



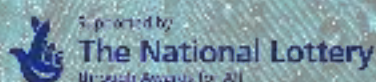
Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



S2R

5. JÓLÉTI CSOMAG



Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312



Üdvözli az S2R!

Ez az április és június között kiküldött 6 Jóléti csomag közül az 5.

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.

Ennek a csomagnak a tartalma:

Figyelje meg környezetét.

Amikor megfigyeljük a bennünket körülvevő dolgokat és az érzéseinket, jobban értékeljük, amink van és ez megnyitja elménket az új lehetőségek felé.

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





Út a jóléthez

Figyelje meg környezetét

Néhány tény:

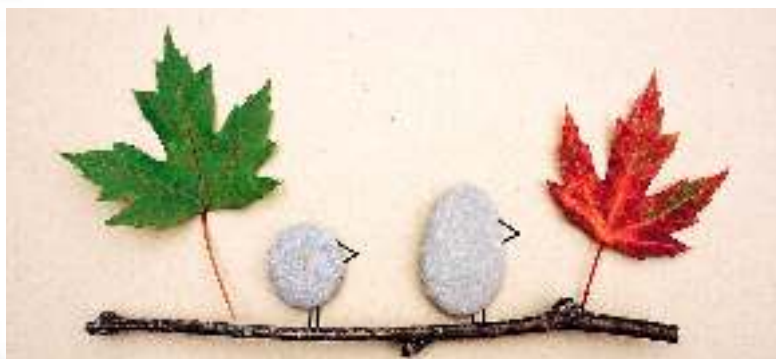
- A megfigyelés azt jelenti, hogy jelen van a pillanatban; megfigyeli, hogy mi szép vagy szokatlan a világon.
- Ez azt jelenti, hogy élvezzük a pillanatot. Ez elősegítheti az öntudatosságot.
- Ha rövid ideig önmagunkra és a környezetünkre figyelünk, csökkenthetjük a stresszt, a szorongást és a depressziót.
- Az ökoterápia a szellemi és fizikai közérzetnek a természetben végzett szabadtéri tevékenységek révén. Az odafigyelés és a rendszeres, természetben eltöltött idő sok pozitív egészségügyi előnnyel járhat.
- A hálaadás annak a felismerése, amiért hálásak vagyunk, és ez szintén javítja közérzetünket és segít megőrizni a pozitív gondolkodást.

Dátum	Javasolt tevékenység	Saját tevékenység	Érzéseim a tevékenység után
1. nap	Sétáljon egyet a kertben, az utcán, figyelje meg a környezetében lévő dolgokat, a virágok vagy a fű illatát, a madarak énekét vagy a víz csobogását. Itt megtanulhatja a madárdalok felismerését: https://youtu.be/xudHav8digY		
2. nap	Nézzon ki az ablakon, figyelje meg a kilátást, a dombokat és a fákat, stb. Próbálja lerajzolni a látottakat, vagy kísérletezzen fényképezéssel különböző szögekből, fókusszal és effektusokkal.		
3. nap	Ismerje fel a szépséget váratlan helyeken. Nézzon le, nézzon fel és nézzon szét, figyelje meg a formákat, textúrákat, tükröződések és árnyékokat. Figyelje meg Kirtlees csodálatos építészetét, és keressen fel néhány helyi polgári társaságot, mint pl. www.huddersfieldcivicsociety.org.uk/		
4. nap	Szánjon egy kis időt önmagára, figyelje meg a légzését és az érzéseit. Próbálkozzon ezzel minden nap. Ha nehéznek találja, próbálja ki az APPLE gyakorlatunkat, amely megtalálható a csomagban.		
5. nap	Figyelje meg az állatokat a kertjében vagy sétáláskor. Hányféle madarat lát, milyen bogarakat talál, több-e a méh és a pillangó? Itt többet megtudhat arról, hogy miként teheti kertjét természetbarátabbá: www.rspb.org.uk/birds-and-wildlife/advice/gardening-for-wildlife/creating-a-wildlife-friendly-garden/		



Út a jóléthez

Az odafigyelő jelenlét a pillanatban segíti a letisztult, nyugodt gondolkodást. Amikor teljes mértékben jelen vagyunk, nem aggódunk amiatt, hogy mi történt vagy mi történhet.



