



Lélekmód - Életmód - Tér

A "LÉT" INFORMÁCIÓS FORRÁSA...

MERÍTSÉN BELŐLE VÁLJON EGÉSZSÉGÉRE...



*„Vigyázz a testedre.
Ez az egyetlen hely, ahol élhetsz.”
(Jim Rohn)*

SZÉCHENYI 

„Célzott prevenciós programok
a szenvedélybetegségek
megelőzése érdekében Békés
megyében - MI-ÉRTÜNK”
EFOP-1.8.7-16-2017-00019



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Ismerkedjen meg közelebbről is a természetgyógyászattal,

hiszen a hivatalos orvoslás mellett a természetes gyógymódoknak is megvan a maguk helye az egészség megőrzésében, helyreállításában. Az egyetemes orvoslás részét képezik.

A természetgyógyászat az ember természetes öngyógyító képességének erősítésével, a természetben megtalálható gyógyító anyagok alkalmazásával foglalkozó irányzatok összefoglaló neve, mely

- természetes módszereket, anyagokat, eszközöket, energiát használ
- holisztikus jellegű (testi, érzelmi, gondolati, környezeti tényezőket is vizsgál)
- a szervezet saját öngyógyító erőit aktiválja
- szelíd gyógymódja kevés negatív mellékhatással jár

NÉHÁNY, HAZÁNKBAN NÉPSZERŰ, KÖNNYEN ELÉRHETŐ TERMÉSZETES GYÓGYMÓD:

- Táplálkozásterápia: étrendek, diéták
- Fitoterápia: gyógynövények alkalmazása a szervezet öngyógyító erőinek támogatására
- Aromaterápia: illóolajok az immunrendszer erősítésére, stressz-oldásra, a fájdalmak enyhítésére
- Méregtelenítő módszerek, böjtterápiák
- Masszázsfajták: hát, talp stb.
- Állapotfelmérések pl. a szem íriszének elemzése
- Kineziológia: Alternatív készség-, képesség- és személyiségfejlesztő módszer. Az érzelmi stresszek feloldásával energetikai egyensúlyt hoz létre a testben, és aktivizálja annak öngyógyító mechanizmusait.
- Családállítás: Bert Hellinger nevéhez fűződő módszer, mely segít egyéni vagy csoportos (családi) konfliktusok, nehéz élethelyzetek, párkapcsolati problémák megoldásában
- Az „Új medicina”: egy természettudományos rendszer, mely leírja a megbetegedések és a lelki traumák közötti összefüggéseket. Tárgyalja a betegségek lelki okait, szakaszait, folyamatait
- Fül akupresszúra: akupunktúrás (energia) pontok stimulálása (tű nélkül). A szervezet harmóniájának helyreállítása, stressz-oldás, szenvedélybetegségekről való leszoktatás
- Talp-reflexológia: a talp mikro-területeinek stimulálása
- Relaxáció, meditáció: lazító módszerek, a lelki nyugalomért, az intuíciónak a képességünk növeléséért
- Ajurvédikus módszerek: testi, lelki, szellemi kultúra rendszere
- Tajcsi: Hagyományos kínai harcművészet, célja a belső erő és egyensúly fejlesztése, a test és a tudat összehangolása
- Reiki módszer: „gyógyító energia” közvetítése

Jelen kiadvány célja, hogy betegségmegelőző gondolatokkal, tippekkel segítsen hozzájárulni az egészség megőrzéséhez, egészségtudatos, függőségektől mentes életvitel kialakításához és megtartásához.

Az ismertetésre kerülő egészséget támogató módszerek és tippek nem helyettesítik az orvosi kezelést. Alkalmazásuk esetén egyeztessen kezelőorvosával.

Egészségmegőrző tippek

1. Tartsa kézben egészségét!

Vegye igénybe az állapotfelmérő, diagnosztizáló lehetőségeket, legyenek azok orvosi vagy természetgyógyászati módszerek: vérkép, röntgen, ultrahangos vizsgálat, CT, MRI, ayurvédikus diagnosztikai eljárások, biorezonanciás állapotfelmérések, íriszdiagnosztika, aura vizsgálat, talpreflexológia stb.
Megelőzni a bajt sokkal könnyebb, mint kigyógyulni belőle!!!

