

S2R

CREATE
SPACE

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R

THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

Pack 3 - Hungarian

S2R

3. JÓLÉTI CSOMAG


Creative Minds

 Community
Learning
Works
Find your future

 MINDFUL
EMPLOYER



Supported by
The National Lottery®
through Awards for All



 Kirklees
COUNCIL



LEANNE BAKER TRUST

Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

Üdvözli az S2R!

Ez az április és június között kiküldött 6 Jóléti csomag közül a 3. Tudjuk, hogy nehéz a mai szokatlan körülmények között másokkal érintkezni, és megőrizni a lelkesedést és a motivációt. Ezért küldjük ezt a csomagot, így érezheti a kapcsolatot, és tudhatja, hogy gondolunk **Önre!**

A
kreativitás foglalkoztatja az értelmet, javítja a hangulatot és nyugtató hatású.

A Jóléti csomagokat az országos Út a jóléthez kedvezményezés szellemében terveztük, hogy különféle módokon segítsék Önt fizikai és mentális egészsége megőrzésében, ezért minden csomag tippeket és kreatív tevékenységeket tartalmaz.

Májusban ünnepeljük a Mentális egészség hetét, az idei témája a kedvesség. Ez a csomag megmutatja, hogy a kedvesség milyen hatással a fizikális és az érzelmi jólétre úgy, hogy nemcsak mások felé, hanem magunk felé is mutassunk kedvességet!

Ne feledje, fontos követni az aktuális Kormány útmutatót, hogy biztonságban legyen Ön és mások is, továbbra is gyakoroljon társas távolságtartást.

Ha beszélni szeretne valakivel a jólétéről, vagy többet szeretne megtudni a S2R-ről, hívja a 07933 358 800 telefonszámot (10.00 és 16.00 óra között).

**Vigyázzon magára és tartsa velünk a
kapcsolatot**



Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT



Mental Health
Foundation

**MENTAL
HEALTH
AWARENESS
WEEK** →

18-24 MAY

2020

KINDNESS



'A kedvesség azt jelenti, hogy a pozitív változás elősegítésének az őszinte szándékával tesz valamit önmagáért és másokért. A kutatások kimutatták, hogy a kedvesség szorosan összefügg mentális egészségünkkel. A kutatás szerint a kedvesség az elszigeteltség ellenszere és a valamihez tartozás érzését kelti. Csökkenti a stresszt, új perspektívát nyújt és elmélyíti a barátságot. Ha kedvesek vagyunk önmagunkhoz, az megelőzi az azonosság elvesztéséből eredő szégyenérzetet és növeli az önbecsülést. A kedvesség növeli a magabiztosságot és az optimizmust.'

<https://www.mentalhealth.org.uk/campaigns/mental-health-awareness-week/why-kindness-theme>

Mindnyájan értékeljük a kedvességet, ha valaki tartja a számunkra az ajtót vagy előreenged a sorban: a hála meleg érzését érezzük és mosolyra késztet. Amikor valami kedveset teszünk, az aktiválja az agy jutalom központját, amitől jól érezzük magunkat!
Íme néhány egyszerű példa a kedvességre, amivel megmosolyogtathatunk másokat.

Próbálja ki!



Küldjön 'rád gondolok' lapot egy barátjának



Adjon szomszédjának házilag sütött ételt.



Küldjön üzenetben képet egy virágról annak, aki hiányzik Önnek

Út a jóléthez

ADNI

Másoknak adni lehet ajándékot, szeretetet vagy érzelmi támogatást vagy törődést. Ha időt és szeretetet nyújtunk másoknak, az javítja a jólétünket és az önbecsülésünket, vagyis jó érzésünk lesz önmagunkkal kapcsolatosan.

