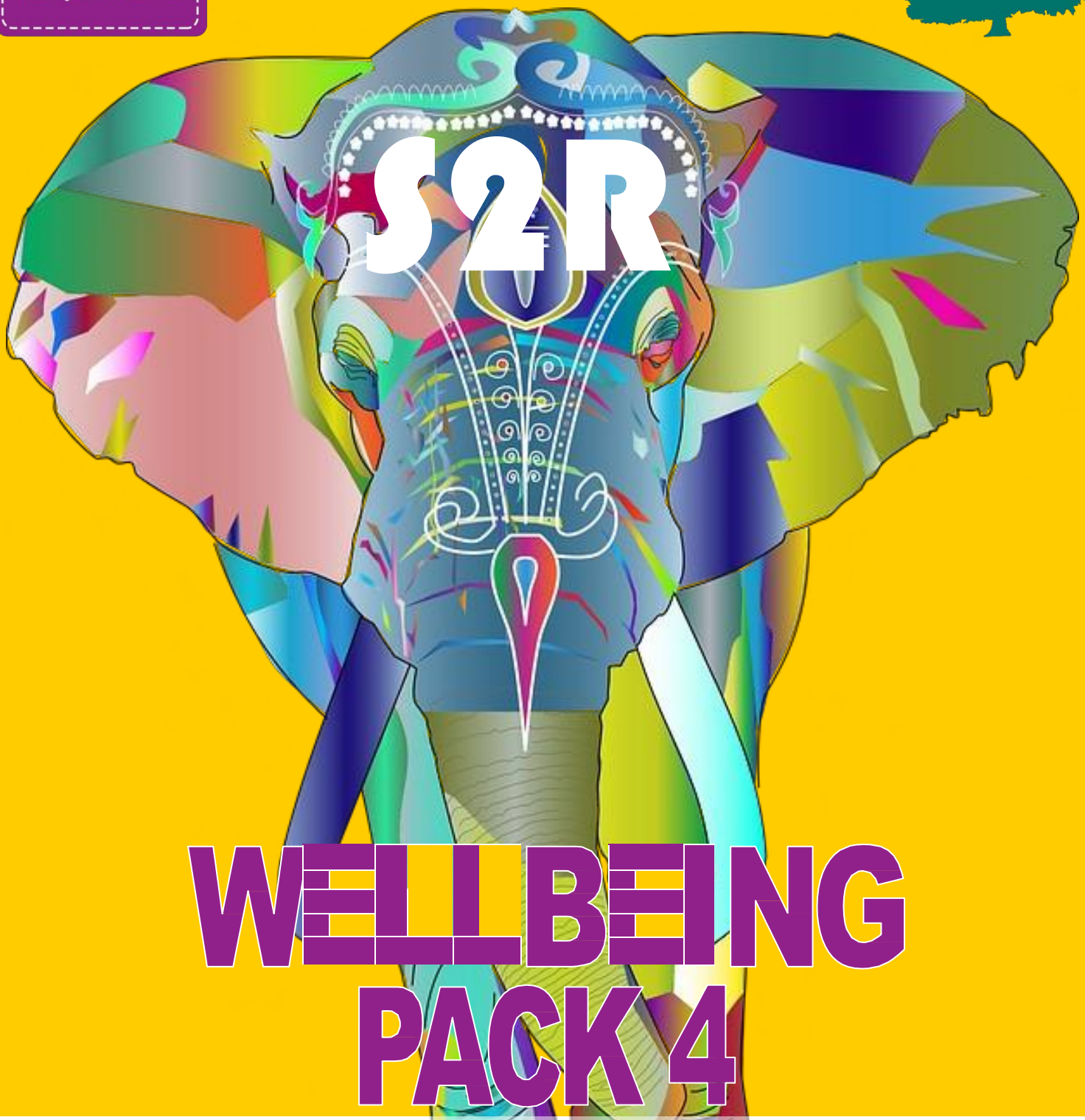
S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Hungarian - Pack 4



WELLBEING PACK 4

one community inspiring local giving...

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

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Üdvözli az S2R!

Ez az április és június között kiküldött 6 Jóléti csomag közül a 4. 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: Folytassa a tanulást

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

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Út a jóléthez

Folytassa a tanulást

Minden nap tanulunk valami újat, ami aktiválja az elmét és javítja jólétünket. A tanulás nemcsak az oktatásról és a végzettségről szól, ez lehet új készség elsajátítása, új recept elkészítése vagy új tapasztalat is.

