fontosnak tartottuk, hogy a közösségi hálót új lehetőségekkel- e-mail, telefon, levél, és személyes találkozások- tartsuk fenn és ezáltal erősítsük meg a támogató kapcsolatokat. Reményeink szerint sikerült megőrizni a közösség összetartó erejét és tőlünk telhető módon is színesítettük a napjaikat.

A kör tagjai 2020-ban február 9-én a Babits Mihály Kulturális Központ által rendezett Farsangi Játsszóházban végeztek „kézműveskedésben” önkéntes munkát.

II/1/c. Önkéntesek napja és Hála Gála 2019.

Az Önkéntesek Napja **2020. szeptember 26-án**, az Önkéntesség Világnapját (szept.21.) követő szombaton került megrendezésre a Szekszárdi Civil Kerekasztallal együttműködve. Reggel 9 órától folyamatosan települtek ki önkénteseikkel, munkatársaikkal a civil szervezetek a Babits Mihály Kulturális Központ elé. A rendezvényt az önkormányzat részéről Csötönyi László, a Kultúra, Civil szervezetek, Városmarketing Bizottság Elnöke nyitotta meg, a nap eseményein további önkormányzati képviselők is jelen voltak (Murvai Árpád, Illés Tamás).

Az önkéntesség kultúráját hirdető, önkéntes szervezeteknek és különböző együtteseknek évről évre bemutatkozást nyújtó programon 2020-ban is számos civil szervezetet köszönthettünk a kitelepülők között. A nagy érdeklődés mellett megvalósult rendezvényt a Mentálhigiénés Műhely felkérésére számos együttes, csapat és magánszemély színesítette fellépésével az önkéntesség jegyében, térítés nélkül (Szekszárdi Magyaróka Klub, Szekszárdi Gitár Egyesület, MESZ Egyesület, Szekszárdi Mozgásművészeti Stúdió, Gemenc TáncSport Egyesület, Hikari Aikido Egyesület, Iberican Táncegyesület, Tücsök Zenés Színpad, Szekszárdi Zumbások, Csobogó Együttes, Bognár Cecil, Pecze István, Takács Zsuzsi). Még Pécsről is érkezett vendégművész (Szászi Kristóf), aki fellépésével gazdagította az egész napos programot. Öröndetes módon a Polip Ifjúsági Egyesület által külföldi önkéntesek is aktív részesei voltak az Önkéntesek Napjának.

A Szekszárdon már hagyományosan megrendezésre került **Hála Gála** kertében ismét **Szomjú-díjjal** - melyet 2002-ben alapított a Mentálhigiénés Műhely - jutalmazták az önkéntes tevékenységet. 2020-ban egyéni kategóriában Ácsné Oláh Gabriella, közösségi kategóriában a Szelíd Ráktérítő Klub Szekszárd vehette át ezen a napon az elismerést.

A fellépőkkel, önkéntesekkel együtt **355 fő** volt a résztvevők száma.

A Rendezvény sikeres technikai lebonyolítása nagy részben köszönhető a Babits Mihály Kulturális Központ támogatásának.





II/1/d. „Élő Szeretetet Embertársainknak!”

2020-ban a Mentálhigiénés Műhely és a város lakóinak a hagyományos „mentális” rendezvények tekintetében egyik legnagyobb, legfájóbb veszteségélménye a karácsonyváros „Élő Szeretetet Embertársainknak!” szabadtéri programsorozat elmaradása volt. Az ősz folyamán előzetesen felkért vidéki és helyi szereplők, önkéntes segítők az utolsó percig bizakodtak a szabadtéri fellépések lehetőségében, de az élet felülírta az ÉSZE megvalósulásának lehetőségét.

II./2. Biztonságkultúra Szolgálat / Menedékpont

A Mentálhigiénés Műhely 2007 évtől foglalkozik civil bűnmegelőzéssel abból a felismerésből kiindulva, hogy akár áldozatok, akár elkövetők vagyunk, a jogsértések mindenképpen hatást gyakorolnak a lelkünkre, ami befolyásolja a **szubjektív biztonságérzetet**. Továbbra is valljuk, hogy **a sikeres bűnmegelőzés része a testi és lelki egészségmegőrzésnek**. Ezt jól igazolják a konkrét eredmények, az előfordult események és a bekövetkezett esetek.