Idézetek az adás fogalmáról

“Mert akkor kapunk, amikor adunk” - Assisi Szent Ferenc

“Abból élünk, amit kapunk és az ad életet, amit adunk” - Winston Churchill

“Keves adsz, amikor a dolgaidat adod, akkor adsz igazán, amikor önmagad adod” - Kahlil Gibran

Alább felsoroltunk néhány ötletet, de önmaga is kitűzheti a céljait, majd figyelje meg, milyen hatással vannak a jólétére a tevékenységek.

Dátum	Javasolt tevékenység	Az én tevékenységem	Érzéseim a tevékenység után
1. nap	Nézz meg szomszédját, hagyjon neki egy üzenetet, hogy szüksége van-e valamire a bezárás alatt		
2. nap	Kényeztesse önmagát, vegyen hosszú fürdőt vagy meditáljon. Meditációhoz sok zene áll rendelkezésre: https://www.youtube.com/watch?v=r0QtY6kwrLo		
3. nap	Készítsen olyan fényképeket, amelyek megmosolyogtatják, és ossza meg ezeket másokkal. Ez lehet étel, amit főzött vagy sültött, egy szép virág, amit séta közben látott, egy helyes állat - ha Önt megmosolyogtatta, valószínűleg másokat is meg fog.		
4. nap	Küldjön ajándékot vagy levelet vagy valakinek, akinek szüksége lehet egy kis figyelmességre, vagy akit rég nem látott.		
5. nap	Valakinek adjon egy könyvet, amit már elolvasott. Vagy helyezzen ki egy dobozt régi könyvekkel, amiket a járókelők elvihetnek.		
6. nap	Nyilvánítson köszönetet 3 embernek, aki iránt hálát érez, és mondja meg, miért. A hála gyakorlása nagyon jó a mentális egészségnek.		
7. nap	Keressen pozitív híreket és ossza meg másokkal.		



Út a jóléthez

ADNI

Dátum	Javasolt tevékenység	Az én tevékenységem	Érzéseim a tevékenység után
1. nap	Ültessen magokat és szomszédai ajtója elé helyezzen kis ajándék növényeket. Ezeket joghurtos pohárba vagy eldobható étel tárolókba is helyezheti.		
2. nap	Gondoljon egy olyan ismerősre, aki egyedül van vagy nehézségei vannak, és hívja fel.		
3. nap	Ha lehet, vásároljon vagy segítsen a kertben szomszédjának vagy egy barátjának, ha az nem tudja ezt elvégezni		
4. nap	Olvasson verset vagy egy könyvrészletet valakinek, akit fel kel vidítani. Sir Patrick Stewart naponta egy Shakespeare szonettet olvas fel a Twitter-en, hallgassa meg és ossza meg a hivatkozást egy barátjával https://twitter.com/SirPatStew/status/1256026428396630018?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Fserp%7Ctwtr%5Ftweet		
5. nap	Ön is megérdemli az időt és a szeretetet, amelyet magától nyújt másoknak. Minden reggel álljon meg 5 percre, gondoljon önmagára és szeresse önmagát.		
6. nap	Összpontosítson arra, amit elért, ne aggódjon amiatt, amit tennie kellett volna.		
7. nap	Adjon vissza a természetnek, tegyen ki magvakat a madaraknak, ültessen virágokat a méheknek vagy készítsen bogár hotelt dobozból. Itt tudhat meg többet a méh-barát növényekről: www.gardenersworld.com/plants/plants-for-bees/		

#MentalHealthAwarenessWeek
#KindnessMatters

A jótettek mélyen kihatnak a mentális és fizikai egészségünkre, boldogabbá és megértőbbé tesznek bennünket.

Út a jóléthez

A kedvesség ragadós

Ha kedvességet tapasztal, az javítja a hangulatot, felvidítja a napunkat és jöveli az esélyét, hogy másoknak is át fogjuk adni.

A kedvesség többek között így hat pozitívan az egészségünkre:

Csökkenti a fájdalmat – a kedvesség endorfinokat termel az agyban, ami természetes fájdalomcsillapító.

Csökkenti a stresszt – a statisztikák szerint a kedves emberek lassabban öregednek és alacsonyabb a stressz szintjük az átlagosnál.