Néhány tény:

Az álmodozás fejleszti az agyat
A tanulás sikerérzést kelt és javítja az önértékelést. A célkitűzések és a célok elérése pozitív érzést ad.

Ha van internet hozzáférése, próbáljon ki valami újat minden nap! Alább felsoroltunk néhány ötletet, de önmaga is kitűzheti a céljait, majd figyelje meg, milyen hatással vannak a jólétére a tevékenységek.

Dátum	Javasolt tevékenység	Saját tevékenység	Érzéseim a tevékenység után
1. nap	Olvasson új könyvet, nézzen új tévéműsort vagy hallgasson podcastot – a BBC Sounds appon sokféle érdekes podcast hallgatható és a Kirklees-i könyvtárakból kölcsönözhet audio könyvet – online regisztráció: https://www.kirklees.gov.uk/beta/libraries/kirklees-		
2. nap	Tanuljon új tevékenységet, pl. kötést, origamit vagy más kézműves tevékenységet, sok online forrásból tanulhat, pl. az „S2R hogyan...” videóiból: www.s2r.org.uk/how-to-videos és a kirklees-i könytárakban is sokféle		
3. nap	Keressen új receptet a google-on ebédre, nézz egy főző programot a tévén - sokféle könnyen elkészíthető recept van otthon kéznél lévő összetevőkből.		
4. nap	Tanuljon új dolgokat a környezetében lévő madarakról, bogarakról, növényekről. Iratkozzon fel ingyenes hírlevelekre olyan szervezetektől, mint a Wildlife Trust, Canals and Rivers Trust, Butterfly Conservation Trust, stb.		
5. nap	Töltsön ki keresztrejtvényt, szudokut vagy szókeresőt. Ha családtagokkal van elszigetelve, tanuljon új kártyajátékokat vagy játsszon társasjátékot, tartson játék esteket.		

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Út a jóléthez

Néhány ötlet, ha nincs internet hozzáférése:

Dátum	Javasolt tevékenység	Saját tevékenység	Érzéseim a tevékenység után
1. nap	Próbáljon ki új receptet vagy főzz újdonságot vacsorára. Megpróbálkozhat egy külföldön fogyasztott étel megfőzésével az otthon megtalálható összetevőkből vagy nézzen főzőprogramot a tévén.		
2. nap	Olvasson új könyvet vagy nézzen meg egy új dokumentumfilmet. Válasszon olyan tévéműsort, amit általában nem nézne - esetleg történelemről vagy a természetről.		
3. nap	Tanuljon új kézműves tevékenységet, pl. a csomagban lévőt. Ha van hozzá helye, próbáljon növényt ültetni az otthon lévő dolgokból, hogy lássa mit tud termeszteni - a legtöbb gyökeres növény újranő, pl. saláta, zeller, retek és újhagyma.		
4. nap	Végezzen új gyakorlatokat otthon vagy adjon új kihívásokat tornájához, pl. rezisztencia edzéshez használhat ételkonzerveket vagy vízzel tele palackokat súlyzók helyett. Vegyen a kezébe egy konzervdobozt vagy vizes palackot és végezzen karhajlításos gyakorlatokat.		
5. nap	Tanuljon meg egy új dalt vagy gyakoroljon egy régit - énekeljen zenére, amit hallgat. Az éneklés és a zene javítja a közérzetet - ezt egyedül is végezheti vagy közösen háztartása tagjaival. Ha nem szeret énekelni, tanuljon meg egy verset és szavalja el fejből.		

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Mit jelet az életreszóló tanulás?

Az életreszóló tanulás minden korosztályra vonatkozik, számos témában, ami lehet egy adott terület, munkával kapcsolatos tanulás, szabadidős foglalkozás, hobbi vagy gyakorlati készség. Az ilyen típusú tanulás javítja a közérzetet és jobb kimenetelhez vezet a mentális és fizikai egészség terén, elősegíti a pozitív hozzáállást, a párkapcsolatokat és társas életet.