2. Mi kerül az asztalra?

ÉLŐ ÉTEL VAGY REKLÁM „FOGÁS”?

Minden, ami tiszta, legyen az gép vagy az emberi szervezet – jobban működik tisztán, mint szennyezetten.

Napjainkban szintetikus anyagok, kémiai vegyszerek sokasága vesz körül bennünket. Fogyasszon „élő”, friss ételeket! Legyen Ön is tudatos vásárló! Olvassa el az élelmiszerek összetételét, tanulja meg kiszűrni a legkárosabb vegyületeket, válassza mindig a természethez közelebb álló, nem túlmanipulált ételeket.

Igyon minél gyakrabban friss zöldségekből, gyümölcsökből préselt „élő” leveket, és fogyasszon vegyszermentes zöldségekből készült salátákat, főzelékeket.

3. Nagy a stressz? Csúszik bele a depresszióba?

EGÉSZSÉG ÉS BETEGSÉG KÖZT EGYENSÚLYOZ?



Persze egyszerű bekapni egy nyugtatót, élenkítő italokat vagy alkoholt inni, tudatmódosító szereket szedni, DE máshol van a megoldás, mert:

„Az idegesség leginkább a lélek elégedetlensége!” (Szepes Mária)

A kiút életünk rendezése, lelkünk gyógyítása, örömforrásaink megtalálása.

MINDIG VAN MEGOLDÁS:

a. Kérje szakemberek segítségét:

pszichológus, kineziológus, coach, család-, vagy párterapeuta stb.

b. Hívja segítségül az „Öt tibetit!”

A tibeti gyakorlatok egyszerűek és rendkívül hatékonyak, még depressziós tünetek csökkentésére is!



**Az 5 tibeti
jógagyakorlat**
(Mobiltelefonnal beolvasva
megtekinthető a videó.)

www.youtube.be/WAIAWs_CEVY

Peter Kelder: A fiatalság forrása, az öt tibeti

4. A túlzott munkavégzés káros!

Fontos az arany középút keresése a pihenés és munkavégzés között.

Az élet célja a lelki és szellemi fejlődés. A munkavégzés csak eszköz ehhez!

5. A fogyókúra



MIÉRT IS NEHÉZ LEFOGYNI?

A kulcs: Szervezetünk a zsír depókat méreganyag raktárnak használja!

Ellenérdekelt a fogyásban, és várja, hogy először kitakarítsuk a salakanyagokat! A sikeres fogyókúra első lépése a méregtelenítés és a savtalanítás.

6. Böjt - az emberiség legősibb gyógymódja

EGYSZERŰ BÖJT TÍPUSOK:

a. Tartsunk hetente egyszer reszelt alma napot.

Fogyasszunk a reszelt almából bármennyit, de csak ezt együk egész nap

b. Léböjt nap

Igyunk egész nap csak leveket, evés nélkül pl. almalé, sárgarépalé

c. Salátanap: fogyasszunk csak salátát egész nap

A böjtölés célja nemcsak a fizikai test megtisztítása, de érzelmeink, gondolatvilágunk megnyugvását, tisztulását is segíti.

7. Ízületi problémára: rizs-kúra



Nagyanyáink titkos receptúrája, avagy gyógymód az éléskamrából

Este áztassunk be hideg vízbe 2 evőkanál fehér rizst. Reggel öblítsük le folyó víz alatt, és tiszta vízben (só nélkül) főzzük puhára. Éhgyomorra fogyasszuk el, utána pedig 4 órán keresztül ne együnk, és ne igyunk semmit.

A kúra 42 napos és évente többször ismételhető.
A rizs magába szívja az ízületekben lerakódott salakanyagokat, leülepedett sókat.

8. Reumatikus fájdalokra használja a korpafüvet!

A korpafű gyógyító rádium sugárással rendelkezik, melynek gyulladásgátló, fájdalomcsillapító, görcsoldó hatása is ismert. A korpafüvet töltsük át egy régi kispárna huzatba (tehát melegítés, főzés nélkül). Ragasszuk le ragtapasszal, és éjszakára helyezük közvetlenül a problémás testrészeinkre.

Érzékeny a veséje? Menstruációs görcsei vannak?
Erre is használjon korpafű párnácskát!