Enyhíti a szorongást és a depressziót – a kedvesség javítja a hangulatot, enyhíti a szorongást és a depressziót. A kedvesség ösztöní a szerotonin termelést, ami gyógyít, nyugtat és növeli a boldogságot.

Csökkenti a vérnyomást – a kedvesség növeli az oxitocin hormon szintet, ami védi a szívet és nitrogén oxidot bocsát ki, ami tágítja a véredényeket, ezáltal csökkenti a vérnyomást.

Boldogság érzést ad – az emelkedett dopamin szint aktiválja az agy öröm/jutalom központját. Ez a segítő öröme.

Növeli az önértékelést – a kedvességtől nemcsak jobb benyomásunk lesz önmagunkról, hanem hinni fogunk önmagunkban és önértékelésünk is javul.

Ami a legfontosabb: **LEGYEN KEDVES ÖNMAGÁVAL!**

Ezekben a nehéz időkben mindnyájunknak megváltozott az élete, nem tudunk szeretteinkkel találkozni, nem mehetünk oda, ahova akarunk, amikor akarunk. Ez egyesekre jobban kihat, mint másokra: a körülményeitől függetlenül, kérjük, tartson egy kis szünetet és gratuláljon önmagának, veregesse vállon önmagát, megérdemli. Nagyon jól teljesít!



<https://www.richmondfellowship.org.uk/yorkshire/kirklees-employment-service/>

For more information on Gabrielle's Theory of the '3 stages to Pandemic response' please visit: www.gabriellereanor.com



@gabriellereanor.com

A világvárványra adott reakció 3 szakasza

A világvárványra adott reakció 3 szakaszának a magyarázata:

1. szakasz

Leverik a változások, a bizonytalanság, a hírek, a saját és mások érzései. Megpróbálja átvészelni a napokat egyesével, feldühíti mások viselkedése, folyton a híreket és a közösségi médiát figyeli. Nem tud másra gondolni, erőtlen, letargikus, improduktív, és ez az alvására is kihat. A Túlélés szakasz a gyász sok jellemzőjét hordozza magában.

2. szakasz

Önnek nem tetszik, ami történik, de nem panaszkodik annyit a helyzetről, rájön, hogy jobb, ha ritkábban nézi a híreket és a közösségi médiát, és új rutint teremt a jelenlegi normákhoz.

Jobban képes elengedni azt, ami nincs az irányítása alatt, észreveszi az apró dolgokat, amik megmosolyogtatják és kezd hozzászokni, hogy egy képernyőn keresztül beszél a szeretteivel.

Számlálja a napokat, amióta radikálisan megváltozott az élet és várja, hogy visszatérjen a normális kerékvágásba, de azért megvan.

3. szakasz

Ebben a szakaszban kezd a jövőbe nézni, hogy milyen lesz az élet, amikor megszűnnek a jelenlegi körülmények. Érezni fogja, hogy mik azok a dolgok, amiket nem szeretne folytatni, hogy a „normális” élet mely aspektusai nem működnek az Ön számára, és hogy most lehetősége lesz változtatni. Jobban átérzi a jelent és kevésbé aggódik a múlt vagy a jövő miatt, egyre reményteljesebb és közelebb érzi magát azokhoz, akik igazán számítanak Önnek. Míg teljesen tudatában van, hogy milyen súlyos a helyzet és átérzi, hogy milyen nehéz egyeseknek az élet, észreveszi, hogy a múltban nem értékelték eléggé, és felismeri, hogyan szeretné folytatni életét.

Felismeri, hogy most melyik szakaszban van?

Folyamatosan át fog lépni az egyik szakaszból a másikba, előre és hátra, számos tényező függvényében. Ez egy állandóan változó folyamat, Ön alkalmazkodik és változik, amint a helyzet is. Ebben nincs semmi rossz.

Az érzéseiben sincs semmi rossz.

