



2022. ÉVI SZAKMAI BESZÁMOLÓ

MENTÁLHIGIÉNÉS MŰHELY BESZÁMOLÓJA A 2022. 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. Brunsvik 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. 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 a Babits Mihály Kulturális Központtal közös szervezésben

II/7. LélekTánc

II/8. Senior Örömtánc

III. Prevenációs Szolgálatok

III/1. Életmód tanácsadás/ Gyógygomba tanácsadás

III/2. Spiri Kuckó

III/3. EGÉSZ-SÉG Börze

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. 2022-ben ennek a támogatásnak a mértéke 1.371.000.-Ft volt, melyhez további 160.000.- Ft-ot pályázat útján a Kultúra, Civil szervezetek, Városmarketing Bizottság biztosított a keretéből. Mivel egyéb pályázatokon nem nyertünk támogatást, ezért az önkormányzati támogatásnak köszönhetően maradéktalanul tudtuk teljesíteni a 2022-re kitűzött feladatainkat, sőt még újabb szolgáltatásokkal is tudtuk segíteni a lakosság mentális egészségét. (Lélekápoló beszélgetések, Spiri kuckó, senior Örömtánc).

A Covid-19 okozta súlyos helyzetet túlélve egyesületünket 2022-ben váratlan, súlyos veszteség érte mind szakmai, mind emberi szempontból, mivel Horváth Erika elhunyt. Közösségünket halálával pótolhatatlan veszteség érte, mivel Erika nem csak a FEB keretein belül végzett komoly munkát, hanem az Őszinte Szó Szolgálatban, a Menedékpontban is

folyamatosan szolgálta a klienseket, továbbá az egyesület rendezvényeinek megvalósításában is meghatározó szerepet töltött be.

Emberi erőforrásunk gyengült két egyesületi társunk távozásával is, mivel ők életvitelszerűen külföldre költöztek.

Szerencsére az év végéig két új egyesületi tagot is vehettünk fel, így a humán erőforrásunk általuk erősödött. Így az évet 21 fős tagsággal zártuk.

I. Egyéni lélekvédő tevékenység

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

Az Őszinte Szó képzett ügyelői 2022. évben **187** segítő beszélgetés keretében nyújtottak segítséget a klienseknek. A statisztika is tükrözi azt a szomorú tényt, hogy elvesztettünk egy kiváló segítőt az ügyelők sorából Horváth Erika személyében. Februártól már csak 4 fő ügyelővel tudtuk segíteni a hozzánk fordulóknak, de egyetlen egy személyesen hozzánk forduló embert sem hagytunk segítség nélkül. Sajnálatos módon azon vidéki embertársainknak, akik kizárólag az otthonukban (Kakasd, Mórág) igényelték a személyes konzultációt, nem állt módunkban közvetlen személyes jelenlétünkkel segíteni. A lelki segítségre szorulóknak életkoruk szerint legtöbbször az 50-60 évesek voltak. Az őket követő korcsoportot a 30-40 évesek és a 60 év feletti alkották, majd a 20 év alatti kliensek kerestek meg bennünket. Ez rendkívül figyelmeztető jelenség, mert a középiskolákban tartott foglalkozásainkon azt tapasztaltuk, hogy ez a korosztály súlyos mentális problémákkal küzd.

Jellemzően visszatérő kliensekkel foglalkozunk (mindaddig kísérjük őket, amíg az adott lelki krízisüket képesek megoldani), az új kliensek közül 19 nő és 6 férfi volt, aki eljutott hozzánk és a segítségünket kérte.

Figyelemre méltó a lelki krízisek és az élethelyzeti problémák arányának változása is 2022-ben.

Az első helyen valamilyen betegséggel, egészségüggyel kapcsolatos problémák álltak.

Második „helyezett” a fóbiák, félelmek, szorongás, pánik .

Harmadik helyen az együttélési, kapcsolati problémák jelentek meg.

Negyedik helyen a függőség.

Az ötödik helyen a lelki kiszolgáltatottság és alárendelődés.

Hatodik helyen a magányosság, elkülönülés, elszigetelődés okozta krízishelyzet volt tapasztalható. Számos esetben a klienseinknél a kapcsolathányból következő lélektani krízishelyzet feloldása komoly feladatot jelentett.

II. Közösségi lélekvédelem

II/1. Önkéntes Szolgálat

Az Önkéntes Szolgálat 2022. évben végzett tevékenysége:

Az egyesületünk az év folyamán a küldetése teljesítését szolgáló feladatait jelentős számú önkéntes segítő bevonásával tudta teljesíteni. A szolgálatok munkájához, a saját

rendezvényeihez sikeresen toborozta az alkalmi önkénteseket . Az egyesületnél **regisztrált önkéntesek száma: 169 fő.**

Közülük az elmúlt évben **32 fő** önkéntes vett részt az egyesület munkájában. Alkalmi önkéntesként további **105 fő+ 889 szereplő** segítette a küldetésünk teljesítését.

2022-ben is szép számban tudtunk lehetőséget biztosítani a középiskolás tanulók önkéntes közösségi munkájának hasznos eltöltésében. Ők első sorban az „Élő Szeretetet Embertársainknak!” program sorozatban teljesítettek szolgálatot szereplőként és a rendezvény lebonyolításában aktív háttér segítőként.

I/1/a. Önkéntes Szolgálat Nyugdíjas Tagozata

Az Önkéntes Szolgálat Nyugdíjas Tagozat 2022. 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 jelenti a mindennapjaikban a támogató személyes kapcsolatot. Ezt tükrözi a fogadónapokon megjelentek rendkívül nagy száma is, az év folyamán **1640 személyes konzultáció** keretében több mint **300 fő** részesült személyre szóló segítségben. Ezeknek a beszélgetéseknek a jelentőségét fokozta az a tény, hogy az előző évben nélkülözniük kellett a hagyományos, rendszeres egészségvédő előadásokat a főorvos előadókkal, szakorvosokkal.

A várva várt **szociális élelmiszer akciókat** az év folyamán 8 alkalommal sikerült megszervezni.

2022. március 29	Méz akció –	45 fő
2022. április.12.	Méz akció	35 fő
2022. szeptember 03.	Hagyma akció	250 fő
2022. szeptember 24.:	Burgonya akció	255 fő
2022. szeptember 27.	Méz akció	101 fő
2022. október 01.:	Alma akció –	165 fő
2022 november 05.:	Őrölt paprika akció	244 fő
2022. november.18.	Mák akció	95 fő

Résztevők száma összesen: 1190 fő

2022.október 1-én megtapasztalva a tagozat sok nyugdíjasának rendkívül nehéz szociális helyzetét, **35 fő** részére élelmiszer csomagot osztottunk.

A pandémia után újra indítottuk az **egészségvédő előadásokat** az Egészségfejlesztési Iroda támogatásával.