Egyesületünk tiszteletben tartja, hogy 2014-től a műhelyből kivált SZŐLŐ-SZEM Mozgalom Civil Bűnmegelőzési Egyesület tölti be a meghatározó szerepet a civil bűnmegelőzésben, ezért a hangsúly áttevődött a működésünkben a „**nulladik típusú**”, **prevencióra**, a szemlélet és tudat formálására. Az elmúlt évben is ebben a mederben végeztük munkánkat a járványügyi helyzet nyújtotta lehetőségek közepette.

A Menedékpont szolgálat 2020 évben is elsősorban az Őszinte Szó személyes segítő beszélgetések keretében hozzánk segítségért fordult klienseknek nyújtott segítséget közvetve illetve közvetlenül.

A családon belüli erőszak kezelését segítő Menedékpont szolgálat 2020-ban is konkrét esetek megoldásában nyújtott segítséget **5 felnőtt/család esetében**.

II/3. EGÉSZ-SÉG Szabadegyetem

A pandémia miatti korlátozó intézkedések következtében 2020-ban a tervezett 8 előadásból összesen 4-et sikerült realizálnunk. Egyesületünk a humán erőforrásaiból és a technikai adottságaiból adódóan nem tudott élni az on-line előadások lehetőségével. Örömmel tapasztaltuk, hogy nagy érdeklődés mellett tudtuk megvalósítani 2020-ban is a VIII. évfolyam 4 alkalmát.

Az előadások helyszínét a sok éves gyakorlatnak megfelelően a Babits Mihály Kulturális Központ biztosította az adott hónap utolsó szerdáján 17,00-tól.

2020. évi előadásaink voltak:

2020. január 29.

Téma: **A bélflóra (mikrobiom) szerepe az egészség megőrzésében**

Előadó: **Dr. Forrai Márta** háziorvos, természetgyógyász (Pécs)



2020. február 26.

Téma: Egészség és táplálkozás a megváltozott világunkban

Előadó: Mester Károly agrármérnök (Szarvas)



2020.szeptember 30.

Téma: Testi bajban lelki baj van?

Előadó: Dr. Budai László Károly szabadfoglalkozású orvos-természetgyógyász
Germán Gyógytudomány terapeuta (Budapest)



2019. október 28.

Téma: **Gerincünk és a test egyensúlya**

(Újszerű megközelítés a fascia kutatások tükrében)

Előadó: **Kőnigné Patkó Kata** gerinctrénér, pilates oktató



Az előadásokon összesen **259 fő** mélyítette el ismereteit.

II/4. Közösségi Szolgáltató Központ

Továbbra is rendelkezésre álltunk minden szervezet részére, aki segítséget kért tőlünk.

II/4/a MÁV Állomás Civil Közösségi Tér

A MÁV Állomás Civil Közösségi Tér a korábbi évekhez hasonlóan egész évben – természetesen a járványügyi helyzetből adódott korlátozások betartásával - díjmentesen rendelkezésre állt azon civil szervezetek számára, akik elfogadták a terem- és kulcshasználat feltételeit. Folyamatosan nyitottak vagyunk új jelentkezők és nonprofit programok fogadására. 2020-ban a Bárka Művészeti Egyesület komoly problémákkal küzdött a működési terük elvesztése miatt. Szerencsére számukra is tudtuk biztosítani a MÁV Civil Térben való működést.

Rendszeres teremhasználati joggal rendelkezik és tartottak foglalkozásokat az előző évekhez hasonlóan az Anonim Alkoholisták, az Al-Anon és a Narkotix- Anonimus önsegítő csoportok, a Gyöngysor Alapítvány, a Művészet terápiás csoport, a „Segíts Rajtam!” Hátrányos Helyzetűekért Alapítvány és az Alisca Motoros Egyesület.

A civil közösségi teret igénybevevők száma az összes foglalkozást tekintve **1500-2000 fő**-jelentősen csökkent az előző évhez képest a járványügyi helyzet miatt.



