



Töltsd az időt a legjobb társasággal, pénteken, a Lelki Egészség Világnapja alkalmából foglalkozz egy kicsit magaddal. Számos érdekes előadás és műhelymunka várja azokat, akik részt vesznek az október 9-10-én az Erdélyi Életvédők Egyesület eseményén.

A Lelki Egészség Napján, azaz pénteken felnőtteknek szóló programok lesznek. 16 óra 30 perctől a Tamási Áron Gimnázium bentlakásának dísztermében az Udvarhelyszéken elérhető egészségvédelmi szolgáltatásokról, a lelki egészségről tart előadást Telman Enikő tréner, szociális és mentálhigiénés szakember. Ezután **Geréb Tünde** pszichológus, családterapeuta, az egyik legeredményesebb erdélyi függőségkezelő intézmény, a Bonus Pastor Alapítvány munkatársa ad elő Kiút a szenvedélybetegségekből címmel.

Józsa Csaba mentálhigiénés szakember, lelkigyakorlat-vezető a csendmeditáció és a lelki egészség kapcsolatát világítja meg. **Bálint Piroska** pszichológus pedig a lélekdalról, a hangok gyógyító erejéről beszél.

A lelki egészségnap idei újdonsága, hogy műhelymunkákkal is várják az érdeklődőket – tájékoztatót Telman Enikő szervező. Az előadások témája közül kiválaszthatják azt a tevékenységet, pszichológiai ágazatot, ami a legjobban érdekli őket, és elmélyülhetnek benne, három különböző teremben három workshop lesz.

Bálint Piroskával a hangterápia jótékony hatásait lehet gyakorlatokon keresztül kipróbálni, Józsa Csabával pedig épp ellenkezőleg, a csendét. **Szabadi Kinga** mentálhigiénés szakember, a szakmabeliek közt már szinte elcsépeltnek tartott, a laikusok által azonban még igen kevésbé ismert szeretetlenül világa bevezet. Megtudhatjuk, hogyan adjunk és kapjunk szeretetet úgy, hogy az célba találjon. „Még kevesen tudják, hogy hiába halmozzák el gyermeküket ajándékokkal, ha a kicsi szeretetlenül a minőségi idő, a simogatás, vagy

fordítva" – mondta Telman Enikő.

A szombat a gyerekeké lesz, ekkor 10 és 10.30 óra között átadják a rajzverseny díjait, majd 10.30 és 12 óra között fejlesztő gyerekfoglalkozás lesz 5-12 éveseknek Szabadi Kinga, mentálhigiénés szakember és **Süketes Renáta-Etelka** pszichológus, mentálhigiénés szakember vezetésével.

A polgármesteri hivatal által támogatott rendezvényre a belépő 5 lejbe kerül.