Akár tudatosan tanulunk (tervezett tanfolyam vagy tevékenység) vagy tudat alatt (azok a dolgok, amelyekre véletlen akadunk rá vagy amelyek megragadnak bennünk), ez mind megmarad agyunk tudásbankjában! Mint testünk minden más részének, az agynak is tápanyagra és stimulációra van szüksége. A kíváncsiság és az új dolgok tanulása frissen tartja az agyat. Mint egy elefánt, ha egyszer megtanulja, nem felejti el.

Az életreszóló tanulás egyéb előnyei:

Egészség - egészségügyi problémák kezelésének a megtanulása, illetve életstílus változtatás- pl. dohányzás feladása, fogyás, gin-fogyasztás csökkentése vagy többféle biztonságos testmozgás megtanulása
- megelégedettséget nyújt, jó érzést ad és növeli a testerőt is.

Hangulat - az új dolgok tanulása javítja a hangulatot és általánosan előnyös a mentális egészség megőrzésében.
A tanulás növeli a magabiztosságot és önbecsülést, segíti a kapcsolatépítést másokkal, pozitív érzést nyújt, így jobban meg tud birkózni a stresszel.

Jólét - a tanulás Jó hatással van általános közérzetünkre. A jólét többet jelent annál, hogy jól vagyunk. Olyan érzéseket is magába foglal, mint az elégedettség, a céltudatosság, a boldogság.
Ha olyasvalamit tanul, amit élvez, az fokozza a jólétet. Ha az emberek motiváltak vagy minőségi tanulási élményt tapasztalnak, ami megfelelő, releváns és élvezetes, a tanulás életre szóló lesz.

Ha segítséget szeretne kapni bármilyen tanulási témában, forduljon hozzánk, hogy a megfelelő helyre irányíthassuk. Bármit is tanuljon, az rólad szóljon, és legyen jó időtöltés.

Az számít, amit azután tanulsz, miután megtanultad.
- Harry S Truman

Bemutatjuk:

S2R ‘Hogyan’ műhelyek

Május 18.-i kezdettel minden sorozatban 4 foglalkozást tartunk 4 hét alatt További információ, tartalom és letölthető segítő lapok itt találhatók:

www.s2r.org.uk/how-to-videos

Ha papíralapú útmutatót, szeretne, telefonáljon: 07933 353 487

Étkezzen egészségesen és spóroljon Bevvel

Május 18-tól hétfőnként online megtekinthető de. 11 órától

Tanuljon meg nagyobb adagokat főzni egyszerre, kevés pénzből főzni és pénztárca kímélő családi receptek.

Egyszerű varrás Gillel

Május 19-től keddenként online megtekinthető de. 11 órától Tanulja meg a varrógép használatát és gyakorlati tippek kreatív és hasznos varráshoz.

Természet rajzolás Audrey-val

Május 21-től csütörtökönként online megtekinthető de. 11 órától

Tanulja meg a tájrajzolás, a kompozíciók, a fókuszpontok, a fák részleteinek és az utak és folyók perspektívájának a technikáit.

Dalszerzés Rachellel

Péntekenként május 22.-én de. 11 órától

Élő Zoom műhely - tanuljon a dalszövegírásról, a rímekről, a zenés történetmondásról és még sok minden másról.

A helyfoglalálhoz küldjön e-mailt ide: contact@s2r.org.uk

Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

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 – –
spenót és korriander

A spenót finom nyersen és főzve is. Az üzletekben zacskóban lehet spenót levelet kapni salátának. A spenót salátalevélkény is fogyasztható – zsengén vágja le a leveleket (10 cm-nél rövidebb) és nyersen fogyassza salátában.

A koriander vagy kínai petrezselyem aromás fűszernövény, erős ízzel. Nyersen salátában vagy főzés végén az ételre szórva használható. Amikor a növény eléri a 20 cm-es magasságot, vágja le a zsenge leveleket és a szárat, amit a konyhában használhat. Amikor virágozni kezd a növény, a levelek elveszítik az ízüket (a virágja is ehető, ugyanúgy használható, mint a levele). A növény magot terem, amit főzésben lehet használni vagy újra el lehet ültetni.

Tekintse meg a termesztési lapokat, lehet, hogy a gyermekei is segíteni fognak!

'

GROW TO SCHOOL

Répafélék családja

Sow Plant Harvest
Cover with fleece

Koriander

Ültetés: Szórja a magokat egymástól 4 cm-re laza komposztra és lazán fedje be kb. 1 cm földdel. Óvatosan öntözze meg.