Ha egy szakasz hosszabb ideig tart, mint egy másik, az nem mond semmit Önről vagy az Ön képességéről az események feldolgozásában. Egyszerűen segítséget nyújt abban, hogy megértse, mi zajlik a szívében és az eszében. E tudásnak a birtokában keresse azt, ami segíteni fog Önnek.

A Túlélés szakaszban ez például lehet, az, hogy szünetet tart, és elég, ha átvészeli a napot.

Az Elfogadás szakaszban például kereshet másokat, akikkel beszélhet, megoszthatja gondolatait és érzéseit, új módokat találhat a kihívások leküzdésére és ihletett kap, hogy utánajárjon a lehetőségeinek ebben az időben.

Ha több időt szeretne tölteni a Növekedés szakaszban, utánanézhethet, hogy mi fogja segíteni azokban a változásokban, amelyeket végre szeretne hajtani. Milyen támogatással tudja felvértezni magát, hogy annak a tudatában fejezze be a jelen válság idejét, hogy önmagához igaz módon fogja folytatni az életét ezután. Itt is Önön múlik, hogy milyen támogatást érez megfelelőnek.

Mint a „normális” életben, ahol mindnyájan másként reagálunk, viselkedünk és érzünk, ahol mindenkinek mások a szükségletei, ugyanez igaz a mostani rendkívüli helyzetben is.

Ne feledje... Kedvesen bánjon önmagával!

Ezek mindenki számára nehéz idők, mindenkiben kavarnak az érzelmek, ami normális. Fontos, hogy értékeljük, amit elértünk, de az is fontos, hogy elismerjük, emberek vagyunk és nem baj, ha hibázunk - így bánhatunk kedvesen önmagunkkal.

Fűszerestea

Tudja, milyen sok jótékony hatása van egyszerű csésze teának? A tea a *Camellia sinensis* növényből készül és sokszor más növényekkel keverik az ízesítés végett, így kapunk Earl Grey, angol reggeli vagy Chai teát, például.

Nagy-Britániában főként fekete teát iszunk, aminek erősebb az íze és több koffeint tartalmaz, mint a zöld vagy fehér tea, de kevesebbet mint a kávé.

A fekete teának számos jótékony hatása van az egészségre, mert antioxidánsokat és gyulladásgátló vegyületeket tartalmaz. A fekete tea 5 tudományosan bizonyított jótékony hatása:

- 1) A fekete tea polifenolokat tartalmaz, amelyek antioxidáns tulajdonságokkal rendelkeznek. Az antioxidáns ételek és italok fogyasztása segít a káros szabadgyökök eltávolításában és csökkenti a sejtkárosodást, ami csökkenti a gyulladás és a krónikus megbetegedés kockázatát.
- 2) A fekete tea a polifenolok mellett szintén antioxidáns flavonoidokat is tartalmaz, amelyek jó hatással vannak a szívre. A teán kívül a zöldségek, gyümölcsök, vörösbor és az étcsokoládé is tartalmaz flavonoidokat. A kutatások kimutatták, hogy a feketetea rendszeres fogyasztása csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet.
- 3) A fekete teában lévő polifenolok segítenek a belek egészségének a megőrzésében, mivel elősegítik a jótékony baktériumok szaporodását, miközben gátolják a kártékony baktériumok, például a szalmonella burjánzását. A fekete tea antimikrobiális tulajdonságokkal is rendelkezik és elpusztítja a káros anyagokat, és a bélburkolat javításával segíti az immunrendszert és egyensúlyban tartja a bélflórát.
- 4) Ha cukor nélkül fogyasztja a fekete teát, az hatékonyabbá teszi az inzult, így csökkenti a glukóz (cukor) szintjét a vérben. Mivel hatékonyabbá teszi az inzult, a tea csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának az esélyét.
- 5) A fekete tea koffeint és L-teanin aminosavat tartalmaz. Ez a két vegyület közösen növeli az agy alfa tevékenységét, ami segít a lazításban és az összpontosításban. Mivel a tea mindkét vegyületet tartalmazza, hatékonyabb, mint a csupán koffeint tartalmazó italok, mint például a kávé. Tehát már tudományos bizonyíték van rá, hogy a tea jobban segíti az összpontosítást, mint a kávé.