Dátum	Javasolt tevékenység	Saját tevékenység	Érzéseim a tevékenység után
1. nap	Üldögéljen kint, vagy nézzen ki az ablakán, és figyelje meg a színeket, amelyek az év ezen szakában világosak és élénkek, nézze meg, hány különböző színt lát.		
2. nap	Adjon hálát, gondoljon azokra a dolgokra, amelyekért minden nap hálás. Például - hálás vagyok, hogy vannak, akik törődnek velem, hálás vagyok, hogy van életem és otthonom.		
3. nap	Ne felejtse el kedves lenni magához, próbáljon meg pozitív kijelentéseket tenni minden reggel: „Nagyon jól csinálok”, „Minden megvan, amire szükségem van, hogy megbirkózzak a helyzettel”, „növekszem és erősebbnek érzem magam”. Szánjon időt a kikapcsolódásra és a lassú napokra, jelenleg mindnyájunknak nehéz, ezért ne érezzük bűnösnek magunkat, ha a kanapén tévézünk, könyvet vagy magazint olvasunk.		
4. nap	Figyeljen meg 5 dolgot, ami boldoggá teszi. Esetleg lapozzon végig egy régi családi fotóalbumot, nézze meg a nyaraláson készített képeket, hívja fel egy barátját vagy családtagját, beszélgessen, készítsen egy csésze teát vagy kávét, és élvezze az ízét.		
5. nap	Adjon magának IDŐT és TERET, hogy mindezt megfelelő módon feldolgozhassa. Tegyen erőfeszítéseket, hogy felismerje a pozitív dolgokat - nőnek a virágok, ismét játsszák a népszerű tévémsorokat, lehet, hogy lesz ideje új hobbit vagy tevékenységet tanulni.		

Út a jóléthez

Ha aggályai vannak, próbálkozzon a
A.P.P.L.E. módszerrel



ACKNOWLEDGE (Tudomásul vétel): Vegye észre és vegye tudomásul, hogy mi történik Önnel és próbáljon nevet adni érzéseinek - aggódik, fél, túlterhelt? Ha időt szánunk arra, hogy átgondoljuk, valójában mit is érzünk, az segíthet a helyzet kezelésében.

PAUSE (szünet): Ne reagáljon úgy, ahogy szokott. Próbáljon egy kis szünetet tartani és hagyja lecsillapodni érzéseit ahelyett, hogy azonnal reagálna és olyasmit tenne, amit később megbánhat, pl. rákiabál valakire vagy bántó dolgot tesz, stb.

PULL BACK (hátrálás): Mondja el önmagának, hogy csak az érzelmei beszélnek, ezek csak gondolatok vagy érzések, hamar el fognak múlni. Ne higgyen el mindent, amit gondol! A gondolatok nem ténymegállapítások, a gondolkodás csupán a világ értelmezésének a módja, és néha tévedünk, elveszítjük a perspektívánkat vagy feleslegesen negatívak a gondolataink. Próbáljon a nagyobb képre összpontosítani - valóban számít, ha a sütemény nem tökéletes, vagy valaki nem pontosan akkor hívta fel, amikor mondta, stb.

LET GO (elengedés) – engedje el gondolatait vagy érzéseit arra vonatkozóan, hogy bizonyosságra van szüksége és mindent az irányítása alatt kell tartania. Ezek a gondolatok és érzések elmúlnak, nem kell reagálnia rájuk. Képzelve el, hogy félelmei vagy gondjai elszállnak egy buborékban vagy felhőben.

EXPLORE (felfedezés)– Fedezze fel a jelen pillanatot, mert most, ebben a pillanatban minden rendben van. Figyelje meg a légzését és a légzés érzését. Figyelje meg a földet a lába alatt. Nézzon körül, és figyelje meg, mit lát, mit hall, mit érinthet meg, milyen szagokat érez. Hagyatkozzon érzéseire, amelyek tájékoztatják, hogy most minden rendben van, és biztonságban van. Amikor készen áll, fordítsa figyelmét pozitív dolgokra, például arra, hogy most mit kell tennie, vagy mit tett azelőtt, hogy észrevette az aggodalmait. Próbáljon meg olyan dolgokat csinálni, amelyeket élvez, próbálja ezt tudatosan tenni és mindig fordítsa vissza figyelmét a jelen pillanatra - ez a egyre könnyebb lesz, ha minden nap gyakorolja egy kicsit.

Did You Know?

A kíváncsiságnak sok jótékony hatása van!

A kíváncsiság fontos szerepet játszik a környezetre való odafigyelésben. Kétféle módon lehet megfigyelni a dolgokat: tudomásul veheti az Önt körülvevő dolgokat vagy megfigyelheti önmagát és az érzéseit, elgondolkodhat azon, hogy miként tekint a világra. A kíváncsiság nem egyenlő a kíváncsiskodósággal! A kíváncsiskodóság azt jelenti, hogy "túlságosan érdeklődik más emberek tevékenysége iránt". Míg a kíváncsiság "érdeklődés a dolgok megismerésére".

