

**ŠTA JE MENTALNO ZDRAVLJE?
MENTALNO ZDRAVLJE JE ZDRAVLJE DUŠE.
Zdravlje duše je jednako važno kao i zdravlje tela.**

**MI A MENTÁLIS EGÉSZSÉG?
A MENTÁLIS EGÉSZSÉG A LÉLEK EGÉSZSÉGE.
A lelki egészség ugyanolyan fontos, mint a testi egészség.**

**Duša može da se razboli.
A lélek megbetegedhet.**



**Čuvaj svoju dušu! Čuvaj svoje mentalno zdravlje!
Vigyázz a lelkedre! Vigyázz a mentális egészségedre!**

**Kako možeš čuvati svoje mentalno zdravlje?
Hogyan tudsz vigyázni a mentális egészségedre?**





Podeli sa drugima svoje problem!

Razgovaraj sa bliskim ljudima o svojim osećanjima! Druži se sa prijateljima i porodicom.

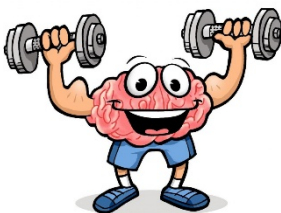
Oszd meg másokkal a problémáidat! Beszélj az érzéseidről a hozzád közel állóknak, barátokoz és légy a családdoddal!

Radi ono u čemu si dobar/dobra! To ne moraju biti neke velike stvari. Možda dobro crtaš, slikaš, pevaš, plešeš, šiješ, igraš, baviš se nekim sportom, praviš nešto od papira, vune, gline ili plastelina, možda dobro kuvaš, uređuješ kuću, sadiš i zalivaš cveće... Kad radiš ono u čemu si dobar, to ti daje radost i poštovanje.



Csináld azt, amiben jó vagy! Ezek nem kell, hogy nagy dolgok legyenek. Lehet, hogy jól rajzolsz, festesz, énekelsz, táncolsz, varrsz, játszol, sportolsz, készítesz valamit papírból, gyapjúból, agyagból, gyúrmából, lehet, hogy jó vagy a főzésben, takarításban, virág ültetésben és öntözésben... Amikor azt csinálsz, amiben jó vagy, boldogságot és megbecsülést érzel!

Budi aktivan! Vežbaj, šetaj, igraj se! Važno je da svaki dan bar malo budeš napolju. Sunce i čist vazduh čine dobro tvojoj duši.



Légy aktív! Sportolj, sétálj, játssz! Fontos, hogy minden nap legalább egy rövid ideig a szabadban légyél. A napsütés és a tiszta levegő jót tesz a lelkednek.



Nemoj biti sa ljudima koji su negativni, koji su ljuti, besni i namrgođeni! Budi sa dobrim ljudima koje voliš i koji tebe vole!

Ne legyél negatív emberek között, akik rosszkedvűek, dühösek, mérgesek! Legyél jó emberek között, akiket szeretsz, és akik téged is szeretnek!

**Često se smej!
Zagrli onog koga voliš!**

**Öleld meg azt, akit szeretsz!
Nevezz sokat!**



Pomozi drugim ljudima! Učini nešto dobro za druge ljude!

Segíts másoknak! Tégy valami jót másokkal!

Kad osetiš da te boli duša, kaži to ljudima koje voliš i koji brinu o tebi!

Amikor érzed, hogy fáj a lelked, mondd el olyan embereknek, akik szeretnek téged és törődnek veled!



SAVEZ UDRUŽENJA ZA POMOĆ MENTALNO NEDOVOLJNO RAZVIJENIM OSOBAMA U AP VOJVODINI

VIZIJA SAVEZA: Društvo u kojem osobe sa invaliditetom u punoj meri ostvaruju ljudska prava.

MISIJA SAVEZA: Savez je profesionalna i moderna organizacija koja stvara uslove za socijalnu uključenost i dostojanstven život osoba sa intelektualnim invaliditetom u Vojvodini.

Savez je osnovan 1967. godine i okuplja 26 lokalnih udruženja na teritoriji Vojvodine: Apatin, Bačka Palanka, Bačka Topola, Bački Petrovac, Bela Crkva, Bečej, Vrbas, Vršac, Zrenjanin, Inđija, Kanjiža, Kikinda, Kula, Mali Iđoš, Novi Sad, Odžaci, Pančevo, Senta, Sombor, Srbobran, Sremska Mitrovica, Stara Pazova, Subotica, Ruma, Šid. Udruženja pružaju podršku za preko 2300 korisnika - dece, mladih i odraslih sa intelektualnim invaliditetom i njihove porodice.



ÉRTELMI FOGYATÉKOSOKAT SEGÍTŐ CIVIL SZERVEZETEK TARTOMÁNYI SZÖVETSÉGE

A SZÖVETSÉG JÖVŐKÉPE: Olyan társadalom, amelyben a fogyatékos emberek maradéktalanul megvalósítják emberi jogukat.

AZ SZÖVETSÉG KÜLDETÉSE: Az Egyesület professzionális és korszerű szervezet, amely a vajdasági értelmi fogyatékosok társadalmi befogadásának és életminőségének javításán dolgozik.

Az egyesület 1967-ben alakult, és 26 helyi egyesületet tömörít Vajdaság területén: Apatin, Palánka, Topolya, Petróc, Fehértemplom, Óbecse, Verbász, Versec, Nagybecskerek, Ingyija, Magyarkanizsa, Nagykikinda, Kúla, Kishegyes, Újvidék, Hódság, Pancsova, Zenta, Zombor, Szenttamás, Mitrovica, Ópázova, Szabadka, Ruma, Sid. Az egyesületek több mint 2300 felhasználónak – értelmi fogyatékos gyermeknek, fiatalnak és felnőttnek, valamint családjaiknak nyújtanak támogatást.

Kontakt/Kapcsolat
21000 NOVI SAD, Bulevar oslobođenja 6-8
Telefon: 021/444-219
mnro.voj@gmail.com
<https://mnroapv.org/>

Ova publikacija je nastala u okviru programa "Društvo bez barijera za osobe sa intelektualnim invaliditetom u Vojvodini" koji finansira Ministarstvo za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja. Stavovi i mišljenja izraženi u ovoj publikaciji pripadaju isključivo Savezu i ne predstavljaju nužno zvanične stavove Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja.

A kiadvány megjelentését, az "Akadálymentes társadalmat a Vajdaságban az értelmi képességükben korlátozottaknak" program keretében, a Munkaügyi, foglalkoztatási, harc- és szociális kérdésekkel foglalkozó Minisztérium finanszírozta.

A kiadványban közzétett információk és nézetek kizárólag a Szövetség véleményét tükrözik, és nem tekinthetők a Munkaügyi, foglalkoztatási, harc- és szociális kérdésekkel foglalkozó Minisztérium hivatalos állásfoglalásának.