Itt többet megtudhat a teáról folytatott kutatásokról:

www.healthline.com/nutrition/black-tea-benefits

Fűszeres tea recept



Fűszerek hozzáadásával tovább fokozhatjuk a tea jótékony vírusölő és bélflóra egyensúlyozó hatását. Ez a téli tea recept segít a köhögés enyhítésében.

Melegítse fel a teás kannát, majd adjon hozzá egy tea zacskót vagy egy teáskanál tea levelet

Adjon hozzá 3 szegfűszeget, egy kis fahéj rúdat és 1 ánizs virágot

Adjon hozzá néhány csík friss narancshéjat

Töltse fel forró vízzel és hagyja benne 5 percig

A fűszeres teát tej nélkül fogyassza, mézzel édesítheti.

Különböző fűszerkombinációkkal is kísérletezhet, mindnek más hatása van az egészségre. Adhat hozzá friss gyömbért vagy kurkuma reszeléket egy kis kardamommal és fél vanília rúddal. Kerülje a szárított, őrölt fűszereket, mert ezek elvesztették jótékony hatásukat és por alakjuk miatt nem alkalmasak italokba - tortasütéshez remekek!

Bee Kind



A természet minden szükségeset megad a számunkra, ezért fontos a kapcsolat a természettel, és hogy megértsük, mi is a természet része vagyunk. Ez segít megérteni helyünket a világban. Ezt tehetjük a honos méhek megsegítésével.

A méhek porozzák a terményeinket és a vadvirágainkat és mézet is adnak!
Nagy-Britániában kb. 270 méh faj él, ezek közül közel 250 egyedül élő méh faj.
A lakóhelyeik veszélyeztetve vannak, ezért csökken a számuk.

A magányos mhéeket úgy segíthetjük, ha méhecskehotelt építünk a kertünkben.
A magányos méhek nem rajzanak és a csípésük sem olyan fájdalmas, mint más méheké, így biztonságosak a család és házikedvencek körül.

Ezzel az egyszerű kedvességgel nemcsak a méheknek ad otthont, hanem segíti a biodiverzitást és az ökoszisztémát is a beporozó tevékenység elősegítésével.



MÉHECSKE HOTEL

Nagy-Britanniában kb. 200 magányos méh faj él. Ezek eltérők a dongóktól, mivel egyedi fészekben élnek és helyezik el lárváikat. Egyes fajok a homok vagy a téglák üregeiben fészkelnek, mások az elszáradt növények vagy fák szárát használják a fészek építéshez.

Nagy-
Britanniába
n kb. 200
magányos
méh faj él



1 1/2 hours



all ages



outdoor fun

Újrahasznosított anyagokból készíthet Ön is méhecske hotelt, ahol a fészkelhetnek ezek a méhek. Ezt a kertben vagy bármilyen kültéri helyen elhelyezheti a nyár folyamán. Ügyeljen, hogy dél felé nézzen a bejárat, mivel a méhek kedvelik a napot.

Dél felé
nézzen a
bejárat, mivel
a méhek
kedvelik a
napot



MÉHECSKE HOTEL KÉSZÍTÉS



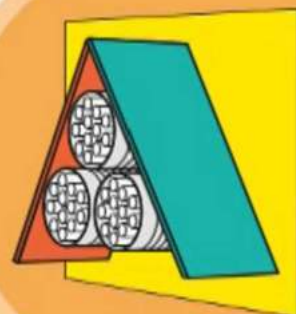
Hozzávalók:

- Három tiszta konzervdoboz
- Bambusz rudak
- Nem mérgező PVA ragasztó
- Fa ragasztó
- Festék
- Két vékony fadarab a tetőhöz
- Egy vékony négyyszög alakú fadarab a hotel hátlapjának