Kíváncsiság:

1. Elősegíti az aktív elmét.

A kíváncsi emberek válaszokat keresnek a kérdésekre. Aktív az elméjük. Az elme olyan, mint egy izom, amely edzéssel erősebbé válik. A kíváncsiság miatti mentális edzés erősíti az elmét.

2. Nyitottabbá teszi az új elképzelések iránt.

Amikor kíváncsi valamire, a gondolkodása elfogadja az új elképzeléseket és a hozzájuk tartozó tevékenységeket. Pozitív hozzáállást biztosít, hogy magabiztosan próbálhasson ki új dolgokat.

3. Új lehetőségeket teremt.

A kíváncsiság lehetővé teszi, hogy észrevegye az új lehetőségeket, amiket normális módon nem vett volna észre. Próbáljon ki új, kalandos dolgokat. Nem kell nagy változtatásokat végrehajtania, csak kicsit változtasson a napi rutinján.

4. Izgalmat visz az életébe.

A kíváncsi emberek élete változatos, ritkán látják unalmasnak az életet. Mindig vannak új dolgok, amelyek felkeltik a figyelmüket, mindig találnak új érdeklődési köröket. A kíváncsi emberek az unatkozás helyett megtalálják a módját, hogy új dolgokat tanuljanak és élvezetet vigyenek az életükbe.

Most, hogy ismeri a kíváncsiság jelentőségét, megpróbál kíváncsibb lenni?

TIPPEK A KÍVÁNCISISÁG FEJLESZTÉSÉRE

1. Legyen nyitott

Próbáljon nyitott lenni, tanuljon, felejtse el a tanultak, tanuljon újra! Lehet, hogy vannak dolgok, amikről tévesek az ismeretei. Fogadja el ezt a lehetőséget, és ismerje fel, hogy nyugodtan megváltoztathatja az elképzeléseit.

2. Ne vegye magától

értetődőnek a dolgokat

Ne vegye magától értetődőnek a dolgokat, figyelje meg és élvezze környezetét. Nem láthatja előre és nem irányíthatja a változásokat, de a változás jó és pozitív hatású is lehet.

3. Tegyen fel kérdéseket.

Ha választ szeretne kapni, a legjobb, ha kérdéseket tesz fel! *Mi ez? Miért ilyen? Mikor készült? Ki találta fel? Honnan származik? Hogyan működik? Mit, miért, mikor, ki, hol és hogyan, csak kérdezzen!*

4. Ne mondja valamire egyszerűen azt, hogy unalmas.

Amikor azt mondja valamire, hogy unalmas, lezárja a jövőbeli lehetőségek útját. A kíváncsi emberek mindent új lehetőségként látnak. Ha nincs idejük, hogy azonnal feltárják a lehetőségeket, nyitva tartják az utat, hogy máskor felfedezhessék azokat.

5. Lelje örömét a megfigyelésben.

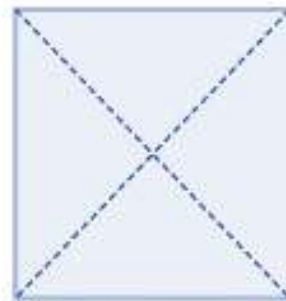
A tanuláshoz meg kell figyelnünk a dolgokat! Ha örömét leli a megfigyelésben, további felfedezéseket szeretne majd tenni. Örömmel és izgalommal tekintsen a világra és élvezze a tanulást!

6. Olvasson különböző témákról.

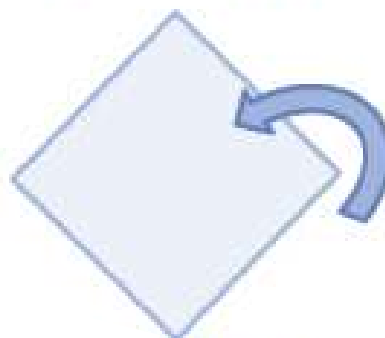
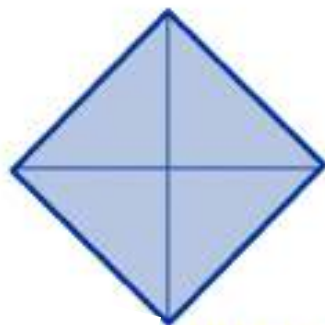
Sokféleképpen éltetheti kíváncsiságát. Ennek egy egyszerű módja az olvasás változatos témákról. Próbáljon egy új témájú könyvet vagy magazint választani, ami izgalommal és motivációval tölti el. Ha nem szeret olvasni, nézzen meg egy filmet vagy műsort olyan témában, amit nem szokott követni vagy hallgasson újféle zenét!