2022. március 1. 14.00 óra

Téma: **A világjárvány miatt kialakult élethelyzetekből adódó lelki terhek feldolgozása**

Előadó: **Bara-Kádár Katalin** tanácsadó szakpszichológus (EFI)

2022. április 5. 14.00 óra

Téma: **Az Élet leckéi-az élet titkai**

Előadó: **Gliedné Tillmann Erzsébet** egyetemi okleveles ápoló, EFI vezető

2022. május 3. 14.00 óra

Téma: **Az idősebb korosztályban leggyakrabban előforduló betegségekről dióhéjban**

Előadó: **Gliedné Tillmann Erzsébet** egyetemi okleveles ápoló, EFI vezető

2022. szeptember 6. 14.00 óra

Téma: **Az egészséges táplálkozás**

Előadó: **Portheiserné Szabó Ildikó** EFI munkatárs

2022. október 4. 14.00 óra

Téma: **A rendszeres testmozgás jelentősége idősebb korban is (miért fontos a helyes testtartás, rendszeres mozgás, túlsúly megelőzése)**

Előadó: **Vajdáné Éberhardt Anett** gyógytornász EFI munkatárs

2022. november 8. 14.00 óra

Téma: **A környezetünk higiéniája, mit tehetünk a saját környezetünk egészsége érdekében? (megfelelő hulladékgyűjtés , vásárlási szokások, levegő, víz, közlekedés)**

Előadó: **Szűcs Janka** Rekreáció szervező és egészségfejlesztő EFI munkatárs

Az előadásokon összesen **110 fő** vett részt.



Megtapasztalva a kiscsoportos, intim beszélgetések iránti igényt, életre hívtuk - elsődlegesen a nyugdíjas tagozat részére - a **Lélekápoló Beszélgetéseket**. A Mentálhigiénés Műhely az Egészségfejlesztési Irodával karöltve havonta egy alkalommal új, a lelki megújulást segítő szolgáltatással várta mindazokat, akik kiscsoportos találkozások keretében adott témákban „élet leckékben” - vállalták az érzéseik, gondolataik megosztását egymással a beszélgetés mentorának segítségével. A mentor Gliedné Tillmann Erzsébet volt. A Lélekápoló Beszélgetések öt alkalmán **18 fő** erősödött meg lelkileg.

A hagyományos karácsonyi ünnepség megszervezéséről ismét le kellett mondani, jelenleg a „rezi krízis” helyzet miatt.

II/1/b. Brunszvik Teréz Nyugdíjas Óvodapedagógus Kör

A Mentálhigiénés Műhely Brunszvik Teréz Nyugdíjas Óvodapedagógus Köre két év kihagyása után, megőrizve az elmúlt több mint tíz év hagyományait, ismételten meghirdette a nyugdíjba vonult óvónők XVIII. Találkozóját a Babits Mihály Művelődési Központ programfüzetében 2022. Május 26-ára, melyet a szervezők egészségi állapota miatt kora tavasszal vissza kellett mondani és a programot törölni. Nagy volt az érintettek csalódása, mert eddig a Pedagógus Nap közeledtével a találkozás és együttlét öröme, az élményeket, a feltöltődést jellemezte a találkozón résztvevő közel 70 fő részére. Fontosnak tartottuk, hogy a közösségi hálót új lehetőségekkel- e-mail, telefon, levél, és személyes találkozások- tartsuk fenn és ez által erősítsük meg a támogató kapcsolatokat. Az Egyesületben változatlan tagsággal veszünk részt.

A Babits Mihály Művelődési Központ rendezvényeihez kapcsolódva rendszeres résztvevői voltunk a farsangi és karácsonyi játszóháznak, gyermeknapi programnak a kézműves programok szervezésével, úgy tapasztaltuk, a résztvevő gyermekek öröme. Tevékenységünket szélesítettük azáltal, hogy a Mentálhigiénés Műhelytől gyermeknevelési kérdésekben támogatást kérő nagyszülő, szülő számára segítő tanácsadást biztosítottunk.

II/1/c. Önkéntesek napja és Hála Gála 2021.

Az Önkéntesek Napja **2022. szeptember 24-én**, 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 és Városmarketing Bizottság Elnöke nyitotta meg, a nap eseményein további önkormányzati képviselők is jelen voltak. (Illés Tamás, Murvai Árpád)

Az önkéntesség kultúráját hirdető, önkéntes szervezeteknek és különböző együtteseknek évről évre bemutatkozást nyújtó programon 2022-ben is számos civil szervezetet köszönthettünk a kitelepülők között. Az örömteli, őszinte érdeklődés mellett megvalósult rendezvényt a Mentálhigiénés Műhely felkérésére számos együttes, csapat és magánszemély színesítette fellépésével az önkéntesség jegyében, térítés nélkül (Szekszárdi Gitár Egyesület, MESZ Egyesület, Szekszárdi Mozgásművészeti Stúdió, Hikari Aikido Egyesület, Iberican Táncegyesület, Szekszárdi Zumbások, Szekszárdi Magyaróta Klub, Magyar Postagalamb Sportegyesület M-09 Szekszárd, Origó Táncegyüttes, Mészáros Roland, Hucker Ferenc, Tóth István). Visszatérő vendég művésznk volt Pécsről Szászi Kristóf, aki fellépésével gazdagította az egész napos programot.

A Szekszárdon már hagyományosan megrendezésre került **Hála Gála** keretében ismét **Szomjú-díjjal** - melyet 2002-ben alapított a Mentálhigiénés Műhely - jutalmaztuk az önkéntes tevékenységet. 2022-ben egyéni kategóriában a **Tóthi házaspár**: Tóthi Jánosné és Tóthi János, közösségi kategóriában a **Tolna Megyei ILCO Egyesület** vehette át ezen a napon az elismerést.

A fellépőkkel, önkéntesekkel együtt **487 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!”

2022-ban a Mentálhigiénés Műhely és a város lakóinak érezhető örömeire a hagyományos „mentálos” rendezvények tekintetében talán a legkedveltebb karácsonyváró „Élő Szeretetet Embertársainknak!” szabadtéri programsorozat eredetileg ismét a Garay téren készültünk megtartani a Magyarországi Német Színházzal (DBU) közös szervezésben. Októbertől a színházzal eszerint indítottuk el a szervezést, azonban az élet a rezi válsággal felülírta a tervünket. A Babits Mihály Kulturális Központ kérésére a rendezvény az Agóra sétányon valósult meg.

A példaértékű együttműködésnek köszönhetően december 7-16 közötti hétköznapokon (hétfő - péntek) 16.30 órától 2-2.5 órán keresztül 758 fő szereplővel, és 44 önkéntes segítő közreműködésével színes, változatos adventi programok valósultak meg az Agóra sétányon.