Elkészítés:

1. A méhecske hotel háttapját helyezze a padlóra. Kenje be a konzervdobozok alját fa ragasztóval, és piramis alakban (kettőt alulra, egyet föltre) ragassza a háttapra. Hagyja száradni egy órán át.
2. A két tetőlapot helyezze a konzervdobozok fölé háromszög alakban és ragassza oda. Hagyja száradni egy órán át.
3. Egy felnőttnél vágja a bambusz rudakat a konzervdobozokhoz megfelelő hosszra. Minden rudacska végére tegyen PVA ragasztót, majd nyomja a konzervdoboz végébe. Minden konzervdobozt töltsön meg rudacskákkal.
4. Mindjárt kész a méhecske hotel. Nem mérgező festékkel fesse élénk színűre, mintásra. Hagyja megszáradni, majd helyezze a szabadban csendes, napos helyre a méhecskéknak.



GET SOCIAL:

We're a social bunch here at WWF, so we'd love to hear from you on social media. Please share your 'green' stories and activities with us on Facebook, Twitter or Instagram using the hashtag **#GreenAmbassadors @wwf_uk**

Learn more about our work and how you can get involved:
wwf.org.uk/volunteering



For a future where people and nature thrive | wwf.org.uk

©1986 panda symbol and "WWF" Registered Trademark of WWF. WWF-UK registered charity (1081247) and in Scotland (SC038593). A company limited by guarantee (4016725)

Grow on

A guide to growing at home

Növekedj! Útmutató az otthoni növénytermesztéshez



Magok és növények Önnek

Az önelkülönítés és távolságtartás idejében próbálkozzon társas növénytermesztéssel. Összeállítottunk néhány egyszerű kombinációt, amivel próbálkozhat. Ezek jól mutatnak egymás mellett, vagy segítik egymást a növekedésben.

1. Ablakpárkányba – petrezselyem és metélőhagyma

Hasznos tevékenység egy kis fűszernövénykert ültetése. A szabadban jobb eredményeket érhet el, de bent is jó, egy ablakpárkányban. Így nem kell messzire mennie, ha ízesíteni szeretné, amit főz.

A simalevelű petrezselyem mindenben felhasználható – salátában, levesben, szószban, főzelékben. A metélőhagyma íze erősebb, finom salátákban, majonézben és az étel díszítésére is használható. Nem baj, ha virágzik, a lila virágja is ehető és jól mutat a salátában. A metélőhagyma évelő, így nagyon hasznos otthon tartani.

Take a look at the growing cards and container guide and see if you can get your children on board too.

Onion Family

Hagymafélék családja



Metélőhagyma

[illegible]

Sow Plant Harvest
Cover with fleece

Metélőhagyma

Ültetés: Májustól kezdve ültethetők a magok. Szórja a magokat nedves komposztra és lazán fedje be kb. 1 cm földdel. Óvatosan öntözze meg.

Gondozás: Locsolja rendszeresen, hogy ne száradjon ki. A palántát ritkítsa ollóval 7-8 növényre egy közepes cserépben.

Szűret: Vágjon le mindig annyit, amennyit használ, és a növény újra nő.

Csírázás: 2-3 hét

Termés: 10-12 hét



www.growtoschool.co.uk

Répafélék családja



Sima levelű petrezselyem

SPRING TERM			SUMMER TERM					AUTUMN TERM			
Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec

 Sow  Plant  Harvest
 Cover with fleece

Petrezselyem

Ültetés: Májustól kezdve ültethetők a magok. Szórja a magokat nedves komposztra és lazán fedje be kb. 1 cm földdel. Óvatosan öntözze meg. A petrezselyem gyökere hosszú, ezért mély cserépbe ültesse.

Gondozás: Locsolja rendszeresen, hogy ne száradjon ki. A cserép ne álljon vízben, a petrezselyem nem szereti a túl sok nedvességet. A palántát ritkítsa ollóval 7-8 növényre egy közepes cserépben.