Szerencsemondó hajtogatás

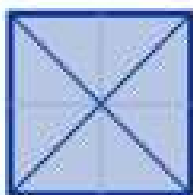
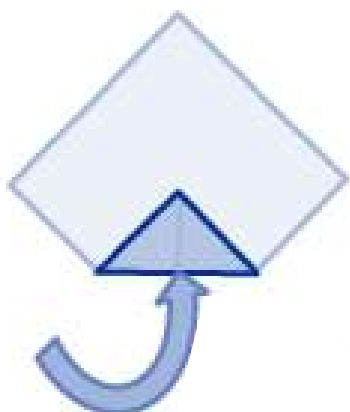
1. Hajtsa félbe a lapot, hogy 2 háromszöget alkosson a pontozott vonalat követve. Hajtsa ki. Ismét hajtsa félbe a lapot a szembe lévő átlós vonalon, hogy 2 háromszöget alkosson. Hajtsa ki. Most hajtott vonalak lesznek átlósan.



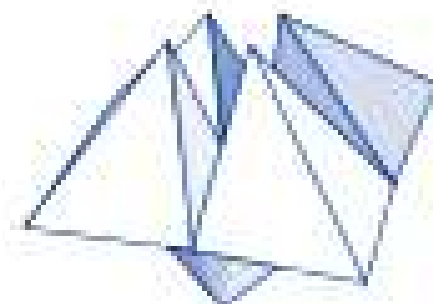
2. Hajtsa a sarkokat a lap közepére. Fordítsa meg.



4. Hajtsa a sarkokat a lap közepére. Fordítsa meg



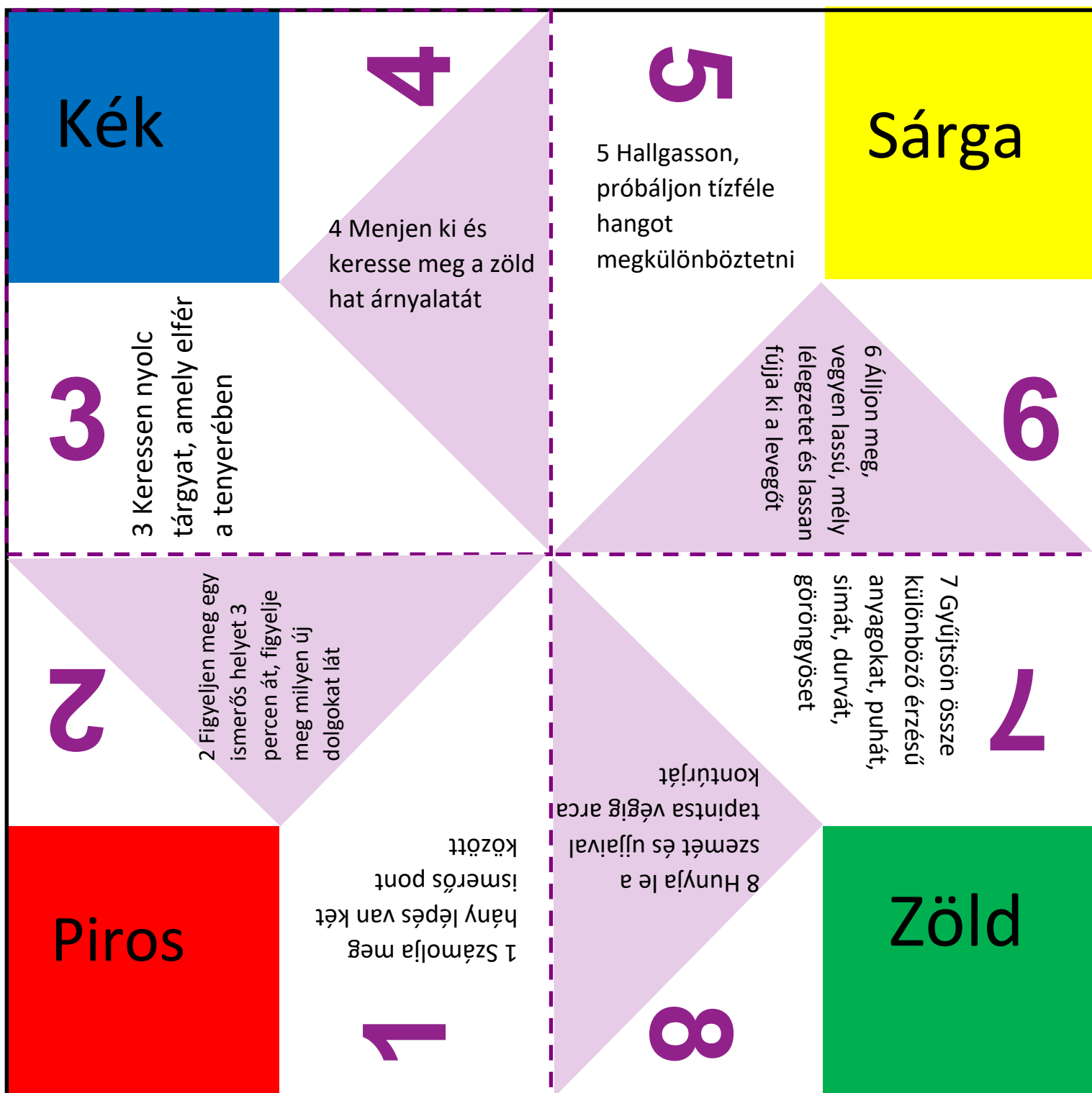
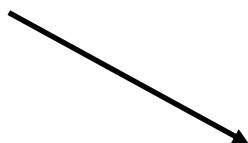
6. Nyissa ki a 4 fülnél, és már játszhat is!