A városból és városon kívülről érkező szereplők kivétel nélkül mindannyian önkéntes munkában vállalták a fellépéseket.

A műsorokon túlmenően az I. Béla gimnázium dákjai ismét szeretet csomagokat készítettek és adtak át a hógyészi gyermekotthon lakóinak, az Illyés Gyula könyvtár pedig a VIII.sz Különleges Gyermekotthonnak állított össze könyvadományt.

A támogatóknak köszönhetően minden szereplőt is vendégül tudtunk látni és jelképes ajándékot is kaptak. A gyermekek nagy öröme a Mikulással minden nap tudtak találkozni. és a zsákjából édességhez jutni.

A szabadtéri alkalmakon mellett a Tolna Megyei Balassa János Kórház Pszichiátriai Osztályának ismét szervezhettünk karácsonyi programokat, 3 alkalommal melegengettük meg ezáltal a betegek szívét. Sajnos ebben az évben nem tudtunk pavilont biztosítani számukra az adománygyűjtéshez, de egy alkalommal egy asztal biztosításával lehetővé tettük számukra az adománygyűjtést.

A Tolna Megyei Koriphorgoló Kör önkéntesei azonban segítségünkkel esténként jelentős adományt tudtak gyűjteni a Koraszülöttek Országos Egyesülete számára.

Igazán örülhettünk annak, hogy ezzel a karizmatikus, széles körű összefogással megvalósult rendezvényünk a szereplőkkel együtt **2200** embertársunknak nyújtott emlékezetesen szép szabadtéri adventi élményt.



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, a szubjektív biztonságérzet megerősítését segítve. Az elmúlt évben is ebben a mederben végeztük munkánkat.

A Menedékpont szolgálat 2022 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 szolgálatnál 2022-ben **1 személy** esetében merült fel a segítség igénye.

II/3. EGÉSZ-SÉG Szabadegyetem

Az egyesület és a hallgatók nagy örömére 2022-ben végre megszervezhettük a szabadegyetemünk jubileumi, X. évfolyamának 8 alkalmat. Sajnálatos módon az előadó betegsége miatt a szeptemberi előadás elmaradt.

Az előadások helyszínét a sok éves gyakorlatnak megfelelően a Babits Mihály Kulturális Központ biztosította .

2022. évi előadásaink voltak:

2022. január 26. 17.00 óra

Téma: **Mit üzen a kínai gyógyászat a jövő emberének?**

Előadó: **Zhang Edit** Speciális Kínai Orvos, Nemzetközi Táplálkozási Szakértő
(Budapest)

2022. február 23. 17.00 óra

Téma: **Minden, amit a böjtről tudni kell**

Előadó: **Antal Vali** természetgyógyász, fitoterapeuta, táplálkozási tanácsadó
(Székesfehérvár)

2022. március 30. 17.00 óra

Téma: **Hogyan ismerd meg és fogadd el önmagad és a körülötted élőket a Human Design energetikai rendszer alapján?**

Előadó: **Bors Éva** természetgyógyász

2022. április 27. 17.00 óra

Téma: **Betegség a betegség?**

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

2022. május 25. 17.00 óra

Téma: **Bio, vagy ami mögötte van**

Öko, bio, organikus- melyiket válasszam?

Előadó: **Nemes Mátyás** biogazda (Fülöpjakab)

2022. október 26. szerda 17:00

Téma: **Hormonok harca, azaz mi zajlik a szervezetünkben, amikor hormonjaink elégedetlenek?**

Előadó: **Antal Vali** – természetgyógyász, fitoterapeuta, táplálkozási tanácsadó

2022. november 30. szerda 17:00

Téma: A magyar népbetegségek a kínai gyógyászat tükrében.

A modern idők aktualitásai: poszt-covid tünetek, túskefehérje! Természetes megoldások

Előadó: **Jónás Csaba** – természetgyógyász – Debrecenből

A szabadegyetem előadásain összesen **453 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 díjmentesen rendelkezésre állt azon civil szervezetek számára, akik elfogadták a terem- és kulcsfelhasználás feltételeit

2022-ben rendszeres teremhasználati joggal rendelkeztek és tartottak foglalkozásokat az előző évekhez hasonlóan az Anonim Alkoholisták (AA), az AI-Anon és a Narkotix- Anonimus (NA) önszorgalmazó csoportok, a Gyöngyos Alapítvány, a Művészet terápiás csoport, a „Segíts Rajtam!” Hátrányos Helyzetűekért Alapítvány és a Bárka Művészeti Szalon.

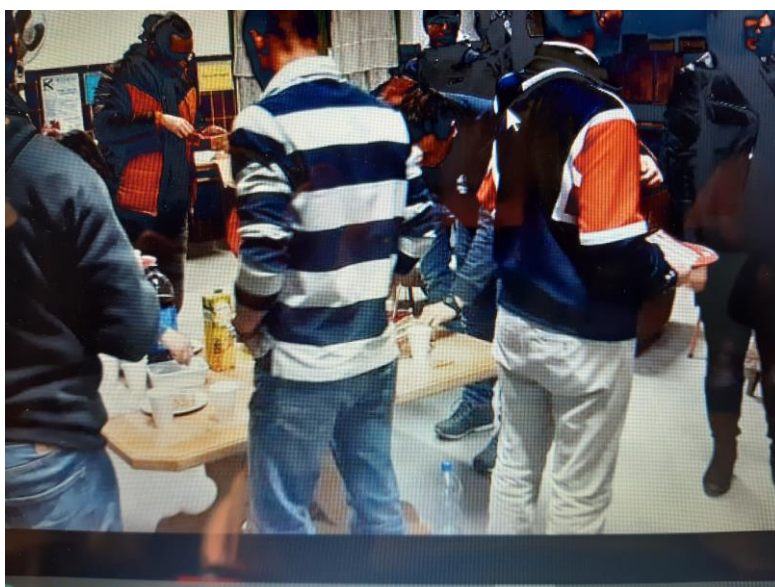
Különösen nagy volt az igény az önszorgalmazó csoportok közül a vasúti terem adta lehetőségekre az anonim alkoholisták részéről. Hatalmas előny az elhelyezkedése, a vidékről érkezők szinte azonnal a csoportjuk helyszínére érkeznek, akár autóbusszal, akár vonattal közlekednek. A csoportok egymással való kapcsolata kiváló. Segítik egymást a netán felmerülő nehézségekben, vagy a terem időpont átadásával.

Az anonim igénybevevők száma hetente átlagosan 75 fő volt, az évre kivetítve **3900 fő**.

A Bárka Művészeti Szalon tagjai havi 2 alkalommal szombat délelőttként alkottak a helyszínen, éves szinten **152 fő** vett részt a közös festésen.

