

Mentalno zdravlje podrazumijeva sposobnost da se mijenjamo i prilagođavamo, imamo ispunjavajuće odnose i bavimo se produktivnim aktivnostima.

redovitim  
spavanjem



postavljanjem  
ciljeva i  
prioriteta



bavljenjem  
tjelesnom  
aktivnošću



o mentalnom zdravlju  
brinem...

njegovanjem  
socijalnih veza



zdravom  
prehranom



pozitivnim  
razmišljanjem

Udruga SUMA s tobom želi podijeliti znanja i vještine koja će ti pomoći u svakodnevnom životu.

ciklus od 9 radionica o mentalnom zdravlju  
za mlade do 30 godina  
Podravske Sesvete

Prijaviti se možeš na e-mail [udruga.suma@gmail.com](mailto:udruga.suma@gmail.com) ili putem FB stranice Udruge SUMA

\*Po završetku radionica dobije se potvrda o sudjelovanju