Tudatos szerencsemondó!

Vágja ki az alábbi sablont, csak a 4 külső fekete vonal mentén, majd kövesse az utasításokat a szemközti oldalon.





Utazó bot

Az utazás emlékei

Utazó bot Journey stick

A világ minden táján utazó botokat használnak az utazások emlékeinek a felelevenítésére.

Amikor legközelebb az erdőbe meg, vigyen magával eltérő színű fonalakat.

Keressen egy rövid botot és kössön rá tárgyakat az eltérő színű fonalakkal.



Kész is – az
Ön saját
utazó botja!

Így nagyszerűen megoszthatja kalandjait barátaival!

Másolja le és ossza meg másokkal személyes és oktatási használatra – és ne feledje, weboldalunkon sok más nagyszerű tevékenységet is talál!

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk

f Search for 'nature detectives' | [@naturedetectives](https://www.facebook.com/naturedetectives)

© Made in 2016 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and 50038895)

Gyors, egyszerű, finom receptek!

Házi paradicsom és hagyma csatni



Hozzávalók:

- 1kg paradicsom
- 200g hagyma
- 200g paprika
- 200g alma
- 200g mazsola
- 500g cukor
- 1 evőkanál só
- 1 teáskanál pirospaprika
- 1 teáskanál mustármag
- 450 ml malátaecet

Szüksége lesz néhány fedeles üvegedényre (vagy szövetdarabokra és befőttes gumira).

Elkészítés:

Szeletelje fel a paradicsomot, a paprikát és a hagymát, majd rétegezze egy tálban a sóval. Ezután aprítsa fel a mazsolát és az almát.

Forralja fel a cukrot, az ecetet, a pirospaprikát és a mustármagot, adja hozzá a mazsolát és az almát, majd párolja 10 percig. Adja hozzá a paradicsomot, a paprikát és a hagymát, ismét forralja fel, majd időnként megkeverve 1 órán át hagyja párolni.

Mossa el az üvegeket forró mosószeres vízzel, majd öblítse le tiszta vízzel.

Amikor elkészül a csatni, hagyja kihűlni, majd kanalazza az üvegekbe és élvezze!

Brigadeiro trüffel golyók

Hozzávalók (kb. 16 trüffel golyóhoz):

- 1 doboz sűrített tej (387g)
- 1/2 bögre kakaópor
- 1 evőkanál vaj vagy margarin
- Csokoládé reszelék (apróra vágott diót vagy kókuszreszeléket is lehet használni helyette)

Elkészítés:

Tegye a sűrített tejet, vajat és kakaóport egy lábasba, és folytonosan keverje közepes lángon körülbelül 5 percig, amíg sűrűsödni kezd.



Brigadeiro trüffel golyók folytatás...

Amikor a keverék pár másodperc alatt helyreáll a keverés előtti állapotba, vegye le a tűzről és 20 percig hagyja hűlni a lábasban.