A Gyöngyos Alapítvány és a „Segíts Rajtam!” Hátrányos Helyzetűekért Alapítvány havi **45-50** fővel veszi igénybe a teret.

Folyamatosan nyitottak vagyunk új jelentkezők és nonprofit programok fogadására. Így került sor az **Al-Anon 3. Országos Találkozójára** is a civil térben **58 fő** részvételével, valamint a művészetterápiás foglalkozásokra **6 fővel**.



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

Teljes infrastrukturális háttérrel biztosítottunk a kerekasztal részére 2022-ben is. Az Önkéntesek Napját hagyományosan, a kialakult „jó gyakorlatnak” megfelelően közösen szerveztük és valósítottuk meg, konstruktív volt az együttműködésünk.

II/5. Pszichológiai Kultúra Hete

2022. október 7-16. között került megrendezésre a Tolna Megyei Balassa János Kórház Pszichiátriai Osztályával közös szervezésben a XXXI. Pszichológiai Kultúra Hete „Az idősek lelki egészségéről”. A Pszichológiai Kultúra Hete a már hagyománnyá vált kiállítás megnyitóval indult. A pszichiátriai betegek munkáiból készült rendkívül színes kiállítást Dr. Kertész Ágnes osztályvezető főorvos nyitotta meg.

A hat napos rendezvény keretében október 13-án a „Méltósággal az út végén” Hospice Alapítvánnyal és a Magyarországi Német Színházzal (DBU) együtt szerveztük meg a **Polcz Alaine Emléknapot** Polcz Alaine pszichológus, tanatológus, író születésének 100. évfordulója alkalmából. Erre az eseményre Budapestről és még Erdélyből is érkeztek résztvevők. A hét többi napján előadások és a kreatív színház várta az érdeklődőket. (Programok csatolva)

Intenzív és őszinte érdeklődés kísérte a PKH eseményeit, melyeken összesen **220 fő** vett részt.



II/6. Nőnap Kavalkád

2021-ben a járványügyi tiltó rendelkezések miatt nem rendezhettük meg a Nőnap Kavalkádunkat. Ezért is éltük meg nagy örömmel, hogy 2022-ben a Babits Mihály Kulturális Központtal közös rendezésben, szervezésben megtartottuk a Nőnap Kavalkádot.

A műhelyünk által az EFI-vel közösen szervezett programjaink (kreatív színházi együttlét, előadások, a nőiséget kiteljesítő saját élményű mozgások, egészségügyi állapotfelmérések, tanácsadások, konzultációk) rendkívül nagy érdeklődés mellett valósultak meg.

A nap folyamán **310 főt** regisztráltunk a „mentál térben” résztvevőként.





II/7. LélekTánc

Reagálva a járványügyi helyzet okozta mentális ártalmakra és teljesítve a biztonságos személyes jelenlét, találkozás lehetőségét, műhelyünk 2021 –ben új, térítésmentes szolgáltatást hívott életre. Elindítottuk a Lemanguria LélekTánc foglalkozásokat Turányik Júlia vezetésével. A LEMangURIA® holisztikus mozdulatművészet, testtudatos figyelmet igénylő szabad mozdulatok általi improvizációt alkalmazó táncos módszer. Segít az életvezetésünkben, és a cselekedni tanulásban, a belső inspirációk által mozgatott kreatív energiák felszabadításában. Az érzelmi, szellemi, családi, hivatásbeli szerepek, a lélek spirituális folyamatai, és önkifejezés, az ember személyes története, és a világ változásai, egyformán fókuszpontban vannak. Célja a mozgáskultúra és a mindennapi mozgás, a tudatosság és egészséges életvezetés közötti kapcsolat feltárása, erősítése, az inspirációkból születő önkifejezés kreatívan.

A meghonosodott igény hatására 2022-ben is biztosítottuk havonta egy szombaton a LélekTánc alkalmával a saját élmény megélésének lehetőségét, ezzel is hozzájárulva a résztvevők reziliencia képességének fokozásához.

Összesen 8 alkalommal **75** –en táncoltak ezeken a foglalkozásokon.



II/8. Senior Örömtánc

Az Egészségfejlesztési Irodával kötött együttműködési megállapodásunknak köszönhetően (ők finanszírozták a foglalkozás vezető díját) 2022-ben el tudtuk indítani heti rendszerességgel a Senior Örömtáncot az idős korosztály nagy örömeire. Hamar kialakult egy mag, akik érezve, megtapasztalva az örömtánc áldásos hatását mind a testi, mind a lelki egészségükre, rendszeresen részt vettek a táncos alkalmakon (34 fő). Sokuk bevallása szerint az ingyenesség miatt tudtak élni ezzel a kiváló lehetőséggel.

A 31 alkalom mindegyikén „alkalmi táncosok” is megjelentek, így összegezve **77 fő** résztvevővel számolhatunk.



III. Prevenációs szolgálat

III/1. Életmód tanácsadás/ Bio-gyógygombák preventív alkalmazása

A gyógygombák preventív alkalmazása az egészségvédelem érdekében foglalkozás keretében 2022-ben is a személyes konzultáció rovására főleg online konzultáció zajlott. Úgy tűnik, hogy ez a tanácsadás a rendezvények közötti időszakban átkerül az online térbe. Az igény töretlen maradt, de még mindig érezhető volt a tanácstalanság, bizonytalanság, félelem a világjárvány okozta átrendeződés miatt.

A kliensek összesen **108** konzultációs alkalmat vettek igénybe.

Májustól további ingyenes konzultációs lehetőséggel bővült a prevenációs kínálatunk. „Személyre szabott természetes gyógymódok az esszenciális olajok segítségével” az új szolgáltatás tartalma. Ezzel a lehetőséggel **17** fő élt.

III/2. Spiri Kuckó

2022 tavaszától új prevenációs szolgálattal tudjuk segíteni azokat, akik vállalják a kiscsoportos műhelymunka keretében történő probléma feltárást, megbeszélést. A hónapok első és utolsó szerdáján élhetnek ezzel az ingyenes lehetőséggel az érdeklődők.

A 15 alkalommal megtartott intenzív együttléten **37 fő** vett részt

III./3. EGÉSZ-SÉG Börze

2022-ben november 12-én végre ismét sor kerülhetett e jelentős és közkedvelt prevenció rendezvényünk realizálására. A sokak által igényelt és várt EGÉSZ-SÉG Börze megvalósításában nagy örömeinkre ebben az évben is partnerünk volt az Egészségfejlesztési Iroda Szekszárd.

Sajnálatos módon a kialakult „rezi krízis” következtében a hagyományos színes és gazdag programkínálatot csökkenteni kellett. A meghatározott térben előadásokat, az EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű mozgásokat, egészségügyi szűréseket, méréseket és életmód tanácsadásokat, valamint termékbemutatókat tudunk redukált számban megvalósítani. A résztvevők rendkívül hálásak voltak, hogy az adott kritikus helyzetben is segítséget kaptak egészségük karban tartásához.