Gondozás: A koriander gyorsan virágzásnak indul, ennek megakadályozására ne hagyja kiszáradni a földjét a meleg hónapokban. A megjelenő virágokat azonnal vágja le. Virágzás után hagyja, hogy magokat hozzon.

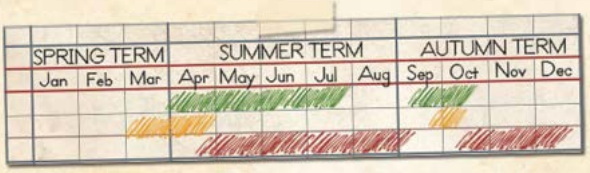
Szüret: Amint eléri a 15 cm magasságot, vágjon a levelekből főzéshez. Minél sűrűbb a növény, annál több levelet és szárat vághat belőle. Ha főzéshez használja a magokat, a magok kifejlődése után vágja le a teljes szárat, amíg még zöld. A magos végét tegye papírzacskóba, majd akassza fel a száránál, és hagyja kiszáradni.

Csírázás: kb. 3 hét

Termés: 4-6 hét

www.growtoschool.co.uk
© 2014

Céklafélék családja



Sow Plant Harvest
Cover with fleece

Spenót

Ültetés: Áprilistól kezdve ültethetők a magok a kertbe vagy mély cserépbe. Legjobb tavasszal vagy ősszel ültetni.

Gondozás: Locsolja rendszeresen, hogy szépen növekedjen. Ritkítsa 10cm távolságra, ollóval vágja le a gyengébb növényeket. Ha kint termeszti, takarja le filccel fagy esetén.

Szüret: Akkor kezdje szedni, amikor a levelek elérik az 5 cm-t. A folyamatos növekedéshez szedje folyamatosan a leveleket – a növény 2,5 cm hosszúra levágható a földtől számítva, és újranő.

Csírázás: 10-20 nap

Termés: Kb. 2-10 hét, de folyamatos szedéssel hónapokig eltart.

www.growtoschool.co.uk
© 2014

GROW TO SCHOOL

Utasítások lap 20 – Ritkítás

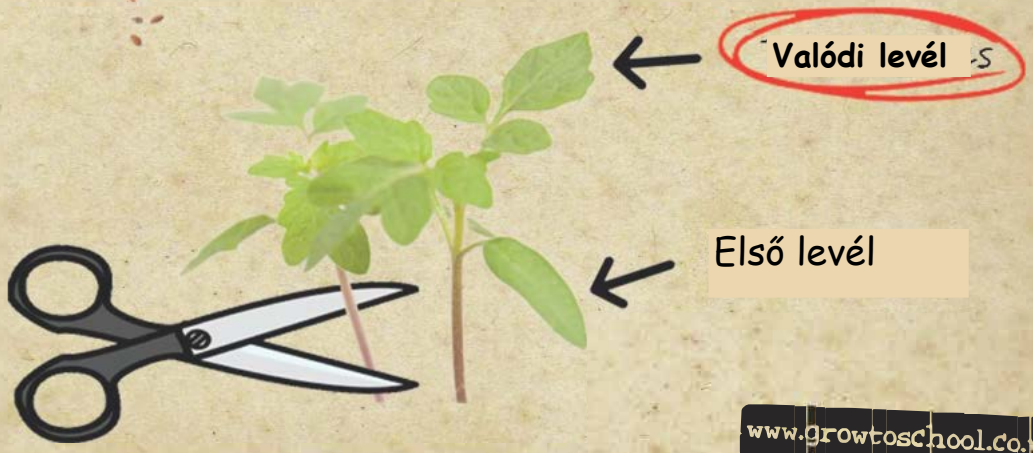
Szükséges: olló

1. Amikor elkezdenek növekedni a palánták és több mint két valódi levéllel rendelkeznek (lásd alább), ki kell ritkítani, hogy elég helyük legye és egészséges növények nőjenek belőlük.

2. 2. Először olvassa el a termesztett növény lapján, hogy mennyi helyet kell hagyni a növények között.