II/4/b. Állampolgári Részvétel Hete

2020. május 6-7.-én tizennegyedik alkalommal került volna megrendezésre Szekszárdon az Állampolgári Részvétel Hete, melyet az utóbbi években a Mentálhigiénés Műhely a Szekszárdi Civil Kerekasztallal és Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzatával közösen rendezett meg. 2020-ban ez a rendezvény is a "Covid 19" áldozata lett.

II/4/c. Szekszárdi Civil Kerekasztal (Inkubátor funkció)

Teljes infrastrukturális háttérrel biztosítottunk a kerekasztal részére 2020-ban is.

. A vezetőségi ülések helyszíne a műhelyünk irodája volt.

Az Önkéntesek Napját hagyományosan, a kialakult „jó gyakorlatnak” megfelelően közösen szerveztük és valósítottuk meg.

A kerekasztal vezetőségével 2020-ban is rendkívül konstruktív volt az együttműködésünk.

II/5. Pszichológiai Kultúra Hete

Három évtized után először történt meg, hogy nem kerülhetett megrendezésre a Pszichológiai Kultúra Hete programsorozat.

II/6. Nőnap Kavalkád

Örvendetes tény, hogy nagy érdeklődés kíséretében 2020. március 8-án még megrendezhettük a Nőnap Kavalkádunkat.

A színes és gazdag ingyenes program (L: mellékletben) elemei voltak az előadások, a női EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű mozgások, az egészségügyi szűrések, mérések és életmód tanácsadások, nőnap köszöntő műsor valamint a termékbemutatók.

A nap folyamán **325 résztvevőt** regisztráltunk, de a tényleges látogatói létszám megközelítette a 400 főt.





II/7. Rezgő-Mozgó

Gyemekeknek (4-12 éves korú) és szüleiknek indítottuk 2020-ban a kalandozásokat szombatonként a mesék birodalmában hangtálap kíséretével. Térítésmentesen ajánlottuk olyan gyerekeknek, akik sokat félnek, szoronganak, önbizalom hiányosak, akik nagyon elfáradnak az óvodában, iskolában. Olyan szülőknek, akik szeretnék, ha gyermekük is pihenne és kiengedhetné valahol a feszültséget.

A pandémia miatt 2 alkalommal tudtuk megtartani a foglalkozásokat, összesen **19 fő** részvételével.



III.Prevenációs szolgálat

III/1. Meri-Dim

Teljes körű , ingyenes állapotfelmérő vizsgálat zajlott 2020-ban is műhelyünkben a Dr. Széchenyi István Egészség Centrum MeriDiM v1.0-ás számítógépes rendszerével, a „szabad” hónapok első csütörtökén 10,00-13,00-ig az Őszinte Szó helyiségében Kis István vezetésével.

A regisztrációnk alapján **121 fő** vette igénybe ezt a szolgáltatásunkat.

III/2. Életmód tanácsadás/ Bio-gyógygombák preventív alkalmazása

Az ingyenes életmód tanácsadás és konzultáció a gyógygombák alkalmazási lehetőségeinek témakörében Kiss Lászlóval pénteki napokon 17,00-tól 21,00 óráig valósultak meg, de a Covid 19 vírus miatt több hónapon keresztül szünetelt a személyes jelenlétre épült tanácsadás.

A konzultációs alkalmakat **32 fő** vette igénybe.

III./3. EGÉSZ-SÉG Börze a Babits Mihály Kulturális Központtal

2020-ban november hónapban nem kerülhetett megrendezésre a sokak által igényelt és várt EGÉSZ-SÉG börze sem.

IV. Közreműködés a Babits Mihály Kulturális Központ rendezvényein

Kiemelten jó volt a kapcsolatunk a Babits Mihály Kulturális Központtal 2020-ban is. A megvalósult programjainkhoz, rendezvényeinkhez minden általunk igényelt technikai segítséget megkaptunk a szükséges humán erőforrással együtt. Az előző években igény esetén önkéntes munkával támogattuk a BMKK programjait. Önkéntes munkával tavaly sajnos csak február 9-én a Farsangi Játsszóház alkalmával volt lehetőségünk segíteni a „babitsos” kollégákat.