A nap folyamán örömdetes tény, hogy **257 résztvevőt** regisztráltunk, de a tényleges látogatói létszám ezt meghaladta



IV. Közreműködés a Babits Mihály Kulturális Központ rendezvényein

Kiemelten jó volt a kapcsolatunk a Babits Mihály Kulturális Központtal 2022-ben is. A megvalósult programjainkhoz, rendezvényeinkhez minden általunk igényelt technikai segítséget megkaptunk a szükséges humán erőforrással együtt. Közösen rendeztük meg márciusban a nagy sikerű Nőnap Kavalkádot. Két alkalommal (Farsangi játszóház, Adventi Játszóház) a babitsos kollégák felkérésére kézműves foglalkozást tartottunk a rendezvényükön. Decemberben a művelődési központ kérésére megváltoztattuk az „Élő Szeretetet Embertársainknak!” szabadtéri programunk helyszínét és a Garay tér helyett az Agóra sétányon valósultak meg a programjaink, melyhez a technikai feltételeket ők biztosították. A kialakult hagyomány szerint igény esetén további önkéntes munkával is támogattuk a BMKK programjait.

2. Szakmai kapcsolataink, együttműködéseink:

Egyesületünk 34 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 2022-ben 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 ápoltunk 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.

Decemberben az I. Béla Gimnáziumban a jubileumi Béla-napon tartottunk előadást „Kezedben az EGÉSZ-SÉG-ed” címmel.

2022-ben új színtérrel, tartalommal bővült az együttműködésünk, tekintettel az Ukrajnát sújtó háború elől menekülőkre. Egyesületünk is csatlakozott a Tolna megyei Kormánybiztos úr felhívására a menekültek számára létesítendő **Segítőpontot** érintő feladatok megoldásához. Életre hívtuk a **„Cselekvő szeretetet az ukrajnai háború elől menekülő embertársainknak!”** programot, melynek keretén belül Önkéntes segítőköt és tolmácsokat toboroztunk a Segítőpontra, adományokat gyűjtöttünk és adtunk át a Tolna Megyei Kormányhivatal megbízottja jelenlétében, valamint a háború elől menekülők ideiglenes elhelyezésére alkalmas ingatlanok, befogadó családok, személyek jelentkezését is segítettük. Sok esetben fordultak közvetlenül hozzánk információért a menekültek illetve az őket segíteni szándékozó emberek. A visszajelzések igazolták, hogy minden esetben hatékonyan volt a segítségünk.

Szekszárd, 2023. január30.

Pócs Margit
elnök

MENTÁLHIGIÉNÉS MŰHELY – ÖNKÉNTES MUNKA ÖSSZESÍTÉSE 2022

TEVÉKENYSÉG	ÖNKÉNTES MUNKA TARTALMA	ÖNKÉNTES SZÁMA	ÖNKÉNTES ÓRÁK SZÁMA	
SZOLGÁLATOK	NYUGDÍJAS EGÉSZSÉGVÉDŐ ELŐADÁSOK	6 fő	98 óra	
	NYUGDÍJAS TANÁCSADÁS	1 fő	372 óra	
	NYUGDÍJAS ÉLELMISZER AKCIÓK	6 fő	93 óra	
	PREVENCIÓS TANÁCSADÁS	2 fő	125 óra	
	SPIRI KUCKÓ	9 fő	37 óra	
	SENIOR ÖRÖMTÁNC	4 fő	333 óra	
	Szupervízió	5 fő	32 óra	
	ŐSZINTE SZÓ SZOLGÁLAT	4 fő	374 óra	
	Nyugdíjas Tagozat (Idősek Napja) ÉLELMISZER CSOMAGOK OSZTÁSA	3 fő	12 óra	
	LÉLEKTÁNC	1 fő	22 óra	
	LÉLKÁPOLÓ BESZÉLGETÉSEK	2 fő	21 óra	
	RENDEZVÉNYEK (SAJÁT)	NŐNAPI KAVALKÁD	46 fő	178 óra
		ÖNKÉNTES NAPJA	113 fő	388 óra
EGÉSZ-SÉG BÖRZE		27 fő	170 óra	
EGÉSZ-SÉG SZABADEGYETEM		16 fő	286 óra	
PSZICHOLÓGIA KULTÚRA HETE		32 fő	109 óra	
ÉLŐ SZERETETET EMBERTÁRSAINKNAK (ÉSZE)		864 fő	1173 óra	
INTENZÍV HÉTVÉGE		11 fő	304 óra	
KÖZÖSSÉGI FŐZÉS		9 fő	73 óra	
BMKK FELKÉRÉSÉRE		FARSANG, GYERMEKNAP (városi), ADVENT (BMKK felkérésére kézművesség)	10 fő	63 óra
		KIÁLLÍTÁSOK TEREMŐRZÉSE	116 fő	464 óra
MAMESZ	ELNÖKSÉGI MUNKA	1 fő	15 óra	

SZMJV	KEF	1 fő	2 óra
MŰHELYEN BELÜL/ MANAGMENT			
	ELNÖKI TEVÉKENYSÉG	1 fő	1651 óra
	FELÜGYELŐ BIZOTTSÁG	4 fő	65 óra
	LELTÁROZÁS	2 fő	20 óra
	PÉNZÜGYI ÜGYINTÉZÉS	2 fő	189 óra
	IRODAI MUNKA, ÜGYELET	5 fő	705 óra
	VEZETŐSÉGI MUNKA	3 fő	150 óra
	INFORMATIKA. managment	1 fő	47 óra
	IKTATÁS	1 fő	36 óra
ÖSSZESEN:			7.607 óra

Szekszárd, 2023. január30.

Pócs Margit
elnök

MELLÉKLETEK

NŐNAPI KAVALKÁD

1.sz.melléklet

2022. március 5. (szombat)

A Mentálhigiénés Műhely társszervezésében
Helyszín és programgazda: Babits Mihály Kulturális Központ
Szekszárd Szent István tér 10.

„Mentál programok” 9.30-18.00

Kreatív színházi együttlét

10.00-14.00: „NŐK A KORONAVÍRUS IDEJÉN”

Téma: „Élmények” gazdagsága

Játékmester: **Bodony Iván**

A kreatív színházi együttlét helyszíne: Sakk terem

Előadások

10.30: Női szerepek a családban a XXI.században

Előadók: **Sörös Ildikó** (klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta)

Borbandi Viktória (szociális munkás)

11.30: Női Jólét vagy énidő, a szerepek szorításában

Előadó: **Bara-Kádár Katalin** (tanácsadó szakpszichológus, EFI)

14.30: Vedd vissza az irányítást!

