



## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA JÁSZBERÉNY

**Mentális egészség fejlesztés keretében szervezett programok:**

### **MBSR (Mindfulness) tréningek**

Tudatos jelenlét alapú, stressz- csökkentő hatású, kéthavos induló (8 hetes), csoportos tréningek, amelyek egyben ismeretszerzésre és gyakorlati készségfejlesztésre nyújtanak lehetőséget. Célcsoportok: egészségtudatos, emocionálisan, mentálisan fejlődni vágyók; pszichés- és pszicho-szomatikus panaszokkal, tünetekkel élők; intézetvezetők; pedagógusok; intézeti pszichológusok; egészségügyi dolgozók; várandósok, kisgyermekes és családtagjaik; iskolások.

### **Önsegítő csoportok szervezése**

Beteg családtagokkal élő családok számára. Igényekhez igazodó segítségnyújtás, ápolási tanácsadás, decubitus prevenció- kezelés, pszichés támogatás pszichológus bevonásával, szociális gondozószolgálat igénybevételé feltérképezése szociális munkás segítségével, előadások szervezése, tanácsadás: orvos, dietetikus, gyógytornász bevonásával.

### **Mentális egészségvédelem**

Szocioterápiás foglalkozások szervezése / kreatív terápia, biblioterápia/.

Mentális egészség szempontjából sérülékeny csoportok, mentális betegségek tekintetében kockázati csoportok sorolható személyek felkutatása, tájékoztatása programok történő bevonása. Krónikus betegséggel élő kliensek családtagjaik önsegítő képzése a mentális egyensúly javí megőrzésére érdekében.

### **Drog- prevenció**

Legális drogok használatának megelőzésére kiterjedő előadások tartása.

### **Csoportfoglalkozás pszichológus bevonásával**

Életképesség és stressz kezelő tréning sajátos nevelési igényű ill. krónikus betegséggel együtt élő gyerekek, valamint betegek családtagjainak. A hozzátartozók pszichés jólléte általánosan életminőségének javítása, kiegészítő megelőzése, stresszkezelés.

**EFOP -1.8.20-17-2017-  
00010**

**Bővebb tájékoztatás a  
programokról:**

**Borsi Eszter**

szakmai vezető

**Farkas Péter**

egészségfejlesztő/pszichológus

**„Nincs jobb, mint a jó  
egészség”**



## **ELÉRHETŐSÉGEINK**

5100 Jászberény  
Szelei út 2.

Telefon: 57/500-200/297 mellék

E-mail:

[efi\\_jaszberenykorhaz@jaszberenykorhaz.hu](mailto:efi_jaszberenykorhaz@jaszberenykorhaz.hu)



## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA JÁSZBERÉNY

A 201-ben uniós támogatással létrehozott EFI a Jászberényi Szent Erzsébet Kórházban, a Gyermekosztály földszintjén található. 2018-ban megvalósult az Egészségfejlesztési Iroda mentális funkcióval történő fejlesztése (EFOP -1.8.20.-17-200010).

### Állandó programjaik:

#### Dietetikai tanácsadás:

*Helyszín:* Jászberényi Szent Erzsébet Kórház, Egészségfejlesztési Iroda, (Csecsemő és Gyermek osztály földszintje)

*Időpont:* 2 hetente 1 alkalom, előzetes bejelentkezés

Fogyókúrás csoport

Cukorbetegség csoportja

Egészséges kismama csoport

*Előzetes bejelentkezés:*

Hétfőtől péntekig a Dietetikai csoport irodájában telefonon: 57/500-200, 294 mellék, 13.00.-15.00.

e-mailben: [dietetikus@jaszberenykorhaz.hu](mailto:dietetikus@jaszberenykorhaz.hu)

Dietetikusok: Csief Anna

Dobák-Nagy M

Muity-Sipos M

#### Szív és érrendszeri klub:

Aktuális információ az egészségfejlesztési iroda munkatársaitól kérhető.

#### Diabetesz klub:

Aktuális információ az egészségfejlesztési iroda munkatársaitól kérhető.

#### Aerobic/Alakformáló torna:

Aerobic oktató: Sisa Balázsné

*Helyszín:* Jászberényi Szent Erzsébet Kórház, Gyógytorna terem

*Időpont:* kedd: 15.00.-16.00.

csütörtök: 15.00.-16.00.

Előzetes bejelentkezés: Sisa Balázsné, Tel.: 0630/343-1621

TÁMOP 6.1.2/11-3-  
2012-0059

fenntartási idő

Bővebb tájékoztatás a  
programokról:

**Palcsó Annamária**

EFI irodavezető

**Szolgáltatásaink  
ingyenesek és mindenki  
számára  
hozzáférhetőek.**



### ELÉRHETŐSÉGEINK

5100 Jászberény  
Szelei út 2.

Telefon: 57/500-200/297 mellék

0630/866-1176

E-mail:

[efi\\_jaszberenykorhaz@jaszberenykorhaz.hu](mailto:efi_jaszberenykorhaz@jaszberenykorhaz.hu)

# EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA JÁSZBERÉNY

## **Jóga:**

Jóga oktató: Nagy Anikó

Helyszín: Jászsági Általános Iskola, Székely Mihály Általános Iskolai Tagintézménye tornatermében (Jászberény, Lehel vezér tér 6.)

Időpont: Hétfő: 16.00.-17.30., Csütörtök: 16.00.-17.30., polifoam, törölköző szükséges/

Előzetes bejelentkezés: Nagy Anikó, Tel.: 0630/653-8901

## **Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:**

Gyógytornász: Jancsikné Nagy Tünde

Helyszín: Liska József Katolikus Erősáramú Szakközépiskola Gimnázium és Kollégium tornaterme.

Időpont: kedd: 17.00.- 18.00. és 18.00.-19.00.

csütörtök: 17.00.-18.00. szükséges/

Előzetes bejelentkezés: Jancsikné Nagy Tünde, Tel.: 0670/5559

## **Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:**

Gyógytornász: Szórád Nikolett

Helyszín: IV. Béla Katolikus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola tornaterme, Jászfényszaru Szabadság út 2

Időpont: Kedd 16.00.-17.00.

A foglalkozáson szükséges felszerelés: polifoam szőnyeg, kényelmes viselet.

## **Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:**

Gyógytornász: Szórád Nikolett

Helyszín: Jászfelsőszentgyörgy, Tornacsarnok, Fő út 82.

Időpont: minden hétfőn és csütörtökön 17.00.-18.00.

A foglalkozáson szükséges felszerelés: polifoam szőnyeg, kényelmes viselet.

## **Nordic Walking:**

Oktató: Véghelyi Árpád

Helyszín: Jászberény Sportpálya utca 10.

Időpont: minden vasárnap 14.00.-15.30.

Előzetes bejelentkezés: Véghelyi Árpád, Tel.: 0620/552-5059

A foglalkozáson szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő öltözet, és sportcipő.

**TÁMOP 6.1.2/11-3-  
2012-0059**

fenntartási idő

**Bővebb tájékoztatás a  
programokról:**

**Palcsó Annamária**

EFI irodavezető

**Szolgáltatásaink  
ingyenesek és mindenki  
számára  
hozzáférhetőek.**



## **ELÉRHETŐSÉGEINK**

5100 Jászberény  
Szelei út 2.

Telefon: 57/500-200/297 mellék

0630/866-1176

E-mail:

efi\_jaszberenykorhaz@jaszberenykorhaz.hu