3. Ha két növény nő egymás mellett, alaposan vegye szemügyre, hogy melyik a gyengébb és ezt vágja le ollóval.

4. Ha egy sorban szórta a magokat, nézze meg a távolságot és vágja le a két távolság között növő növényeket.



www.growtoschool.co.uk ©2015

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

Tanuljunk a

Ha a természetből tanulunk, jobban megértjük a minkét körülvevő világot és észrevesszük a kapcsolatokat a dolgok között. Ez segít, hogy két lábbal álljunk a földön, jelen legyünk a pillanatban és értékeljük azt, amint felismerjük a bennünket körülvevő növényeket, állatokat és folyamatokat.

Az emberiség egyik legfontosabb ismerete a növénytermesztés, ami jó kiindulási pont. Ebben a csomagban belevágunk a tanulásba, és a növénytermesztésről is tanulunk. Megtekintjük, hogy miként termeszthetünk fűszernövényeket és milyen előnyös hatásai vannak azoknak. Egyes fűszernövények a tanulásban is segíthetnek!

Hogyan vágjon dugványokat

1) Töltsön meg egy cserepet komposzttal / földdel.
2) Egy egészséges növényből rézsútosan vágjon le egy 10 cm-es részt.
3) A dugvány alsó részéről távolítsa el a leveleket.
4) A szárakat dugja be a cserép szélén.
5) Nyomja le a földet a szárak körül, majd locsolja meg.
6) A cserepet helyezze meleg pozícióban, napos helyre.

Pár hónapba telik, mire gyökeret ereszt a dugvány, azután a kertbe vagy nagyobb cserépbe is kiültethető.

Bevezetés az aromaterápiába

Az aromaterápia a 100%-os tiszta fűszerek és növények illóolajak belélegzése vagy külső helyi alkalmazása az egészség, a szépség és a jólét fokozása érdekében.

Az aromaterápia változatos szakterület, foglalkozik az illóolajok mély terápiás felvitelével a testre és az illatoknak a hangulatra gyakorolt hatásával is. Egyik alkalmazási módja az öngyógyító folyamatok támogatása és az immunrendszer erősítése.

Az illóolajok belélegzése agyunk ősi „ hüllő” részén fejti ki hatását, ami stimulálja az idegrendszert, az endokrin rendszert és az immunrendszert. Ez kihat a gyönyör és a fájdalom érzetre, az érzésekre, a memóriára, az alvásra és az étvágyra is.

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

Bevezetés az aromaterápiába - Az illóolajok biztonságos belélegzése:

- Elektromos diffúziós készülékek.
- Hőgenerálásos diffúzerek (mécsessel, villanykörtével).
- Spriccelés - a keveréket spray palackban készítjük, amit sok célra felhasználhatunk. Például a következőkre: Ágynemű spray, légfrissítő, arc-spray, stb.
- Gőzölés - félig megtöltünk egy tálat forró vízzel. Egy pár csepp illóolajat teszünk a vízbe, majd egy ruhával letakarjuk a fejünket és a tál fölé hajolunk és mélyen belélegzünk 3-4-szer. Rövid szünet után ezt megismételjük, 5-10 percen át.
- Aromás fürdő - keverje tejbe az illóolajat, majd adja a fürdővízhez, a keverés részleteit alább találja.

Az illóolajok nagyon koncentráltak. A biztonságos használathoz hordozóolajjal kell összekeverni (testápoló, növényi olal vagy mogyoróolaj). Így a bőrbe jobban beszívódik az illóolaj, jobban felvihető és ez védi a őrt az irritációtól. Alább látható az általános keverési útmutató.

0,5% = 1 csepp illóolaj és 2 teáskanál hordozóolaj - Csecsemőknek (6-24 hónap) 1% = 3 csepp illóolaj és 2 teáskanál hordozóolaj - Idősek, arcra való felvitel

2% = 6 csepp illóolaj és 2 teáskanál hordozóolaj - Napi maximum javasolt keverék 5% = 15 csepp illóolaj és 2 teáskanál hordozóolaj - Rövidtávú használat

Ha 2 év alatti gyermeknél használ illóolajat, kérje ki aromaterapeutája vagy orvosi szakember véleményét. A meleg olajakat, mint a fahéj, a szegfűszeg és az oregánó, 0,5%-os oldatban használjon és ne használja 10 évnél kisebb gyermekeknél.

Az illóolajok masszázshoz és bőrápoláshoz is használhatók. Illóolajokat adhat számos bőrápolási termékhez, illetve háztartási termékhez, hogy ezáltal javítsa környezetét.