Inkontinenciáról tabuk nélkül és közös intimtorna gyakorlatok

Előadó: **Vajdáné Éberhardt Anett** (gyógytornász, EFI)

Polifomot biztosítunk, kényelmes ruházat javasolt!

15.30: A női intim zóna titkai

Előadó: **Szűcs Janka** (egészségfejlesztő, EFI)

16.30: Az alakuló nő

Előadó: **Kitanics Márk** (klinikai szakpszichológus)

Az előadások helyszíne: Márvány terem

A nőiséget kiteljesítő sajátélményű mozgások

9.30: Hangrelaxáció a női energiák támogatásáért

Vezeti: **Holló Eszter** hangmasszőr, jógaoktató, coach

Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

15.00: Ma-Zum-Ba Mártival

Közös Zene és tánc, amely az ötven feletti nőket is fiatalítja és harmóniában tartja

Vezeti: **Bajor Márta** táncoktató

17.00: Délutáni lazítás jógával

Vezeti: **Kulisityné Finta Ágnes** jógaoktató
Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

A programok helyszíne: Márvány terem

Egészségügyi állapotfelmérések, tanácsadások, konzultációk

- Egészségfelmérés, vérnyomásmérés, vércukorszint mérés, testösszetétel, vér oxigénmérés, CO mérés dohányosoknak
- Személyre szabott energiaharmonizálás, magyar táltos hagyomány alkalmazása (Batu-Hámorszki Ildikó energiaharmonizáló technika alkalmazója)
- Konzultáció a gyógygombák alkalmazási lehetőségeiről (Kiss László természetes gyógymódok terapeuta)
- Lelki oldás, sorselemzés (Kasza Ilona reiki mester)
- „Pár perc az egészségért!” Egészség felmérés, testanalízis+állapotfelmérés, táplálkozási konzultáció, személyre szabott egészségmegőrző, szűrő programok (Herbalife, Solymosi Klára)
- Személyre szabott természetes gyógymódok az eszenciális olajok segítségével (Do Terra, Dr. Tumpekné Gombay Tímea)
- BEMER fizikai érterápia- tájékoztató, és kipróbálási lehetőség (Juhász Zsuzsanna Bemer szaktanácsadó)
- Holisztikus állapotfelmérés (Hódyné Andók Mária füladdiktológus természetgyógyász)

A mérések, tanácsadások helyszíne: Márvány terem

- A kavalkád „mentál programjai” ingyenesek
Minden érdeklődőt szeretettel várunk

A „mentál pogramok” koordinátora: **Pócs Margit**, a Mentálhigiénés Műhely elnöke
Információ: +36/20-473-0644, 74/511-722

www.mentalmuhely.hu





ÖNKÉNTESÉK NAPJA 2022

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 előtere

Időpont: 2022. szeptember 24. (szombat)

Program

9.30-10.00: A Szekszárdi Gitár Együttes közönség csalogatója

10.00-16.00: Civil szervezetek, önkéntes kezdeményezések bemutatkozása közben zenés-táncos, sportos műsorok, könyv csere - bere

Fellépők, programok:

10.00: Origó Táncszó (Fitt Anyuka, Boldog Baba Egyesület)

10:15: Mozduljunk Együtt Szekszárdért Egyesület-Fashion Dance

10.30: Ünnepestélyes megnyitó: Csötönyi László, a KCV Bizottság elnöke

10:45: Mészáros Roland, a Tücsök Zenés Színpad szólistája

11:15: Föld harc kipróbálása a Hikari Aikido Egyesületnél

Az Autómentes Nap bringásainak érkezése, fogadása

12:00 Szászi Kristóf gitárművész

12.40: Szekszárdi Zumbások Sági Ildikó vezetésével

13:00: Szekszárdi Magyaróta Klub szólistái

13:30: Iberican Táncegyesület

14:00: Mészáros Roland, a Tücsök Zenés Színpad szólistája

14:30: Szekszárdi Mozgásművészeti Stúdió (MMS)

14:55: Hucker Ferenc (harmonika), Tóth István(gitár)

A nap folyamán a Gemenc Hangja Országos Énekversenyre benevezett diákok is gazdagítják a programot fellépésükkel

15.00-16.00: Hála-Gála

Szomjú-díjak ünnepélyes átadása

Közreműködnek: Hucker Ferenc (harmonika, szintetizátor)

Mészáros Roland, Magyar Postagalamb Sportegyesület M-09 Szekszárd

Szekszárdi Mozgásművészeti Stúdió (MMS), Tóth István (gitár, ének)

A rendezvény háziasszonya: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

Támogatónk: Babits Mihály Kulturális Központ

valamint minden fellépő és kitelepülő szervezet és a segítő önkéntesek

Bővebb információ:

Pócs Margit (Mentálhigiénés Műhely) Tel:74/511-721, 20/473-0644

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

www.mentalmuhely.hu, www.szekszardargora.hu

SZ.C.K.



2.sz. melléklet



PSZICHOLÓGIAI KULTÚRA HETE AZ IDŐSEK LELKI EGÉSZSÉGÉRŐL

2022. október 07-14.



A Mentálhigiénés Műhely és a Tolna Megyei Balassa János Kórház
Pszichiátriai Osztálya tisztelettel és szeretettel meghívja a
XXXI. Pszichológiai Kultúra Hete rendezvénysorozatára
Helyszín okt. 13. kivételével a: Babits Mihály Kulturális Központ

Október 07. Péntek

9.00-12.00: Külső és belső utakon

Szakmai délelőtt

Házigazda: **Dr. Kertész Ágnes** pszichiáter

osztályvezető főorvos

Helyszín: Rendezvényterem

Október 10. Hétfő

16.30: Kiállítás a pszichiátriai betegek munkáiból

Köszöntőt mond: **Pócs Margit** elnök

A kiállítást megnyitja: **Dr. Kertész Ágnes**

pszichiáter, osztályvezető főorvos

Közreműködik: **Tóth István** (gitár és ének)

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ mozi előtere

17.00: Hová tűnt az aranykor?

Előadó: **Dr. Kertész Ágnes** pszichiáter

osztályvezető főorvos

Helyszín: Csatár terem

Október 11. Kedd

17.00: Az idősek helye a családban napjainkban

Előadók: **Sörös Ildikó** klinikai szakpszichológus és

Borbándi Viktória szociális munkás

Helyszín: Csatár terem

Október 12. Szerda

17.00: Felkészülés az idős korra

Előadó: **Bara-Kádár Katalin**

tanácsadó, szakpszichológus (EFI)

Helyszín: Csatár terem

Október 13. Csütörtök

Polcz Alaine Emléknep

Egész napos rendezvény Polcz Alaine születésének

100. évfordulójára a „Méltósággal az út végén”

Hospice Alapítvánnyal és a Magyarországi Német Színházzal közös szervezésben

10.00: Méltóság Mezeje program

15.00: A Világjáték-teszt felhasználásának lehetőségei-előadás

17.00: A bennünk élő Polcz Alaine-kerekasztal beszélgetés

19.00: „Ideje az öregségnek”- felolvasó est

Helyszín: Magyarországi Német Színház (DBU)

Október 14. Péntek

14.00-18.00: „ Nem csak a 20 éveseké a világ!”

