



Kedves Érdeklődő, Tisztelt Partnereink!

A Szekszárdi Egészségfejlesztési Iroda küldetése, hogy utat mutasson az egészség karbantartásához, az egészségtudatos élet kialakításához és fenntartásához, a fogantatástól az elmúlásig, az élet kezdetétől az élet végéig.

Hisszük, hogy az egészség foka – az életminőség egyik legfontosabb tényezője – azon is múlik, hogy mennyit vagyunk hajlandók befektetni az egészséges életvitel megvalósításába, elsősorban időben, elhatározásban, eltökéltségben, tettekészségben, nyitottságban, figyelemben, fegyelemben, hozzáállásban.

Hogy az egészség a mindennapi élet erőforrása legyen, igyekszünk hiteles információkat közvetíteni, olyan lelki és fizikai egészségmegőrzést célzó aktivitásokat, programokat kínálni, melyek segítenek a döntésben, hogy minél inkább közelítsünk a testi, szellemi és szociális jóllét állapotához.

Az életmódprogramok, mint a mozgás vagy táplálkozás tanácsadás, balesetmegelőzés, elsősorban a testi egészség megőrzését szolgálják.

A stressz kezelése, az életvezetést segítő mentálhigiénés programok, a lelki egészség karbantartásában segítenek.

A közösségi programok, klubfoglalkozások biztosítják a személyes vagy online találkozások lehetőségét, így a szociális kapcsolatok erősítését, a közösséghez tartozás élményét.

## EGÉSZSÉGRE FEL!

*A Szekszárdi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) 2018-ban jött létre, a Tolna Megyei Balassa János Kórház által elnyert pályázat kapcsán, az „un”Lila épület földszintjén található.*

*A projekt az EFOP - 1.8. 19-17 „Az alapellátás és népegészségügy rendszerének átfogó fejlesztése-népegészségügy helyi kapacitás fejlesztése” címet viseli.*

*Az EFI a kezdetektől számtalan, testi, lelki, szociális egészség megőrzését célzó programot valósított meg, minden korosztályt bevonva, közel tizenkétezer fő mozgósításával, a hozzá tartozó 17 településen, megannyi szintéren.*

*A projekt aktív időszakának lezárását követően a közel három év fenntartási időszak alatt is biztosítani kívánjuk az egészség megőrzési programokhoz való csatlakozási lehetőségét.*

Az iroda elérhetősége

Telefonszám: 74/ 501-500/ 787, 788, 772

e-mail: [efiszekszard@tmkorszak.hu](mailto:efiszekszard@tmkorszak.hu)

Tolna Megyei Balassa János Kórház Egészségfejlesztési Iroda Facebook elérhetősége:

<https://www.facebook.com/EFISzekszard>

Gliedné Tillmann Erzsébet

EFI irodavezető