Ha illóolajjal dolgozik, tartsa szem előtt a következőket:

- Ne nyelje le.
- Csak valódi, 100%-os illóolajokat használjon (kerülje a szintetikus illat olajokat).
- Figyeljen oda a személyes érzékenységre / allergiákra.
- Higított hordozót használjon, pl. krém, növényi olaj, mogyoróolaj.
- Egyes illóolajok fényérzékenyek: bergamott, citrom, lime, keserűnarancs, angelika gyökér.
- Bőrirritáció esetén növényi olajjal távolítsa el az illóolajat a bőrről.
- Gyermekektől távol tartandó; tartsa hűvös, sötét helyen.
- Nyomot hagyhat a ruhán és a bútorok felszínét is károsíthatja.

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

Bevezetés az aromaterápiába
Bazsalikom, Koriander, Borsmenta, Rozmaring és Zsálya:

Bazsalikom – kedvelt növény az olasz konyhában, de az egészségre is számos jótékony hatása van. Masszázsolajakban használható, segíti az emésztést és mentális tisztaságot is elősegíti, valamint növeli a bátorságot. Hasznos stressz esetén

Koriander – gyakran használjuk a konyhában. A koriander magjából kivont illóolaj elősegíti a vérkeringést és segít a vírusfertőzések leküzdésében. A meleg, nyugtató illata segíthet a mentális kimerülésben, szorongásban vagy álmatlanságban szenvedőkön. Citrus olajjal keverve enyhíti az idegfeszültséget.

Borsmenta– A borsmenta az ellentmondások olaja. Ha fázol, felmelegít a bőrbe masszírozva. Ha meleged van, hűsít. Az édes, hűvös aroma frissíti a testet és az elmét. A borsmenta mentális tisztaságot nyújt, oldja az orrdugulást, jó az emésztésnek és az utazási betegséget is enyhíti.
Az olaja segít visszanyerni étvágyát, ah elvesztette.

Rozmaring – friss, zöld, illatos fűszernövény, ami elősegíti a koncentrálást, javítja a memóriát és a vékeringést. A rozmaring jelentősen növeli a koncentrálóképességet, ezért fantasztikus ‘Aide Memoir’ tanuláshoz. A legjobb felhasználása, ha tanulás közben diffúzer segítségével rozmaring olajat lélegzünk be vagy egy pár cseppet egy zsebkendőre csöppentve. Amikor vissza kell emlékezned a megtanult információra, ismét lélegezd be az olajat, ami előhívja az emlékeket. Bár a rozmaring a leghatékonyabb erre a célra a következő olajok is segíthetnek: Bazsalikom, fahéj, gyömbér, stb.

Zsálya – ezt a növényt is gyakran használjuk a konyhában, de illóolajként is sokféleképpen alkalmazható. A zsálya enyhíti az izom- és az ízületi fájdalmat, bakteriális fertőzésekre is használható, görcsoldó, megszabadítja a szervezetet a méreganyagoktól, enyhíti az emésztési panaszokat és a bőrbetegségeket, mint a dermatitisz és a lábgomba.

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Kézműves kihívás

Könyvhajtogatás - könyv szobor készítése

SÜNI

A süni elkészítéséhez bármilyen régi könyvet felhasználhat, amit már nem fog olvasni.

1) Tépje le az első és hátsó borítót, majd a könyvgerincnél tépje ketté és vegye le a felhalmozódott ragasztót (a sünihez 150 - 180 oldalra van szükség).

2) Hajtsa be az első oldal sarkát, hogy a könyv gerincéhez illeszkedjen, és nyomja le erősen, hogy éle legyen.

3) Ezután a hosszú oldalánál hajtsa félbe ugyanezt az oldalat, és nyomja le erősen a hajtást, és addig folytassa, amíg az oldalalk természtesen laposak nem lesznek.

4) Ha szeretne, filctollal, gombbal vagy bármi mással orrot és szemeket is készíthet vagy rajzolhat.
A sünit használhatja kártyák vagy jegyzetek tárolására, de dekorációnak is kiváló.

Küldjön képet az otthoni kézműves tevékenységéről! Az elérhetőség a hátsó oldalon található.

TEÁSCSÉSZE

Válasszon ki egy könyvet, amit már nem fog olvasni. Mivel a teáscsésze köralakú, legalább 200 oldal kell hozzá, de akár 300 is lehet.