2. Szakmai kapcsolataink, együttműködéseink:

Egyesületünk 32 éves fennállása alatt folyamatosan nagy hangsúlyt fektetett a civil szektorral, a közművelődési, az oktatási és nevelési intézményekkel a megfelelő minőségű, hatékony szakmai együttműködésre. Ez a rendkívülinek számító év adta lehetőségeken belül is így történt.

A Tolna Megyei Balassa János Kórház Pszichiátriai Osztályával kialakult példaértékű együttműködésünk 2020-ban is eredményes volt. Tovább erősödött a kapcsolatunk az Egészségfejlesztési Irodával (EFI) is.

Továbbra is aktív tagja (és alapítói) vagyunk a Magyar Mentálhigiénés Szövetségnek, a Szekszárdi Civil Kerekasztalnak, a Szekszárdi Kábítószerügyi Egyeztető Fórumnak.

Jó kapcsolatot ápolunk Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzatával és bizottságaival, a Városi Rendőrkapitánysággal, a Magyarországi Német Színházzal, az Illyés Gyula Megyei Könyvtárral, a Wosinsky Mór megyei Múzeummal, valamint egyes projektjeink, szolgálataink kapcsán további 35-40 civil szervezettel és az oktatási-és nevelési intézményekkel.

A Végeken Alapítvány (Budapest) pályázatának köszönhetően az EAAD program keretében kiegyensúlyozott és tartalmas volt az együttműködésünk az alapítvánnyal.

A Tolna Megyei Felzárkóztatási Fórum és az Ifjúsági Érdekegyeztető Fórum munkájában rendszeresen részt vettünk.

**MENTÁLHIGIÉNÉS MŰHELY ÖNKÉNTES MUNKA ÖSSZESÍTÉSE
2020**

TEVÉKENYSÉG	ÖNKÉNTES MUNKA TARTALMA	ÖNKÉNTES SZÁMA	ÖNKÉNTES ÓRÁK SZÁMA
SZOLGÁLATOK	NYUGDÍJAS EGÉSZSÉGVÉDŐ ELŐADÁSOK COVID 19 miatt elmaradt		
	NYUGDÍJAS TANÁCSADÁS	1 fő	280 óra
	NYUGDÍJAS ÉLELMISZER AKCIÓK	5 fő	248 óra
	MERI-DIM ÁLLAPOTFELMÉRÉS	2 fő	102 óra
	PREVENCIÓS TANÁCSADÁS HETI 1 ALKALOMMAL	1 fő	42 óra
	ŐSZINTE SZÓ SZOLGÁLAT SZUPERVÍZIÓKKAL	6 fő	355 óra
RENDEZVÉNYEK (SAJÁT)	ÁLLAMPOLGÁRI RÉSZVÉTEL HETE COVID 19 miatt elmaradt		
	NŐNAPI KAVALKÁD 03.08.	65 fő	338 óra
	ÖNKÉNTES NAPJA 09.26.	184 fő	699 óra
	EGÉSZ-SÉG BÖRZE COVID 19 miatt elmaradt		
	EGÉSZ-SÉG SZABADEGYETEM	10 fő	173 óra
	REZGŐ-MOZGÓ	4 fő	37 óra
	ÉLŐ SZERETETET EMBERTÁRSAINKNAK (ÉSZE) COVID 19 miatt elmaradt		
	PSZICHOLÓGIA KULTÚRA HETE		
	BRUNSZVIK TERÉZ NYUGDÍJAS ÓVODAPEDAGÓGUS KÖR ÓVÓNŐINEK XVIII. TOLNA MEGYEI TALÁLKOZÓJA COVID 19 miatt elmaradt		
EAAD	OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁK- SZEKSZÁRD – GARAY JÁNOS GIMNÁZIUM, ADY ENDRE SZAKKÖZÉPISKOLA, KOLPING ISKOLA	2 fő	17 óra
MAMESZ	ELNÖKSÉGI MUNKA	1 fő	25 óra