9. Allergia ellen védekezzen méregtelenítéssel és antioxidánsok szedésével!

Ilyenek: a C, és E-vitamin, a karotionidok (béta-karotin, lutein, likopin, a flavonoidok) és a szelén.
Fogyasszon minél több színes gyümölcsöt, frissen préselt zöldséglevet, egyen naponta friss zöldségfélét!

10. Gondja van az emésztéssel?

A GYOMORNAK, BÉLNEK NINCS FOGA!
Ezt jól rágja meg!

A helytelen táplálkozás és a stresszes életmód megzavarhatja emésztésünket.

a. Lassú emésztésnél hívja segítségül az emésztőnedv termelő gyógyteákat: borsmenta, gyermekláncfű, ezerjófű



b. Szorulásnál használjon hashajtó hatású, természetes szereket:

- pohár langyos víz reggel éhgyomorra
- aszalt szilvalé
- gyógyvíz pl. Ferencz József víz
- citromos kamilla tea reggel éhgyomorra
- mályvatea

c. Savtúltengésnél fogyasszon gabonából (pl. zabkorpa, kukoricadara) készült kásaféléket (tej nélkül, vízzel vagy gyógyteával készítve), adjon hozzá útifű-maghéjat is.

Savlekötő, lúgosító hatású szereket sohase vegyen be étkezés előtt, mert lekötik az emésztőnedveket, gátolják az emésztést.

Csontritkulása van?

Lúgosítással óvhatja a csontok, a porcok és a fogak épségét is.

11. Májunk fontos méregtelenítő szerv. Segítse munkáját májtisztító teákkal!!!

Ha rendszeresen gyógyszert kell szednie, akkor Önnek a májtisztításra különösen nagy szüksége van!

- máriatövis
- benedekfű
- fehér üröm
- gyermekláncfű
- cickafark
- bizonyos zöldségfélék, mint pl. a cékla
a feketeretek, az articsóka szintén segítenek ebben

A máj és epe-kövek a fel nem dolgozott lelki terheink megnyilvánulásai



12. Érzékeny a veséje?

Fogyasszon „élő italokat”: frissen préselt zöldség- és gyümölcsleveket, gyógyteákat.

a. Vese tisztító petrezselyem tea

Főzzünk friss petrezselyem leveléből gyógyteát. Enye vízhatjót, vesetisztító hatása van. (Kismamáknak nem ajánlott.)

b. Citromos langyos víz vesehomok ellen

Facsarjunk ki egy fél citromot egy csészényi langyos vízbe és kortyonként fogyasszuk el reggel, éhgyomorra. (Savas, érzékeny gyomrúak óvatosan próbálkozzanak.)

13. Légút, tüdő tisztító citromleves torma:

Citromlével elkevert frissen reszelt tormából vegyünk szánkba 1 teáskanállal evés előtt, és lenyelés előtt tartsuk kicsit a szánkban. Ismételjük meg naponta 2-3 alkalommal.

14. Idegi eredetű gyomor és bélproblémái vannak?

Reggelire fogyasszon nyugtató zabnyákat:
Néhány evőkanálnyi zabpelyhet tegyünk fel 3-4-szeres vízbe főni. Kevergessük, míg a leve besűrűsödik. Szűrjük le. Ezúttal a levét fogyasszuk el. A langyosra hűlt italhoz keverjük ízlés szerint mézet, fahéjat, citromot. Gyomor és bélfal bevonó, nyugtató hatású.

15. Fogíny erősítés – „olaj rágással”

Vegyünk egy evőkanál olíva olajat a szánkba, és meg- megmozgatva tartsuk negyed óráig ott. Utána langyos vízzel öblítsünk, mossunk fogat. Semmiképpen ne nyeljük le az olajat!
Végezzük naponta, néhány héten keresztül, rendszeresen.

Az olívaolaj lerakódásokat old ki szájüregünkéből, fogínyünkéből, nyelvünkéből. Enyhe gyulladásgátló hatással is rendelkezik. Szájszárazság vagy nyálkó esetén is ajánlott.

16. Köhögés, rekedtség esetén segít a torma:

A népi gyógyászat szerint a lereszelt torma mézzel elkeverve köhögés, rekedtség és légcsőhurut kiváló ellenszere. Naponta néhány kiskanállal fogyasztva az influenza is megelőzhető.