Történetek az idő múlásáról

Kreatív színház 4 órában 20-120 éves korig

Játékmester: **Bodony Iván**

Helyszín: Csatár terem

„Most jöttem rá, hogy miért van az, hogy egyik-másik öregot szeretik az emberek, a fiatalok, a másikat meg nem. Mert az arcára kiül, hogy milyen ember.” (Polcz Alaine)

**A Pszichológiai Kultúra Hete programjai ingyenesen látogathatók. Mindenkit szeretettel várunk!
A kiállítás október 16-ig tekinthető meg a központ nyitvatartási idejében**

További információ: **Pócs Margit** elnök 20/473-0644;

Nagy Gáspárné de. 74/511-721, 20/465-2626

mentalmuhely@gmail.com

www.mentalmuhely.hu, Mentálműhely/facebook

**A rendezvény támogatói: Babits Mihály Kulturális Központ, Egészségfejlesztési Iroda Szekszárd (EFI)
Polcz Alaine Alapítvány (Budapest), Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata**



POLCZ ALAINE EMLÉKNAP

a XXXI. PSZICHOLÓGIAI KULTÚRA HETE keretében
2022. október 13.

Helyszín: Magyarországi Német Színház (DBU)
Szekszárd, Garay tér 4.

**A Mentálhigiénés Műhely, a „Méltósággal az út végén„ Hospice Alapítvány és
a Magyarországi Német Színház szeretettel hívja és várja Önt
Polcz Elaine születésének 100. évfordulóját ünneplő rendezvényén**



Program:

10.00–13.00: Méltóság Mezeje program

10.00: Zenei köszöntő (A Szekszárdi Liszt Ferenc Zeneiskola pedagógusai)

10.10: A házigazdák, a szervezők, az alapítvány elnökének köszöntője

10.30: Videovetítés – Baló György interjúja Polcz Elaine-nel

11.00: Polcz Elaine örökségének hatása az orvos-beteg kapcsolatra

Előadó: **Dr. Habil. Barabás Katalin PhD**, tanatólógus

(Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet)

12.30: Nárciszok jelképes elültetése, gyermekekkel, zenével

Házigazda: **Gliedné Tillmann Erzsébet** elnök, Hospice Alapítvány

15.00: A Világjáték-teszt alkalmazásának lehetőségei

Előadó: **Magyar Emma** klinikai szakpszichológus (II. sz. SOTE Gyermekgyógyászati Klinika, Budapest)

17.00: A bennünk élő Polcz Elaine

Kerekasztal beszélgetés személyes emlékekkel, üzenetekkel

Részvevők: **Ablonczy Anna, Csötönyi László, Gliedné Tillmann Erzsébet, Kocsis Imre Antal**

Liebhauser János, Lotz Katalin, Lovas Csilla, Ódor János Gábor, Pócs Margit, Rubányi Anita, Träger Gábor

19.00: „Ideje az öregségnek” – felolvasóest

Lotz Katalin (színművész), **Rubányi Anita** (előadóművész), **Sipos Eszter** (színművész)

és a **Szekszárdi Gitárkvartett** közreműködésével

A Polcz Elaine Emléknep házigazdája Pócs Margit elnök, Mentálhigiénés Műhely

Szeretettel hívjuk és várjuk Önt az emléknep programjaira! A részvétel ingyenes!

További információk:

Pócs Margit programgazda (Mentálhigiénés Műhely elnöke) **Tel.: 20/473-0644, D.e.:74/511-721**

E-mail: mentalmuhely@gmail.com Web: www.mentalmuhely.hu

Gliedné Tillmann Erzsébet elnök, Hospice Alapítvány **Tel.: 30/330-1780**

Lotz Katalin igazgató, DBU **Tel.: 74/316-533**

A rendezvény támogatói: Ablonczy Anna, Lotz Katalin (igazgató, színművész), **Magyar Vállalkozói Szalon**
Polcz Elaine Alapítvány (Budapest), **Rubányi Anita** (előadóművész), **Sipos Eszter** (színművész)
Szekszárdi Garay János Általános Iskola és AMI, Szekszárdi Gitárkvartett, Szekszárdi Liszt Ferenc Zeneiskola



ÉLŐ SZERETETET EMBERTÁRSAINKNAK

A Mentálhigiénés Műhely és a Magyarországi Német Színház(DBU)
szabadtéri karácsonyváro rendezvénye
2022. december 7-16.

Programok hétköznapokon a Szent István téren naponta 16.30 órától

Dec. 7. szerda

- 16.30 Adventi gondolatok a Szekszárdi Kolping Katolikus Szakképző Iskola, Gimnázium és AMI diákjai előadásában
16.40 A PTE IGY Gyakorló Általános Iskola, AMI és Gyakorló Óvoda táncművészeti tagozat névnapjainak műsora
17.05 " Szeretetsomag" zenétől –előadják Horváth Virág és Tóth Ákos a Tolna Megyei SZC Hunyadi Mátyás Vendéglátó és Turisztikai Technikum és Szakképző Iskola 5/13 osztályos diákjai
17.25 Karácsonyi üzenet – énekel a Tolna Megyei SZC Hunyadi Mátyás Vendéglátó és Turisztikai Technikum és Szakképző Iskola pedagógusköruza
17.35 A MESZ Dance Táncsoport karácsonyi tánca
18.00 Adventi zumba Sági Ildikó és csapata bemutatásában
18.15 Bartok Imre saját szeretet verseit adja elő

Dec. 8. csütörtök

- 16.30 A Szekszárdi Baka István Általános Iskola verses-zenés műsora
16.40 Tánccs karácsonyváro a Szekszárdi Művészeti Stúdióval
17.00 Karácsonyi verseket adnak elő a Tolna Megyei Gyermekvédelmi Központ III.számú Gyermekotthon 3/1. számú Lakóotthona lakói (Fadd)
17.15 Adventi dallamok- Tóth István Ferenc gitárkísérettel énekel
17.45 Ünnepre hangoló mozgásperek az Iberican Táncgyűléssel
18.00 Adventi török táncház a Polip Ifjúsági Egyesület önkénteseivel

