



**HMCOACHING**  
LEGYÉL JELEN

# IDŐSKORI MENTÁLHIGIÉNÉ

*Prevenció közvetlenül az intézményekben*

A mentálhigiénés prevenció célja időskorban is a testi és lelki jóllét megőrzése, a közösségi kapcsolódás erősítése és a biztonságos, támogató légkör kialakítása. Szolgáltatásomat közvetlenül intézmények számára is felajánlom, helyszíni jelenléttel és az adott közösséghez igazított szemlélettel.



## 1. MIT KÍNÁLOK AZ INTÉZMÉNYEKNEK?



helyszíni mentálhigiénés  
prevenációs foglalkozások



beszélgetőkörök és közösségi  
alkalmak idősek számára



magányosság, izoláció és  
vesztések témájának támogatása



lelki egyensúly, önbecsülés és  
belső erőforrások erősítése



alkalmazkodás élethelyzet-  
váltásokhoz



közösségi kapcsolatok és érzelmi  
biztonság támogatása



## 2. KIKNEK AJÁNLOTT?

- idősothonok és bentlakásos  
intézmények

- nyugdíjasklubok és  
idősek közösségei

- nappali ellátást nyújtó  
intézmények

- szociális, közösségi és  
egyházi szervezetek

- olyan intézmények, ahol fontos  
a prevenció és a lelki jóllét  
támogatása



## 3. MIÉRT ÉRDEMES HELYBEN BIZTOSÍTANI?

A helyszíni jelenlét lehetővé teszi, hogy a támogatás közvetlenül az érintettek saját közegében valósuljon meg. Ez növeli a biztonságérzetet, erősíti a kapcsolódást, és segít abban, hogy a prevenció természetes módon épüljön be a közösség mindennapjaiba. Az intézmények így olyan személyre szabott, értékörző és emberközpontú támogatást kínálhatnak, amely az időskor méltóságát és életminőségét erősíti.



*Szolgáltatás közvetlenül  
az intézményekben*

Együttműködés, prevenció, közösségi jóllét



*Hegyi Melinda*

mentálhigiénés prevenció specialista | life- és business coach

Mentálhigiénés szakemberként segítő beszélgetésekkel, prevenációs szemlélettel és gyakorlati tapasztalattal támogatom a közösségek lelki egészségét. Célom, hogy az intézmények számára is elérhetővé váljon egy olyan helyszíni szolgáltatás, amely az idősek mentális jóllétét, kapcsolódását és belső stabilitását erősíti.

### KAPCSOLAT

hmcoaching.hu  
 info@hmcoaching.hu



+36 30 074 1835



8220 Balatonalmádi,  
Jókai u. 1.



Intézményi együttműködés  
és helyszíni egyeztetés  
egyéni megállapodás alapján

*Legyél jelen a jelenben!*