17. Tüdő tisztító légző gyakorlat

Kezünk imádkozó tartásban a mell előtt, belélegzéskor oldalra mozgatjuk őket vállunk síkjáig, miközben fejünket hátra hajtjuk. Lélegezzünk olyan mélyre, ahogy csak tudunk. Kilélegzéskor visszahozzuk kezünket mellkasunk elé, miközben fejünket lehajtjuk. Segítünk kipróbálni tüdőnkéből a levegőt. Ismételjük többször, nyitott ablaknál vagy friss levegőn.



18. Hólyaghurutra, felfázásra ajánljuk:

Árpa ital hólyaghurutra, felfázásra:

Tegyünk fel 3 evőkanál árpapelyhet 8 dl vízbe, és lassú tűzön kevergetve főzzük 20 percig. Pótolhatjuk a vizet úgy, hogy 1 csészényi nyákot kapjunk. Szűrjük le, és a langyosra hűtött levéhez adjunk hozzá 1 evőkanálnyi mézet és 1/4 citrom kifacsart levét. Kortyolgatva, lassan igyuk meg.

Javasolt 1-2 héten keresztül naponta elfogyasztani ezt az adagot.

Gyógyteák hólyaghurutra, felfázásra:

- cickafark
- medveszőlőlevél
- nyírfalevél
- csalánlevél
- tőzegáfonya
- zsálya

19. Néhány gondolat

**Lelkünk érzelmi blokkjai és testünk salakanyagai
rabságban tartják energiáinkat!
Szabaduljunk meg tőlük!**

**Lelkiismeretünk „hangja” szerint élni annyi, mint betegségek
sorától óvni meg magunkat.**

**Egészségesnek lenni csudajó!
Miért csak a nagy betegségekben kijöve szoktuk ezt megérteni?**



Függőségek

SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK? FÜGGŐSÉGEK?

A megelőzés a legjobb döntés!

Válasszunk egészséges szenvedélyeket, szabaduljunk ki a függőségek rabságából!
...és ha már függők vagyunk?

Fontos tudni, hogy mindig van megoldás!

Az ellazult, harmonikus életérzés más úton is elérhető!

Mit tehetünk?

- Találjunk segítő szakembert, civil szervezeteket! (Elérhetőségeket a brosúra végén is talál.)
- Kapcsolódjunk – barátkozzunk! Csatlakozzunk önszorgató csoportokhoz!
- Mozogjunk minél gyakrabban! A sport sokat segít!
- Tanuljunk, képezzük magunkat tovább, olvassunk blogokat mások sikeréről!

CÉL: Dohányfüst-mentesség:

VIGYÁZZUNK SAJÁT MAGUNK ÉS GYERMEKEINK EGÉSZSÉGÉRE!

Jelenlétükben ne dohányozzunk, mert a szülői viselkedésminta példaadó. Ezt bizonyítja az a szomorú statisztika is, hogy a dohányzók közül minden 10. tanuló 10 éves kora előtt szívta el élete első cigarettáját. Hiába mondjuk, hogy ne dohányozz, gyermekem, mert a cselekedeteink „hangosabban beszélnek”.

Sajnálatos, hogy minden ötödik 13-15 év közötti iskoláskorú gyermek dohányfüstös otthoni környezetben él.*

**Nemzetközi Ifjúsági Dohányzásfelmérés (GYTS) legutóbbi, 2016-os magyar eredményei.*

Fontos tudni, hogy a dohányzás nemcsak a dohányzó ember egészségére hat, hanem a környezetére is! Vállaljuk felelősséget saját és mások egészségéért!



Fagerström féle nikotin függőségi teszt

1. MENNYI IDŐVEL AZ ÉBREDÉST KÖVETŐEN SZÍVJA EL AZ ELSŐ CIGARETTÁJÁT?

- 5 percen belül = 3 pont
- 6-30 perc = 2 pont
- 31-60 perc = 1 pont
- 60 perc felett = 0 pont