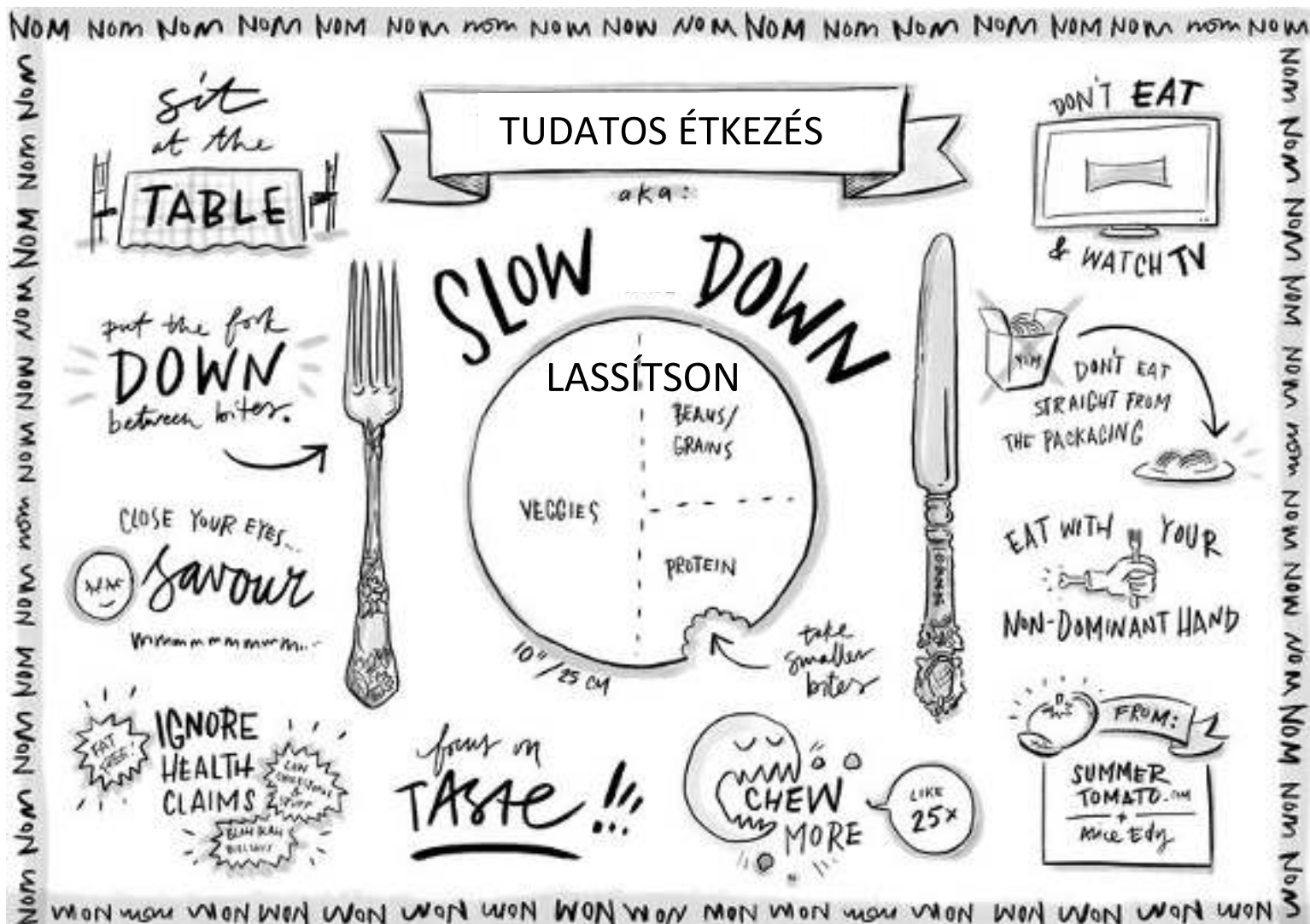
A keveréket vigyük át egy tálba, majd hagyjuk hűlni és néhány óráig a hűtőszekrényben megszilárdulni.

Vegye ki a keveréket a hűtőszekrényből, és tegye a reszeléket, amivel megszórja, egy tálba. Kiskanállal vagy a kezével formáljon golyókat, majd gurítsa a reszelékbe a golyókat. Gyorsan kell dolgoznia, mivel a keverék NAGYON ragadós lesz!

A kész csoki trüffelt tálalásig tartsa a hűtőszekrényben.



Ha kipróbálja otthon a receptet, küldjön róla fényképet a közösségi médián vagy e-mailben:
contact@s2r.org.uk



Ujj kötés

1



1) Kössön egy kis hurkot és tegye a mutatóujjára

2



2) A fonalat vigye át az ujj fölött előre.

3



3) A kötött hurkot vigye át az elülső hurok felett.

4



4) Ezután húzza a kötött végét lefele, hogy megszorítsa (pár alkalom után megfeszülnek a „szemek”).

5



5) Ezután a fonallabdához csatlakozó végét húzza meg, hogy a „szem” visszakerüljön az ujjára, és ismételje meg.

6) Pulóvert nem fog tudni így kötni, de a darabokat összevarrhatja és karkötőt vagy poháralátétet készíthet. Ezáltal elfoglalja a kezeit, így nem a körmét rágja vagy nassol...