1) Tépje le az első és hátsó borítót és vegye le a felhalmozódott ragasztót.

2) Tépje az első oldalat félbe a könyv gerincénél, majd hajtsa félbe lefelé, és simítsa le erősen
a hajtást, hogy éle legyen.

3) Ismét hajtsa félbe a gerinc felé (most ez egy ¼ oldal).

4) Majd átlósan hajtsa az alsó sarkát a gerinc felé.

5) Próbálja ugyanabban a szögben hajtogatni a lapokat, egészen amíg egy teljes kört nem kap.

6) A végén hagyjon 20-30 oldalat a csésze fülének, rajzolja meg a vonalat, majd vágja ki ollóval, vagy külön fület is készíthet, amit ráragaszthat.

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

GYORS ARCMASZK KÉSZÍTÉSE RÉGI INGUJJBÓL

Válasszon egy régi, puha, vékony anaygból készült ruhadarabot.

Válassza ki az ingujjnak egy olyan területét, ami hasonló szélességű.

Vágja ki a hosszát úgy, hogy az egyik fülétől a másikig érjen. Vágjon be átlósan.

Vágja keresztbe (az anyag tömegének a csökkentése végett).

Ezután hajtsa egymásra és a hajtott anyagot varrja össze mindkét végén, de hagyjon elég helyet a guminak.

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

FOLYTATÁS...

A gumiba szúrjon biztosítótűt, majd fűzze bele a maszk hajtásába. Ezt tegye meg mindkét oldalon, majd a kívánt hosszon kössön rá csomót (a fülek mögött vagy a fej körül).

Íme! Kész is!

A gumit a sarki boltban vagy a postán is megveheti, egy pár méter kevesebb mint 1 £-ba kerül.

Mutatós és vigyáz mindnyájunk egészségre, amikor kint jár.

Küldjön képet az otthoni kézműves tevékenységéről! Az elérhetőség a hátsó oldalon található.

A csalás 10 figyelmeztető jele Martin Lewis-tól

Online, e-mailben, telefonon, levélben vagy SMS-ben ezekre a jelekre kell odafigyelni.

1. Az ’advert” (reklám) szót mutató keresési eredmények. Ez azt jelenti, hogy fizettek azért, hogy megjelenjen, úgyhogy görgess tovább lefele.
2. A HMRC (adóhatóság) sosem küld SMS-t, e-mailt és nem hív telefonon adóvisszatérítés miatt.
3. A csalók mindig azt mondják, hogy az ügy „sürgős” és ne beszéljen róla másokkal.
4. Ha „valaki a bankjától” felveszi Önnel a kapcsolatot és arra kéri, hogy biztonsági okokból utaljon át pénzt a számlájáról, az csalás.
5. Ha a „bankja” felveszi Önnel a kapcsolatot és azt mondja, hogy futárt küld, aki elmegy a bankkártyájáért, mert az „hamis”, az csalás. Ha bizonytalan, inkább vágja darabokra a bankkártyáját.
6. A veszély jele az is, ha előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztak a jelszavai. Ellenőrizze, hogy minden rendben van-e a jelszavaival a PWNED eszközzel (adatbiztonsági áthágásokat követp eszköz): https://haveibeenpwned.com/
7. Ha eltűnt a postája, vegye fel a kapcsolatot a kérdéses személlyel/vállalattal.
8. Ha eltűnt a szemetes kukája, kérdezzen rá.
9. Ha kéretlen üzenetet kap, ami tele van nyelvtani hibákkal, az gyanús.
10. Ha ismeretlen termék van hitel aktájában, kérdezzen rá.

https://www.edinburghlive.co.uk/news/uk-world-news/martin-lewiss-ten-

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Támogatás

Új 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 mentűlis egészségügyi problémával rendelkező felnőtteknek. Továbbá információt, tanácsot és támogatást nyújt a gondozóknak.

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 segélyvonal)

Well-bean Cafe
Huddersfield 07741 900395
Dewsbury 07867 028 755

Közösségi megoldás segélyvonal:
01484 226 919 (8.00 - 18.00, hétköznap)

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

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!

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery
A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

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

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:

Honlap: www.s2r.org.uk

Facebook: @S2R Create Space

Twitter: @CreateSpaceS2R

Instagram: @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!