3. MELYIK CIGARETTÁRÓL GONDOLJA AZT, HOGY ARRÓL LENNE A LEGNEHEZEBB LEMONDANIA?

- a reggeli elsőről = 1 pont
- az összes többiről = 0 pont

5. GYAKRABBAN GYÚJT RÁ AZ ÉBREDÉST KÖVETŐ ELSŐ 1 ÓRÁBAN, MINT A TÖBBI NAPSZAKBAN?

- Igen = 1 pont
- Nem = 0 pont

2. NEHEZEN ÁLLJA MEG, HOGY NE DOHÁNYOZZON OLYAN HELYEN, AHOL TILOS A DOHÁNYZÁS?

- Igen = 1 pont
- Nem = 0 pont

4. HÁNY CIGARETTÁT SZÍV NAPONTA?

- Kevesebb, mint 10 szálát = 0 pont
- 11-20 szál között = 1 pont
- 21-30 szál között = 2 pont
- több, mint 31 szálát = 3 pont

6. DOHÁNYZIK-E AZ ÁGYBAN, HA BETEG ÉS NEM TUD FELKELNI?

- Igen = 1 pont
- Nem = 0 pont

ÉRTÉKELÉS

- **0-2 pont** - nincs függőség
- **3-4 pont** - enyhe függőség
- **5-6 pont** - közepes függőség
- **7-8 pont** - erős függőség
- **9-10 pont** - nagyon erős függőség

Mit tehetünk?

VEGYÜK IGÉNYBE A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁST TÁMOGATÓ LEHETŐSÉGEKET:

- A +36 80 200 493-as zöld számon kaphat ide vonatkozó módszereket.
- Keressen fel szakembereket, ha egyedül nem megy. A cigarettázás mögött sokszor megoldhatatlannak látszó lelki probléma húzódik. DE! Mindig van megoldás.
- Hasznos segítséget nyújtanak az alábbi honlapokon is, tanácsokkal és szakmai támogatással látják el a leszokni vágyókat:
www.leteszemacigit.hu | www.allencarr.hu

Vacsorához fogyasztott pohár sör vagy ünnepi alkalmakkor a koccintás? - de hol a határ?

Elkeserítő a szám, de hazánkban az egy főre jutó tiszta-szesz fogyasztása évi 11 liter (WHO adat), s ezzel a mennyiséggel a világ élvonalába tartozunk. Ez azt jelenti, hogy havonta mindenki, azaz a csecsemőket is beleszámítva, csaknem 1 liter tiszta alkoholt iszik meg.

Az alkoholizmus betegség, mely mögött legtöbbször be nem ismert szorongás, depresszió húzódik, a szeretet adás-kapás képességének hiánya. Eredménye pedig az idegpályák roncsolása és a család tönkretétele.

**BÁR TÁRSADALMUNK MORÁLISAN ELÍTÉLI AZ ALKOHOLISTÁT,
DE
NEM FELEDKEZHETÜNK MEG ARRÓL, HOGY A FÜGGŐ SZEMÉLY A
BETEGSÉGE MIATT SEGÍTSÉGRE SZORUL.**

Szemünk, gerincünk problémája miatt elmegyünk az orvoshoz, és itt is ez a megoldás. Az alkoholista magától nehezen dönt. Rá kell segítenünk a kivezető útra.

AUDIT-C (rövid alkohol- szűrőteszt)

(Egy egység italon általában 0,33 l sört, vagy 1,5 dl bort, vagy 4 cl tömény italt értünk.)

1. MILYEN GYAKRAN ISZIK ALKOHOL TARTALMÚ ITALT?

- Soha = 0 pont
- Havonta vagy ritkábban = 1 pont
- 2-4 alkalommal havonta = 2 pont
- 2-3 alkalommal hetente = 3 pont
- 4 vagy több alkalommal hetente = 4 pont

2. MENNYI ALKOHOLOS ITALT FOGYASZT EGY ÁTLAGOS NAPON?

- 1-2 = 0 pont
- 3-4 = 1 pont
- 5-6 = 2 pont
- 7-9 = 3 pont
- 10 vagy annál többet = 4 pont

3. MILYEN GYAKRAN ISZIK 6 VAGY TÖBB EGYSÉG ALKOHOLT EGY ALKALOMMAL?

- Soha = 0 pont
- ritkábban, mint havonta = 1 pont
- havonta = 2 pont
- hetente = 3 pont
- naponta/szinte naponta = 4 pont

Abban az esetben, ha bármelyik kérdésre 3 vagy 4 pontos választ adott, veszélyjelzésnek minősül. Célszerű felkeresnie egy szakembert, aki részletesebben felmérheti alkoholfogyasztási szokásait, és megbeszélheti Önnel az esetleges teendőket.