6



Haiku írás

A haiku rövid japán vers, amelynek nem kell rímelnie, bár az sem gond, ha rímel. Általában 3 soros és legfeljebb 17 versszakból áll 5-7-5 mintában. Az első sor 5 szótagos, a második 7 szótagos, a harmadik ismét 5 szótagos.

Példaként íme egy haiku Rolf Nelson tollából:

*Könnyű a haikus
De nincs mindig értelme
Fagyasztószekevény*

Itt szótagolva is megtekintheti:

(5) Kö-nnyű a hai-ku
(7) De nincs min-dig ér-tel-me
(5) Fa-gyasz-tó szek-rény

Íme további példák:

*A madár ébreszt
Az álmok világából
Másik világba*

• Robert Major

*Napos sekélyben
Fürge csellék úszkálnak
A felük nincs ott*

• James Hackett

*A felhők zúgnak
Sötéten az égbolton
Vakít a holdfény*

• Philip Appleman

*Narancs a fákon
Csábítja a méhecskét
Magára hagyja*

• Andrea Dietrich

További jellemzők:

- A haiku általában egy rövid pillanatot ír le.
- A versek érzékekkel kapcsolatos képeket festenek, ami lehet hang, íz, érintés is, nemcsak vizuális.
- A haiku gyakran egy évszakra utal leíró szavakkal.
- A haiku általában mindennapos szavakat használ, nem kell bonyolult nyelvezet hozzá!
- Sok haiku fordulatot vagy váltást tartalmaz, ami meglepetést okoz.

Próbálkozzon Ön is saját haiku írni!



TERMÉSZETES SZÍNFESTÉS PROJEKT

A Growing Colour Together a WOVEN természetes színefestő projektje, amely a textil innovációt ünnepli Kirklees-szerte a természetes színefestés technikáinak és folyamatainak a feltárásával, és ennek a textília művészetben és -készítésben való alkalmazásával.

Ha részt vesz a projektben, tanulhat a természetes színeket adó növények termesztéséről, gyűjtéséről és szedéséről, a természetes színefestő folyamatokról és műhelymunkán vehet részt, ahol textil művészeti, tervezési és nyomtatási alkalmazásban kísérletezhet a színekkel.

A következő WOVEN fesztiválra 2021 júniusában fog sor kerülni, és ha most részt vesz a Growing Colour Together projektben, lehetősége lesz a fesztivál egyik eseményének a tervezéséhez hozzájárulni, amely bemutatja a projektet és az Önök alkotásait.

Örkítse és ossza meg velünk a termelői és gyűjtőtevéseit, a fényképeit pedig jelölje meg a @WovenKirklees és a #GrowingColourTogether címkéket!

A szükséges dolgokat beszerezheti a helyi kerteseti üzletéből:

Toddles Garden Centre, Downhills Lane,
Toddles, Holmfirth, HD9 1AU
Doddle's, Huddersfield Road, Sholey,
Huddersfield, HD6 2LF
H&M, Lewis Road Retail Park, Bradley Mills,
Huddersfield, HD1 3PF
Birchcliffe Garden Centre, 75 Birchcliffe,
Hill Road, Birchcliffe, Huddersfield, HD13 3JG
Kirkstall Park Nurseries, Kirkstall Rd,
Kirkstall, WF14 9LJ

Vagy az interneten is
beszerezheti

etsy.com/uk/Theoutsidedye
wildflowerseeds.com
wildflowerseeds.co.uk
dyeing-essentials.co.uk
kingseeds.com
naturalseeds.co.uk

WOVEN

A TEXTIL
INNOVÁCIÓ ÜNNEPLÉSE

TERMESSZÜNK EGYÜTT SZÍNEKET



KÖRÖMVIRÁG

Szabadföldi, egyszerűen termesztendő, élénk narancssárga évelő növény. Bent vagy közvetlen kint is elültethető napos helyen.

1.RÉSZ: TERMESZTÉS

1



1. Közvetlen a gereblyezett földbe szórja a magokat 1 cm mélységben kb. 15 cm-es távolságban egymástól.

2



2. Lazán fedje be termőfölddel vagy komposztal és finoman locsolja meg.

3



3. Nyáron tartsa nedvesen a földet, gazoljon a virágok körül.

4



4. Amikor megnőnek a virágok, ritkítsa 30 cm-es távolságra.

5



Regularly harvest deadheads to prolong growth by cutting the stem to the nearest set of leaves.

Szeretne több virágot
ültetni, amit hasonlóan
kell gondozni?

