



“NEM CSAK TÚLÉLNI A MINDENNAPOKAT”

MENTÁLHIGIÉNÉS CSOPORT KŐBÁNYAI KISGYEREKES ANYUKÁKNAK

Néha úgy érzed, csak sodródsz a napokkal, és közben elveszted önmagad? Ebben az 5 alkalmas mentálhigiénés szakember által vezetett, támogató kiscsoportban megállhatsz egy kicsit, hogy újra kapcsolódj magadhoz - nemcsak anyaként, hanem nőként is.

Közösen dolgozunk a stresszkezelésén, a belső kritikus lecsendesítésén és azon, hogyan lehetsz „elég jó” szülő büntudat nélkül. Gyakorlatokon, beszélgetéseken és relaxáción keresztül kapsz eszközöket a hétköznapiakra: hogy ne csak túlélj, hanem jelen is legyél bennük.

Kis létszámú (maximum 10 fő), biztonságos légkörű csoport, ahol nem kell megfelelned, csak megérkezned. Ha kőbányai édesanya vagy, és van 0-6 éves korú gyermeked, itt a helyed!

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

**IDŐPONTOK: 2026. OKTÓBER 26-ÁTÓL 5 ALKALOMMAL
HÉTFŐNKÉNT 10.00-12.00 ÓRA KÖZÖTT**

HELYSZÍN: PONGRÁC KÖZÖSSÉGI HÁZ (1101 Budapest, Gyöngyike utca 4.)

JELENTKEZÉS: 06 1 431 7268, 06 30 914 4021 E-MAIL: PKH@BKHK.HU

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



D. Kovács Róbert Antal
Kőbánya polgármestere