Szűret: Vágjon le mindig annyit, amennyit használ,
és a növény újra nő.

Csírázás: 2-3 hét

Termés: 10-12 hét



www.growtoschool.co.uk

Kézűves foglalkozás

- 1 üres MDF lyukkal a teteje közelében.
- 1 szalag vagy zsinég, kb. 20cm.
- Fán használható vastag filctoll.
- Méh matrica! Vagy saját maga is rajzolhat vagy készíthet méh-kollázst.

Öntapadós méh matrica vagy ezt a képet is lemásolhatja, de magától is rajzolhat egyet!

A szalagot vagy zsinórt fűzze át a lyukon és kössön csomót a végére.

Gyakorolta a kaligráfiát a 2. csomagból?

Filctollal vagy festékekkel írja rá, hogy 'Méh barát'. Használhatja sablonként ezt a képet.

A fennmaradó helyel azt tehet, amit szeretne, rajzolhat növényeket vagy virágokat, például.

**Küldjön fényképet otthoni kézműves tevékenységeiről!
Az elérhetőségeinket a hátlapon találja!**

RIASZTÁS KORONVÍRUS CSALÁS MIATT

WEST YORKSHIRE TRADING STANDARDS HÍRLEVÉL



A West Yorkshire Trading Standards növekedést tapasztalt a koronavírussal kapcsolatos csalások számában.

Milyen csalásokat követnek el West Yorkshire megyében jelenleg?

01 Csalárd e-mailek szervezetek számára, amelyben azt állítják, hogy 200 000£-ra jogosultak az Egészségügyi Világszervezet segélyalapjából.

02 Automata csalárd üzenetek csaloiktól, akik azt állítják, hogy az Amazon Prime-tól vannak. Azt mondják, hogy lejárt a próbaidő és 34£-ot levonnak a bankszámlájáról.

03 Adathalász e-mailek, amelyben tesztkészletek és arcmaszkok eladásával próbálkoznak.

Regionális és országos csalások



Egyre terjednek az utazási csalások, melyekben a csallók úgy tesznek, mintha utazási irodából vagy biztosítótól keresnék fel, és felkínálják az utazás árának a visszatérítését vagy az utazás más időpontra szervezését.



Hamis SMS üzenetek, amelyek azt állítják, hogy a Natwest Banktól vannak. Az ügyfelek olyan üzenetekről számoltak be, hogy frissítik a banki adataikat, és egy hivatkozásra kell kattintaniuk az üzenetben, amely egy olyan oldalra lép, ahol a csallók megszerzik az ügyfél banki adatait.



A szupermarket kupon csalások széleskörben terjednek a közösségi média oldalakon. A csallók azt állítják, hogy élelmiszerutalványokat küldenek a rászoruló családoknak.

KILINCSEZŐ BŰNÖZŐK, AKIK KIHASZNÁLJÁK A JÁRVÁNYT

NDE

Tippek

AZ ÖN KÜSZÖBE AZ ÖN DÖNTÉSE

Ha úgy érzi, nyomást gyakorolnak Önre,
kérje meg az illetőt, hogy távozzon.

A LEGJOBB A CSALÁD ÉS A BARÁTOK

A legjobb a közeli barátok, a család és a szomszédok támogatása. Ügyeljen, ha idegenek kínálnak támogatást az ajtóban, lehet, hogy ki akarják használni.

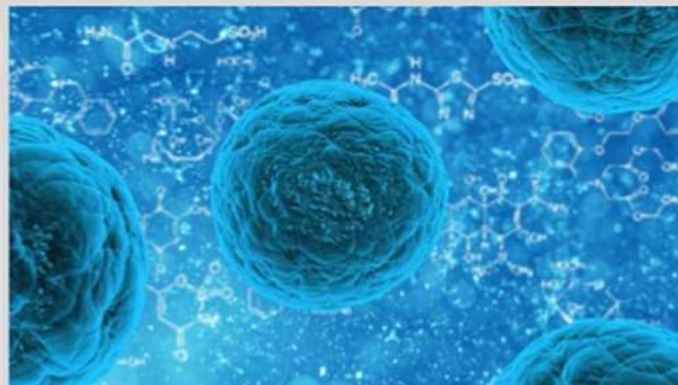
NE HOZZON AZONNALI DÖNTÉSEKET

Mielőtt döntést hozna,
beszélje meg olyasvalakivel,
akiben megbízik.