Próbálkozzon a sárga pillangóvirággal, a rézvirággal, a borzas kúpvirággal, orbáncfűvel vagy dáliaival.

2.RÉSZ: SZÜRETELÉS / SZÁRÍTÁS / TÁROLÁS

6

6. A virágokat júniustól októberig lehet szüretelni, ha folyamatosan eltávolítja az elhervadt virágokat.

7

7. A hervadásnak induló virágfejeket vágja le a legközelebbi bimbó felett. Ez serkenti a további növekedését.

8

8. A virágokat több rétegnyi újságpapíron terítse szét, hogy ne penészedjen meg és átjárhassa a levegő.

9

9. Ha egymás fölé helyezi, tegyen közé több réteg újságpapírt.

10

10. Közvetlen napfénytől elzárva, száraz helyen szárítsa (kerülje a fűdösztobát és a konyhát).

11

11. Kösse össze a virágokat és akassza fel fejfel lefele jól szellőző helyen (ha szárral szedte).

12

12. Amikor teljesen kiszáradnak a virágok, helyezze papírzacskóba vagy dobozba, zárja le és tegyen rá címkét (ne használjon műanyag zacskót)

13

13. Tárolja hűvös, száraz helyen, közvetlen napfénytől távol, és ne tegye a padlóra, ha a szőnyegre tárolja.

14

14. Időnként ellenőrizze, hogy nem penészedett-e meg. A penészes virágokat nem kell eldobni, festésre felhasználhatók, csak kissé szürkés lesz a színe.

További információ a részvételről:

woveninkirklees.co.uk

WovenInKirklees



Készítsen természetes mandalát!

Hozzávalók

- Zacsó vagy kosár a természetes anyagok gyűjtéséhez
- Természetes anyagok:



Botok

Fű



Levelek

Madártollak



Kavicsok

Tobozok

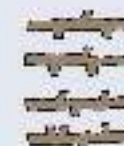


Virágok

Csak a saját kertjéből szedjen virágot, de hagyja meg a legtöbbet a porzó rovaroknak!

1

Menjen ki és gyűjtse össze a természetes anyagokat. Próbáljon többet összeszedni egy-egy dologból, mert ez segít a minta kialakításában (pl. 5 sárga levél, négy egyforma hosszúságú bot).



2

Keressen sima felületet – ez lehet asztal, de kint a főben vagy az udvaron is lehet. Először tegye le a mandala közepére szánt dolgokat.

3

A többi anyaggal készítsen a kör közepéből induló mintákat úgy, hogy az egyik oldal tükrözze a másikat. Használja kreativitását!



4

Ne feledje lefényképezni a befejezett mandalát!

A „mandala” szanszkrit szó, azt jelenti, hogy kör. A kör azt szimbolizálja, hogy a természet nem kezdődik és nem ér véget, hanem mindig összekapcsolódik.



Erdei szélharang

Fesse a botokat
élénk színűre,
kössön rájuk
fonalat, majd
akassza fel.



Hallgassa, amint a
szél egymáshoz
veri a botokat.
Milyen a hangjuk?

Kísérletezzen! Hasonlítsa össze a nagyobb és a kisebb botok hangját! Mi a különbség?

Másolja le és ossza meg másokkal személyes és oktatási használatra –
és ne feledje, weboldalunkon sok más nagyszerű tevékenységet is talál!



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



Támogatás

Mentális egészség segélyvonal
0800 183 0558

Bizalmas támogatást nyújt napi 24 órában. A segélyvonal meghallgatja, érzelmi támogatást és útmutatót nyújt újonnan jelentkező vagy már meglévő mentális egészségügyi problémával rendelkező felnőtteknek. Továbbá információt, tanácsot és támogatást nyújt a gondozóknak.

Kirklees Better Outcomes Partnership (Sürgősségi tanácsadás)
07562252940 (8.00 - 20.00)

Kirklees Better Outcomes Partnership (Emergency Advice)
07562252940 (8am - 8pm)

Kirklees Gateway to Care – social services
01484 414933 (24 hours a day)

Pennine Domestic Abuse Partnership
0800 0527 222 (24 hour helpline)

Well-bean Cafe
Huddersfield 07741 900395
Dewsbury 07867 028 755

Community Response Helpline
01484 226 919 (8am - 6pm weekdays)

Support to Recovery (S2R)
07933 358 800 (10am - 4pm weekdays)

SPA mental health - Single Point of Access
01924 316 830 *Updated*

Folly Hall - Mental Health Service
01484 343 100

IAPT for people with low mood or anxiety
01484 343700

Vigyázzon magára!



Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



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.

You can contact **S2R** on
07933 353 487
contact@s2r.org.uk



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



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!