Dec. 9. péntek

- 16.30 A négy gyertya meséje –a Szekszárdi Garay János Általános Iskola és AMI tanulóinak előadása
16.40 Ünnepre hangolva –a „Segíts Rajtami! Hátrányos Helyzetűekért Alapítvány Iriz csoportjának zenés produkciója
17.30 Tánccs karácsonyváro a Szekszárdi Művészeti Stúdióval
17.45 Ünnepre hangoló mozgásperek az Iberican Táncgyűléssel
18.00 „Legyen ünnep...”- a Tűcsök Zenés Színpad szolistaiknak műsora

Dec. 12. hétfő

- 16.30 A Szekszárdi Garay János Általános Iskola és AMI Csongóhang Kamarakórusának és diákjainak műsora
16.45 A Szekszárdi Garay János Gimnázium énekes diákjainak előadása
17.00 Tánccs karácsonyváro a Szekszárdi Művészeti Stúdióval
17.15 Advent Acoustic -Tóth István Ferenc ének-zenél előadása
17.30 "Karácsonyi dallamok"- a Gyermeklanc Óvoda óvodái kórusa énekel
17.40 Karácsonyi zenés léleklelítő a DBU csapatával
18.00 „A kis Jézus megszületett!” a Szekszárdi Magyarórná Klub dalos összeállítása

Dec. 13. kedd

- 16.30 Belsőskis angyali verseken, zenén át- a Szekszárdi I. Béla Gimnázium előadása
16.50 Karácsonyra várva-a Tolna Megyei Gyermekvédelmi Központ IV.számú Gyermekotthona (Hőgyész) lakóinak és nevelőinek műsora
17.15 Tánccs karácsonyváro a Szekszárdi Művészeti Stúdióval
17.25 „Luca, Luca kitty, kotty...” Szűcs Zsuzsanna és Kovács József előadásában
17.45 „Legyen ünnep...”- a Tűcsök Zenés Színpad szolistaiknak műsora

Dec. 14. szerda

- 16.30 Karácsonyváros- a Szekszárdi Babits Mihály Általános Iskola adventi műsora
16.45 A Szekszárdi 2. számú Óvoda-Bölcsőde Luca napi műsora
17.00 Karácsonyi üzenet – énekel a Tolna Megyei SZC Hunyadi Mátyás Vendéglátó és Turisztikai Technikum és Szakképző Iskola pedagógusköruza
17.10 Torptorna Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata Bölcsődájának kisgyermeknevelői vezetésével
17.20 " Szeretetsomag" zenéből –előadják Horváth Virág és Tóth Ákos a Tolna Megyei SZC Hunyadi Mátyás Vendéglátó és Turisztikai Technikum és Szakképző Iskola 5/13 osztályos diákjai
17.35 „Ma van Jézus születése”- adventi népekeket ad elő a Bukovinai Székelyek Szekszárdi Egyesületének „Maroknyi székely” Népdalköre
17.40 Adventi dallamokat ad elő Tóth István Ferenc gitárkísérettel

Dec. 15. csütörtök

- 16.30 Közéleg a karácsony!"- táncos advent a Szekszárdi Művészeti Stúdióval
16.45 A MESZ Dance Táncsoport karácsonyi tánca
17.00 Az Origo Táncsapat nagycsoportjának karácsonyi köszöntője
17.15 Adventi énekek tambura kísérettel Antalné Bíró Jolán és Orsós György (Harc) előadásában
17.30 Német adventi és karácsonyi dalokat ad elő a "Mondschein" Német Nemzetiségi Kórus Egyesület
17.45 Ünnepre hangoló mozgásperek az Iberican Táncgyűléssel
18.00 „Legyen ünnep...”- a Tűcsök Zenés Színpad szolistaiknak műsora

Dec. 16. péntek

- 16.30 Betlehemes játék a Szent József Katolikus Általános Iskola tanulói előadásában
17.00 „Gyűlteink gyertyát...”- a Tolna Megyei Gyermekvédelmi Központ VIII. számú Különleges Gyermekotthon lakóinak és a Tolna Megyei Illyés Gyula Könyvtár gyermek könyvtárosainak adventi műsora
17.15 Adventi léleklelítő tánc a MA-ZUM-BA Mártival
17.45 Karácsonyváro mozgásperek az Iberican Táncgyűléssel
18.00 Az angyallanc üzeneteinek égbe küldése Tóth István Ferenc zenei közreműködésével
Kutyás játszóház a Csiga-Biga Alapítvánnyal 16.30-17.30-ig

December 7-16-ig a programok alatt

16.30-18.00 óráig a téren:

- *Angyallanc készítése az Eszterlanc Alapítvány közreműködésével
- *A kicsik és nagyok találkoznak a Mikussal
- *A Tolna Megyei Korihorgoló Kör adományt gyűjt a Koraszülöttek Országos Egyesülete számára
- *A Lelki Egészségünkért Szekszárd Alapítvány adományt gyűjt a pszichiátriai gondozottak művészetterápiája támogatására

Beltéri programok a Tolna Megyei Balassa János Kórház Pszichiátriai Osztályán:

- Dec. 09. péntek: Ünnepre hangolva- a „Segíts Rajtami!” Hátrányos Helyzetűekért Alapítvány Iriz csoportjának műsora
Dec. 12. hétfő: Karácsonyi zenés léleklelítő a Magyarországi Német Színház csapatával
Dec. 16. péntek: Karácsonyváro-a Szekszárdi Gitár Egyesület előadásában

Boldog Karácsonyt Mindenkinnek!



A RENDEZVÉNYSOROZAT TÁMOGATÓI:

Aranykulcs Kétszázéves, Babits Mihály Kulturális Központ, Bukovinai Székelyek Szekszárdi Egyesülete CBA (Tolna), Dicity Dezső Kertbarátkör, Ferger-Módsz Borászati, KJB Építész Kft., Kék Madár Alapítvány, Lelki Egészségünkért Szekszárd Alapítvány, Lufi Sziget, Magyar Vállalkozói Szalon, Print Régió, Rádió Antrix, Rotary Club Szekszárd, Szász Söröző, Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata, Szekszárdi Diákétkészítési Kft., Szekszárdi I. Béla Gimnázium, Szűcs Zsuzsanna és barátai, Tolna Megyei ILCO Egyesület, Tolna Megyei Illyés Gyula Könyvtár, Tolna Megyei SZC Hunyadi Mátyás Vendéglátó és Turisztikai Technikum és Szakképző Iskola Tolnai Népújás, Tűcsök Zenés Színpad Egyesület, Zöldtárs Alapítvány

A rendezvény háziasszonya: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

Információ: Pócs Margit, 20/473-0644
Nagy Gáspárné, 20/465-2626, 74/511-722(de.)
www.mentalmuhely.hu

Köszönet a szereplőknek, közreműködő szervezeteknek, intézményeknek az önkénteseknek és a támogatóknak!