BABITS MIHÁLY KULTURÁLIS KÖZPONT RENDEZVÉNYEIN	GYERMEK FARSANG	2 fő	10 óra
SZMJV	KEF	1 fő	22 óra
TMÖ	TOLNA MEGYEI FELZÁRKÓZTATÁSI FÓRUM	2 fő	12 óra
MŰHELYEN BELÜL/MANAGMENT	INTENZÍV HÉTVÉGE (VÉKÉNY)	10 fő	211 óra
	ELNÖKI TEVÉKENYSÉG	1 fő	1019 óra
	FELÜGYELŐ BIZOTTSÁG	3 fő	105 óra
	LELTÁROZÁS	3 fő	70 óra
	PÉNZÜGYI ÜGYINTÉZÉS	1 fő	193 óra
	IRODAI MUNKA, ÜGYELET	22 fő	533 óra
	VEZETŐSÉGI MUNKA	3 fő	75 óra
	INFORMATIKA	2 fő	80 óra
EGYÉB	KARÁCSONYI CSOMAGOK SZÁLLÍTÁSA	5 fő	14 óra
	IDŐSEK VILÁGNAPJA COVID 19 miatt elmaradt		
ÖSSZESEN:		336 fő	4660 óra

2020. március 8. (vasárnap)

A Mentálhigiénés Műhely szervezésében
Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ
Szekszárd Szent István tér 10.

„Az élet zenéjét a nők adják,
 akik őszintén, minden feltétel nélkül fogadják magukba a dolgokat,
 hogy érzéseiken át szebbé alakítsák át azokat.”
 (Richard Wagner)

Programok 10.00-18.30**Kreatív színházi együttélés****10.00-14.00: „SZERETNŐK”**

Téma: Ahogy én szeretek, ahogy engem szeretnek
 Játékmester: **Bodonyi Iván**

A kreatív színházi együttélés helyszíne: Csatár terem

Előadások

- 10.00: A női teljesség útja**
 Előadó: **Horváth Ildikó**
- 11.00: Egészség és szépség természetesen**
 (Bio gyógynövények varázsa női szemmel, nem csak nőknek)
 Előadó: **Lázár Melinda** (egészséges életmód tanácsadó)
- 15.00: Ki látott engem? (Lesznai Anna munkássága)**
 Előadó: **Bucher Erika** (szociális munkás)
- 16.00: Megértik-e a férfiak a nőket?**
 Előadó: **Kitanics Márk**

Az előadások helyszíne: Kis Csatár terem

A nőiséget kiteljesítő sajátélményű mozgások

- 10.30: Hangszersimogató és örömenélés gyerekeknek**
 Vezeti: **Kádarné Zlamál Anikó** hangterapeuta
- 12.00: A női intim és kényes testrészek táncos átmozgatása, formálása**
 Ismerteti és a közös táncot vezeti: **Hacsa Mónika** táncoktató
- 13.00: Mozdulj önMAGadért! -**
Turányik Júlia, Lemanguria LélekTánc foglalkozásvezetővel
- 14.30: Hangrelaxáció a női bölcsesség ébresztéséért**
 Vezeti: **Holló Eszter** hangterapeuta
 Polifomat, takarót mindenki hozzon magával!
- 15.30: Délutáni lazítás jógával**
 Vezetik: **Kulisityné Finta Ágnes** és **Teszler Vendelné** jógaoktatók
 Polifomat, takarót mindenki hozzon magával!
- 16.45: Öröm és egészség 50 felett = Zumba gold**
 Vezeti: **Bajor Márta** táncoktató

A mozgásos programok helyszíne: Bödő terem

Kiegészítő programok a nap folyamán

Kreatív kézműves foglalkozásokkal várják az érdeklődőket
Szatmári Mónika mandalafestő műhelye (Szamóca Stone Art) és a **Nők Szekszárdért Egyesület**