ELLENŐRIZZE

Ellenőrizze az azonosító kártyákat és hívja fel az adott szervezetet, hogy ott regisztrált-e az illető. A szervezet számát saját maga keresse meg, ne az illető által megadott számot hívja.

*Csak az orvosától kérjen egészségügyi tanácsot!



West Yorkshire megyében csökken a kilincsező csalások száma a COVID-19-cel kapcsolatosan. Kérjük, legyen óvatos és figyeljen oda másokra is a világjárvány alatt! Ha csalókkal találkozik, azt kérjük jelentse nekünk:

Bejelentés:

Új fiók a Covid-19-cel kapcsolatos csalások bejelentésére West Yorkshire területén:

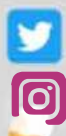
Covid19.Scams@wyjs.org.uk

A panaszokat jelentse a
Citizens Advice
ügyfélszolgálatára:

0808 223 1133

Csalások bejelentése az
Action Fraud számára:

0300 123 2040



@wytradstandards



West Yorkshire Trading Standards
@SAFERProject



Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT



Támogatás

Kirklees Better Outcomes Partnership (Sürgősségi tanácsadás)

07562252940 (8.00 - 20.00)

Kirklees Gateway to Care – szociális gondozás
01484 414933 (napi 24 órában)

Pennine Domestic Abuse Partnership
0800 0527 222 (24 órás családon belüli erőszak segélyvonal)

Well-bean Cafe
Huddersfield 07741 900395
Dewsbury 07867 028 755

Community Response Közösségi segélyvonal
01484 226 919 (8.00 - 18.00, hétköznapi)

Support to Recovery (S2R)
07933 358 800 (10.00 - 16.00, hétköznapi)

SPA mentális egészség központi szám
01924 284 830

Folly Hall - Mentális Egészség Szolgálat
01484 343 100

IAPT ha szorong vagy rossz a hangulata
01484 343700

Vigyázzon magára!

Mi a véleménye?

Kérjük, ossza meg véleményét a Jóléti csomagról: minden visszajelzést szívesen fogadunk. Ha szeretne valamit látni a jövőbeni csomagokban, azt is mondja meg - minden ötletet fontolóra veszünk.

Az **S2R** elérhetősége:

07933 353 487

contact@s2r.org.uk

S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**



Reméljük, hogy hasznosnak és szórakoztatónak találta a csomagot.

Ha tudja használni az internetet, nézze meg weboldalunkat és közösségi média oldalainkat ahol további jóléti tanácsokat, természetbarát és kreatív elfoglaltságokat talál

Website: www.s2r.org.uk

Facebook: [@S2R Create Space](https://www.facebook.com/S2RCreateSpace)

Twitter: [@CreateSpaceS2R](https://twitter.com/CreateSpaceS2R)

Instagram: [@S2RCreateSpace](https://www.instagram.com/S2RCreateSpace)

Küldjön fényképet a tevékenységeiről, a természetről vagy egy kézműves tevékenységről, szeretnénk látni és megosztani másokkal.

**Az S2R egy mentális egészségügyi és jóléti alapítvány,
amely természetbarát és kreatív tevékenységeket szervez
Kirklees közösségeiben**

Ha adománnyal szeretné támogatni az S2R-t, az interneten a weboldalunk 'Support Us' oldalán teheti azt:

www.s2r.org.uk/supportus

Postán a csekkeket ide címezze:

Support to Recovery, 5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB

Köszönjük!