Mit tehetünk?

Vegyük igénybe az alkoholoról való leszokást támogató lehetőségeket, szervezetek, intézmények segítségét, családterápiával, pszichoterápiával foglalkozó szakembereket, illetve az önszorgító csoportokat.

Segítségkérés**MI-ÉRTÜNK EGYESÜLET*****MI-ÉRTÜNK Prevenációs és Segítő Egyesület*****MI-ÉRTÜNK KONZULTÁCIÓS KÖZPONT**

5600 Békéscsaba, Kazinczy utca 6/1. (a Tűzoltósággal szemben)

Telefon: +36 70/415-6609

E-mail: mi-ertunk@mi-ertunk.huHonlap: www.mi-ertunk.hu**MI-ÉRTÜNK „KONTAKTPONT”**

5900 Orosháza, Október 6. utca 33-35. (a Nővér Szálló alatt)

Telefon: +36 70/415-6607

E-mail: oroshaza@mi-ertunk.hu

Egyéb, függőségekkel (droghasználat, alkoholproblémák, szerencsejáték-függőség, online- illetve PC-játék problémák, munkafüggőség, dohányzás, viselkedési problémák, szorongás, agresszió, kapcsolati problémák) foglalkozó intézmények, egyesületek:

BÉKÉS MEGYEI KÖRÖS-MENTI SZOCIÁLIS CENTRUM

Szenvedélybetegek Rehabilitációs Otthona Nagyszénás
5931 Nagyszénás, Orosházi út 55.
Telefon: +36 68/443-049
Honlap: www.korosmentiotthon.hu

GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI ADDIKTOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS RÉSZLEG

6763 Szatymaz, Kossuth Lajos u. 1.
Telefon: +36 62/428-202
E-mail: ifirehab.szatymaz@gmail.com

FELNŐTT ADDIKTOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS RÉSZLEG

Telefon: +36 62/428-200; +36 30/701-8065
E-mail: idcrehab@gmail.com

BÉKÉS MEGYEI KÖZPONTI KÓRHÁZ, DROGAMBULANCIA

5701 Gyula, Semmelweis u. 1.
Telefon: +36 66/526-540
E-mail: gyuladrog@bmkk.eu

Telefonos Segélyszervezetek:

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLATOK:

116-123 | Éjjel-nappal díjmentesen hívható.

KÉK VONAL (GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI TELEFONSZOLGÁLAT):

116-111 | Éjjel-nappal díjmentesen hívható.

DROGSTOP DROGINFORMÁCIÓS TELEFONVONAL:

13-770 | Díjmentesen hívható munkanapokon 18:00-21:00-ig.

NANE EGYESÜLET BÁNTALMAZOTT NŐKNEK ÉS GYEREKEKNEK TELEFONSZOLGÁLAT:

+36 80/505-101

Hétfő, kedd, csütörtök, péntek 18:00-22:00, szerda 12:00-14:00 között
díjmentesen hívható.

DÉLUTÁN TELEFONSZOLGÁLAT, LELKISEGÉLY IDŐSEKNEK:

13-777; vagy +36 80/200-866 Este 18:00-21:00-ig.

HAZAKÍSÉRŐ TELEFON:

+36 80/442-422 (zöld szám), +36 30/899-3465 (normál tarifás szám)

Hétfő-szombat 22:00-tól hajnali 04:00-ig, vasárnap 22:00-tól hajnali 01:00-ig.








**EGÉSZSÉGÜNK LEGNAGYOBB ELLENSÉGE
A STRESSZ
ÉS A SZERVEZETBEN FELHALMOZÓDÓ MESTERSÉGES
ADALÉKANYAGOK TÖMEGE.**

**TEGYEN ELLENE!
FORDULJON HOZZÁNK, HA TANÁCSRA VAN SZÜKSÉGE!**

ELÉRHETŐSÉGEK:

-  www.facebook.com/lelelmod
-  www.lelelmod-eletmod-ter.hu
-  lelelmod.eletmod@gmail.com

**Kedvezményezett neve: MI-ÉRTÜNK
Prevenációs és Segítő Egyesület
A projekt összköltsége: 89,37 millió Ft
Weboldal: www.mi-ertunk.hu**