Állapotfelmérések és életmód tanácsadások

- Arcdiagnosztika, reiki kezelés (**Szabó Henrietta** tradicionális reiki mester)
- Életmód tanácsadások (**Batu-Hámorszki Ildikó** energiaharmonizáló technika alkalmazója és **Kasza Ilona** reiki mester)
- Frekvenciaterápiás egészségállapot felmérés (Healy; **Horváth Ildikó**, **Nagy Tamás**)
- „Pár perc az egészségért!” - egészség felmérés (Herbalife, **Solymosi Klára**)
- A gyógygyömbök prevenció alkalmazása a gyakorlatban (**Kiss László**)

Árusok, termékbemutatók

Anna Labor, AVON, ásványkészítmények, Detsi hegyi finomságok, Farmermávia, Giorgio Armani Si parfümök, fülöplakabbi biogyógyömbök, LifeCare, LR termékek, virágkötészeti és dísz tárgyak

A kiegészítő programok helyszíne: Földszint, mozi előtere

- 17.30: „Egy szál harangvirág” - Napzáró zenés-verses ajándék műsor**
 Ünnepi köszöntő: **Csötönyi László** (Kultúra, Civil szervezetek, Városmarketing Bizottság elnöke)
 Közreműködnek: **Radnai Erzsébet**, **Bognár Cecília**, **Pecze István**, **Sili Gergő**, **Sili Károly**,
Tücsök Zenés Színpad szólistái

Helyszín: Bödő terem

Nőnap Kavalkád



A Nőnap Kavalkád programjai ingyenesek
 Minden érdeklődőt szeretettel várunk
 Hálás köszönet a szereplőknek,
 közreműködőknek és az önkéntes segítőknek

A NŐNAPI KAVALKÁD háziasszonya:
 Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke
 Információ: +36/20-473-0644, 74/511-722
www.mentalmuhely.hu

kiemelt támogató:



ÖNKÉNTESÉK NAPJA 2020

2.sz.melléklet

A Mentálhigiénés Műhely, a Szekszárdi Civil Kerekasztal és Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata szeretettel meghívja a civil szervezeteket, az önkénteseket és az érdeklődőket az

Önkéntesek Napjára és a Hála-Gálára

Helyszín:

Szekszárd, Babits Mihály Kulturális Központ előtti Szent István téri sétány

Időpont: 2020. szeptember 26. (szombat)

Program

9.15-10.00: A Csobogó Együttes közönség csalogatója

10.00-17.00: Civil szervezetek, önkéntes kezdeményezések bemutatkozása
közben zenés-táncos, sportos műsorok

Fellépők

10.00: MESZ Egyesület

10.30: Ünnepeles megnyitó: Csötönyi László, a KCV Bizottság elnöke és Ferenc Vilmos, a Szekszárdi Civil Kerekasztal elnöke

10.45: Szekszárdi Gitár Egyesület

11.15: Szekszárdi Magyarnóta Klub

11.30: Gemenc TáncSport Egyesület

11.45: Szászi Kristóf gitárművész

12.15: Föld harc kipróbálása a Hikari Aikido Egyesületnél

12.40: Iberican Táncegyület

13.00: Szekszárdi Zumbások Sági Ildikó vezetésével

13.10: Tücsök Zenés Színpad szolistái

14.00: Bognár Cecil

14.30: Szászi Kristóf gitárművész

15.00-16.00: Hála-Gála

Szomjú-díjak ünnepélyes átadása

Közreműködnek: Tücsök Zenés Színpad szolistái

Szekszárdi Mozgásművészeti Stúdió (MMS), Pecze István (harmonika)

A rendezvény háziasszonya: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!



Támogatóink: Babits Mihály Kulturális Központ
valamint minden fellépő és kitelepülő szervezet és a segítő önkéntesek

Szászi Kristóf gitárművész előadásai a „Köszönjük Magyarországnak” program keretében valósulnak meg



Bővebb információ:

Pócs Margit (Mentálhigiénés Műhely) Tel: 74/511-722, 20/473-0644

Ferenc Vilmos (Szekszárdi Civil Kerekasztal) 20/975-3814

www.mentalmuhely.hu, www.szekszardargora.hu

A rendezvény időtartama alatt a járványügyi óvintézkedések betartása kötelező!

Eső esetén csak a Hála-Gála kerül megrendezésre 14.30-tól a Babits Mihály Kulturális Központban